

Voorkom uitval door werkstress, zorg voor een goede balans

Informatie voor werkgevers

De grenzen tussen werk en privé vervagen. Steeds meer werknemers kunnen hun werktijd en –plek flexibel indelen en door de digitalisering zijn we altijd bereikbaar. Dat heeft veel voordelen, maar er kleven ook risico's aan. Lees hier tips om de risico's van een verstoorde werk/privé-balans te ondervangen.

Voor- en nadelen flexibiliteit

Het flexibele werken heeft voordelen, juist ook om werk en privé beter op elkaar te kunnen afstemmen. Het draagt daarnaast bij aan het gevoel van autonomie, waar veel werknemers energie uit halen.

Nadelen zijn er helaas ook. De werkdruk (een factor waardoor mensen stress opbouwen) is toegenomen de laatste jaren. Voor veel werknemers is het lastig om het werk helemaal los te laten.

Loslaten is essentieel

Vóór het digitale tijdperk trokken werknemers de deur van het werk achter zich dicht en waren er thuis weinig mogelijkheden om met werk bezig te zijn. Inmiddels zijn we vergroeid met onze smartphones, waarop we ook onze werkmail ontvangen en klappen we de laptop 's avonds makkelijk even open. Hierdoor zijn er minder mogelijkheden om het werk echt even los te laten. En juist dat loslaten is nodig om te herstellen van het werk. Goed omgaan met stress is vooral effectief als je met iets bezig bent dat echt ontspanning geeft, waardoor je niet bezig bent met zaken die spanning veroorzaken.

Werkstress voorkomen

Als er bij een werknemer disbalans ontstaat tussen werk en privé, leidt dit tot stressklachten. Uitval door stress is vaak te voorkomen. Gebruik deze tips om stress bij u op het werk te herkennen en op te lossen.

1. Speel in op energiebronnen en talenten

Het benutten van energiebronnen (hulpbronnen) is de sleutel om werknemers te beschermen tegen stressklachten. Vaak krijgen mensen energie van iets dat klein lijkt. Een compliment, steun van collega's of inspraak bij een beslissing. Ook het aanbieden van flexibele werktijden kan helpen, zodat werknemers hun baan beter kunnen combineren met hun privéleven. Dit soort hulpbronnen kunnen de werknemer helpen beter om te gaan met de ervaren werkdruk.

2. Zoek samen naar oplossingen

Als iemand veel stress door werk ervaart, moet hij de tijd nemen voor het vinden van oplossingen om die werkstress te verminderen. Juist bij stress is het belangrijk stil te staan bij hoe het was toen het nog goed ging. Stimuleer uw werknemer om actief op zoek te gaan naar datgene waar hij energie van krijgt, ga hierover met hem in gesprek.

Wilt u ondersteuning bij het herkennen en oplossen van werkstress bij werknemers? Informeer dan eens bij uw vaste contactpersoon naar onze training 'Verzuimmanagement' of 'Herkennen en voorkomen uitval werknemers door stress'.

3. Aan de slag met werkstress

Iedereen heeft weleens stress op het werk. Dat is op zich niet erg. Werkstress is zelfs goed door de adrenaline die vrijkomt om te presteren. Stress hoeft geen probleem te zijn, als iemand ervan kan bijkomen. Bijvoorbeeld door te wandelen, contact met collega's of ontspanning buiten het werk. Maar als iemand continu stress ervaart en onvoldoende tijd neemt hiervan te herstellen, kan hij lichamelijke of psychische klachten krijgen en ziek worden.

Samenwerken aan een gezonde werksfeer

Mijn organisatie-expert werkt samen met u aan een gezonde werkdruk en een goede sfeer. Zo zijn en blijven uw werknemers met plezier aan het werk, is er minder verzuim en minder verloop. Mijn organisatie-expert helpt u in 2, 4 of 8 uur (op locatie of telefonisch) op weg. Meer informatie vindt u op arbond.nl/mijn-organisatie-expert.

**GEZOND
ONDERNEMEN.
DAAR ZIJN
WIJ VOOR.**



Kijk voor meer informatie op arbond.nl/werkstress