

Awarenessmaand **Werkstress**

16 november t/m 20 november 2020



Werkstress, hoe houden we ons mentaal gezond?

Werkstress is met stip probleem nummer 1

Werkstress maakt ziek. Het voert de lijst aan van beroepsziekten. 1 Op de 6 werknemers is zelfs burned-out. Daarom is er landelijk aandacht voor 'De Week van de Werkstress'. NOBCO houdt een Stress Awareness Máánd, omdat het bij uitstek een probleem is waar coaching bij kan helpen. Tot half december belicht NOBCO elke week een stress-thema.

Werkstress is niet hetzelfde als werkdruk

Alhoewel hoge werkdruk kan leiden tot werkstress, duidt het laatste op de fysieke en emotionele spanning die ontstaat door werk, met allerlei klachten tot gevolg. 3 Belangrijke factoren van werkstress zijn: Werksituatie, persoonlijkheid en persoonlijke omstandigheden. Met werksituatie wordt de [psychosociale arbeidsbelasting](#) bedoeld zoals werkdruk, pesten of agressie, maar ook de omgeving, zoals geluidsoverlast.

Waar begint werkstress?

Werkstress is vaak een vicieuze cirkel. Wie bijvoorbeeld door stress slecht slaapt, is minder productief, krijgt meer spanning op het werk en dus conflicten of rugklachten... Tegen de tijd dat hulp wordt ingeschakeld, is het een hele klus de bron van stress te achterhalen. Daarom werkt volgens TNO een [integrale aanpak](#), waarbij gekeken wordt naar de samenhang van factoren.

Werkdruk is meer dan druk, druk, druk

Werkdruk is *een disbalans tussen wat het werk vereist en de mogelijkheden om taken goed uit te voeren* [TNO]. Het gaat dus niet alleen om een overdosis werk, maar ook ruimte om te kunnen overleggen of beslissingen te nemen. TNO doet er al jaren onderzoek naar. Hun [werkdruk-wegwijzer](#) voor werknemers en -gevers, biedt een stappenplan om werkdruk aan te pakken.

Is jouw persoonlijkheid een stress-factor?

Bij sommige persoonlijkheden ligt werkstress op de loer*. Iemand met een kort lontje krijgt eerder conflicten met collega's. Een meegaand persoon juist met zichzelf, omdat grenzen niet worden aangegeven. Pessimist of piekeraar? Je stressvolle gedachten kun je tackelen met 4 simpele vragen. Hoe wordt helder uitgelegd in het boek '[Werken aan Werkstress](#)'.

Zitten is het nieuwe roken

Ondanks Arbo-regels kunnen elementen als lang zitten, te veel licht of geluid je moe en gespannen maken*. De open werkplek staat niet voor niets ter discussie. Uit [onderzoek](#) blijkt dat bij verstoorde concentratie het gemiddeld 23(!) minuten duurt voor je weer in een goede workflow bent. Kunnen focussen is key voor stressvrij werken.

Waarom zijn Millenials zo gestrest?

Opvallend veel Millenials (leeftijd 20-35) vallen ten prooi aan werkstress en burn-out. Volgens stress manager Thijs Launspach is hun geloof dat ze alle kansen hebben om het zelf hélemaal te maken, hun valkuil. Want ze moeten dat dan ook van zichzelf. Met Instagram vol hippe, succesvolle rolemodels zijn de verwachtingen torenhoog. In zijn boek '[Fokking druk](#)' gaat hij hierop in en geeft goede tools en tips voor deze generatie.

***Bronnen:**

[De week van de werkstress](#)

[Over het effect van persoonlijkheid](#)

[Onderzoek naar werkomgeving](#)