

VOORKOM dat gezonde werkdruk omslaait in **ONGEZONDE WERKSTRESS**

Natuurlijk had ik stress aan het eind van vorig seizoen. Zouden we met FC Emmen nog in de eredivisie blijven? De ontlanding was dan ook groot na de wedstrijd tegen Willem II. Dit soort stress is helemaal niet erg. Sterker nog, ik krijg er juist energie van. Maar het wordt anders als je langdurig te druk bent met werk, vaak ook in combinatie met privé zaken, en je tussendoor geen tijd vindt om weer op te laden.

Werkstress is beroepsziekte nummer één. Van het langdurend psychisch verzuim (meer dan zes weken), valt een kwart van de werknemers uit door stressgerelateerde klachten. Dit aandeel stijgt al jaren. Vooral voor een ondernemer in het mkb kan dit grote gevolgen hebben. Een werknemer met een burn-out ben je gemiddeld namelijk zo'n acht maanden kwijt, terwijl één verzuimdag al gauw 250 euro kost.

Daar krijg je, vooral als kleine ondernemer, écht stress van. Des te belangrijker is het om verzuim door stress en psychische klachten te voorkomen. Dat kan onder andere door vroegtijdig de signalen te herkennen én deze samen aan te pakken.

ArboNed staat tijdens het vierde kwartaal van het jubileumjaar uitgebreid stil bij het thema werkstress. Want gezonde werkdruk is helemaal niet erg, maar wat als deze omslaat in ongezonde werkstress? En dit uiteindelijk leidt tot verzuim? Welke rol speelt leefstijl hierbij en wat kunt u doen als werkgever? Op www.arboned.nl/werkstress vertellen we u hier alles over.

Enne, hopelijk kunnen we dit seizoen met FC Emmen wat meer ontspannen afsluiten. Dat scheelt ons allemaal een hoop stress.

Barry Boelens

Senior salesmanager ArboNed

