

# oorzaken stress / burnout

de stressoren, de oorzaken  
van stress op het werk



**De Gooijer** Training & Coaching

St. Adrianusstraat 81

5614 EN Eindhoven

t: 040 - 2116 995

e: info@stress-counseling.nl

t: www.stress-counseling.nl

Stress ontstaat door te lange blootstelling aan te veel, te grote of kleine voortdurende belastingen.

Deze belastingen komen op ons af als prikkels.

Deze prikkels heten *stressoren*.

In een gezonde situatie kunnen we deze stressoren hanteren en in evenwicht blijven.

Er zijn vele soorten stressoren en er zijn er meerdere nodig om stress te krijgen.

Het hangt er veel van af hoe je op die stressoren reageert

## waardoor we stress krijgen

Op zich kan iedereen<sup>\*)</sup> stress krijgen. Maar waardoor krijgen we het? De ene mens wel, en een ander niet?

## iets over belasting

Om dit toe te lichten maken we de vergelijking met een staalconstructie, met een veer of elastiek die we belasten, bijvoorbeeld door eraan te trekken. Deze belasting noemen we de stressor. Zo kan je bij mensen ook van belasting spreken en een dergelijke belasting hoeft helemaal niet verkeerd te zijn. Deze stressoren komt op ons af en ervaren we bewust of onbewust als prikkels waarop ons organisme wil reageren. Want ons organisme, ons lichaam, onze geest wil een gezond evenwicht bewaren. Het is in feite het vergrendelingsmechanisme waarmee we ons in de wereld stand houden.

Sec op zichzelf is belasting **niet slecht** en als de stressoren, (prikkels, belasting) hanteerbaar blijven, kunnen we er passend op reageren, vaak met reacties die we eerder hebben aangeleerd en die tot nu toe effectief zijn gebleken, zoals het uitkijken bij oversteken van een gevaarlijke straat. Sommige reacties zijn echt helemaal **automatisch**, zoals je adem inhouden als je in koud water valt om je longen te beschermen tegen water = duikers reflex. Voor andere stressoren moeten we nieuw gedrag aanleren, zoals zwemmen in plaats van om hulp roepen.

## gezonde en ongezonde belasting

Zoals we al zagen hoeft belasting op zich niet verkeerd te zijn. Een gezonde mens reageert doorgaans goed op de stressoren die op hem afkomen. Sterker nog, te weinig belasting leidt tot een saai leven, verveling, geen uitdaging en dat kan een echte, ziek makende stressor zijn!

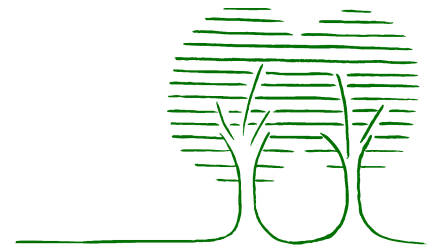
We spreken over een risicovolle stressor als deze te groot is om goed te hanteren (van 10m hoogte vallen) of te lang voortduurt om te hanteren (steeds weer opnieuw van 1m hoogte vallen). Let wel, vooral het laatste voorbeeld is verraderlijk, want het lijkt alsof we wennen aan de lage, steeds maar terugkerende belasting door zo'n stressor terwijl we zonder dat we het merken psychische en lichamelijke kwalen ontwikkelen. En zo krijgen we blijvende onderhuidse spanningen, stress!

<sup>\*)</sup> noot: waar we in deze tekst spreken over *hij* en *hem*, kan ook *zij* en *haar* worden gelezen.

# oorzaken stress / burnout

(op het werk)

de stressoren, de oorzaken  
van stress op het werk



De Gooijer Training & Coaching

## werkstress

Stress is in veel gevallen **werkgerelateerd**, waarbij we zeker willen opmerken dat je zelf een grote invloed hebt door de manier waarop je met werkstressoren omgaat. En daarbij moet je soms wel heel sterk in je schoenen staan, want op het werk wordt er steeds meer gevraagd van mensen. Het is in veel organisatie een ongeschreven norm dat je **over je grenzen** gaat, zonder dat daar momenten van gas terugnemen tegenover staan. Stress komt dus vaker voor dan dat veel mensen denken. Toch is in bijna alle gevallen een enkele stressor niet voldoende om stress op te leveren.

Het is daarom zaak oog te hebben voor het hele plaatje, want stressoren komen vaak voor in groepjes grotere en kleinere stressoren en die versterken elkaar in veel gevallen. Als je te lang aan zo'n **cocktail van belastingen en belastinkjes** bent blootgesteld word je ziek, krijg je stress.

Het lijkt vaak stoer om allerlei stressoren aan te kunnen, "kijk mij eens!" Toch zijn hardlopers vaak doodlopers, en daarmee lijden zowel de persoon zelf, als ook zijn omgeving en de organisatie schade. Want "kijk eens zonder handjes..." wordt zo al gauw "kijk eens, zonder tandjes..."!

We gaan hieronder in op enkele veel voorkomende stressoren. En nogmaals, één stressor maakt meestal nog geen stress en de ene persoon is gevoeliger voor de ene soort, de andere weer voor een andere. Want het hangt er allemaal van af hoe je ermee omgaat!

## chronisch belastende werkomstandigheden

### *inhoud en werkwijze (wat moet er gebeuren en hoe)*

- te veel / te moeilijk werk
- te hoog werktempo
- te weinig werk,
- geen enkele uitdaging of monotoon werk
- onduidelijk omschreven functie
- onduidelijk taken en/of werkwijzen
- tegenstrijdige opdrachten
- te veel verantwoordelijkheid
- gevaarlijk of ongezond werk

### *arbeidsomstandigheden (de werkplek)*

- last van trillingen, lawaai
- slechte verlichting
- slecht klimaat: temperatuur, tocht, vocht, ventilatie
- werken in slechte werkhouding of zwaar lichamelijk werk
- steeds dezelfde lichamelijke belasting
- onvoldoende hygiëne
- onvoldoende bescherming of hulpmiddelen
- slecht materiaal

# oorzaken stress / burnout

(op het werk)

de stressoren, de oorzaken  
van stress op het werk



## **arbeidsvoorwaarden (beloning, regelingen)**

- te lage beloning
- onregelmatige werktijden
- te veel en te vaak overwerk
- onbetaald overwerk
- stukloon, premieloon
- beperkte loopbaanmogelijkheden

## **arbeidsverhoudingen (zeggenschap, werkrelaties, stijl van leidinggeven)**

- onvoldoende overleg
- onvoldoende ondersteuning van leidinggevenden
- onvoldoende waardering
- slechte onderlinge sfeer
- onvoldoende informatie over afdeling, organisatie
- onvoldoende leeromgevingen om de vakkennis bij te houden
- discriminatie op het werk (naar sekse, leeftijd, huidskleur, seksuele voorkeur, geloof, ...)
- ongewenste intimiteiten, seksuele intimidatie, pesten

## **ingrijpende veranderingen in de werksituatie**

- degradatie naar een minder belangrijke functie
- verlies van status
- plotselinge verandering van de aard van het werk of gedwongen overplaatsing
- moeten stoppen met een belangrijk project
- grote en veelvuldige veranderingen in de instructies, beleid of procedures
- op handen zijnde pensionering
- ingrijpende reorganisatie
- ingrijpende verandering in technologie
- nieuwe leidinggevende, nieuwe manager, nieuwe directeur
- overplaatsing, vertrek of ontslag van een goede collega of vriend(in)
- nieuwe ondergeschikten, collega's, ...

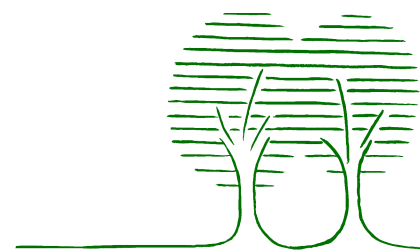
## **enkele alledaagse gebeurtenissen op het werk**

- trein heeft vertraging of de auto start 's ochtends niet
- het regent en je hebt geen paraplu bij je
- een collega komt een afspraak niet na
- de PC doet weer eens moeilijk
- je collega's hebben een geintje met je uitgehaald
- een collega wil jou niet helpen
- je krijgt de stukken voor een vergadering niet op tijd
- je leidinggevende is onbereikbaar
- de deadline is zonder jouw medeweten vervroegd

# oorzaken stress / burnout

*(in de privésfeer)*

*de stressoren, de oorzaken  
van stress in de privé-sfeer*



**De Gooijer** Training & Coaching

## stressoren in de privésituatie

Ook in de privésituatie komen we veel stressoren tegen, maar vaak voelen we ons privé wat vrijer om inhoud te geven aan onze reacties op die belasting. Bijna altijd zie je dat iemand die werkgerelateerde stress heeft, ook moeilijkheden heeft met verschillende stressoren in de privésfeer. Want jouw eigen persoon, hoe jij reageert op spanningen, neem je overal mee naar toe!

Hieronder sommen we verschillende, maar lang niet alle, stressoren op uit de privésfeer.

## chronisch belastende privé-omstandigheden

- gezondheidsklachten van je zelf of naaste
- de zorg voor een ziek of oud familielid
- financiële problemen
- gerechtelijke procedure
- relatieproblemen
- onenigheid in de familie of met vrienden
- ontevreden over uiterlijk
- problemen op het seksuele vlak
- niet jezelf mogen/kunnen zijn
- belangrijke zaken worden buiten jezelf om geregeld
- kinderen die zich misdragen, slechte schoolprestaties, ...
- kinderen willen meer dan je ze kunt geven
- bepaalde maatschappelijke ontwikkelingen baren je zorgen
- te veel sociale verplichtingen
- confrontatie met vooroordelen, discriminatie
- burenruzie, overlast
- slechte woonomgeving

## ingrijpende levensgebeurtenissen

- overlijden van partner, kind, ouders, naaste
- echtscheiding
- ontslag
- ernstige ziekte, ziekenhuisopnamen
- einde van een vriendschap
- gevangenisstraf van een naaste
- verslavingsproblemen
- verhuizing
- zwangerschap, geboorte van een kind
- kinderen gaan uit huis
- ziek huisdier, overlijden huisdier
- nieuwe baan
- werkloosheid (eigen of van de partner)

# oorzaken stress / burnout

*(in de privésfeer)*

*de stressoren, de oorzaken  
van stress in de privé-sfeer*



## traumatische ervaringen

- verkeersongeluk
- brand
- beroving
- verkrachting
- incest
- oorlogservaringen

## enkele alledaagse gebeurtenissen in de privé-sfeer

- lekke band
- het eten brandt aan
- weekend-boodschappen doen in overvolle supermarkt
- ruzie met partner
- belastingaangifte moeten doen of een hoge aanslag krijgen
- verliefdheid
- lang wachten aan de telefoon
- slecht behandeld als klant (b.v. in de winkel of door telecomprovider)
- slecht verlopen vakantie

voor meer meer info  
[www.stress-counseling.nl](http://www.stress-counseling.nl)