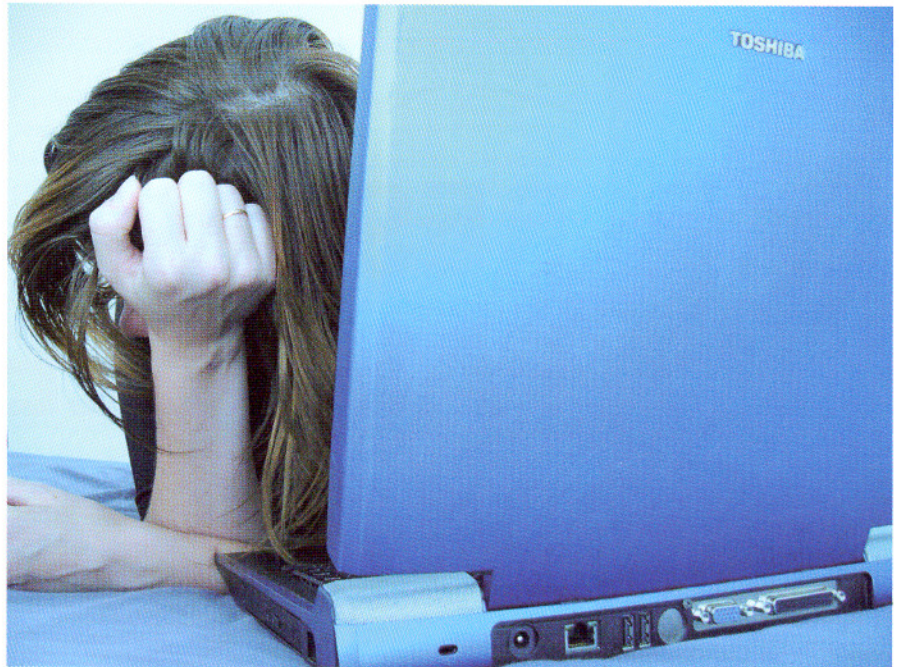


Een hele rij met wachtende klanten voor de kassa, dozen met producten die nog in het magazijn staan om zo snel mogelijk uitgepakt te worden en vertegenwoordigers die blijven bellen voor een afspraak. Je wilt het allemaal snel afhandelen, maar je weet niet hoe je dat zo efficiënt mogelijk kunt doen. Je krijgt het er benauwd van. Bijna iedereen heeft wel eens te maken met stress op de werkvloer. Maar hoe voorkom je dat stress de overhand krijgt en je geveeld wordt door een burnout?



# Stress op de werkvloer

Register stresscounselor Marijke van den Berg heeft een kleinschalige praktijk voor counseling, probleemmanagement en stresshantering. In haar praktijk geeft zij ondersteuning bij lichamelijke en geestelijke klachten die zijn ontstaan door stresssituaties op het werk of thuis. "Langdurig leven met spanningen is ongezond en begint meestal met ondefinieerbare gevoelens van onbehagen, kleine irritaties, vage lichamelijke klachten en kan na enige tijd het optimaal functioneren verstoren. Vermoeidheid, slapeloosheid, spanningshoofdpijn, vergeetachtigheid, neerslachtigheid, concentratieproblemen en hyperventilatie zijn enkele tekenen die kunnen wijzen op een stresssituatie." Waarom mensen gespannen raken, kan volgens Van den Berg verschillende oorzaken hebben. "Stress kan onder andere ontstaan door een te hoge werkdruk, bedrijfsreorganisaties of ontslag. Doordat mensen constant het gevoel hebben dat ze het werk eigenlijk al gisteren af moesten hebben en daarom steeds vaker blijven overwerken of werk mee naar huis nemen. Het kan ook veroorzaakt worden door spanningen thuis vanwege ruzie, scheiding, ziekte of het overlijden van een naaste. Het geen prioriteiten kunnen stellen en het ontbreken van een goede balans tussen energienemers en energievreters zijn de meest bekende valkuilen voor toenemende spanningen." In de media wordt de laatste tijd veel aandacht besteedt aan het feit dat veel werkende moeders vaak het gevoel hebben dat er te veel op hun bordje terecht komt. Ze voelen zich opgejaagd en ziek van alle stress, zijn bijna altijd moe, voelen zich ondergewaardeerd als moeder en

kampen met een inflexibele werkgever. "De combinatie van werken en zorgen is zwaar. Kinderen die ziek worden terwijl jij eigenlijk die dag moet werken, racen naar de kinderopvang en je werk en ervoor zorgen dat je op beide plekken op tijd aankomt. Daarnaast willen de moeders ook nog hun sociale contacten blijven onderhouden."

## De bekende laatste druppel

Volgens van den Berg is het voor een werkgever vrij lastig om te voorkomen dat werknemers stress ervaren. "Helemaal voorkomen voor een ander is moeilijk, eigenlijk onmogelijk. Stress is namelijk persoonsgebonden. De ene werknemer zal gestresst raken in een bepaalde situatie, terwijl de ander nergens last van heeft. De thuissituatie speelt ook vaak een rol. Als daar al veel spanningen zijn, hoeft er niet zoveel op het werk te gebeuren om daar ook gestresst te raken: de bekende laatste druppel. Ik zie in mijn praktijk vaak een 'totaalpakket', een wisselwerking tussen de werk- en thuissituatie. Als het ene niet lekker loopt, heeft het zijn weerslag op het andere. Ik heb dan ook geen kant-en-klare oplossing om ervoor te zorgen dat een werkvloer stressvrij is. Ik kan wel adviseren om als werkgever goed te luisteren naar en te praten met je werknemers. Kijk wat ze nodig hebben om ontspannen te kunnen werken. Laat ze niet structureel overwerken. Zorg voor duidelijkheid en voldoende rust op de werkvloer. Laat ze niet doorploeteren. Werkgevers kunnen werkende moeders steunen door begrip te tonen en zich wat flexibeler op te stellen. Door ervoor te zorgen dat ze bijvoorbeeld wat later mogen beginnen,

zodat ze de kinderen eerst nog rustig naar school of het kinderdagverblijf kunnen brengen."

## Rust en ontspanning

De laatste jaren heeft van den Berg zich gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met een burnout. Voor veel mensen is het onduidelijk wanneer je nou over overspannenheid praat en wanneer over een burnout. "Overspannenheid ontstaat meestal na een relatief korte periode van (werk)stress, terwijl burnout door velen wordt gezien als het eindstadium van jarenlange werkstress en/of overspanning." Wanneer je van een burnout wilt herstellen, is het nemen van volledige rust en ontspanning erg belangrijk. Maar volgens van den Berg moet je er ook voor waken dat je te lang stil thuis blijft zitten. "Probeer wat te gaan sporten, een hobby op te pakken of wat 'verwaarloosde' vrienden op te zoeken. Neem als het even kan de draad beetje bij beetje weer op, maar forceer niks. Mocht je je, na de door een arts voorgeschreven weken rust, alleen al beroerd voelen bij de gedachte aan werk, dan is het voor jou nog te vroeg om weer te beginnen. Voel je daar vooral niet te lang schuldig over. Begin tegen de tijd dat je je wel voldoende hersteld voelt, niet meteen voluit te werken. Start bijvoorbeeld met twee keer twee uur per week en voer dit geleidelijk op naar halve dagen. En, last but not least, zorg dat wanneer je naar je werk teruggaat, er bij jezelf en/of op je werk iets verandert. Anders kunnen er al snel weer klachten ontstaan en loop je een niet geringe kans om weer in dezelfde 'burnout-kuil' te vallen." [www.praktijkvoorounseling.nl](http://www.praktijkvoorounseling.nl) ■