

CHECKLIJST:

DIT MOET JE WETEN OM WERKSTRESS TE VOORKOMEN

HEB JE ANTWOORD OP AL JE WERKSTRESS
VRAGEN?

MAAK DAN GEBRUIK VAN DEZE PRAKTISCHE
CHECKLIJST 'GEEN WERKSTRESS IN DRIE STAPPEN':

1. WERK AAN JE DAGELIJKSE RUST
2. BRENG RITME AAN JE VITALITEIT
3. WERKRACHT



WERKSTRESS EEN BOOSDOENER VOOR VEEL ZIEKTE LEED?

Werkstress een boosdoener of een helper in je dagelijks leven. Je zou denken dat het een boosdoener is omdat er veel negatieve berichten hierover zijn. Als je op internet 'werkstress' intypt dan heb je zo honderd hits. En ze lezen niet vrolijk. Ze geven allemaal een 'pas op met werkstress' aan. En waarom? Je kunt overspannen raken en een burn-out krijgen. Echter dit hoeft niet zo te zijn.

Hoe ontstaat werkstress? Werkstress kan verschillende oorzaken hebben. Eén van de meest voorkomende oorzaak is werkdruk. En waardoor kan het dan dat de een veel meer werkdruk heeft en helemaal geen werkstress ervaart? Dit ligt eraan hoe jij ermee omgaat en er tegen aan kijkt.

Kun je je dan wapenen tegen werkdruk en werkstress? Ja. En enkele van ons hebben zelfs wat werkdruk nodig om te presteren. Dit is gezonde werkdruk / werkstress. Dezen voelen zich hiermee als een vis in het water. En hebben ze deze werkdruk niet dan kunnen zij hiervan futloos zijn.

Hoe je het ook draait of keert te veel of te weinig werkstress of ook wel ongezonde werkstress beroofd je van energie. Hiertegen kun je je wapenen. En ook jij kunt dit. Wat kun jij doen om je tegen werkstress te wapenen. Hiervoor zijn enkele simpele dingen die je kunt doen. In de checklijst heb ik die op een rij gezet.

Kan iedereen dat? Ja dat kan iedereen. Het is zaak om het ook te doen. En hier zit het in: 'de noodzaak'. De noodzaak die jij ervaart om je ertegen te wapenen. Voel je de noodzaak niet dan doe je het een tijdje en daarna niet meer. Kijk maar naar onze nieuwjaar voornemens.

Soms zijn we de kikker die vergeet uit het kokende water te springen. Op het moment dat het helemaal niet meer gaat en jij je ziek moet melden, bemerk je dat je werkstress hebt. Meestal vertellen anderen je dat en krijg jij zo'n aha moment. Je was vergeten uit het kokende water te springen.

Je wilt daar weg! En degene die wel springen uit het kokende water willen weg bij die werkgever. Hun conclusie 'ik pas niet in die organisaties, ik wil weg'.

Weet dat wat je daar laat liggen dat raap je op een andere plek weer op!

Werk eerst aan jezelf. Ga eerst aan de slag met jezelf en ga dan na of je nog weg wilt. Maak er jouw noodzaak van om je tegen de werkstress te wapenen.

Hoe werk je aan jezelf? In deze checklijst reik ik je drie onderwerpen aan die jou helpen om je ongezonde werkstress om te buigen.

STAP 1 # WERK AAN JE DAGELIJKSE RUST

Werk aan je dagelijkse rust. Dit lijkt zo vanzelfsprekend en het is voor velen van ons niet zo. Ze nemen het werk mee naar huis. Niet altijd echt fysiek maar ook in hun hoofd. Ze piekeren er op los. Soms zo erg dat ze er niet van kunnen slapen.

Je kunt je zo betrokken voelen, verantwoordelijk voelen of loyaal naar je werkgever zijn dat je er alles aan doet om het werk goed te doen. Ook als je thuis bent blijft dit doorwerken. Door de werkdruk heb je immers niet alles af. Thuis houdt je dit bezig. Je krijgt geen rust. Mentaal en hierdoor ook lichamelijk raakt je energie op.

Door je betrokken en je verantwoordelijk te blijven voelen voor je werk krijg je minder gedaan. Dit komt doordat je geen rust krijgt waardoor je steeds moeier bent. Je zit in een neerwaartse spiraal. Loyaliteit kan de betrokkenheid en verantwoordelijkheid aanwakkeren. En hoe loyaal ben je naar jezelf toe? Neem je daar ook je verantwoordelijkheid voor. Breng balans aan. Je werkt om te leven en niet andersom. Ook als je hobby je werk is.

Elke Geraedts heeft onderzoek gedaan in mentale veerkracht. In het boek 'metaal Kapitaal' schrijft zij: 'Mentaal veerkrachtiger wordt je niet automatisch. Het is een keuze die je maakt waarbij je twee beslissing hebt. De eerste beslissing is een actieve rol te spelen in je eigen leven en de tweede is ervoor kiezen zelf verantwoordelijkheid te voelen en te nemen'.

Zij heeft het ook over 'keuze maken'. Welke keuze maak jij?

Maak de keuze om af te schakelen

- Sluit je werkdag af met na te gaan wat WEL allemaal gelukt is, met wat je WEL gedaan hebt.
- Zorg voor afleiding als je thuis komt. Breng je aandacht naar dat waar je mee bezig bent.
- Blijft je werk een stoorzender schrijf dan de dingen op die steeds bij je opkomen.
- Schakel 's avonds af door je telefoon weg te leggen, de computer uit te zetten, luister naar een rustig muziekje, lummel wat rond of mediteer. Hierdoor zul je beter kunnen (in)slapen.



STAP 2# BRENG RITME AAN JE VITALITEIT

Vitaliteit, een woord waar je vandaag te dag mee om de oren wordt gegooid. Bij vitaliteit denk je al gauw aan bewegen en eten. Echter dit is maar één onderdeel. Ook breinwerk, emoties en sociale activiteiten horen hierbij.

Vitaliteit is afgeleid van het Latijnse woord 'VITA', wat leven betekent. Met andere woorden gaat het hier om jouw leven en niet alleen je werk. Synoniemen van vitaliteit zijn levenskracht en energie.

Werk hoort bij je leven. Werk zorgt voor je levensonderhoud en ook geeft het je waardevol gevoel en ervaar je dat je zinvol bezig bent. Tevens zorgt werk voor sociale contacten. Je zou zeggen dan ben ik vitaal bezig. Nee niet helemaal. Er is een ding dat ervoor zorgt dat dit niet zo is. Dat ben jezelf, en de balans die je aanbrengt in je dag, en keuzes die je maakt.

Ongezonde leefstijl. Ongezonde werkstress zorgt vaak ook voor een ongezonde leefstijl. Hoe gaat dit in zijn werk:

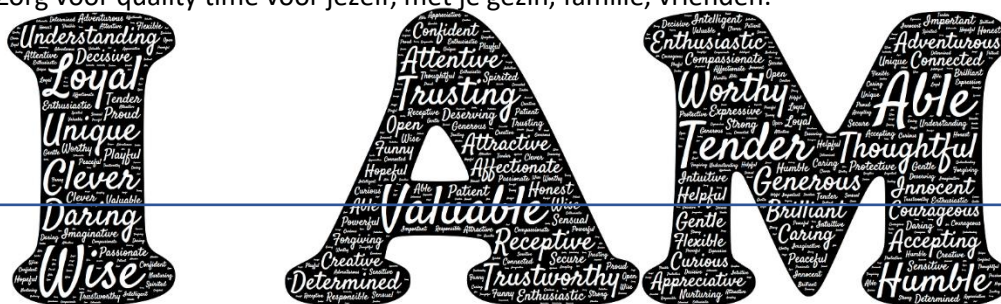
Je krijgt je werk niet af, je blijft langer doorwerken zodat het wel lukt. Hiervoor moet je gaan strepen en vaak is dit je HOBBY. Vervolgens neemt je energie nog meer af waardoor je 's avonds het liefst thuis op de bank blijft, streep door SPORTEN/WANDELEN/BEWEGEN. En als dit nog niet je voldoende energie oplevert dan spreek je ook niet meer af met je VRIENDEN. Streep erdoor. De balans in je leven is weg.

Vervolgens ga je om energie te behouden meer koffie drinken, meer roken of zelfs overmatig veel alcoholische dranken nuttigen. Koken is ook zo'n zaak, langdurig achter de kookpotten staan dat lukt niet meer. Een snelle hap is de uitkomst. Je levensritme is veranderd.

Wat is jouw keuze? Ieder van ons heeft de keuzevrijheid. Ook jij. En waar kies je voor: stress, werk, werk, stress, werk, stress..... Of kies je ook voor ontspannen, geluk, blijheid meer energie.

Breng weer ritme aan je vitaliteit en breng balans weer in je leven terug:

- Gezond eten; Zoek balans tussen ongezond en gezond eten. Gezond eten bereiden hoeft niet altijd veel tijd te kosten. Er zijn heel veel recepten je snel bereid. Als je eenmaal de slag te pakken hebt dan doe ook jij het in een handomdraai.
- Zoek een hobby waarin jij je kunt verliezen. Het mag hetzelfde zijn als je werk, maakt niet uit. Maar dan die onderwerpen van je werk die jij heel leuk vindt. Zonder tijdsdruk en zonder moeten. Stop op tijd en laat je niet misleiden met je gedachte 'dit maak ik nog af, nog even...'
- Zorg dat je voldoende beweegt. Je hoeft niet meteen naar een sportschool, in de lunchpauze een wandeling maken is ook al bewegen. De trap nemen in plaats van de lift, met de fiets in plaats van met de auto. En als je al met de auto naar je werk gaat, parkeer die dan wat verder weg waardoor je moet lopen.
- Zorg voor quality time voor jezelf, met je gezin, familie, vrienden.



STAP 3# WERKKRACHT

Je hebt al twee stappen gezet richting je werkkraft. Want werkkraft is het tegenovergestelde van ongezonde werkstress. Zodra jij in je kracht zit zul je gewapend zijn tegen de stress.

Er zijn verschillende oorzaken voor werkstress.

- ✓ Dit kan de werkdruk zijn.
- ✓ Je karakter kan ervoor zorgen dat je veel meer stress hebt.
- ✓ Je gedachten en overtuigingen die oorzaak van je werkstress zijn.
- ✓ Of de doorgeschoten kwaliteiten.
- ✓ Je vind het werk niet meer leuk.

Het kan ook een combinatie van deze factoren zijn.

Je kunt achterhalen wat het bij jou is door je werkstressoren op te sporen. Er zijn vragenlijsten om je werkstressoren op te sporen. Hieronder tref je 10 vragen aan die je kunt invullen. Beantwoord deze met Ja of Nee.

- Ik moet alles goed doen
- Ik zit klem in een baan zonder vooruitzichten
- Ik heb niet de informatie die ik nodig heb om mijn werk goed te doen
- Ik moet sjoemelen met mijn waarden
- Ik zal zelden anderen aanspreken als ze over mijn grenzen gaan
- Ik weet niet wat van me verwacht wordt
- Ik kan de problemen in mijn werk niet oplossen
- Iemand anders strijkt met de eer van mijn werk
- Kritiek van mijn leidinggevende kan ik niet tegen
- Ik zeg nee tegen een uitdaging uit angst dat ik faal

Hoe vaak heb je ja gezegd? Elke ja staat voor een werkstress factor. Het zijn allemaal stressoren die bij elkaar opgeteld ervoor zorgen dat het werk je meer energie kost en je berooft van je werkkraft. Pak deze stressoren aan zodat je hiervan geen last meer hebt.

Waar zit jouw werkkraft. Van welk werk wordt jij blij.

- Het is de moeite waard om je kinderdromen te onderzoeken.
 - Waar werd je als kind blij van, wat deed je dan; vraag desnoods je ouders, familie.
- Wat deed je graag op school. Welke vakken had je geen moeite mee en deed je graag?
- Wat doe je graag in je vrije tijd?

Welke werktaken en beroepen sluiten hierbij aan.

Ook kun je:

- Een beroepsinteressesettest doen
- Een persoonlijkheidstest doen, beroepen en bedrijven zoeken die hierbij passen

Hoe meer het werk past bij jouw interesses, kwaliteiten karakter, normen, waarden en vaardigheden des te meer zit je in jouw werkkraft.





Hoe verder. Je hebt al een start gemaakt door bovenstaande vragen te beantwoorden. Je hebt hierdoor al inzicht in je werkstress factoren, je weet hoe je rust en balans in je leven kunt inbouwen. Ook weet je van welk werk je blij wordt en je motiveert. En misschien dat je dit ook al wist en hier ook aan werkt. En toch lukt het je maar niet om weer in je kracht te komen.

En wat nu?!

Schakel professionele hulp in. En dit hoeft niet altijd te betekenen dat je maanden en jaren daaraan vast zit. Soms zijn twee of drie gesprekken al voldoende om inzicht te krijgen hoe je dit om kunt buigen. Heb je inzicht dan kun je een keuze maken of je eraan wilt werken of niet. Je kunt dan ook een gefundeerde keuze maken of je van baan switch of niet.

KORT SAMENGEVAT ZO VOORKOM JE WERKSTRESS:

- ♥ Zorg voor rust en ontspanning
- ♥ Breng ritme aan in je vitaliteit, breng weer balans aan in je leven
- ♥ Ga na waarvan jij werkstress hebt, los dit op en kom in je werkkraft

Heb je vragen neem dan contact op:

info@enwatnu.com

www.enwatnu.com

Hartelijke groeten

Carin Höppener

