

DEN OUDEN

Duurzame inzetbaarheid is erop gericht mensen gezond, gelukkig en bekwaam aan het werk te houden. Hiermee houd je medewerkers aan het werk. De focus ligt hierbij voornamelijk op vitaliteit, arbeidsomstandigheden en een leven lang ontwikkelen. Door rekening te houden met specifieke wensen en omstandigheden zijn medewerkers bovendien gezonder, productiever en gemotiveerder.

Eén van de redenen waarom duurzame inzetbaarheid zo belangrijk is, is gezondheid en preventie. Jaarlijks krijgen wereldwijd meerdere mensen gezondheidsklachten. Goede arbeidsomstandigheden voorkomen fysieke en mentale klachten en beperken onveilige situaties of overbelasting. Daarnaast zijn gezonde mensen gelukkiger en kunnen zij langer hun werk blijven doen.

Als Den Ouden willen we hier steeds meer aandacht aan geven. Zo gaan we in gesprek met onze medewerkers over hun persoonlijke ontwikkeling, worden er jaarlijks diverse trainingen verzorgd en zijn we op dit moment aan de slag met het opzetten van een intern ontwikkelingsprogramma (Stimulus). Daarnaast stimuleren we deelname aan sportevenementen, kunnen medewerkers tegen een gereduceerd tarief sportkleding bestellen en hebben we binnen Den Ouden diverse vertrouwenspersonen aangesteld.

Toch vinden we dat we meer aandacht aan stress mogen geven. Stress heeft van oorsprong een levensreddende functie, omdat het er vroeger voor zorgde dat je klaar stond voor actie in geval van een levensbedreigende situatie. In deze huidige tijd zorgt stress echter meer voor spanning om goed te kunnen functioneren. In sommige gevallen zorgt deze reactie ervoor dat iemand té veel stress ervaart, wat kan leiden tot klachten of problemen.

Bij Den Ouden Altijd Onthouden; Ga Veilig Naar Huis!

DEN OUDEN

Stress kan aangeduid worden op basis van meerdere klachten of symptomen. Deze zijn te onderscheiden in vier verschillende klachten:

- Lichamelijke klachten; hoofdpijn, rugpijn, maagpijn, rusteloosheid of vermoeidheid
- Psychische klachten; snel geïrriteerd of gefrustreerd raken, gevoel van ongelukkigheid, machteloosheid en soms dingen somber inzien
- Gedragssymptomen; bazigheid, snauwerig, overmatig eten, drinken of roken
- Gedachtensymptomen; geen concentratie meer, moeite met helder nadenken, vergeetachtigheid of problemen met creativiteit

Heb jij het gevoel dat je te veel stress ervaart en zijn één of meerdere symptomen op jou van toepassing? Maak het bespreekbaar! Ga het gesprek aan met je collega's. Zeg bijvoorbeeld dat je het te druk hebt en hierdoor niet fijn kan werken.

Aan de andere kant is het ook noodzakelijk dat jij goed op je collega's let. Zie je dat één van je collega's bijvoorbeeld snel geïrriteerd is of geen concentratie meer heeft, ga ook dan het gesprek aan! Geef aan dat het je is opgevallen dat hij/zij niet helemaal zichzelf is en vraag wat er aan de hand is. Houd het gesprek open en geef je collega de ruimte om zijn verhaal te doen. In de meeste gevallen kan het al helpen door een luisterend oor te bieden. Onthoud: samen ben je sterker dan alleen. Als je je stress bespreekbaar maakt, kun je hier samen uitkomen.

Mocht je stress erger worden en wil je hulp om hiermee om te gaan of wil je hier met iemand vertrouwelijk over praten? Dan kun je altijd bij je leidinggevende of onze vertrouwenspersonen (Marijke Mud en Nicole Kerkhof) terecht. Zij zullen jouw helpen met hoe je beter kunt omgaan met stress.

Bij Den Ouden Altijd Onthouden; Ga Veilig Naar Huis!