

Stress op het werk



Wat is stress op het werk?

Volgens het koninklijk besluit van 21 juni 1999 is stress op het werk een door een groep van werknemers als negatief ervaren toestand die gepaard gaat met klachten of disfunctioneren in lichamelijke, psychisch en/of sociaal opzicht en die het gevolg is van het feit dat werknemers niet in staat zijn om aan de eisen en verwachtingen die hen vanuit de werksituatie worden gesteld, te voldoen.

Stress: ook bij gedreven collega's

Je doet je werk nu eenmaal graag? Weet dat de lichamelijke gevolgen van stress op langere termijn ook bij gedreven mensen schadelijk zijn. Meer nog, net omwille van die zeer positieve werkbeleving, merken ze vaak minder snel de signalen van stress op. Daardoor gaan ze ook niet zo snel op de rem staan. Een burn-out is een klassiek gevolg van chronische stress door positieve motivatie.

Positieve stress = doeltreffend én acuut

Negatieve stress = niet doeltreffend en/of chronisch

Wat is stress?

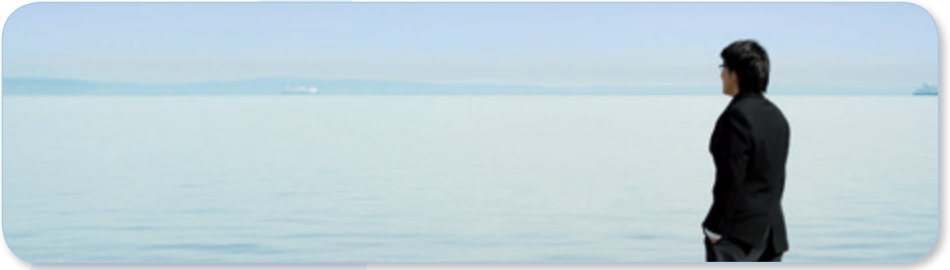
Stress is een reflexmatige, automatische, lichamelijke reactie op een psychologisch proces waarbij een situatie als bedreigend of uitdagend wordt ervaren. Je bloeddruk gaat stijgen, je hartslag schiet de hoogte in, je spieren spannen zich op,... Je maakt je klaar om te 'vluchten' voor wat op je afkomt of om er tegen te 'vechten'. Die reactie is doeltreffend om je uit levensbedreigende noodsituaties te redden. Ze kan ook zeer nuttig zijn wanneer je niet in levensgevaar bent. Je moet een deadline halen, je hebt een belangrijke presentatie voor de boeg, je krijgt er een uitdagende nieuwe taak bij op het werk,... In dat soort situaties is een tijdelijke extreme prestatie misschien wel op zijn plaats. De prestatie die je dan levert, gaat gepaard met precies dezelfde lichamelijke stressreactie als wanneer je leven effectief bedreigd zou worden.

Stress: enkel voor het juiste doel

Wordt de gemobiliseerde energie in wat jij ervaart als een stressvolle situatie aangewend om een doel te bereiken (bijv. zeer geconcentreerd aan het werk gaan om een presentatie af te krijgen)? Alleen als het antwoord ja is, is er sprake van een 'doeltreffende' stressreactie. In alle andere gevallen is een stressreactie zinloos. Zinloze stressreacties zijn er veel vaker dan je denkt. Stond jij immers niet ook al eens in de file te sakkeren, zonder dat je gesakker je ook maar een beetje vooruit hielp?

Chronische stress is schadelijk

Aangezien stress je lichaam én geest ernstig kan overbelasten, mag het niet verbazen dat een stressreactie nooit van lange duur mag zijn. Bovendien moet ze doelgericht zijn. Na elke stresservaring heb je nood aan recuperatie. Chronische stress, waarbij je géén recuperatietijd hebt, is zonder meer schadelijk.



Wat veroorzaakt stress?

*Activerende factoren zijn **werkgebonden en niet-werkgebonden factoren** die - levensingrijpend of dagelijks - aanleiding kunnen geven tot stress. Bijvoorbeeld een overlijden in familie, de concurrentie tussen collega's, een dreigend jobverlies, een verloren sleutel, gebrek aan collegialiteit, een echtscheiding, de moeilijke communicatie op het werk, de pensionering, een puberende tienerdochter, de hoge jobeisen, de dagelijkse file,...*

Activerende factoren (stressoren) leiden niet per definitie tot stressreacties. Pas wanneer je een activerende factor als bedreigend of uitdagend beleeft, treedt een reflexmatige stressreactie in werking. Dat verklaart waarom niet elke stressor bij iedereen tot (dezelfde) stressreacties leidt én waarom een zelfde stressor bij deze collega wél en bij een andere niét tot stress leidt. Elk individu beleeft op elk moment mogelijke stressoren op een andere manier, afhankelijk van bijv. de eigen ervaringen in het verleden, de omgeving waarin men opgroeide, de sociale contacten die men nu heeft,...

***Perfectionisme** is een belangrijke risicofactor. Perfectionisten zijn ervan overtuigd dat perfectie bestaat én dat men ernaar moet streven. In extreme vorm vindt men imperfectie onaanvaardbaar. Zo'n houding maakt al snel dat inspanningen en resultaat niet begrensd zijn en te weinig tegen elkaar worden afgewogen. De stressreacties die daarmee gepaard gaan, zijn al te vaak niet doeltreffend. Bovendien is er sprake van chronische stress.*

Wat zijn de gevolgen van stress?

De activerende factoren, gekoppeld aan de beleving die men errond heeft, leiden tot stressreacties. Die kunnen zich situeren op lichamelijk, gedragsmatig, verstandelijk en emotioneel vlak.

- ✓ Lichamelijke klachten: hoofdpijn, slaapklachten, spierpijnen, hartkloppingen, hoge bloeddruk, benauwdheid, misselijkheid.
- ✓ Veranderingen in gedrag: meer alcohol of medicatie, meer roken, gejaagdheid, futloosheid, nagelbijten.
- ✓ Verstandelijke klachten: vergeetachtigheid, concentratiestoornissen, piekeren.
- ✓ Emotionele klachten: snel geïrriteerd zijn, snel huilen, zelden lachen, pessimisme, angstig zijn, paniekaanvallen, boosheid.

De gevolgen van stress op lange termijn kunnen zeer ernstig zijn:

- ✓ hart- en vaatziekten;
- ✓ maag- en darmstoornissen;
- ✓ chronische hyperventilatie;
- ✓ chronisch vermoeidheidssyndroom;
- ✓ musculoskeletale aandoeningen;
- ✓ depressie;
- ✓ burn-out;
- ✓ angststoornissen;
- ✓ allerlei ziekten door verlaagde immuniteit.



Wat zijn gevolgen op het werk?

Niet alleen jij, maar ook je team en je onderneming kunnen de gevolgen ondervinden van stress.

- ✓ Mogelijke gevolgen op individueel vlak: je maakt fouten, je komt vaak te laat, je bent geregeld afwezig wegens ziekte, je komt in conflict met je chef of collega's, je mist promoties, je hebt geen nieuwe ideeën meer,...
- ✓ Mogelijke gevolgen op teamniveau: conflicten, slechte sfeer, extra werkdruk, extra belasting door de ziekte van collega's, personeelstekort,...
- ✓ Mogelijke gevolgen op het niveau van de onderneming: hoog ziekteverzuim, hoog verloop, fouten en ongevallen, verlies van continuïteit en cumulatieve kennisopbouw, verlies van kennis door afwezigheid en verloop, inefficiëntie, stagnatie, lagere productie,...

Wat kan je zelf doen?

1. Zoek in eerste instantie de oorzaak van wat jou stress bezorgt.
2. Hou een stress-dagboek bij waarin je de stress-signalen noteert die je bij jezelf herkent en waarin je ook noteert welke factoren jou stress bezorgen.
3. Geef een stress-score aan de opgesomde oorzaken.
4. Probeer de oorzaken met de slechtste score te verminderen.

Uiteraard zijn niet alle bronnen van stress (gemakkelijk) weg te nemen. Je hebt wél vat op de manier waarop je bedreigende of uitdagende situaties beleeft. Toch kan je leren om op een andere manier om te gaan met onvermijdelijke stressbronnen.

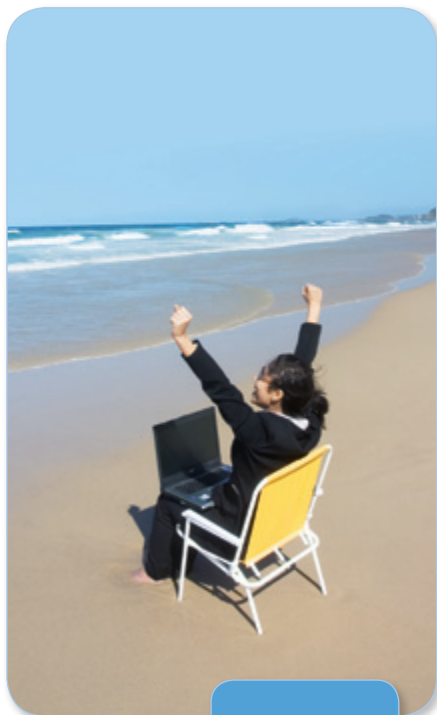
Organiseer je beter om stress te vermijden

- ✓ Delegeer taken.
- ✓ Gebruik de tijd van en naar het werk om te ontspannen.
- ✓ Ruim regelmatig je bureau op.
- ✓ Plan je werk optimaal.
- ✓ Houd ruimte in je agenda voor onverwachte zaken.
- ✓ Stel jezelf realistische deadlines.
- ✓ Leer 'neen' zeggen.
- ✓ Stel je eigen grenzen en houd je eraan.

Een betere slaap is eveneens belangrijk

- ✓ Zorg voor een vast slaapritueel.
- ✓ Gebruik je slaapkamer alleen voor ontspannende bezigheden.
- ✓ Vermijd dutjes overdag.
- ✓ Zet de laatste uren voor je gaat slapen alles wat je opjaagt van je af.
- ✓ Slaap op een degelijke matras en gebruik een goed kussen.

Meer tips vind je in de IDEWE-brochure '10 Tips voor een goede nachtrust'.



Tips om meer te genieten

- ✓ Verwen jezelf eens door te genieten van je favoriete muziek.
- ✓ Kom eens buiten in de natuur.
- ✓ Zorg dat je voldoende in het daglicht komt, ook tijdens de winter.
- ✓ Reserveer geregeld kwaliteitstijd exclusief voor jezelf.
- ✓ Lachen is gezond.

Betere eetgewoonten leiden tot minder stress

- ✓ Neem voldoende tijd om te eten.
- ✓ Eet niet op je werkplek en sla geen lunchpauzes over.
- ✓ Eet voldoende fruit en groenten.
- ✓ Drink veel water.

Lees voor meer informatie de IDEWE-brochure 'Gezonde voeding, een kwestie van gezond verstand'.



Sociale contacten zijn belangrijk

- ✓ Verzet je gedachten met een babbeltje.
- ✓ Krop je stresservaringen niet op, maar deel ze.
- ✓ Vraag steun en advies aan anderen.
- ✓ Doe een inspanning om je sociaal netwerk te onderhouden.
- ✓ Roep op tijd hulp in.

Voldoende beweging is nodig

- ✓ Sporten werkt ontspannend en verhoogt je weerstand.
- ✓ Ga zwemmen en geniet van het rustgevende gevoel van water.
- ✓ Maak een wandeling in plaats van onderuit te zakken voor de tv.
- ✓ Neem op je werk de trap in plaats van de lift.
- ✓ Stretch regelmatig achter je bureau.



Probeer ook gezond te denken

- ✓ Verander je manier van denken.
- ✓ Stop met catastroferen, generaliseren of doemdenken.
- ✓ Tracht problemen of onverwachte zaken te relativieren.
- ✓ Pak alleen aan waar je invloed op heb.
- ✓ Accepteer je eigen onmogelijkheden.
- ✓ Stop met piekeren en breng je geest tot rust.

Misschien is een training 'Mindfulness' wel iets voor jou? Het leert je aandacht te hebben voor het huidige moment, stil te staan bij het heden. Mindfulness werkt zeer stressreducerend. Of wie weet ligt de Rationele Effectiviteitstraining (RET) je beter? Het is een methode die je helpt te werken aan je negatieve gedachten en emoties, zodat die een stuk effectiever worden. Er zijn tal van hulpbronnen die voor jou geschikt kunnen zijn. Zoek daarom naar een aanpak die jou het beste ligt.



Je staat er niet alleen voor

Onthoud alleszins: je staat er niet alleen voor! Anderen kunnen je ondersteunen. Durf gerust hulp te zoeken als het je allemaal teveel wordt. Hulp vind je op verschillende plaatsen:

- ✓ op je werk: bij je collega's of je chef;
- ✓ in je thuisomgeving: bij partner, familie of vrienden;
- ✓ spreek erover met je huisarts;
- ✓ neem contact op met je preventieadviseur-arbeidsgeneesheer;
- ✓ schrijf je in voor een stresstraining;
- ✓ klop aan bij een gespecialiseerde begeleidingsdienst.

Voor meer informatie kan je steeds terecht bij je preventieadviseur psychosociale aspecten, arbeidsgeneesheer of regionaal kantoor van de Groep IDEWE.

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
Fax 03 230 56 78
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
Fax 011 22 35 62
hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
Fax 081 30 13 71
namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
Fax 02 230 05 69
brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
Fax 016 39 04 02
leuven@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
Fax 014 40 02 29
turnhout@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
Fax 09 264 12 39
gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
Fax 015 28 00 60
mechelen@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
Fax 051 27 29 59
roeselare@idewe.be



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C011332

