

Gebruik je stress positief

Cijfers en feiten over werkdruk en stress

Uit een recent rapport van TNO blijkt dat een gebrek aan balans bij werkdruk en stress een behoorlijke impact kennen hebben op het functioneren als professional:

- 12% van de werknemers rapporteert burn-out klachten;
- 31% van het werkgerelateerde verzuim is te wijten aan werkdruk of werkstress
- Werkdruk en werkstress wordt door 44% van de werkgevers als een belangrijk risico gezien;
- 40% van de werknemers heeft behoefte aan (aanvullende) maatregelen voor werkdruk en werkstress;
- Ongewenst gedrag door externen (klanten, leerlingen, passagiers, patiënten e.d.) komt bij 24% van de werknemers voor;
- 9,3% van de werknemers geeft aan vaak tot zeer vaak familieactiviteiten te verwaarlozen door werk;
- Het verzuim van werknemers die verzuimden met psychische klachten door het werk is gemiddeld 64 werkdagen
- Het Trimbos instituut berekende dat de kosten van het totale verzuim door enigerlei psychische aandoeningen voor Nederland ongeveer 2,7 miljard euro bedraagt.



De signalen van te hoge werkdruk en stress

Hoe herken je de signalen van stress als je niet langer meer in balans bent? Je kunt die ongezonde werkdruk en stress herkennen door veranderingen in je denken, gevoel, lichaam of gedrag.

Gebruik onderstaande tabel om te onderkennen welke symptomen je ervaart wanneer je een hogere werkdruk voelt. Wanneer je de signalen herkent, kan je vroegtijdig stappen ondernemen.

Veranderingen in je denken: • Geheugenproblemen • Besluitloosheid • Moeite met concentratie • Snel moeilijkheden voelen • Slechte afweging • Negatieve kijk op zaken • Angstige of gehaaste gedachten • Constant zorgen maken • Verlies van objectiviteit	Veranderingen in je gevoel: • Humeurigheid • Opgewonden • Rusteloos • Kort lontje • Ongeduldig en irrationeel • Geen rust kunnen vinden • Gespannen gevoel • Eenzaam en alleen voelen • Ongelukkig en depressief
Veranderingen in je lichaam: • Hoofdpijn of rugpijn • Spier verkramping en verstijving • Diarree of verstopping • Misselijk en duizelig • Slapeloosheid • Borstpijn en snelle hartslag • Toename of afname gewicht • Zweten • Geen zin in sex	Veranderingen in je gedrag: • Meer of juist minder eten • Veel of juist weinig slapen • Van anderen afzonderen • Uitstelgedrag • Negeren verantwoordelijkheden • Overactief (bv. veel fitness) • Overreactie op problemen of situaties

Je stress positief gebruiken

Voor iedereen is het belangrijk te leren omgaan met ongezonde werkdruk en stress. De belangrijkste oorzaak van klachten is vaak dat mensen niet luisteren naar zichzelf. Ze zijn bezig te voldoen aan verwachtingen -van henzelf of hun omgeving. De vraag of ze het allemaal wel trekken, is daarbij niet aan de orde.

Vaak zie je dat als in het privéleven iets gebeurt, dat mensen ineens volledig instorten. Ze hebben in hun werk al jaren roofofbouw gepleegd op hun lichaam. Wordt er dan iemand in de naaste omgeving ziek of zoiets, is dat de spreekwoordelijke laatste druppel. Door het loslaten van onrealistische verwachtingen en oordelen, leer je beter te luisteren naar jezelf en te reageren op je omgeving.

Door de signalen van te hoge (of juist te lage) werkdruk en stress te (h)erkennen kun je daar sturing aan geven. Als je de signalen positief gebruikt ben proactief i.p.v. reactief. Het gevoel keuzes te kunnen maken zorgt ervoor dat je verantwoordelijk bent i.p.v. een slachtoffer.

Opdracht

Weet jij welke signalen er bij jou kunnen verschijnen bij ongezonde werkdruk of stress? Of ervaar jij die momenteel in de dagelijkse praktijk? Zelfanalyse is een belangrijk instrument.

Omcirkel in onderstaande lijst die signalen die op jouw persoon van toepassing (kunnen) zijn en beschrijf vervolgens op welke manier je die signalen positief kunt gebruiken. Welke concrete acties je de komende weken ondernemen?

Assertiviteit/persoonlijke eigenschappen

1. Als een collega over mijn grenzen gaat zeg ik er niets van
2. Ik zeg te snel 'ja' terwijl ik mezelf daarmee in de problemen breng
3. Ik vraag niet snel hulp van collega's
4. Ik laat beslissingen over mijn eigen werk aan anderen
5. Ik durf niet goed voor mijn mening op te komen in bijvoorbeeld een vergadering
6. Ik zou graag een aantal dingen in mijn leven willen veranderen, maar ik weet niet hoe.
7. Ik heb moeite om goed met mensen te communiceren.
8. De meeste dingen doe ik alleen, met nauwelijks steun van anderen.
9. Ik heb nauwelijks zeggenschap in beslissingen die van invloed zijn op mijn leven
10. Mijn persoonlijke behoeften conflicteren met die van mijn organisatie of familie.
11. Mensen of situaties weerhouden me ervan om te doen wat ik wil doen
12. Ik kan me makkelijk aan mensen of dingen ergeren.
13. Ik stel onrealistisch hoge eisen aan mijzelf.
14. Ik krijg geen toereikende begeleiding en ondersteuning van leidinggevenden
15. Ik streef een carrière na ten koste van mijn privé leven
16. Ik word snel boos als ik kritiek krijg

Denkgewoonten

1. Ik voel me voor alles en iedereen verantwoordelijk
2. Ik geef mezelf niet vaak een schouderklopje
3. Ik vind het belangrijk dat anderen mij aardig vinden
4. Ik bekijk de dingen meestal van de negatieve kant: glas is half leeg
5. Ik denk regelmatig 'dit moet nog even'
6. Ik denk vaak dat een bepaalde klus te moeilijk voor mij is
7. Ik vind van mezelf dat ik niet zo goed kan relativeren
8. Ik ben snel wantrouwig naar wat mensen zeggen of doen
9. Ik vind het moeilijk als iets anders loopt dan was afgesproken
10. Ik zie vaak tegen een werkdag op
11. Ik kan mijn werk niet goed loslaten als ik thuis ben
12. Ik kan niet genieten van even niets doen
13. Ik maak mij zorgen over de toekomst van mijn carrière
14. Ik voel mij ondergewaardeerd

Omgaan met conflicten

1. Ik vind het moeilijk om met de gevoelens van de ander om te gaan tijdens conflicten
2. Ik praat ruzies meestal niet uit, we hebben het er gewoon niet meer over en dan is het ook oké
3. Als ik boos ben op iemand dan krijg ik de neiging om te huilen
4. Ik heb de neiging om bij een conflict ook weer de oude zaken en andere issues erbij te halen
5. Ik luister bij conflicten nauwelijks meer naar het standpunt van de ander
6. Ik praat de ruzie meteen uit, niks eerst goed moment zoeken om dat te doen, gewoon gelijk doen
7. Ik wil eigenlijk gelijk hebben

Timemanagement

1. Ik reserveer geen tijd om planningen te maken
2. Ik wil te vaak teveel te doen in te weinig tijd
3. Ik vind het lastig om zaken aan een ander over te laten
4. Ik kom vaak te laat bij afspraken en vergaderingen
5. Ik zag geen nee als anderen tijd van mij vragen
6. Ik kom regelmatig tijd tekort
7. Ik weet niet precies wat ik moet doen, de prioriteiten wisselen steeds, daar word ik onrustig van
8. Beslissingen die van belang zijn voor het functioneren van het team blijven heel lang hangen
9. Ik heb moeite om me op één taak te concentreren.
10. Op mijn werk ervaar ik een grote mate van tijdsdruk. Iedereen kan altijd een beroep op me doen.
11. Ik heb veel aan mijn hoofd waarover ik me druk maak –wat betreft werk, zaken thuis of beide.
12. Mijn agenda is nokvol, er is geen tijd voor onverwachte dingen
13. Ik laat me afleiden door het werk van anderen
14. Ik stel moeilijke of lastige klussen zolang mogelijk uit

Belastende omstandigheden

1. Het kost mij moeite mijn baan en gezinsleven te combineren
2. Ik kan met mijn problemen nergens terecht
3. Ik heb moeite financieel rond te komen
4. Er is in mijn privé iets drastisch veranderd, scheiding, samenwonen e.d.
5. Mijn partner is werkloos
6. Mijn kinderen hebben problemen en ik dus ook
7. Ik heb geen plezier meer in mijn werk
8. Ik heb last van een te hoge of een te lage werkdruk
9. Ik weet niet precies wat mijn taken en verantwoordelijkheden zijn

10. Ik heb een matige relatie met mijn leidinggevende/ opdrachtgever en collega's
11. Ik word gepest op mijn werk
12. Ik heb te onregelmatige werktijden
13. Ik werk onder storende en moeilijke omstandigheden (lawaai, warmte)
14. Ik heb gezondheidsproblemen/of ben betrokken bij gezondheidsproblemen
15. Ik heb financiële zorgen en maak me daar druk over
16. Mijn leven bestaat uit de ene crisis na de andere.

Dit zijn de acties die ik ga ondernemen: