

Thomas is veeleisend. Hij legt de lat voor zichzelf en anderen erg hoog. Hij vindt het best wel fijn om in een drukke omgeving te werken. Zijn werkgever is ook veeleisend en verwacht dat hij flexibel is. Dit betekent dat Thomas geregeld 's avonds langer doorwerkt. Hij vindt het moeilijk om toe te geven, maar de laatste tijd gaat het niet meer zo goed. Door veel lange dagen te maken, heeft hij zichzelf uitgeput. Ze komen al maanden iemand tekort en Thomas moet veel werk erbij nemen. Ook vindt hij dat zijn collega's zich niet genoeg inzetten. Soms zijn er hierdoor spanningen onderling. Eindelijk heeft Thomas het aangedurfd om zijn baas aan te spreken over de problemen. Die had begrip voor zijn situatie en raadde hem aan om regelmatig pauze te nemen en zich te concentreren op zijn belangrijkste taken. Thomas was verrast door deze reactie en voelde zich gesteund. Hij heeft het soms nog moeilijk, maar bespreekt de situatie en de taakverdeling nu regelmatig met zijn baas en zijn collega's.

## WAT IS HET?

Wat gebeurt er als iemand in een moeilijke situatie komt? Zijn spieren spannen zich en het hart gaat sneller slaan; Zo kan hij de uitdaging (een lastige klant, strakke deadline ...) beter aan. Nadien ebt de spanning weg, geen probleem. Maar wat als die spanning niet weg wil, als de druk aanhoudt? Zijn batterij zal geleidelijk leeglopen, want constante spanning is heel vermoeiend. Op den duur raakt hij uitgeput, is er geen energie meer over. Aanhoudende stress kan zich dus ophopen tot overspannenheid en uiteindelijk tot uitputting (burn-out).

Lang voordat het zover is, geeft het lichaam hem al signalen dat het de verkeerde kant opgaat. Misschien zijn deze lichamelijke, zoals hoofdpijn, rugpijn, slaapproblemen ... of voelt hij zich somber, angstig, is hij geprikkeld, gejaagd of onzeker. Ook zijn gedrag kan veranderen, vb. contacten uit de weg gaan of juist conflicten krijgen ...

Er zijn verschillende oorzaken van stress: een hoge werkdruk, een conflict met een collega, weinig pauze, onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten ... maar ook privéproblemen kunnen een rol spelen.

Toch zal niet iedereen er op dezelfde manier mee omgaan: sommige mensen kunnen makkelijker met spanning overweg dan anderen. Bovendien is de steun vanuit de omgeving

heel belangrijk: collega's die bijspringen op drukke momenten, een goede werksfeer, een begripvolle baas.

## WAT KAN IK DOEN ALS WERKGEVER?

Hoe zwaar is een glas water als je het optilt, Dat hangt ervan af hoeveel water erin zit, maar ook hoe lang je het vasthoudt. Na een uur zal je arm moe worden, een hele dag hou je waarschijnlijk niet vol. Zo is het ook met stress: constant druk op de ketel kan niemand aan, maar door regelmatig even energie bij te tanken, lukt het wel.

Als werkgever kun je hier op **verschillende manieren bij helpen**:

- Probeer de signalen van ongezonde spanning te herkennen, zowel bij jezelf als bij je werknemers. Let op: deze verschillen van persoon tot persoon. De één wordt eerder geprikkeld, de ander trekt zich juist meer terug.
- Ga in gesprek met je werknemer en durf problemen op het werk te bespreken. Signalen negeren en gesprekken uit de weg gaan, zal de problemen alleen maar doen toenemen. Als je een gevoelig onderwerp als stress bespreekt, is het belangrijk dat je:
  - o oprecht bent: je werknemer merkt dit en zal het waarderen dat je echt met hem in gesprek wil gaan.
  - o het verhaal van je werknemer accepteert, zelfs als je het er niet mee eens bent. Het is moedig om aan je baas te vertellen dat je het moeilijk hebt. Dat verdient respect.
  - o laat zien dat je hem wilt begrijpen. Hij heeft vooral nood aan iemand die luistert, niet iemand die het beter weet.
- Als je werknemer opgebrand is, heeft hij rust nodig om te kunnen herstellen. Adviseer hem om zijn huisarts te raadplegen en contact op te nemen met de externe preventiedienst. Is hij in ziekteverlof? Bel hem op om te vragen hoe het gaat en of je hem kan helpen.
- Ga na wat je kunt doen om de werksituatie van je werknemer te verbeteren. Belangrijke ideeën hierbij zijn:
  - o Bespreek met hem wat er stresserend is op het werk. Kan hier iets aan worden gedaan?
  - o Geef voldoende mogelijkheden om het werk zelf te organiseren. Dit geeft de werknemer het gevoel dat hij de situatie onder controle heeft. Voorbeelden zijn een flexibele uurregeling, ruimte om het werk zelf te plannen, een pauze kunnen nemen ...
  - o Steun je werknemer door hem af en toe te vragen hoe het gaat, maar ook door aandacht te schenken aan de algemene werksfeer.
  - o Toon waardering voor zijn werk. Dit mogen schouderklopjes zijn, maar ook het geven van feedback over zijn resultaten kan voor hem een houvast zijn.
  - o Denk aan het glas: moedig hem aan om rustmomenten te nemen (en doe dit zelf ook).

## RICHTVRAGEN

- Ligt het werktempo hoog? Moeten de werknemers zich vaak haasten?
- Is het werk eentonig of is er afwisseling in de taken die de werknemers uitvoeren?
- Moeten er vaak overuren worden gedaan om het werk af te krijgen?
- Zijn de taken evenwichtig verdeeld tussen de werknemers?
- Hebben de werknemers inspraak in hoe het werk wordt georganiseerd en uitgevoerd?
- Is er een goede werksfeer? Steunen collega's elkaar in drukke periodes?
- Wordt er regelmatig overlegd? Kunnen problemen op het werk besproken worden?
- Krijgen de werknemers feedback over het reilen en zeilen van de organisatie?

## MEER WETEN?

- [www.healthy-workplaces.eu](http://www.healthy-workplaces.eu)
- [www.voeljegedophetwerk.be](http://www.voeljegedophetwerk.be)
- [www.respectophetwerk.be](http://www.respectophetwerk.be)
- 

*Bron: Eerste hulp voor meer psychosociaal welzijn in KMO'S, ontwikkeld door FOD Werkgelegenheid, Arbeid en Sociaal overleg: <https://bit.ly/3fniXKR>*