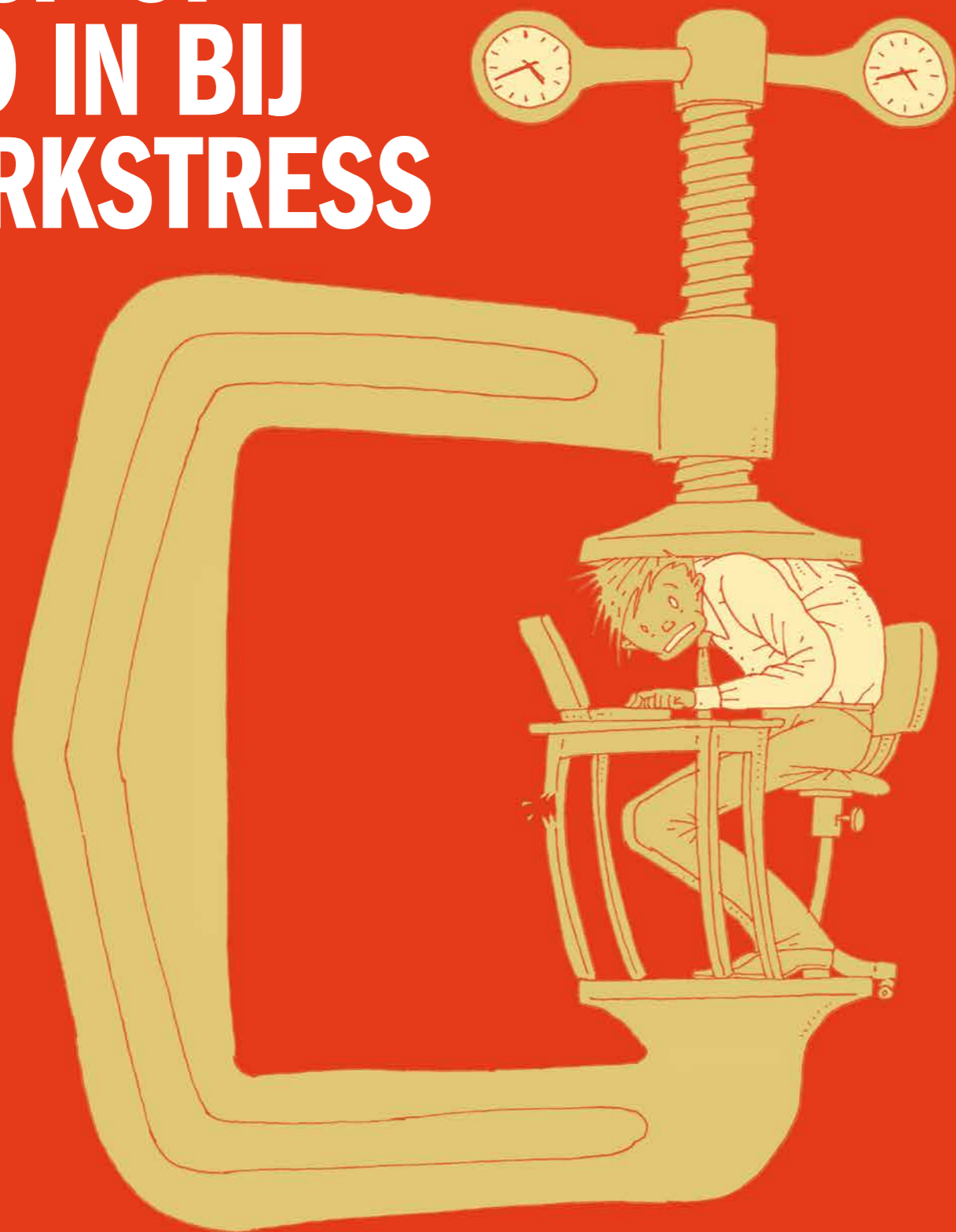


Burn-out

GRIJP OP TIJD IN BIJ WERKSTRESS



Veel werknemers ervaren een te hoge werkdruk. En dat loopt te vaak uit op een burn-out. Hoe weet je of je in de gevarezone zit? De FNV ontwikkelde twee testen.

TEKST FRANK SMIT ILLUSTRATIE RHONALD BLOMMESTEIJN

Veilig en gezond werken; het is de plicht van de werkgever en het recht van de werknemer. Vaak denk je hierbij aan iets fysieks, zoals een bouwhelm of schoenen met stalen neuzen. Maar ook het mentale aspect heeft bescherming nodig. Zeker als je je realiseert dat 40 procent van de werkenden last heeft van een te hoge werkdruk. Een op de zes heeft zelfs lichte tot ernstige burn-outklachten. Het is dan ook niet voor niks dat de FNV de aanpak hiervan hoog op de agenda heeft staan.

Klanten of pakketten

Wat is werkdruk eigenlijk? En waarom is het zo erg? Voorbeeld: je kunt maximaal tien patiënten per dag helpen, maar op je planning worden er elf gezet. Wil je die elfde patiënt ook helpen, dan moet je harder werken dan je hoort te doen. De balans tussen werkbelasting en jouw belastbaarheid is verstoord. Resultaat: een (te) hoge werkdruk. In veel sectoren zie je dezelfde

problemen. Verander het woord patiënt in leerlingen, klanten of pakketten en je ziet hoe breed het probleem daadwerkelijk is.

Perfectionistisch

Wanneer je langdurig te maken hebt met hoge werkdruk, kun je werkstress krijgen. En dat kan weer leiden tot lichamelijke klachten of een burn-out. Gebeurt dat, dan is de kans op langdurig ziekteverzuim groot. Heel vervelend voor jou én voor de werkgever. Je zou dus denken dat die er alles aan doet om jou op een prettige en gezonde manier je werk te laten doen. Maar dat valt tegen, vertelt Renske Jurriëns, beleidsadviseur bij de FNV op het gebied van veilig en gezond werken. 'Werkgevers wijten werkstress en burn-out vooral aan persoonskenmerken. Jij als werknemer doet het fout. Je bent te perfectionistisch of niet bestand tegen druk en stress. Wij zien dat anders. De FNV zegt: kijk eerst naar de bron. Zorg voor arbeidsomstandigheden die het fijn maken om te kunnen werken.'

'WERKGEVERS WIJTEN WERKSTRESS EN BURN-OUT VOORAL AAN PERSOONSKENMERKEN'

Stressmanagement

Nemen werkgevers dan helemaal geen maatregelen die daarvoor moeten zorgen? Zeker wel, weet Renske. 'Maar die zijn niet altijd effectief. Ze onderzoeken het nut er niet van. Werkgevers maken een leuk aanbod van bijvoorbeeld

EEN BELANGRIJKE FACTOR IS AUTONOMIE: ZELF KUNNEN BEPALEN HOE JE JE WERK DOET

yoga en stressmanagementcursussen, want dat heeft een hip imago. Maar ze gaan voorbij aan de oorzaak van de hoge werkdruk. Kijk je daarnaar, dan zijn het bijna altijd maatregelen in de werkorganisatie. Mensen moeten te hard of te veel werken, er is geen tijd voor pauze of er is te weinig steun en waardering vanuit het management. Een andere belangrijke factor is autonomie: zelf kunnen bepalen hoe je je werk doet. In welke volgorde, het tempo, waar je de accenten legt. Werkgevers zouden er goed aan doen om die autonomie te verhogen.' Is hard werken of overwerken dan zo erg? Renske: 'Nee, niet per se. Zolang het maar niet over een te lange periode is en je voldoende hersteltijd en rustmomenten hebt. Anders kom je al snel in de knel. Werk je over, dan ben je later thuis en ga je later naar bed. Dat heeft invloed op je nachtrust. Werk je een keer door in je pauze, realiseer je dan wel dat die pauze er niet voor niets is en je dus een rustmoment overslaat.'

1 OP DE 6 WERKENDEN HEEFT BURN-OUTKLACHTEN

Bron: TNO/CBS

WERKENDEN TUSSEN DE 25 EN 39 JAAR HEBBEN HET VAAKST EEN HOGE WERKDruk

Bron: FNV Onderzoek veilig en gezond werken

OVERSPANNING EN BURN-OUT ZIJN DE MEEST GEMELDE BEROEPSZIEKTEN IN NEDERLAND

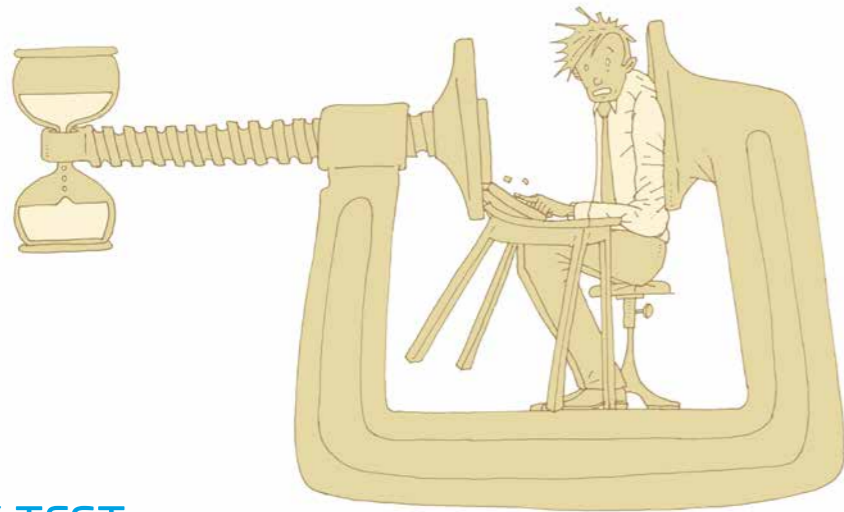
Bron: Nederlands Centrum voor Beroepsziekten

DE VERZUIMKOSTEN VAN WERKSTRESS VOOR WERKGEVERS ZIJN JAARLIJKS 3,1 MILJARD EURO.

Bron: TNO/CBS

EEN WERKNEMER MET EEN BURN-OUT WAS (IN 2020) GEMIDDELD 290 DAGEN ZIEK. IN 2016 WAS DAT NOG 167 DAGEN.

Bron: ArboNed



2X TEST

De FNV ontwikkelde twee testen waarmee je kunt zien of je overbelast bent.

FNV SNELTEST WERKDruk

Hiermee meet je in een paar minuten hoe het staat met jouw werkdruk. Je kunt de test individueel invullen, maar ook voor je afdeling of het hele bedrijf. De twaalf vragen zijn opgedeeld in twee delen. Het eerste deel behandelt de hoeveelheid werk en het werktempo, het tweede deel meet je vermoeidheid na een werkdag. Bij de uitslagen staan tips en wat je verder kunt doen, vermeld.

sneltestwerkdruk.nl

CHECKLIST BURN-OUT

Komt jouw partner elke dag moe thuis, trekt je collega zich meer en meer terug? Heb je een familielid dat telkens klaagt over de hoeveelheid werk of maak je je zorgen om je eigen gezondheid? Met de checklist burn-out zie je in een oogopslag of het tijd is voor actie. De checklist is onderverdeeld in drie secties: lichamelijke, psychische en gedrags-signalen. Je leest er tips waarmee je meteen aan de slag kunt. En wijst je de weg naar instanties zoals de bedrijfsarts, praktijkondersteuner bij de huisarts of het Arbo-Adviespunt van de FNV. fnv.nl/checklistburnout

TIPS

Heb je steeds vaker last van werkstress?

Ga naar het open spreekuur (ook wel arbeidsomstandighedensprekuren genoemd) van je bedrijfsarts. Hier mag je altijd naartoe, zonder dat je werkgever daarvan op de hoogte is. Er gaat geen verslag van het gesprek naar je werkgever. De kosten worden wel door hem betaald.

Heb je een ongezond hoge werkdruk?

Vraag dan aan collega's of zij ook een hoge werkdruk hebben. Bedenk samen een aantal punten die aangepakt moeten worden om de werkdruk te verlagen en stap naar je leidinggevende toe om de werkdruk te bespreken. Komen jullie er niet uit? Stap dan naar de OR. Samen sta je sterker!

INGER BOXSEM RAAKTE BURN-OUT

'WIE IS ER NOU GEK, WIJ OF DE MAATSCHAPPIJ?'

Tien jaar na haar eerste burn-out kwam Inger Boxsem opnieuw de man met de hamer tegen. De klap was ditmaal nog harder: de heftige burn-out veroorzaakte een depressie. Op de weg naar herstel schreef ze het boek 'Naar omstandigheden nogal slecht'.

'Ik had nooit gedacht dat ik een tweede keer een burn-out zou krijgen, laat staan een depressie. Ik wist niet dat chronische stress een depressie kan veroorzaken. Door uit te zoeken wat mij zo ziek had gemaakt ontdekte ik dat langdurige stress ziekmakend kan zijn. Door dat onderzoek, en mijn besef dat wat mij was overkomen niet uniek is, ben ik het boek

gaan schrijven.

De cijfers over psychische aandoeningen zijn alarmerend. Ik vroeg mij dus af: wie is er nou gek? Wij, of de maatschappij? Ons hele systeem is gebaseerd op output en winstmaximalisatie en kijk wat het ons brengt. Chronische stress is een groot veroorzaker van ziekteverzuim. Steeds meer mensen houden het hedendaagse tempo niet vol. En wie het wel kan wordt steeds zwaarder belast. Waarom laten we dit gebeuren?

Ik, en dus velen met mij, heb door mijn ziekte veel verloren. Mijn inhoudelijke en creatieve werk, collega's, energie, een salaris en daarmee mijn financiële onafhankelijkheid. Maar ik heb wel

een paar belangrijke dingen geleerd. Elke dag moet bestaan uit inspanning, ontspanning en rust. Ook leerde ik dat de allerzwaarste momenten, die je regelmatig hebt bij een depressie, voorbijgaan. Je overleeft ze, letterlijk. Er komt altijd een lichter moment, dat blijf ik mezelf voorhouden.'

FNV Magazine verlost 5 exemplaren van Ingers boek. Wil je kans maken? Stuur dan een e-mail met 'Naar omstandigheden nogal slecht' in de onderwerpregel naar redactie@fnv.nl. Vermeld je adresgegevens in de mail.

fnv.nl/ingerboxsem

PEPER & ZOUT

TEKST ELS MANNAERTS BEELD SHUTTERSTOCK



WIST JE DAT ...

... ook jij wellicht recht hebt op een PAWW-uitkering na je WW-uitkering? Is het einde van jouw WW- of loongerelateerde WGA-uitkering in zicht, maar ben je nog niet terug op de arbeidsmarkt? De stichting Private Aanvulling WW & WGA, kortweg SPAWW, biedt uitkomst. Met een PAWW-uitkering wordt jouw WW of loongerelateerde WGA als het ware verlengd, tot een maximum van veertien maanden. Om in aanmerking te komen voor deze uitkering moet jouw werkgever of bedrijfssector aangesloten zijn bij de PAWW. Vul het online formulier 'Kom ik in aanmerking?' in en kijk of je aan de eisen voldoet. spaww.nl.



Niet mijn schuld

FNV Young & United en de Landelijke Studenten Vakbond willen een einde maken aan het leenstelsel en terug naar de basisbeurs. Onder de noemer #nietmijnschuld ondernemen zij actie om de politiek tot een andere keuze te dwingen. In alle studentensteden zijn studentencomités opgericht die op lokaal én landelijk niveau in actie komen, van marsen tot een grote demonstratie op het Malieveld. Aan de SER is gevraagd een advies uit te brengen over de inrichting van de studiefinanciering. Dat advies - waarin gepleit wordt voor afschaffing van het leenstelsel en compensatie van degenen die slachtoffer waren van dit mislukte maatschappelijk experiment - ligt sinds april in Den Haag, maar de politiek ligt stil. FNV Y&U heeft de politiek een ultimatum gesteld met de eis dat de formerende partijen de afschaffing van het leenstelsel in het regeerakkoord opnemen. Een petitie, die begin november ruim 57.000 keer getekend was, ligt klaar om aan te bieden op het goede politieke moment.

HANDIGE APP



GROEN DOEN

Download de app 'Klima' en begin vandaag nog met het verkleinen van jouw CO₂-voetafdruk. Aan de hand van een tiental vragen ga je eerst bepalen hoe groot jouw afdruk nu is. Daarna kies je projecten die je gaat ondersteunen, zoals het planten van bomen of een financiële bijdrage aan zonneparken. Je kiest één of meerdere projecten en daarmee begint het compenseren. De app biedt ook bruikbare tips om je voetafdruk verder te verkleinen. Gratis te downloaden via de App Store en Google Play Store.



DRESS FOR SUCCESS

Iedereen goed gekleed op weg naar een nieuwe baan! Dress for Success is een non-profitorganisatie die werkzoekenden met een minimuminkomen voorziet van representatieve kleding en individueel advies om succesvol te kunnen solliciteren. Je kunt er terecht als je op zoek bent naar werk, een stageplaats of aan de slag wilt als zzp'er. Door heel Nederland zijn 'winkels' aangesloten bij de organisatie. Een afspraak voor nieuwe kleding en advies op maat maak je via de website. Ook kun je zelf kleding doneren. Voor een overzicht van de winkels bij jou in de buurt, kijk je op dressforsuccess.nl.



LOOPBAAN IN EIGEN HAND

Hoe geef je sturing aan je eigen loopbaan? Op die vraag geeft Anita Rasenberg antwoord in haar boek 'Succesvol solliciteren'. Mensen die hun eigen loopbaan managen, zijn vaak succesvoller in hun werk. Hoe? Door ervoor te zorgen dat het hele plaatje klopt: hun loopbaan sluit aan bij wie ze zijn als mens én als professional. Aan de hand van voorbeelden en opdrachten helpt het boek je om na te denken over je kernwaarden, drijfveren en talenten. Het helpt je een loopbaanplan opstellen en geeft tips over het vergroten van je netwerk, voorbereiding op een sollicitatie, het schrijven van een goed cv en nog veel meer.

Succesvol solliciteren van Anita Rasenberg. Adviesprijs: € 29,99

FNV Magazine verlost 3 exemplaren van het boek Succesvol Solliciteren. Wil je kans maken? Stuur dan een e-mail met Succesvol Solliciteren in de onderwerpregel naar redactie@fnv.nl. Vermeld je adresgegevens in de mail.