

Werkstress: alles draait om balans

Psycholoog Louise Hildebrand geeft advies

Balans. Het is een prachtig woord. En een makkelijk woord om te gebruiken wanneer we spreken over stressmanagement. Bijna iedereen heeft wel ideeën over hoe je in balans moet blijven. Toch is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Vooral wanneer werk je stress oplevert. Ik noem een paar willekeurige, stressvolle situaties en gedachten van werkend Nederland:

‘Alle lopende projecten moeten zo snel mogelijk af.’

‘Alle patiënten moeten de juiste zorg krijgen, ook al zijn er meer patiënten dan normaal.’

‘Die producten moeten vandaag nog in de schappen liggen.’

‘Twee collega's zijn uitgevallen, dus er moet meer werk gedaan worden.’

Af en toe stress ervaren op je werk is geen probleem. Het wordt wel een probleem als het langdurig stress oplevert, als je er nachten van wakker ligt, of als je gespannen op je werk zit of vol onrust naar je werk gaat.

5 tips om in balans te blijven:

1 Hoe drukker je het hebt, hoe meer rust je moet nemen. Ik zie in de praktijk vaak het tegenovergestelde gedrag. Juist als het druk is, hebben medewerkers de neiging om pauzes over te slaan, om hun agenda extra vol te proppen of om langer door te werken. Kortom: stand ‘machine’ wordt aangezet en stand ‘mens dat herstel nodig heeft’ wordt uitgezet. Met als gevolg werkstress. Doorbreek deze ongezonde overtuiging en plan juist pauzes en herstelmomenten in als het druk op je werk is.

2 Wees bewust van fysieke signalen van langdurige stress. Dit lijkt een inkopper, maar dat is het zeker niet. Als je gestrest bent, dan word je vaak meegenomen in de zorgen van dat moment, in de taken die gedaan moeten worden of het werk dat blijft liggen. Kortom: er is minder ruimte in je hoofd om op een bewuste manier fysieke signalen op te merken. Sta dagelijks een moment stil bij jouw lijf en de signalen die het afgeeft. Ben je moe? Voel je onrust? Ben je geïrriteerd? Slaap je minder goed? Kun je je minder goed concentreren? Of kun je minder goed ontspannen? Dan wordt het tijd om meer balans in je leven aan te brengen.

3 Maak een (balans)plan van aanpak. Dit punt gaat verder in op punt 2. Als mensen in stresssituaties heldere beslissingen moeten nemen, dan is dat vaak moeilijker. Maak voor jezelf inzichtelijk wat jouw fysieke signalen zijn van stress. Naast de genoemde signalen bij 2 kunnen dit bijvoorbeeld ook nek-, schouder- en rugklachten zijn. Maak vervolgens voor jezelf inzichtelijk wat jou doet herstellen en ontspannen (bijvoorbeeld een massage, in bad gaan, winkelen, sporten, tijd alleen doorbrengen). Maak hierbij ook onderscheid tussen acties die wat meer tijd en planning vereisen (een afspraak met een vriend/vriendin) en acties die je in 5 minuten kunt doen (zoals een bewuste ademhalings-oefening of even naar buiten lopen). Hoe meer opties je hebt om uit te kiezen, hoe groter de kans dat je jouw lichaam herstelmomenten geeft.

4 Vraag iemand uit jouw omgeving om jou een (stress) spiegel voor te houden. Een collega, een partner, een familielid, een vriend of vriendin. Mensen uit je omgeving pikken stresssignalen vaak eerder op dan jijzelf. Maak van deze kennis gebruik om op tijd je balans te herstellen. Betrek deze mensen in jouw (balans)plan van aanpak. Je kunt bijvoorbeeld in drukke perioden hun mening vragen over jouw stressgehalte. Kom je gestrest over? Heb je een korter lontje? Ben je wat kortaf? Zo ja, neem dan gepaste actie.

5 Vraag op tijd steun en hulp. Aan hulp vragen hangt nog een beetje een taboe. Want: hulp vragen zou zwak zijn of een teken zijn dat je het werk niet aankunt. Hulp vragen is juist slim en sterk. Het getuigt van zelfinzicht en is een teken dat je jouw grenzen respecteert voordat de emmer overloopt. Hulp

vragen kan op verschillende manieren. Je kunt bij je leidinggevende aangeven dat het werk je veel stress oplevert. Maar je kunt ook bij collega's informeren hoe zij met de stressvolle werksituatie omgaan, zodat je kunt leren van hun werkwijze. Je kunt ook in je persoonlijk netwerk om steun vragen, bijvoorbeeld als je een oppas nodig hebt voor je kinderen zodat je een dag kunt ontspannen. Onderzoek voor jezelf welke hulp jou verder helpt bij het behouden en herstellen van jouw balans.

Er is een groot verschil tussen weten dat je in balans moet blijven en acties om ervoor te zorgen dat je deze balans behoudt. Zorg ervoor dat je op dit gebied in de *doe*-modus stapt. Hoe klein dit doe-stapje (of bewustzijnstapje) ook is.

Laat je zeker niet verleiden door niet-helpende gedachten zoals: ik heb geen tijd om extra pauzes in te laten, ik moet gewoon even doorbijten, of iedereen heeft het weleens druk of heeft werkstress. Ik zou zelfs willen zeggen: medewerkers met dit soort gedachten moeten zeker de 5 genoemde tips opvolgen!

Heb je nog vragen? Ik ben bereikbaar via het e-mailadres L.hildebrand@humancapitalcare.nl.



Louise Hildebrand - Psycholoog HumanCapitalCare