



work.
in tune
with life.
move europe

Werk in balans

Mentale fitheid op het werk

Brochure voor werknemers





Uitgave: TNO, januari 2010

Postbus 718 / 2130 AS Hoofddorp / 023-5549393

www.tno.nl/arbeid

Oorspronkelijke uitgave: A guide to promoting mental health in the workplace

BKK Bundesverband/ENWHP, Lee Knifton e.a., 2009

Bewerking en vertaling: TNO

Redactie: Arboriginals, Amsterdam

Vormgeving: Meester Ontwerpers, Amsterdam



Inhoud

1. Inleiding	Pagina 04
2. Fit tussen de oren	Pagina 05
3. Mentaal gezond en fit aan het werk	Pagina 07
4. Signalen van stress en mentale problemen, wat dan?	Pagina 13
5. Actief bevorderen van mentale gezondheid op het werk	Pagina 15



1. Hoe hou jij je hoofd op orde?

Het werkende leven is voor bijna iedereen de afgelopen decennia flink veranderd. Denk maar aan de constante stroom van reorganisaties en fusies, voortdurende innovatie van werkmethoden en werkorganisatie, digitalisering van het werk en globalisering van de markt.

De komende jaren zal dat niet anders zijn. Sterker nog, er komen nog grote veranderingen op ieders pad. De vergrijzing zal leiden tot groeiende personeelstekorten. We zullen met z'n allen dus nog efficiënter gaan werken. We gaan de komende twintig jaar met fors minder mensen dezelfde hoeveelheid werk doen. Dat betekent dat de werkdruk fors zal stijgen. Met andere woorden: de mentale druk van werken neemt toe. Hoe blijf je desondanks gezond, gelukkig en gemotiveerd in je werk?

Dit boekje geeft je daarvoor tips en trucs.

“Nooit eens een depressie? Zeg, voel jij je wel goed?”

Guy Mortier, Vlaams journalist en televisiefiguur (1943-)



2. Fit tussen de oren

Een mens is meer dan een lichaam met een hoofd erop. Gezondheid scoort traditioneel hoog in ieders wensenlijstje. Maar wat is gezondheid? Dat is meer dan een gezond lijf, dat is ook een gezond hoofd. En natuurlijk hangen die twee nauw samen, maar er is meer. Als werknemer heb je het recht om van je werkgever en leidinggevende te verwachten dat ze zorgen voor de juiste omstandigheden die nodig zijn om je werk mentaal gezond te kunnen uitvoeren.

Maar je hebt niet alleen rechten. Uiteraard heb je ook de verantwoordelijkheid om goed voor je eigen mentale gezondheid en die van je collega's te zorgen.

Wat kun je als werknemer zelf doen om mentaal fit te blijven en zo stress of andere mentale gezondheidsproblemen de baas te blijven?

Wat is mentale gezondheid?

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert mentale gezondheid als:

“Een staat van welzijn waarin elk individu zijn/haar eigen potentieel kent, om kan gaan met de normale belastingen in het dagelijkse leven, productief en met resultaat kan werken, en in staat is om een bijdrage te leveren in zijn of haar sociale omgeving (buurt, school, sportclub, werk).

Werknemers met een goede mentale gezondheid zullen beter presteren in hun werk.”

Mentale gezondheidsproblemen

Depressieve gevoelens en angst, stress, vermoeidheid, geïrriteerdheid, burn out, overspanning. Het zijn een paar voorbeelden van mentale gezondheidsproblemen. Gemiddeld krijgt 1 op de 4 mensen gedurende zijn of haar leven mentale gezondheidsproblemen. Bij een klein deel van hen is dat langdurig en ingrijpend. Uiteraard hebben zulke problemen ook invloed op de sociale omgeving.

De meest voorkomende mentale gezondheidsproblemen zijn depressies en angst. Dit hoeft gelukkig beslist niet blijvend te zijn. Met goede sociale en professionele ondersteuning zullen de meeste problemen weer herstellen.

Mentale gezondheidsproblemen hebben een negatieve invloed op je vermogen om het dagelijks leven aan te kunnen. Dat kan iedereen overkomen, ongeacht leeftijd, soort werk, geslacht, leeftijd of achtergrond. Kortom: mentale problemen discrimineren niet. Maar dat geldt niet voor de manier waarop de maatschappij, bedrijven, collega's, wij allen er mee omgaan. Er rust vreemd genoeg een soort taboe op dergelijke aandoeningen.

Praten helpt

Mentale gezondheid gaat over de manier waarop je denkt, voelt en handelt. Veel mensen vinden het ongemakkelijk of moeilijk om over hun gevoelens te praten. Toch is het 'gezond' om je eigen gevoelens te begrijpen en ze met anderen te kunnen delen. Want wie dat goed kan, ervaart minder stress en werkdruk en voelt zich dus gezonder en gelukkig.



3. Mentaal gezond en fit aan het werk

Wat kun je doen om een uitgebalanceerd en fit hoofd te houden? Een aantal tips en trucs op een rij.

Vertel over je gevoelens

Over je gevoelens praten helpt. Het is een goede manier om met dingen om te gaan waar je bezorgd over bent. Met collega's over je gevoelens praten of je problemen delen, zou een normale zaak moeten zijn. Hierdoor blijf je mentaal gezond en zorg je voor je eigen welzijn.

Doordat anderen naar je luisteren, voel je je gesteund en sta je minder alleen. Dit hoeft allemaal niet heel formeel te gaan, maar kan gewoon deel uitmaken van de dagelijkse gesprekken op het werk. Als je een probleem hebt op het werk of ergens mee zit, laat het dan iemand weten. Of misschien heb je een probleem dat niets met je werk te maken heeft, maar dat wel van invloed is op je dagelijks functioneren. Het lijkt moeilijk om te vertellen hoe je je voelt, maar praten over dingen die je van streek maken kan je helpen om:

- Het probleem helder te krijgen en het op een andere manier te zien.
- Opgebouwde spanning te verminderen en nieuwe inzichten te krijgen.
- Te ondervinden dat je er niet alleen voor staat en dat anderen soortgelijke gevoelens hebben.
- Mogelijkheden en oplossingen te vinden die je zelf nog niet had bedacht.

Door je gevoelens te delen, zullen je collega's dat ook gemakkelijker gaan doen. Het is belangrijk om tijd te maken om naar anderen te luisteren, elkaar te steunen en respect voor elkaar te tonen.

Oefen je vaardigheden in het praten én luisteren. Beide zijn een manier om aansluiting met anderen te vinden en om zaken die je bezighouden te bespreken.

Steun van je omgeving

Vrienden, familie en anderen kunnen steun geven bij allerlei dingen waar je mee te maken krijgt. Het voorkomt dat je je geïsoleerd voelt. Die contacten geven je niet alleen steun, ze helpen je ook om je problemen op een andere manier te zien. Daardoor kun je makkelijker oplossingen vinden. Daarnaast geven die contacten plezier in het leven. Ze bevorderen een positieve mentale gezondheid en helpen om problemen te voorkomen. Vaak vergeten we dat we een groot gedeelte van ons leven doorbrengen op ons werk. Goede contacten op het werk zijn dus belangrijk. Zoek daarom zoveel mogelijk aansluiting bij je collega's. Dit kan door samen pauze te houden of te lunchen. Je werk wordt ook leuker door het organiseren van of meedoen aan activiteiten. Wees eens creatief en verzin een activiteit waar iedereen aan kan deelnemen.

Tolereer geen pesten op het werk

Pesten of machtsmisbruik veroorzaakt veel stress op het werk. Openlijke pesterijen zijn bijvoorbeeld fysieke of verbale agressie of intimidatie. Vaak gebeurt pesten veel subtieler, zoals bijvoorbeeld door leedvermaak en andere grappen ten koste van mensen, door onredelijk negeren, uitsluiten bij promoties of ondermijning van collega's. Iedereen kan gepest worden. Ook kan iedereen zich schuldig maken aan pestgedrag. Het is soms lastig om pesten aan het licht te brengen. Werknemers zijn vooral kwetsbaar wanneer zij 'anders' zijn of gezien worden op grond van seksuele geaardheid, ras, etniciteit, leeftijd of gedrag. Ook werknemers met mentale gezondheidsproblemen kunnen slachtoffer zijn van pesten. Werknemers die een tijdelijk contract hebben of niet zeker zijn van hun baan zijn vaak ook kwetsbaar.

Wat kun je doen tegen pesten. Simpel: niet meedoen aan pesten, in welke vorm dan ook. Als iemand gepest wordt, negeer dit dan niet en geef steun aan de gepeste collega. Samen met collega's kun zorgen voor het opstellen van anti-pest-regels en dat iedereen zich daaraan houdt.

Zorg dat je lichamenlijk fit blijft

Een gezonde geest in een gezond lichaam. Je kent die uitdrukking vast wel. Lichaam en geest zijn geen gescheiden systemen. Ze beïnvloeden elkaar in hoge mate. Depressieve gedachten en gevoelens maken je lichamenlijk minder fit of zelfs ziek. En een kwakkelend

lijf kan ook je geest omlaag trekken. Andersom is het bekend dat mensen met depressie en mentale problemen met sprongen vooruit gaan door te sporten. Een goede lichamelijke gezondheid verhoogt dus de kans op een goede mentale gezondheid. Het eerste wat je kunt doen is lichamelijk actief te blijven op het werk. Door naar je werk te fietsen bijvoorbeeld, de trap te nemen of te lunchwandelen. Regelmatige dagelijkse oefeningen kunnen je vertrouwen en eigenwaarde stimuleren, het helpt je beter te slapen en beter te functioneren. Kijk eens naar je werkdag en bedenk waar je activiteiten kunt inpassen.

Makkelijke beweegtips voor op het werk

- Geheel of gedeeltelijk naar je werk lopen.
- Naar je werk fietsen.
- De trap nemen in plaats van de lift.
- Regelmatig naar de printer lopen.
- Lunchwandelen.
- Tijd maken voor activiteiten voor of na het werk – bijvoorbeeld samen met collega's meedoen aan een sporttoernooi.

Je denkt wat je eet

Voeding heeft grote invloed op je mentale gezondheid. Het eten van gezonde en uitgebalanceerde voeding kan je humeur en concentratie verbeteren en helpt je te beschermen tegen gevoelens van angst en depressie. Maaltijden overslaan op het werk, al lopend eten en vertrouwen op zoete snacks, koffie of energiedrankjes kunnen stress veroorzaken. Dus probeer ervoor te zorgen dat je:

- voldoende pauze neemt en deze niet overslaat;
- ontspant en je spijsvertering helpt met een lichte activiteit na de maaltijd;
- voldoende water drinkt.

Veel mensen drinken (alcohol) om minder last te hebben van psychische klachten. Bijvoorbeeld om neerslachtige gevoelens, angst of boosheid te dempen. Dit prettige effect maakt gehecht aan de alcohol, maar helpt het ook? Zodra de alcohol is uitgewerkt zijn de vervelende gevoelens terug.

Omgaan met stress

Stress kun je overal krijgen. Op je werk, privé en ook (het gebrek aan) afstemming van werk en privé kan voor druk en vervolgens stress zorgen. Het is daarom belangrijk dat werk en privé met elkaar in balans zijn. Daarvoor is het nodig om stress op het werk onder controle te houden. Maar wat is stress? Het is niet hetzelfde als werkdruk. Stress is de lichamelijke en mentale reactie op prikkels, bijvoorbeeld op werkprikkels. Stress is dus niet de oorzaak, maar het gevolg (van druk, bijvoorbeeld werkdruk). Een bepaalde mate van stress is geen probleem. Het wordt wel een probleem als die spanning (wat de letterlijke vertaling is van stress) lange tijd voortdurend aanhoudt. Deze spanning put op den duur je (lichamelijke en mentale) reserves uit. Werkdruk wil zeggen dat er een onbalans is tussen wat je aan werk moet doen (draaglast) en wat je aan kunt (draagkracht). Met veel ervaring en eindeloos veel tijd kan iedereen alles. Dan is er geen werkdruk en krijg je dus ook geen werkstress. Met minder ervaring en minder tijd wordt het vaak moeilijk om je werk binnen de deadline en volgens de kwaliteitsnormen uit te voeren. Is de draaglast hoger dan de draagkracht, dan is er sprake van werkdruk. Als dat lang aanhoudt kun je stress krijgen. Als die stress te lang aanhoudt kun je mentale gezondheidsproblemen krijgen (zoals burn-out, overspanning of depressieve klachten). Kortom: stress is een natuurlijke reactie op buitensporige spanning. Iedereen kan lijden aan werkgerelateerde stress. Het is onafhankelijk van het soort werk dat je doet.

Zo herken je stress

Verschillende signalen en symptomen kunnen duiden op stress. Op de volgende bladzijde staat een lijst van mogelijke symptomen. Het kan zijn dat stresssignalen zich bij jou anders uiten. Het is daarom belangrijk om iedere verandering in je mentale of fysieke gesteldheid serieus te nemen. Als een verandering een gevolg is van een situatie op het werk of thuis, kan dit duiden op stress. Je kunt hierover advies inwinnen bij je huis- of bedrijfsarts.

Stress-signalen

Gedragsveranderingen

- Moeilijk in slaap komen.
 - Je eetgewoontes veranderen.
 - Meer roken of drinken.
 - Vrienden en familie vermijden.
 - Seksuele problemen.
-

Mentale veranderingen

- Besluiteloosheid.
 - Moeite je te concentreren.
 - Last van vergeetachtigheid.
 - Je onbekwaam voelen.
 - Minderwaardigheidsgevoelens.
-

Lichamelijke veranderingen

- Vermoeidheid.
 - Gestoorde spijsvertering en/of benauwdheid.
 - Hoofdpijn.
 - Spierpijn.
 - Hartkloppingen.
-

Emotionele veranderingen

- Sneller geïrriteerd of boos worden.
 - Je nerveus en onrustig voelen.
 - Gevoelloos of onbestemd gevoel.
 - Verveling, leeg en lusteloos voelen.
-

Mentale klachten. En dan?

Als je denkt dat je een mentaal gezondheidsprobleem hebt, is het aan te raden langs je huisarts te gaan. Dat kan dus ook als je één of meer van de symptomen uit de bovenstaande lijst ervaart.

Het kan ook goed zijn om dan te praten met je direct leidinggevende, P&O-er of bedrijfsarts. Het is belangrijk mentale gezondheidsproblemen in een vroeg stadium te signaleren en actie te ondernemen. Kijk eens goed naar je leefstijl om na te gaan of iets hierin stress veroorzaakt. Het kan komen door een te hoge werklast, zoals meerdere taken tegelijk doen of werk mee naar huis nemen.



4. Signalen van stress en mentale problemen, wat dan?

Zelfs als je werkgever stappen neemt om mentale gezondheid te bevorderen en stress te voorkomen, kunnen er toch mentale gezondheidsproblemen ontstaan. Het kan iedereen overkomen. Ga maar na: ieder jaar krijgt zo'n 10% van de werkende bevolking een depressie. Een depressie is wat anders dan je neerslachtig of verdrietig voelen. Een depressie heeft vele gezichten, het kan zich op verschillende manieren uiten. Je hebt dan bijvoorbeeld aanhoudende gevoelens van vermoeidheid, negativiteit, nervositeit, angst, hulpeloosheid en minderwaardigheid. Ook moeite met concentreren en goed functioneren op het werk, zijn veelvoorkomende symptomen van een depressie. Soms is er een directe oorzaak voor een mentaal gezondheidsprobleem, zoals een aangrijpende gebeurtenis in het privé-leven, relatieproblemen, financiële zorgen of werkloosheid. Ook problemen op het werk kunnen een oorzaak zijn, zoals te hoge taakeisen (te veel, te moeilijk, te weinig tijd), te weinig ondersteuning of een conflict met collega's of je leidinggevende. Maar soms is er ook geen duidelijke oorzaak.

Maar duidelijke oorzaak of niet: de meeste mensen herstellen met ondersteuning.

Zoek tijdig steun

Het kan moeilijk zijn te besluiten wanneer je hulp nodig hebt. Iedereen voelt zich af en toe gestrest, depressief of nerveus. Als het gevoel enige tijd aanhoudt (twee weken of langer) en als je minder goed eet, slaapt of werkt, of de kwaliteit van je relaties is verstoord dan is het tijd om hulp te zoeken. Dat kan bij de huisarts of bij de arbodienst waarbij je werkgever is aangesloten.

Problemen met te hoge werkeisen, te weinig ondersteuning of een slechte relatie met collega's kunnen mentale gezondheidsproblemen veroorzaken. Je werkgever heeft de plicht hierbij in te grijpen. Je werkgever kan je takenpakket en taakeisen aanpassen als dit nodig is. Maar dat kan natuurlijk alleen als je de problemen aankaart.

4 | Signalen van stress en mentale problemen, wat dan?

Wees er voor je collega's

Hoe kun je een collega met mentale problemen tot steun zijn? Het belangrijkste middel om een ondersteunende collega te zijn is luisteren. Verder is het belangrijk om je collega met mentale problemen niet uit te sluiten. Geef hem of haar alle mogelijkheden om mee te doen en betrokken te blijven bij dagelijkse sociale activiteiten. Hou contact met je collega's als ze een periode afwezig zijn.

Informeer jezelf

Er zijn veel cursussen en workshops over mentale gezondheid. Ook zijn er veel organisaties en instellingen die hulp kunnen bieden. Hier een aantal internetlinks:

Mentaal gezonde links

www.nuevenniet.com Nu even niet! Een site over stress op het werk van het Fonds Psychische Gezondheid.

www.arbobondgenoten.nl Site van FNV Bondgenoten met informatie over werkdruk en praktische tips om het te voorkomen.

www.stichtingpandora.nl Stichting Pandora zet zich in voor iedereen die psychische problemen heeft of heeft gehad. De ervaringen van mensen zelf zijn de basis voor al haar acties.

www.trimbos.nl Het Trimbos Instituut houdt zich bezig met psychische en verslavingsproblemen. Het Trimbos Instituut verricht o.a. onderzoek, geeft voorlichting en informatie en ontwikkelt trainingen. Op deze site is meer informatie te vinden over verschillende psychische problemen.

www.leren.nl/rubriek/wetenschap/psychologie/mindfulness
Informatie over mindfulness.

www.cnv.nl/test-jezelf/plezier-in-werk-test/ Plezier in je werk is gezond. Ontdek met deze test met hoeveel plezier jij naar je werk gaat.



5. Actief bevorderen van mentale gezondheid op het werk

Een goede werkomgeving kan je welzijn bevorderen en stress verminderen. Wat kan je werkgever doen om werkdruk en -stress te reduceren en een werkomgeving en –organisatie zo in te richten die de mentale gezondheid bevordert?

Wat wordt er van je gevraagd?

De belangrijkste oorzaken van stress op het werk zijn: tijdsdruk, te veel werk en onderbezetting. Om hier wat aan te doen kun je overleggen met collega's, de ondernemingsraad, de arbodienst of je direct leidinggevende. Dingen die je kunt bespreken zijn:

- De hoeveelheid en complexiteit van je werk. Kun je hier mee omgaan? Heb je voldoende middelen ter beschikking en heb je genoeg tijd om het werk te doen?
- Realistische doelen. Zijn je individuele en afdelingsdoelen realistisch en haalbaar? Vraag of dit regelmatig gecontroleerd kan worden.
- Je werkomgeving. Bespreek problemen met geluid, ventilatie, vochtigheid of temperatuur en zoek naar verbeteringen.
- Je beloning. Als je vindt dat je niet voldoende beloond wordt voor het werk dat je doet, bespreek dat dan. Niet alleen je salaris, maar ook bonussen, erkenning en carrièrevooruitzichten kunnen een beloning zijn.
- Je werkuren. Zorg dat je voldoende tijd neemt voor jezelf om te herstellen van overwerk. Sla geen pauze over en neem de vakantiedagen op waar je recht op hebt.

Waar heb je invloed op?

Mensen die invloed hebben op de organisatie van hun werk en de inrichting van de werkplek ervaren minder werkdruk. Met andere woorden: als je regelmogelijkheden hebt, ben je weerbaarder en overkomen vervelende dingen je minder. Als je mogelijkheden hebt (of krijgt) om te bepalen hoe je je werk doet, krijg je een gevoel van controle. Dan ben je vrijer in je hoofd en daardoor daalt je stressniveau.

5 | Actief bevorderen van mentale gezondheid op het werk

Hoe krijg je dat voor elkaar? Met je collega's, de ondernemingsraad, de arbodienst of je direct leidinggevende kun je kijken naar manieren om:

- meer variatie en afwisseling aan te brengen in je werktaken;
- inspraak te krijgen over de manier waarop je je werk doet;
- inspraak te krijgen in de planning van je werkdag;
- zelf je werkplek in te richten – bijvoorbeeld waar je gaat zitten en de middelen die je nodig hebt;
- een betere balans tussen privé en werk te krijgen. Het gaat er daarbij om dat je invloed hebt op wanneer, waar en hoe je werkt, zodat je in staat bent een goede balans te vinden.

Hoe zit je werk in elkaar?

Je taken en verantwoordelijkheden op het werk moeten duidelijk omschreven zijn. Want met een onduidelijke taak ben je nooit klaar. Dan blijft het werk op je drukken. Hoe krijg je helderheid?

- Zorg dat er duidelijkheid is over je functie en de werkzaamheden die er van je verwacht worden, bijvoorbeeld door een actuele en concrete functiebeschrijving.
- Als je werk doet voor meer dan één manager, zorg er dan voor dat het duidelijk is hoeveel beslag zij op jouw tijd kunnen leggen, zodat de verwachtingen redelijk zijn.
- Zorg er voor dat je de training en kwalificaties hebt die nodig zijn om je taken effectief uit te voeren.

Reorganisaties

Reorganisaties en baanonzekerheid kunnen mentale gezondheidsproblemen veroorzaken. Soms is een reorganisatie onvermijdelijk, maar de manier waarop deze wordt uitgevoerd, kan een wereld van verschil maken. Zorgvuldige informatie en de mogelijkheden een bijdrage te leveren aan en mee te beslissen over de reorganisatieplannen kunnen veel problemen voorkomen. Als je denkt dat je geen zorgvuldige en actuele informatie ontvangt over de veranderingen, vraag er dan naar. Verzamel samen met je collega's de vragen die je hebt over de veranderingen en stel ze aan de orde in het team- of een ander overleg.

Relaties en ondersteuning op het werk

Goede relaties op het werk maken het makkelijker om mentaal gezond te blijven. Het helpt als je anderen kunt vertrouwen, open kunt zijn, je je gewaardeerd voelt en in staat bent om problemen te (h)erkennen en hulp te vragen.

Wat kun je zelf actief aan ondersteuning organiseren?

- Wat organiseert je werkgever of kan je werkgever leveren? Denk bijvoorbeeld aan een training, coaching, therapie of gezondheidschecks.
- Raadpleeg je leidinggevende, de ondernemingsraad, arbocoördinator of personeelszaken indien nodig voor 'redelijke aanpassingen' zoals: minder werkuren, van het werk weg mogen gaan om coaching of andere behandeling te krijgen, meer begeleiding op het werk, verandering van je takenpakket, (tijdelijk) thuiswerken en gefaseerd weer aan het werk gaan na een langere periode van ziek zijn.

Hou je hoofd erbij

Veel succes met fit blijven (of worden) tussen je oren!



work.
in tune
with life.
move europe

Hoe hou je je hoofd op orde?

We gaan de komende twintig jaar met fors minder mensen dezelfde hoeveelheid werk doen. Dat betekent dat de werkdruk - en dus de mentale werkbelasting - flink zal stijgen.

Hoe blijf je desondanks gezond, gelukkig en gemotiveerd in je werk?

Dit boekje geeft je daarvoor tips en trucs.



www.enwhp.org

De campagne 'Work in tune with life' is een initiatief van het European network for Workplace Health Promotion. Dit Europese netwerk zet zich actief in voor het ontwikkelen van kennis en praktische methoden om gezondheid tot vanzelfsprekend onderdeel te laten zijn van de dagelijkse bedrijfsvoering in arbeidsorganisaties. TNO is het ENWHP-coördinatiepunt in Nederland.

De ENWHP-campagne 'Work in tune with life' wil werkgevers en werknemers bewust maken van het belang van mentale gezondheid op de werkvloer. Mentale gezondheid heeft invloed op zaken als vitaliteit, continuïteit en productiviteit van arbeidsorganisaties. De campagne richt zich vooral op het vroegtijdig signaleren van risico's van mentale druk en het stimuleren van mentale gezondheid op het werk.