

## Wat is levensloopstress?



**Heb je ook wel eens het gevoel dat het soms allemaal wat veel wordt? Dat iedereen aan je lijkt te trekken en dat tijd voor jezelf er te vaak bij inschiet?**

Helaas is dit iets dat ik vaak verneem van de medewerkers die ik spreek. Overigens betekent dit niet dat deze medewerkers dan ook direct op het punt staan om uit te vallen maar het geeft wel een signaal dat hier verbetering mogelijk is.

Jaarlijks presenteert [TNO factsheets](#) ten aanzien van werkstress, burn-out en verzuim waarin helaas een stijgende trend waarneembaar is. Dat stress op het werk beroepsziekte nummer 1 is blijkt duidelijk uit de cijfers. Zo ervaart 16% van de werknemers burn-out klachten, 20% geeft werkstress als reden aan voor verzuim en zijn de kosten voor werkgevers inmiddels opgelopen tot 2,5 miljard per jaar. Niet vreemd dat er de laatste jaren veel aandacht is geweest voor het terugdringen van de werkstress.

Ik constateer echter dat naast werk gerelateerde stress de stress in de persoonlijke sfeer een minstens even groot probleem vormt voor de uitval van medewerkers. Toch is hiervoor nog steeds weinig aandacht en ik ben dan ook blij met de campagne die Zorg van de Zaak afgelopen week is gestart. In deze campagne genaamd '[Weet jij wat er speelt?](#)' wordt aandacht gevraagd voor 'levensloopstress' en wordt er een oproep aan werknemers en werkgevers gedaan om hierover in gesprek te gaan. Mijn ervaring is dat dit in de praktijk vaak niet zo eenvoudig is.

Omdat wij met Rendement van Geluk organisaties bij dit proces ondersteunen en de nodige inzichten hebben opgedaan, deel ik in deze blog graag enkele hiervan.

### Veiligheid, stabiliteit en zekerheid

Binnen het Rendement van Geluk Programma geven we medewerkers en organisaties inzicht in de status van het persoonlijk geluk. Dit doen we aan de hand van de Gelukkig Leven Test waarin we het persoonlijk geluk op 22 Gelukkig Leven Factoren meten aangevuld met een persoonlijk gesprek met de medewerker.

Een belangrijke basis voor persoonlijk geluk is veiligheid, stabiliteit en zekerheid en het is mijn ervaring dat wanneer deze onder druk komen te staan dit van grote invloed is op ons stressniveau en functioneren. Dit licht ik graag nader toe.

### Woonomgeving

De veiligheid en geborgenheid van je huis is een waardevolle factor als het gaat om stressverlaging. Een plek waar je je thuis voelt en waar je volledig jezelf kunt zijn. Wanneer de veiligheid en geborgenheid van deze omgeving echter onder druk komt te staan is dit van grote invloed op je stressniveau.

Voor mij werd dit extra duidelijk toen ik in Bedum (Groningen) de medewerkers van de Woningstichting Wierden en Borgen mocht begeleiden. Dagelijks zetten deze mensen zich in voor het woongeluk van hun huurders wat midden in het aardbevingsgebied geen eenvoudige opgave is.

Dit is natuurlijk een directe bedreiging van de woonomgeving maar het kan ook ontstaan vanuit een niet bedreigende situatie. Ik moet hierbij direct denken aan een medewerker die al enkele maanden bij de schoonouders inwoont in afwachting van de bouw van de nieuwe woning. Inmiddels snap ik ook waar de grappen over schoonmoeders vandaan komen.

### Inkomenszekerheid

Wanneer je een vaste baan hebt en je iedere maand weer je salaris krijgt bijgeschreven sta je niet altijd stil bij wat deze vanzelfsprekendheid met je doet.

Met mijn ervaring als financieel planner heb ik regelmatig gezien wat het met je doet wanneer je te horen krijgt dat je baan op de tocht staat. Het gevoel dat er dan bij je opkomt wanneer je niet meer zeker bent of je voldoende inkomsten houdt om aan je lopende verplichtingen te kunnen blijven voldoen.

Ook ervaar ik in de gesprekken met medewerkers met een flexibel contract of contract voor bepaalde tijd dat dit van invloed is op hun gevoel van zekerheid. Met een toenemende flexibilisering van de arbeidsmarkt voorzie ik ten aanzien van de factor inkomenszekerheid een extra toename in de persoonlijke stress.

### Financiële zekerheid

Een factor die ook een grote invloed heeft op ons stressgevoel is die van financiële zekerheid. Zo komt er een gesprek met een medewerker bij mij op die tegen een burn-out zat en hierdoor inmiddels al diverse keren niet naar zijn werk was gegaan. Door een samenloop van omstandigheden en wellicht wat ongelukkige keuzes dreigde er beslag te worden gelegd op zijn inkomen.

Het gevoel van schaamte en de uitzichtloosheid van zijn financiële problemen maakte dat hij slecht sliep, moeite had met concentreren en geen energie meer had.



## Balans werk-privé

Een goede balans tussen werk en privé draagt in grote mate bij aan stress-beperking. Het valt mij op dat wanneer deze factor door medewerkers laag gewaardeerd wordt de oplossing veelal gezocht wordt in een vermindering van de werktijd. In de praktijk blijkt echter dat de oorzaak van stress veelal niet alleen het gevolg is van een hoge werkdruk.

## Tijd voor jezelf

Een belangrijke reden voor onbalans die ik vaak tegenkom is het moeite hebben met het stellen en bewaken van grenzen. Ons drukke bestaan vraagt van ons dat we keuzes maken in wat we wel en niet doen. Deze worden vervolgens beïnvloed door de omgeving die een beroep op je doet. Niet alleen je baas en je collega's en klanten verwachten het nodige van je maar ook in de privé-omgeving wordt er aandacht gevraagd door het gezin, de familie, vrienden en overige sociale verplichtingen. Om aan de grote vraag te kunnen blijven voldoen wordt er veelal gekozen voor de makkelijkste oplossing en dat is concessies doen in de tijd voor jezelf.

Het voordeel hiervan is dat je niemand teleur hoeft te stellen of dat je nee moet verkopen. Want dat voelt niet fijn.

Zonder te willen stigmatiseren valt het mij op dat het vaak vrouwen zijn die de tijd voor zichzelf opgeven om aan het eigen hoge verantwoordelijkheidsgevoel te kunnen voldoen. Het werk moet gedaan worden, het huishouden gebeurt niet vanzelf, de kinderen moeten geholpen worden met hun huiswerk en vervolgens wil je ook nog een goeie partner zijn.

Wanneer deze factor met een lage waardering uit de test komt gaan bij mij alle alarmbellen omdat dit duidt op een hoog burn-out risico. Veelal is het niet de vraag of het gaat gebeuren maar wanneer.

## Relaties

Een goede relatie met je partner, familie en vrienden is een waardevol instrument tegen stress. Samen leuke dingen doen helpt bij stressreductie, net als het bespreekbaar maken van de dingen waar je mee zit. Relaties kunnen echter ook grote bronnen van stress zijn.

Ik zie dit veel terugkomen bij mensen met problemen in de relationele sfeer zoals bijvoorbeeld bij scheiding of ruzie met familie. Daarnaast kunnen het ook de zorgen om je dierbaren zijn, zorgen om hun gezondheid maar ook om de keuzes die ze maken.

En dan zijn er naast de zorgen om ook nog de zorgen voor een dierbare die je uit balans kunnen brengen. Stel dat je van vandaag op morgen ineens mantelzorg wordt. Wat zou dit voor jou betekenen? Het is mijn ervaring dat wanneer je mantelzorg wordt je leven ineens op zijn kop staat en anders ingericht moet worden en veelal ook van invloed is op de factor balans werk-privé. Met een toenemende vergrijzing zie ik de behoefte aan mantelzorg alleen nog maar verder toenemen.

Er zijn dus meerdere factoren in de privé omgeving van medewerkers die van invloed zijn op het stressniveau en die het burn-out risico kunnen verhogen of verlagen. Toch kiezen we er naar mijn mening nog te vaak voor om zakelijk en privé gescheiden te houden terwijl beide omgevingen onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.

Hoe mooi is het wanneer je bij een organisatie werkt die het belangrijk vindt dat je gelukkig bent en dat je niet alleen op het werk maar ook in privé in balans bent?

Zo'n organisatie ontstaat niet vanzelf want hiervoor is openheid en vertrouwen van zowel de werkgever als de werknemers nodig. Maar dit is nog niet zo eenvoudig.

In mijn volgende blog zal ik ingaan op de uitdagingen.

Vind je het leuk om mijn blog te volgen en heb je je nog niet aangemeld voor onze nieuwsbrief? Meld je dan [hier](#) aan.



Ozewald Wanrooij  
Partner Rendement van Geluk