



## 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@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.nl)

## Nieuws

### 8 april: Wandel naar je werk-dag 2021

Op donderdag 8 april is de landelijke *Wandel naar je Werk-dag*. Wandelen is niet alleen goed voor de lichamelijke fitheid, maar ook voor je brein. Het werkt stress verlagend en het verhoogt je productiviteit. Hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder vertelt in een [video van Wandelnet](#) hoe belangrijk wandelen tijdens je werkdag is. Doe mee of doe alvast de [test Welk type thuiswerkwandelaar ben jij?](#)

## Start overheidscampagne 'Zet ook 'de stap'

Ook vanuit het ministerie van SZW wordt een campagne gestart om werkend Nederland te inspireren en activeren om meer te bewegen tijdens langdurig zittend werk. Het startschot van de campagne Elk halfuur even bewegen. Zet ook de stap wordt gegeven tijdens een [online bijeenkomst op diezelfde 8 april van 10.00 tot 12.00 uur](#). Tip: volg de sessie wandelend!

## Psychisch verzuim blijft ook tijdens coronacrisis hoog

ArboNed en HumanCapitalCare, gezamenlijk werkzaam voor circa 1 miljoen werknemers, ontvingen in januari en februari 2021 maar de helft van het aantal ziekmeldingen dat gebruikelijk is deze maanden. Dit ondanks het effect van corona op de verzuimcijfers. De oorzaak lijkt dat als gevolg van de lockdown de gebruikelijke griepgolf is uitgebleven.

Het aandeel psychisch verzuim blijft met 29% hoog. Dit is vooral te zien in de zorg, het onderwijs en het openbaar bestuur. Uit de cijfers blijkt de duur van het verzuim bij psychische klachten flink is gestegen. Het herstel van een burn-out duurt bijvoorbeeld gemiddeld maar liefst 290 dagen.

De onzekerheid en uitzichtloosheid rond de coronacrisis veroorzaken stress. [In het bericht worden tips gegeven](#) om als werkgever juist nu de risico's op uitval in kaart te brengen en zo te voorkomen dat iemand uitvalt. Organiseer individuele aandacht, houd signalen van stress in de gaten, geef ruimte voor energiegevers en schakel hulp in.

## Introductie Vignet Vitaal Bedrijf

Steeds meer organisaties onderkennen het grote belang van vitaliteit. Vitale werknemers presteren beter en zijn minder vaak ziek. En samen werken aan vitaliteit zorgt voor een betere sfeer en meer teamgevoel. Ben je als bedrijf goed bezig op dit gebied dan wil je dat natuurlijk aan iedereen laten zien. Daarom kan iedere organisatie met een duurzaam vitaliteitsprogramma sinds kort het Vignet Vitaal Bedrijf aanvragen. Met het Vignet Vitaal Bedrijf ziet iedereen in een oogopslag dat vitaliteit een belangrijk thema voor de organisatie is. Aanvragen

kan door via de website de [Vignettoets](#) te doen.

## **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@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.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@werkstress2021.nl](mailto:info@werkstress2021.nl)

---