

# Quickscan Stressrapport

Goed dat je de stress quickscan hebt ingevuld.  
Verandering begint met een eerste kleine stap.  
Op de volgende pagina's kun je de uitkomsten vinden.

*Dit is een demo onderdeel van een onderzoek naar  
de Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA)\**

*\*Onder PSA vallen alle factoren die op het werk stress kunnen veroorzaken zoals werkdruk, personeelstekort of pesten.*

Deze rapportage is via een geautomatiseerd proces samengesteld. De data verkregen uit de vragenlijst wordt alleen geanonimiseerd gedeeld met onze verwerker (Typeform) en niet met derden. Na 30 dagen wordt deze data automatisch verwijderd. Heb je na het lezen van de scores of adviezen nog vragen, neem dan [contact](#) op met Jay Borger.



# Resultaten



## Wat bedoelen we met stress?

Stress gaat over de balans tussen de eisen waaraan je moet voldoen (draaglast) en wat je aankunt (draagkracht). Als er eisen aan je gesteld worden die je aankunt, dan zijn de draagkracht en draaglast in evenwicht en spreek je van gezonde spanning. Als de draagkrachten en -lasten uit evenwicht zijn, kunnen (stress)problemen ontstaan. Je draaglasten kunnen bijvoorbeeld vergroten doordat je binnen dezelfde tijd meer werk moet verrichten en je draagkrachten kunnen verminderen wanneer je een ziek familielid hebt. Hieronder lees je hoe het met jouw balans gesteld is.



Jouw stressbalans:



Je scoort geel op stress. Dit betekent dat je waakzaam moet zijn en mogelijk zelfs al in het risicogebied zit. Je draagkrachten zijn niet goed in evenwicht met je draaglasten. Ook als je nu niet veel klachten ervaart, is het belangrijk je balans weer te herstellen. Als je niets doet en deze mate van stress aanhoudt, heb je kans dat de klachten verergeren en schadelijk worden voor je gezondheid. Het is dus belangrijk om nu in actie te komen.



*'Zorg dat je voldoende slaapt', 'Beweeg dagelijks', 'Eet gevarieerd'. Allemaal simpele gezonde tips om minder te stressen. Niks nieuws toch? Nee. En toch lukt het vaak niet om deze gezonde tips lang vol te houden. Wil je hier hulp bij? Via de volgende [link](#) kun je een gratis online kennismakingsgesprek inplannen van 20 minuten bij één van onze gedragspsychologen.*

# Waarom stress meten?



## Waarom is het belangrijk om stress te meten?

Stress heeft een negatieve invloed op de gezondheid en productiviteit van werknemers. In Nederland hebben één op de zes werknemers te kampen met stress of burn-out klachten<sup>1</sup>. Daarnaast geeft 45% van de werknemers aan aanvullende maatregelen te willen tegen stress.

De Arbowet verplicht werkgevers om stressklachten te voorkomen of te beperken via een periodieke PSA-meting.

In deze gratis quickscan kreeg je een voorproefje van wat je kunt verwachten wanneer wij de PSA bij jouw organisatie meten. Ben je benieuwd naar hoe dit eruit ziet? Bekijk dan pagina's 4 t/m 7.

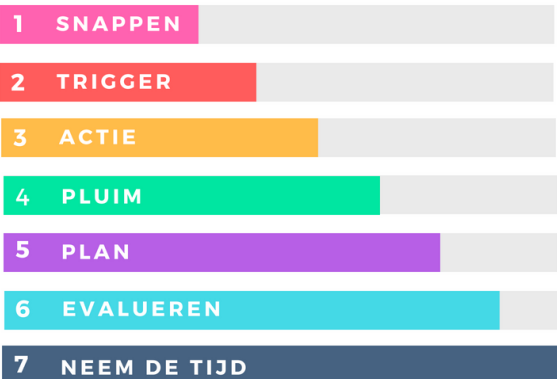
Pas wanneer je weet waar de organisatie staat kun je inzetten op kostenefficiënt verbeteren. Je gaat immers geen dure interventie inzetten voor collega's die weinig hulp nodig hebben. De ene collega heeft genoeg aan een webinar, de ander heeft een paar gesprekken nodig met één van onze gedragspsychologen.

Al onze interventies richten zich op de heilige graal van duurzame gedragsverandering: **gewoontevorming**. Dit doen we via ons wetenschappelijk onderbouwd 7-STAPPEN-plan voor het veranderen van gewoontes.

## NEURO HABITS'

[www.neurohabits.nl](http://www.neurohabits.nl)

### 7 GEDRAGSVERBETERING IN STAPPEN



# Contact



## Jij bent aan zet!

Maak serieus werk van vitaliteit. Loop je vaak achter de feiten aan? Komen je collega's gestresst over? Zijn er andere psychosociale problemen waar je organisatie hulp bij kan gebruiken. Het meten van de PSA is een eerste stap naar een vitale organisatie. Wil je meer informatie? Neem contact op voor de mogelijkheden, bekijk de pagina's hieronder of neem een kijkje naar [onze brochure](#).

## Contactpersonen PSA

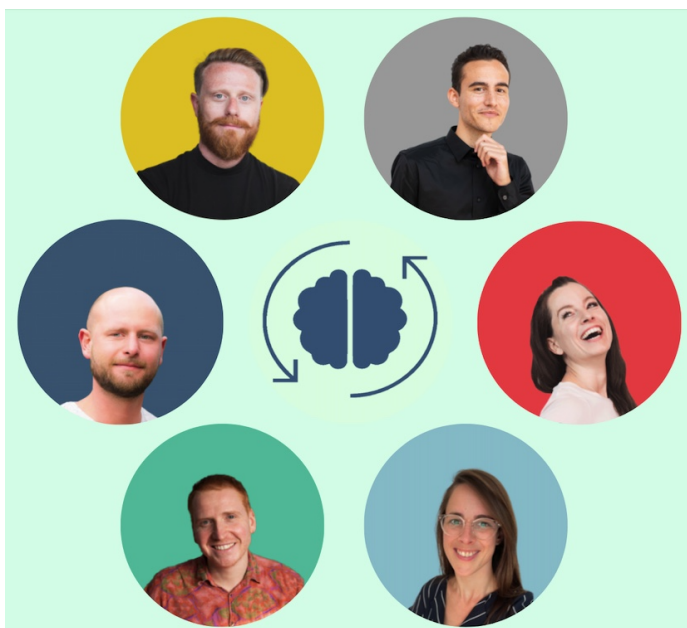


BIOPSYCHOLOOG  
**Mede-eigenaar**  
[inplannen gesprek](#)  
Jay N. Borger, MSc  
[jay@neurohabits.nl](mailto:jay@neurohabits.nl)  
06 48 820 872  
[Linkedin](#)



ARBEID- EN  
ORGANISATIEPSYCHOLOOG  
[Inplannen gesprek](#)  
Ronald Flohil, MSc.  
[ronald@neurohabits.nl](mailto:ronald@neurohabits.nl)  
06 83 67 17 73  
[Linkedin](#)

## Team



[www.neurohabits.nl](http://www.neurohabits.nl)

Vestiging Amsterdam  
Wibautstraat 131D  
1091 GL Amsterdam

Vestiging Rotterdam  
Willem Ruyslaan 225  
3063 ER Rotterdam

# Appendix 1: PSA-meting



## Waarom is een PSA-meting zo belangrijk?

Het is belangrijk dat we jouw persoonlijke behoeften goed in kaart brengen. Stress kan effectiever worden aangepakt als de interventie beter aansluit op jouw persoonlijke behoeften<sup>2</sup>. Daarom is het belangrijk eerst te meten wat die behoeften zijn. Daarna kunnen we gericht de vitaliteit van jou en jouw collega's verbeteren.

De quickscan is een voorproefje van de verschillende uitgebreidere PSA-metingen die wij aanbieden. Deze metingen bestaan uit de meest recente en betrouwbare, wetenschappelijke vragenlijsten over stress en vitaliteit, die vaak lastig te vinden zijn en achter een flinke betaalmuur zitten.

Na het invullen van de PSA krijg je een persoonlijk rapport (zie pagina 5) waar verschillende onderwerpen aan bod komen, afhankelijk van de behoefte van de organisatie. Voor een overzicht van de verschillende PSA-onderwerpen, kijk dan in onze brochure.

Het invullen van de vragenlijsten duurt slechts 10-20 minuten. Deze kleine tijdsinvestering op de korte termijn kan langdurig ziekteverzuim op de lange termijn voorkomen. Voorkomen blijft beter dan genezen (zie pagina 7).

Daarnaast ontvangt de werkgever een (geanonimiseerd) rapport op groepsniveau (zie pagina 6). Hierin staan de gemiddelde scores van alle werknemers in vergelijking met de Nederlandse beroepsbevolking en indien mogelijk de branche. Op pagina vijf en zes zijn twee voorbeelden te zien van deze uitgebreidere rapporten.



# Voorbeeld: Persoonlijk rapport



## Taakeisen

Taakeisen zijn de taken met de bijbehorende eisen die medewerkers moeten uitvoeren. Taakeisen vragen om inspanning en kunnen gemeten worden via de volgende onderwerpen: tijdsdruk, cognitieve belasting, emotionele belasting, gevarieerd werk, baan zekerheid en organisatiecultuur. Grootschalig onderzoek wijst uit dat taakeisen sterk gerelateerd zijn aan stress en burn-out klachten<sup>3</sup>, maar werkgevers hebben er vaak weinig inzicht in. Meten is de eerste stap naar verbeteren. Lees hieronder jouw scores en wat je kunt doen om mentaal vitaal te blijven.



### Cognitieve belasting



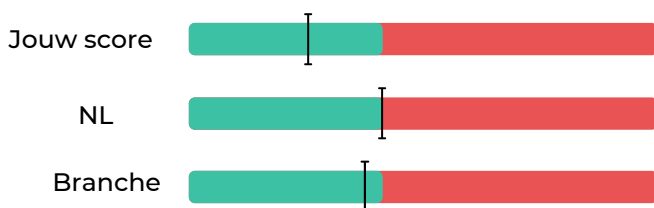
► Pas op! Je scoort rood op cognitieve belasting. Om dit te verminderen adviseren wij een kennismakingsgesprek met ons in te plannen of stap naar je leidinggevende.

### Wat betekent mijn score?

Jouw score geeft aan dat je in het werk meer cognitieve belasting ervaart dan de meeste werknemers. Cognitieve belasting gaat over de hoeveelheid informatie die je tijdens het werk moet verwerken en de concentratie die dit vergt. Een te hoge cognitieve belasting zorgt ervoor dat je sneller geïrriteerd raakt en je meer moeite hebt met dingen onthouden, wat ten koste gaat van je productiviteit. Om dit te compenseren ben je vaak geneigd om nog harder te werken en te multitasken. Dit switchen tussen taken kost je brein veel energie en is cognitief belastend.



### Emotionele belasting



### Wat betekent mijn score?

Jouw score geeft aan dat je in het werk minder emotionele belasting ervaart dan de meeste werknemers. Emotionele belasting gaat over de mate waarin je emotioneel betrokken bent en geraakt wordt door jouw werk. Emotionele belasting kan een grote invloed hebben op je stemming en slaapkwaliteit. Bij een hoge emotionele belasting blijven we vaak in de 'stress-stand' hangen.

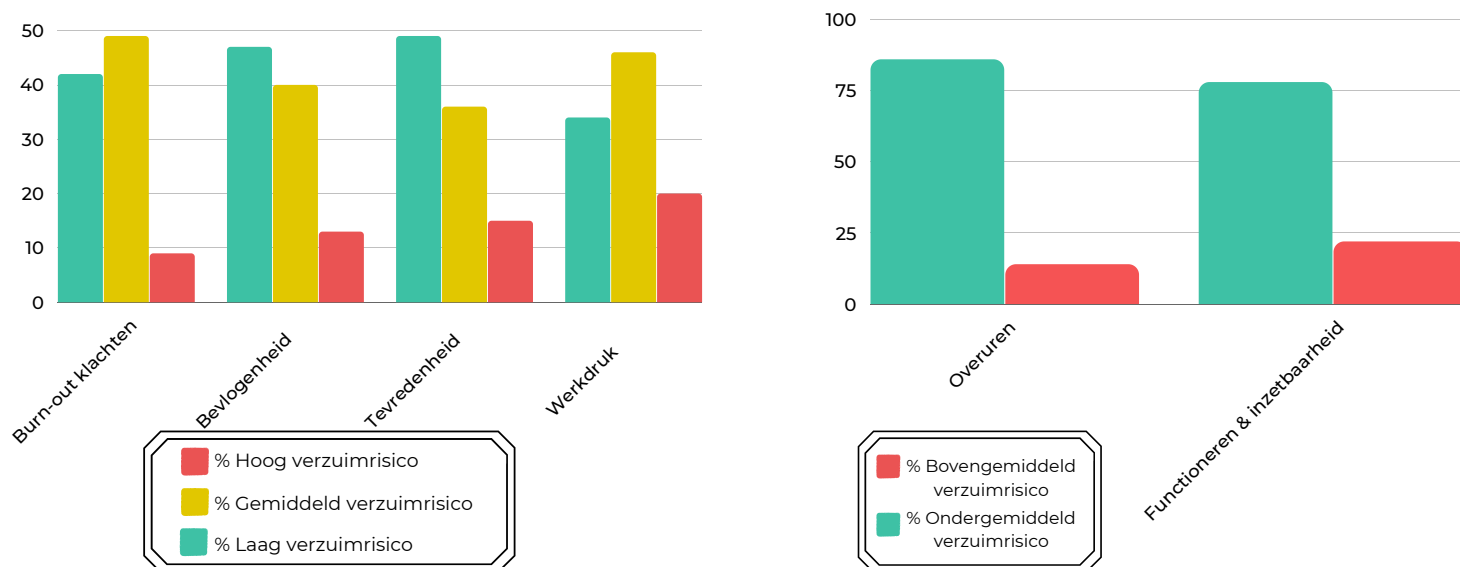
# Voorbeeld 2: Organisatierapport



## Werkdruk

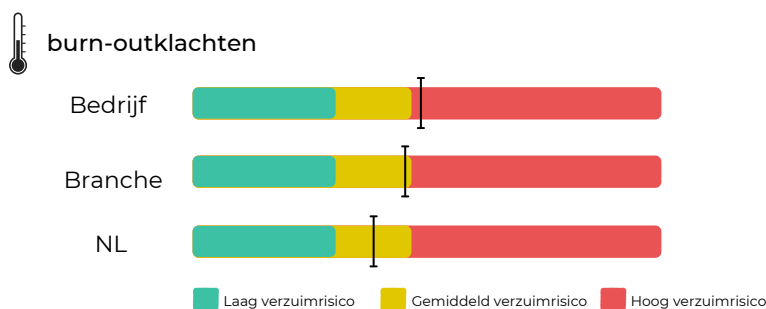
Werken is gezond en werkdruk is niet per definitie negatief. Sterker nog, we hebben werkdruk nodig om prestaties te leveren. Een te hoge werkdruk brengt echter wel negatieve consequenties met zich mee zoals stress en burn-out. Ongeveer één op de drie werknemers heeft last van een te hoge werkdruk<sup>3</sup>, vaak met langdurig ziekteverzuim als gevolg. Dit verzuim kost een organisatie gemiddeld 45.000 euro per werknemer, de indirecte kosten voor vervanging en productieverlies niet meegenomen<sup>4</sup>. Organisaties kunnen dus kosten besparen door de werkdruk te verminderen<sup>5</sup>. De volgende constructen zijn gemeten onder de module werkdruk: aantal overuren, werkdruk, burn-outklachten, bevologenheid, tevredenheid en functioneren & inzetbaarheid. In de diagrammen hieronder is een overzicht van hoe de organisatie op deze constructen scoort.

**Figuur 1: Overzicht verzuimrisico binnen jouw bedrijf door een te hoge werkdruk per construct (%)**

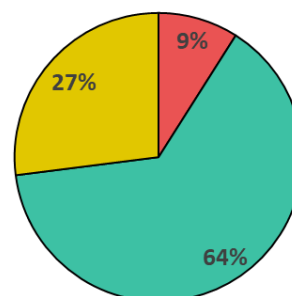


### Wat betekent de score van jouw organisatie?

De scores van jouw organisatie tonen aan dat burn-outklachten onder werknemers het grootste risico vormen voor verzuim. Zo scoort 9% van de onderzochte werknemers rood op het onderwerp burn-out klachten (zie figuur 1 en 2). Verder is hieronder te zien dat de gemiddelde burn-outklachten hoger zijn in vergelijking tot de branche en de Nederlandse beroepsbevolking. Veel werknemers hebben dus last van stress- en vermoeidheidsklachten. Als deze klachten aanhouden kan dat leiden tot uitputting en (langdurig) ziekteverzuim. Een kleine investering nu bespaart geld in de toekomst [zie pagina 'Return on Vitality' voor meer informatie].



**Figuur 2: verzuimrisico binnen jouw bedrijf door burn-out klachten**



\*alleen in uitgebreid PSA rapport zichtbaar

# Wat levert een PSA op?



We nemen het voorbeeld van een ICT bedrijf met 230 medewerkers en dit bedrijf wilt werk maken van de duurzame inzetbaarheid van haar werknemers. TNO-cijfers laten zien dat 16,4% in deze sector burn-outklachten ervaart<sup>6</sup>. Binnen dit bedrijf zijn er dus ongeveer 38 werknemers (16,4% van 230) die op basis van de PSA-meting een hoog risico scoren op verzuim. Als we vervolgens de vitaliteit van deze 38 werknemers gaan verbeteren door middel van 1-op-1 coaching voor gewoontevorming kunnen we het volgende verwachten:

- Bij 70% van deze 38 medewerkers gaat de vitaliteit toenemen<sup>7</sup>.
- Bij minimaal 5% van deze 38 medewerkers zal een burn-out voorkomen worden<sup>8</sup>.

Hierdoor kunnen we de volgende berekening maken voor de Return on Vitality (ROV):

## Totale kosten

De investering voor het inschakelen van gedragspsychologen zal inclusief vooronderzoek, meting, rapportage voor de organisatie, kennisdocumenten, workshops en coaching gesprekken neerkomen op ongeveer €59.000 over een periode van een aantal maanden.

## Opbrengst door toename vitaliteit, productiviteit en afname verzuim

- Een lichte toename in vitaliteit kan de totale kosten per werknemer laten afnemen met €1.706,-<sup>9</sup>.
- Berekening:  $(38 \text{ medewerkers} * 0,70) * €1.706,- \approx €45.000,-$

## Opbrengst door voorkomen burn-out

- Een burn-out voorkomen levert ongeveer €100.000,- op<sup>8</sup>.
- Berekening:  $(38 \text{ medewerkers} * 0,05) * €100.000,- = €190.000,-$

## Totale opbrengst

De opbrengst voor het ICT bedrijf door het verhogen van vitaliteit, waardoor productiviteit en verzuim afnemen komt neer op ongeveer €235.000,-.

## Winst

De winst voor dit project zal neerkomen op:  
 $€235.000 - €59.000 = €174.000,-$

Dit is een ROI van bijna 400%!

