

Enige tijd geleden is uit onderzoek gebleken dat ca 70% van alle ziekmeldingen in ons land geen direct aanwijsbare medische oorzaak heeft. In al deze gevallen is er dus iets anders aan de hand. Natuurlijk zal er een aantal frauduleuze ziekmeldingen en arbeidsconflicten tussen zitten. Het grootste deel echter heeft wel degelijk ergens last van en ervaart wel degelijk lichamelijke problemen.

STRESS



Jan Boekestein is directeur van Intervicis Consult, bureau voor Personeelsmanagement, Training en Coaching www.intervicis.nl

► Dat “ergens” begint vaak met het verschijnsel stress. Maar wat is dat nu eigenlijk; stress?

Stress is in principe een nuttig verschijnsel. Het zorgt ervoor dat onze hersenen op momenten van gevaar of dreiging extra adrenaline produceren dat ons vervolgens in staat stelt adequaat op de dreiging te reageren. Kwam een mens in de oertijd tegenover een leeuw of tijger te staan dan stelde stress hem in staat extra hard te lopen of snel in een boom te klimmen. In ieder geval was de stress meestal snel voorbij (ook wanneer de leeuw sneller kon lopen...). In de moderne tijd staan veel mensen min of meer permanent onder druk en ervaren zij dreiging. Dit levert een soort permanente stress op. De menselijke hersenen zijn niet gebouwd om op een dergelijke manier langdurig onder druk te staan. Dit leidt uiteindelijk dan ook tot reële lichamelijke klachten.

Ander onderzoek leert dat ongeveer 80% van de Nederlanders stress op het werk ervaart en dat werknemers met stress 68% meer kans hebben op hartklachten. Voldoende redenen dus om dit onderwerp in uw bedrijf op de agenda te zetten.

Stress wordt veroorzaakt door zogenaamde stressbronnen. Dit zijn situaties of omstandigheden die iemand als bedreigend kan ervaren terwijl hij op hetzelfde moment niet in staat is om de situatie te veranderen. Een voorbeeld is wanneer een medewerker een te zware taak heeft en voortdurend op z'n tenen moet lopen terwijl hij onvoldoende begeleiding of ondersteuning krijgt.

Onder invloed van zogenaamde persoonsfactoren en omgevingsfactoren ontstaan wel of geen stressreacties. Deze kunnen psychologisch (bijv. apathie), lichamenlijk (bijv. hartkloppingen) of gedragsmatig (bijv. ziekmelden) zijn. Door de invloed van persoonsgebonden factoren kan het heel goed zijn dat een identieke situatie bij de ene persoon leidt tot stress terwijl de ander zich daar juist heel lekker bij voelt.

Hoe kunt u in uw bedrijf de stress aanpakken?

Enkele tips:

- Herken de signalen en geef mensen individuele aandacht
- Biedt individuele begeleiding aan van die mensen die last van stress hebben
- Zorg ervoor dat de juiste persoon op de juiste functie werkt
- Zorg dat medewerkers voldoende opgeleid zijn om hun taak aan te kunnen
- Laat uw mensen gebruik maken van de pauzes (dus geen snelle boterham achter het bureau)
- Organiseer het werk slim en efficiënt let op time management; vermijdt chaos

- Besteedt aandacht aan een aantal (simpele) basisvoorzieningen in het bedrijf (koffie, kantine maar ook deugdelijke arbeidsvoorwaarden)
- Voorkom dat medewerkers verlofdagen opsparen; vakantie heeft een duidelijke functie
- Hou de werkdruk in de gaten; zorg tijdig voor ondersteuning
- Stimuleer arbeidsvreugde; organiseer leuke dingen voor uw mensen. Dit hoeft niet groots en meeslepend te zijn. Regelmatig kleine spontane acties bevorderen de sfeer.
- Hou uw stijl van leidinggeven in de gaten.

Stress is een complex verschijnsel met mogelijk grote gevolgen voor het verzuim in uw bedrijf. Toch zijn er wel degelijk mogelijkheden om tot stressreductie te komen. Zowel op bedrijfsniveau als op individueel niveau.

Belangrijk gegeven hierbij is (en dat zal menig ondernemer aanspreken) dat vaak simpele en goedkope maatregelen al snel een positief effect kunnen hebben.

Uiteindelijk gaat het erom dat uw medewerkers goed inzetbaar zijn en vooral blijven. ◀