

Steeds meer beginnende mentale klachten onder jongeren door werkstress

20-09-2023 16:47



Jongeren ervaren steeds meer beginnende mentale klachten door werkstress. Zo blijkt uit nieuw onderzoek waarin TNO op verzoek van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) trends rondom burn-outklachten van jongeren onderzocht. Met de 'Hey, het is oké'-campagne helpen het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en SZW jongeren op weg om werkstress bespreekbaar te maken. Want veel jongeren doen dit nog niet. Terwijl het wel oplucht en de kans verkleint dat mentale klachten erger worden.

De grootste stressbronnen onder jonge werkenden zijn: prestatiedruk, sociale druk en onzekerheden in het leven. Zo blijkt uit het TNO-onderzoek. Jongeren willen voldoen aan de verwachtingen van anderen, vinden het bijvoorbeeld lastig om nee te zeggen of hebben het idee dat ze altijd bereikbaar moeten zijn. Ze maken zich zorgen om hun carrièreperspectief of voelen druk doordat ze denken dat anderen het beter doen. Uit het onderzoek blijkt dat het aantal werkgerelateerde burn-outklachten het meest toeneemt onder jonge vrouwen en hoogopgeleiden. En onder jongeren die veel klachten hebben.

Goede en slechte vormen van stress

Psycholoog Thijs Launspach: "Gelukkig kun je best wat stress aan, ook op je werk. Je lichaam en hoofd zijn

bestand tegen af en toe flink in de stress-stand staan. Je hebt soms zelfs wat stress nodig om prestaties te leveren - dat is gezonde spanning. Maar het gaat mis wanneer je veel te veel en veel te lang onder druk staat, en daar tussendoor niet goed van kunt herstellen. Dan wordt stress schadelijk en is het ongezond. Praten met mensen die dichtbij je staan en die je vertrouwt helpt. Zo geef je woorden aan je ervaring, krijg je steun en kun je beter verwerken waar je mee zit.”

Minister Van Gennip: “Jonge werknemers ervaren steeds meer beginnende mentale klachten door werkstress. Daar moeten we met elkaar wat aan doen. Dat begint bij het bespreekbaar maken van waar je tegenaan loopt en waar je mee zit. Dat is juist een teken van kracht en helpt je op de werkvloer. Bovendien kun je door erover te praten de kans op een burn-out verkleinen”, zegt minister Van Gennip van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW).

Staatssecretaris Van Ooijen van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) licht het belang van praten toe: “Herken de signalen van werkstress. En praat erover. Bijvoorbeeld met je leidinggevende, een collega met wie je het goed kunt vinden of iemand bij wie je je vertrouwd voelt, zoals een vriend of familielid. Je zult zien: je bent niet de enige. En voelt je direct wat beter.”

Nutan (23) werkt als recruiter en heeft altijd targets die ze moet halen. “Ik ben van nature iemand die alles goed wil doen, en het n t zo goed wil doen als mijn collega’s. Door die prestatiedruk bouw ik veel onderliggende stress op. Ik slaap dan slecht, omdat ik al bezig ben met alles wat ik de volgende dag moet doen. Het helpt mij om over mijn werkstress te praten met een vriendin. Dat doen we elke dag, na het werk. Ze werkt in een hele andere branche, maar haar luisterende oor is voor mij vaak al voldoende. Het lucht op. Na een gesprek met haar, weet ik weer: het is maar werk.”

Over de campagne

De campagne ‘Hey, het is oké’ is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en is ontwikkeld in samenwerking met het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), MIND en MIND Us. De campagne stimuleert jongeren met beginnende mentale klachten te praten over hoe ze zich voelen. De campagne maakt zichtbaar dat iedereen gevoelens van (werk)stress, onzekerheid, prestatiedruk, faalangst of somberheid kan ervaren. De campagne roept op om die emoties niet langer weg te stoppen, benadrukt de meerwaarde van praten en geeft concrete handvatten die je helpen hierover te praten. Bijvoorbeeld door ervaringen van andere jonge werkenden te delen.

Brede maatschappelijke samenwerking tegen burn-outklachten

In 2021 is het ministerie van SZW het programma “Brede Maatschappelijke Samenwerking burn-outklachten” (BMS) gestart. Hierin werkt het ministerie van SZW samen met de ministeries van VWS en Onderwijs, Cultuur en Wetenschap, werkgevers- en werknemersorganisaties, kennisinstututen en brancheverenigingen aan het terugdringen van burn-outklachten bij werkenden. Vanuit de BMS werken de partners samen aan kennisdeling, de ontwikkeling van tools en praktische ondersteuning. Ook wordt via voorlichting en campagnes het gesprek op de werkvloer en in de samenleving gestimuleerd.