

# Als je jezelf voorbij holt...

**Net op tijd ontsnapt aan te veel werkstress door je zorgvuldig geplande vakantie? Of juist net te lang doorgelopen met iets wat je niet lekker zit op je werk, in je privésituatie of een beetje van allebei? Stress... en wat dan?**

**N**oordwest is een levendige organisatie. Na de eerste grote HiX-slag volgt meteen de tweede ronde, terwijl onderhoud, verbouw en de verhuizingen die daarbij horen ook doorgaan. Dan hebben we het nog niet eens over alle professionele ontwikkelingen die je bij wilt houden en de waan van de dag. En ehh... hoe doen wij het met de bezetting deze vakantie? Geen wonder dat het cijfer werkdruk uit het Medewerkers Beleving Onderzoek over 2017 er met het percentage van 40,1 % boven uit springt.

## Compleet aanbod

Bart de Klerk, beleidsmedewerker P&O, heeft onder meer aandachtsgebied arbeidsomstandigheden onder zijn hoede. 'Ik werk het liefst aan gezondheidsmanagement. In Noordwest is dat als speerpunt van P&O benoemd. Hierbij komt de nadruk te liggen op preventie in plaats van genezen. Maar we hebben wel al een heel compleet aanbod voor het geval je jezelf voorbij holt. Bedrijfspsychologen, bedrijfsartsen, bedrijfsmaatschappelijk werk, (online) mindfulness training, (online) coaching, versterken van je fysiek of P&O trajecten zoals mobiliteit en ontwikkeling. En heel concreet: we organiseren bijeenkomsten voor medewerkers over de overgang of het generatiebeleid. Alles is gebundeld in de Vitaliteitswijzer (zie: Bijzijn > weten & regelen > personeel & organisatie > arbo, verzuim & gezondheid > vitaliteitswijzer).'

Bart: 'Over het algemeen zijn we in Noordwest alert op werkstress. Want ook een leidinggevende wil graag zijn medewerkers gezond houden. Dus zodra een leidinggevende merkt dat zijn medewerker niet goed in zijn vel zit en de medewerker daaraan zelf iets wil doen, zijn er veel mogelijkheden. Bezoek aan de bedrijfspsycholoog is daarvan een mooi voorbeeld. Omdat Noordwest ervoor heeft gekozen snel te kunnen reageren, is de afspraak dat de leidinggevende je doorstuurt naar de bedrijfsarts en vandaaruit kan je snel bij de psycholoog terecht.'

## Aan de slag

In 2018 gingen er 88 medewerkers naar de bedrijfspsycholoog. Bedrijfspsycholoog Angelique Lebens: 'Van die 88 ervaart 25 % werkstress, bij 25 % gaat het om werkstress in combinatie met de privésituatie en bij de andere 50 % gaat het voornamelijk om stress in de privésituatie, die uiteraard van invloed is op het functioneren in de werksituatie. Als uit het gesprek met de leidinggevende en de medewerker blijkt dat hij er mee aan de slag wil dan komt de medewerker via de bedrijfsarts bij ons. Binnen een of twee weken heb je dan een intake bij de psycholoog. Dat doen we inmiddels al drie jaar op deze manier. En dit bevalt van alle kanten goed, want doe je dit via de huisarts, dan duurt dit al snel drie maanden.'

## Verlies je niet in de waan van de dag

'Lang wachten is onverstandig', zegt Angelique. Zij is een van de twee bedrijfspsychologen van Shared Ambition die Noordwest inhuurt. 'Als het gaat om 'alleen' werkstress; dan speelt er bijvoorbeeld een combinatie van onderbezetting, verandering van werkwijze,

gedoe met collega's en of met patiënten. Bij de combinatie van werk en privé is het vaak onbalans, bijvoorbeeld een combinatie van stress op het werk en mantelzorg in de privésituatie. Maar het hoogste percentage gaat om problemen in de privésituatie. Het mooie van Noordwest vind ik dat het dan de leidinggevende is die zegt: *Volgens mij gaat het niet goed met je. Ik wil niet dat je uitvalt. Is een psycholoog een idee?* Via ons blijft de medewerker in zicht. En het is plezierig dat Noordwest dan als werkgever iets kan doen.'

## Wat kan je verwachten bij de bedrijfspsycholoog?

Angelique: 'Er zijn vier typen interventies mogelijk die variëren van een paar korte spreekuurinterventies (laagdrempelig van aard) tot een intensief traject van drie dagdelen in een 1 op 1 situatie. Voor alle interventies geldt dat ze meestal worden gecombineerd met een drie-gesprek met de leidinggevende. Onze visie is gebaseerd op de theorie van Alfred Adler. Adler was van de praktische psychologie. Hij zag de mens als 'ondeelbaar geheel' met eigen verantwoordelijkheid voor het psychisch welbevinden. Het levensplan, jouw verlangen iets te bereiken, kleurt je keuzes in en heeft invloed op je gedrag.'

## Niet altijd realistisch

'Zo min mogelijk uitval, vertaalt zich er in dat medewerkers weer zo snel mogelijk aan de slag gaan', zegt Angelique. 'Maar beslist niet ten koste van alles, zoals wel eens wordt gedacht. Want doel van de interventie is de situatie of de houding die de stress veroorzaakt veranderen. Hoewel we streven naar zo snel mogelijk re-integreren, is dat niet altijd realistisch. Heeft iemand bijvoorbeeld een burn-out dan is hij geestelijk en lichamelijk op. Dan heeft snelle re-integratie weinig zin, er moet eerst iets gebeuren. Over het algemeen zie je

## 'Als het heel druk is: sta stil en vraag je af wat je eigenlijk aan het doen bent'

– bij de re-integratie – wel snel of de situatie daadwerkelijk is veranderd. We houden dan ook contact tijdens de re-integratie.'

## Hetzelfde doen

Het grootste deel van de medewerkers keert weer terug op zijn werkplek, slechts een minimaal percentage gaat niet terug. 'Meestal blijkt dan tijdens de interventie dat het niet meer voegt. Dat vind ik best begrijpelijk. Want ik zie regelmatig verpleegkundigen die op hun twintigste zijn begonnen, nu kinderen hebben en rond de dertig en veertig zijn en nog steeds hetzelfde doen. Je kinderen kan je niet wegdenken. De conclusie kan zijn dat je je leven en werk anders moet gaan invullen. Gelukkig heeft Noordwest dan vaak andere mogelijkheden', zegt Angelique. Alle informatie over mobiliteit en ontwikkeling vind je op Bijzijn (zie: weten & regelen > personeel & organisatie > mobiliteit en ontwikkeling). Of bespreek het met je leidinggevende.

## Fitter en sterker

Behalve alle vormen van mentale fitheid wordt – via de bedrijfsarts – nu een half jaar een proef gedraaid met EMS ofwel Elektro-Myo Stimulatie. Bart: 'Binnen de zorg is er een kans op overbelasting van bijvoorbeeld armen of rug. De fysiotherapeut of de sportclub is dan een manier om weer fit te worden. Via een proef met EMS hopen we de mensen bij wie dat niet (voldoende) werkt toch te helpen. Bij EMS worden de spieren gestimuleerd met een elektrische prikkel. De trainingsweerstand van de EMS wordt gegeven door een externe prikkel terwijl daar bij andere trainingsvormen vaak een halter of fitnessapparaat voor wordt gebruikt. Tijdens een sessie wordt meer dan 90 % van de spieren geactiveerd tegen ongeveer 40 % tijdens een 'normale' training. Werkt het, dan zal het ook een onderdeel van ons aanbod worden.'

## Werkstress volgens TNO

Het TNO rapport Zorg voor Beter met de titel Arbobalans verschijnt eens in de twee jaar. Volgens die cijfers is het percentage werknemers dat te hoge taakeisen rapporteert gestegen van 15 % in 2007 naar 40 % in 2017. Steeds sneller of heel veel werken is daarbij de opmerking. Het totale ziekteverzuim van werknemers in de horeca, onderwijs en gezondheidszorg is in 2017 4 % en daarmee nagenoeg gelijk wel aan dat in 2007: 4,2. Ook de fysieke arbeidsbelasting is niet de grootste verandering: in 2017 7,1 % en in 2007 7,3 %. De psychosociale arbeidsbelasting geeft echter een ander beeld: die steeg van 35 % in 2007 naar 40 % in 2017.