

## Nieuwsbrief GGz Gezond! April 2010

### Inleiding

Deze eerste nieuwsbrief van 2010 van GGz Gezond staat in het teken van **vitaliteit**. In haar artikel verderop in deze nieuwsbrief schrijft Yvonne Kloots naar aanleiding van haar afstudeerscriptie: *"het is belangrijk om als organisatie aandacht te schenken aan het thema bevoegenheid en vitaliteit bij medewerkers, de positieve tegenhangers van stress en burn-out"*.

Hoe u dat kunt doen en wat GGz Gezond daarin te bieden heeft leest u in deze nieuwsbrief.



### Stress, wie kent het niet?

Dinsdagmiddag: Nog snel even langs m'n collega om te vragen of die brief er vandaag nog uit gaat. Wacht, eerst nog even mailen dat ik morgen later ben op die vergadering. Och ja, ik moest de firma Habraken nog laten weten dat we niet op hun aanbod ingaan. Hoe laat is het eigenlijk? Wat, al 15.00u geweest? Ik moet nu echt weg want de kinderen komen zo uit school.

Donderdag: Waarom krijg ik die stukken nou, daar ben ik wel een paar uur zoet mee. Ik heb vandaag wel wat anders aan mijn hoofd. Zo kom ik helemaal in de knel met het werk dat vandaag af moet. Hoe laat is het nu eigenlijk? Jeetje, alweer 12.30u, zal ik dan maar even doorwerken en mijn brood opeten terwijl ik werk, dan hoef ik vanavond tenminste niet zo lang over te werken.

Zomaar wat situaties uit het leven gegrepen. Misschien herkenbaar, misschien ook niet. Feit is wel dat stress overal en altijd op de loer ligt. Op zich is stress helemaal niet zo erg. Het stelt je in staat alert te zijn en goede prestaties te leveren. Maar als je langdurig wordt blootgesteld aan stress gebeurt juist het omgekeerde. Dan gaan lichamelijke en geestelijke prestaties achteruit.

Om adequaat met stress om te gaan, of stress te vermijden zijn allerlei handvatten te geven. Belangrijk daarbij is het herkennen van situaties en processen waarop je zelf invloed kunt uitoefenen. Vaak begint dit bij jezelf. Om even terug te gaan naar het voorbeeld, zou de persoon bij zichzelf kunnen nagaan: "Waarom moet **ik** dat eigenlijk doen? **Moet** ik dat eigenlijk wel doen? Moet ik dat eigenlijk wel **nu** doen? Moet ik **dat** eigenlijk wel doen?". En als hij dat **nu** moet doen, komen andere dingen vandaag niet af. Vaak zijn het zaken die je al wel weet maar niet toepast.

Zo is het ook met de factor tijd, deze is niet te beïnvloeden, hoe graag we dat soms ook zouden willen. Wat we wel kunnen beïnvloeden, is hoe we die tijd besteden en indelen, populair gezegd 'timemanagement'.

Er is op dit gebied een groot aanbod van trainingen en cursussen. Werkgevers hebben er namelijk baat bij dat hun medewerkers zo optimaal mogelijk presteren en niet uitvallen vanwege een teveel aan stress. Ook GGz Gezond heeft een aanbod op dit gebied. Deze trainingen kenmerken zich door enerzijds inzicht te geven in waar de stress in de werksituatie vandaan komt, anderzijds handvatten aan te reiken hoe daarmee om te gaan. De derde en belangrijkste component in deze trainingen, is dat er een bewustwordingsproces in gang wordt gezet bij de medewerker. Uitgangspunt hierbij is dat de aangereikte handvatten, daadwerkelijk worden ingezet. Want, zoals al eerder beschreven, vaak weten we wel wat we kunnen doen maar doen we het niet. Het zijn dus trainingen die gericht zijn op het toepassen en blijven toepassen van de geleerde vaardigheden.

Uit een aantal opmerkingen van cursisten kwam dit ook naar voren:

"Door nu alleen 's ochtends en aan het eind van de middag mijn mail te openen word ik niet meer afgeleid door tussendoor mailtjes en kan ik me beter concentreren op mijn werk"

"Door me bij elke nieuwe vraag of aanbod van werk af te vragen: 'Moet ik dat nu doen?', kan ik makkelijker prioriteiten stellen, waardoor het belangrijkste ook als eerste klaar is"

"Ik heb nu een aantal keren 'nee' gezegd op een vraag of ik even iets tussendoor kon doen. Dit scheelde veel stress en het werd me niet eens kwalijk genomen."

*Etienne de Bree, preventiewerker en trainer*

## Terugblik op een geslaagde workshop Gezond Omgaan met Stress

Op 30 maart j.l namen 20 HR managers en HR medewerkers deel aan de workshop "Gezond omgaan met stress"

In vier presentaties werden de deelnemers uitgebreid op de hoogte gebracht over thema's als: wat is stress, kan een leidinggevende tijdig stress signaleren en wat kun je doen om mentaal fitte medewerkers te houden. Ook werd informatie gegeven over de trainingen en trajecten van GGZ Gezond en Fitinmind.

Voor sprekers en deelnemers was het een zeer positieve bijeenkomst, waar iedereen actief aan meedeed.

Vragen als: hoe kan ik een burn-out aan zien komen en hoe ga ik in gesprek met laag geschoolde medewerkers over stress, kwamen aan bod.

Na afloop was er ruimte om na te praten. Er werden onderlinge contacten gelegd en afspraken gemaakt. Enkele reacties van deelnemers: "ik heb mijn kennis weer opgefrist"; "ik ga er mee aan de slag in mijn organisatie";

"ik heb nu voldoende handvatten om mijn collega's te overtuigen van het nut van stress management".

Op onze website vindt u een foto-impressie en de



presentaties van de verschillende sprekers.

Wilt u ook een van onze informatieve bijeenkomsten en workshops bijwonen? Via onze website en nieuwsbrieven houden wij u hierover op de hoogte. Verderop in deze nieuwsbrief kunt u al lezen over de bijeenkomst van 27 mei.

## Veranderingen in de werksituatie en bevlogenheid: Een sleutel in vermindering van stress bij werknemers?

*Door Yvonne Kloots, alumna Human Resource Studies aan de Universiteit van Tilburg.*

*Er zijn verschillende factoren binnen organisaties die invloed hebben op het niveau van vitaliteit of juist stress bij medewerkers. Grote organisatieveranderingen, die tegenwoordig in veel organisaties aan de orde van de dag zijn, kunnen naast invloed op de organisatie, ook een grote invloed hebben op de medewerkers.*

Binnen de wetenschappelijke literatuur op het gebied van arbeids- en organisatiepsychologie worden tientallen, of misschien wel honderden factoren genoemd die stress bij werknemers aanwakkeren of juist verminderen. Een interessante theorie is 'the model of conservation of resources', van Steven Hobfoll (1989); vrij vertaald 'het model van behoud van hulpbronnen'. Hierin wordt gesteld dat mensen altijd de hulpbronnen waarover zij beschikken willen beschermen, nieuwe hulpbronnen willen verkrijgen, en daarvoor zelfs bereid zijn huidige hulpbronnen te investeren. Hulpbronnen zijn objecten, persoonlijke karakteristieken en bepaalde voorwaarden, die door de persoon zeer gewaardeerd worden. Dit kan dus variëren van zelfverzekerdheid tot status, sociale contacten, of bijvoorbeeld geld. Wanneer deze bronnen vermeerderen, is er niets aan de hand. Worden zij echter bedreigd, of blijft een verwachte vermeerdering uit, dan kan stress ontstaan. Vertaald naar de werkvloer helpen de in een werksituatie aanwezige hulpbronnen de werknemer om te gaan met werkdruk. Wanneer de werknemer beschikt over voldoende hulpbronnen, zoals autonomie, sociale steun van collega's en leer- en ontwikkelmogelijkheden, kan deze beter omgaan met werkdruk, en zal daardoor minder stress ervaren. Deze redenering werkt ook omgekeerd: Wanneer een werknemer een gebrek aan, of verlies in hulpbronnen ervaart, zal deze extra stress ervaren en daardoor ook eerder te maken krijgen met de negatieve consequenties van (langdurige) stress, zoals een burn-out.

Vooral in tijden van organisatieverandering, is het mogelijk dat werknemers het gevoel hebben dat hulpbronnen in hun werksituatie bedreigd worden of al verloren zijn gegaan. Deze gedachtegang leidde tot de rode draad in mijn afstudeerscriptie, waarin ik onderzoek in hoeverre een verlies in hulpbronnen op het werk leidt tot minder bevlogenheid, een van de tegenhangers van burn-out. Uit het onderzoek bleek dat vooral een verlies in de hulpbron 'leer- en ontwikkelmogelijkheden' een negatieve invloed heeft op bevlogenheid. De karaktertrek optimisme kan deze negatieve invloed verzwakken: Een optimist zal beter om kunnen gaan met het verlies en daardoor zal minder stress ontstaan, waardoor de bevlogenheid hoger blijft.

Naar aanleiding van deze uitkomsten zijn verschillende aanbevelingen mogelijk. Allereerst is het belangrijk om als organisatie aandacht te schenken aan het thema bevlogenheid en vitaliteit bij medewerkers, de positieve tegenhangers van stress en burn-out. Een werkomgeving met voldoende hulpbronnen kan hierbij een rol spelen, zo blijkt uit mijn onderzoek. Naast de rol die de organisatie hierin kan spelen in het creëren van deze werksituatie, is dit ook voor een deel afhankelijk van de perceptie van de werknemer. Het is daarom belangrijk dat werknemers goed en volledig geïnformeerd zijn, zodat zij niet alleen focussen op negatieve kanten en verlies, maar bijvoorbeeld ook in verandering uitdaging zien, en misschien wel een kans om nieuwe, en meer hulpbronnen te verkrijgen. Zorgen voor goede en volledige communicatie binnen de organisatie kan hierin een sleutelrol spelen. Wanneer dit bijdraagt aan de vermindering van stress en de stimulatie van bevlogenheid, zal dit positief uitpakken voor zowel de organisatie als de werknemer!

Meer weten over dit onderzoek? Mail naar [info@ggzgezond.nl](mailto:info@ggzgezond.nl)

## Uitnodiging informatiebijeenkomst Kennis en Vitaliteit

Wanneer: 27 mei van 14.30 tot 17.00uur

Voor wie: -opleidingsfunctionarissen en HR-managers,  
managers P&O.

In deze bijeenkomst zullen verschillende sprekers u iets vertellen over:

- Deskundig aan het werk: hoe kunnen professionals hun kennis over psychiatrie en psychische problemen vergroten. Aan de hand van een casus kunt u als deelnemer zelf ervaren hoe onze cursussen opgebouwd zijn.
- Behoud van mentaal vitale medewerkers en het effect van leer – en ontwikkelmogelijkheden op het vlak van bevoegdheid en vitaliteit



Wij ontvangen u met een high-tea en bieden een informele afsluiting waarin voldoende ruimte is voor het beantwoorden van uw vragen en u kunt netwerken met andere deelnemers.

Wilt u deze bijeenkomst bijwonen mail dan naar [info@ggzgezond.nl](mailto:info@ggzgezond.nl) , vermeld

dat u de informatiebijeenkomst op 27 mei bij wilt wonen, en wij sturen u de uitnodiging met alle informatie.

Ook als u eerst meer informatie wilt, kunt u een e-mail sturen naar bovenstaand adres.

## Fitinmind; Vitaliteit binnen handbereik!

GGz Gezond heeft samen met Holland Fit kennis, expertise en krachten gebundeld. Samen hebben we het leefstijlprogramma Fitinmind ontwikkeld.

### Wat is Fitinmind?

Fitinmind is een landelijk initiatief om de mentale vitaliteit van medewerkers te stimuleren, energiek, innovatief en klantgericht.

- Fitinmind geeft gebruikers handvatten om mentale vitaliteit te vergroten. Het handelt over alledaagse toepassingen van vitaliteit, zoals werk- en privé balans, aandacht en ontspanning.
- Fitinmind is een licht, positief en prikkelend programma.
- Fitinmind is een totaalprogramma met online basisonderdelen.

### Hoe kan uw organisatie deelnemen aan Fitinmind?



Een organisatie abonneert zich voor zijn werknemers. Zij krijgen exclusief toegang tot het leefstijlportaal. Daar vinden zij informatie, tests en oefeningen. Maandelijks staat er een thema met bijbehorende Fitinmind specials centraal. Via het leefstijlportaal kunnen deelnemers ondersteund worden door een persoonlijke coach.

Het online basisprogramma wordt gecombineerd met workshops op locatie. Deze zijn flexibel inzetbaar. Het aantal deelnemers en de duur van de workshop wordt in overleg besproken.

Daarnaast biedt het abonnement voor een afgesproken aantal medewerkers de mogelijkheid tot 1-op-1 consultatie.

Voor informatie of een afspraak om het portaal zelf te bekijken kunt u contact met ons opnemen via onderstaande adressen en nummers of kijk op [www.fitinmind.nl](http://www.fitinmind.nl)

### Colofon en praktische informatie

Aan deze nieuwsbrief werkten mee:

Yvonne Kloots (Universiteit Tilburg), Tiny Gerrats, Etienne de Bree, Désirée van Velthoven.

GGZ Gezond!

Adres: Baronielaan 133, 4818 PE Breda.

Telefoon: 076-5258212

E-mail: [info@ggzgezond.nl](mailto:info@ggzgezond.nl)

Websites: [www.ggzgezond.nl](http://www.ggzgezond.nl) [www.fitinmind.nl](http://www.fitinmind.nl)

GGZ Gezond! is een onderdeel van het ZorgserviceBedrijf GGZ Breburg

Stelt u geen prijs op het ontvangen van nieuwsberichten in de toekomst? Geef dit a.u.b. aan per mail, wij verwijderen dan uw mailadres onmiddellijk.

GGZ Breburg Groep