



## 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

### **Laatste kans: 29 april gratis sessie over thuiswerken met Ben Tiggelaar**

Belangrijke vragen omtrent het thuiswerken, de uitdagingen, de toekomst en de rol van de werkgever komen aan bod tijdens de inspiratiesessie van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) met als gastspreker bestsellerauteur en internationaal spreker Dr. Ben Tiggelaar. Deze sessie vindt plaats op 29 april van 12.30 – 16.00 uur en is gericht op werkgevers, HR-adviseurs en OR-leden. Aanmelden kan [hier](#).

### **Onderzoek naar effect van mindfulness bij Covid-19 zorgprofessionals**

Zeker medewerkers in de zorg voor corona-patiënten krijgen flink wat voor de kiezen qua werkdruk en ervaringen. Vanuit het Radboudumc Centrum voor

Mindfulness worden, voor medewerkers die betrokken zijn (geweest) bij de zorg voor COVID-19 patiënten, twee verschillende manieren van online mindfulness onderzocht. Er wordt gekeken naar het effect van online mindfulness op het verminderen van psychische klachten en de mate van veerkracht en welbevinden.

Lees [hier](#) meer over het onderzoek en de ervaringen van een longarts die beschrijft wat goede zelfzorg en ontspanningsoefeningen voor haar persoonlijk en de wijze waarop ze haar werk uitvoert betekenen.

## **Wandelen als prioriteit**

Er was afgelopen maand extra veel aandacht voor de positieve gezondheidseffecten van wandelen. En terecht! Bedrijfsarts Giny Norder van Arbo Unie heeft nog eens handzaam samengevat waarom wandelen zo gezond is. Het klinkt zo logisch en eenvoudig, maar hoe maak je wandelen nu echt tot persoonlijke prioriteit? [Zeven tips om het ook écht te doen](#) zoals plannen, doelen stellen, vandaag beginnen en vooral... genieten!

## **Online kick-off campagne 'Zet ook de stap'**

Op 8 april werd vanuit het ministerie van SZW het startsignaal gegeven van de campagne 'Elk halfuur even bewegen. Zet ook de stap!'. Tijdens de online kick-off gingen we in gesprek met onder meer Kees Peereboom (vhp) over initiatieven vanuit Europa (EU-OSHA) en volgden we mini-colleges over beweegmomenten (NVBF), interventies om vaker op te staan (RIVM) en gedragsverandering (Duwtje). Tussendoor werden we ook nog verrast door oefeningen van Olga Commandeur. Kijk [hier](#) de kick-off terug.

## **Thuiswerkplatform voor werkgevers en werknemers**

Op het Arboportaal is onder de noemer '[Vitaal thuiswerken](#)' veel praktische informatie, tools en tips te vinden rond thuiswerken. Adviezen over je zithouding, informatie over de mentale belasting van thuiswerken, maar ook leidinggeven en de implicaties voor de Risico-inventarisatie & - Evaluatie (RI&E)

## **Werkgeversfocus op mensen met een psychische kwetsbaarheid**

Er is steeds meer aandacht voor de psychische gezondheid van werkenden, ook vanuit werkgevers. De coronacrisis heeft zeker geleid tot meer aandacht voor de

mentale gezondheid. Zo heeft de AWWN een [project](#) met Normaalste zaak waarin zij kennis en ervaringen verzamelen om helder te krijgen hoe werkgevers ondersteund kunnen worden bij het aannemen van iemand met een psychische kwetsbaarheid. Ook zijn er regionale projecten en hebben zij een [handreiking Preventie uitval psychische klachten](#) ontwikkeld.

## **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**

Week van de Werkstress

Postbus 4076

5004 JB TILBURG

Reitseplein 1

5037 AA TILBURG

Telefoon: 013 - 594 44 56

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

---