

Opnieuw meer uitval door stress

Meer aandacht voor stress op werkvloer, maar niet altijd juiste aanpak: 'Je moet echt een laagje dieper'

25 apr 2024, 18:28 Casper de Gelder

Delen Maak favoriet

Ondanks extra aandacht voor burn-outs loopt het ziekteverzuim door stress en mentale problemen alsmaar op. "Alles wat we de afgelopen decennia hebben gedaan, heeft nog weinig zoden aan de dijk gezet", verzucht psychiater Christiaan Vinkers.

Arbodiensten ArboNed en HumanCapitalCare meldden recent dat het langdurig verzuim door stressgerelateerde klachten vorig jaar wéér verder is toegenomen. Nederlanders vallen dus vaker uit door hoge werkdruk en werkstress. Aanleiding voor onder andere het RIVM om het ministerie op te roepen meer te doen tegen het groeiend probleem van werkstress.

'Een beetje stress is prima'

Christiaan Vinkers is psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht aan het Amsterdam UMC. Hij bestudeert dit probleem al langer en ziet dat het maar niet lukt om het onder controle te krijgen. "Tegen mensen zeggen dat ze het rustig aan moeten doen, helpt blijkbaar niet", observeert hij.

Het probleem is ingewikkeld, want een beetje stress is prima, volgens Vinkers. Maar stressniveaus die te hoog oplopen zijn een groot probleem. Hij vindt dat werkgevers en de overheid hier prioriteit van moeten maken. "Dit kost miljarden euro's per jaar. Dus het is niet alleen een wettelijke plicht, goed werkgeverschap en een morele plicht om dit probleem op te lossen. Maar ook het financiële prijskaartje om in deze krappe arbeidsmarkt mensen te behouden, lijkt me ongelooflijk belangrijk."

BEKIJK OOK

Opiniepanel
Heft werknemers ligt weleens wakker vanwege werk: 'Voelt als falen als je niet kan meekomen'
25 apr 2024

E-learnings en workshops

Werkgevers doen al veel om dit probleem aan te pakken, maar volgens Vinkers doen ze nog niet altijd de goede dingen: "Wat je nu ziet is dat veel mensen heel veel goede dingen doen, maar dat mensen te laat zijn. Hulp is dan niet toegespitst op de organisatie of op de persoon."

Vinkers wijst bijvoorbeeld naar veel situaties waarbij leidinggevenden zeggen 'trek aan de bel', en het er verder bij laten. Ook ziet de hoogleraar dat veel organisaties e-learnings en workshops aanbieden over hoe om te gaan met stress en hoge werkdruk. "Je hebt het al zo druk en dan moet je ook nog eens die cursus over veerkracht en werkdruk maken."

Drempel om te bespreken

Volgens Vinkers is het van groot belang dat werkgevers een visie hebben over stress, mentale gezondheid en uitval. "Wat je nu ziet is dat ondanks alle goede bedoelingen, het vaak een doekje voor het bloeden is, met te veel ad-hocoplossingen."

De psychiater vindt dat juist persoonlijk contact en een persoonlijk gesprek erg belangrijk zijn om mentale problemen op het werk tijdig te signaleren. Toch gaat dit niet overal goed. "Er is nog steeds veel te veel taboe op het praten over mentale gezondheid." Hij vervolgt: "Kijk, de term 'stress' valt redelijk snel. Alleen, om hierover verder te praten is vrij persoonlijk en kwetsbaar. Dat maakt het vaak ook nog moeilijk", legt Vinkers uit,

BEKIJK OOK

Kleinere hersenen door een burn-out? Neurologen zien meerdere veranderingen in brein bij veel stressklachten
02 apr 2024

Rode vlag

Naast de hoge drempel om dit te bespreken, ziet Vinkers ook dat mensen vaak pas in een (te) laat stadium doorhebben hoe groot het probleem is. Dat maakt het volgens hem nog lastiger om het probleem aan te pakken.

Ook is het voor de buitenwereld niet altijd te zien of iemand gewoon gezonde stress heeft of al langer met een te hoog stressniveau rondloopt. Om het bewustzijn te vergroten, zijn er experimenten gestart waarbij werknemers horloges dragen die (te) hoge stressniveaus weergeven. "Dan zien werknemers een rode vlag en weten ze dat ze zichzelf even moeten afvragen 'Hé, wat gebeurt er nu?'", legt Vinkers uit.

'Iedereen aan de mindfulness'

Vinkers denkt dat er zeker oplossingen zijn, maar benadrukt ook dat wat werkt voor de één, niet per se ook voor iemand anders zal helpen. "We weten heel veel nog niet over stress. We moeten dus een ecosysteem maken waarin je niet klakkeloos elke werknemer hetzelfde behandelt en hetzelfde geeft."

Dus iedereen aan de mindfulness, online modules laten volgen en laten sporten na werktijd is volgens de psychiater niet de juiste methode. "Dat is hartstikke leuk, maar dat zal het psychisch ziekteverzuim niet doen afnemen. Je moet echt een laagje dieper."

Vragen? Stel ze!

Heb je nog vragen of wil je reageren? Stuur ons een berichtje via de chat.

Naar de chat

MEER OVER

Zorg en leven | werkdruk | stress | gezondheid | mentale gezondheid | Burn-outs | psychiater

Advertentie via Stoer.nl