



Succes met je stress! Een hersenles

Hard werken is niet ongezond. En een beetje stress ook niet. Maar wanneer u last heeft van chronische negatieve stress, en geen tijd neemt of kunt nemen om op te laden, dan ligt verzuim op de loer. Wat zijn de gevolgen van (chronische) stress? En belangrijker nog: hoe kunt u het voorkomen? Tijdens het online symposium 'Succes met je stress!', gehouden op 2 december 2021, deelden een aantal deskundigen (Prof. Dr. Annet de Lange, Alexander Stolze, Jan Willem Landré, Ewold de Maar en Irmi Kleintunte) hun kennis en ervaring rondom dit onderwerp. In deze whitepaper zetten we alle hersenlessen voor u op een rij.

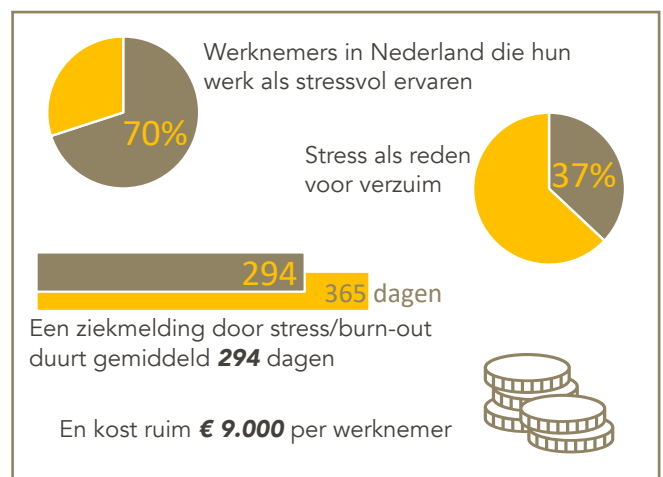
Wat is stress?

Stress is niets anders dan spanning. Bijvoorbeeld veroorzaakt door drukte, overprikkeling, deadlines of angst. Stress is zeker niet slecht. Sterker nog: wij mensen hebben een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Positieve stress heet dat. Het is de stress voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Positieve stress maakt alerter en dat is handig in dit soort situaties.

Stress wordt chronisch en negatief als de belasting langdurig hoger is dan de belastbaarheid. Een disbalans tussen energiegevers en energievreters dus.

Stress kan bijvoorbeeld ontstaan door de onzekerheid rond COVID-19, het verliezen van je baan, geldzorgen of veel ruzie binnen het gezin. Of bij grote levensgebeurtenissen zoals het verlies van een dierbare. Maar stress ligt ook op de loer wanneer u geen werkplezier meer ervaart of last hebt van toenemende mentale werkdruk. Technologie en het constant moeten multitasken worden door veel mensen eveneens gezien als energievreters.

Toch ervaart niet iedereen dezelfde stress. Iedereen kijkt op zijn eigen manier tegen stress aan en gaat er anders mee om. Mensen met



een groot geloof in het eigen kunnen zijn over het algemeen minder gevoelig voor stress.

"Stress wordt chronisch en negatief als de belasting langdurig hoger is dan de belastbaarheid. Een disbalans tussen energiegevers en energievreters dus."

Negatieve chronische stress is niet oké

Bij negatieve chronische stress wordt het sympathische zenuwstelsel overprikkeld. U ervaart dan fysieke klachten, zoals een verhoogde hartslag, buikpijn, vermoeidheid en u kunt

zelfs te maken krijgen met hart- en vaatziekten. Stress heeft ook psychologische gevolgen, zoals angst, depressiviteit of een afname in tevredenheid. Tot slot laat negatieve chronische stress ook een gedragsverandering zien, zoals een lagere productiviteit en ziekteverzuim.

Voorkomen is beter dan genezen

Mensen belanden vaak in een negatieve vicieuze cirkel wanneer zij last hebben van chronische stress. Die vicieuze cirkel doorbreken, dat kan op een aantal manieren. Deze herstelacties worden ook wel interventies genoemd. Een interventie geeft aandacht aan de oorzaken van stress. En alleen dat is al fijn. Werkgevers kunnen op drie niveaus ingrijpen: curatief, preventief en amplitief.

- Curatieve interventies zijn gericht op herstel. Het gaat hier vaak om het letterlijk inlassen van een pauze, door tijdelijk niet te werken. Of door herstel op of buiten het werk.
- Preventieve ingrepen kun je als werkgever doen om te voorkomen dat stress de overhand neemt. Het maakt medewerkers veerkrachtiger. Denk hierbij aan het aanbieden van trainingen op het gebied van vitaliteit en stressmanagement, zorgen voor een gezonde werkomgeving of horizontale taakverrijking.
- Amplitie gaat over het versterken van medewerkers. Door middel van trainingen en zelfontwikkeling, het versterken van zelfmanagement en leefstijl. Ook job crafting wordt gezien als een amplitieve interventie.

Wat is job crafting?

Job crafting, oftewel baanboetsen, houdt in dat mensen leren nadenken over hun sterke punten en interesses, bijvoorbeeld samen met een coach. Om op basis van die sterke punten en interesses keuzes te kunnen maken in hun werk, zodat er (weer) 'een fit' is met de functie die zij vervullen. Door meer energiegevers in te bouwen en iemand ontwikkelgerichte taken te geven, ontstaat meer werkplezier. De balans verbetert, de prestaties ook en mensen krijgen weer betekenisvol werk.

Hersenles 1:

De eerste hersenles die we delen in deze whitepaper is wetenschappelijk aangetoond. Bij stress, kies voor een 'groene interventie'. Bewegen in de buitenlucht is één van de negen kenmerken van de Blue zones (*). Ontspannen in het groen dus. Want naar buiten gaan, helpt om makkelijker en sneller te herstellen. Wandelen en tuinieren zijn prima opties. En laat uw telefoon (en de daarmee bijbehorende prikkels) thuis, zodat u optimaal ontspant.

Is naar buiten gaan niet mogelijk? Maak dan de vergaderzalen 'groen'.

** Meer lezen over de kenmerken van de Blue zones en hoe ze als inspiratie dienen voor de blueprint voor Blue Businesses? Scan dan de QR-code.*





Veel stressklachten worden veroorzaakt door het gebruik van technologie (mobiel, online bereikbaarheid).

Bijna **de helft** van alle medewerkers is buiten werktijd bereikbaar.

Ruim **een kwart** van alle medewerkers ervaart infobesitas (een informatieoverload). Van hen geeft **51%** aan dat de stressklachten hierdoor worden veroorzaakt.

De stress in kaart brengen

Stressloze medewerkers zijn gelukkiger en gezonder. Zij benutten hun potentieel beter, hebben een hogere productiviteit en meer plezier in hun werk. En niet onbelangrijk: ook uw klant profiteert daarvan.

Om te bepalen 'hoe het gaat' met uw medewerkers en organisatie zijn er diverse scans en tools op de markt waarmee u als werkgever aan de slag kunt. Dat kan bijvoorbeeld een medewerkers-tevredenheids- of een preventief medisch onderzoek (PMO) zijn. De onderzoeken richten zich op thema's zoals aandacht, behoefte en vitaliteit. Afhankelijk van uw doel met een dergelijk onderzoek kiest u voor een meer algemene scan of een wetenschappelijk ingestoken onderzoek. U bepaalt wat u wilt meten: de vitaliteit in de organisatie en/of die van uw individuele medewerkers.

U kunt een dergelijk onderzoek gebruiken als tussentijdse meting van een bestaand vitaliteitsprogramma. Of juist als start van iets nieuws. Starten met een gezondheidsbeleid hoeft niet groots en meeslepend te zijn. Het kan ook in kleine stapjes. Denk aan wandelen tijdens de vergadering, het aanpassen van het aanbod in de kantine, uw terrein en gebouw rookvrij maken en job crafting.



1,2 miljoen werknemers in Nederland ervaren burn-outklachten.

Maar liefst **88%** van de Nederlanders werkt gewoon door wanneer ze stress ervaren.



Stress is besmettelijk

We schreven het al eerder: er zijn diverse oorzaken van stress. Stress kan werkgerelateerd zijn, of voortkomen uit de privésituatie. Ervaart iemand privé veel stress, dan werkt dat vaak ook door in de werksituatie. Veel stressveroorzakers komen van buitenaf en zijn lastig(er) te beïnvloeden. Soms zijn de eigen gedachten ook een bron van stress. Het goede nieuws: aan deze vorm van stress is iets te doen.

Stress is net als COVID-19: erg besmettelijk. Het is dus heel nuttig om te leren hoe u zelf kunt kalmeren. Daarmee onstrest u niet alleen zelf, maar voorkomt u ook dat u anderen aansteekt.

De relatie tussen hart, brein en stress

Stress veroorzaakt verschillende lichamelijke reacties, zoals buikpijn, spierpijn, vermoeidheid of pijn in het borstgebied. Vaak zijn deze reacties het gevolg van de stress-emoties: vechten, vluchten of verstijven.

Onderzoeken naar hartfrequenties (het aantal slagen per minuut) tonen aan hoezeer

stress ook van invloed is op het hartritme. Een gemiddelde hartfrequentie ligt rond de 73. In stressvolle situaties stijgt de hartfrequentie net zo snel als bij flink sporten en kan oplopen tot boven de 180 slagen per minuut. Geen wonder dat stress zo uitputtend is. Let dus goed op de lichamelijke signalen die stress afgeeft en zorg voor tijdig herstel.

Stress en het brein gaan ook niet zo goed samen. In een stresssituatie focust het brein zich op alles wat niet goed is. Er ontstaat tunnelvisie. Gedachtes zoals 'waar is hier de nooduitgang', 'wie moet een tik hebben' en 'ik kan het niet' tuimelen over elkaar heen.

"Bij 'stresskippen' stijgt de hartfrequentie sneller, zij zijn eerder van de leg. Bij koele kikkers duurt dat langer."

Hersenenles 2:

Het is mogelijk om stress positief te beïnvloeden met de ademhaling.

Oefening 1:

Breng uw ademfrequentie in kaart

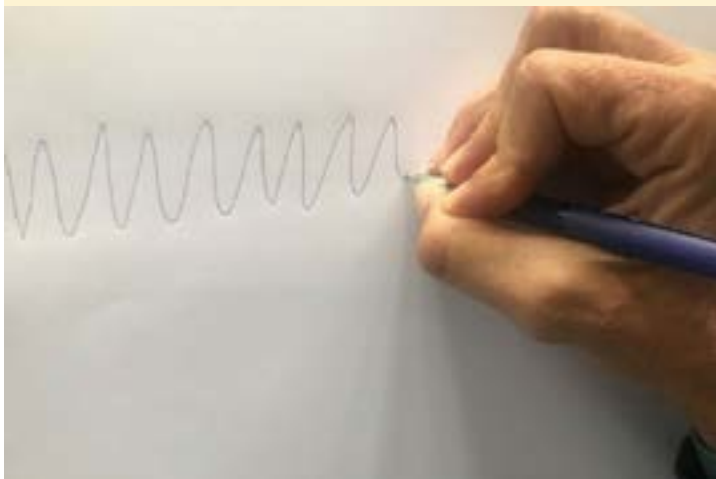
Teken gedurende 2 minuten uw eigen ademhaling. Hoeveel toppen telt u? Ieders ademfrequentie is verschillend, maar idealiter zijn er 12 toppen. Zes per minuut. Hoe meer toppen u heeft getekend, hoe gestrester u bent.

Oefening 2:

Verlaag uw ademfrequentie

Teken nu nogmaals uw eigen ademhaling gedurende 2 minuten. Als het goed is, dan is uw hartfrequentie gedaald. Zo niet, geen stress! Oefening baart kunst, dus de aanhouder wint.

Er zijn diverse gratis apps te vinden in de app-store die helpen bij het verlagen van de hartfrequentie. Gebruik de zoektermen HRV of breath. Of kies voor een betaalde app zoals Stressdokter of Hearth math.



Vitaler leven, dat doe je samen

40% van de werknemers is van mening dat hun werkgever niet voldoende doet aan het voorkomen van stress. Een gemiste kans, want een vitalere organisatie is een collectieve opgave. Het lukt alleen als werkgever én werknemer het samen doen. Vitaliteit, en daar hoort ook minder stress bij, is gedrag. Dus daar kunt u uw medewerkers bij helpen. Vitaliteit is ook een skill, het is aan te leren. Net als het maken van gezondere keuzes.

Doen wat nodig is

Grote organisaties zoals ING meten jaarlijks hoe het met hun medewerkers gaat. Alle medewerkers krijgen een persoonlijk well-being-rapport met de bevindingen. Bij veel organisaties blijft het bij meten en dat is zonde. De uitkomsten van dergelijke onderzoeken zijn waardevolle input om verbeteringen door te voeren en zo te werken aan meer vitaliteit. ING werkt op die vraaggedreven manier. De uitkomsten van de metingen bepalen waarmee de organisatie aan de gang gaat. Zoals het aanbieden van een goed ingerichte thuiswerkplek en een campagne om meer te bewegen via een portal. Met online fysiotherapie en een live online workout bijvoorbeeld. En er worden afspraken gemaakt met medewerkers die roostergedreven werken, zodat ook zij hier gebruik van kunnen maken. Daarnaast biedt ING leiderschapstrainingen aan over vitaliteit en gezondheid. Om verbondenheid te creëren, zetten zij ook merkambassadeurs in die het goede voorbeeld geven. Gedrag stuurt immers gedrag.

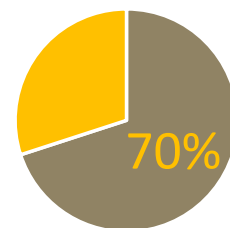
Volgende ontspannen werkt alleen als de organisatie het niet alleen faciliteert, maar ook stimuleert. Wanneer het in de cultuur verweven raakt. Kortom: niet verplichten, wel aanbieden en vergeet niet het goede voorbeeld te geven!

Hersenes 3:

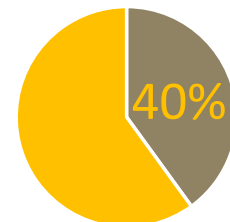
Mensen ervaren minder stress wanneer hun persoonlijke drijfveren aansluiten bij het werk dat zij doen. Denk na over uw persoonlijke purpose, uw doelen. Wat zijn uw drijfveren, wat wilt u betekenen voor uw omgeving? Is er een duidelijke match tussen uw persoonlijke drijfveren en uw huidige baan?

Experiment: Maak de komende 2 dagen alleen maar keuzes die u en uw omgeving verder helpen.

70% van de werkgevers in Nederland is van mening dat zij goed omgaan met stress.



40% van de werknemers ervaart dat niet zo.



Symposium terugkijken?

Druk op *play* om de video te starten.



Zó denkt ONVZ erover:

Rol voor werkgevers

“Werkgevers hebben een cruciale rol in het stimuleren van de (mentale) gezondheid en vitaliteit van hun werknemers. Zoals duurzaamheid een steeds prominentere rol speelt in onze samenleving en in de strategie van bedrijven, zo zou dat ook moeten gelden voor gezondheid en vitaliteit. Investeren in de gezondheid van werknemers loont zowel in relatie tot inzetbaarheid en betrokkenheid als de

positionering op een steeds krapper wordende arbeidsmarkt. Werkgevers krijgen meer en meer te maken met een struggle for talent, hou talent dan ook gezond en inzetbaar. Zorgverzekeraars zoals ONVZ, hebben bij bedrijfscollectiviteiten in toenemende mate een rol om te adviseren over gezondheidsvraagstukken, en ook om connecties te leggen met de zorg.”

Jean-Paul van Haarlem
bestuursvoorzitter ONVZ

Wat kan ONVZ voor uw medewerkers doen?

Vitale medewerkers zijn gelukkiger, productiever en duurzaam inzetbaar. Via ONVZ vindt u de beste (preventieve) zorg voor uw medewerkers. Wij hebben de expertise en kennis in huis op het gebied van vitaliteitsinterventies. En we beschikken over een groot gezondheidsnetwerk. Via dat gezondheidsnetwerk hebben uw medewerkers toegang tot een ruim aanbod van (online) trainingen en preventieve zorg. Eventueel aangevuld met coaching. Daarmee kunnen uw medewerkers zelf aan de slag met het herkennen, voorkomen en verminderen van psychologische klachten. Zo worden uw medewerkers weerbaarder en kunt u uitval door

psychische klachten mogelijk voorkomen. Is uw medewerker toch uitgevallen met mentale gezondheidsproblemen? Met Snelzorg zorgen wij ervoor dat uw medewerker vlot met de juiste zorgverlener aan tafel zit. Hierdoor kan uw werknemer op korte termijn starten met het herstel en sneller het werk hervatten. Bij een regulier behandeltraject via de huisarts en de ggz kan het maanden duren voordat hij of zij met de behandeling kan starten. Bovendien vallen niet alle mentale gezondheidsproblemen onder de dekking van de verzekering.

Medewerkers met een aanvullende verzekering krijgen de gratis module Werkfit. Daarin zitten extra dekkingen voor fysiotherapie, psychologische en preventieve zorg. Zo krijgen zij meer ruimte voor belangrijke zorg.

Deze whitepaper is een uitgave van ONVZ. Wij danken Vitaliteitsnetwerk Nederland, Prof. Dr. Annet de Lange, Alexander Stolze (ING), Jan Willem Landré (Vitaal Bedrijf), Ewold de Maar en Irmie Kleintunte (HeartMath) voor hun kennis en wijsheden.

Alles uit de uitgave mag met bronvermelding worden gekopieerd. De inhoud van deze publicatie is met de grootste zorgvuldigheid samengesteld. Wanneer er desondanks toch onjuistheden in voorkomen, aanvaardt ONVZ daarvoor geen enkele aansprakelijkheid. Ook aanvaarden wij geen aansprakelijkheid voor enige directe of indirecte schade die zou kunnen ontstaan door het gebruik van de hierin aangeboden informatie. © 2022