

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. Werkgevers zijn volgens de Arbowet verplicht om PSA te voorkomen. Het meten van de PSA is de eerste stap naar meer vitaliteit.

Introductie



Waarom is het belangrijk om stress te meten?

Eén op de zes Nederlandse werknemers blijkt te kampen met stress of burn-out klachten¹. Ongeveer 45% van de werknemers geeft aan aanvullende maatregelen te willen tegen stress.

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

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 en je kan deze aan, 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. Bijvoorbeeld omdat je draaglasten vergroten doordat je binnen dezelfde tijd meer werk moet verrichten of omdat je draagkrachten verminderen omdat je een ziek familielid hebt. Op volgende pagina lees je hoe het met jouw balans gesteld is.



Resultaten



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 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 alvast twee tips om zelf aan de slag te gaan om jouw vitaliteit en gezondheid te verbeteren.

Tip: Wanneer je meer werkdruk ervaart en je 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 lange 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 tijdens je werktijden (denk aan even thee halen, actieve wandelpauzes of een praatje maken met een collega) of buiten werktijden zoals sporten, schrijven, afspreken met een vriend, meditatie, of een bad). Zet deze rustmomenten in je agenda of maak gebruik van een wekker om hieraan herinnerd 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 van 20 minuten bij één van onze gedragspsychologen.

PSA-meting



Waarom is een PSA-meting zo belangrijk?

De meeste effectieve interventies sluiten aan bij de persoonlijke behoeften van de werknemer². Daarom is het belangrijk eerst te **meten** wat die behoeften zijn. Pas als de behoeften in kaart zijn gebracht, kunnen we de vitaliteit van werknemers verbeteren.

De quickscan is slechts 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.

Het invullen van de vragenlijsten duurt slechts 10-20 minuten, afhankelijk van de gekozen modules. Deze kleine tijdsinvestering op de korte termijn kan langdurig ziekteverzuim op de lange termijn voorkomen. Voorkomen blijft beter dan genezen.

Na het invullen van de PSA krijg je een persoonlijk rapport waar verschillende onderwerpen aan bod komen. De samenstelling van onderwerpen wordt bepaald aan de hand van de behoefte van de organisatie. Op de volgende pagina is een overzicht van de modules en pakketten die wij aanbieden.

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

Deze rapportage is via een geautomatiseerd proces samengesteld. De regels daarvoor zijn met grote zorgvuldigheid opgesteld. 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. De rapportages 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.



PSA-meting



Welke onderwerpen zouden jouw organisatie moeten meten?

Modules	Onderwerpen	Pakket		
Stress	Stress	VOLLENDIG	STANDAARD	BASIS
Mentale vitaliteit	Vitaliteit, absorptie & toewijding			
Ongewenst gedrag	Ongewenst gedrag intern & ongewenst gedrag extern			
Werkdruk	Werkdruk, overuren, burn-out klachten, bevlogenheid, tevredenheid en functioneren & inzetbaarheid			
Taakeisen	Taakeisen/tijdsdruk, emotionele belasting, cognitieve belasting, gevarieerd werk, baan zekerheid & organisatiecultuur			
Buffers	Sociale steun collega's & sociale steun leidinggevende			
Regelmogelijkheden	Autonomie			
Individuele factoren	Kwalificatieverbruik, kwalificatieveroudering, ontwikkelingsstimulans & opleiding			
Distress	Somatisatie, distress, angst & depressie			
Burn-out	Kernsymptomen & secundaire klachten			

Voorbeeld Persoonlijk rapport



Taakeisen

Taakeisen zijn taken die je als medewerker moet uitvoeren, inclusief de daarbij gestelde eisen. Taakeisen vragen om inspanning en kan gemeten worden via de onderwerpen: tijdsdruk, cognitieve belasting, emotionele belasting, gevarieerd werk, baanzekerheid & organisatiecultuur. Uit grootschalig onderzoek is gebleken dat taakeisen sterk gerelateerd zijn aan stress en burn-out klachten³. Ondanks dat hier dus een groot verzuimrisico aan vasthangt, zijn dit onderwerpen waar een werkgever vaak weinig inzicht in heeft. Meten is de eerste stap naar verbeteren. Lees hieronder jouw scores en wat je kunt doen om mentaal vitaal te blijven.



Cognitieve belasting



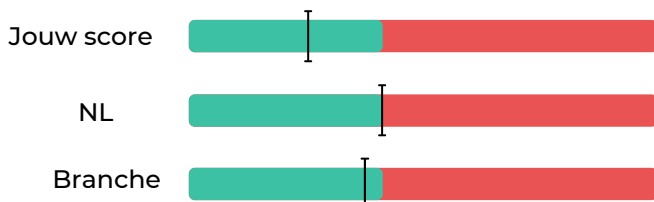
► Pas op! Je scoort rood op cognitieve belasting. Om dit te verminderen adviseren wij een kennismakingsgesprek met ons in te plannen of stap naar je leidinggevende.

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 het vergt. Teveel 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. Maak er daarom bijvoorbeeld een gewoonte van om in tijdsblokken van 30-90 minuten te werken aan één taak of project.



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. Door het structureel inplannen van rustmomenten en steun van je sociale vangnet kun je de consequenties van emotionele belasting verminderen. Dit lijkt je goed door te hebben en in te zetten als het even teveel wordt. Ga zo door!

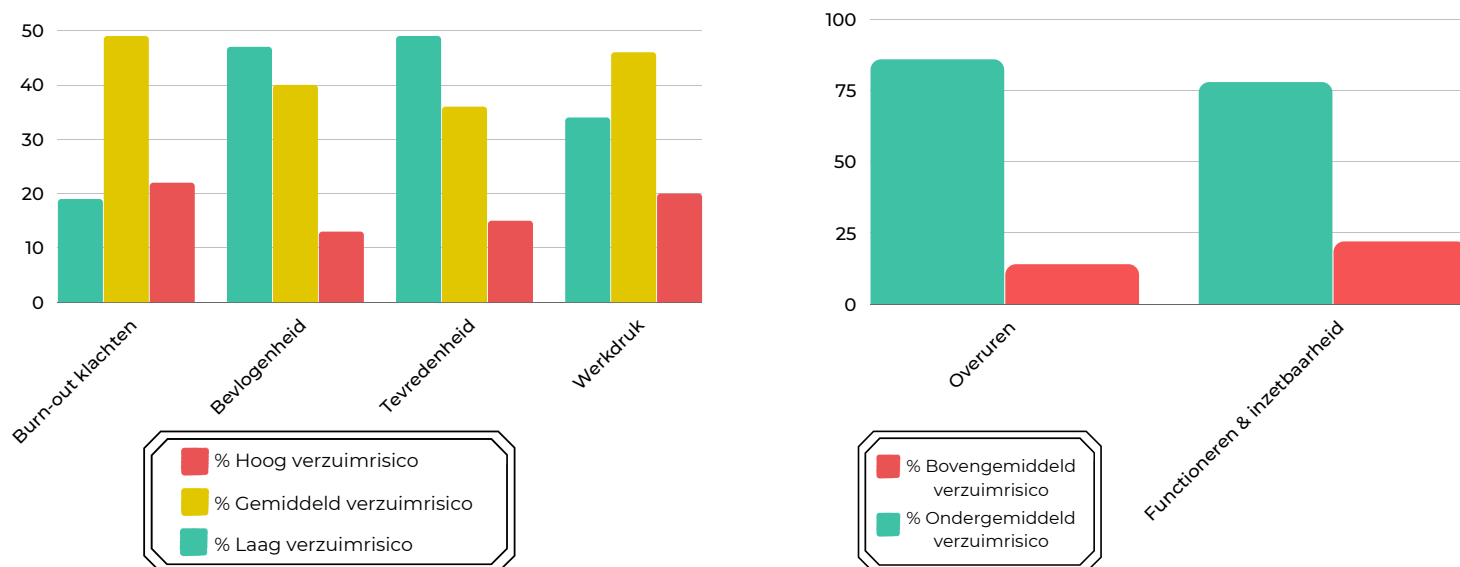
Voorbeeld 2: Organisatierapport



Werkdruk

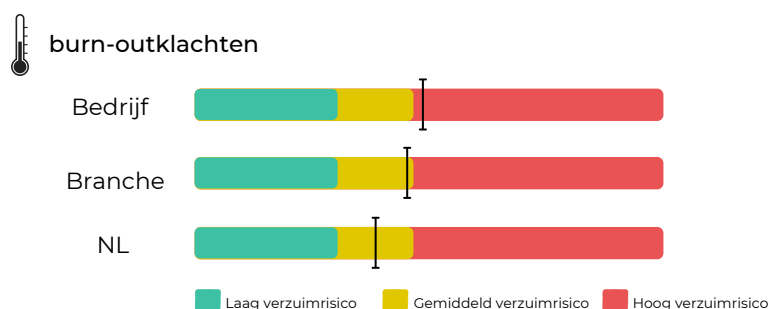
Werken is gezond en werkdruk is niet per definitie negatief. Sterker nog, we hebben werkdruk nodig om prestaties te leveren. Een te hoge werkdruk brengt echter wel negatieve consequenties met zich mee zoals stress en burn-out. Onderzoek laat zien dat 1 op de 3 werknemers last heeft van te hoge werkdruk³, vaak met langdurig ziekteverzuim als gevolg. Dit langdurig ziekteverzuim kost een organisatie gemiddeld 45.000 euro per werknemer, en dit is nog zonder indirecte kosten voor vervanging en productieverlies⁴. Een organisatie kan dus veel kosten besparen door een te hoge werkdruk tegen te gaan⁵. 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 (%)

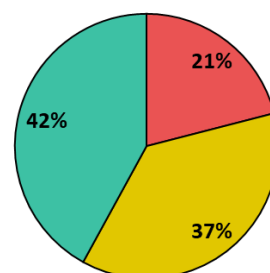


Wat betekent de score van jouw organisatie?

De scores van jouw organisatie tonen aan dat burn-outklachten onder de werknemers het grootste risico vormen voor verzuim. Zo scoort 21% 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 jouw 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, kan in de toekomst een hoop kosten besparen. Het is urgent om jouw werknemers zo snel mogelijk weer in het groene gebied te krijgen zodat je bedrijf zo optimaal mogelijk kan functioneren. Meer informatie hierover vind je op de volgende pagina's*.



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



*alleen in uitgebreid PSA rapport zichtbaar

Verbeteren met gewoontevorming



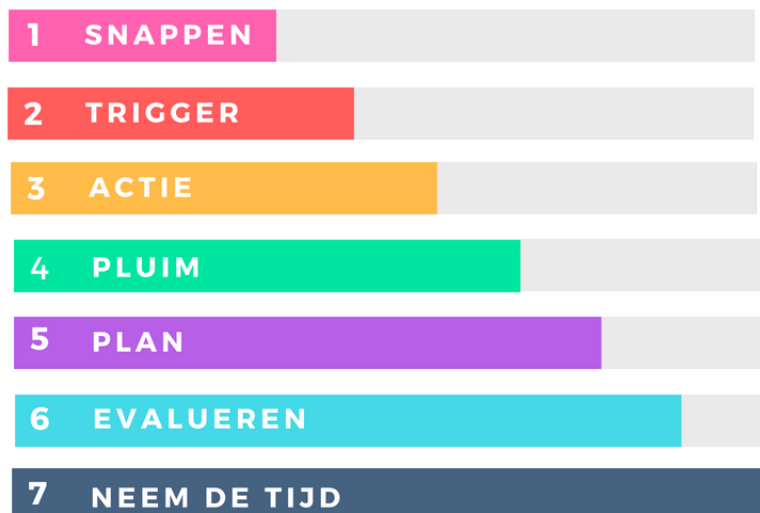
In deze gratis quickscan kreeg je een voorproefje van wat je kunt verwachten wanneer jouw organisatie de PSA door ons laat **meten**. Pas wanneer je weet waar de organisatie staat kun je inzetten op kostenefficiënt **verbeteren**. Je gaat immers geen dure interventie inzetten voor collega's die weinig hulp nodig hebben. De ene collega heeft genoeg aan een webinar, de ander heeft een paar gesprekken nodig met één van onze gedragspsycholoog.

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

NEURO HABITS'

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. Neem contact op voor de mogelijkheden of bekijk [onze brochure](#).

Contactpersonen PSA



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](#)

Team



www.neurohabits.nl

Vestiging Amsterdam
Wibautstraat 131D
1091 GL Amsterdam

Vestiging Rotterdam
Willem Ruyslaan 225
3063 ER Rotterdam