

Heb jij ook last van stress op je werk? Dan ben je heus niet de enige, maar één van de velen. Vind je het moeilijk om er wat aan te doen? Lees hier enkele tips en tric's om het stressmonster een halt toe te roepen.

**Werkstress** Stress op het werk is eerder regel dan uitzondering. Echter, stress is niet altijd slecht of negatief. Integendeel. Een onderzoek van Arboned liet niettemin zien dat alleen al in 2014 meer dan honderdduizend jonge medewerkers tot de leeftijd van 35 jaar langdurig niet meer op het werk verschenen. Oorzaak: stress. De kosten vanwege stress op het werk worden geschat op 4.5 miljard euro. Grote aantallen, grote bedragen. Maar wat betekent het voor de individuele medewerker? Stress is een sluipmoordenaar. Doe je niks, dan ligt een burn-out op de loer. Hier wat tips en trics om erger te voorkomen.



## Wat is stress eigenlijk?

Stress ontstaat zodra je het gevoel of idee hebt niet meer goed te kunnen voldoen aan de verwachtingen en eisen die een (werk)omgeving aan je stelt, terwijl je dit wel nadrukkelijk nastreeft.

De beleving van stress zal nog eens toenemen zodra je die doelen en verwachtingen niet meer in een realistisch of relativerend perspectief kunt plaatsen. Op dat moment kan stress een negatieve en ondermijnende factor worden voor je welbevinden.

## Een overdreven sterk verantwoordelijkheidsgevoel

Vaak is stress gerelateerd aan faalangst en irreële opvattingen over jezelf en hoe de wereld zou moeten werken. Bijvoorbeeld: "Fouten maken mag niet" en "Als ik dit of dat niet goed doe, dan ben ik mislukt".

Mensen die onderhevig zijn aan stress, hebben van een overdreven sterk verantwoordelijkheidsgevoel. Zij identificeren zichzelf dusdanig sterk met het werk dat een fout, een niet behaalde target of een onafgemaakte taak als persoonlijk falen wordt ervaren. Zij gaan het op zichzelf betrekken.

## Nee-zeggen versus *pleasen*

Stress is gerelateerd aan het vermogen om een hectische en veeleisende te begrenzen. Kun je geen 'nee' zeggen, dan wordt je als het ware opgegeten. Het is dus van essentieel belang om te weten waar jouw grenzen liggen. Maar meer nog deze indien nodig op een assertieve wijze te verdedigen. "Nee"-zeggen is voor veel mensen moeilijk. Waarom? Omdat de meeste mensen graag aardig gevonden willen worden en behoefte hebben aan waardering. "Nee"-zeggen helpt in hun beleving daar niet bij, zeker wanneer een ander een beroep op je doet.

Het is echter niet gezond en natuurlijk om je omgeving almaar te willen *pleasen*. Onderliggend speelt hierbij de angst voor afwijzing. Vooral wanneer jouw gevoel van eigenwaarde niet optimaal is, ben je gevoelig voor afwijzing en dus kwetsbaar. En dat terwijl 'nee-zeggen' in feite blijkt geeft van zelfkennis ("Ik zit vol. Ik kan het er helaas niet bijhebben") en zelfwaardering ("Ik ga naar mijn werk voor mijn plezier, niet om mijzelf de soep in te draaien").

## Perceptie

Stress en de oorzaken van stress heeft vele kanten. Zo is de een veel gevoeliger voor signalen uit de omgeving dan de ander. Dit heeft niet alleen met gevoeligheid ('sensitiviteit') te maken, maar meer nog met perceptie. Zo is een activiteit op zichzelf – bijvoorbeeld het oversteken van een zebrapad of het geven van een presentatie – vaak niet de stressfactor, maar de perceptie. Zodra die perceptie niet meer realistisch is, zou je moeten bijsturen in je denken. Stressgevoelige mensen hebben hier moeite mee. Zij zijn geen Master over hun eigen brein.

## Controle

Een ander aspect dat stress versterkend werkt is een gebrek aan invloed of controle op de gebeurtenissen. Iedereen heeft op zijn werk 'knoppen en regelaars' nodig om de werkdruk hier en daar bij te kunnen stellen. Zonder die knoppen ben je als het ware overgeleverd aan de leeuwen.

Een belangrijke buffer tegen stress, zo is ook uit onderzoek gebleken, is de factor *social support*. Kun je bij je collega's of leidinggevende terecht zodra je het even niet meer ziet zitten? Is er sprake van een steunen en vertrouwengevend werkklimaat? Zo ja, dan zal dit enorm helpen. Is dit er niet, dan zak je als het ware nog verder weg in het moeras.

Indien je langdurig onder de negatieve gevolgen van hoge stress moet werken, dan ontstaat er het risico van een burn-out. Bij een burn-out is alle energie uit je geest en lichaam weggetrokken. Je kunt in feite

niks meer. Zelfs opstaan uit bed is dan al een opgave. Zit je tegen een burn-out gaan, ga dan meteen naar een goede coach of psychotherapeut. Je hebt ongeveer een jaar nodig om te herstellen.

## Individuele verschillen bij stress

Inderdaad is niet iedereen even gevoelig voor stress. Bij sommigen komen signalen uit de omgeving minder sterk binnen dan bij de ander. Je hebt mensen, die ook onder hoge druk heel rationeel kunnen blijven denken en handelen. Denk bijvoorbeeld aan gezagvoerders of topsporters. Zij zijn getraind om ook onder hoge druk optimaal te presteren. Wie heeft er in de regel meer last van stress? Zelfvertrouwen en gevoel van eigenwaarde spelen een rol. Maar ook een overdreven sterk verantwoordelijkheidsgevoel kan de stressbestendigheid ondermijnen. Perfectionisten hebben relatief gezien vaker last van stress. Het is immers nooit goed genoeg, zij blijven maar doorgaan. Maar ook de sub-assertieve doorzetters; zij die niet ophouden voordat het werk klaar, die geen 'nee' kunnen zeggen en die niet na vijven de deur achter zich dicht trekken onder het motto: "Morgen is er weer een dag."

## Tips en tric's

- Leer 'nee' zeggen. Dit is een essentiële vaardigheid, want je moet jezelf kunnen beschermen. Koop bijvoorbeeld een boekje over gesprekstechnieken en oefen met 'nee' zeggen in de praktijk. Je zult zien dat het enkel positieve effecten met zich meebrengt, inclusief meer respect en waardering van je omgeving.
- Zorg bewust voor momenten van rust en ontspanning zodat je kunt herstellen. Werk liefst niet meer dan acht uur per dag met een goede focus. Daarna is er tijd voor andere dingen. Dingen die je ook leuk vindt en die ontspanning geven. Denk bijvoorbeeld aan sport, wandelen, fietsen, yoga, lezen, film, koken, gezin, partner, reizen etc etc.
- Breng je gedachten en opvattingen over jezelf in relatie tot werk en prestaties in kaart. Schrijf ze allemaal op. Ga vervolgens na of ze realistisch zijn. Bepaal of je met deze opvattingen over jezelf verder wilt leven of dat ze je misschien wilt inruilen voor andere, meer realistische. Wees een 'Master' over je brein. Jij bepaalt zelf wat je wilt denken.
- Als je veel last hebt van stress, maak dit dan bespreekbaar. Thuis, maar zeker ook op het werk. Draag bij aan een goede relatie met collega's en leidinggevenden.
- Leer nog beter prioriteiten te stellen. Niet alles is even belangrijk en even urgent. Breng meer structuur aan in je aanpak en agenda. Jouw agenda wordt leidend, niet de hectiek op het werk. Breng dus agenda- en e-maildiscipline aan.
- Overweeg een cursus *mindfulness*. Dat kan ook door middel van een zelfhulpboek. In mijn praktijk heb ik daar hele goede resultaten van gezien.
- Leer meer afstand te nemen tot je werk. Je bent je werk niet, je kunt je er enkel toe verhouden. Leer verschil te zien en te maken tussen wie jij bent als mens en als professional. Zorg dat je als professional die vaardigheden ontwikkelt die jouw leven op de werkvloer aangenamer maken. Hoe competent er jij je voelt, hoe minder stress je zult ervaren.
- Ervaar jij je werk als te belastend en te complex. Ga op onderzoek uit en bepaal wat beter bij je zou passen. Misschien zit je niet op de juiste plek. Belangrijk is dat werk energie geeft. Werk mag

nooit *energy bleeder* zijn. Jazeker, werk is niet altijd leuk of inspirerend. Dat is een gegeven. Zorg per saldo dat de balans doorslaat naar het positieve.

- Heb je echt veel last van ondermijnende stress, ga dan naar een coach of een psycholoog. Die kan je goed helpen. Want 'stress' is heel goed tackelen en iedereen kan het leren. Simpele interventies zijn vaak al genoeg voor grote effecten.

talentfactor 

Erik Reijtenbagh, augustus 2018  
mail@talentfactor.nl