

MENTAAL GEZOND WERKEN WAT JE MOET WETEN OVER STRESS



Instituut van
Internal Auditors
Nederland

Thijs Launspach





WAT JE MOET WETEN OVER STRESS

- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Mentaal gezond werken (zelf + organisatie)



STRESS = FYSIEKE EN
PSYCHOLOGISCHE REACTIE
OP GEVAAR







**ACUTE
STRESSOREN**

**WERK-
GERELATEERDE
STRESSORS**

**LEVENS-
STRESSORS**

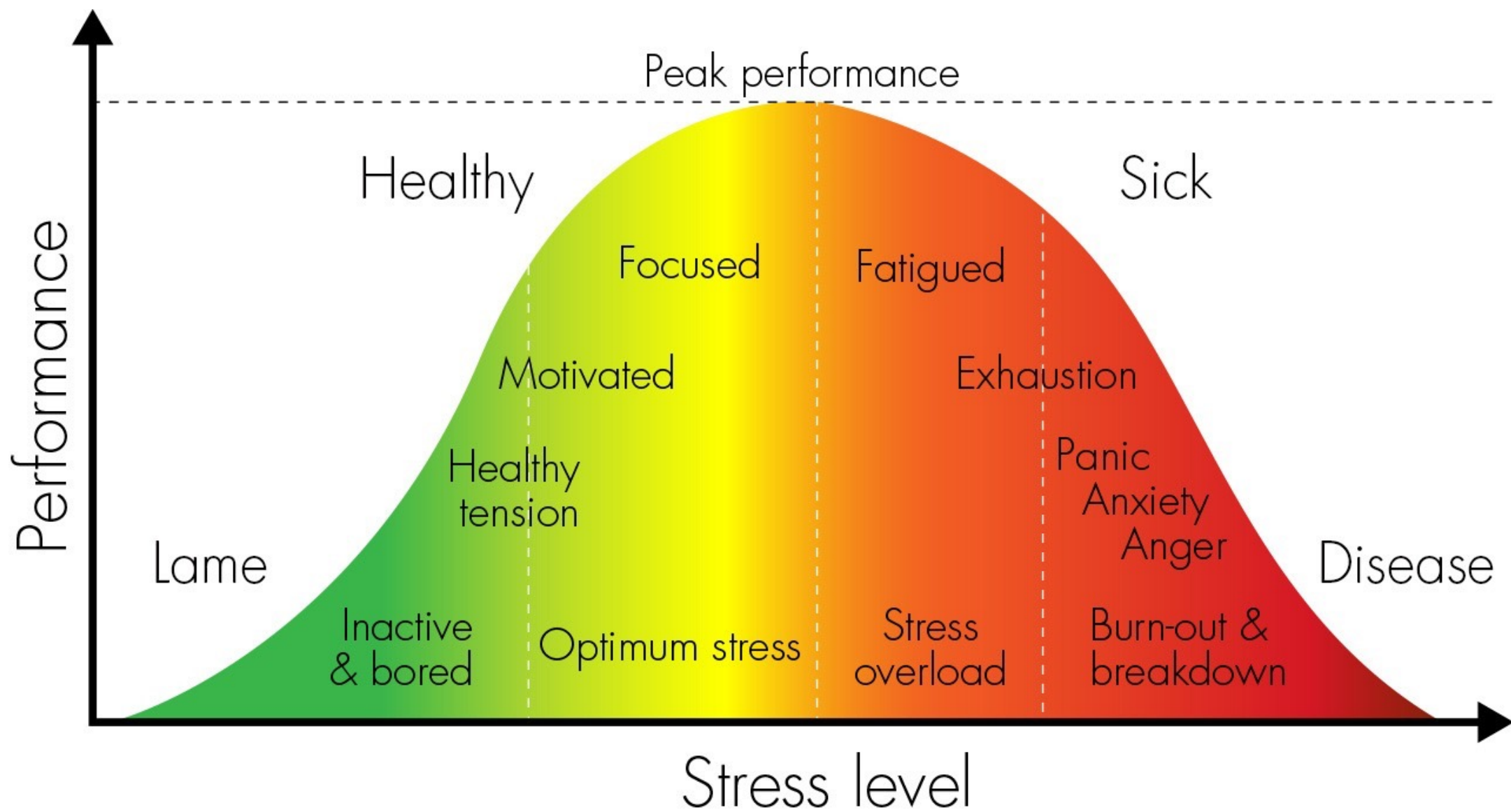
TOP 10

Most Stressful Life Events: The Holmes and Rahe Stress Scale









FYSIEK

Spanningsklachten (nek, schouders)
Onverklaarbare pijntjes
Duizeligheid
Verlies van libido
Steeds verkouden zijn
Hartkloppingen

COGNITIEF

Concentratieproblemen
Alleen negatieve dingen zien
Zorgen maken of piekeren
Geheugenproblemen
Moelijker beslissingen nemen
Veel gedachten / een onrustig hoofd

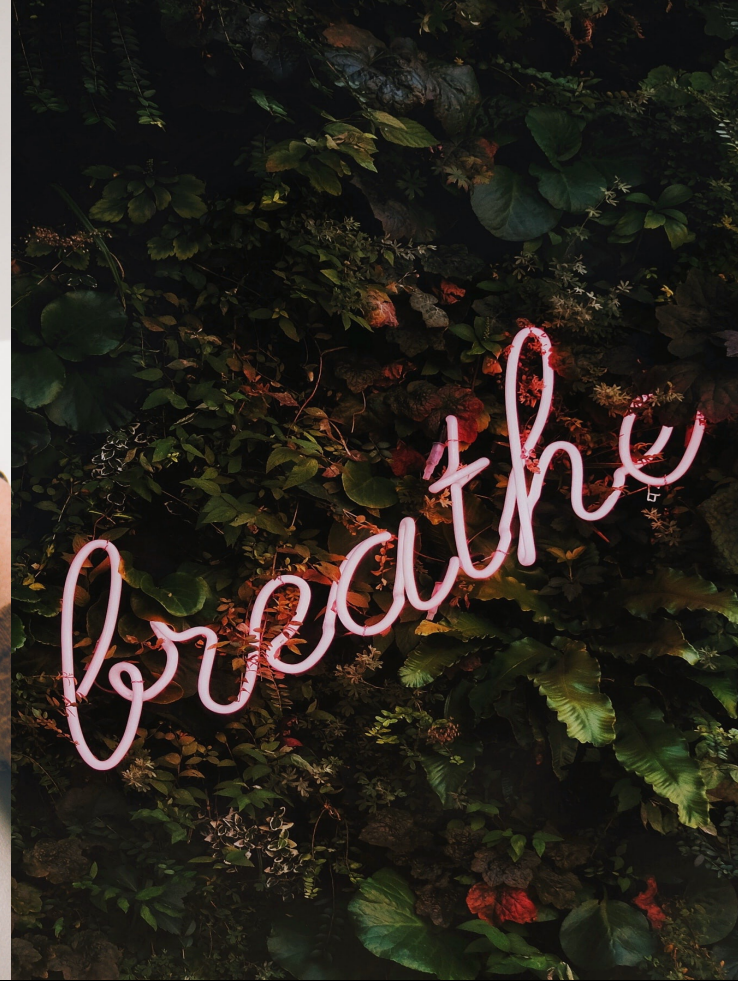
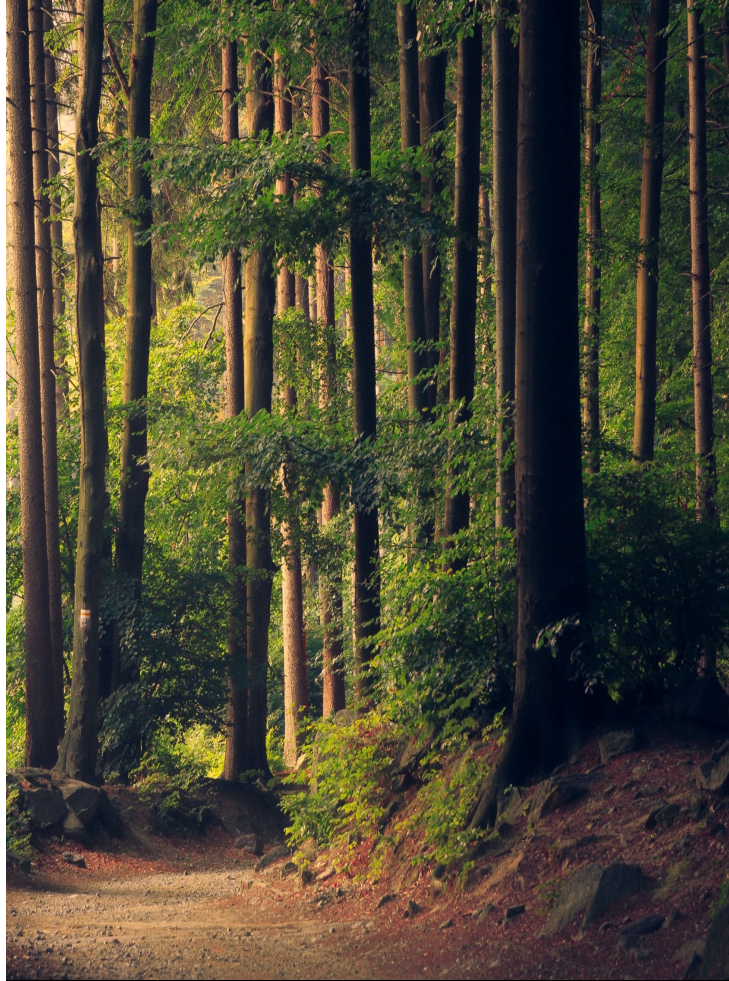
EMOTIONEEL

Niet in staat zijn te ontspannen
Irritatie / kort lontje
Gedepimeerd of ongelukkig gevoel
Eenzaamheid
Emotionele wisselvalligheid
Een slecht humeur

GEDRAG

Uitstelgedrag
Jezelf afzonderen
Teveel of te weinig eten
Teveel of te weinig slapen
Excessief alcohol- of drugsgebruik
Zenuwtics (bijv. nagelbijten)

STRESSNIVEAU LATEN DALEN



VRAAG

Wat is jouw favoriete anti-stress tip?

VIJF TIPS VOOR MENTAAL GEZONDER WERKEN:

- Stel grenzen aan je bereikbaarheid. Zet notificaties van mail en apps uit.
- Eindig je dag met een *braindump*
- Neem geregeld pauze (en beweeg!)
- Stel prioriteiten - MOET IK DIT NU DOEN?
- Vraag hulp wanneer dat nodig is

“Yeah I can’t come out tonight.
Super busy”



MENTAAL GEZONDE ORGANISATIE

- Zorg dat er adequate hulp aanwezig is waar mensen zonder stigma terecht kunnen
- Investeer in gezond werken (pauzes, beweging, vergaderingen, focus, e-mail-etiquette)
- Stel paal en perk aan *toxic productivity* en onnodige 'bereikbaarheid'
- Overweeg onorthodoxe methodes (bv kortere werkweken, geen mail buiten werktijd)

WAT JE MOET WETEN OVER STRESS

- Weten hoe stress werkt
- Herkennen van je eigen stress-signalen
- Drie technieken om stress te laten dalen
- Mentaal gezond werken
- Accepteren dat je geen superheld bent







@thijslaunspach

Linken?
Leuk!



thijs@thijslaunspach.nl