



## Dit doe je zelf tegen stress

Informatiekit om uw medewerkers te helpen bij het voorkomen van werkstress



# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>3</b>
<b>A Pak stress op tijd aan</b>	<b>4</b>
- Herken eerst wanneer stress ongezond wordt	
- Tips om zelf stress te verminderen	
- Last van meer dan een beetje stress	
<b>B Zelfhulp bij stress</b>	<b>5</b>
- Slaap	
- Eet	
- Beweeg	
- Ontspan	
<b>C 8 Symptomen van stress</b>	<b>6</b>

# Inleiding

Medewerkers die plezier hebben in hun werk, hebben aantoonbaar minder last van stress. Ze ervaren de belasting die hun werkgever oplegt niet als druk. Hun belastbaarheid is groot. Mensen die minder blij of energiek zijn, kunnen dezelfde belasting als onoverkomelijk ervaren. Plezier in je werk is dus hartstikke belangrijk. Natuurlijk is werk niet altijd even leuk. Dat hoeft ook niet. Het gaat om evenwicht en om zingeving. Met behulp van drie artikelen en 9 praktische tips inspireert u uw medewerkers meer plezier te hebben tijdens hun werk. U leert ze meer voldoening te halen uit hun bezigheden. En stress buiten te sluiten.

U kunt de artikelen delen via intranet, uw personeelsblad, de nieuwsbrief of via e-mail. Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht. Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.

## A Pak stress op tijd aan

Een beetje stress en drukte op zijn tijd is goed. Het zorgt ervoor dat je je grenzen opzoekt en dat je verder komt. Zo kun je prestaties leveren, maar te veel stress is niet goed voor je. Je voelt je opgejaagd en uitrusten lukt niet meer. Stress kan soms onverwacht erger worden. Negeer de klachten niet, zeker niet als je er al wat langer last van hebt. Pak stress dus op tijd aan voordat je echt ziek wordt. Je kunt zelf al veel doen tegen stress.

### Herken eerst wanneer stress ongezond wordt

Hieronder staan wat kenmerken van stress op een rijtje. **Herken** je één of meerdere punten bij je zelf, dan zijn de tips verderop in dit artikel zeker voor jou.

- Je kunt niks hebben van de mensen om je heen. Je bent snel geïrriteerd.
- Je hebt steeds minder plezier in je werk of in je hobby's.
- Je voelt weinig voldoening van het werk dat je afmaakt.
- Het lukt je niet meer om echt tot rust te komen, ook thuis niet. Het blijft druk in je hoofd, met nadenken of piekeren. Ook kan het zijn dat je daardoor slecht slaapt of niet stil kunt zitten.

### Tips om zelf stress te verminderen

Als jij wat van bovenstaande kenmerken bij je zelf herkent, dan is het goed om wat aan de stress te doen. Deze tips beschrijven wat je zelf kunt doen **om stress aan te pakken**.

#### Tip 1

Stel je zelf aan het begin en eind van de dag de vraag: wat is echt belangrijk voor mij? Er wordt tegenwoordig veel van elkaar verwacht door werk, vrienden en familie. Dat kan ook allemaal wel in een dag gepropt worden. Maar dat wil niet zeggen dat je dat dus ook moet doen. Mooie vragen voor je zelf zijn: MOET ik dit doen? Moet IK dit doen? Moet ik DIT doen? Kies bewust waar je jouw tijd en energie in steekt en voorkom dat je door anderen 'geleefd' wordt.

#### Tip 2

Pas stap voor stap je gewoontes aan en ga bewuster leven. Je hoofd is al vol, leg je zelf dus niet te veel druk ineens op. Kies één ding uit, wat je makkelijk kunt aanpakken. Kies hiervoor een vast moment van de dag of week, zodat je het niet kunt vergeten. Neem in ieder geval iets wat goed voor je is en wat je haalbaar vindt. Desnoods is het iets van 1 minuut (rustig op een stoel zitten bijvoorbeeld).

### Voorbeelden van kleine dingen:

- Kies een vaste tijd voor je avondeten.
- Plan een ontspannende activiteit op dinsdagavond.
- Spreek een vaste taakverdeling af thuis of op het werk.
- Neem een vaste pauze in je werkdag waarbij je tien minuten buiten loopt.

#### Tip 3

Onthoud dat stress niet ontstaat door wat je doet of hoeveel je doet. Het ontstaat door wat je erbij denkt. Stel: je moet ineens hard doorwerken om een klus op tijd af te krijgen. Als jij dat doet met de gedachte: 'Ha, zie mij eens lekker doorwerken!', dan zal het je nauwelijks stress geven. Maar als jij denkt: 'Het moet af, het moet af, want anders...!', dan krijg je er wel stress van. Jouw eigen normen en eisen bezorgen je stress. En al kun je de klus niet veranderen of aan een ander geven, je kunt wel veranderen hoe jij erbij denkt!

### Last van meer dan een beetje stress

Merk je dat onze tips niet meer genoeg voor je zijn? Merk je dat het je teveel wordt en heb je geen idee meer wat je eraan kunt doen? Zorg dan dat je er over gaat praten met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je collega, leidinggevende, of buiten je werk met je partner of een vriend. Erover vertellen kan al meer rust geven. Ben ook niet bang om professioneel advies te vragen. Jouw eigen huisarts, de bedrijfsarts of een vertrouwenspersoon kunnen je echt verder helpen en begeleiden. We hebben allemaal te maken met een grote hoeveelheid verwachtingen, informatie, taken en mogelijkheden. Dat is dus niets om je voor te schamen. Het is juist erg sterk en krachtig om op tijd met iemand te praten, omdat je niet ziek wilt worden.

## B Zelfhulp bij stress

Stress hebben betekent dat er druk op je staat. Dat is niet altijd te voorkomen. Er kan iets heftigs gebeuren in je leven of misschien is het tijdelijk extra druk op je werk of in privéleven. In dat geval is het extra belangrijk om **je zelf gezond te houden**. Zorg voor een goede basisconditie, zowel geestelijk als lichamelijk. Je moet immers (tijdelijk) een topprestatie leveren! Lees deze tips voor een goede basisconditie:

### Slaap

Bepaal 's ochtends hoe laat je naar bed wilt gaan. En hou je daar serieus aan. Bij het leveren van topprestaties heb je extra slaap nodig en daar kun je niet op besparen.

### Eet

Zorg elke dag voor drie gezonde maaltijden voor je zelf. Je hebt de brandstof en voedingsstoffen nodig als je hersenen of je spieren hard moeten werken. Krijgen ze die niet, dan ga je je snel slap en rot voelen.

### Beweeg

Als je overdag buiten beweegt, komt je hoofd tot rust. Door te lopen, fietsen of een andere manier in daglicht te bewegen, krijg je nieuwe energie. Daarna neem je vaak

betere beslissingen, heb je een fris hoofd en presteer je beter. Bovendien is alles weer een stuk leuker. Doe dit dus minimaal 2x per dag, telkens 15 minuten.

### Ontspan

Neem elke dag een moment voor je zelf, waarop je helemaal niets hoeft. Al is het niet meer dan één minuut. Dat moment is van jou, hoeveel anderen ook van je vragen.

Lukt het je maar niet om al deze gezonde dingen te blijven doen? Stel je zelf dan de vraag: 'Wat is voor mij het allerbelangrijkste om me goed te blijven voelen?' En blijf dát dan minimaal doen.

## C 8 Symptomen van stress

Met hard werken is niets mis. Sterker nog, dat kan je veel voldoening geven. Zeker als je na een drukke dag weer kunt herstellen, dan heb je de dag erna weer **energie**. Of als je echt geniet van je vrije dag, dan kun je er daarna weer tegenaan. Maar dat geldt niet voor iedereen.

Herken je bij je zelf één of meer van de volgende 8 symptomen van stress? Dan heb je misschien te veel stress óf te weinig gelegenheid om te herstellen.

### 1 Opgejaagd gevoel

Je voelt je continu opgejaagd door wat je moet doen en door de mensen om je heen.

### 2 Emotioneel

Je bent sneller emotioneel (boos, verdrietig, angstig) dan je zou verwachten.

### 3 Slechte concentratie

Je kunt je slecht concentreren en/of je vergeet dingen.

### 4 Moeilijk in slaap komen

Je slaapt niet makkelijk in.

### 5 Moeilijk doorslapen

Je wordt 's nachts wakker en gaat dan piekeren.

### 6 Sombere gedachten

Je hebt (steeds meer) negatieve of sombere gedachten over je zelf, je werk, je leven of andere mensen.

### 7 Prikkelbaar

Je bent prikkelbaar of snauwt mensen af die het niet verdienen. Je hebt een kort lontje.

### 8 Uitgeput

Je voelt je continu uitgeput en wordt 's ochtends moe wakker. Dan ben je de 'gewone' stress al ver voorbij en dreigt er een burn-out.

Als je deze symptomen ervaart, kun je het beste aan de bel trekken. Praat met je leidinggevende of je werkgever om samen naar een oplossing te zoeken.



## Alles voor betere zorg

U kunt al deze informatie rechtenvrij delen met uw medewerkers.  
Er zit geen copyright op de teksten. Gebruik ze naar eigen inzicht.  
Knippen, plakken, inkorten, uitbreiden, alles is mogelijk.  
Wij hopen dat deze informatie bijdraagt aan een stressvrij bedrijf.  
Hebt u nog vragen of wilt u met ons hierover van gedachten wisselen,  
neemt u dan contact net ons op via de CZ Bedrijvendesk 088 555 71 00.

### CZ

Ringbaan West 236  
5038 KE Tilburg  
Postbus 90152  
5000 LD Tilburg  
e-mail: [bedrijvendesk@CZ.nl](mailto:bedrijvendesk@CZ.nl)  
telefoon: 088 555 71 00