



Week van de Werkstress 2020

Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in evenzoveel symptomen. Maar je kunt als werkgever en werknemer gelukkig ook veel doen om te voorkomen dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress. In deze maandelijkse Nieuwsflits houden we je op de hoogte van actuele initiatieven, nieuws en ontwikkelingen rond dit thema. Met dit keer wederom veel aandacht voor de effecten van het coronavirus op het werk en functioneren. Meer informatie en het laatste nieuws is terug te vinden op onze [website](#). Heb je ook iets dat interessant is om te delen? Mail dan naar info@werkstress2020.nl

Nieuws

Stressrisico's door de coronacrisis

Tijdens de coronacrisis vindt allerlei onderzoek plaats over stress die mensen ervaren als gevolg van de crisis en de maatregelen. Een greep uit de conclusies.

- Een [peiling van onderzoeksbureau Ipsos en de Volkskrant](#) wijst op flinke leefstijl- en stressrisico's. Bijna vier op de tien respondenten (38%) bewegen en sporten minder. Bijna driekwart (73%) geeft aan het eetpatroon niet te hebben aangepast. Ruim een derde (35%) ervaart meer stress, bij jongeren ligt dit zelfs nog hoger (40%).
- Onder de veelal hoog opgeleide deelnemers uit een [onderzoek van TNO](#) blijkt het stressniveau behoorlijk mee te vallen. Moeite met concentreren en de combinatie tussen werk en privé zijn de voornaamste uitdagingen.
- [Onderzoek van het Erasmus MC](#) laat de impact op de Rotterdamse samenleving zien. Bijna één op de drie werknemers is bang voor baanverlies. Meer dan de helft van de uitzendkrachten en zzp'ers vreest een groot verlies aan inkomen, een kwart geeft aan al inkomen te hebben verloren.

Thuiswerken is topsport

Beeldwerken kan voelen als topsport. [Stichting NL Ondernemeet Maatschappelijk!](#) brengt namens MKB-Nederland en VNO-NCW handige informatie en bruikbare tips bij elkaar op 1 plek. Over bewegen, voeding, ontspannen en preventie. Daarnaast worden online activiteiten georganiseerd.

Stress is soms letterlijk levensgevaarlijk

Stress in relatie tot het werk kan leiden tot verminderde concentratie en daadkracht. Onder stress ben je sneller afgeleid, heb je minder geheugen en ervaar je meer twijfels. 'Coronastress' kan van invloed zijn op het gedrag op het werk en tot onveilig handelen leiden. Met name voor risicovolle taken zoals werken op hoogte, onderhoudswerkzaamheden, heftruck rijden, of het bedienen van machines is bekend dat toename van werkgerelateerde stress leidt tot een verdubbeling van het aantal ongevallen.

Ontspannen in en na een drukke werkdag

- Het ministerie van SZW is gestart met de 'Flitsactie Vitaal Thuiswerken'. Op het [Arboportaal](#) zijn tips voor leiding geven, tools en inspiratie terug te vinden.
- Na een drukke werkdag is het terugschakelen naar een lagere versnelling belangrijk om tot rust te komen. [Careerwise](#) heeft een aantal mooie tips die hierbij kunnen helpen.
- [TNO](#) geeft tips om bij thuiswerken de stress te beperken, zoals een dagplanning maken, zorgen voor afwisseling, voldoende beweging, momenten van ontspanning en (virtueel) in contact blijven met collega's.

Stress volgens Scherder

'Stress is het verschil tussen wat je wil en wat je kan' volgens organisatiepsycholoog dr. Kiliaan Wawoe, compagnon van dr. Erik Scherder. In [dit artikel](#) legt Scherder uit waarom niets doen niet helpt om te 'ontstressen' en hoe je wél beter om kunt gaan met de stress van alledag.

Week van de Werkstress 2020

De Week van de Werkstress vindt dit jaar plaats van 16 t/m 20 november 2020. Reserveer deze week alvast in de agenda! We zijn volop bezig met de voorbereiding van weer een mooie campagneweek. Juist in deze moeilijke tijden die voor veel mensen stress opleveren relevanter en actueler dan ooit. We houden je op de hoogte van de voorbereidingen.



Week van de werkstress 2020
[Uitschrijven Bekijk online](#)

Contactgegevens

Postbus 4076
5004 JB TILBURG
Reitseplein 1
5037 AA TILBURG
Telefoon: 013 - 594 44 56
info@werkstress2020.nl