

Stress signalen individueel en als groep



Welk stresstype ben jij?

Om te weten wat je aan stress kunt doen, is het ook goed om je eigen stresstype te (her)kennen.

We beschrijven hieronder de 4 stresstypen van McClelland en Hamilton:

Turbo type:

Je bent zeer productief en doet daar bij stress nog een schepje bovenop. Dan schakel je over op een hogere versnelling en ga je meer controleren. De stresshormonen schieten omhoog. Is een actief, soms ADHD achtig type. Turbotypes zeggen vaak: "Het lukt me helemaal niet meer te ontspannen, ik voel me altijd opgejaagd".

Risico loopt het turbotype als het herstel, de ontspanning uitblijft. Observeer je reacties als je gestrest bent en experimenteer met ander gedrag.

Ben je een turbotype?

Vermijd koffie. Verkrampde spieren kun je ontspannen met o.a. shiatsu-massage. Plan regelmatig pauzes in op je werk, doe ademhalingsoefeningen of een meditatie. Zorg dat je in ieder geval twee keer per week intensief sport. Plan vrije weekenden, vakanties en door de week ook tijd voor jezelf.

Crash type

Je hebt een hoge output in je werk, je bent een multitasker. Je voelt echter geen waarschuwingssignalen en crasht als de stress je te veel wordt. Je kunt dan helemaal niets meer, ligt voor apegapen op de bank.

Het risico op burn-out is bij dit type het grootst. Als dit type instort, zeggen anderen vaak dat ze het helemaal niet zo erg verwacht hadden. Dit type lijkt zo sterk. Neem alarmbellen van stress serieus, stop voordat je moe bent.

Ben je een crashtype?

Ga vooral leuke dingen doen als je gevelde bent door stress. Wees voorzichtig met koffie, en doe- als je nog wel werkt- een timemanagementcursus om te voorkomen dat je opbrandt. Stop met het slikken van paracetamol en meld je kort ziek als je klachten krijgt. Zo voorkom je dat je echt instort en dan veel meer tijd nodig hebt om te herstellen. Beperk multitasken en ontspan, ook al voel je je helemaal niet moe.

Hoog gevoelig type

Hooggevoelige type presteert niet zoals hij of zij dat zou willen in het werk. Door angst voelt dit type zich vaak afgeremd. Op kleine gebeurtenissen reageert dit type met veel meer stress dan het zelf wenst. Achter de stress ligt vaak een traumatische ervaring. Je raakt door kleine dingen al uit evenwicht, wat je angsten activeert-die je afremmen. In nare situaties breng je je boosheid en agressie niet naar buiten, maar richt die tegen jezelf. Een typerende uitspraak voor hoog gevoelige types: "Ik voel dat er heel wat talent in me zit, maar het komt er niet uit".

Dit type loopt enigszins risico op burn-out, maar de kans is dat hij/zij afknapt voordat het zo ver is. Klachten betreffen dan vaak overspannenheid of een depressie of angststoornis. Mocht dit niet gebeuren dan loopt het Hooggevoelige type risico op chronische vermoeidheid, een vorm van uitputting die langzamer herstelt dan burn-out.

Ben je een hoog gevoelig type?

Let erop dat je leven in balans is, dat je sport en ontspant. Doe dingen waardoor je denken positief is, waardoor je je goed voelt over jezelf

Bij jou moet de energie juist toenemen. Je zult de cortisol-aanmaak (stresshormoon) moeten ondersteunen. Kies een vast tijdstip op de dag voor beweging, eet op vaste tijdstippen. Als je niet te dik bent, eet dan zoete en romige producten en vergeet de chocola niet. Zo maak je stoffen aan die je stemming verbeteren. Doe ook wat aan het piekeren, bijvoorbeeld door een cursus rationeel denken te volgen of daar een boek over te lezen.

Bore-out type

Je raakt gestrest door onderbelasting en voelt zich onderpresteren. Er komt weinig uit zijn of haar handen en de bevestiging van collega's of leidinggevende is minimaal. Voorbeeld hiervan is de trainee die heel erg gemotiveerd aan de slag gaat, weinig feedback krijgt, zich voelt zwemmen en gedemotiveerd raakt. De ontmoediging kan tot net zulke stressklachten leiden als overbelasting.

Eenmaal gestrest, trek je je terug en ben je nauwelijks meer te motiveren. Soms onderbelasten bore-outtypes zich uit angst voor een burn-out. Het paradoxale is dan dat juist wat gevreesd wordt, gebeurt. Je voelt je angstig als je pijn voelt en haakt af met vage klachten zoals maagkramp, buikpijn, hoofdpijn of een licht gevoel in je hoofd.

Ben je een bore-out type?

Goed nieuws: drink vooral wel koffie, begin daar 's ochtends al mee. Eet makkelijk verteerbaar voedsel op vaste tijdstippen per dag. Liever (even) geen melkproducten of rauwe groente. Houd een dagboek bij over wat je leuk vindt en wat niet. Zo krijg je meer contact met je gevoel. Beweeg regelmatig, maar bouw het op. Begin met 5 minuten per dag.

Herkenning van stress signalen bij andere professionals

Jij als collega, projectleider, leidinggevende kunt een belangrijke rol spelen in het voorkomen, herkennen en bespreekbaar maken van stress. Probeer werkstress vroegtijdig te signaleren. Let op het werkgedrag en de werkhouding van elke medewerker en bespreek veranderingen hierin.

Stresssignalen op team en/of medewerker niveau

Veranderingen in communicatie:

- medewerkers zijn minder open in hun communicatie
- gejaagd en/ of geïrriteerd gedrag
- er ontstaan conflicten

Veranderingen in besluitvormingsprocessen:

- beslissingen worden te snel en niet doordacht genomen
- er wordt te lang gewacht met het nemen van beslissingen
- er worden geen beslissingen genomen

Veranderingen in opstelling naar collega's:

- werknemers tonen minder dan voorheen interesse in collega's
- men heeft nauwelijks nog aandacht voor de problemen van collega's
- men gaat bepaalde collega's ontlopen
- tolerantie naar collega's neemt af

Veranderingen in prestaties:

- het werktempo wordt lager
- er wordt beduidend minder gepresteerd dan vroeger
- minder aanpassingsvermogen: problemen lijken groter dan voorheen
- de medewerker komt frequent om hulp vragen

Veranderingen in gewoonten:

Hierbij gaat het om duidelijke veranderingen op het gebied van

- eten en/of drinken
- roken
- lichamelijke verzorging, kleding

Veranderingen in verzuim of ziektegedrag

- men komt vaker te laat of helemaal niet op afspraken
- men meldt zich vaker voor kortere periodes ziek
- vage lichamelijke klachten, hoofdpijn, maagpijn, rugpijn, vermoeidheid

- frequent klaaggedrag
- gespannen uiterlijk: opgetrokken schouders, minder oogcontact

Bekijk in de lijst van stresssignalen of er sprake is van werkdruk of van werkstress. Indien je meerdere signalen uit de lijst herkent, is er mogelijk sprake van werkstress. Maak dit met de desbetreffende persoon of het team bespreekbaar. Stel een actieplan op.

Ook een hele afdeling, een hele groep medewerkers kan aan stress lijden.

Een groep die aan stress lijdt, geeft o.a. de volgende signalen af:

- fouten worden gebruikt om mensen afstraffingen te geven
 - de werknemers hebben geen geduld meer voor elkaar, ze luisteren slecht naar elkaar
 - ideeën worden van tafel geveegd nog voordat iemand is uitgesproken
 - werknemers verwijten elkaar "er niks van te begrijpen"
 - werknemers horen alleen flarden of fragmenten van wat een ander te zeggen heeft
- Dit is een soort van "vecht"gedrag.

- er doen maar weinig mensen mee aan discussies
 - medewerkers komen vaak te laat of zijn geregeld afwezig
 - er worden overhaaste beslissingen genomen, of beslissingen worden juist voortdurend uitgesteld
 - werknemers werken afzonderlijk, niet als een groep
 - er wordt niet gepraat over problemen die andere werknemers ook hebben
 - hoge mate van niet voor jezelf opkomen (niet assertiviteit) en
 - passiviteit: men laat de leider de beslissingen nemen
- Dit is meer een soort van "vlucht"gedrag.

Wanneer je meerdere signalen herkent in je groep/team, maak dit bespreekbaar in het werkoverleg. Neem, daar waar nodig, maatregelen om de werkdruk aan te pakken zodat het niet tot werkstress leidt bij de werknemers binnen het team.