

Gezond, Gezonder, Gezondst

Een gezond bedrijf begint met gezonde werknemers



Hans Roovers

Mental Performance Expert
Stevinstraat 109, 2587 EC Scheveningen
www.hansroovers.nl, info@hansroovers.nl
tel: +31641346479

Inhoudsopgave:

Voor wie is dit mini E-book bedoeld?	Blz. 03
De cijfers liegen er niet om	Blz. 04
Waar heeft iedereen nou precies zo'n stress om?	Blz. 05
Wat kun je zelf doen?	Blz. 09
Wat kun je als werkgever doen?	Blz. 10
Wat kan ik voor je doen?	Blz. 11

Omwille van de leesbaarheid is steeds 'hij' gebruikt in de tekst. Waar 'hij' staat kan uiteraard ook 'zij' worden gelezen.

2019-Hans Roovers-

Doorzenden, kopiëren of verveelvoudigen van dit mini e-book is niet toegestaan.

Gratis exemplaren te verkrijgen via www.hansroovers.nl

Werkstress is beroepsziekte nummer één.
Een werknemer met een burn-out bent u gemiddeld ruim acht
maanden kwijt.

Als u weet dat één verzuimdag al snel € 250 kost, dan is niets doen
geen optie.

Arbonet - 2019

Wat zijn dan wel de opties...

Voor wie is dit mini E-book bedoeld?

In dit mini E-book kun je lezen wat nu precies het verschil is tussen stress, overbelasting, overspannenheid en burn-out. Het verschaft enig inzicht in wat (werk)stress en de eventuele gevolgen daarvan zijn voor de werknemers en ook de gevolgen voor de bedrijven en afdelingen waar zij werken. Verder worden er enige preventietips gegeven zowel voor de organisatie als voor de werknemers zelf.

Dit is dan ook bedoeld voor directeuren, managers, leidinggevenden en HR-medewerkers die meer willen weten over de oorzaken en gevolgen van (te veel) stress, overspannen zijn en burn-out en hiermee aan de slag willen om ziekteverzuim te voorkomen en/of terug te dringen.

Tevens is het leerzaam voor medewerkers die willen weten of ze een verhoogd risico lopen en zo ja, hoe ze hier het beste mee kunnen omgaan.

Tenslotte zal ik uitleggen hoe ik behulpzaam kan zijn met mijn diensten binnen een bedrijf of voor de medewerker zelf.

De cijfers liegen er niet om

Bij de landelijke cijfers over ziekteverzuim in het bedrijfsleven, valt op dat het verzuimpercentage gestaag toeneemt de laatste jaren en met name het verzuim met een psychische oorzaak.

Landelijk lag het ziekteverzuim over 2018 op 4,9%. Hiervan was 35% direct te wijten aan psychische klachten. Dit percentage ligt nog veel hoger omdat mensen die hoge stress ervaren ook eerder andere ziekteverschijnselen vertonen zoals griep, verkoudheid en alle andere stress-gerelateerde ziektes zoals o.a. hoofdpijn en buikpijn.

Door dit uitval neemt de individuele werkdruk voor de collega's op de afdeling toe omdat zij de taken over moeten nemen. Er kan kennisverlies optreden op de werkvloer indien er specifieke kennis aanwezig is bij die zieke collega. Dit zorgt ervoor dat de werkdruk verhoogd wordt, wat een domino-effect kan hebben op de afdeling met nog meer uitval door stressklachten. Hierdoor komt de gezondheid van de werknemers in gevaar en komt voor het bedrijf de voortgang in het geding.

De duur van het verzuim bij een psychische klacht wordt ook steeds langer en duurt gemiddeld acht maanden. Langdurig verzuim heeft een grote financiële impact op een organisatie. De kosten van verzuim zijn bij een modaal inkomen € 250,- per dag.

Dit is bij een gemiddelde duur van 225 dagen € 56.250,-.

Het mag duidelijk zijn dat het belangrijk is om vroegtijdig signalen van overbelasting te onderkennen en vervolgens maatregelen te nemen om schade te voorkomen of te beperken.

Het is al snel lonend voor bedrijven om te investeren in stress-preventie, want dit kan veel leed besparen voor de medewerkers en hoge kosten voor het bedrijf.

Waar heeft iedereen nou precies zo'n stress om?

Stress betekent niets anders dan spanning of druk.

Van oorsprong is het een term die veel gebruikt wordt in de bouw: stress is de kracht die wordt uitgeoefend op een voorwerp. Of stress schadelijk is hangt af van hoeveel belasting iets (of iemand) aankan. Zelfs metaal krijgt haarscheurtjes als het te eenzijdig of constant wordt belast. Dat geldt ook voor mensen.

Als we het in de volksmond over stress hebben, dan gaat het meestal over ongezonde druk: een teveel aan spanning. Maar stress is niet altijd ongezond. Stress is een hele natuurlijke, en ook gezonde reactie van het lichaam. Mensen hebben zelfs een bepaalde hoeveelheid stress nodig om optimaal te kunnen functioneren en te presteren. Gezonde spanning zet ons aan tot actie, om het gevecht aan te gaan en om te overleven. Kortdurende stress kan energie geven en zelfs tot hogere prestaties leiden. Mensen kunnen snel herstellen van een dergelijke vorm van stress.

Draaglast vs. draagkracht

De **draaglast** wordt gevormd door de energie, die nodig is om alles wat een persoon wil en/of moet uitvoeren op een dag, bij elkaar op te tellen.

De **draagkracht** wordt gevormd door de hoeveelheid energie die diezelfde persoon kan genereren om zijn taken te volbrengen.

De draaglast

De draaglast bestaat nooit uit slechts één factor. Deze last bestaat uit een optelsom van alle zaken die een mens bezighouden, zowel zakelijk als privé.

Hierbij moet o.a. gedacht worden aan:

- werk (werktempo, gebrek aan tijd, interactie met managers en collega's, pesten op de werkvloer)
- relatie (verplichtingen, zorgen, problemen)
- kinderen (verantwoordelijkheid, zorgen voor..., zorgen om...)
- studie (tijd, inzet, tijdsdruk, examens)
- familie en sociale contacten (onderhouden, conflicten, zorgen)
- financiën (schulden, tekorten, inkomsten)
- toekomstplannen
- sporten (wedstrijden op hoog niveau)

Hoe ziet de draagkracht eruit?

De lichamelijke en geestelijke gesteldheid, oftewel fitheid, bepaalt aan de andere kant de draagkracht van een persoon en de tijd die er nodig is om weer te herstellen.

Welke factoren spelen hierbij een rol:

- lichamelijke conditie (kracht, gewicht, conditie, souplesse, ontspanning, e.d.)
- mentale houding (verantwoordelijkheid nemen, gezonde leefhouding)
- assertiviteit (voor jezelf opkomen, voor jezelf kiezen, dingen loslaten, e.d.)
- geestelijke veerkracht (motivatie, concentratie, optimisme, plezier, e.d.)
- nachtrust (duur, kwaliteit)
- duidelijkheid (doelen duidelijk voor ogen, taken helder, e.d.)
- lichamelijke en/of geestelijke beperkingen (handicap, e.d.)
- ziekte
- voedingspatroon
- medicijngebruik

Hoe een persoon in het leven staat en hoe goed deze persoon voor zichzelf zorgt op zowel het lichamelijke als geestelijke vlak, bepaalt dus in grote mate de fitheid. Hoe fitter, hoe meer draagkracht er gegenereerd kan worden.

(Over)belasting en rust

Mensen zijn van nature in staat om een behoorlijke last te dragen. Als je een gezond mens als uitgangspunt neemt, met een goede geestelijke en lichamelijke fitheid, dan kan die genoeg energie genereren om een zware last te dragen voor een redelijke tijd. Bij normale rust wordt die energie weer aangevuld. Dit kan telkens herhaald worden zonder dat er sprake is van overbelasting. Is de rusttijd echter niet genoeg om de energie te herstellen, dan is het lichaam nog niet in balans. Dit leidt niet direct tot klachten. Mensen kunnen dit best enige tijd volhouden, doordat ze de mogelijkheid hebben om hun reserves aan te spreken. Zodra er meer rust wordt genomen, zodat er volledige compensatie van energie optreedt, komt de balans weer terug en is de overbelasting opgelost. Denk hierbij aan het "bijtanken" in het weekend of in de vakantie.

Balans verstoord

De problemen ontstaan pas wanneer de draaglast groter wordt dan de draagkracht. Op dat moment zijn de eisen die aan een persoon worden gesteld (door zichzelf of door anderen), groter dan wat hij aan kan. Het evenwicht slaat op dat moment door naar de negatieve kant en ontstaat er overbelasting.

De extra factor van overbelasting

Een groot gedeelte van de draaglast bij langdurige overbelasting wordt meestal gevormd door zaken, die buiten de normale draaglast, continue in het hoofd van een persoon, aanwezig zijn. Zelfs op momenten waarop de persoon eigenlijk zou moeten bijtanken. Dit is meestal iets belangrijks voor deze persoon, maar soms is het iets kleins dat door de lange duur groter wordt in het hoofd. Dus in plaats van in rust energie op te bouwen, wordt er nog steeds een grote hoeveelheid energie verbruikt.

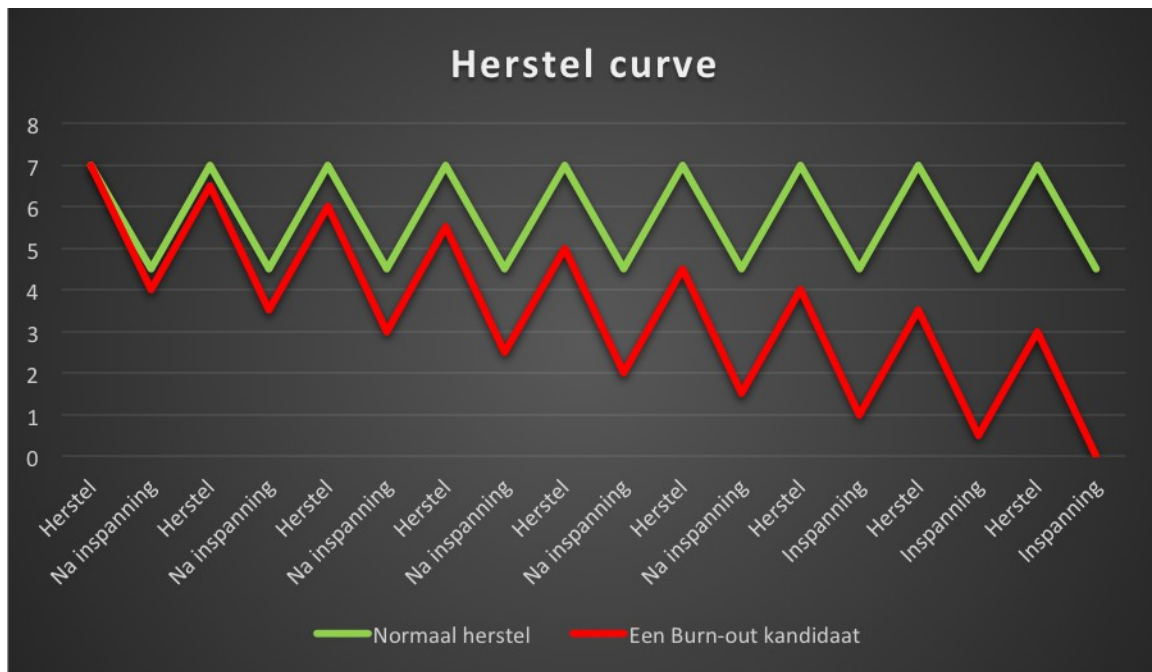
Denk hierbij aan een scheiding, schulden, een ziek kind, maar ook aan een langdurig, te hoge werkdruk die niet meer uit het hoofd verdwijnt. Dit zorgt ervoor dat er continue energie verloren gaat en deze niet voluit op de onder handen liggende taken gericht kan worden. Er lekt dus continue energie weg en de geestelijke gesteldheid kan hierdoor afnemen. De draaglast neemt dus toe en de draagkracht neemt af. Hierdoor raakt de balans verstoord en ligt overbelasting op de loer.

Overspannen

Als deze overbelasting heftig is en te lang duurt, volgt er een lichamelijke reactie die men "overspannen zijn" noemt. De persoon komt in een soort "shock-toestand", de zogenaamde freeze-stand. Deze freeze-stand is voorgeprogrammeerd in het brein en is bedoeld om de persoon te beschermen. "Overspannen zijn" kan leiden tot lichamelijke klachten. Het kan de hormoonhuishouding ontregelen, waardoor de weerstand afneemt en de persoon meer vatbaar is voor allerlei ziektes. Er kan oververmoeidheid optreden alsook gevoelens van machteloosheid, spanning en angst. De persoon kan het gevoel hebben de controle kwijt te zijn, prikkelbaar of neerslachtig te zijn, kan zich opgejaagd voelen en last hebben van concentratiestoornissen. "Overspannen zijn" kan na het wegnemen van de voornaamste oorzaken én met een langere rustperiode van zeven tot tien weken volledig herstellen.

Burn-out

Als deze overbelasting minder heftig is, wordt deze minder sterk ervaren en is dus langer vol te houden. Dit leidt, in combinatie met een langere overbelastingstijd, tot een burn-out. Dit wil zeggen dat alle energiereserves zijn opgebruikt. Er treedt een toestand op van volledige uitputting. Symptomen zijn emotionele, lichamelijke en geestelijke uitputting, een aversie tegen alle soorten werk, verlies van motivatie, gebrek aan energie, cynisme, intolerantie, depressie, prikkelbaarheid, nervositeit, verhoogde kans op infectie en ziektes, verandering van eetgedrag en lichaamsgewicht, slecht slapen en uiteenlopende psychosomatische klachten. Er is een gevoel van hulpeloosheid, machteloosheid en controleverlies. Zonder goede begeleiding komt het lichaam na een burn-out pas weer na vele maanden, of soms zelfs pas na jaren, na het wegnemen van de voornaamste oorzaken, terug in balans.



Voorkomen is beter dan genezen

Hoe kun je als werknemer herkennen dat er, in een bepaalde mate, sprake is van overbelasting, overspannenheid of burn-out?

Wees alert op de volgende aspecten, je:

- slaapt slecht
- ziet tegen de dag op
- blijft maar malen in je hoofd zonder controle daarover
- bent steeds vaker ziek
- hebt de hele dag een onrustig gevoel
- haalt jezelf continue onderuit
- hebt last van paniekaanvallen
- hebt last van stemmingswisselingen
- bent continue moe
- voelt je minderwaardig

Tips om te voorkomen dat je ziek wordt:

- sta stil, vraag jezelf "hoe gaat het nu eigenlijk met mij?" (luister naar je lijf, je gevoel liegt nooit)
- neem verantwoordelijkheid voor je eigen presteren op alle vlakken
- zorg dat je lichamelijk en geestelijk fit bent (neem voldoende rust, eet gezond, e.d.)
- communiceer, krop geen zaken op, maar treedt ermee naar buiten
- zorg voor een positieve vibe
- blijf niet hangen op een plek die niet bij je past
- zoek tijdig (professionele) hulp als je merkt dat je het zelf niet aankunt, doe dit voor het te laat is.

Wat kun je als werkgever doen?

Als werkgever is het lastig om de gezondheid en fitheid van werknemers te beïnvloeden. Goede initiatieven waren al bedrijfsfitness en het fietsplan. Ook de ouderwetse zaalvoetbalteams droegen bij. Dat was wekelijks één maal trainen samen en één maal een wedstrijd spelen, goed voor de conditie en de gezelligheid onderling.

Tips voor op de werkvloer:

- geef leiding en creëer duidelijkheid m.b.t. taken, verantwoordelijkheid en bevoegdheden
- onderken knelpunten op de werkplek
(wees scherp waar er geschoven wordt met verantwoordelijkheid)
- maak stress bespreekbaar
(haal het onderwerp uit de taboe-hoek)
- gebruik emotionele intelligentie bij het leidinggeven
(peoplemanagers schijnen minder ziekteverzuim in hun team te hebben)
- herken stress voor het te laat is
(wees alert op regelmatig ziekteverzuim en stemmings- en/of gedragsschommelingen. wees actief en zeg wat je ziet)
- zorg voor goede werkomstandigheden
(weet welke normen en waarden er leven, welke werktijden worden er gehanteerd en hoe vrij is men in het opnemen van vrije tijd?)
- zorg voor tijdige en goede opvang van werknemers met stressklachten
(signaleer zo tijdig mogelijk overbelasting en verwijs zonodig door naar de betreffende persoon binnen de organisatie die opvang kan bieden en houd contact over de stand van zaken)

Waar kan ik helpen?

Zolang dezelfde stressfactoren aanwezig zijn en er nog hetzelfde gereageerd wordt, blijft ook dezelfde overbelasting voortduren.

Vaak is er aan de factoren van buitenaf, die de klachten veroorzaken, niet gelijk iets te veranderen, maar wel aan de wijze waarop een persoon hierop reageert. En juist deze reacties zijn bepalend voor het geestelijk welzijn. Hierdoor ontstaat er een nieuw draagvlak voor de geestelijke (en dus ook de lichamelijke) gezondheid.

Mijn specialiteit ligt in het veranderen van juist die reacties die ontstaan op gebeurtenissen van buitenaf. Door deze te veranderen ontstaat, binnenin de persoon, een nieuwe situatie waarin weer rust en plezier kan worden ervaren. Dit is het moment waarop de neerwaartse spiraal is doorbroken en er weer gestart kan worden met opbouwen.

Wat doe ik anders?

Ik breng mensen weer terug naar hun eigen unieke kracht en zorg ervoor dat ze weer plezier beleven in de dingen die ze doen. Ik doe dat door technieken, strategiën en inzichten te gebruiken, die ik heb opgedaan gedurende verschillende periodes van mijn leven. Ze zijn afkomstig uit de topsport, hypnotherapie, traumaverwerking, psychologie en de mental performance wetenschappen. Deze technieken werden al langere tijd gebruikt in de topsport en zijn nu beschikbaar voor iedereen. Ik werk rechtstreeks op die niveaus van je bewustzijn waar zich de klachten bevinden en waar dus rechtstreeks de veranderingen plaatsvinden. Hierdoor kan een ieder in korte tijd weer in staat zijn om op een hoger niveau te komen dan daarvoor. De beste versie van zichzelf te zijn.

Voor iedereen die contact of meer informatie wil ben ik bereikbaar op onderstaande gegevens:

Hans Roovers

Mental Performance Expert

Stevinstraat 109

2587 EC Scheveningen

TEL +31641346479

www.hansroovers.nl

info@hansroovers.nl