

Stress door werk hoort er volgens 38 procent van werkend Nederland bij

14-11-2023 08:00



38 procent van werkend Nederland vindt dat werkgerelateerde stress er nu eenmaal bij hoort. Dit blijkt uit het [vitaliteitsonderzoek](#) van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder ruim 1.500 medewerkers en HR-betrokkenen. Stress heeft impact op het werkplezier en het werkgeluk. Als werkend Nederland wordt gevraagd welk cijfer zij hun werkgeluk geven, is dat gemiddeld een 7,4. Een mooie voldoende, maar er is zeker ruimte voor verbetering.

Stressfactoren

Het verschilt per persoon, maar ook per baan welke factoren de meeste stress opleveren. De belangrijkste factor is werkdruk: maar liefst 48 procent van de medewerkers geeft aan dat een hoge werkdruk de stressfactor bij uitstek is. Andere factoren die stress opleveren zijn: de druk om te presteren (22%), het gevoel hebben dat er geen pauzemogelijkheden zijn (15%) en de (hoge) bedrijfsdoelstellingen (15%).

Altijd te druk

Dat werkdruk de belangrijkste stressfactor is, is niet gek als we kijken naar het feit dat een op de drie medewerkers (31%) het gevoel heeft altijd te druk te zijn. Zelfs zo druk dat een kwart van hen (23%) 's avonds standaard naar hun werkmail kijkt, ondanks dat het niet hoeft.

Gevolgen hoge werkdruk

Die hoge werkdruk en stress hebben logischerwijs invloed op hoe iemand zich voelt. Het blijkt dan ook dat dertien procent van werkend Nederland emotioneel uitgeput is door het werk. Een soortgelijk percentage (12%) wordt al moe als hij aan zijn werk denkt. Bij nog eens dertien procent gaat dit zelfs een stap verder: deze groep is momenteel bang voor een burn-out. Tien procent heeft daarentegen het gevoel zich juist te vervelen op het werk. Een bore-out kan dan op de loer liggen.

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit: "Een beetje werkgerelateerde stress is vaak niet te voorkomen en kan zelfs een heel nuttig proces in het menselijk lichaam zijn. Door stress komen we namelijk in actie en lukt het om die deadline tóch te halen of om net dat laatste mailtje eruit te sturen. Maar het stressniveau moet beperkt blijven en er moet altijd ruimte zijn om weer te kunnen ontspannen. Een baan is dan ook meer dan alleen het uitvoeren van de werkzaamheden. Het heeft een sociaal aspect en medewerkers moeten gedurende de dag momenten hebben waarop ze kunnen ontspannen. Bijvoorbeeld door te gaan bewegen, wandelen of zelfs te gaan sporten. Weinig ontspanning en altijd te druk zijn, leidt er uiteindelijk toe dat iemand emotioneel uitgeput raakt. Uit de cijfers blijkt dan ook dat een deel van de werkende Nederlanders momenteel bang is voor een burn-out of het gevoel heeft altijd te druk te zijn. Dit is echt een signaal dat er werk aan de winkel is. Deze week is het de Week van de Werkstress; het perfecte moment om de werkdruk, werkstress en de gevolgen in de organisatie te bespreken en er mee aan de slag te gaan."

Redactie