

# Werkdruk en stress



## De oorzaken van werkdruk en stress

Werkdruk kent verschillende oorzaken. Deze kunnen gelegen zijn in de inhoud van het werk, de context van het werk en de (regel)mogelijkheden van de professional om invloed uit te oefenen op het werk.

Spanning en stress in je werk is meestal een gezonde zaak. De meeste mensen hebben (enige) druk nodig om lekker te functioneren en creatief te kunnen zijn. Soms wordt ook wel gesproken van creatieve spanning of zelfs flow. De ene persoon heeft het meer in zich dan de ander. Want waar de één spanning omzet in alertheid en moeiteloos en snel schakelt tussen werkzaamheden, raakt de ander in paniek.

Een té hoge werkdruk is het probleem dat ontstaat als je weinig tijd hebt om het gevraagde werk af te krijgen. Of je hebt het idee dat je continu op je tenen moet lopen om het gevraagde niveau te kunnen halen. Dat veroorzaakt spanning, ook wel stress genoemd. Is deze spanning niet zo groot en ligt het gevraagde maar net buiten je huidige mogelijkheden, is het creatieve spanning. Dat zorgt ervoor dat je leert, je ontwikkelt en je mogelijkheden vergroot.

Als de spanning te hoog oploopt, gaat dit ten koste van je werkplezier, je creativiteit en je effectiviteit. Als de spanning te lang aanhoudt, kan dit zelfs ten koste gaan van je gezondheid.

Ook een te lage werkdruk is niet goed voor je. Als je je nooit hoeft in te spannen krijg je net zo goed klachten. Heb je wel eens gewerkt tijdens heel rustige periode, bijvoorbeeld een vakantieperiode? Als er niets te doen is, duren de dagen ontzettend lang. Moet je dan wel wat doen, is het je eigenlijk meteen te veel.

Of de werkdruk iemand te veel wordt, hangt af van een aantal factoren:

- Je draaglast: de hoeveelheid werk, het niveau van je werk, de manier waarop je ermee omgaat en de drukte in je privéleven. In een werksituatie houd je

tegelijkertijd meerdere ballen in de lucht. Met elke extra bal daarnaast verhoog je de belasting die op je rust.

- Je draagkracht: opleiding, vaardigheden en je algehele conditie. Draagkracht verschilt van persoon tot persoon en van periode tot periode. Heb je een griepje onder de leden, dan vermindert dat je draagkracht. Als je langere tijd een te hoge werkdruk hebt, vermindert dat ook je draagkracht. Dat maakt dat langdurige stress iemand totaal kan uitputten.

Het gaat dus om het vinden van een goede balans tussen draaglast en draagkracht.

### De signalen van werkdruk en stress

Hoe herken je stresssignalen? Je kunt 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.

<p><b>Veranderingen in je denken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geheugenproblemen</li> <li>• Besluitloosheid</li> <li>• Moeite met concentratie</li> <li>• Snel moeilijkheden voelen</li> <li>• Slechte afweging</li> <li>• Negatieve kijk op zaken</li> <li>• Angstige of gehaaste gedachten</li> <li>• Constant zorgen maken</li> <li>• Verlies van objectiviteit</li> </ul>	<p><b>Veranderingen in je gevoel:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Humeurigheid</li> <li>• Opgewonden</li> <li>• Rusteloos</li> <li>• Kort lontje</li> <li>• Ongeduldig en irrationeel</li> <li>• Geen rust kunnen vinden</li> <li>• Gespannen gevoel</li> <li>• Eenzaam en alleen voelen</li> <li>• Ongelukkig en depressief</li> </ul>
<p><b>Veranderingen in je lichaam:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoofdpijn of rugpijn</li> <li>• Spier verkramping en verstijving</li> <li>• Diarree of verstopping</li> <li>• Misselijk en duizelig</li> <li>• Slapeloosheid</li> <li>• Borstpijn en snelle hartslag</li> <li>• Toename of afname gewicht</li> <li>• Zweten</li> <li>• Geen zin in sex</li> </ul>	<p><b>Veranderingen in je gedrag:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Meer of juist minder eten</li> <li>• Veel of juist weinig slapen</li> <li>• Van anderen afzonderen</li> <li>• Uitstelgedrag</li> <li>• Negeren verantwoordelijkheden</li> <li>• Overactief (bv. veel fitness)</li> <li>• Overreactie op problemen of situaties</li> </ul>

## Hoe werkdruk en stress te voorkomen

Er zijn stressreacties die minder nuttig zijn, maar wel veel spanning opleveren. Zo kun je nachten wakker liggen van een aangekondigde reorganisatie, zonder dat dit iets bijdraagt aan de oplossing van het probleem.

Als de te hoge werkdruk (eventueel in combinatie met andere stressoren) te lang aanhoudt, kun je er klachten van krijgen. Klachten in verband met een hoge werkdruk zijn niet alleen voor de zwakkeren en nerveuze types: ieder mens heeft zijn grenzen. Integendeel zelfs: vaak branden juist de mensen die altijd net dat beetje extra geven, op een gegeven moment op. Voor iedereen is het daarom belangrijk te leren omgaan met stress.

De belangrijkste oorzaak van klachten veroorzaakt door werkdruk, 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 uzelf en te reageren op je omgeving.

## Hoe om te gaan met werkdruk en stress

Natuurlijk is het volledig elimineren van werkdruk/stress niet mogelijk en ook niet wenselijk, maar je zult verstelt staan hoe je veel werkdruk veroorzakende situaties het hoofd kan bieden. Wat kun je doen?

1. Probeer de oorzaken van de stress te achterhalen.
2. Als jouw werkstress een duidelijke oorzaak heeft, spreek hier dan over met je collega's en leidinggevende. Als dit niet mogelijk is, ga dan eens praten met een vertrouwenspersoon, (bedrijfs)arts of (bedrijfs)maatschappelijk werker.
3. Probeer heel bewust te ontspannen. Op internet vind je veel oefeningen die helpen rustig en minder gespannen te worden.
4. Probeer elke dag minimaal een half uur te bewegen. Hiermee voldoe je aan de beweegnorm en produceer je ook een hersenhormoon dat helpt te ontspannen.
5. Let op je manier van leven. Stress schreeuwt bij veel mensen om tabak en alcohol. Maar dit maakt de stress in feite alleen maar erger. Eet gezond en probeer het lichaam tof te houden.
6. Als het werk te lastig, te veel of juist te eenvoudig is, vraag dan om hulp.
7. Zorg dat je voldoende verantwoordelijkheid en eigen zeggenschap hebt in het werk. Dit is natuurlijk per project of per baan verschillend en niet altijd voldoende mogelijk, maar waar het om gaat is dat je het gevoel hebt dat je kunt ingrijpen als je denkt dat dit nodig is. Praat hierover met collega's en/of je leidinggevende.

8. Probeer van collega's te leren. Soms lijken dingen bij hen simpeler te gaan, hoe pakken zij dat aan?
9. Stel korte termijn doelen in het werk en kijk of je ze ook gehaald hebt. Zo houd je de voortgang in je werk in de gaten en kun je bijsturen en vooral ook trots zijn.
10. Durf jezelf en anderen een compliment te geven als daar aanleiding voor is. Te vaak vergeten we dit te doen en laten we de mooie momenten voorbijgaan.
11. Leer hoe je 'NEE' zegt- ken je grenzen en, nog belangrijker, hou je aan je eigen grenzen. Of het nu om zakelijke of privé situaties gaat, ga geen extra verantwoordelijkheden aan die je niet kan waarmaken. Meer doen dan je aankan is een van de grootste stress/werkdruk veroorzakers.
12. Vermijd mensen die je stress opleveren. Wanneer je structureel gestrest raakt van iemand en je bent niet in staat om de relatie met die betreffende persoon ten goede te keren, beperk de contactmomenten tot een noodzakelijk minimum of, als dat mogelijk is, verbreek de relatie.
13. Gebruik een time-out- neem minstens 1x per dag de tijd om in contact met jezelf te komen en te ervaren hoe het met je gesteld is.
14. Denk oplossingsgericht- denk altijd in termen van oplossingen, 'hoe kan het wel' in plaats van in problemen. Los je problemen zo snel mogelijk op; uitstel van een probleem is géén oplossing en verzaamd daarmee de beleving van het probleem. Zie problemen ook meer als een uitdaging.
15. Vermijd onderwerpen die de werkdrukbeleving verhogen- wanneer je weet dat bepaalde gesprekstema's je van streek maken, vermijd deze onderwerpen dan op die momenten waarvan je weet dat je er niet tegen kan. Wanneer je elke keer met dezelfde personen in eenzelfde discussie belandt, begin er dan niet meer over of excuseer je en neem afstand van de discussie
16. Krijg grip op je 'to-do' lijst- analyseer je verantwoordelijkheden, dagelijkse taken, planning en vaste routines. Wanneer je te veel op je bord hebt, maak een prioriteitenlijst, kijk wat je 'echt' zelf moet doen of overleg met je omgeving/projectopdrachtgever/leidinggevende voor andere oplossingen. Alle belangrijke en urgente taken als eerste en de minder belangrijke komen onderaan of verwijder deze meteen van je lijst als je er echt niet aan toe kan komen.
17. Manage je tijd. Slecht timemanagement kan een hoop werkdruk/stress veroorzaken. De haalbaarheid van een to-do lijst moet wel afgewogen worden tegen de beschikbare werktijd. Kijk naar de beste momenten voor het uitvoeren van specifieke werkzaamheden. Denk aan je energieverloop door de dag heen. Zonder je af om geconcentreerd te werken.
18. Uit je gevoelens in plaats van ze op te kroppen- wanneer je iets dwars zit, maak dit dan bespreekbaar en zoek naar een oplossing die werkbaar is. Als geen uiting geeft aan je gevoelens, kan een ander daar geen rekening mee houden en blijft de situatie zoals hij is en krijg je alleen een steeds vervelender gevoel.
19. Verhoog je assertiviteit- jij bent de kapitein op je schip. Onderneem actie en los problemen op, of beter nog probeer deze te voorkomen door goed

te anticiperen. Uit je ongenoegen wanneer je deze op voelt komen op een constructieve manier en laat het daarna los.

20. Fouten maken mag- accepteer dat anderen soms fouten maken of op een andere wijze omgaan met problemen en deze op hun eigen manier oplossen. Je hebt zelf ook een eigen handelswijze en maakt wel eens fouten. Het beste om met teleurstellingen om te gaan is je af te vragen 'so what?'
21. Zoek een gezonde balans- zorg dat je je tijd verdeelt tussen je werk en privé; leuke dingen afwisselen met noodzakelijke/minder leuke dingen. Maak ruimte voor hobby's en sociale contacten.
22. Ga op zoek naar de taken die je plezier geven in het werk.
23. Tenslotte: maak keuzes!