

„Werkstress gaat dus niet vanzelf over”

Evert Barten

Interview

DEN HAAG. Bezuinigingen bij werkgevers, vergrijzing op de arbeidsmarkt en steeds meer tweeverdieners die het huishouden erbij moeten doen: het zijn oorzaken die de werkstress in Nederland doen toenemen.

Werkgever en werknemer hebben elkaar keihard nodig om stress te verminderen, zegt Jennifer Hanenberg Elders, bedrijfsconsulter en eigenaar van het bedrijf Voorkom Onnodig Verzuim. Daarom juicht ze de Week van de Werkstress –die vandaag van start ging– ook toe. „De grootste misvatting bij werkgevers is: het gaat vanzelf wel over. Want dat gebeurt níét. Stille hoop dat het vanzelf beter gaat, is valse hoop.”

Wat verstaat u onder werkstress?
„Iemand heeft werkstress als hij een lichamelijke stressreactie ervaart. De officiële definitie is: te lang of te intensief blootstaan aan psychosociale arbeidsbelasting. Dan gaat het om factoren die spanning veroorzaken, zoals werkdruk, ongewenst gedrag, pesten en agressie. Maar ook slechte

samenwerking, een reorganisatie of een verkeerde aanspreekcultuur kunnen stress veroorzaken.”

U noemt het toenemend aantal tweeverdieners als een van de oorzaken van meer stressgevallen. Hoe zit dat?

„Tweeverdieners ervaren veranderende verhoudingen. Als je thuis komt en er moet nog van alles gedaan worden in het huishouden, levert dat spanning op. Maar het is slechts een van de oorzaken. Bezuinigingen in de zorg en het onderwijs leveren hoge werkdruk op en in andere sectoren speelt vergrijzing weer een rol. Ook sociale media leveren druk op. Mensen kunnen zich ongelukkiger voelen doordat ze hun leven vergelijken met het schijnbaar betere leven van een ander.”



Hanenberg Elders. beeld RD

Het lijkt erop dat privéomstandigheden vaak een rol spelen.
„Dat gebeurt inderdaad, maar het werk en de persoonlijkheid van mensen doen dat ook. Vaak is

het een combinatie van meerdere factoren en veel mensen lijden onder ingrijpende gebeurtenissen. Dat maakt de aanpak van werkstress soms ook lastig. Toch is het als werkgever belangrijk om stress aan te pakken, ongeacht waar de oorzaak ligt. Vaak is het bijvoorbeeld mogelijk om met een kleine aanpassing iemand die ook mantelzorg is, te ontlasten. Of door een deadline in een project te verschuiven”

Hoe gaat een werkgever goed om met personeel dat werkstress ervaart?

„Een werknemer die aanklopt vanwege te hoge spanning, heeft al een serieus probleem. Zeg dus niet: „Probeer het nog even vol te houden.” Vaak zijn er al signalen, zoals het zich terugtrekken, afspraken niet nakomen of geen pauze nemen.

Hoe eerder je erover spreekt, hoe gemakkelijker het gesprek zal gaan. Bied de werknemer een veilige omgeving om zijn of haar verhaal te doen. En luister vooral, zet geen druk. Maak daarnaast samen een plan om de oorzaken aan te pakken.”

Voorkomen is beter dan genezen. Welke tips geeft u werkgevers?

„Voer vaker een gesprek over hoe het écht met iemand gaat. En vraag regelmatig hoe iemand de sfeer op de werkvloer ervaart. Of hij genoeg overleg met de leidinggevende heeft. Welke werkzaamheden energie geven en welke energie kosten. Als werknemers nog gezond zijn, kunnen ze meedenken. Helaas zijn er ook situaties waarin het probleem al te groot is.”

„Werkgevers zouden vaker moeten vragen hoe het écht met iemand gaat”

Dat klinkt ernstig.

„Te lang wachten om in gesprek te gaan of oplossingen door te voeren kan chronische stress opleveren. Dat tast op termijn het brein aan. Als iemand geen prioriteiten meer kan stellen, van de hak op de tak springt en geen verantwoordelijkheid meer neemt, is er sprake van chronische stress. De ernstigste vorm is burn-out. Dan is per direct professionele hulp nodig, allereerst gericht op lichamelijk herstel.”

Hoe kunnen werknemers zelf werkstress voorkomen?

„Door zelf na te gaan welke stressreactie het lichaam geeft. Wat gebeurt er in welke situatie? Trillende benen, hartkloppingen, druk op de borst, buikpijn of pijnlijke spieren? Daar zit iets achter. Het zogeheten werkdrukmodel van TNO is daar een goed hulpmiddel bij.

Ook is het belangrijk om iemand in vertrouwen te nemen en te praten met de leidinggevende, eventueel met de vertrouwenspersoon erbij. Een persoonlijk plan en een werkplan kunnen helpen om grenzen te stellen en te bewaken.”

Wie is leidend als het gaat om het aanpakken van werkstress? De werkgever of de werknemer?

„Je hebt elkaar keihard nodig. Een gezonde werknemer zal zijn verantwoordelijkheid moeten nemen en als dat niet lukt hulp moeten vragen om dat te leren. Bijvoorbeeld bij het stellen van grenzen. Tegelijk heeft de werkgever de werknemer nodig om te weten waar die tegenaan loopt. En de werknemer heeft de werkgever nodig om aanpassingen in het werk te doen om werkstress te voorkomen.”



DEN HAAG. Tijdens de Week van de Werkstress, die vandaag van start ging, geven tussen de 150 en de 200 bedrijven in Nederland aandacht aan het thema stress op de werkvloer. Uit onderzoek van TNO blijkt dat zo'n 1 miljoen Nederlanders last heeft van burn-outklachten. beeld iStock

Bijna iedereen ervaart druk

Van de Nederlandse werknemers ervaren er negen op de tien stress op de werkvloer. Bovendien vindt 33 procent de werkdruk te hoog. Dat blijkt uit vorige week gepubliceerd onderzoek van wervings- en selectieorganisatie Hays. De onderzoekers signaleren daarnaast dat bij veel organisaties onduidelijk is hoe om te gaan met hoge werkdruk en burn-out. Volgens onderzoeksbureau TNO hebben zo'n 1 miljoen Nederlanders last van burn-outklachten. Werkstressgerelateerd ziekteverzuim kost werknemers jaarlijks 1,8 miljard euro, aldus TNO.

advertentie

Van werkstress naar werkplezier? Volg coaching bij Verhoeks & Provily!



www.vp-advies.nl

Glyfosaat toch niet kankerverwekkend, zegt studie

S. M. de Bruijn

ROCKVILLE. Uit een grootschalige studie onder 54.000 boeren die jarenlang Roundup gebruikten, blijkt dat de werkzame stof glyfosaat toch niet kankerverwekkend is. Tot nu toe verdacht de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) het middel ervan dat het wel kanker veroorzaakt. De EU-lidstaten verschillen van mening over de toelaatbaarheid ervan. Voor 15 december moeten ze een knoop doorhakken.

Voor het onderzoek van het

National Cancer Institute in het Amerikaanse Rockville zijn in totaal 54.251 boeren ondervraagd. Van hen gebruikte 83 procent glyfosaat. Onder de totale groep hebben 7290 personen gemeld dat ze een vorm van kanker hebben (13,4 procent). Van de boeren die glyfosaat gebruiken, hebben er 5779 (12,9 procent) melding gemaakt van kanker. De onderzoekers hebben verder rekening gehouden met leeftijd, geslacht, het gebruik van alcohol en tabak en het voorkomen van kanker in de familie. Daarnaast brachten de wetenschappers in kaart

hoeveel dagen per jaar en hoeveel jaren de boeren glyfosaat hadden gebruikt. Bij geen enkele van de verschillende vormen van kanker bleek er een verband te zijn met glyfosaatgebruik.

De uitkomsten van dit onderzoek kunnen van belang zijn voor de besprekingen binnen de EU over de toelating van glyfosaat. Vorige week donderdag kwamen de lidstaten niet tot overeenstemming over een voorstel om de toelating met vijf jaar te verlengen.

De WHO stelde in 2015 dat glyfosaat waarschijnlijk kankerverwekkend is. Dat rapport was voor

een belangrijk deel gebaseerd op dierstudies. De WHO reageerde destijds ook op dit onderzoek onder boeren maar vond het toen gebaseerd op een te korte periode. De WHO wees op een andere studie waarbij er een verband werd gevonden tussen glyfosaat en lymfklierkanker (non-hodgkin lymfom).

In het huidige vervolgonderzoek is die onderzoeksperiode met zeven tot elf jaar verlengd, zodat een eventueel effect van glyfosaat beter zichtbaar zou kunnen worden. Desondanks blijkt nu dat er geen verband tussen glyfosaat en

kanker aangetroffen is, ook niet voor lymfklierkanker.

Een van de directeuren van Monsanto, Scott Partridge, zei tegen Reuters dat de studie duidelijk de veiligheid van het middel aantoonde. Critici van dit onderzoek wijzen erop dat hierbij alleen gekeken is naar de eventuele relatie tussen glyfosaatgebruik en kanker en alleen bij boeren die het middel gebruiken.

Er zijn ook studies die erop wijzen dat glyfosaat andere gezondheidsgevolgen heeft en dat het middel ook in de voedselketen terecht kan komen.