



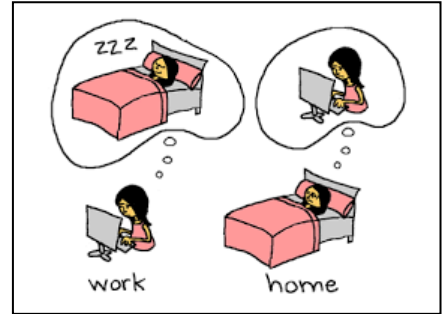
Energie en balans

In tijden van werkdruk & stress

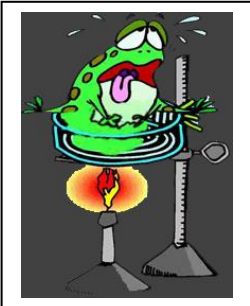


Stress op de werkvloer is beroepsziekte nummer 1. Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werkgerelateerde psychische aandoeningen. Dat kan duizend-en-een oorzaken hebben en zich manifesteren in even zoveel symptomen. Maar de mensen die er mee te maken kregen, hebben één ding gemeen: als ze er eerder over hadden gesproken met hun omgeving, thuis en op het werk, dan was het waarschijnlijk nooit zo ver gekomen.

In deze arbo info een aantal manieren om naar werkdruk te kijken, maar zoveel oorzaken, zoveel oplossingen. Elke dag komen er methodes bij om werkdruk bespreekbaar te maken en te verminderen. Wat in deze arbo info staat is dus niet DE manier om werkdruk te verminderen. Maar als we alweer een aantal medewerkers kunnen inspireren met deze manier van kijken, is het doel alweer bereikt. Veel plezier met lezen! Donja van Gurp/ Arie Kroon, , arbocoördinatoren



Het gekookte kikker syndroom



Het gekookte kikker syndroom is het fenomeen dat we minder geneigd zijn te reageren op een dreiging die geleidelijk toeneemt, dan op een acute dreiging. Het woord gaat terug op de (niet-bewezen, dus niet thuis uitproberen!) vinding dat als je een kikker in koud water zet en het water geleidelijk opwarmt, hij er niet of te laat probeert uit te komen en sterft. Een kikker die rechtstreeks in kokend water wordt gegooid, springt er onmiddellijk uit.

Als we de vergelijking willen maken met werkdruk: door omstandigheden in je werk, kan (on)bewust je belasting worden vergroot, steeds meer en meer, stapje voor stapje. Totdat je uiteindelijk merkt dat je al over je grenzen heen bent gegaan en misschien bij jezelf signalen van overmatige stress bemerkt. Dit zou verklaren waarom we te laat aangeven, dat het ons boven het hoofd groeit. In de bijlage staan signalen beschreven die aangeven waar je staat in je mate van spanning / stress.

Deze lijst is niet volledig. Misschien herken je bij jezelf andere signalen, die wijzen op een verhoogde belasting/ werkdruk. Het is handig om te weten welke signalen bij jezelf optreden, zodat je ook tijdig kunt reageren. In de cursus emotiemanagement wordt daar dieper op ingegaan.

Maar wat te doen als je die signalen herkent, ook hier zijn verschillende ideeën over. Ik zal er twee beschrijven. Misschien spreekt één visie je aan en geeft je dat houvast om jezelf te 'ontstressen'.

Visie 1: Piramide van Maslow

Maslow (Amerikaans klinisch psycholoog) stelt dat elk levend wezen dezelfde behoeftes nastreeft. Wanneer aan een behoefte voldaan is schuift het individu op naar een volgend niveau. Wanneer een trap ontbreekt of wegvalt zal het individu opnieuw aan deze behoefte moeten voldoen alvorens verder te kunnen stijgen. Het is niet mogelijk om bepaalde niveaus over te slaan.

Voorbeeld: Iemand die door een museum loopt (zoeken naar schoonheid) en honger (fysiologische behoefte) krijgt, zal proberen iets te eten, voordat hij verder kan gaan met het zoeken naar meer schoonheid. Na het eten schuift de persoon terug naar het vijfde niveau, omdat aan alle tussenliggende niveaus nog steeds voldaan is. Krijgt hij echter intussen bericht dat zijn huis afgebrand is, zal hij eerst naar die behoefte teruggaan om deze te 'bevredigen'. Alle tussenliggende niveaus kunnen op verschillende momenten doorlopen worden, en deze worden niet per definitie overgeslagen.



5 Zelfontplooiing

Volledige ontwikkeling van je kwaliteiten

4 Waardering en erkenning

Respect hebben voor jezelf en krijgen van anderen, status hebben

3 Sociaal contact

Het gevoel bij anderen te horen, geaccepteerd/ geliefd worden, zorgen voor/ verzorgd worden

2 Veiligheid en zekerheid

Geen gevaar of dreiging, rust, orde, een veilig gevoel, gezondheid

1 Lichamelijke behoeften

Eten, huis, wat je nodig hebt om in leven te blijven

Ga je dit relateren aan werk en je gaat ervan uit dat je pas een volgende behoefte kunt vervullen als je een lagere behoefte hebt geregeld, dan is het logisch dat je geen behoefte hebt om te zorgen voor je collega, als je geen veiligheid ervaart binnen het team. Er wordt bv achter elkaars rug om gepraat of je baas controleert altijd je werk.

Als iemand langdurig gehinderd wordt in het bevredigen van een behoefte, verdwijnt de zin om te werken. Denk bijvoorbeeld aan buitengesloten voelen (trap 3), onvoldoende waardering en erkenning krijgen voor wie je bent en alles wat je doet in je werk, zoals overwerken, elke keer teug komen (trap 4). Doordat je constant niet voorzien wordt in een behoefte kun je daar overbelast door raken. Waardoor je terug geworpen wordt in de basis (trap 1), want je merkt fysieke en/ of psychische klachten. Dan gaat daar alle energie naar toe, dat moet eerst worden opgelost, voor je weer in staat bent naar de hogere trappen te klimmen.

De truc is om dan op tijd te bedenken welke behoefte niet wordt vervuld en daar acties op uit te zetten, zodat je niet terug gaat naar trap 1. Dit is een persoonlijk proces. Niet iedereen werkt namelijk aan het vervullen van dezelfde behoefte op hetzelfde moment. Wat voor jou essentieel is, is voor een ander onbelangrijk.

Zelfde taak, andere behoefte

Leden van een team die samen moeten werken, hoeven niet tegelijk de behoefte te hebben aan 'samen de schouders eronder'. In een team kan elke deelnemer gedreven worden door een andere behoefte, terwijl ze allemaal hetzelfde doel moeten bereiken, dat hoeft geen enkel probleem te zijn. De een zoekt meer de waardering, terwijl de ander het samen bezig zijn belangrijk vindt. Oog en oor hebben voor elkaars behoefte helpt dan om het beste uit iemand naar boven te halen. Je kunt namelijk alleen een kracht of gedrevenheid aanwakkeren bij de ander als hij ook die behoefte heeft.

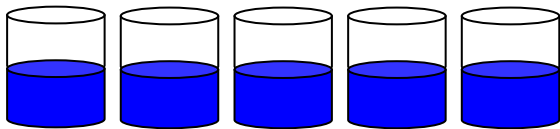
Visie 2: Energie vaten

Volgens deze visie zijn er 5 verschillende onderdelen in je leven die allemaal hun eigen energievat hebben.

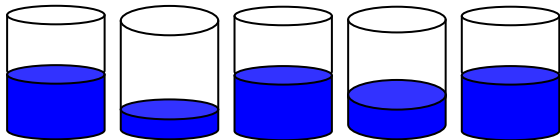
Die 5 onderdelen zijn:

- 1 Fysieke fitheid
- 2 Mentale fitheid
- 3 Zingeving
- 4 Werk / privé balans
- 5 Werkplezier

Je bent in balans als alle vaten evenveel gevuld zijn.



Je bent uit balans als ze onevenredig gevuld zijn.



Als er door omstandigheden een energievat leegloopt, zijn we vaak geneigd snel allerlei activiteiten te ontwikkelen om dat energievat aan te vullen. Een theorie is juist om meer activiteiten te bedenken die de andere energievaten meer vult, zodat je beter in balans komt. Daarna ben je beter in staat het probleemvat te gaan vullen. Daarbij wordt uitgegaan dat deze energievaten werken als een systeem van communicerende vaten. Een leeg vat en een vol vat, als je ze onderaan door middel van een slangetje koppelt, raken ze beide even vol.

Voorbeeld: ervaar je veel werkdruk, dan loopt het vat leeg van werkplezier. In plaats van al je energie in dat vat te stoppen, ga je twee dingen doen. Je stopt wel wat energie in het vat dat gevuld moet worden (het probleem zal wel opgelost moeten worden), maar je gaat zeker andere vaten nog beter vullen. Door te gaan sporten, een boek te lezen, wandelen in het bos, met vrienden op stap, naar een film, uit eten etc. Vul maar in, wat voor jou de meeste energie oplevert. Door bewust andere activiteiten te ondernemen, blijf je beter in balans.

Zinnen als: het loslaten, van je afzetten, van je af praten passen hierbij. Door met andere energie vaten aan de slag te gaan, creëer je voor jezelf een bepaalde mate van afstand tot het probleemvat.

Je bent beter in staat te kijken naar het probleemvat en hebt meer rust om te bedenken welke oplossingen bijdragen om dat vat weer voor geruime tijd op peil te brengen en te houden.

Ga er vanuit dat als je 100% energie kunt spenderen op een dag en je al je energie stopt in het lege vat, dat energie kost, je minder energie over houdt om activiteiten te ondernemen die meer energie opleveren. Dan raak je uit balans en kunnen alle energievaten langzaam leeglopen.

Wat belangrijk is: weet wat je energie kost en wat je energie oplevert. Dan pas kun je dit bewust gaan inzetten. Deze energiebronnen en energievreters zijn erg persoonlijk. Soms helpt het om ze op te schrijven. Als je dan door de drukte van de dag even niet meer weet wat je energie geeft, heb je een houvast. Ook om de motivatie te vinden om bv toch te gaan sporten. Je voelt je erg moe na het werk en wil het liefst op de bank liggen, terwijl je weet dat het gaan sporten je meer energie op kan leveren.

✓ **Wat energie kost: niet in blijven hangen**

✓ **Wat energie oplevert: investeer**

CHECKLIST 'ANDERS DAN ANDERS', PERSOONLIJKE SIGNALLEN VAN WERKDRUK

| IN GEDRAG: | PSYCHISCH/EMOTIONELE SIGNALLEN: | LICHAMELIJKE SIGNALLEN: |
|---|--|--|
| ZICHTBARE SIGNALLEN | | |
| Overuren en/of achterstand in werk Onderpresteren Prioriteiten verwarren Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen Geen of nauwelijks pauzes nemen Sociale isolatie Meer en ongezonder eten, drinken Meer roken Van de hak op de tak springen Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken | Prikkelbaar Agressief Angstig Ongeïnspireerd, diepe zuchten Snel schrikken Ongemotiveerd Ontevreden Vergeetachtig Verstrooid, slecht kunnen concentreren Sarcastisch Somber Besluiteloos Chaotisch | Oververmoeid Vermageren of juist aankomen Nagelbijten Beven, zweten, trillen, tics Huilen Gespannen houding Hyperventileren Huiduitslag Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes |
| ONZICHTBARE SIGNALLEN | | |
| Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport / hobby's Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen) Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren | Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen Verdrietig gevoel, depressief Zelfverwijten, schuldgevoel Angst voor de toekomst Gevoel van onrust Opgejaagd gevoel Onzeker, gevoel mislukking te zijn Onwettelijk gevoel Ongeïnteresseerd gevoel Voortdurend piekeren | Spanning in nek en schouders Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien Slapeloos, vaak wakker of andere slaapkachten Hoofdpijn, migraine Spierpijn Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn Hoge bloeddruk Hartkloppingen, pijn of druk op de borst |