

Quickscan Stressrapport

Bedankt voor het invullen van de quickscan.
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. Deze factoren kunnen te maken hebben met bijvoorbeeld ongewenste omgangsvormen, zoals pesterijen, agressie en discriminatie, of met een te hoge werkdruk, door bijvoorbeeld een toename van overuren, tijdsdruk, en verminderde autonomie. Het meten van de PSA is de eerste stap naar vitalere werknemers.



Introductie

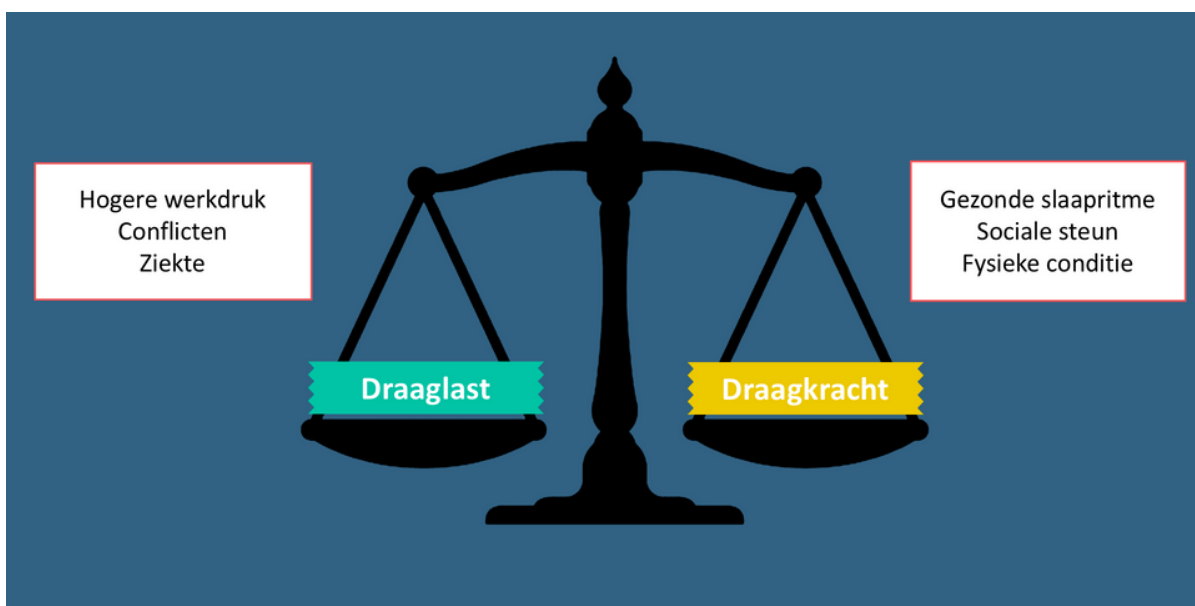
Waarom is het belangrijk om stress te meten?

1 op de 6 Nederlandse werknemers blijkt te kampen met stress of burn-out klachten [1]. 45% van de werknemers willen dan ook aanvullende maatregelen tegen stress [1], maar veel interventies blijken nog van onvoldoende kwaliteit te zijn [2]. De meeste effectieve interventies sluiten aan bij de persoonlijke behoeften van de werknemer [3]. Daarom is het zo belangrijk om eerst te meten wat die persoonlijke behoeften zijn.

Vanuit de Arbowet is elke werkgever verplicht gesteld om stressklachten te voorkomen of te beperken via een periodieke PSA-meting.

Wat bedoelen we met stress?

Stress is de balans tussen de eisen waaraan je moet voldoen (draaglast) en wat je aankunt (draagkracht). Problemen ontstaan dus als de draaglast groter wordt, het aantal taken dat je binnen een tijd moet doen neemt bijvoorbeeld toe, of je draagkracht wordt lager, wanneer bijvoorbeeld je gezondheid achteruit gaat of je minder sociale support ontvangt van je omgeving. Als er eisen aan je gesteld worden en je kan deze aan, dan zijn de draagkracht en draaglast in evenwicht en spreek je van gezonde spanning. Lees op de volgende pagina hoe jouw balans is.





Resultaten

Jouw stress score is...



Je scoort oranje op stress. Dit betekent dat je waakzaam moet zijn en mogelijk zelfs al in het risicogebied zit (vooral als je in het donkeroranje gedeelte zit). Je draagkrachten zijn niet goed in evenwicht met je draaglasten. Ook als je nu niet te veel klachten ervaart, is het belangrijk je balans weer te herstellen. Als je hier niets aan doet en deze mate van stress aanhoudt, heb je de kans dat de klachten verergeren en schadelijk worden voor je gezondheid. Het is dus belangrijk om nu in actie te komen! Daarom geven wij je een aantal tips om zelf aan de slag te gaan om jouw vitaliteit en gezondheid te verbeteren.

Tip: Wanneer je meer werkdruk ervaart en jouw taken niet altijd afkrijgt, zal je in de meeste gevallen blijven overwerken of juist steeds harder gaan werken. Met deze strategie neemt je stress op de langere termijn alleen maar toe. Het kan goed zijn om er een gewoonte van te maken om tijdens de start van de werkdag te noteren wat je belangrijkste taken zijn die je af wilt hebben. Bedenk dus welke taken voor jezelf wel/geen prioriteit hebben, splits deze taken op in kleinere subtaken en bedenk welke delen van deze taak je vandaag af wilt hebben. Bespreek het ook met je leidinggevende als je je taken vaker niet afkrijgt.



Tip: Als je gestrest bent en veel werkdruk ervaart dan zijn de pauzes en rustmomenten de eerste dingen die je overslaat op een werkdag. Het gevolg is dat je aan het einde van de dag meestal geen energie meer over hebt voor ontspanning zoals beweging of je vrienden bezoeken. Als je dit patroon langer blijft aanhouden dan neemt je stress en vermoeidheid geruisloos toe. Rustmomenten zijn dus extra belangrijk op drukke dagen. Zorg dat je elke dag meerdere rustmomenten inplant. Dit kan bijvoorbeeld in vorm van een korte ontspanningsoefening buiten je werktijden (zoals sporten, schrijven, afspreken met een vriend, meditatie, of een bad) of tijdens werktijden (denk aan even thee halen, actieve wandelpauzes of een praatje maken met een collega). Zet deze rustmomenten in je agenda of maak gebruik van een wekker om hieraan herinnert te worden zodat je er een gewoonte van maakt. .

'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? Dan is coaching wellicht een goede vervolgstap. Via de volgende [link](#) kun je een gratis online kennismakingsgesprek inplannen bij één van onze gedragspsychologen.

PSA-meting



Deze quickscan is slechts een voorproefje van de verschillende uitgebreidere PSA-pakketten die wij aanbieden. De quickscan en de PSA-pakketten bestaan allemaal uit de meest recente en betrouwbare wetenschappelijke vragenlijsten over stress en vitaliteit die lastig te vinden zijn en vaak achter een flinke betaalmuur zitten. Als je de PSA invult, krijgen werknemers een persoonlijk rapport waar meerdere onderwerpen aan bod komen, zoals: vitaliteit, werkdruk, motivatie, burn-out klachten. De samenstelling van onderwerpen wordt bepaald aan de hand van de behoefte vanuit de organisatie.

Verder ontvang je bij het afnemen van een volledige PSA-meting, een rapport op groepsniveau. Hierin staan de gemiddelde scores van alle werknemers in vergelijking met de Nederlandse beroepsbevolking. Op de volgende pagina's zijn twee voorbeelden te zien van deze uitgebreidere PSA-rapporten.

De quickscan is via een geautomatiseerd proces samengesteld. De regels daarvoor zijn met grote zorgvuldigheid opgesteld. De data verkregen uit de vragenlijst wordt niet met derden gedeeld en de rapporten worden niet opgeslagen.

Heb je na het lezen van de scores of adviezen nog vragen, neem dan contact op met één van onze gedragspsychologen, Jay Borger.



Voorbeeld Persoonlijk rapport



2 van de 16 PSA constructen

Taakeisen (werkinhoud)

Taakeisen zijn eisen die aan jou als medewerker gesteld worden. Deze eisen zijn op te splitsen in werkcontext en werkinhoud. De volgende scores hebben betrekking op je werkinhoud, oftewel werkzaamheden. Ervaar je bijvoorbeeld veel tijdsdruk? Moet je altijd heel aandachtig werken? Of is je werk emotioneel veeleisend? Als je taakeisen over een langere periode te hoog zijn en je onderneemt geen actie dan kun je overspannen raken. Lees hieronder jouw scores en wat je kunt doen om mentaal vitaal te blijven.



Cognitieve belasting

Jouw score



NL



Wat betekent mijn score?

Cognitieve belasting gaat over de hoeveelheid informatie die je tijdens je werk moet verwerken en de concentratie die het vergt. Een teveel aan cognitieve belasting kan leiden tot klachten, zoals een gebrek aan concentratie, moeite met onthouden, slecht slapen, piekeren, etc. Jouw score geeft aan dat je minder mentale belasting ervaart in het werk dan een gemiddelde werknemer.

Tip: Het kan cognitief belastend zijn om constant te schakelen tussen verschillende taken. Maak er daarom een gewoonte van om in tijdslots van 30-90 minuten te werken aan één taak of project.

Wil je meer informatie over deze tip om cognitieve belasting te verminderen? [Klik dan hier](#)



Emotionele belasting

Jouw score



NL



Tip: Wissel emotioneel zwaar beladen taken af met simpelere taken zoals administratieve taken en pauzes waar je energie van krijgt. Plan dit in je agenda.

Wil je meer informatie over deze tip om emotionele belasting te verminderen? [Klik dan hier](#)

Wat betekent mijn score?

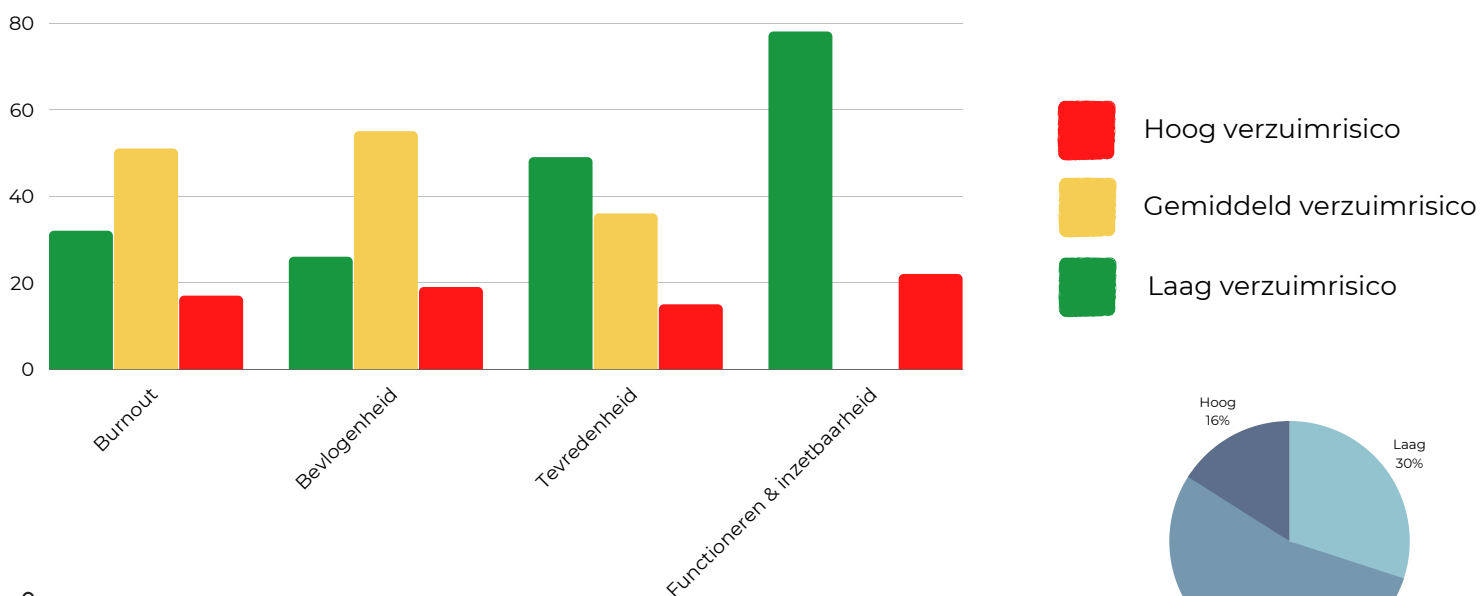
Emotionele belasting gaat over de mate waarin je emotioneel betrokken en geraakt wordt door jouw werk. Een teveel aan emotionele eisen kan leiden tot klachten, zoals depressieve stemmingen, slecht slapen, angsten en irritatie. Je ervaart de emotionele belasting als hoger dan gemiddeld. Dat betekent dat je te maken hebt met hoge emotionele taakeisen.

Voorbeeld 2: Organisatie rapport

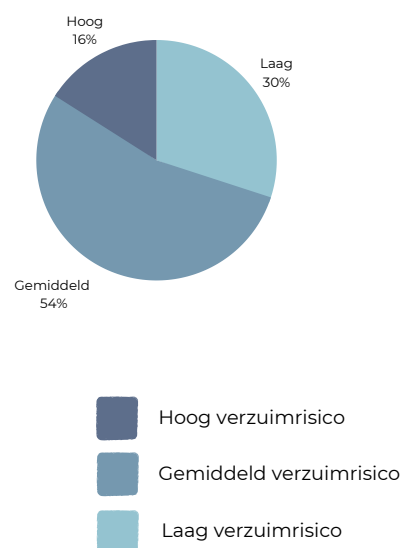
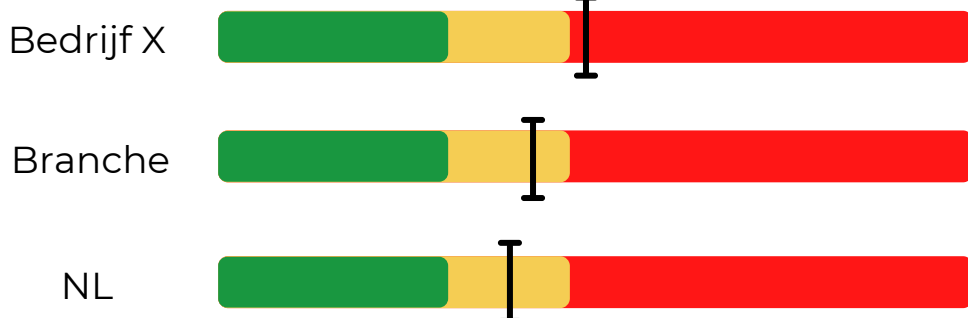


Gevolgen van werkdruk

Werken is gezond en werkdruk is niet per definitie negatief. Sterker nog, we hebben werkdruk nodig om prestaties te leveren. Echter brengt een te hoge werkdruk wel negatieve consequenties met zich mee. Zeker als dit gepaard gaat met weinig regelmogelijkheden en het ontbreken van buffers. In meer dan 70% van de gevallen is psychisch verzuim gerelateerd aan stress op het werk, vaak met langdurig ziekteverzuim als gevolg [1]. Dit langdurig ziekteverzuim kost een organisatie gemiddeld 60.000 euro per werknemer. Een organisatie kan dus veel geld besparen door een te hoge werkdruk tegen te gaan. De volgende constructen hebben te maken met de gevolgen van werkdruk: aantal overuren, burn-outklachten, bevlogenheid, tevredenheid, functioneren en inzetbaarheid.



Burn-out klachten



De score van jouw bedrijf valt in het rode gebied. Dit betekent dat jouw werknemers veel burn-out klachten ervaren. Als deze klachten aanhouden kan dat leiden tot volledige uitputting van de werknemers en resulteren in ziekteverzuim. Dit brengt voor jouw bedrijf onnodige kosten met zich mee. Daarom is het belangrijk om jouw werknemers weer in het groene gebied te krijgen zodat je bedrijf zo optimaal mogelijk kan functioneren. Meer informatie hierover vind je op de volgende pagina, waaronder ook tips om de burn-out klachten te verminderen.





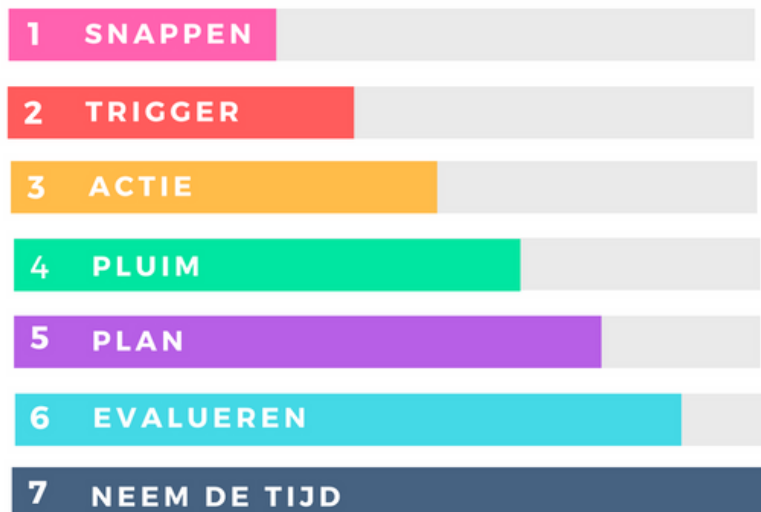
Verbeteren met gewoontevorming

In deze gratis PSA quickscan en uitgebreidere PSA-rapportages wordt duidelijk weergegeven waar goed op wordt gescoord en waar ruimte ligt voor verbetering. Op basis van jouw scores zal er een bijpassend advies gegeven worden voor eventuele vervolgstappen. Mogelijke vervolgstappen zijn onder andere: workshops over stress & timemanagement, gedragsverandering apps en 1-op-1 vitaliteitscoaching. Alle geadviseerde interventies richten zich op **gewoontevorming** aan de hand van ons wetenschappelijk onderbouwde 7-STAPPEN-plan. Hierdoor kunnen werknemers op de langere termijn beter met hun stress omgaan.

NEURO HABITS'

www.neurohabits.nl

7 GEDRAGSVERBETERING IN STAPPEN



Contact



Jij bent aan zet!

Wil jij graag jouw stressniveau of die van je organisatie verminderen om verdere gezondheidsproblemen en verzuim te voorkomen? En wil je de vitaliteit verbeteren zodat jij of je collega's met meer motivatie en energie werk kunnen verrichten? Of wil je ervoor zorgen dat je zelf nog optimaler gaat presteren? Neem dan contact op met één van onze professionals hieronder of neem een kijkje op [onze brochure](#) voor de mogelijkheden.



BIOPSYCHOLOOG

Mede-eigenaar

[inplannen gesprek](#)

Jay N. Borger, MSc

jay@neurohabits.nl

06 48 820 872

[LinkedIn](#)



ARBEID- EN

ORGANISATIEPSYCHOLOOG

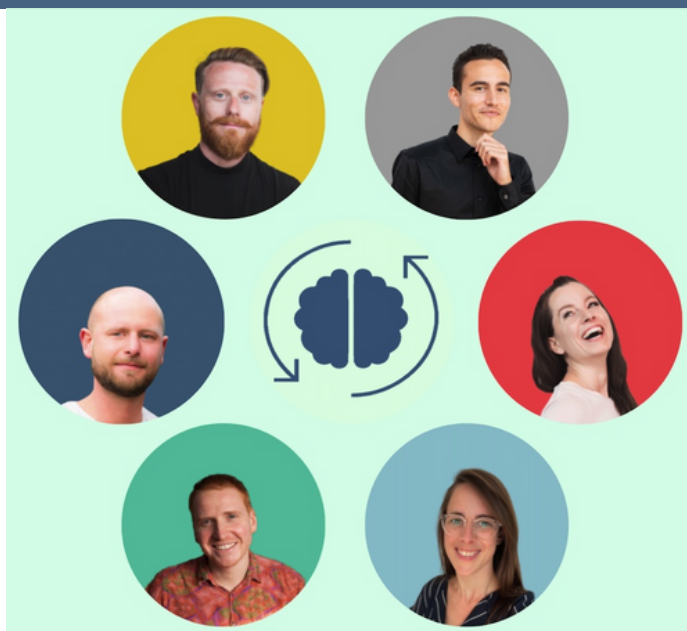
[Inplannen gesprek](#)

Ronald Flohil, MSc.

ronald@neurohabits.nl

06 83 67 17 73

[LinkedIn](#)



www.neurohabits.nl

Vestiging Amsterdam

Wibautstraat 131D

1091 GL Amsterdam

Vestiging Rotterdam

Willem Ruyslaan 225

3063 ER Rotterdam