

DRIE TIPS VOOR GRIP OP JE WERKPLEZIER



Ingrid Middelkoop
Burnout & Stress coach
Inzetbaarheidcoach



Inleiding

Op de door mij gestelde vraag: hoe gaat het met je? Krijg ik bijna altijd het antwoord: DRUK. Een bijzonder antwoord. Druk zijn zegt toch niks over hoe het met jou gaat of toch wel?

Misschien herken jij je ook wel in het antwoord druk. En is dat ook regelmatig het antwoord dat jij geeft. Wat zegt dit dan over hoe het echt met jou gaat? Ben je gewoon lekker druk met allerlei activiteiten op je werk en privé? Geniet je van al die activiteiten en is er tussen alle bedrijven door ook nog tijd voor jou? Kortom krijg je energie van alles wat je doet, dan is dit ebook wellicht niet interessant voor jou.

Krijg jij geen energie meer van de dingen, die je doet? Sta je 's morgens op en vraag jij je af hoe je vandaag de dag weer door gaat komen? Is er gedurende de dag geen tijd voor jou en krijg je geen energie meer van wat je doet? Lees dan vooral verder en ga aan de slag met de drie tips en krijg weer grip op je werkplezier.

Een paar feiten

Het is je vast niet ontgaan dat er de laatste jaren sprake is van een zorgwekkende ontwikkeling. De stress onder werkend Nederland is aan het stijgen. Verzuim ten gevolge van stress, overspannen of een burnout is fors gestegen.

- 16% van alle verzuimdagen had werkstress als reden
- Werknemers verzuimen per jaar 7 miljoen dagen vanwege werkstress
- 1 op 7 werknemers heeft last van burnout klachten

(Bron TNO factsheet week van de werkstress 2017)

Je zou denken dat stress, als beroepszieke nummer 1, een onderwerp is waar binnen het werk regelmatig bij stil wordt gestaan. Helaas is dit niet altijd het geval. Zowel voor medewerkers, managers en personeelsadviseurs is stress een lastig onderwerp om te bespreken. Jammer, want lang niet alle medewerkers, die last hebben van stress melden zich ziek. Wellicht denk je nu, prima toch. Toch is dit een zorgelijke ontwikkeling. Het betekent dat een groot deel van de werkende medemens op zijn tandvlees loopt en dat mensen op termijn uit kunnen vallen. Hoe fijn zou het zijn als je wist wie die medewerkers zijn? Want als je er op tijd bij bent, dan voorkom je langdurig verzuim.



Signalen van stress

Stress, we hebben er allemaal weleens mee te maken. Stress hoeft zeker niet negatief te zijn! We kennen allemaal het gevoel van gezonde spanning als we bijvoorbeeld een presentatie mogen geven, een examen doen. Een beetje spanning houdt ons scherp en maakt dat we net even dat stapje extra zetten.

Spanningsklachten kunnen geleidelijk aan over gaan naar stress. Stress ontstaat op het moment dat er meer van je gevraagd wordt dan dat je aan kan.

Als je stressklachten te lang negeert dan loop je een risico om overspannen te raken. Blijf je de signalen negeren, dan loop je het risico om in een burnout terecht te komen. Doe jezelf een plezier en neem stressklachten serieus.

Hoe herken je nu bij jezelf of bij een ander, dat er sprake is van aanhoudend stress? Er zijn vele signalen, die kunnen wijzen op aanhoudende stress. De ernst van klachten is afhankelijk van de duur van de klachten. Om alle klachten, die voor kunnen komen te benoemen gaat voor nu te ver. Ik neem graag de meest voorkomende signalen met je door.

De signalen, die wijzen op aanhoudende stress kunnen zijn:

- 1) Fysieke klachten, zoals hoofdpijn, spierpijn in de nek/schouders, niet lekker in je vel zitten
- 2) Gedragsveranderingen, zoals prikkelbaarder, concentratieproblemen, meer gaan roken/drinken
- 3) Piekeren
- 4) Slecht slapen

Stress, niet bespreekbaar

Wat maakt nou dat het zo ingewikkeld kan zijn om stress te bespreken? In de praktijk merk ik dat er diverse redenen zijn om stress, hoge werkdruk niet te bespreken met je leidinggevende of teamgenoten. De meest voorkomende redenen, die ik hoor zijn:

- 1) Angst voor de reactie van anderen. Denk hierbij aan je directe collega's en je leidinggevende. Het zou je maar gebeuren, dat je leidinggevende denkt dat je het werk niet aan kunt. Perfectionisme of aardig gevonden willen worden kan bijvoorbeeld de achterliggende oorzaak zijn.



- 2) Je opvoeding. Als kind ben je groot gebracht met opmerkingen in de trant van:
 - a) Wees sterk;
 - b) Als je maar hard genoeg werkt, komt het vanzelf goed
 - c) Niet zeuren, maar doorgaan
- 3) Groot hart voor de ander, zoals je klanten, cliënten e.d.. Geen nee durven zeggen of jezelf wegcijferen (behulpzaamheid) kunnen de onderliggende oorzaken zijn.

Wellicht herken jij je in een van boven genoemde redenen of is een andere reden voor jouw de oorzaak om niet in gesprek te gaan. Om stress niet de overhand te laten krijgen is het belangrijk dat je op een goede manier om leert gaan met stress. Hoe kun je dat nu het beste doen?

Tip 1: Probeer het niet alleen op te lossen, vraag om hulp.

Het klinkt zo voor de hand liggend en toch is dat niet het geval. Hulp komt vaak niet uit zichzelf tot stand, je zult er zelf naar moeten vragen. Het kan verstandig zijn om extra ondersteuning te vragen aan iemand, die je privé graag ziet. Denk aan bijvoorbeeld je partner, een goede vriend(in). Iemand, die naar je kan luisteren, een schouder op even op uit te huilen e.d..

Naast privé ondersteuning is het ook raadzaam om hulp te organiseren op je werk. Iemand, die je feedback kan geven op je werkzaamheden, je helpt te relativeren.

Als collega of als leidinggevende signaleer je vaak ook dat iemand niet goed in zijn vel zit. Door dit bespreekbaar te maken, help je de ander. Ik realiseer me, dat de ander echt niet altijd direct je hulp met beide handen aan zal grijpen, wellicht zelfs ontkent.

Toch is het belangrijk om je niet direct uit het veld te laten slaan en de ander te laten weten dat je hem of haar ziet. (pas op voor betutteling)

Tip 2: Zeg eens wat vaker nee!

Wie kent dat niet, er staan nog tal van diensten open in het rooster, er ligt nog een stapel met werk op je bureau, een collega die om hulp vraagt etc. Natuurlijk wil je graag helpen en wil je de klanten, je collega niet in de koud laten staan. Er komen vast weer betere tijden aan Allemaal waar en hele legitieme redenen en toch is het goed om ook eens een keer nee te zeggen, je grenzen aan te geven. Juist door je eigen grenzen te bewaken lukt het jou om goed voor jezelf te zorgen, zodat je vervolgens voor de ander kan blijven zorgen.



Als collega of als leidinggevende zie je vaak, dat regelmatig dezelfde mensen bereid zijn om eens extra te werken. Sta hier eens bij stil in een werkoverleg en zoek met elkaar naar alternatieven, zodat de draagkracht van het team in stand kan blijven.

Tip 3: Kijk eens goed naar de taakverdeling binnen je team

Binnen een team heeft vaak iedereen een taak. Past deze taak eigenlijk wel goed bij je en zijn de taken wel evenredig verdeeld? Of zijn er juist werkzaamheden, die je nog niet doet, maar wat je wel heel leuk lijkt? En zou je hier juist meer energie van krijgen?

Te vaak hoor ik dat medewerkers overwerkt, overspannen of in een burnout zijn geraakt door extra taken en werkzaamheden te doen, waar zij geen plezier aan beleefde. Maak het binnen je team bespreekbaar als je merkt, dat je toe bent aan een nieuwe uitdaging of als taken niet (meer) bij je passen.

Als leidinggevende is het goed om een paar keer per jaar de thermometer eens in het team te steken. Loop eens voor jezelf alle teamleden langs. Doen zij in jouw ogen werkzaamheden, die passend zijn? Zijn er wellicht mensen toe aan een nieuwe of andere uitdaging? Maak je bevindingen bespreekbaar individueel en binnen het team. Hoe kijkt het team naar elkaar en naar hun eigen rol?

Meer weten?

Wil jij meer weten over preventie van burnout en stress?

Heb je nog andere vragen?

Neem gerust contact met mij op!

Ik kom graag met je in contact!

Wil je hulp met het vinden van een passende oplossing voor vraagstukken op het gebied van werkdruk, werkplezier, stress, burnout en re-integratie begeleiding (1^{ste} spoor) van medewerkers? Neem dan gerust eens contact met mij op voor een gratis kennismakingsgesprek!

Stuur een mailtje naar ingrid@mica-edo.nl en ik neem contact met je op.

Liever direct contact? Bel gerust naar 06 14 80 86 33 als ik kan neem ik direct op.



Over Ingrid Middelkoop



Mijn naam is Ingrid Middelkoop en ik help organisaties, teams en medewerkers met het vinden van passende oplossingen voor vraagstukken op het gebied van werkdruk, werkplezier, stress en re-integratie van medewerkers.

Als leidinggevende heb ik teams en medewerkers zien worstelen met werkdruk, werkstress en werkplezier. Als werkdruk te lang duurt heeft dit grote gevolgen voor de medewerker, het team en de organisatie.

Verzuim, onrust, vertrekkende medewerkers, hierdoor stijgt de werkdruk weer Deze vicieuze cirkel dringt ook door bij de klant en de eerste ontevreden klanten laten van zich horen.

Als leidinggevende ervaarde ik, dat ik veel werkplezier haalde uit het begeleiden van medewerkers met spannings- en stressklachten, professionele groei en het vergroten van de eigen regie. In de loop van de jaren groeide mijn behoefte om meer te halen uit mijn rol als leidinggevende en ben ik me gaan specialiseren als burn-out en stress coach.



Mijn zoektocht naar werkplezier

Al jaren sluimerde de behoefte om ooit mijn eigen onderneming op te zetten. Eens in de zoveel tijd vlamde de behoefte in alle heftigheid op en zette ik ook een aantal stappen om dit te realiseren. En toch kwam het er niet van.....

Uiteindelijk heb ik de beslissing genomen om mijn eigen bedrijf in eerste instantie te combineren met een functie in loondienst, zodat er tijd en ruimte ontstond om mezelf verder te specialiseren in burn-out en stress coaching. De combinatie van loondienst en een eigen onderneming werkte in de loop van de tijd niet meer. In de loop van 2018 heb ik dan ook de overstap gemaakt naar fulltime ondernemerschap. Vanuit mijn eigen coachpraktijk help ik organisaties, teams en medewerkers met het vinden van passende oplossingen voor vraagstukken op het gebied van werkdruk, werkplezier, stress en re-integratie van medewerkers. Naast coach ben ik ook beschikbaar als interim-manager.

Juist nadat ik mijn eigen baan had opgezegd realiseerde ik me hoe belangrijk werkplezier eigenlijk is. Welke gevolgen stress hebben op je functioneren zowel privé als zakelijk. Een in keer begreep ik waarom ik ooit overspannen werd. Leren omgaan met (werk)stress, ontdekken van je werkplezier en hier als mens, team en organisatie handen en voeten aan geven: daar kom ik graag mijn bed voor uit!

Heb je nog andere vragen?

Neem gerust contact met mij op!

Ik kom graag met je in contact!

Wil je hulp met het vinden van een passende oplossing voor vraagstukken op het gebied van werkdruk, werkplezier, stress, burnout en re-integratie begeleiding (1^{ste} spoor) van medewerkers? Stuur dan even een mailtje naar ingrid@mica-edo.nl en ik neem contact met je op. Liever direct contact? Bel gerust naar 06 14 80 86 33 als ik kan neem ik direct op.