

E-PAPER

DUURZAME INZETBAARHEID

GEEN LUXE MAAR NOODZAAK

PRE-SENSE

- Ernstige stress- of burn-outklachten
- Toename werkdruk
- Langdurige uitval
- Gevaar voor bedrijfscontinuïteit

PREVENTIE
levert veel op!



DUURZAME INZETBAARHEID: **geen luxe maar noodzaak**

- Minimaal één op de zes 55-plussers kampt met ernstige stress- of burn-outklachten
- De druk op de afbouwsector is groot en neemt verder toe
- Zonder ingrijpen dreigt grootschalige en langdurige uitval
- Dat is zeer schadelijk voor de werknemer
- Bovendien maakt het bedrijven en de voortgang van projecten uiterst kwetsbaar
- Preventie levert alle partijen een hoop winst op
- Voor structureel duurzame inzetbaarheid is stressmanagement een onmisbare factor

STRESSMANAGEMENT

De noodzaak van duurzame inzetbaarheid

Oudere werknemers binnen de afbouw lopen steeds vaker vast in hun werk. Pre-Sense, specialist op het gebied van oplossingsgericht verzuimmanagement, luidt de noodklok: “De afgelopen 12 maanden zagen wij een forse toename van het aantal 55-plussers met ernstige stress- en burn-outklachten. Om grootschalige uitval te voorkomen, móét actie worden ondernomen.

Arbeidsdeskundige Bernie van Megen werkt al bijna twintig jaar in en voor de afbouwwereld. Ze weet hoe de hazen lopen en maakt zich ernstig zorgen over de tendens waar ze dagelijks mee te maken heeft. “De druk op de branche is hoger dan ooit. Tegelijkertijd dreigt een grote groep werknemers uit te vallen door overbelasting. Geen enkel bedrijf kan het zich veroorloven daar de ogen voor te sluiten.” Van Megen, drijvende kracht achter Pre-Sense, doelt met name op 55-plussers. “Deze groep mensen heeft al meerdere malen te maken gehad met verhoging van hun pensioengerechtigde leeftijd, terwijl zij vaak al sinds hun tienerjaren fysiek belastend werk leveren. Het lichaam herstelt na zoveel dienstjaren niet meer zo makkelijk van wat het voorheen prima aankon.”

De druk neemt alleen maar toe

Pre-Sense stelt met vrij grote zekerheid vast dat minimaal één op de zes mensen tussen de 55 en 64 jaar kampt met ernstige stress- of burn-outklachten. Behalve al genoemde factoren spelen meer oorzaken een rol. De wereld is in relatief korte tijd veranderd. “Op het gebied van waarden, normen en automatisering. Bovendien is de druk in de sector er alleen maar groter op geworden. En dat wringt. Al met al lopen deze werknemers binnen de afbouw dusdanig op hun tandvlees om de eindstreep te halen.”

Naarmate de leeftijd vordert, wordt het lastiger om bestaande denkpatronen te veranderen. Zeker wanneer er druk op staat. Dan zijn velen van ons geneigd vooral te teren op alle opgedane ervaring, zonder die ideeën zomaar aan de kant te kunnen schuiven. Dit biedt aan de ene kant wijsheid. Aan de andere kant kan dit het moeilijk maken om te veranderen, wat de druk verder verhoogt.

Een wereld te winnen voor alle partijen

De praktijk wijst uit dat de reguliere zorg geen aandacht schenkt aan deze groep mensen. Aan alle kanten wordt er binnen de gezondheidszorg bezuinigd, en dus ook op het gebied van stressverlaging en het voorkomen van burn-out. Terwijl hier juist een wereld te winnen is waar niet alleen de werknemer zelf, maar ook de werkgever de vruchten van kan plukken.

Veelvoorkomende klachten

De bedrijfsarts moet helaas steeds meer mensen naar huis sturen ofwel ziekmelden met de diagnose burn-out/spanningsklachten. Dan is er sprake van drie of meer van de volgende klachten:

- lichamelijke moeheid: een uitgeput gevoel
- geestelijke moeheid: beperkte focus en concentratie, geheugenverlies
- slecht en/of onrustig slapen en vermoeid wakker worden
- prikkelbaar zijn (snel boos of geïrriteerd)

Wat gebeurt er in de praktijk?

Steeds meer werknemers vragen meer van zichzelf dan ze aankunnen, met een overmaat aan stress tot ernstige burn-out als gevolg. Wanneer er structureel te veel speelt op diverse fronten, hebben zij het gevoel de vele problemen in het leven niet meer aan te kunnen. Ze voelen zich machteloos, alsof ze geen grip meer hebben op de situatie.

Velen zijn geneigd er nog maar een schepje bovenop te doen, in de hoop de boel weer onder controle te krijgen. Met als resultaat het gevoel dat ze alleen maar achter de feiten aan blijven lopen. Alsof ze de controle over het leven verliezen en het niet meer lukt om zelfs de gewone dagelijkse dingen goed te blijven doen. Ook het privéleven en de relaties met hun naasten lijdt hieronder.

- niet (meer) tegen drukte of lawaai kunnen
- piekeren
- een gejaagd gevoel
- gemakkelijk huilen
- twijfel over eigen kunnen en/of faalangst

Herkenbaar?

Veel mensen voelen zich schuldig als ze zich herkennen in de klachten. Terwijl dat nergens voor nodig is. Werknemers met deze klachten hebben juist keihard gewerkt om de situatie het hoofd te bieden. Voor duurzaam herstel is echter een andere koers nodig, die van rust en stressmanagement. Alleen is onze sector (en eerlijk gezegd de hele maatschappij) daar nog niet zo op ingesteld.

Iedereen weet dat een elastiek niet eindeloos is op te rekken. En dat als 'ie te lang op spanning staat, de rek eruit gaat. Dat werkt met alles zo. We vinden het ook normaal om de telefoon dagelijks aan de oplader te leggen en de auto helemaal vol te tanken voordat 'ie leeg is. Alleen vergeten we vaak om ook op die manier met onszelf om te gaan.

Focus op herstel

De realiteit onder ogen zien en erkennen dat de rek er (bijna) uit is, is niet zo makkelijk. Maar alleen daarmee kan herstel beginnen. Even stoppen met werken. Echt kunnen bijkomen en achterhalen waar, wanneer en hoe het is begonnen. Want dan ontstaat de ruimte om het anders te doen. In de praktijk zien wij keer op keer dat dit de weg is om duurzaam te kunnen herstellen.

De praktijk wijst ook uit dat wanneer er stug wordt doorgegaan op de oude voet, werknemers zich langdurig moeten ziekmelden. Daar is niemand bij gebaat. Boven alles is het schadelijk voor het individu. Daarnaast maakt langdurig ziekteverzuim bedrijven kwetsbaar. Precies om die reden is preventie zo belangrijk. Bovendien is daarmee te voorkomen dat er nog meer (gezondheids)schade ontstaat.

Voorkomen is beter dan genezen

Met behulp van coaching op het gebied van stressmanagement wordt het een stuk makkelijker om de realiteit onder ogen te zien, om rust te nemen en te kijken welke mogelijkheden er nog wel zijn om het werk weer naar wens te kunnen oppakken.

Het is echt mogelijk om op een andere manier te leren omgaan met stressfactoren. Deelnemers aan stresscoaching leren diverse praktische en handige technieken die eenvoudig zijn toe te passen en bovendien snel resultaat opleveren. Als bijkomend voordeel verbetert het de focus en staan mensen steviger in je schoenen, waardoor het makkelijker wordt om zich bezig te houden met de zaken die er echt toe doen. Benieuwd hoe dit zich vertaalt naar de praktijk? Lees dan de volgende ervaringen*:

PRAKTIJKVOORBEELDEN

Willem (59), werkzaam als schilder

“Altijd was ik de rust zelve, maar in de loop der tijd werd ik steeds prikkelbaarder en viel sneller uit. Niet alleen op het werk, ook naar mijn kinderen en kleinkinderen. Ik vergat steeds meer, kon me moeilijk concentreren en werd bang om fouten te maken. Alsof m'n hele karakter was veranderd. Mijn vrouw trok aan de bel, zo kende ze me niet. Eerst dachten ze dat ik de schildersziekte had, maar daar werden geen aanwijzingen voor gevonden. In het voorjaar van 2021 kwam ik bij een stresscoach terecht en die vermoedde dat een overbelast zenuwstelsel ten grondslag lag aan mijn klachten. Ik was op een punt dat ik alles aangreep om beter te worden. Geloof het of niet, maar de eerste sessie gaf al veel inzichten. Voor mij viel er een hoop op z'n plek. Ik kon de dingen ineens op een andere manier bekijken, waardoor de faalangst al gauw verdween. Ik werkte op dat moment drie dagen in de week, maar dat kostte me echt

veel moeite. Al vrij snel na de tweede sessie had ik weer energie om een dag extra te gaan werken en dat hou ik goed vol. Echt fijn, want ik werk graag en het is niks voor mij om thuis te zitten.”

Sander (54), werkvoorbereider bij een afbouwbedrijf

“Al eerder was ik uitgevallen met dezelfde klachten. Vaak migraine, hoge bloeddruk. Ik voel me verantwoordelijk en vind het belangrijk om m’n werk goed te doen. Maar in de loop der jaren is het zo druk geworden dat ik continu stress had. Komt erop neer dat ik alleen maar harder ben gaan werken en soms geen vakantie durfde te nemen. Dat de bouwwereld een stuk harder is geworden, helpt ook niet. Ik heb echt moeite met hoe mensen soms met elkaar omgaan. Dat kan ook anders, denk ik dan. Al met al liep ik hartstikke vast. Ik wist niet goed wat ik van stresscoaching moest verwachten, maar ik heb veel meer rust gekregen. Ik weet beter waar m’n grenzen liggen en geef die nu ook aan op het werk. Nee zeggen is niet leuk, maar soms wel echt nodig. Als het aan mij had gelegen, was ik sneller weer fulltime aan de slag gegaan. M’n stresscoach dacht daar anders over en nu ik gestaag aan het opbouwen ben, merk ik dat dit werkt. Het geeft veel meer vertrouwen om vanuit rust uit te bouwen, dan continu het gevoel te hebben achter de feiten aan te lopen. Ik kan me beter concentreren en als ik thuiskom heb ik nog energie over voor een privéleven.”

Jan (61), wand- en plafondmonteur

“Van hard werken ben ik niet vies. Ik heb altijd de handen uit de mouwen gestoken en dat wil ik ook blijven doen. Maar wat niet gaat, dat gaat niet. Zo simpel is het. Ik vind het niet normaal hoe hoog de werkdruk is. Soms lijkt het wel alsof het management geen idee heeft van hoe het er op een bouwplaats aan toe gaat. Je kon met mij altijd alle kanten op. Van nachtdiensten omdat er een klus op tijd af moet, of dat ik helemaal naar Brussel moest voor een of ander project. Maar dan moet je wel tijd krijgen om bij te komen hè. En niet hup weer naar de volgende klus. Gaat niet. Ik zit nu zes weken thuis, ik was gewoon te gestrest. Of ik een stresscoach wilde? Ja, je moet wat. Toch? Ik moest een paar oefeningen doen die ik wel een beetje gek vond, maar ik voelde me stukken beter. Het was jaren geleden dat ik me zo ontspannen voelde. Dus ben ik die oefeningen elke dag thuis gaan doen en daar knap ik echt van op. Na m’n vakantie ga ik weer aan het werk. Maar wel op een andere manier, want zoals het was... dat is gekkenwerk. Dat doe ik niet meer.”

Hans (56), projectleider bij een afbouwbedrijf

“Werk. Altijd maar werk. Om halfzes de wekker. Rond vijf uur thuis. M’n vrouw moest me wakker maken voor het eten. Dan viel ik weer in slaap tot de koffie om tot tegen tien wakker te kunnen blijven. Ook in het weekend moest ik de wekker zetten, anders zou ik een gat in de dag slapen. Dingen die leuk zouden moeten zijn, zoals op bezoek bij vrienden, kostten alleen maar energie. Toen we een presentatie kregen over duurzame inzetbaarheid, ging ik beseffen dat het niet normaal was, zoals ik leefde. Het eerste gesprek met een stresscoach was nogal confronterend. Ik zag in dat ik m’n gezondheid en privéleven helemaal naar de knoppen zou helpen als ik zo door zou gaan. Dat kon zo niet langer. Het laatste wat ik wil, is me ziekmelden, dus ik ben begonnen met kleine veranderingen doorvoeren. Zoals m’n wekker een halfuur later te zetten. Dan maar ietsje later op de bouwplaats. Ik zorg dat ik m’n uren maak, want ik heb een hekel aan de kantjes ervan aflopen. Maar ik ga wel op tijd naar huis. M’n vrouw is er dolgelukkig mee, m’n leidinggevende moet nog een beetje wennen. Ik hoop dat hij gaat inzien dat het geen onwil is, maar noodzaak.”

*Uit privacy-overwegingen zijn de namen gefingeerd, maar de verhalen zijn echt.

Meer weten?

Neem contact op met Pre-Sense over wat onze stresscoaches voor u of uw bedrijf kunnen betekenen. Wij zijn bereikbaar via T: 030 662 47 95 en E: info@pre-sense.nl of via onze website www.pre-sense.nl.