



Samen van werkstress naar werkplezier

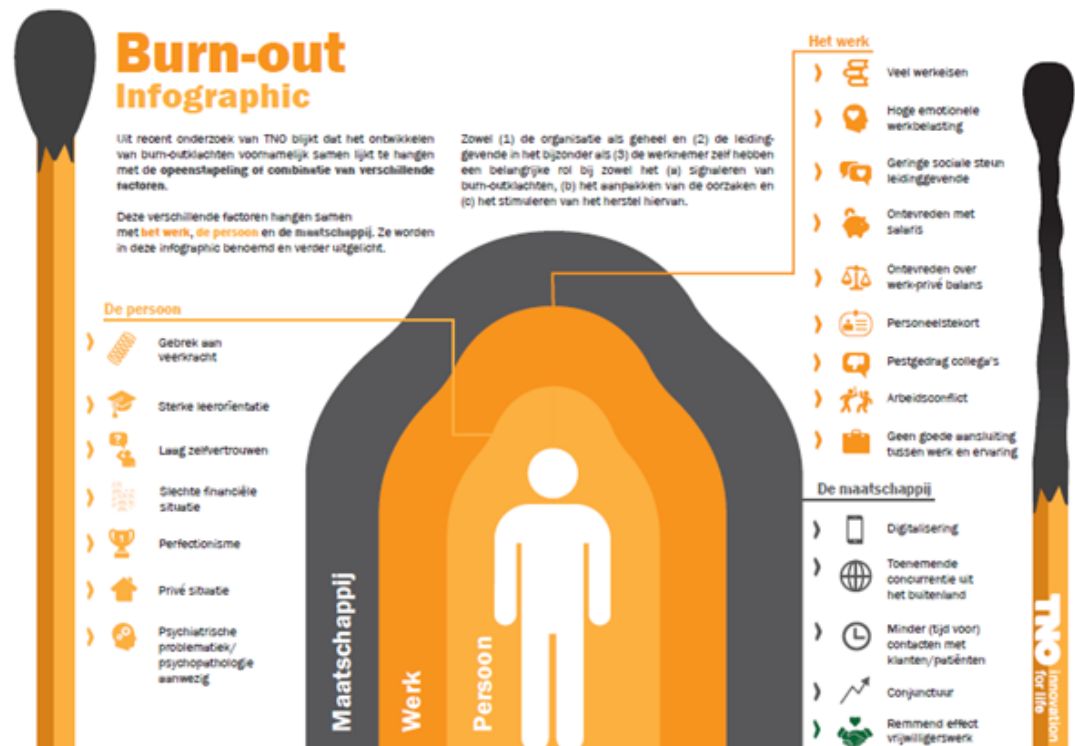
Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in evenzoveel symptomen. Maar je kunt als werkgever en werknemer gelukkig ook veel doen om te voorkomen dat gezonde werkdruk omslaat in ongezonde werkstress. In deze Nieuwsflits houden we je op de hoogte van actuele initiatieven, nieuws en ontwikkelingen rond dit thema. Met dit keer wederom veel aandacht voor de stresseffecten van deze coronatijd.

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@oval.nl.

Nieuws

Groot onderzoek naar burn-out

Recent zijn de resultaten gepubliceerd van het [onderzoek 'Oorzaken, gevolgen en risicogroepen van burn-out'](#) dat TNO in opdracht van het ministerie van SZW de afgelopen jaren heeft uitgevoerd. Het onderzoek laat zien dat een combinatie van factoren gelegen in werk, persoon en maatschappij van invloed zijn op het ontwikkelen en de stijging van burn-out klachten in de afgelopen jaren.



- De oorzaken van burn-outklachten zijn divers en vaak is sprake van een 'stapeling' van oorzaken.
- Werk wordt door de werknemers het meest genoemd als oorzaak van de ontwikkeling van de burn-outklachten. Voorbeelden zijn werkdruk, emotionele belasting van het werk en het niet goed functioneren van een leidinggevende.
- Gevolgd door oorzaken verband houdend met persoonskenmerken, zoals perfectionisme of het hebben van een laag zelfvertrouwen en daarna door oorzaken in de privésfeer, zoals belangrijke levensgebeurtenissen. Maatschappelijke oorzaken worden weinig genoemd.
- Risicosectoren zijn zorg, onderwijs, ICT en industrie.
- Preventie is van groot belang om burn-outklachten te voorkomen. Leidinggevend en vervullen hierbij een cruciale rol vervullen door actief te signaleren, te luisteren en te handelen.

Agenda toekomst van het thuiswerken

Als gevolg van de coronapandemie zijn we steeds meer gaan thuiswerken. De verwachting is dat we ook hierna veel vaker thuis en op de werklocatie werken zullen gaan mixen. Dit heeft niet alleen voordelen voor de werknemer die flexibeler en efficiënter met zijn tijd kan omgaan, maar ook voor de werkgever die

minder kantoorruimte nodig heeft en voor de samenleving wanneer bijvoorbeeld de mobiliteit afneemt.

Ook thuis zijn gezond en veilig werken belangrijk. Denk maar aan de fysieke en mentale belasting die ermee gepaard gaat door veel zitten, onvoldoende beweging, vermenging tussen werk en privé en het gemis van sociaal contact met collega's en klanten. De verantwoordelijkheid voor een gezonde en veilige thuiswerkplek ligt bij werkgevers en werkenden gezamenlijk. Het ministerie van SZW werkt in dit kader aan een 'agenda voor de toekomst van het thuiswerken'. Samen met de SER, werkgevers, werknemers, professionals en wetenschappers wordt gesproken over de vraag: Hoe gaan we ons werk in de toekomst optimaal vormgeven, wat is een goede balans tussen op kantoor en thuiswerken? Er is een reeks '[belevingsonderzoeken](#)' uitgevoerd die bedrijven ondersteunen om hun eigen beleid voor thuiswerken te maken. De SER start in dit eerste kwartaal een adviesaanvraag over thuiswerken.

Voorkom een fysieke burn-out bij thuiswerken

Een definitie van een burn-out is: de reactie van ons lichaam op een langdurige staat van stress die vaak naar boven komt met gevoelens van vermoeidheid, onthechting, een gebrek aan motivatie en een negatieve of cynische kijk op werk. Lichaamsbeweging is een van de beste methoden om in balans te blijven, juist tijdens het thuiswerken. Het beste zijn korte beweegmomenten gedurende de dag. Zoek iets dat je leuk vindt om te doen, dan hou je het ook makkelijker vol. Goede voorbeelden om in beweging te blijven, ook tijdens de huidige lockdown, zijn wandelen (in de sneeuw!), yoga en dansen (ja, gewoon in huis).

Week van de Werkstress 2021

De Week van de Werkstress vindt dit jaar plaats van 15 t/m 19 november 2021. Het thema van de week en de invulling daarvan wordt in de komende periode bepaald. De huidige situatie vraagt nog steeds om grote wendbaarheid, zowel voor werkgevers als werknemers. We zoeken naar een nieuwe structuur, inrichting en verbinding. Daar gaan we zeker aandacht aan besteden. Reserveer deze week daarom alvast in de agenda!

En natuurlijk nodigen we organisaties weer van harte uit om mee te doen. Heb je ideeën over hoe je zou kunnen bijdragen of welke thema's je relevant vindt? Laat het ons dan gerust weten via info@oval.nl.

Week van de werkstress 2021

Uitschrijven Bekijk online

Contactgegevens

Postbus 4076

5004 JB TILBURG

Reitseplein 1

5037 AA TILBURG

Telefoon: 013 - 594 44 56

info@oval.nl
