

Voorkom verzuim: grijp op tijd in bij signalen van werkstress

Iedereen heeft weleens stress op het werk. Dat hoeft geen probleem te zijn. Maar als iemand continu stress ervaart en onvoldoende tijd neemt hiervan te herstellen, kan hij lichamelijke en/of psychische klachten krijgen en ziek worden. **Uitval door stress is vaak te voorkomen.** Gebruik deze tips om stress bij u op het werk te herkennen, zodat u op tijd kunt werken aan een oplossing.

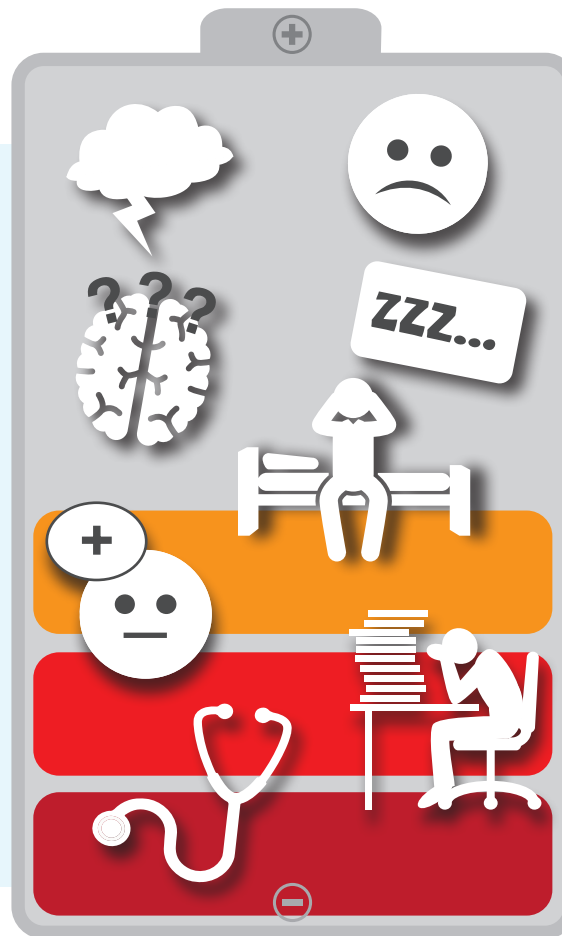
Stress herkennen

Herkent u deze signalen? Kom dan direct in actie.

Uw werknemer:

- Voelt zich moe.
- Heeft een lagere productiviteit.
- Komt mat over.
- Moet lang bijkomen van het werk.
- Heeft moeite zich te concentreren en is vergeetachtig.
- Kan lastig prioriteiten stellen en maakt zijn werk niet af.
- Wordt cynischer en heeft moeite met veranderingen.
- Is vaker ontevreden, heeft stemmingswisselingen en is sneller geïrriteerd.
- Heeft meer lichamelijke klachten.
- Een eventueel doktersbezoek helpt niet.
- Meldt zich vaker ziek.

Herkent u deze signalen bij uzelf? Ook dan is het belangrijk om een oplossing te zoeken.



Stress voorkomen

Denk aan de volgende tips:

- Het energieniveau is als een batterij die soms leegloopt door de stressoren op het werk die veel energie kosten. Maar die ook weer oplaadt door de positieve aspecten van het werk, de energiebronnen. Leg de focus op wat energie geeft en vergroot de energiebronnen. Denk aan een fijne werksfeer of het geven van complimenten.
- Stimuleer het inbouwen van rustmomenten en ontspanning.
- Bied ondersteuning of begeleiding in het werk om stress te verminderen.
- Ga ongewenst gedrag als pesten en seksuele intimidatie tegen met een PSA-aanpak.
- Geef het goede voorbeeld.

Kijk voor meer informatie en oplossingen op:

arbo.ned.nl/werkstress

ArboNed

Gezond ondernemen. Daar zijn wij voor.