

(Ver)binding

Week van de Werkstress

Willem van Rhenen

13 november 2023



Programma

- Omvang
- Hoe herken je het
- Hoe ontstaat het
- Waarom zoveel werkstress
- Hoe pak je werkstress aan



Werkstress

Omvang van het probleem



Doe mee

Word partner

(Ver)binding

Toolkit

Nieuws

Events

Partners

AANMELDEN EVENT



Event Week van de Werkstress

Op woensdag **15 november van 14.00 tot 18.00 uur** organiseert OVAL het Week van de Werkstress-event in Utrecht. Tijdens dit event willen we als brancheorganisatie een positieve bijdrage leveren aan het werkgeluk en de mentale gezondheid van werk(ge)end Nederland. Meld je vandaag nog aan!

Werk hoeft niet stressvol te zijn! Tijdens de Week van de Werkstress ontdek je wat jij kunt doen om je medewerkers te helpen. De Week van de Werkstress 2023 vindt plaats van 13 t/m 17 november 2023.

Het thema dit jaar is **(Ver)binding**.

[MEER INFO + AANMELDEN EVENT →](#)

Werkstress



43%
van de werknemers ervaart een lage autonomie



42%
van alle werknemers vindt dat er maatregelen nodig zijn tegen werkstress.

1,3 miljoen
werknemers in Nederland hebben last van burn-out klachten



37%
van de werknemers geeft werkdruk of werkstress als reden voor het verzuim.



11 miljoen
dagen

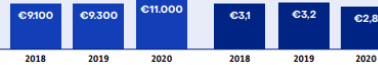
Werknemers verzuimen 11 miljoen dagen met werkstress als reden voor het verzuim.

In 2020 waren dit 9,4 miljoen verzuimdagen.

2020

€11.000
verzuimkosten per werknemer in 2020.

€2,8 miljard
verzuimkosten werkgever wegens werkstress in 2020.



40%
van de werkgevers vindt werkdruk een belangrijk arbeidsrisico.

Om psychosociale arbeidsrisico's te verminderen heeft:

48%
van de werkgevers meer autonomie gegeven aan werknemers.

34%
van de werkgevers een aanspreekpunt ingesteld voor werknemers.

33%
van de werkgevers veranderingen in de organisatie van werk doorgevoerd.

De cijfers op deze pagina zijn gebaseerd op de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2021 en de Werkgevers Enquête Arbeid (WEA) 2021. De kosten zijn gebaseerd op de NEA 2020. De NEA wordt uitgevoerd door TNO en CBS. De WEA wordt uitgevoerd door TNO.

TNO innovation for life

Stress 2022

Per GGD-regio, 18 jaar en ouder

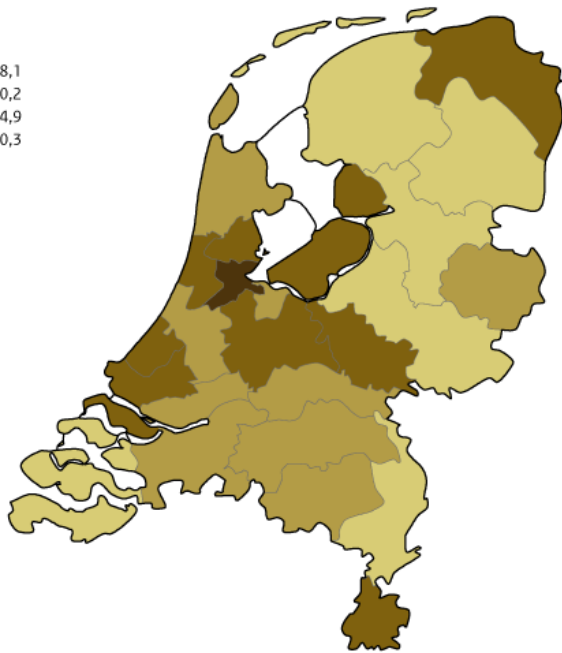
Percentage

16,8 - 18,1

18,1 - 20,2

20,2 - 24,9

24,9 - 30,3

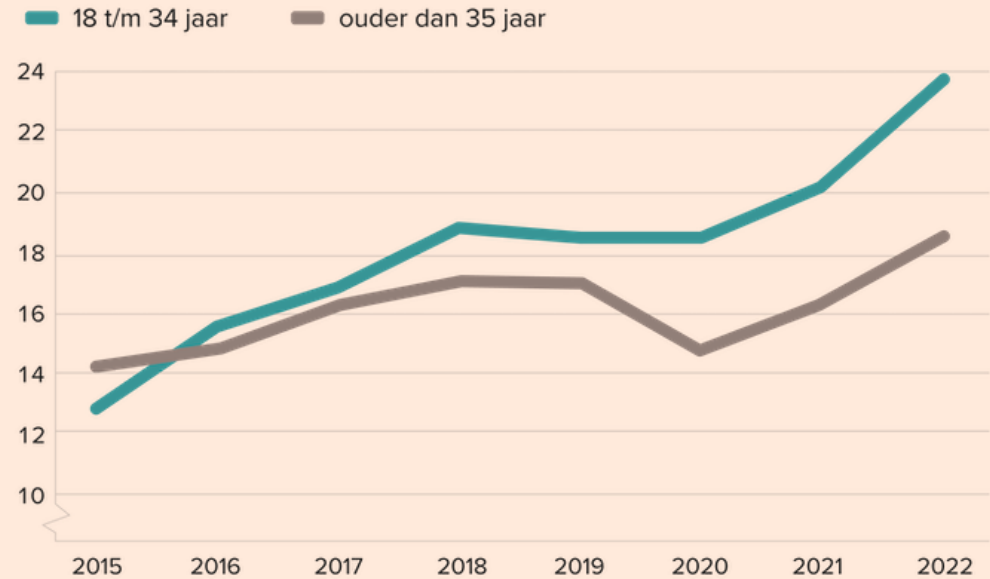


Bron: Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022 GGD'en, CBS en RIVM

Volgens de Corona Gezondheidsmonitor Volwassenen en ouderen 2022 heeft **20,6%** van de volwassenen van 18 jaar en ouder in de [afgelopen 4 weken \(heel\) veel stress](#) ervaren. Per GGD(Gemeentelijke of Gemeenschappelijke Gezondheidsdienst)-regio varieert het percentage van 16,8 tot 30,2%.

Jongeren vaker opgebrand

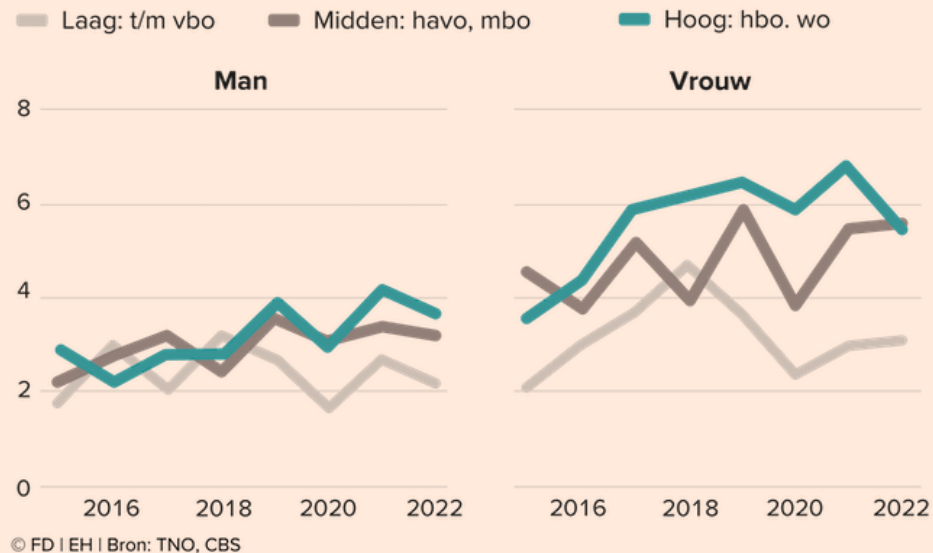
Aandeel werkenden dat burn-outklachten ervaart, in %



© FD | EH | Bron: TNO, CBS

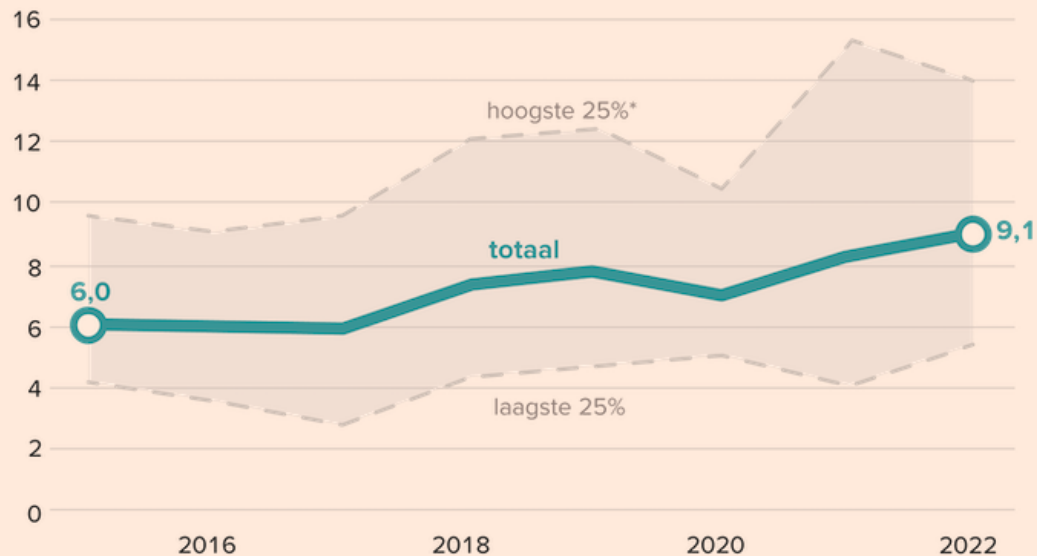
Meeste problemen bij hoogopgeleiden en vrouwen

Aandeel werkgerelateerde psychische klachten in ziekteverzuim, naar geslacht en opleidingsniveau, in %



Toenemend ziekteverzuim onder jongeren

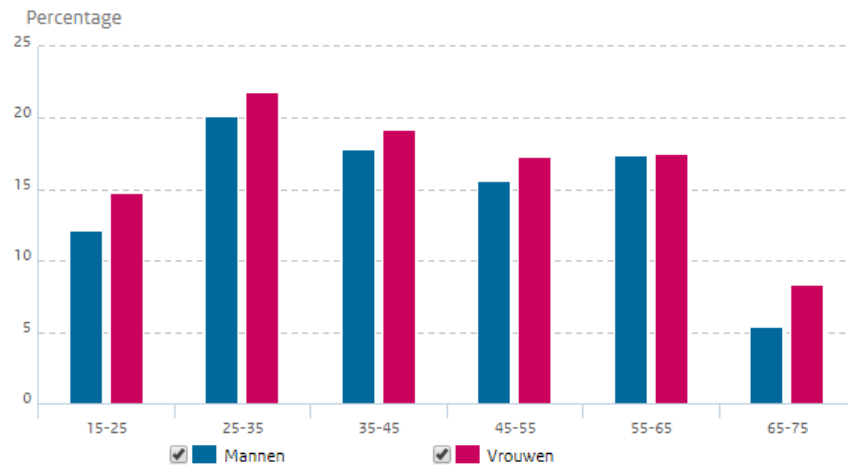
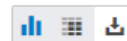
Werkgerelateerde verzuimdagen onder jongeren, naar ernst burn-outklachten



© FD | EH | Bron: TNO, CBS *het kwartiel met zwaarste burn-outklachten

✓ Prevalentie zelfgerapporteerde burn-out bij werknemers

Burn-outklachten bij werknemers 2018

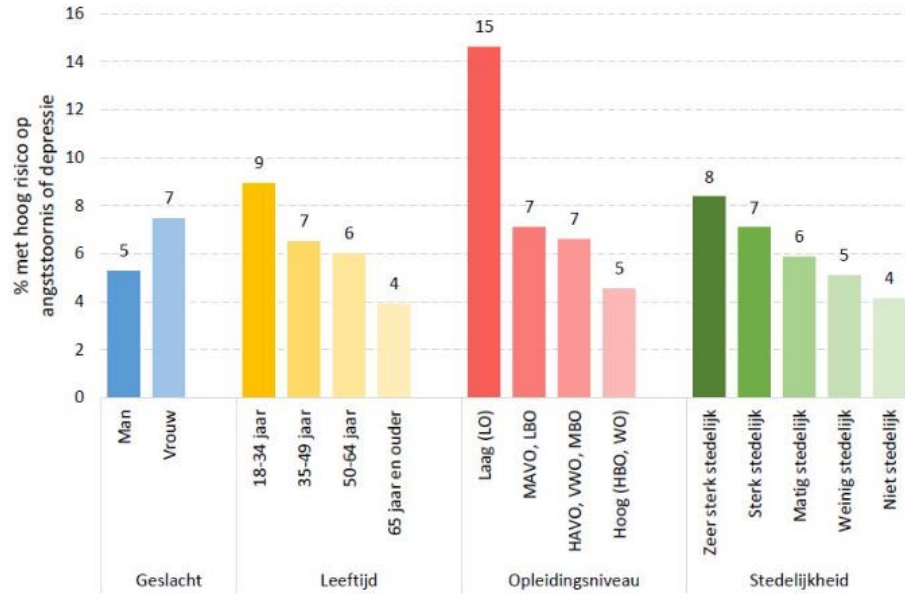


Bron: Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA), 2019

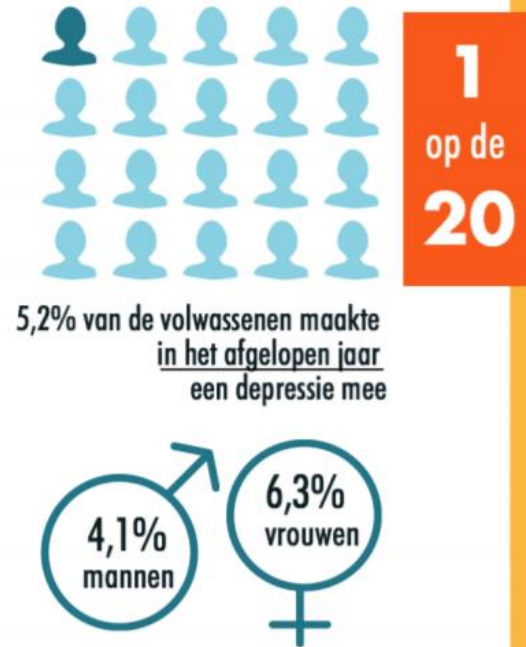


1,2 miljoen Nederlanders aan de antidepressiva, de vraag is hoe komen ze er vanaf?

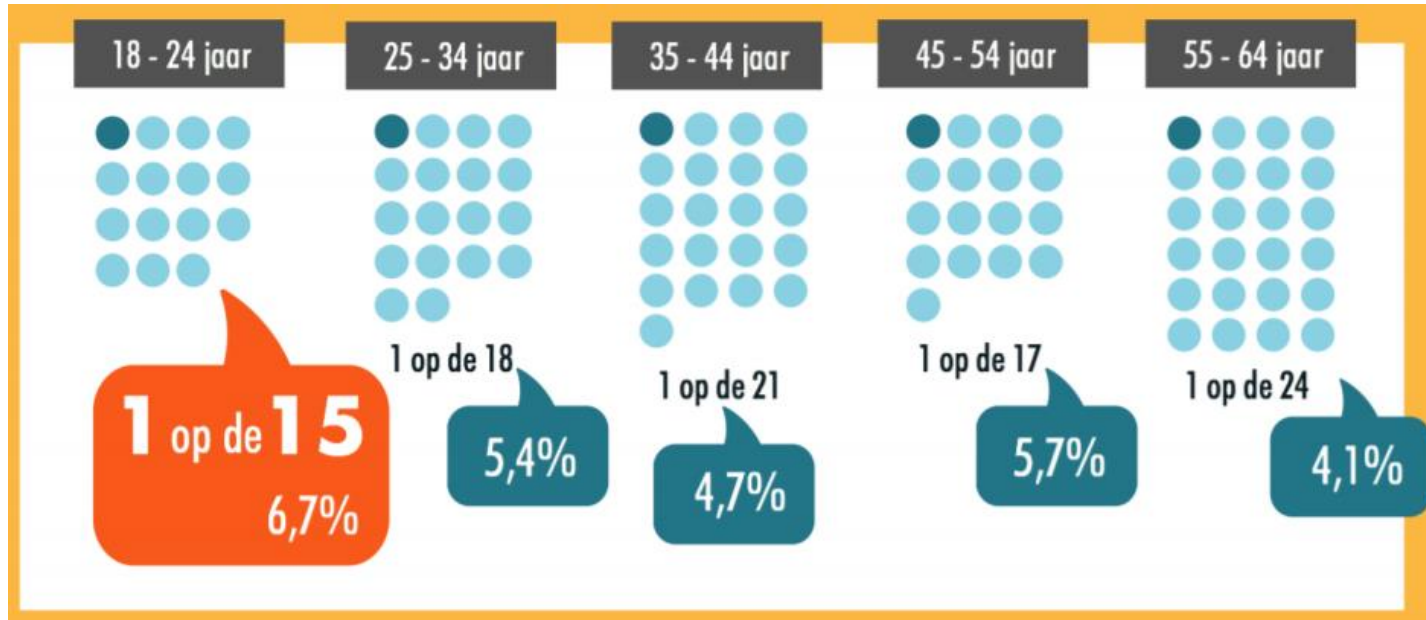
Risico angst of depressie



Depressie



Depressie



Depressie

Gemiddelde duur van depressieve episode

- › 50% herstelt binnen 3 maanden
- › 30% herstelt tussen 3 en 24 maanden (meestal binnen 6-12 maanden)
- › 20% chronisch (langer dan 2 jaar)

6
maanden

Depressie kan eenmalig zijn of terugkerend. Bij de helft van de mensen die ooit een depressie hebben gehad, komt de depressie terug, gemiddeld 7 tot 8 keer gedurende hun levensloop.





Werkstress

Hoe herken je het?

Hoe herken je stress

Stressreacties

- ➔ Emotionele reacties
- ➔ Fysieke (fysiologische) reacties
- ➔ Verstandelijke (cognitieve) reacties
- ➔ Gedragmatige reacties

Fysieke reacties

- ↻ Sneller zweten
- ↻ Klamme handen
- ↻ Ontstaan of toename tics
- ↻ Lichamelijke onrust
- ↻ IJsberen, trillen, beven
- ↻ Gewichtstoename/afname
- ↻ Toename lichamelijke klachten

Cognitieve reacties

- ↻ Sneller verstrooid
- ↻ Van de hak op de tak
- ↻ Vergeetachtiger
- ↻ Minder geïnteresseerd
- ↻ Besluitelozer
- ↻ Minder afwerken
- ↻ Prioriteiten verwarren

Emotionele reacties

- ↪ Depressieve, in elkaar gezakte houding
- ↪ Langzamer spreken, vertraagd bewegen
- ↪ Sneller boos, achterdochtig worden
- ↪ Sneller ontevreden
- ↪ Schrikreacties
- ↪ Wisselen van emoties
- ↪ Impulsief reageren
- ↪ Cynisch, onverschillig worden
- ↪ Toename zelfkritiek, onzekerder worden

Gedragmatige reacties

- ➔ Minder communicatie, minder teamgeest
- ➔ Minder aandacht voor anderen, onzorgvuldig
- ➔ Onvriendelijk naar klanten
- ➔ Herhaaldelijk gevallen/tjes
- ➔ Toename misverstanden
- ➔ Frequent afwezig, vaak overwerk
- ➔ Meer roken, drinken, koffie, drugs
- ➔ Terugvallen op sterke kanten



Werkstress

Hoe ontstaat het?



Stress

Walter Cannon (1871-1945)

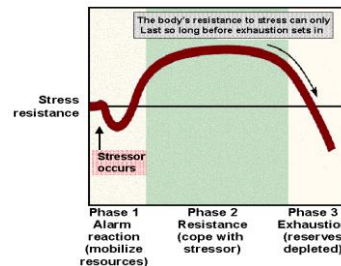
- ➔ Gebruikte voor het eerst deze term in 1926 waarbij hij refereerde naar externe factoren die – wat hij noemde – de homeostasis verstoren.
- ➔ Emergence reaction sympathisch zenuwstelsel
- ➔ Hij ontwikkelde de term stress in zijn werk over de fight-or-flight response in 1932



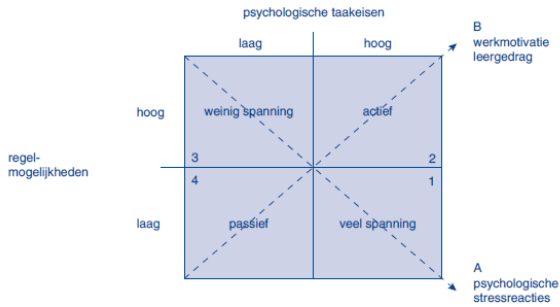
Hans Selye (1907-1982)

Ging in 1936 verder met het begrip stress en benoemde 3 fases, bekend als the general adaptation syndrome (GAS)

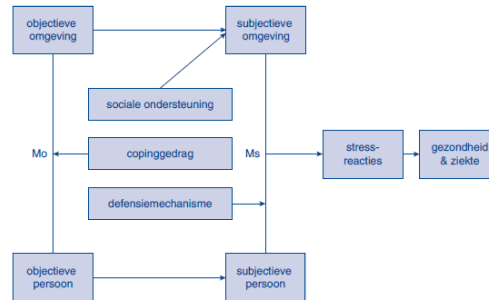
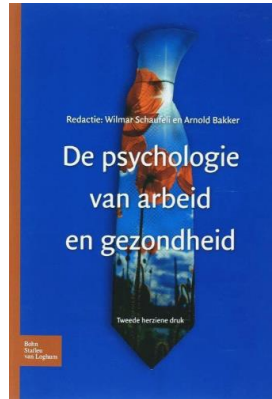
- ➔ 'alarm' fase
- ➔ 'resistance' (weerstandsfase)
- ➔ 'exhaustion' (uitputtingsfase)



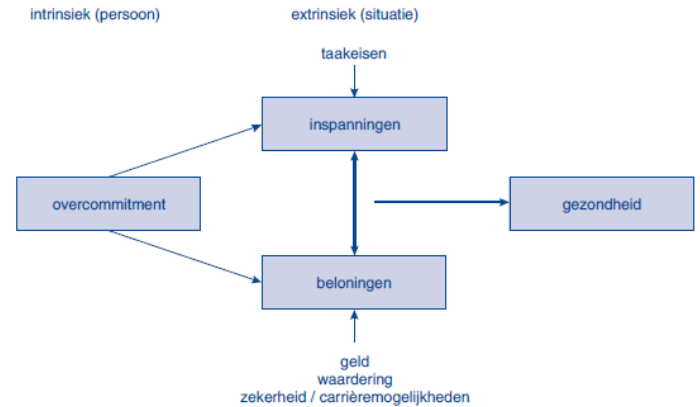
Stress



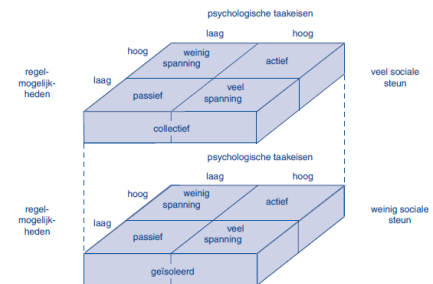
■ **Figuur 2.2** Demand-Control Model. Bron: Karasek (1979).



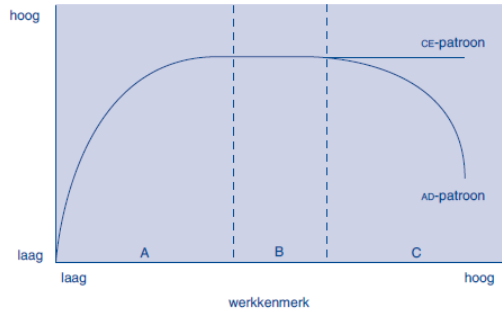
■ **Figuur 2.1** Person-Environment Fit Model. Bron: French (1981).



■ **Effort-Reward Imbalance Model.** Bron: Siegrist (2001).

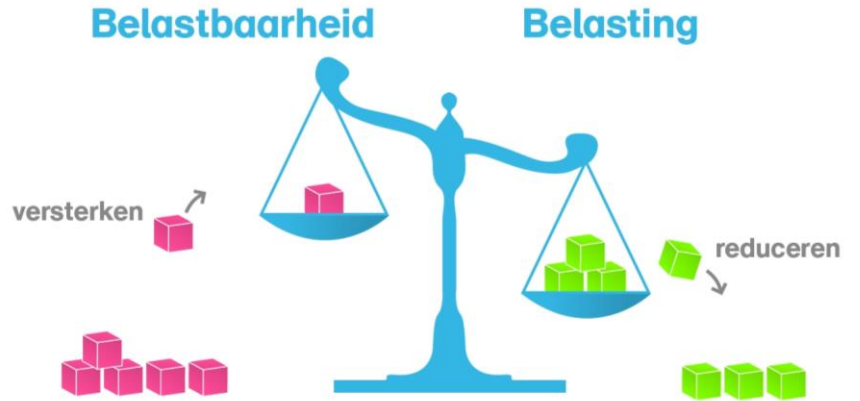
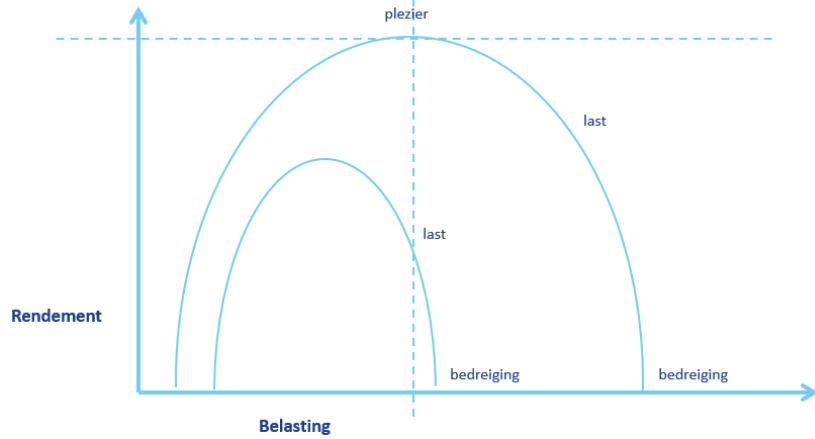


■ **Figuur 2.3** Demand-Control-Support Model. Bron: Johnson en Hall (1988).

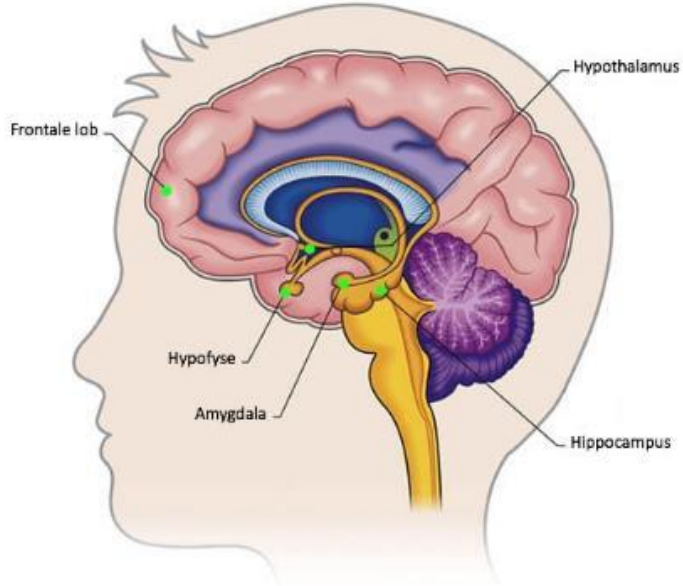


■ **Figuur 2.4** Vitaminmodel. Bron: Warr (1987).

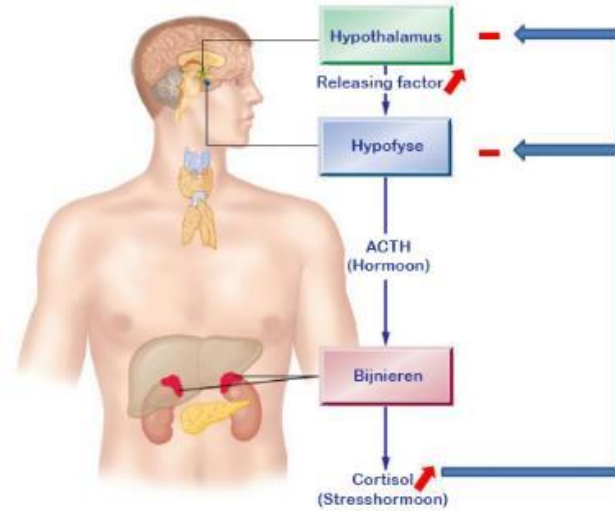
Stress



Stress



HPA-as en de stressrespons



Prefrontale cortex (orbitofrontaal)

Actief bij

- Empatie
- Sociale samenwerking
- Zelfreflectie
- Controleren van impulsen

Remt Amygdala

Geactiveerd door bewegen / aangaan van uitdagingen

Amygdala

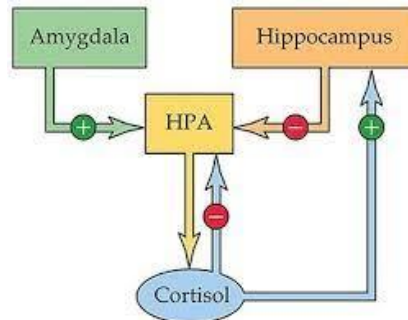
Functie: beoordelen van gevaar -> opslag negatieve emoties (in hippocampus)

Activeert HPA as

Activeert Cerebellum (angstbeleving)

Activeert Insula (autonome reacties, zoals hartkloppingen, zweten, etc.)

Wordt geremd door Prefrontale cortex



Hippocampus

Functie: geheugen, leren, ...

Remt de HPA as (tenzij 'overdosis' cortisol)

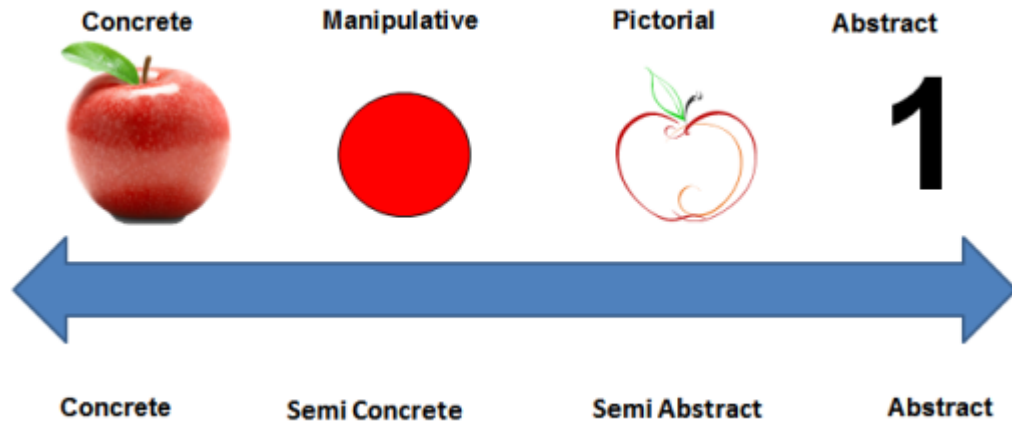
Te activeren door

- Bewegen
- Muziek
- Empatisch bezig zijn
- Slapen



Werkstress

Waarom zoveel werkstress?



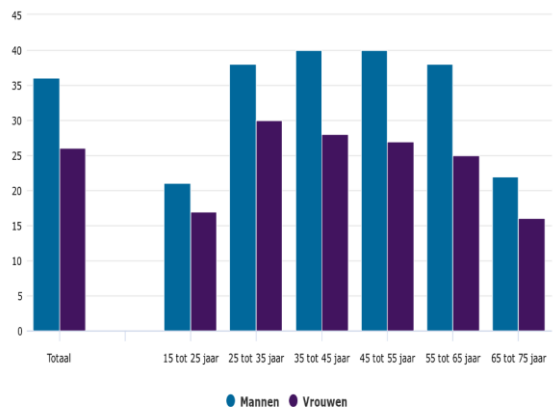
Arbeid, flexwerk en gezondheid

Over de samenhang tussen

(tijdelijk) werk en gezondheid



Gemiddelde arbeidsduur in uren per week van werkzame personen van 15 tot 75 jaar, 2017



CBS (Enquête Beroepsbevolking)

18 **Vooruitzicht**

Vier dagen werken, drie dagen vrij: de Britten laten zien dat het kan

Kun je 100% van het werk doen, in 80% van de tijd, tegen 100% van het salaris? Britse bedrijven deden een met de grootste greif ooit met de vierdaagse werkwere, en het werd een groot succes. Het werkte voor een brede waaier aan werkgevers.

CHARLES

De Britse economie heeft een record hoogtepunt bereikt. Het land heeft de grootste economische groei van de wereld bereikt. Dit is het resultaat van een combinatie van factoren, waaronder de vierdaagse werkwere. Dit is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

Waarom?

De vierdaagse werkwere is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen. Het is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

Wat is de reden?

De vierdaagse werkwere is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen. Het is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

Wat is de toekomst?

De vierdaagse werkwere is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen. Het is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

Tijd van steeds meer werken voorbij, het moet productiever

Mathijs Bouman

Groot arbeidsproductiecijfer valt elk ogen Productie blijft op piek met val index 2008 - 100

Waarom?

De productie blijft op piek met val index 2008 - 100. Dit is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

Wat is de reden?

De productie blijft op piek met val index 2008 - 100. Dit is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.

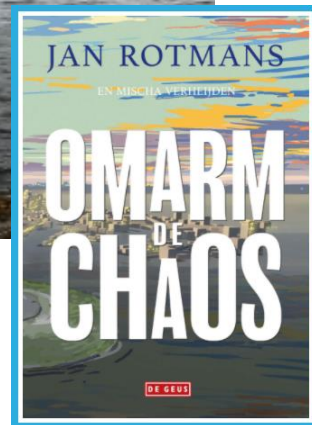
Wat is de toekomst?

De productie blijft op piek met val index 2008 - 100. Dit is een belangrijke ontwikkeling die de toekomst van het werk zal bepalen.





“We leven niet in een tijdperk van verandering,
Maar in een verandering van tijdperk”



GPT

LABOR MARKET IMPACT

Key insights from OpenAI's paper on the future of the US economy



GPT, n. (ABBREVIATION OF GENERATIVE PRE-TRAINED TRANSFORMER)

An artificial intelligence model created by OpenAI that employs deep learning techniques, utilizing transformer architecture for generating human-like text based on input data; renowned for its advanced iterations, with GPT-4 being the latest as of 2023.

Out of **10 U.S. workers**



Six workers will have at least **10%** of their work tasks impacted by GPT technology



Two workers will have over **50%** of their work tasks impacted by GPT

Waarom zoveel stress?

1. We doen veel meer mentaal/abstract werk
2. We zien werken niet altijd meer als gezond(makend)
3. We zien een beduidend kortere werkweek incl. hybride werken
4. We zitten midden in een digitale revolutie

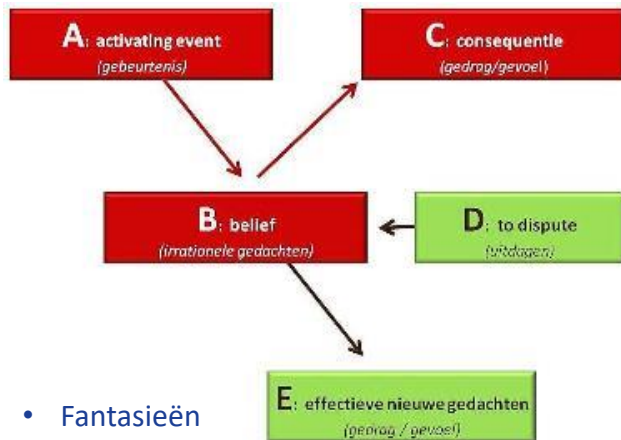


Hoe pak je werkstress aan?

Purpose en resources

Waarom zoveel stress?

1.



- Fantasieën
- Associaties met verleden
- Normen uit het verleden

2.



Waarom zoveel stress?

3.

werk

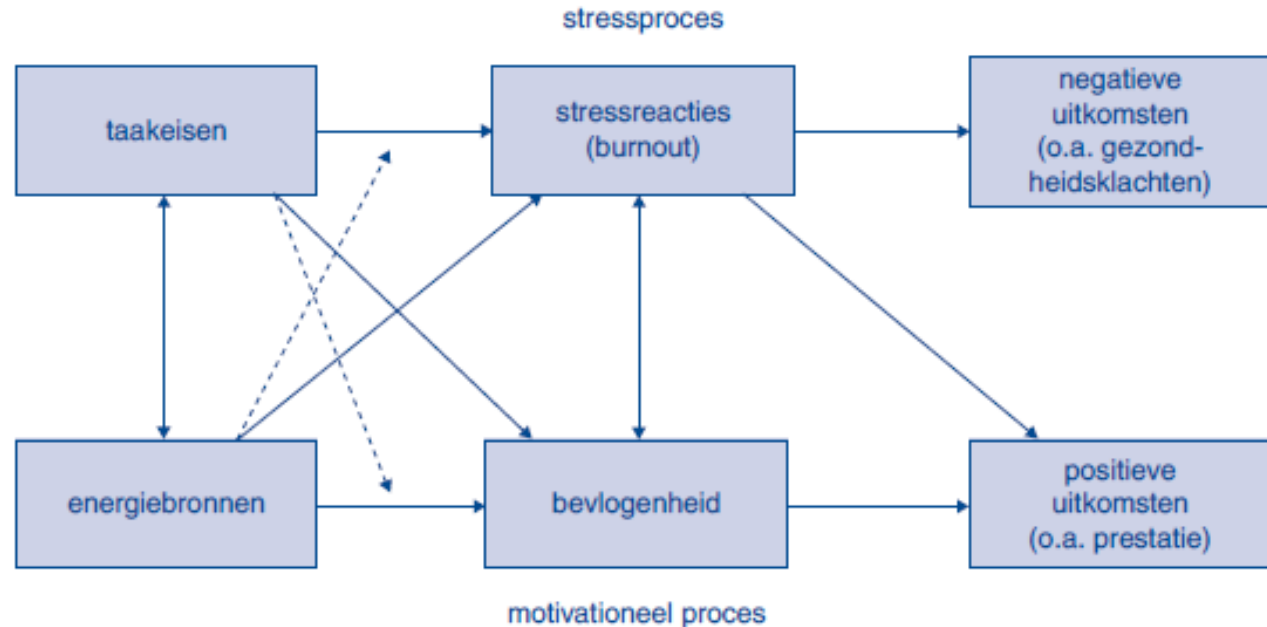
privé

persoon

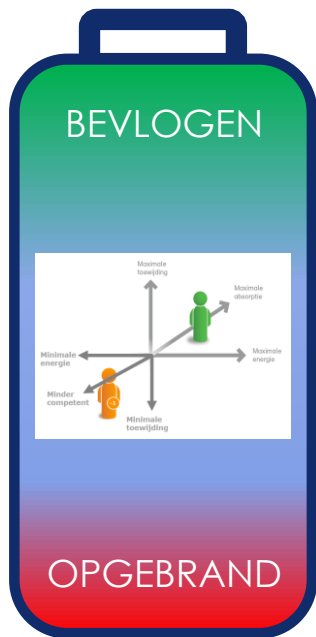
werk

privé

persoon

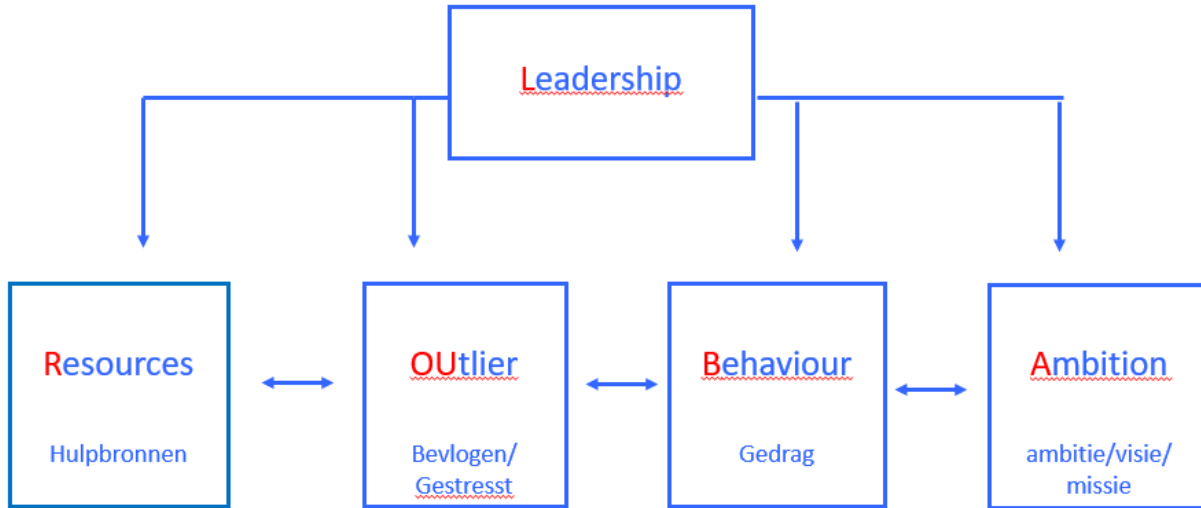


■ Figuur 2.7 Job Demands-Resources Model.



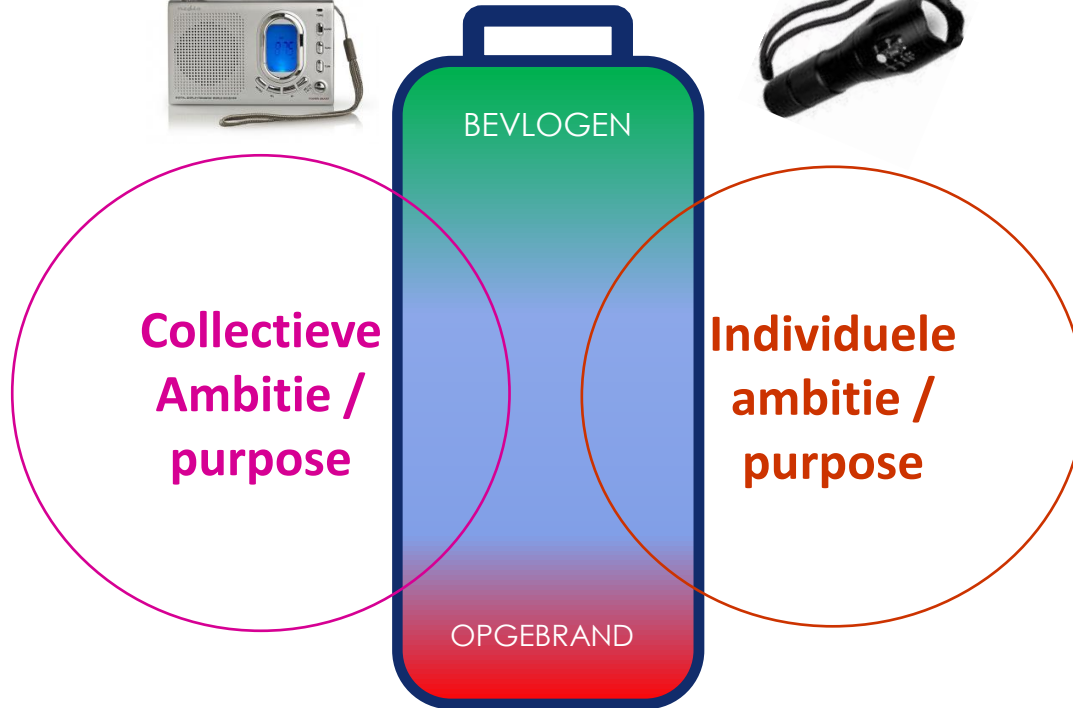
‘We werken niet te veel, we laden te weinig op’

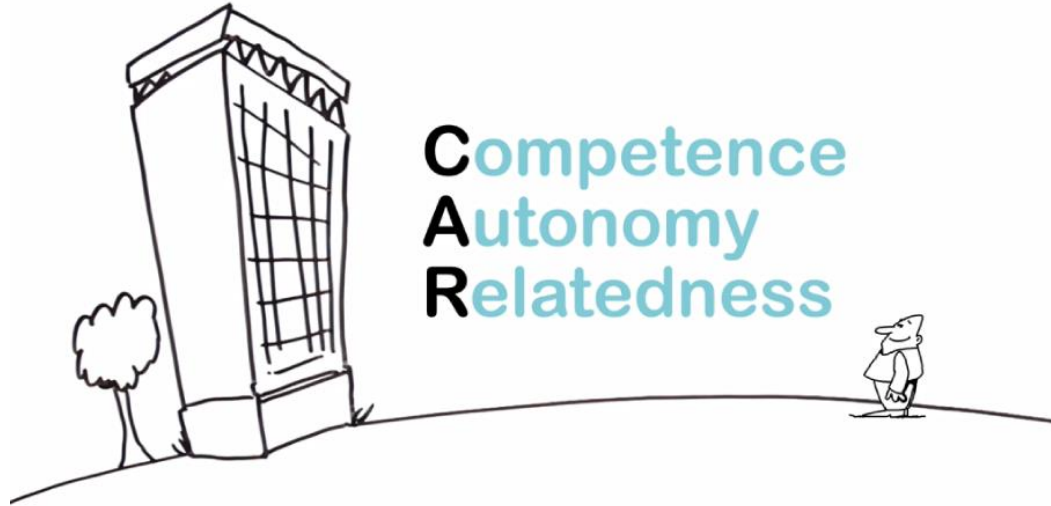
NRC, 17 dec 2018



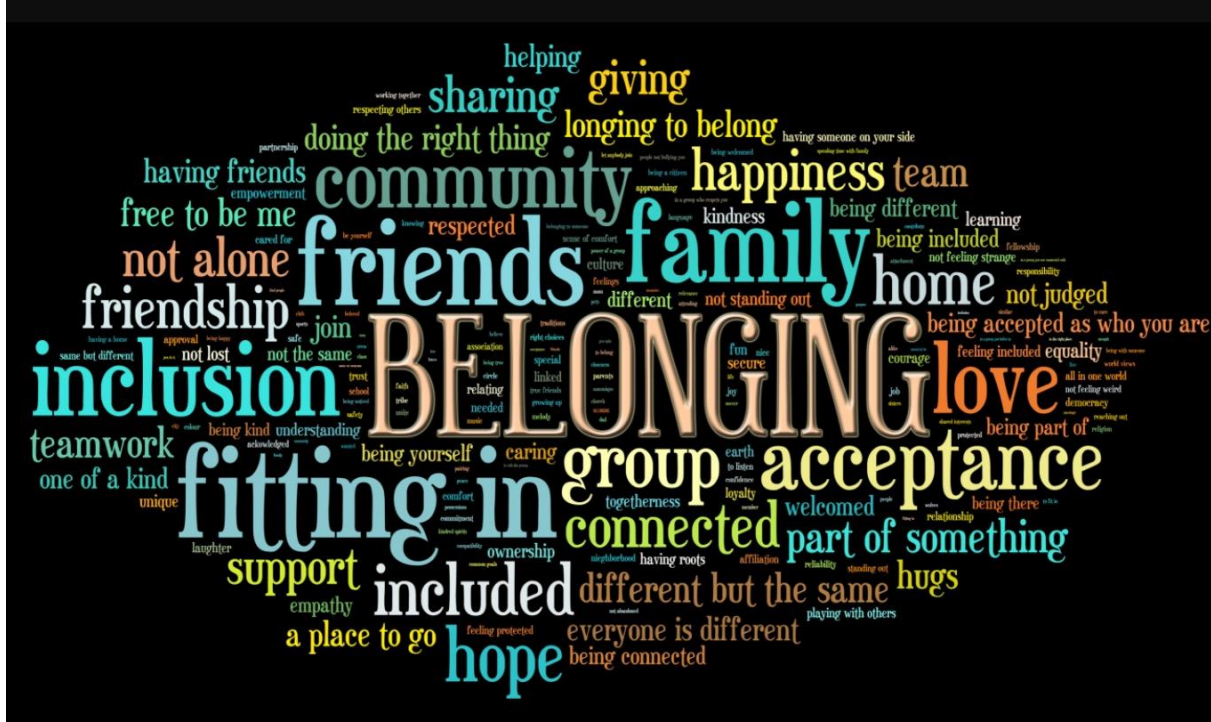
Willem van Rhenen, 2014

Purpose





(Ver)binding



(Ver)binding



(Ver)binding



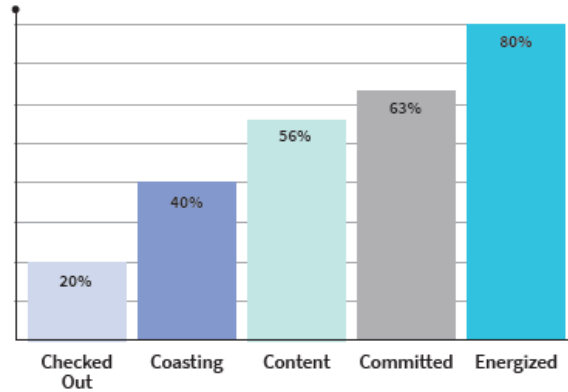


Is your manager stressing you out, or do they have a positive impact on your mental health?

For better or worse, managers have more impact on our mental health than doctors and therapists — and even equal to that of spouses and partners. The Workforce Institute at UIC surveyed 3,400 people across 10 countries to spotlight the critical role our jobs, leadership, and, most of all, our managers play in supporting mental health in and outside of work.

Greater Engagement Leads to Better Mental Health

With higher engagement and a greater sense of purpose at work, people are more likely to be in “good” or “excellent” mental health.



Percentage of employees reporting “good” or “excellent” mental health



Contact



Prof. dr. Willem van Rhenen



willem.van.rhenen@arbounie.nl



06 377 08 948