

Stress op de werkvloer

Infosessie



Inhoud

1. Introductie

Intro filmpje

Cijfers in België

Mythes

2. Wat is stress?

3. Stress op de werkvloer

4. Preventieve adviezen

5. Aanbod

Introductie



herken de
druppel
check je
werkstress

Inhoud

1. **Introductie**

Intro filmpje

Cijfers in België

Mythes

2. Wat is stress?

3. Stress op de werkvloer

4. Preventieve adviezen

5. Aanbod

Cijfers in België

Onder de werkenden:

- 30% **stress** op werk = problematisch
- 60% werk = gevolgen gezondheid
- 25% ooit **overspannen**
- 9% **burn-outklachten**
- 15% ooit **burn-out**

Taboe:

- 45% durven stressklachten **niet toegeven**
- 14% **vreest** job te verliezen
- 15% leidinggevenden **vermijden** gesprek

Inhoud

1. **Introductie**

Intro filmpje

Cijfers in België

Mythes

2. Wat is stress ?

3. Stress op de werkvloer

4. Preventieve adviezen

5. Aanbod



**“Stress is niet te
vermijden”**

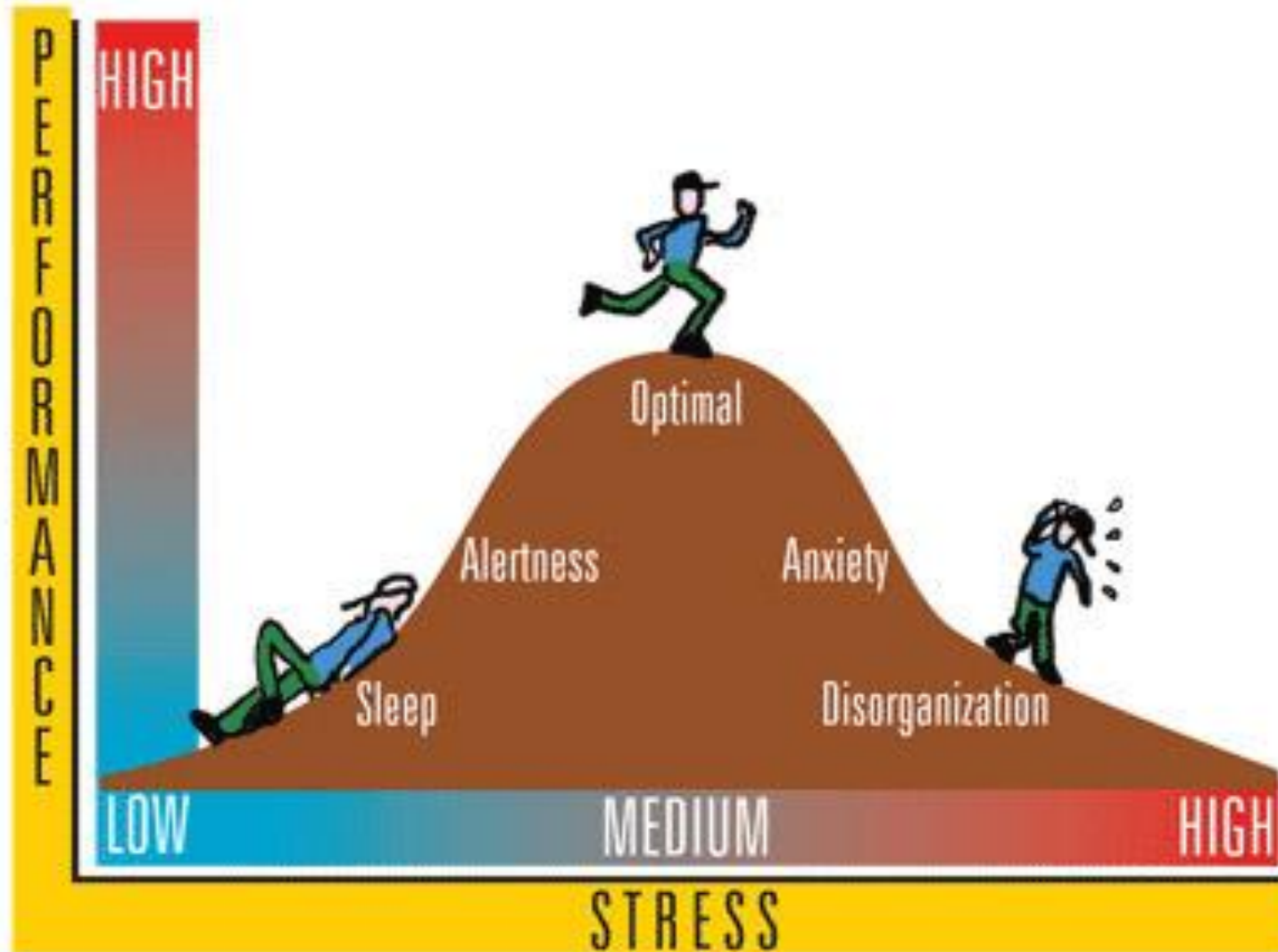
*Stresserende situaties niet, hoe we ermee
omgaan wel*



**“Stress hoort bij het
succesvol zijn”**

Goed omgaan met stress = succesvol !

Stress Performance Connection





**“Stress is een psychische
stoornis”**

*Stress is een natuurlijk, menselijk proces.
Langdurige stress kan psychische problemen
veroorzaken*

Inhoud

1. Introductie

2. Wat is stress?

Vroeger vs. nu

Verschillende stressoren

Stressreactie

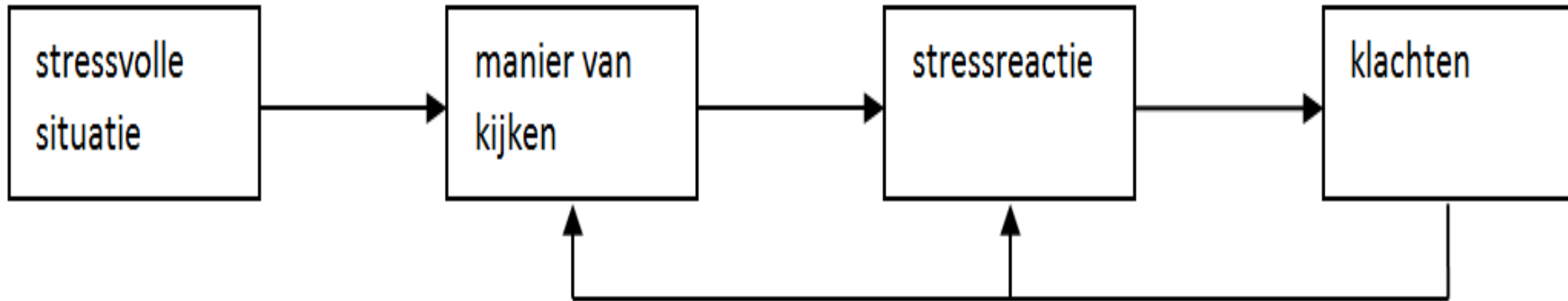
Waarom stressklachten?

3. Stress op de werkvloer

4. Preventieve adviezen

5. Aanbod

Wat is stress?



Bedreiging
Uitdaging

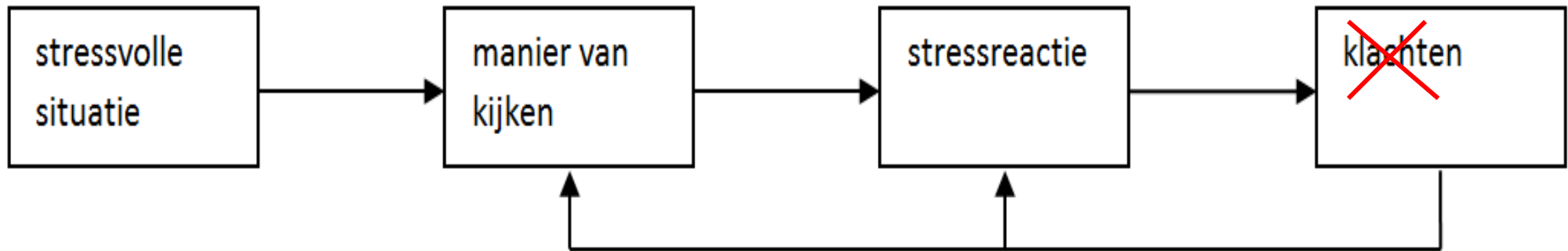
Afweging

Biologisch
Cognitief
Gedragmatig
Emotioneel

Stressklachten
Overspanning
Burn-out

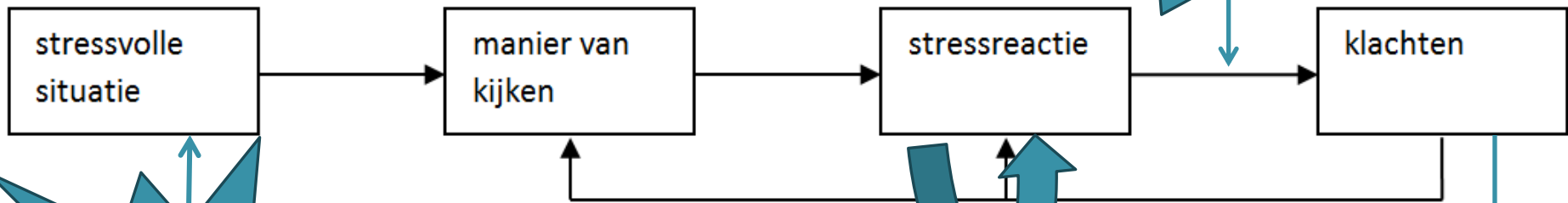
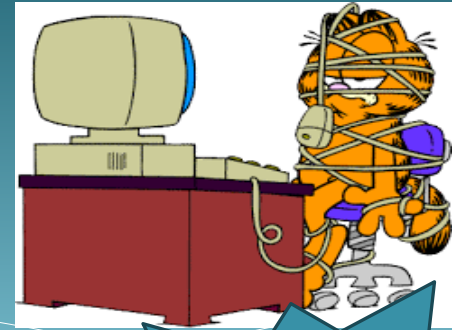
Wat is stress?

Even terug in de geschiedenis...



Wat is stress?

In onze tijd...



GEEN ontlasting

stressvolle situatie

manier van kijken

stressreactie

klachten

Vage, chronische stressoren

Stressklachten
Overspanning
Burn-out



Wat is stress?

Verschillende stressoren



- **Acute stressoren**

- Ingrijpende, belangrijke levensgebeurtenissen
- Negatieve en positieve

- **Chronische stressoren**

- Opeenstapeling dagdagelijkse irritaties en verplichtingen
- Vaak ongemerkt

- **Lichamelijke stressoren**

- **Psychische stressoren**

Wat is stress?

Stressreactie



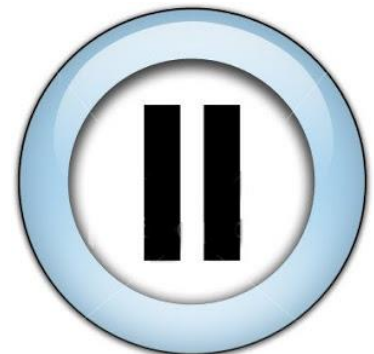
FIGHT / FLIGHT ON

- Zintuigen
- Spieren
- Adrenaline, cortisol
- Hartslag, bloeddruk



ANDERE PROCESSEN OFF

- Vertering
- Seksuele behoeften
- Immuunsysteem



Wat is stress?

Stressreactie

Fight flight ON



Andere processen OFF



→ VROEGER ADAPTIEF

Hierdoor week het gevaar – stress systeem schakelde terug uit

→ NU INADAPTIEF

Gevaar wijkt niet – stress systeem blijft onnodig lang actief – schade tot gevolg

Waarom stressklachten?

Onevenwicht



- ~ Waarden / idealen / ambities
- ~ Hoe je naar situatie kijkt

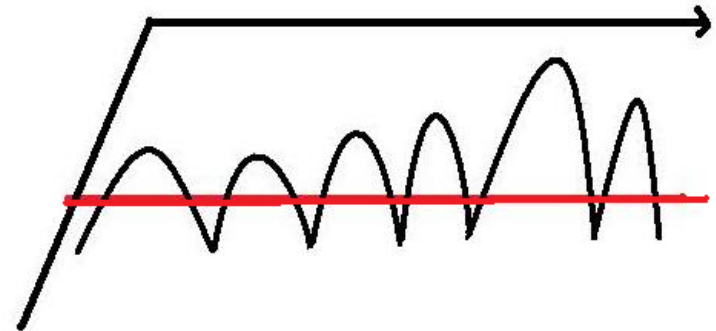
Waarom stressklachten?

Van gezonde naar belastende stress

Gezonde stress



Belastende stress



Inhoud

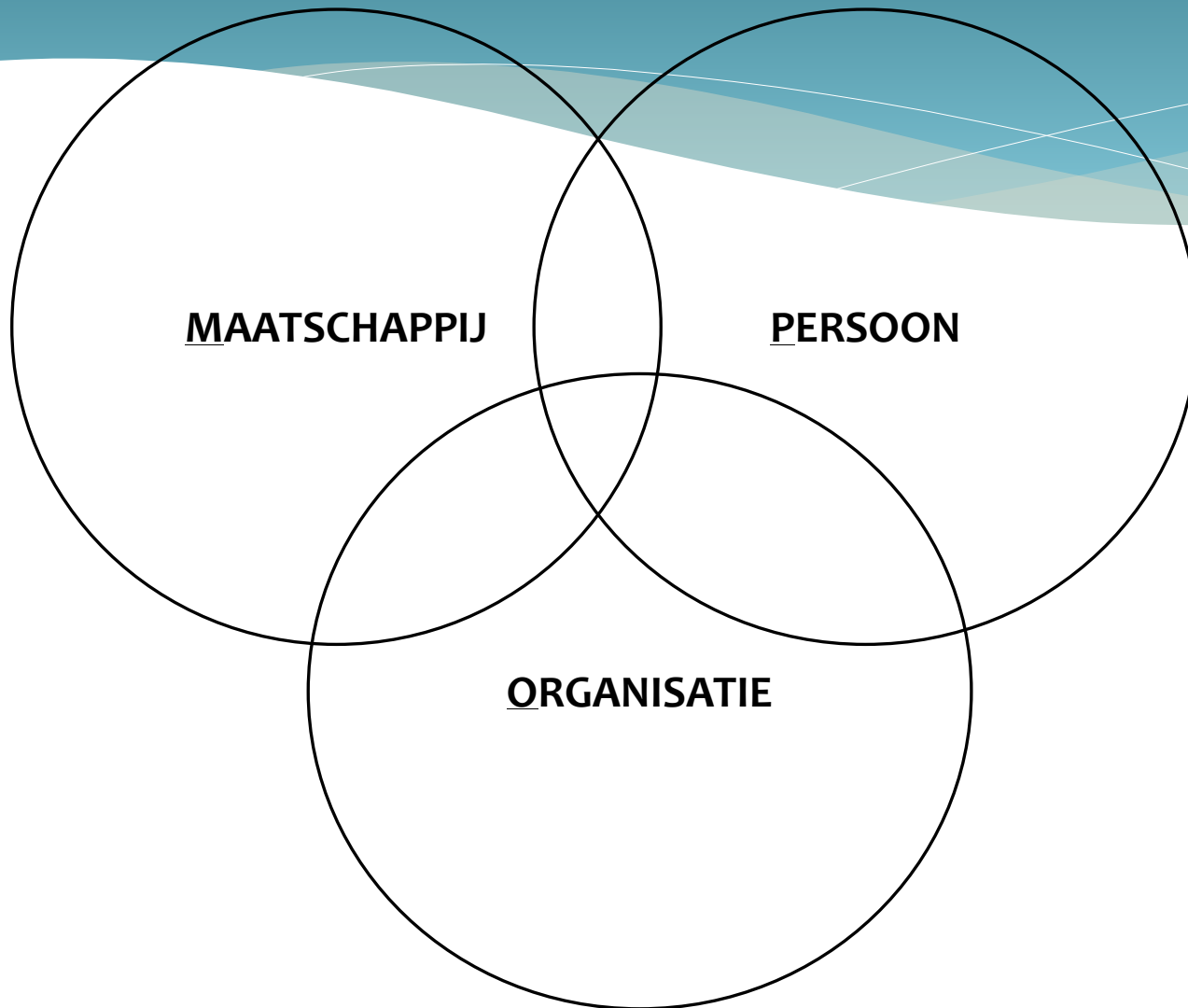
1. Introductie
2. Wat is stress?
3. **Stress op de werkvloer**
Oorzaken
Gevolgen
4. Preventieve adviezen
5. Aanbod





Wat zijn volgens jou
mogelijke *oorzaken* van
stress op de werkvloer?

Oorzaken



Oorzaken



MAATSCHAPPIJ

Oorzaken

MAATSCHAPPIJ

P

O

Maatschappelijke evoluties

➤ Economische principes



Oorzaken

MAATSCHAPPIJ

P

O

Maatschappelijke evoluties

- Fysiek en mentaal werk



Oorzaken

MAATSCHAPPIJ

P

O

Maatschappelijke evoluties

- Communicatiemiddelen



Oorzaken

MAATSCHAPPIJ

P

O

Maatschappelijke evoluties

- Hoge verwachtingen op *alle* domeinen

You seem preoccupied.

I'm searching for happiness.



Astrid Maria Boshuise

Mijn
geluk
maakt

Psychologie

SONJA LYUBOMIRSKY
DE MAAKBAARHEID
VAN HET

GELUK

EEN WETENSCHAPPELIJKE BENADERING
VOOR EEN GELUKKIG LEVEN

GE
LUK.

World Book
of Happiness

Relatie

Werk

PERFECT LIFE !

Sociaal
leven

weg
naar
geluk
Zeven simpele stappen
David Pond

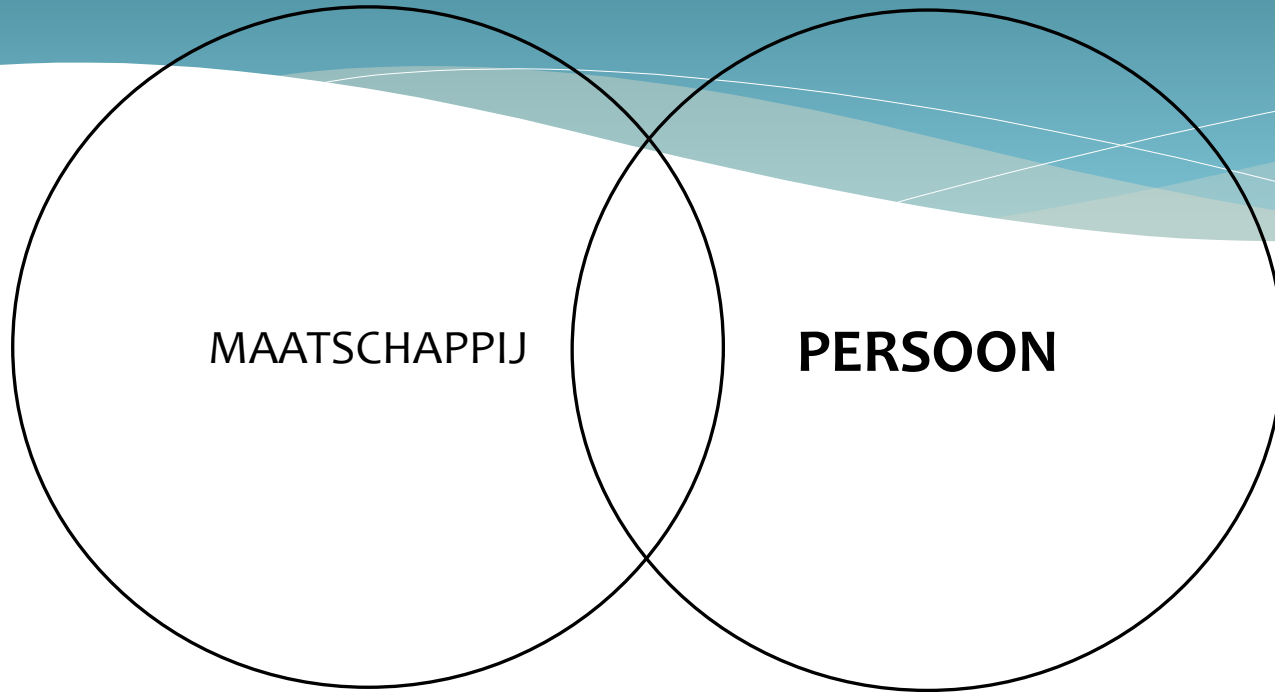
Een gelukkig
diner
GRE...

KIES
VOOR JE
GELUK
Ineke
Van Lint

Standsoord Uitgeverij



Oorzaken



MAATSCHAPPIJ

PERSOON

Oorzaken

PERSOON

M

O

Eigen aandeel ≠ eigen schuld



I am not a lazy bum! I am a potential workaholic with highly developed stress management skills!"

Oorzaken

PERSOON

M

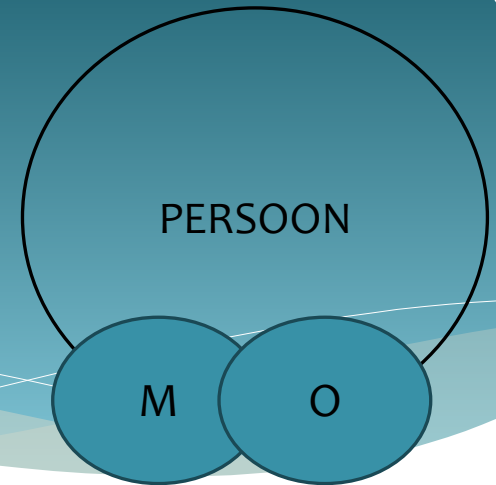
O

Manier van kijken

- Gedachten bepalen mee spanningsniveau
- Eenzelfde situatie, verschillende reacties
- Stress ↔ gedachten



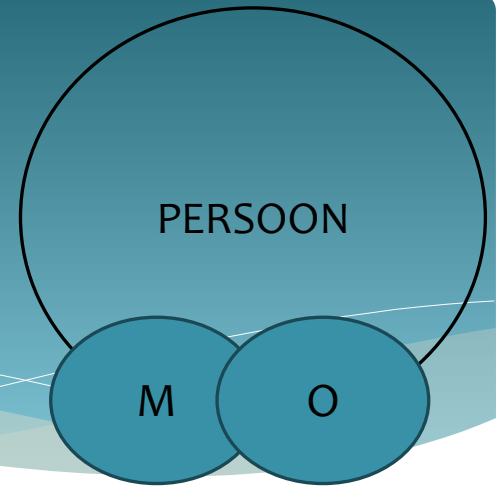
Oorzaken



Aangeleerde gedragspatronen

- Perfectionisme
- Moeite met emoties of het uiten ervan
- Moeite met hulp vragen
- Moeite met ‘neen’ zeggen
- Moeite met delegeren
- Negatief zijn over je eigen prestaties
- Overdreven verantwoordelijkheidsgevoel
- Zeer gemotiveerd en veeleisend over jezelf
- Resultaatgericht zijn, ambitieus
- ...

Oorzaken



! waarden !

prestaties

Zelfbeeld



Wat herken je bij jezelf?

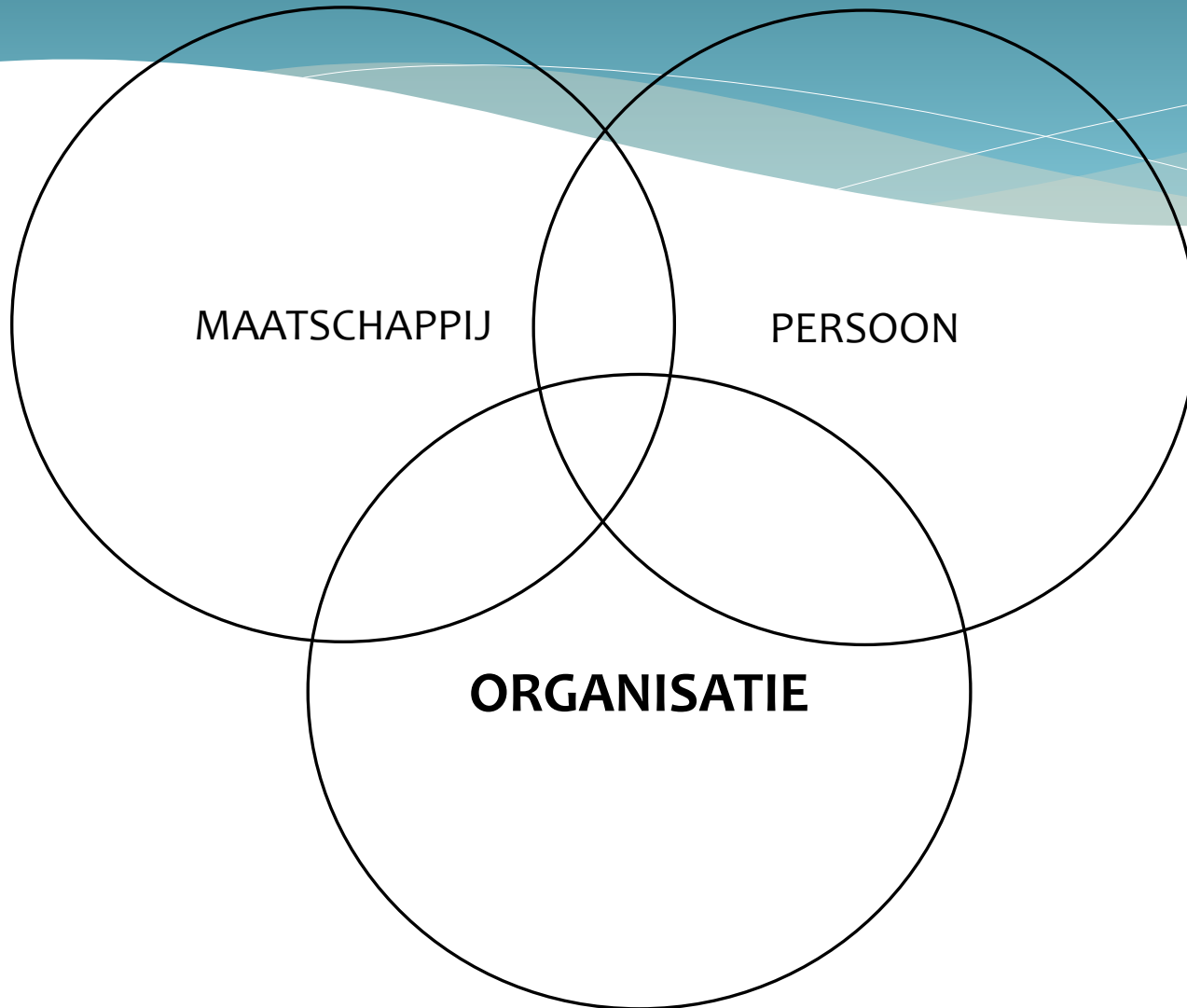
PERSOON

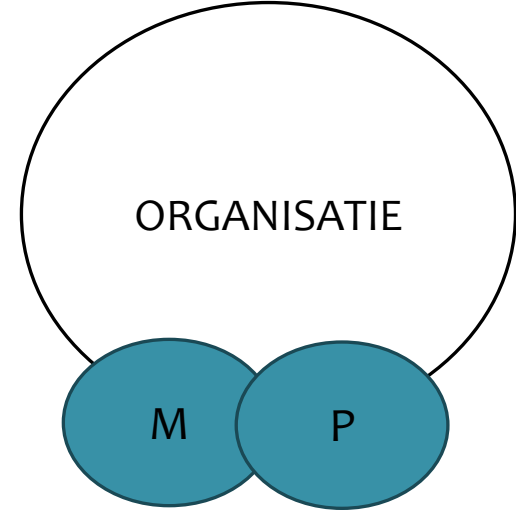
M

O



Oorzaken





Oorzaken

ORGANISATIE

M

P

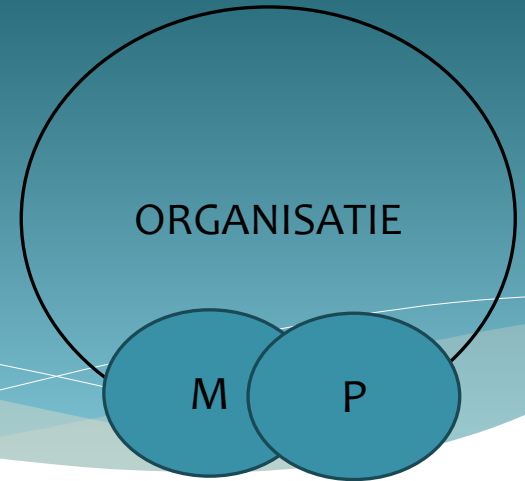
Taakeisen?

■ Werklast ↑

■ Werklast ↓



Oorzaken



Controle?

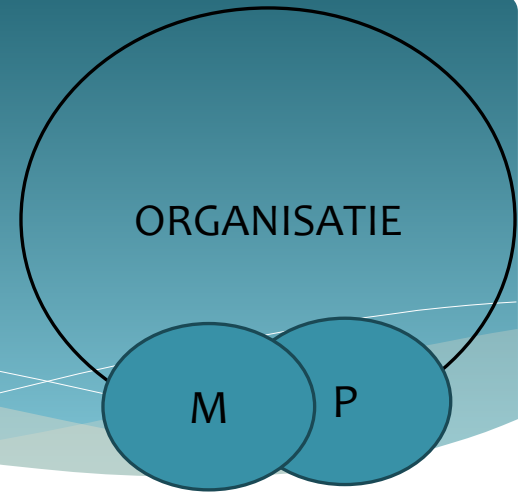
- Autonomie
- Voorspelbaarheid - rolduidelijkheid
- Gevoel van competentie

Veranderingen?

Werkonzekerheid?



Oorzaken



Sociale steun?

- Buffer tegen stress
- Belangrijke motivatie werk
- Veel collega's \neq veel steun
- Averechts effect
- Afhankelijk van de organisatie-cultuur



Oorzaken

ORGANISATIE

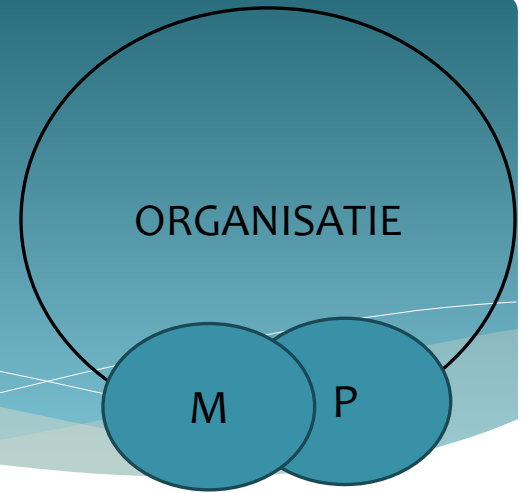
M

P

Rol van leidinggevende



Oorzaken



Rol van leidinggevende

- Steun leidinggevende ?
- Rechtvaardigheid – eerlijkheid ?
- Tijdige communicatie – betrokkenheid ?

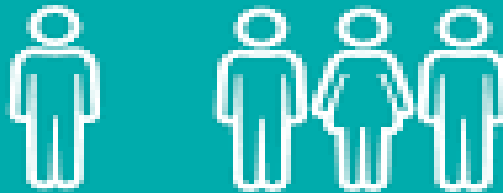
Oorzaken

ORGANISATIE

M

P

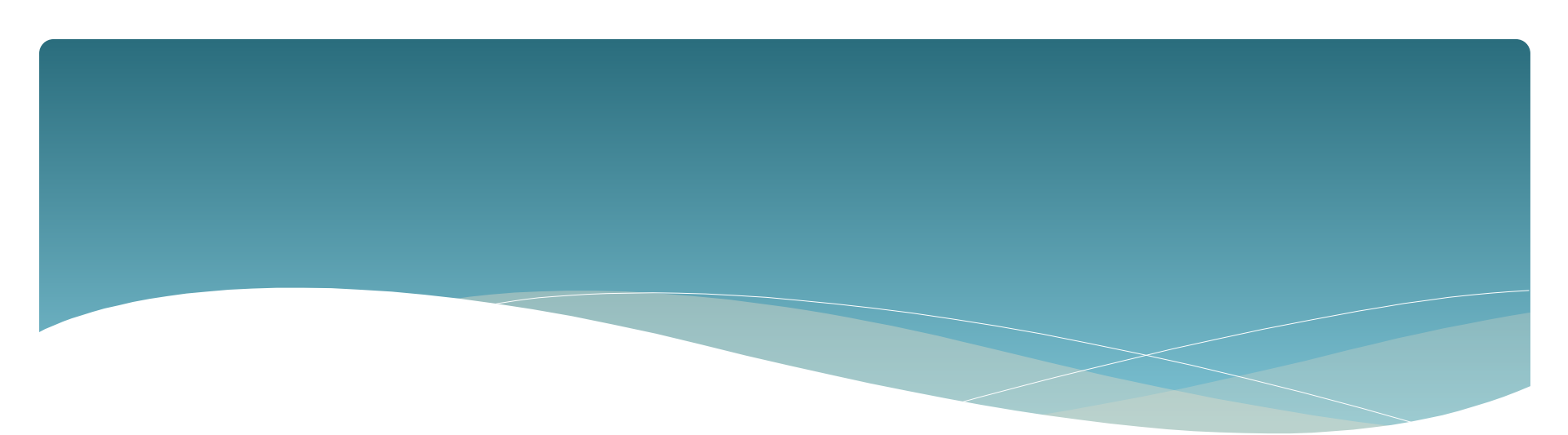
Pesten



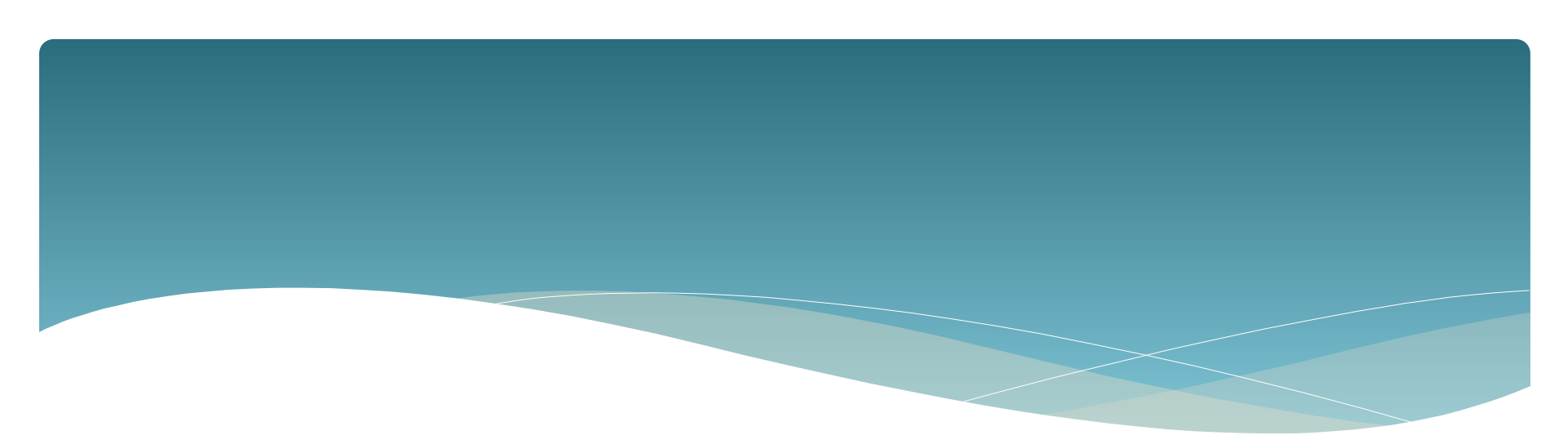
pesten



Is dit pesten op het werk?

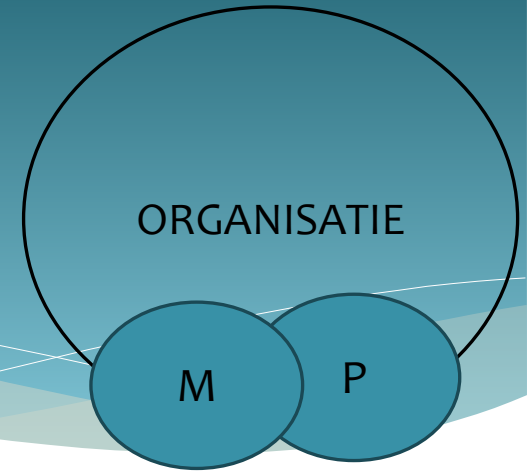


*Als we nieuwe collega's krijgen, worden zijn
of haar raarste foto's van hun Facebook
doorgemailed onder de collega's. Dan weten
wij tenminste wat we kunnen verwachten.
En zij zetten het er toch zelf op?*



Kasper vraagt drie keer per jaar zijn verlof aan. Normaal worden verlofdagen snel toegekend. Bij Kasper niet. Hij hoort de weigering of goedkeuring vaak pas twee dagen van te voren.

Pesten



... Pesten <-----> Grapje...

Bedreiging → stress

50.000 slachtoffers/jaar

Oorzaken stress werkvloer: samenspel

Draagkracht

Draaglast



Minder energiegevers

Meer energievreters

Inhoud

1. Introductie
2. Wat is stress?
3. **Stress op de werkvloer**

Oorzaken

Gevolgen



4. Preventieve adviezen
5. Aanbod





**Wat zijn volgens jou
mogelijke *gevolgen* van
stress op de werkvloer?**

Gevolgen

Op verschillende niveaus

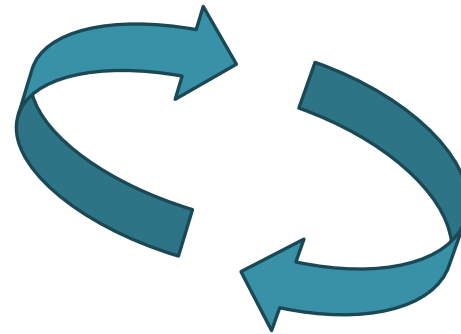


PERSOON

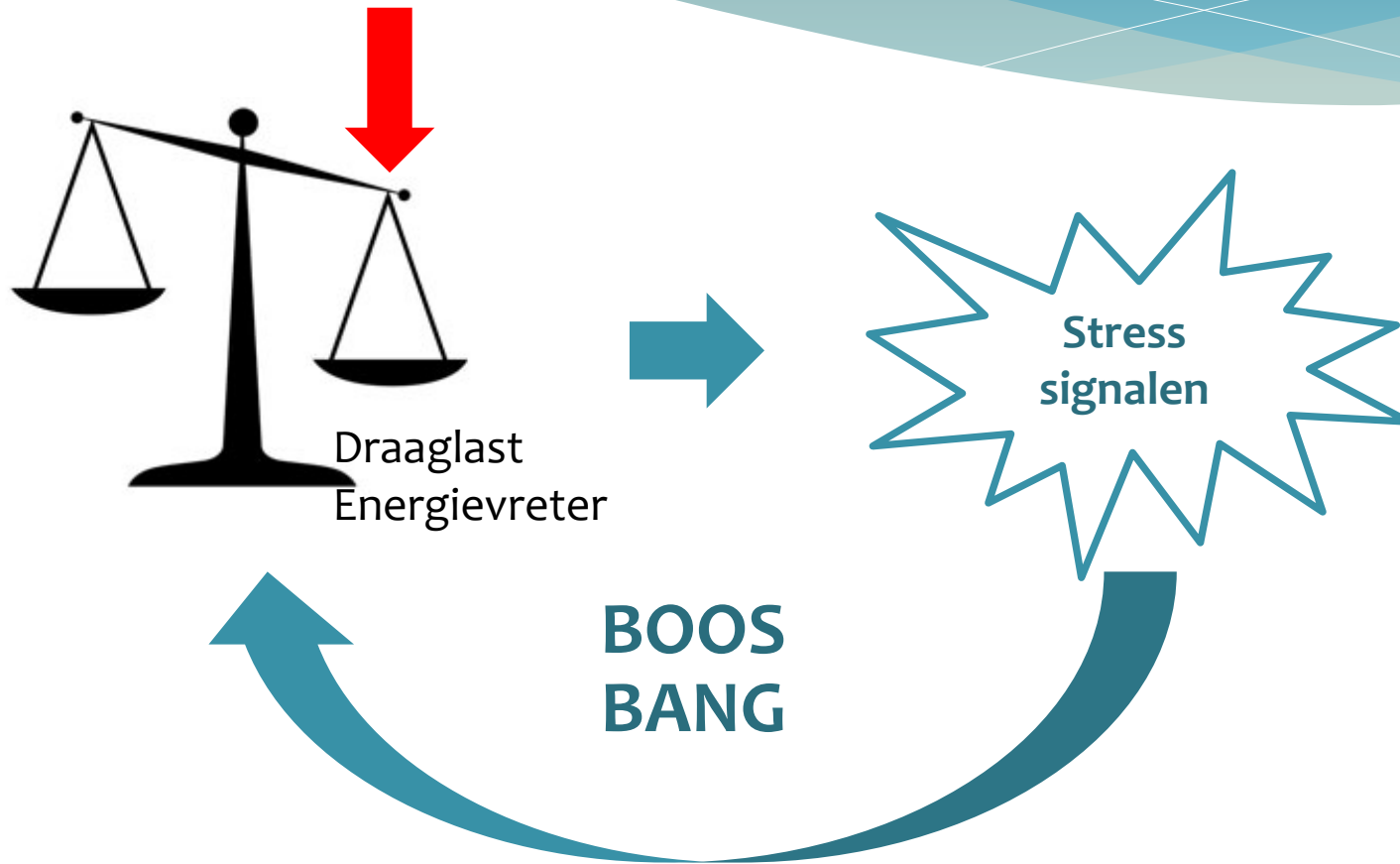
Gevolgen voor de persoon

Aanhoudende stressreactie

- Biologisch
- Gedragmatig
- Cognitief
- Emotioneel

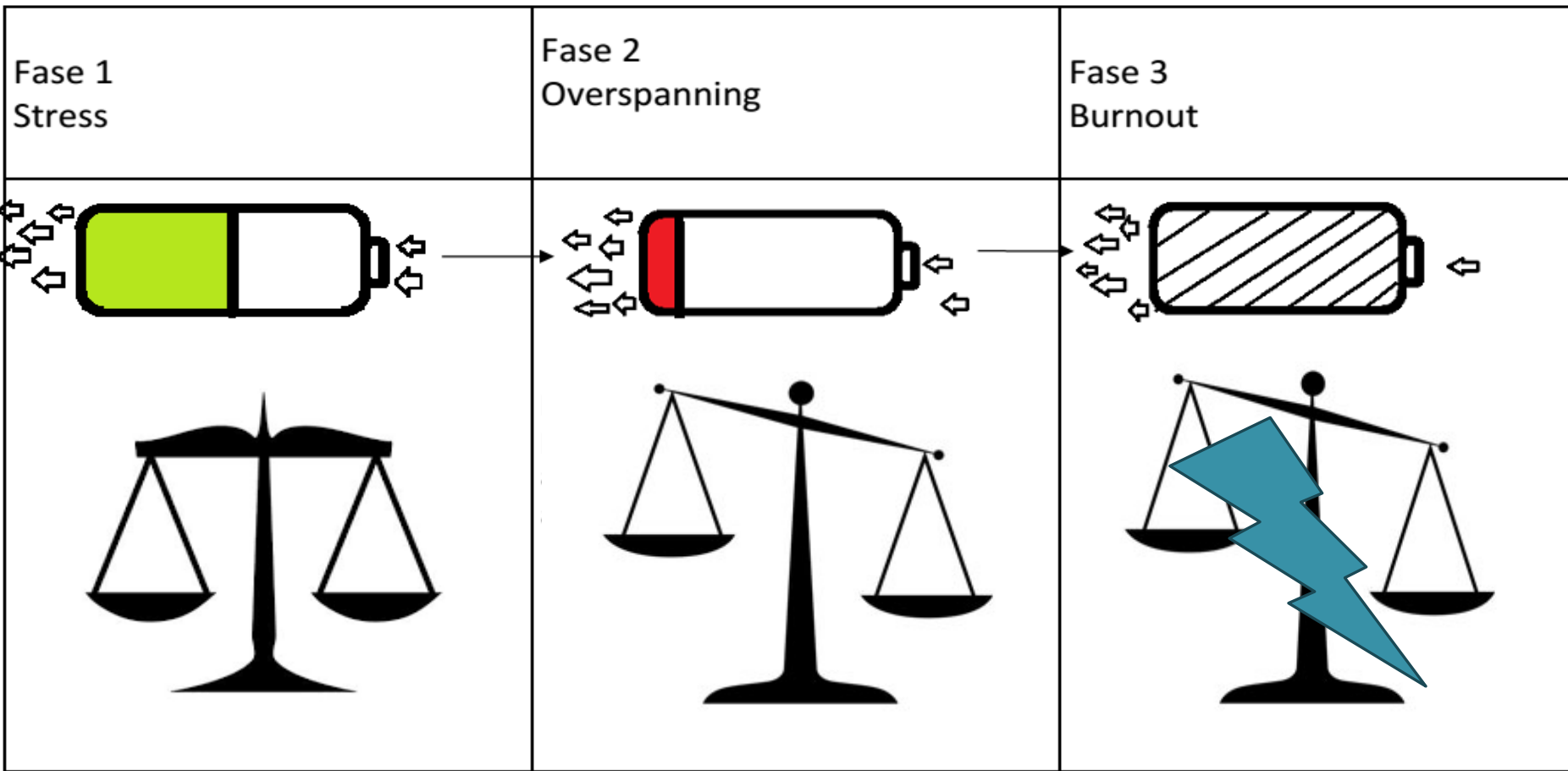


Gevolgen voor de persoon



Gevolgen voor de persoon

Evolutie stressreactie



Gevolgen voor de persoon

Evolutie stressreactie

Stressklachten	Overspanning	Burn-out
Stresssignalen Kortdurend proces Dagelijks functioneren niet in ernstige mate verstoord Beïnvloedt denken, gedrag en gevoel (lichamelijk en emotioneel)	Hevige spanningsklachten Dagelijks + sociaal functioneren verstoord Controleverlies, gevoelens van onmacht, piekeren over het werk, nood aan time-out	Ernstige overspanning Eindstadium langdurig proces “Volledig” functioneren verstoord Uitputting, oververmoeid, ernstige spanningsklachten & emotionele uitputting, demotivatie, gevoel van professioneel falen

Gevolgen voor de persoon

Burn-out

UITPUTTING

Fysiek
Emotioneel

TWIJFEL AAN BEKWAAMHEID

Verminderde prestaties

DEPERSONALISATIE

Cynisme
Prikkelbaar
Afstandelijk

+ cognitieve
aspecten

(Maslach et al., 2001)

Gevolgen voor de persoon

Andere

Gezondheidsklachten

Depressieve gevoelens

- Focus op stemming
- Nimmer willen
- Secundair gevolg

Angstgevoelens

- Secundair gevolg

CVS en fibromyalgie

- Mogelijk extreme van continuüm

Gevolgen voor de persoon



Verschijselen
van burnout

Gevolgen voor de persoon

Waarop letten?

Pre-burn-out tijdig opsporen!

- Proces verloopt in alle stilte
- Alarmsignalen worden vaak genegeerd

Signalen van pre-burn-out:

- Psychosomatische klachten
- Vermoeidheid, vooral geestelijk
- Gedragsveranderingen

Gevolgen

Op verschillende niveaus

Organisatie

Afwezigheid
Fouten
Daling productiviteit
Ontevredenheid

Persoon

```
graph TD; P((Persoon)) --- T((Team)); T --- O((Organisatie)); O --- Org[Organisatie]; T --- Team[Team]; P --- Pers[Persoon];
```

Team

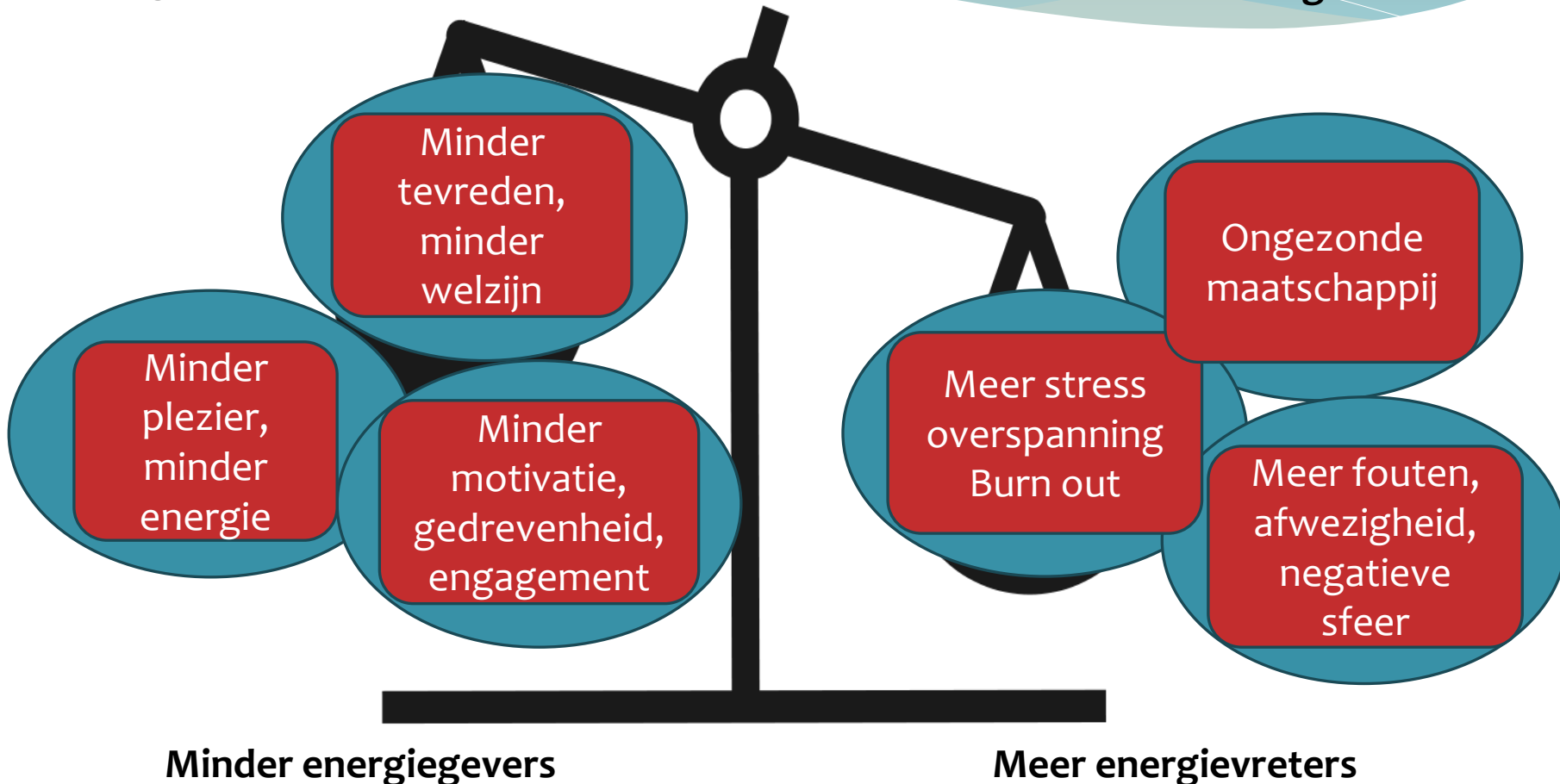
Sfeer
Irritaties
Frustraties
Conflicten
Besmetting

SAMENVATTEND

Oorzaken en gevolgen stress werkvloer: Samenspel

Draagkracht

Draaglast



Inhoud

1. Introductie
2. Wat is stress?
3. Stress op de werkvloer
4. **Preventieve adviezen**
5. Aanbod

Preventieve adviezen

Hoe zit het met mijn stress?

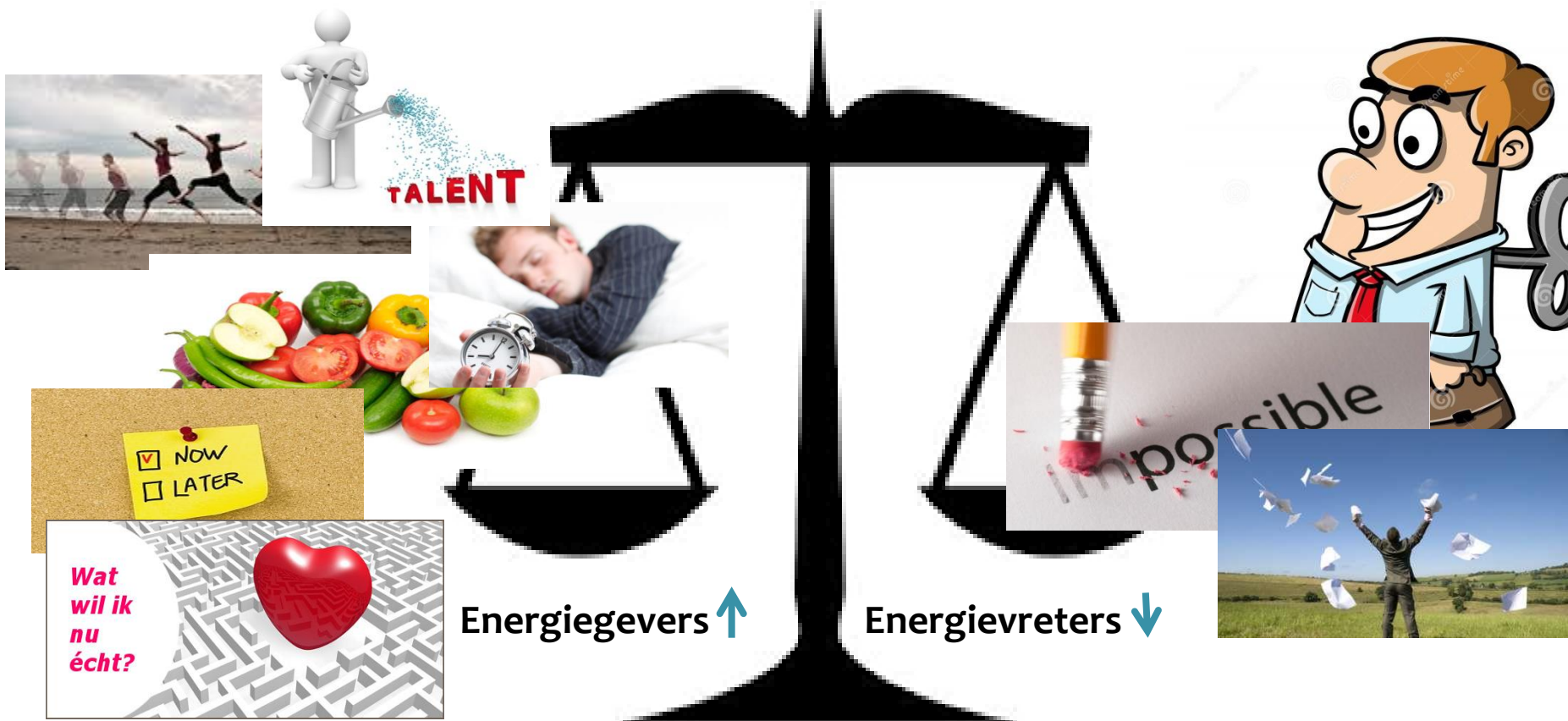
www.facebook.com/checkjewerkstress



Signalen - Oorzaken - Buffers

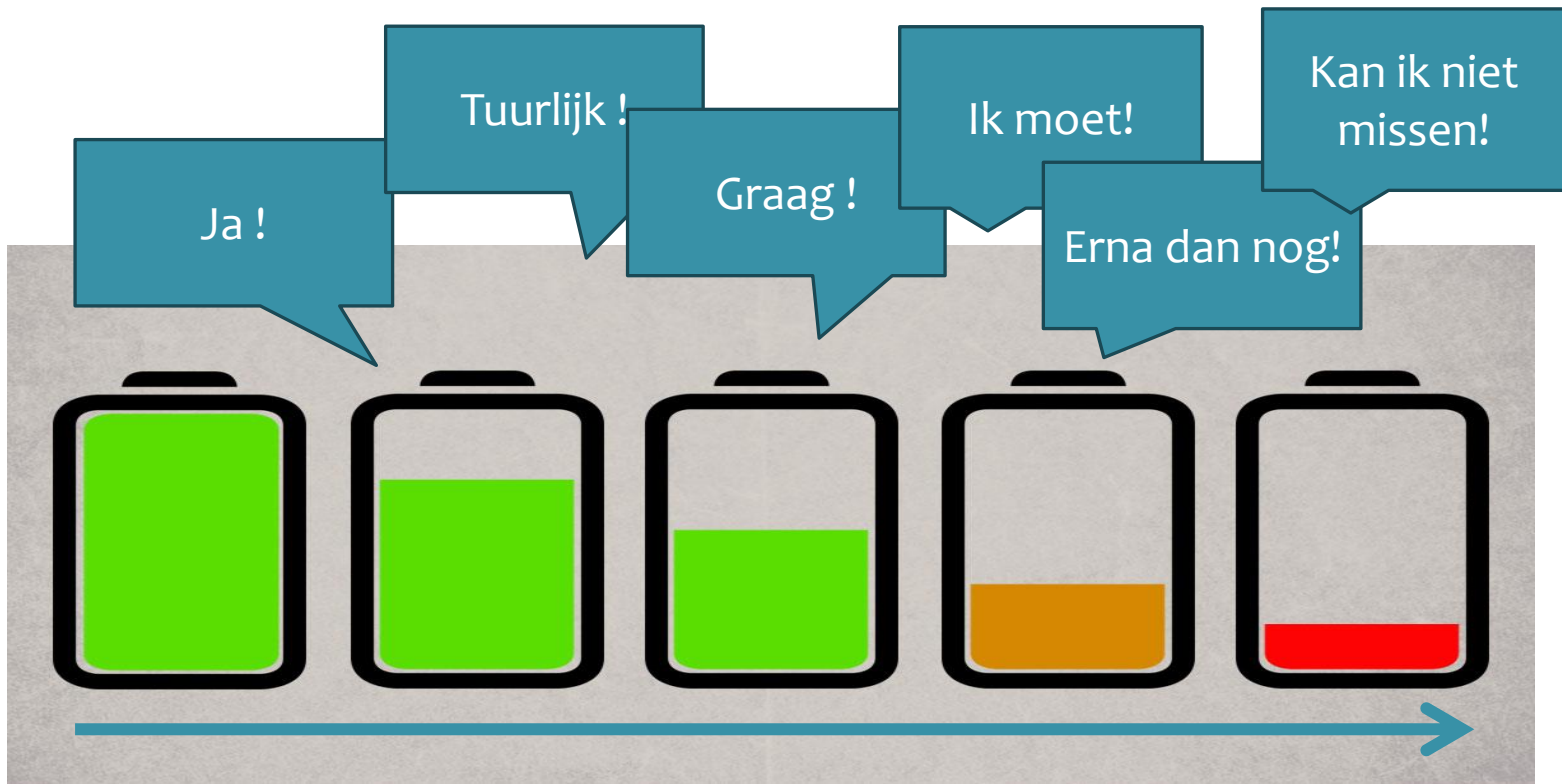
Preventieve adviezen

Aandacht voor mijn balans



Preventieve adviezen

- Drukke = verkeerde verslaving
Selecteer en leer kiezen in de veelheid die op je afkomt



Preventieve adviezen



- De uitknop
- Schakel de meldfunctie uit
- Doe één ding tegelijk



Preventieve adviezen



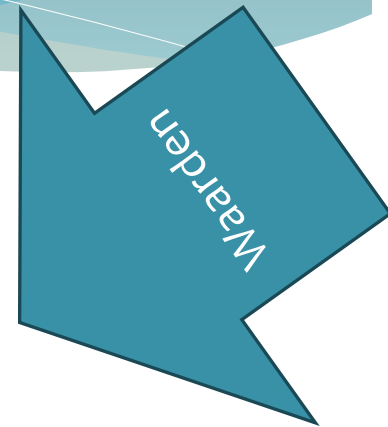
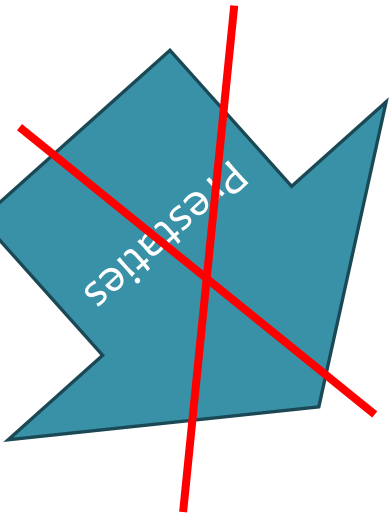
- **Beperk je beschikbaarheid**
- **Trek meer tijd voor iets uit**
 - Hoeveel tijd 'over' :2
 - Hoeveel tijd 'nodig' x2
- **Stop op tijd**

Preventieve adviezen



- **Anticipeer op concentratieverlies**
- **Een opgeruimd hoofd**

Geef je zelfbeeld op de juiste manier water



Preventieve adviezen



- Heb lief
- ... en lach!

Preventieve adviezen

Fit in je **Hoofd**,
Goed in je **Vel**



www.fitinjehoofd.be

Inhoud

1. Introductie
2. Wat is stress?
3. Stress op de werkvloer
4. Preventieve adviezen
5. **Aanbod**

Aanbod

Preventief groepsprogramma

Doelstellingen:

- **Bespreekbaar** maken van stress
- Eigen **bewustwording**
- Handvaten om stress gezond te houden –
balans in evenwicht a.d.h.v.
 - **Verhogen** van je eigen **draagkracht/energiegevers**
 - **Verlagen** of leren omgaan met **draaglast/energievreters**

Aanbod

Preventief groepsprogramma

Balans **UIT** evenwicht

1. Stressmodel
2. Eigen bewustwording
 - Mijn balans
 - Mijn alarmsignalen
 - Mijn vicieuze cirkel



Balans **IN** evenwicht

1. Meer energiegevers
 - Een gezonde geest in een gezond lichaam
 - Waarden
 - Kwaliteiten
2. Minder energievreters
 - Stop - Kijk - Handel
 - Tijd voor actie



Aanbod

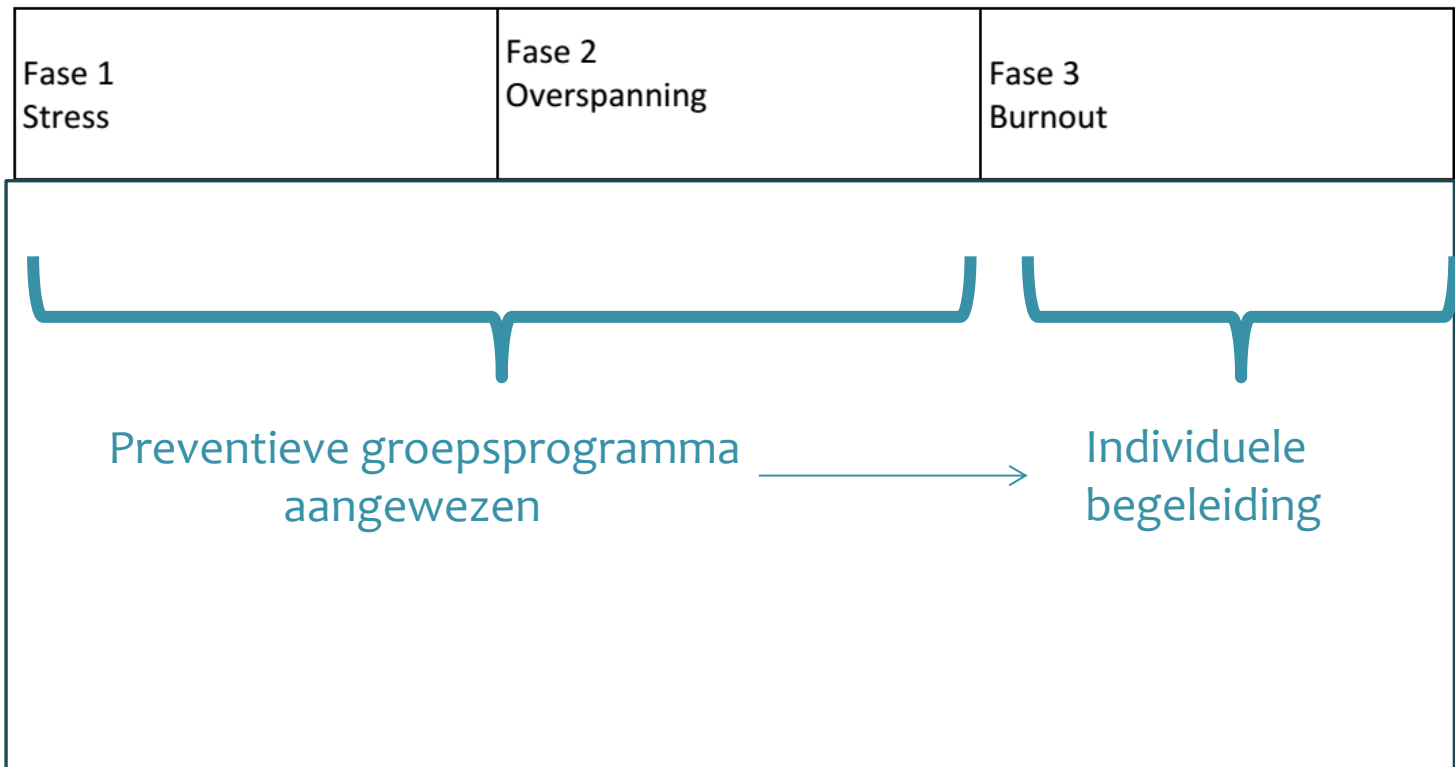
Preventief groepsprogramma

Praktisch:

- **3 sessies** preventief omgaan met stress op de werkvloer
- **In groep** max.12 deelnemers
- **Wanneer?**
 - Reeks 1: 14/10, 21/10 en 28/10 van 9u tot 12u30
 - Reeks 2: 18/10, 25/10 en 8/11 van 13u tot 16u30
- **Waar?**
 - Grote zaal van de Wollewei, Draaiboomstraat 6 te Turnhout
- **Inschrijven?**
 - Kan nog tot en met vrijdag 7 oktober 2016

Aanbod

Preventief groepsprogramma



Aanbod Aanspreekpunten

Intern

- Uw leidinggevende
- Arbeidsgeneersheer: Dr. Patrick Claes
- Preventie adviseur psychosociale aspecten:
Micheline Vanwayenbergh

014/40 02 20



Aanbod Aanspreekpunten

Intern

Vertrouwenspersoon OCMW:

Danielle De Haeck (administratief medewerker
Sociale Zaken)

014/ 47 47 47

Danielle.dehaeck@ocmwturnhout.be

Aanbod Aanspreekpunten

Intern

Vertrouwenspersonen Stad Turnhout:

- **Jos Maes** (eerste technisch assistent - Stadsbedrijven):
0478 584658, jos.maes@turnhout.be
- **Robine Marinus** (deskundige HR – Stadskantoor):
014 44 33 81, robine.marinus@turnhout.be
- **Marco Netten** (beleidsadviseur GAS – Stadhuis):
014 40 96 76, marcus.netten@turnhout.be
- **Dirk Verrydt** (technisch assistent – Brandweer):
014 47 09 20, dirk.verrydt@turnhout.be

Aanbod Aanspreekpunten

Extern

– Huisarts

– www.hulpkompas.be



– <http://www.vvkp.be/psycholoog/zoeken>

Bedankt voor uw aandacht

