

Stress, Burnout en Stresspreventie

*stress en burnout:
wees er op tijd bij...!*



De Gooijer Training & Coaching

*Stress en burnout:
wees er op tijd bij...!*



De Gooijer Training & Coaching

telefoon (040) 211 69 95
www.stress-counseling.nl
www.organisatietraining.nl

Wanneer wordt spanning overbelasting?

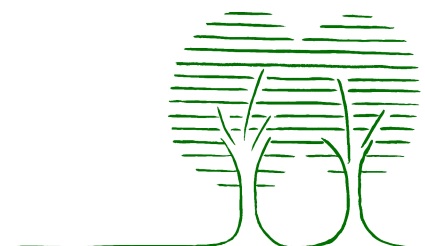
We staan voortdurend bloot aan spanningen in het dagelijkse leven en op het werk. Dat gebeurt zonder dat we het merken, want we leren om gezond met spanningen om te gaan. Zo ondervinden we altijd zwaartekracht, maar hebben geleerd ons staand te houden. Het leidt meestal niet tot overbelasting, totdat je eens acht uur moet stilstaan! Niet alleen vervelende zaken, maar ook leuke dingen leveren spanning op: Een kind dat nu al moe is van het verheugen op de leuke en spannende, komende verjaardag. Of verliefdheid! Spannend maar ook heel erg vermoeiend!

burnout en stress

Te lang, te veel spanning, een te hoge belasting en zelfs een langdurige lage(!) belasting leidt uiteindelijk tot overbelasting. Wie te lang doorgaat krijgt stress. We spreken van stress als de overbelasting verder gaat dan een beetje spanning. Stress wil zeggen dat het er voortdurend is. Dus ook nadat we van het werk thuiskomen en een half uurtje rustig hebben gezeten. Het organisme rust dan niet meer helemaal uit en we kunnen spanning niet meer loslaten als we een weekend uitrusten. Als je nóg verder gaat, raak je helemaal opgebrand. Niet zomaar een beetje, maar *echt helemaal op*; een maand vakantie helpt dan niet meer; twee maanden ook niet. Dat heet burnout. Stress en burnout zijn ziektes die, als er je er niets aan doet, zichzelf in stand kunnen houden. Stress is heel pijnlijk voor én de betrokkene én voor hun omgeving én de organisatie waarin de betrokkene werkt. Alleen wordt het vaak niet als stress herkend.

Let wel, het gaat vaak om mensen die een tijdje geleden wél goed functioneerden, initiatieven namen, hard werkten en die daardoor meestal zeer gewaardeerde medewerkers waren. Langzaam aan ging het leveren van die hoge prestaties steeds moeilijker maar dat werd door niemand, ook de betrokkene zelf niet opgemerkt. Niet iedereen die stress heeft komt in een burnout. Het verraderlijke van stress is dat we eraan lijken te wennen; wennen aan een ongelukkig leven en uiteindelijk aan ondermaatse prestaties. Dat wens je toch niemand toe!

*Stress en burnout:
wees er op tijd bij...!*



stressvolle situaties

Sommige situaties zorgen voor meer stress dan andere, hebben voor de betrokkene meer **stressoren** (spanningen). Hoe je met stressoren omgaat heeft grote invloed of je wél of geen stress krijgt. Daarin zit inbreng van de persoon in kwestie én van de situatie. In onze hektische tijd is ons werk vaak een bron van veel stressoren. Daarom is het goed wanneer zowel de werkgever als ook de werknemers **meer van stress weten**.

Want stress is vaak niet duidelijk zichtbaar, leidt het een **sluimerend** bestaan. De betrokkene voelt zich verre van gelukkig, is wat vaker voor korte of langere tijd ziek. Door de reactie van het lichaam op stress wordt je vatbaarder en door de overbelasting verdwijnt de concentratie. Het plezier in het werk verdwijnt en prestaties lijden onder dat alles; Alleen: het valt niemand op, of men herkent dit alles vaak niet als symptomen van stress!

Juiste kennis *van*, en oog *voor* het mechanisme van stress kan veel ellende besparen. We komen dan op preventie van stress. Het onmisbaar om **op tijd** stress te signaleren en dat er op tijd iets aan wordt **gedaan**. Voordat het zich helemaal vol heeft kunnen ontwikkelen. Op individueel vlak is daarvoor **coaching** of als de stress zich in een verder stadium bevindt, **counseling** geschikt. Des te vroeger er in het proces van het ziek worden actie wordt ondernomen, des te sneller er genezing mogelijk is. Daarbij helpt u een stress-counselor/coach..

stresspreventie

Juiste **stresspreventie beperkt verzuim** in organisaties en voorkomt niet alleen de zo pijnlijke stress, maar bespaart de organisatie ook veel ergernis en kosten. Want verzuim door stress is lastig, voor de persoon zelf als ook voor de organisatie en het management. **Stresspreventie is een integrale aanpak** en richt zich op meerdere vlakken, Het vraagt **commitment van het management**. Denkt u bij stresspreventie onder andere aan:

- in kaart brengen van de stressoren op het werk en die bij de bron aanpakken
- aandacht voor goed communiceren, samenwerken en voor onderlinge ondersteuning
- werken aan coping: de individuele reacties op stressvolle situaties
- de symptomen van stress leren herkennen, zowel door managers als ook door medewerkers
- ontwikkelen én uitdragen van beleid op het gebied van psychologische arbeidsbelasting.

*Stress en burnout:
wees er op tijd bij...!*



psychologische arbeidsbelasting

De term "Psychologische arbeidsbelasting" benodigd enige toelichting. Psychologische belasting op het werk ziekte kan veroorzaken, dat is inmiddels een algemeen geaccepteerd feit. Het wordt daarom nu ook in de Arbowet genoemd: de werkgever / leidinggevende heeft een **zorgplicht** en is verplicht beleid te **ontwikkelen** en te **voeren** op dit gebied. Dus werken aan stresspreventie is niet alleen nuttig, beperkt het verzuim en voorkomt onnodig leed, het is ook nog eens wettelijk verplicht! Denk daarbij ook aan bepalingen betreffend discriminatie en intimidatie (pesten, seksuele intimidatie, enz). Beleid voeren houdt niet alleen in beleid ontwikkelen, maar ook dat het breed aan alle werknemers wordt gepresenteerd. Zodat men weet wat wél en niet kan. "Voeren" houdt vervolgens ook in dat het beleid wordt gehandhaafd.

meer over stress, burnout, stresspreventie en counseling:

De Gooijer Training & Coaching biedt u coaching & counseling in de begeleiding bij, en de voorkoming van stress en burnout. Verder staan we u met raad en daad bij in uw stresspreventie programma, zoals met workshops, training of persoonlijke trajecten zoals time-management en persoonlijke effectiviteit. Wilt u meer weten over stress, burnout, coaching en dergelijke, neemt u dan contact met ons op.

Meer achtergrondinformatie over stress en burnout vindt u op de site www.stress-counseling.nl