

Stress is meetbaar en dat voorkomt burn-out

Het vakgebied stressmanagement was al relevant en het belang neemt verder toe. "We verzamelen veel data en zien dat het stressniveau toeneemt."

TEKST JEPPE KLEYNGELD **BEELD** MARK VAN DEN BRINK

Twee jaar geleden begonnen Judith Lemmers en Irene ten Dam Lesstress, een onderneming die stressmanagementprogramma's, trainingen en workshops verzorgt bij bedrijven. De twee professionals, die elkaar kennen vanuit het bedrijfsleven, hadden beiden altijd al interesse in hoe je tot optimale performance komt. "Onze harten gaan hier sneller van kloppen."

Irene ten Dam komt uit het bedrijfsleven: ze is een ervaren people manager met ruim 20 jaar commerciële ervaring met business-verantwoordelijkheid. Haar laatste rol was Directeur Corporate Sales bij DPG Nederland. "Ik zag in de teams die ik aanstuurde veel stress bij jonge talentvolle mensen," vertelt ze. "Dat bleek niet veroorzaakt te worden door te hard werken. Het heeft voor een belangrijk deel te maken met gedachten over de prestaties die iemand moet leveren. Veel professionals hebben het idee dat zij alles in een keer goed moeten doen en willen geen fouten maken. Ik herkende mezelf hier in en

zo is de ambitie ontstaan om mensen meer te laten genieten van hun reis."

Judith Lemmers heeft een achtergrond in HR en recruitment. Daarnaast is zij ook een fanatiek sporter. "Ik was zeer ambitieus op sportgebied, maar dat kwam minder goed uit de verf dan ik hoopte," vertelt de stress-expert. "Ik was benieuwd waarom niet en ging me toeleggen op de vraag hoe topsporters tot prestaties komen. Het antwoord is dat zij voortdurend bezig zijn met optimaal trainen. Dus maximaal belasten zonder dat zij over de grens gaan en overtraind raken. Bij medewerkers in bedrijven is het niet anders; deadlines, drukte, goed willen presteren, enzovoorts. Maar je hebt ook hersteltijd nodig. Als je niet goed herstelt, krijg je chronische stress en ga je richting een burn-out. De methodiek uit de sportwereld zijn we gaan vertalen naar het bedrijfsleven."

Vergroten van veerkracht

Stress is een groot maatschappelijk probleem. Eén op de zes werknemers heeft last van stress en dit neemt steeds verder toe. Tegelijkertijd is kortdurende stress ook een kans, namelijk om individuele professionals en teams beter te laten presteren. In de media wordt vaak aandacht besteed aan burn-outs, het resultaat van langdurig blootstaan aan stress. "Er is al heel wat gaande voordat iemand uitvalt," weet Lemmers. Dat proces brengen zij onder de aandacht bij bedrijven. "Even stress ervaren is prima, maar als het langdurig is, gaat de performance afnemen. En in het slechtste geval volgt een burn-out. Als dat gebeurt wil je die mensen natuurlijk weer aan het werk hebben, maar wel duurzaam."



Irene ten Dam

Irene ten Dam: "Met leidinggevendenden praten we vaak over waar zij en hun mensen zitten in de curve. Wanneer iemand in de 'pre'burn-outfase zit, is dat vaak niet zichtbaar voor de leidinggevende. Wij meten het stressniveau op een wetenschappelijk gevalideerde manier. Daarmee wordt het objectief: data liegen niet. Op basis van individuele stressniveaus worden interventies afgestemd."

De interventies die Lesstress aanbiedt, bestaan uit programma's met workshops, e-learning, stressmetingen en persoonlijke begeleiding door gekwalificeerde topcoaches waarmee professionals de vijf belangrijkste stressfactoren kunnen aanpakken. "Met het inzicht uit de metingen leer je aan welke knoppen je kunt draaien om meer in balans te komen", zegt Lemmers. "Het zijn dominostenen die allemaal op elkaar inwerken. Als je slecht geslapen hebt, denk je meestal ook minder positief over de dag. In onze programma's - die 42 dagen intensieve begeleiding bevatten - krijgen deelnemers persoonlijke inzichten en een gericht programma gebaseerd op biofeedback. Ze zien dat wanneer ze iets doen, bijvoorbeeld laat naar bed gaan, hun stresslevel meteen stijgt. Daardoor zien ze de impact van hun gedrag op hun stressniveau en beklijft het. Of andersom natuurlijk."

Wanneer het programma in teamverband wordt ingezet leidt dat al snel tot betere prestaties. "Vaak wanneer iemand in het team erg veel last heeft van stress en de performance afneemt krijgen anderen daardoor ook meer te verwerken," zegt Ten Dam. "Vindt een teamlid een betere balans, dan neemt de veerkracht van het hele team toe."

Stress en leiderschap

Het doel van de twee oprichters van Lesstress is niet het elimineren van stress. Acute stress zal altijd blijven. Het leven is niet maakbaar. En stress heeft bovendien een belangrijke functie. Een topsporter heeft aan de start van een belangrijke wedstrijd veel stress en dat is nodig om te kunnen pieken. Maar wanneer iemand niet goed herstelt en bijna voortdurend stress ervaart, liggen burn-out klachten op de loer. CHRO's en andere leiders hebben hierin een belangrijke rol te vervullen.

Lemmers: "De leider heeft allereerst een voorbeeldrol in vitaal leiderschap. Als leiders zelf laten zien dat ze dit belangrijk vinden, wordt het gevolgd. Daarnaast is

Judith Lemmers



het hun rol om signalen op te vangen. Soms is ongezonde stress slecht zichtbaar, zoals een ijsberg. Op het moment dat je doorhebt dat het met iemand niet goed gaat zit die vaak al in de pre-burn-outfase. Vervolgens is het zaak dieper door te vragen en daarover te durven communiceren. Zorg dat er geen taboe op heerst; dat is bij stress nogal eens het geval. Een belangrijke stap is de medewerker met stressklachten tools aan te reiken. Met een programma waarbij stress daadwerkelijk wordt gemeten kan je dit vroegtijdig vaststellen en een burn-out voorkomen. Uiteindelijk moet iemand het zelf oplossen. De leider kan er wel heel goed in faciliteren."

Het stresslevel van mensen blijft toenemen, blijkt ook uit metingen van Lesstress. "Het is de hoogste tijd om mensen inzicht en tools te geven", stelt Ten Dam. "Het meten is het geheim van effectief stressmanagement, omdat het de consequenties van gedrag zichtbaar maakt. Zowel positief als negatief. Dat leidt tot veranderingen. Ongezonde stress kost het bedrijfsleven veel geld. Nu gaat het vaak over burn-outs, maar de preventiekant is nog onderbelicht. Hier ligt een mooie kans voor corporate Nederland en de CHRO. Leer mensen hun stress te managen als een topsporter!" ●

Vijf stressfactoren

Er zijn verschillende factoren die invloed hebben op het stressniveau. Dat zijn:

1. Mindset: Is het glas halfvol of halfleeg?
2. Beweging: Gebalanceerd, dus niet alleen maar sporten.
3. Voeding: Krijgt iemand de juiste voedingsstoffen binnen?
4. Slaap: Genoeg slaap én van goede kwaliteit.
5. Ademhaling: Niet te hoog of te snel, maar op een rustige manier.