

Werkstress voorkomen?

Herken de signalen en werk aan minder werkstress

[Lees verder >](#)

88% van de medewerkers werkt door bij stress

Werkstress signaleren, herkennen en voorkomen



Collega's met stress zijn minder productief en lopen meer kans op uitval. En zoals bij alles geldt ook hier: voorkomen is beter dan genezen.

De hardwerkende Nederlander laat zich niet snel kennen; maar liefst 88 procent werkt gewoon door wanneer ze stress ervaren. Toch hebben de werkende Nederlanders wel last van de hoge werkdruk en gebrek aan tijd om deadlines te halen. Het gras aan de overkant lijkt overigens groener. Want waar maar zes procent echt ontevreden is over zijn huidige baan, staat maar liefst de helft van de Nederlanders open voor iets anders en is tien procent ook echt actief op zoek. Dit blijkt uit onderzoek van Menzis onder 1.000 werkende Nederlanders.

De cijfers zijn duidelijk; bijna de helft van de Nederlanders heeft continu last van een opgejaagd gevoel door stress op z'n werk. Maar liefst tweederde van de Nederlanders slaapt ook slechter door deze stress. Eén op de tien vrouwen ligt zelfs een paar keer per week wakker van werk. En één op de vijf Nederlanders heeft zich weleens ziek gemeld vanwege stress. Er wordt hulp gezocht:



Maar liefst tweederde van de Nederlanders slaapt slecht door werkstress.

30 procent is weleens met stressgerelateerde klachten naar de huisarts gegaan en 23 procent naar een psycholoog. Vooral de

thuisituatie moet het ontgelden als er stress is; waar 45 procent onaardiger wordt op kantoor, is dit thuis bij 70 procent aan de orde.

5 overtuigingen

Vijf belemmerende overtuigingen die kans op stress groter maken

1 'Ik ben niet goed genoeg'

Gebeurt vooral als iemand onzeker of perfectionistisch is, of last heeft van faalangst.

2 'Ik ben waardeloos'

Als een medewerker bijvoorbeeld een minder goede beoordeling heeft gehad of zich niet gewaardeerd voelt.

3 'Ik ben schuldig'

Voorbeeld: een medewerker voelt zich gedwongen om over te werken, om anderen niet teleur te stellen. Of denkt iets fout te hebben gedaan, waardoor het bedrijf of collega's benadeeld worden.

4 'Ik ben onveilig'

Dat gevoel kan ontstaan bij gepest worden op het werk, een roddelcultuur of spreken voor een grote groep.

5 'Ik ben alleen'

Als een medewerker weinig sociale steun ervaart, het gevoel heeft niet om hulp te kunnen of mogen vragen en alles alleen moet doen.



Gezonde versus ongezonde stress

Volgens Steven Verbeek van Open en Eerlijk Coaching, heeft stress een negatieve klank. Maar kan het ook positief zijn. Hij legt het uit aan de hand van 3 cirkels waarin mensen zich kunnen bevinden. De kleine cirkel in het midden is de comfort zone, waarin je geen stress voelt maar ook weinig uitdaging. De cirkel daaromheen is de stretchzone, waarin er iets nieuws, moeilijks of uitdagends gebeurt en iemand zich wat minder comfortabel voelt. Daaromheen ligt de panic-zone, waarin je paniek voelt en als het ware bevriest, vlucht of de aanval ingaat. 'Persoonlijke groei zit alleen in de stretchzone. Daar af en toe in zitten zorgt voor gezonde stress. Maar als je te lang in die middelste cirkel bevindt en steeds vaker in de panic-zone terecht komt, loop je kans een burn-out te krijgen. Het lichaam maakt dan het stresshormoon cortisol aan om beter te kunnen presteren. Maar als het cortisolniveau lange tijd te hoog is, ga je piekeren, slecht slapen, krijg je hartkloppingen



Het is de kunst om de balans tussen werk en privé te vinden én te behouden.



32% van de jongeren (versus 17% van de 40-plussers) wil dat de werkgever bij werkstress een coach beschikbaar stelt.

en heb je steeds minder energie. Uiteindelijk raak je uitgeput. Balans en een goede afwisseling zijn dus belangrijk.”

Zelf de balans vinden

“Het is belangrijk om van stress je vriend te maken in plaats van je vijand”, aldus Marike Wijnberg van Menzis. “Dat begint bij bewust-

wording en meer inzicht in je eigen (mentale) gezondheid. Wat kost energie en wat geeft juist energie? De balans tussen werk en privé vinden én daarna behouden is de kunst. Wij willen Nederland helpen met dit zelfinzicht om zo tijdig de signalen van stress te signaleren en hier op in te grijpen. Dit doen we met ons programma SamenGezond met onder

andere een handige app met online coach om zo je gezondheid te verbeteren en je te steunen bij het behalen van doelen.”

Jongeren verwachten meer hulp van werkgever

Dat jongeren (tot 30 jaar) meer stress ervaren is niet nieuw, zij verwachten echter meer dan gemiddeld dat anderen hen helpen om dit te verminderen. Zo wil maar liefst een derde (32% vs. 17% van de 40-plussers) dat zijn werkgever een coach beschikbaar stelt om stressgerelateerde klachten te bespreken. Jongeren hebben ook meer dan gemiddeld last van hun werkomgeving. Ze ervaren meer druk van collega's en werkgever en hebben daarnaast twee keer zo vaak als ouderen last van een moeizame relatie met collega's (14% vs. 7%).

Trend 2019: wandelen

Wandelen tijdens de lunch staat met stip op één als goed voornemen van de werknemer om stress te verminderen. Gevolgd door



Help medewerkers met simpele manieren om stress te verminderen. Zoals de lunchwandeling, sporten of... een hond op de werkvloer!



Is er sprake van werkstress? 45% wordt dan onaardiger op kantoor. En bij 70% moet de thuissituatie het ontgelden.

muziek luisteren en sporten tijdens werktijd. Ook een hond op de werkvloer wordt aangehouden als optie om stress te verminderen: bijna een kwart van de jongere werknemers ziet dit zitten. De werkgever doet er goed aan om meer aandacht te besteden aan lichaam en geest van zijn medewerkers om hen te helpen stress te verminderen. De top drie van wensen bestaat uit het beschikbaar stellen van een coach, stoelmassage en mindfulness.



Maar liefst 50% van de Nederlanders staat vanwege hoge werkdruk open voor een andere baan. 10% is ook echt actief op zoek.

Samen gezond aan het werk

We helpen u graag om stress te verminderen bij uw medewerkers. Zo werken we samen aan een leefkrachtige organisatie. Dit kunt u van ons verwachten:


- ✓ Strategisch advies waarmee u verder kunt
- ✓ Transparantie in (financiële) bijdrage
- ✓ Snel en eenvoudig interventies aanvragen en declareren
- ✓ Aandacht voor waarborging privacy van uw medewerkers
- ✓ Geen winstoogmerk



Ook werk maken van minder werkstress?

Menzis helpt u graag bij het versterken van de leefkracht van uw medewerkers. Neem contact met ons op voor deskundig advies voor ál uw medewerkers. Zo helpen we uw gezondheidsbeleid graag een stap verder.

E-mail: vitaliteit@menzis.nl
menzis.nl/zakelijk/bedrijfszorg

Of abonneer u op de nieuwsbrief 
menzis.nl/zakelijk/duurzame-inzetbaarheid