



creatieve communicatie coaching

Johnny Weustenraed | Bosstraat 103 – 3500 Hasselt | 0498 841004 | www.c-time.be



Omgaan met stress op het werk:

Hoe verhoog ik mijn draagkracht als zorgverlener

Johnny Weustenraed

Stress bij verplegers door overuren en werkdruk

LEUVEN - Werkdruk en overuren zijn de jobkenmerken die bij verplegers het conflict tussen werk en gezin nadelig beïnvloeden, terwijl steun van artsen en collega's een positieve invloed uitoefent. Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Hasselt en de KU Leuven bij 453 Vlaamse verplegers.

De onderzoekers gingen de invloed van verschillende maatregelen en jobkenmerken op het evenwicht tussen werk en gezin na. De maatregelen die onderzocht werden, waren onder andere glijdende werkuren en de aanwezigheid van kinderopvang. Bij de jobkenmerken werden onder andere werkdruk, overuren, nachtschiften en hiërarchische positie onder de loep genomen. Er werd daarnaast ook gekeken naar de steun die verplegers op de werkvloer ondervinden van artsen en andere collega's.

Verrassend genoeg werd er geen rechtstreekse invloed vastgesteld van de maatregelen op het conflict tussen werk en gezin. Toch moet het belang van de maatregelen niet onderschat worden, zeggen de onderzoekers. "Vermoedelijk zijn deze maatregelen alleen effectief binnen een or-

ganisatie die op zich al gezinsvriendelijk is. Werkplaatsen dus waar de leidinggevenden de maatregelen, die een balans tussen privé en werk moeten herstellen, ondersteunen." Van de vermelde jobkenmerken bleken werkdruk en overuren de belangrijkste factoren te zijn die het conflict tussen privé en werk verergeren. De onderzoekers pleiten er daarom voor om het aantal overuren in te perken door gestandaardiseerde en routinetaken te laten uitvoeren door niet-medisch personeel.

Belga



Werkdruk en overuren vergroten de stress bij verplegend personeel.

Foto HBvL

Vier op de tien ziekenhuizen maken verlies

HASSELT - De financiële situatie van de Belgische ziekenhuizen wordt almaar nijpender, zo blijkt uit de jaarlijkse sectoranalyse van Belfius. In 2013 maakten 40 van de 92 algemene ziekenhuizen in ons land verlies. Het jaar voordien waren er dat 29. De winstmarge - voor eenmalige inkomsten - bedraagt gemiddeld 0,5 procent op de omzet. Boosdoener zijn de sterk gestegen loonkosten. "Het

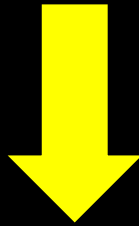


Wist je dat....

Naar aanleiding van de economische crisis 2001:

- Stressklachten en burn-out gedaald

(2012)



- 8% beroepsbevolking werkeloos
- 14 % beroepsbevolking heeft een burn-out
- 66 % beroepsbevolking heeft stress
- 27 % fysieke en psychische klachten
- 40 % van de afwezigheden zijn oww stressklachten

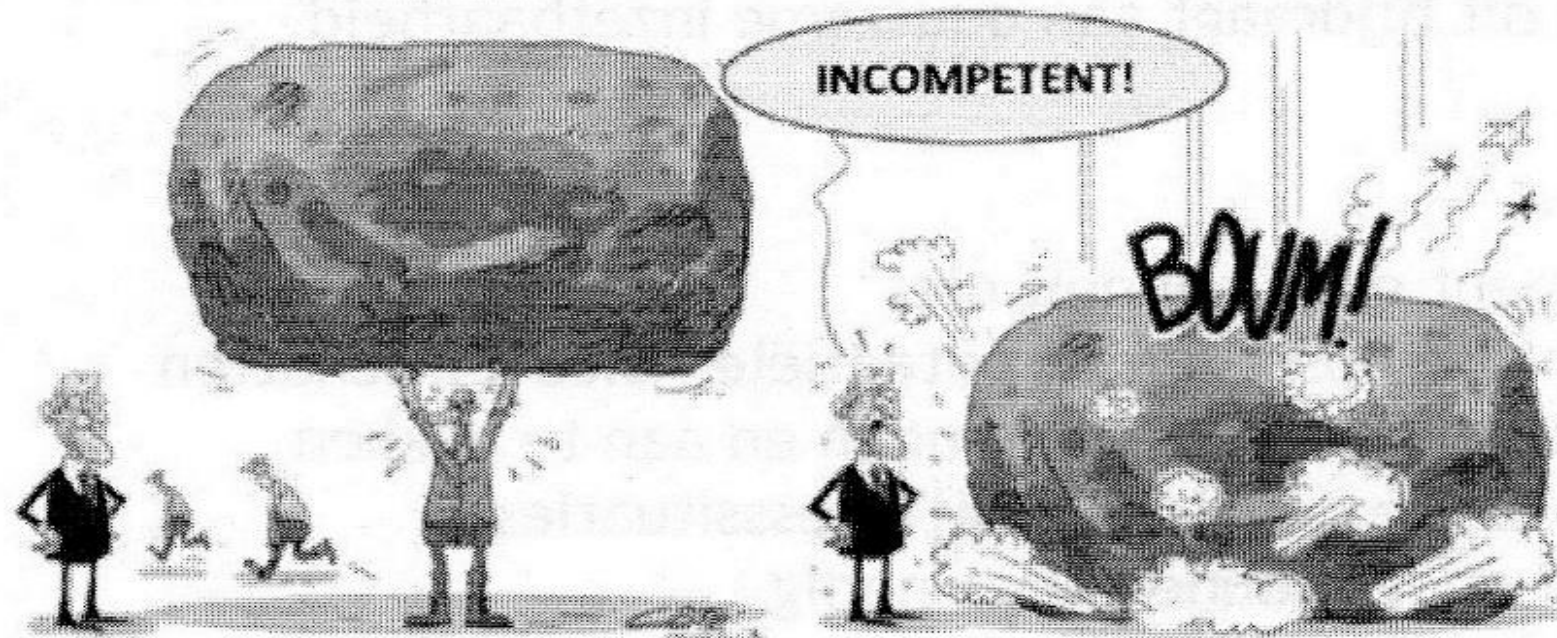
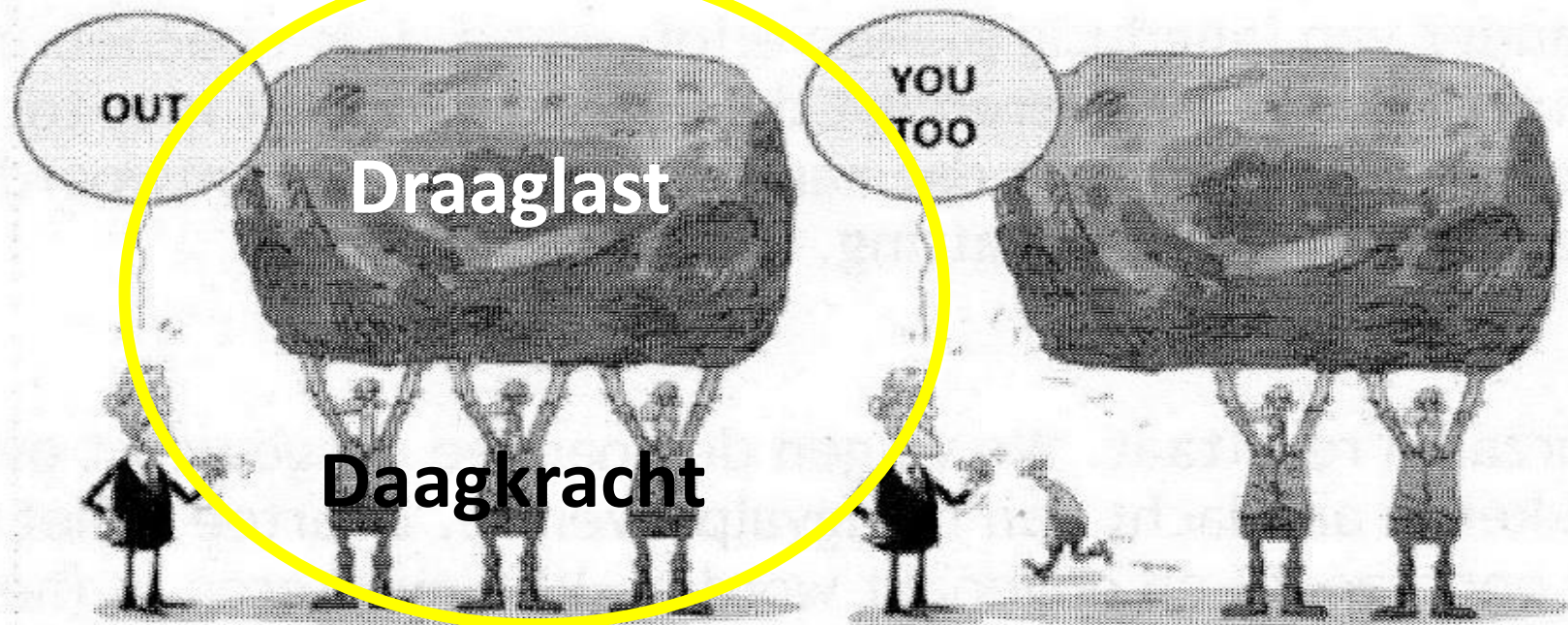
Wie heeft er stress?

Gebeurtenissen:

- | | |
|-----------|-------------------------|
| – 300 + | risico op ziekte |
| – 150-299 | matig risico op ziekte |
| – < 150 | weinig risico op ziekte |

Klachten van de gemiddelde werkende bevolking:

- | | |
|------------------|------|
| – 0 klachten | 1% |
| – 1-2 klachten | 15 % |
| – 3-5 klachten | 45% |
| – 6-8 klachten | 20 % |
| – 9-11 klachten | 10 % |
| – 12-14 klachten | 5% |
| – 15-19 klachten | 2% |
| – > 20 klachten | 2% |



- Draaglast
 - Hoeveelheid werk
 - Inhoud van het werk
 - Regelvermogen
 - Rust
 - Emotionele belasting



onderwijs



zorg



overheid

Wist je dat...

- Gebrek aan waardering
- Gebrek aan structuur
- Teveel werk + belastend werk + teveel uren/week
- Gebrek aan invloed van het resultaat
- Te weinig baanzekerheid
- Teveel informatie
- Verstoorde werk-leef balans
- Te weinig autonomie
- Nieuwe technologie
- Gebrek aan stilte
- Conflicten



Hoe verhoog ik mijn draagkracht?



Zelfzorg

Zorg goed voor jezelf.

Neem je rust, slaap voldoende, eet gezond,
beweeg regelmatig.



Wees zuinig met je energiegebruik.

Dicht de energielekken : maak een dagindeling, een tijdsplanning , noteer ook de pauzes.

Delete de energievreeters. Stel je grenzen!!!!

Stel (maar) 3 haalbare doelen per dag.

Creëer je eigen quality-time op je werk.



Beheers je gedachten.

Sta eens stil bij: moeten, altijd, nooit, alles, niets, niemand, kan ik niet, verschrikkelijk, afschuwelijk, druk-druk-druk, moe-moe-moe.

Sta eens stil bij: ik kies, ik mag, ik wil,

Je hebt altijd 3 keuzes: weggaan, veranderen, accepteren.



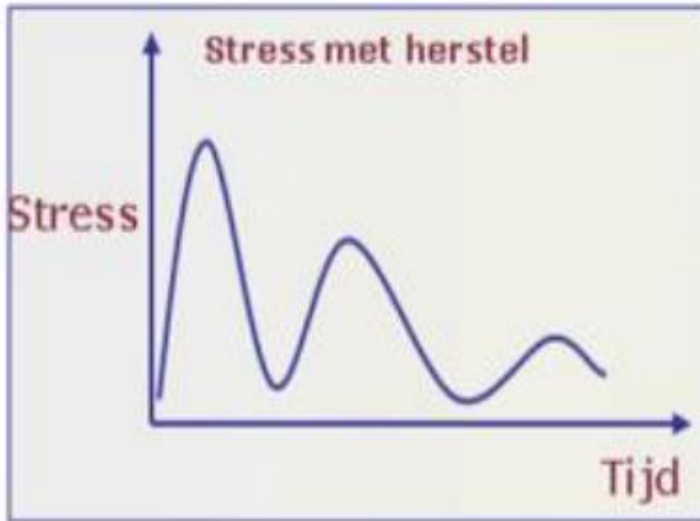
Blijf in contact met jezelf.

Focus je op wat je voelt? Je onderbewuste geeft signalen.

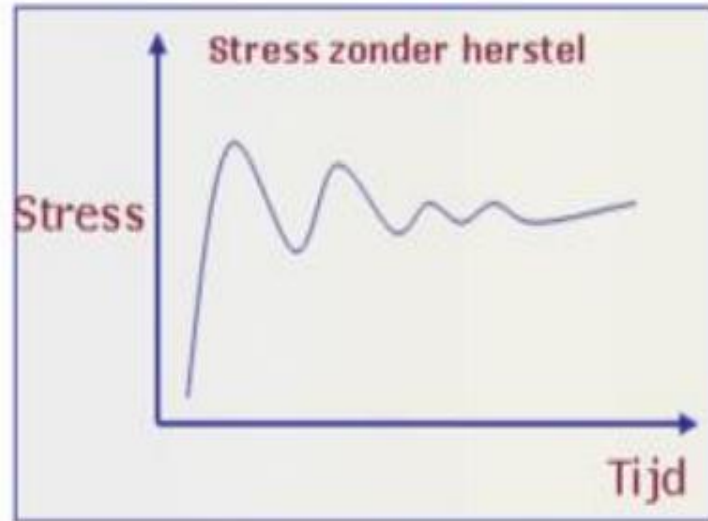
Focus je op je ademhaling. Probeer zowel je in- als uitademing vijf seconden te laten duren.

Focus je op je wil, op datgene wat je nodig hebt.

GEZONDE STRESS?



Gezonde spanningsboog



ongezonde spanningsboog



Hoeveel dagen herstel heeft een werknemer nodig
om de verstoorde draagkracht-draaglastbalans weer
in orde te krijgen?

$$A = x + Y + z$$

(Einstein)

Spanningen, stress, burn-out,
depressie: Wat doe ik eraan??

Stuur een mailtje naar info@c-time.be



creatieve communicatie coaching

Johnny Weustenraed | Bosstraat 103 – 3500 Hasselt | 0498 841004 | www.c-time.be