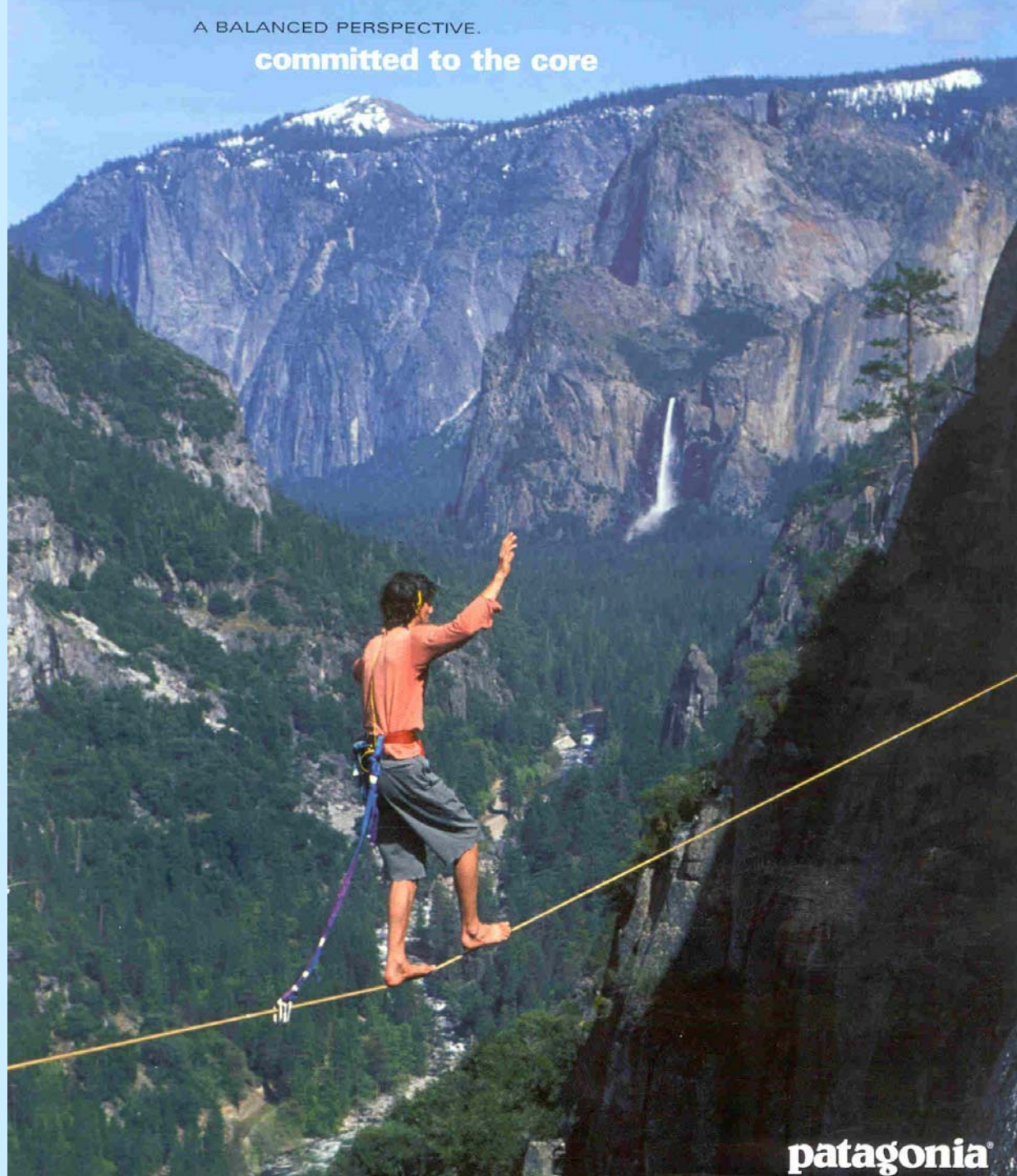


*Belasting
is nog
geen stress*

A BALANCED PERSPECTIVE.

committed to the core



patagonia®

Observaties

- Paradox van het werken
- Stress en tevredenheid
- Afzien tot het gaatje
- Werk of persoon
- Max. 10 slagen per min in lab

Cognitieve stress bestaat niet!

- Activatie niet noodzakelijk schadelijk
- Stress adaptief, maar vaak verstoring
- Geen stress zonder (negatieve) emoties
- Geen emotie zonder lichamelijke reacties

Argumenten

- Niet van hard werken alleen
- Ook bij te lage belasting
- Actieve baan: minder ziek, meer hobby's
- A-typologie: hard werken of agressie?



- Niet volume, maar controle
- Psychosociale factoren
- Werk voldoet niet aan behoeften

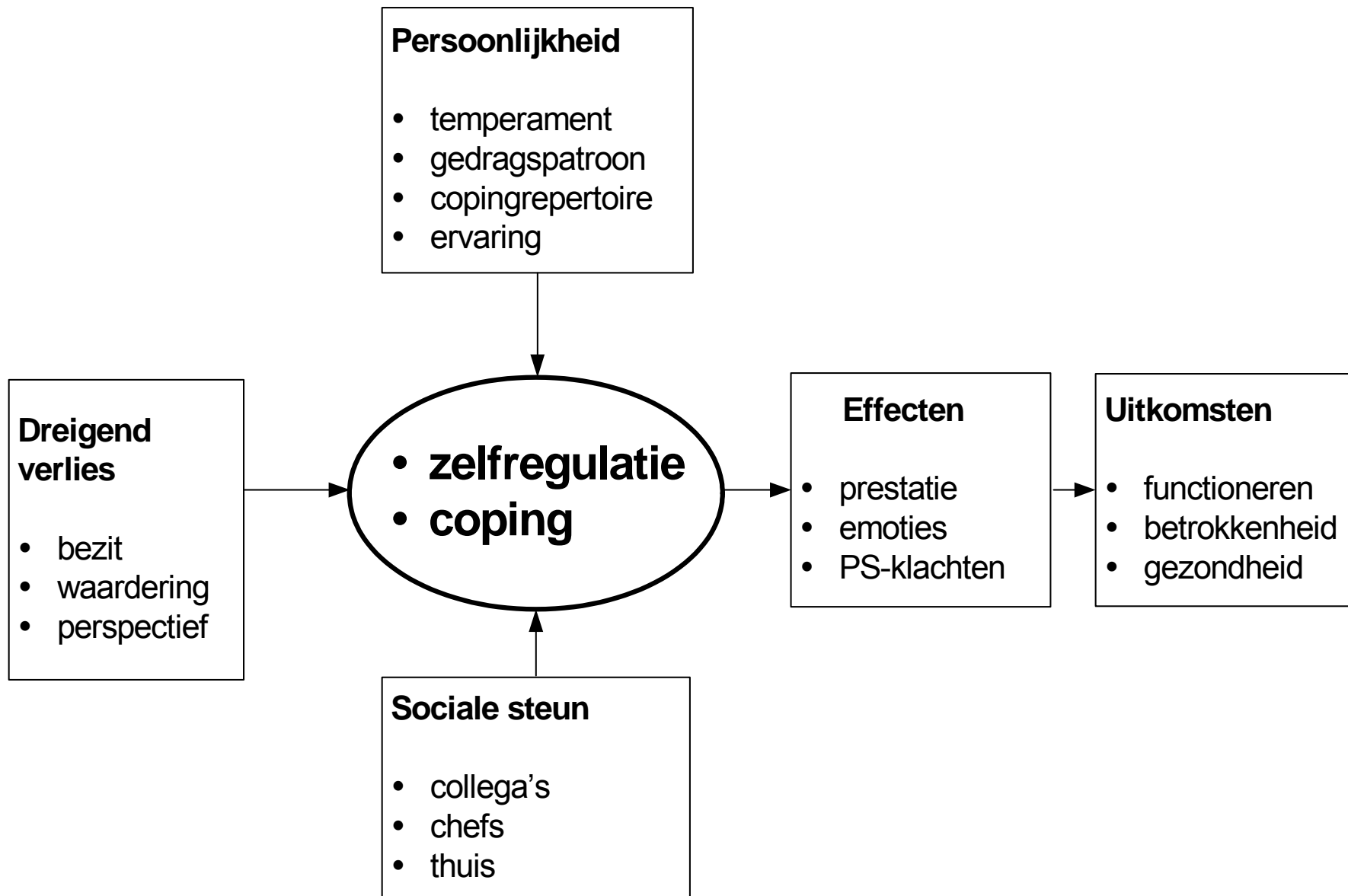
Stress = emotie

Behoeften aan

- ✓ regelen en controle
- ✓ sociale contacten en steun
- ✓ iets betekenen i/h leven
- ✓ toekomstperspectief

► Balans tussen prestatie en gezondheid

- ✓ Werklast en psychosociale factoren
- ✓ tussen positieve en negatieve energiebronnen
- ✓ win-win situatie

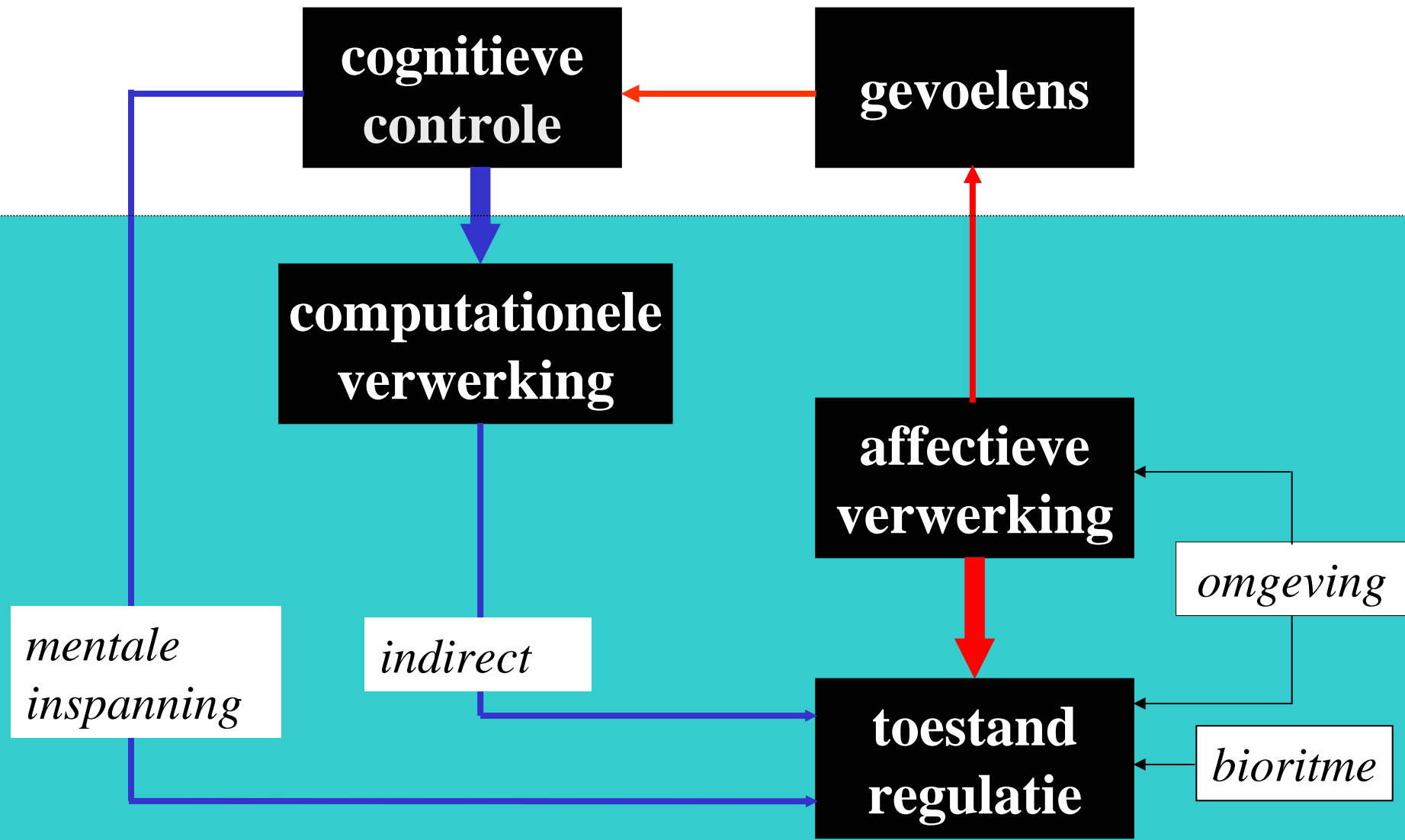


Cognitieve belasting en werkstress

- Informatieverwerking
- Capaciteit en geheugen
- Uitdaging
- Mentale inspanning
- Vermoeidheid en herstel
- Coping: problemen/emoties
- Emotionele/sociale IQ
- Bedreiging
- Negatieve emoties
- Cumulatie

Cognitieve belasting

- Informatieverwerking
- Vrijwel onbeperkte capaciteit
- Senso-motorische beperkingen
- Aandacht/werkgeheugen, maar één kanaal
- ***Verhouding benodigde en beschikbare capaciteit (per dag)***



Waarom heeft computer geen last van stress ?

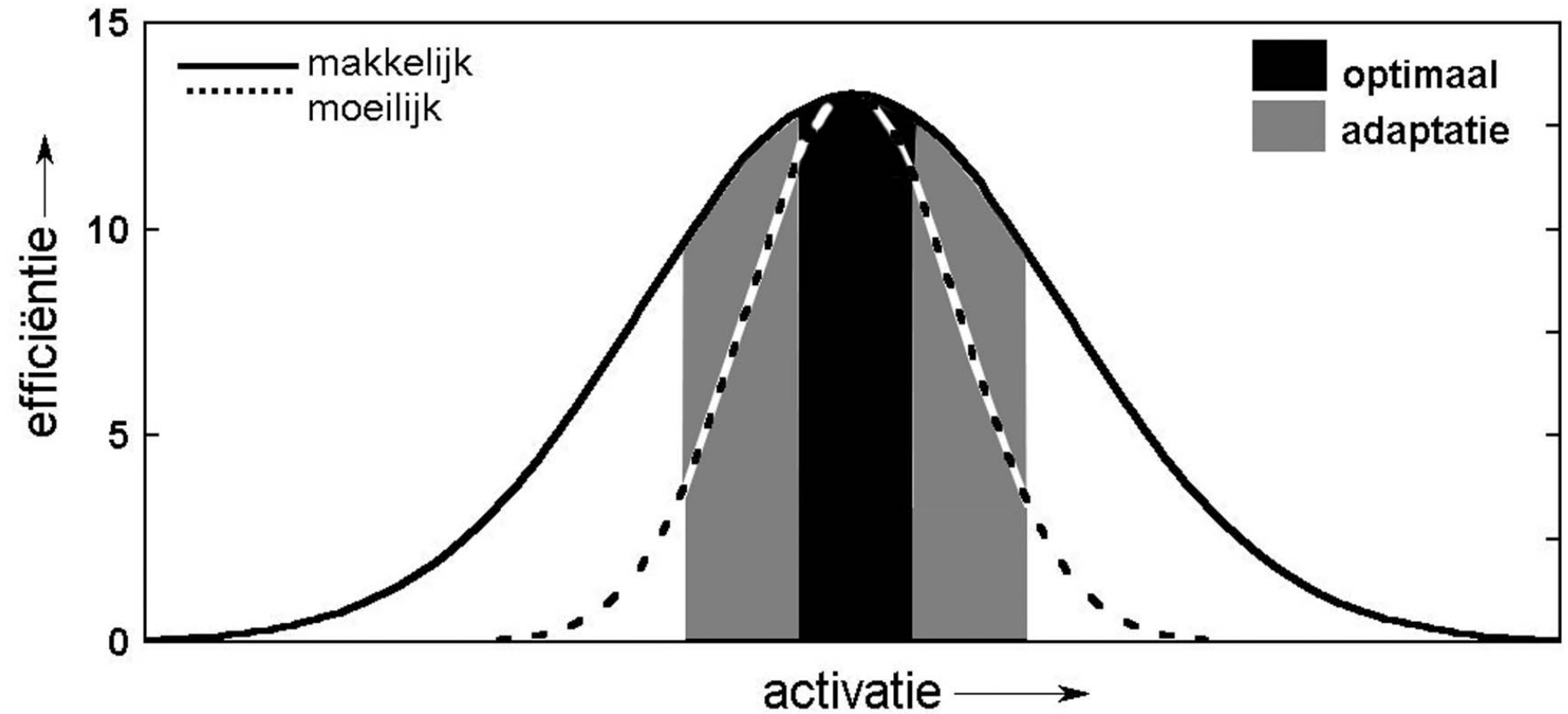
- Emoties
- Verveling
- Vermoeidheid

==>> Intentionaliteit

Negatieve emoties

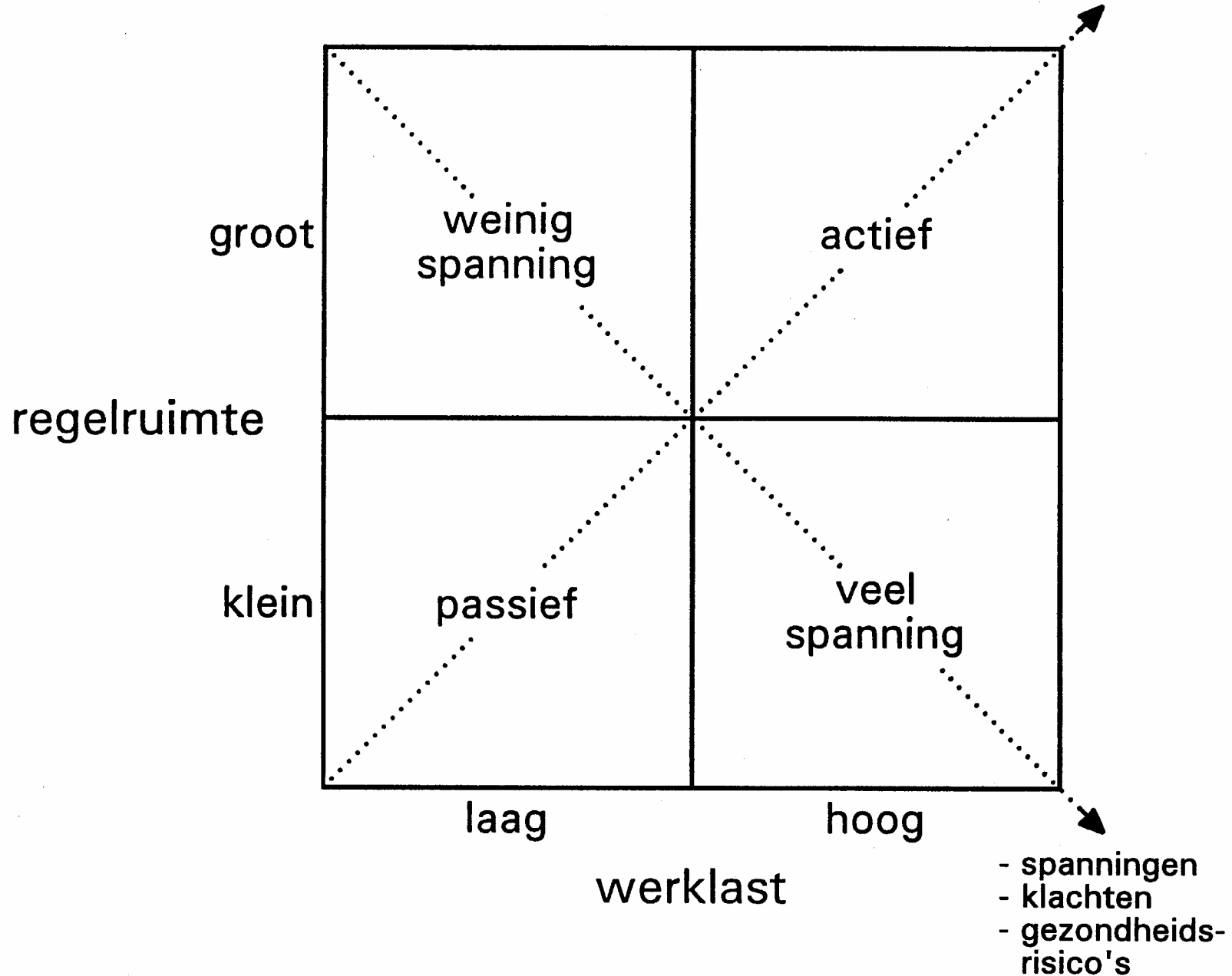
- Gevoelens (zwakke emoties)
 - ✓ *motiverend*
 - ✓ *leidraad in leven*
- Sterke emoties
 - ✓ *hebben stuurvoorrang*
 - ✓ *concentratieproblemen*
 - ✓ *interfereren met taakuitvoering*
 - ✓ *ondermijnen motivatie*
 - ✓ *psychosomatische klachten*
 - ✓ *belemmeren herstel*

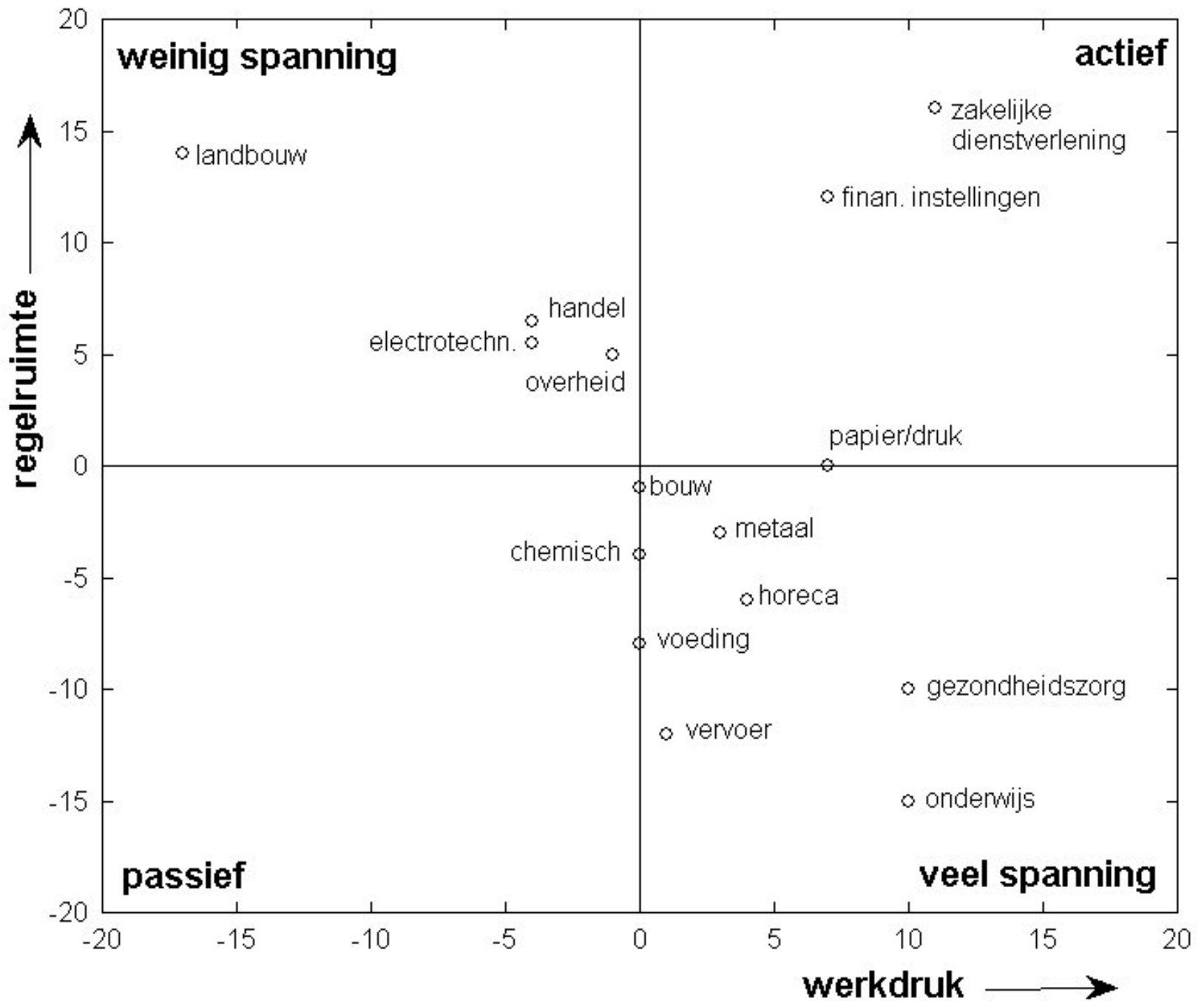
Omgekeerde U-curve



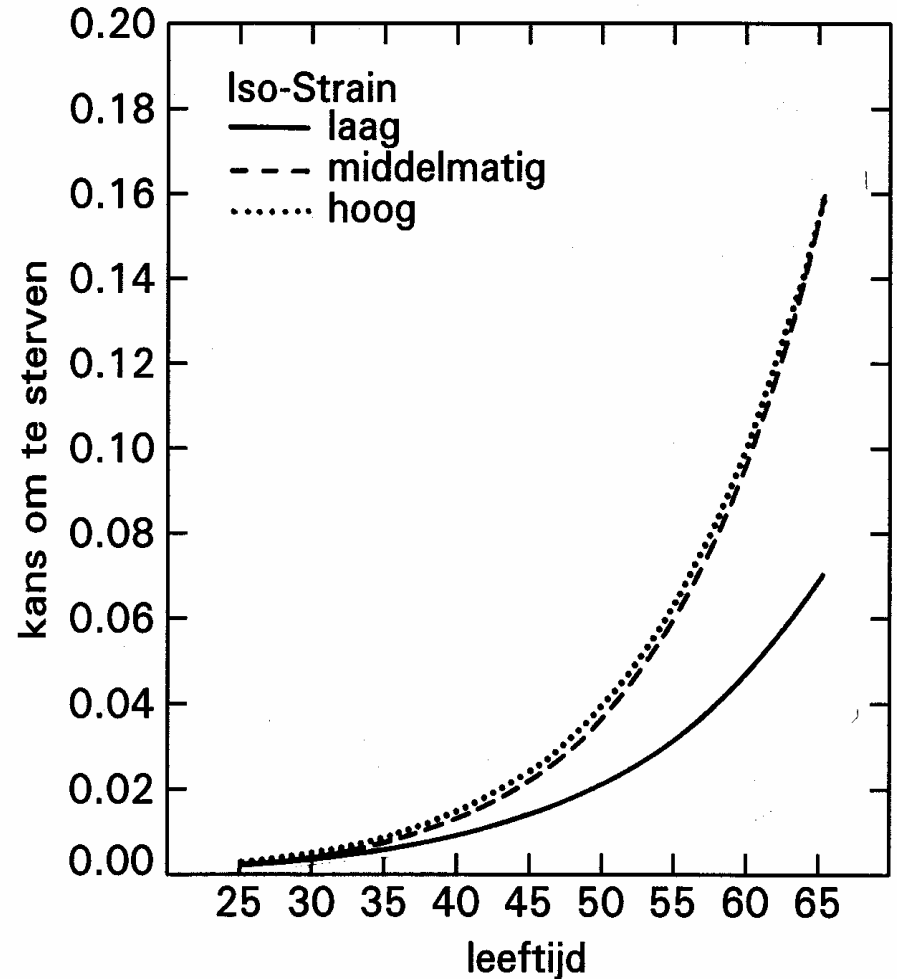
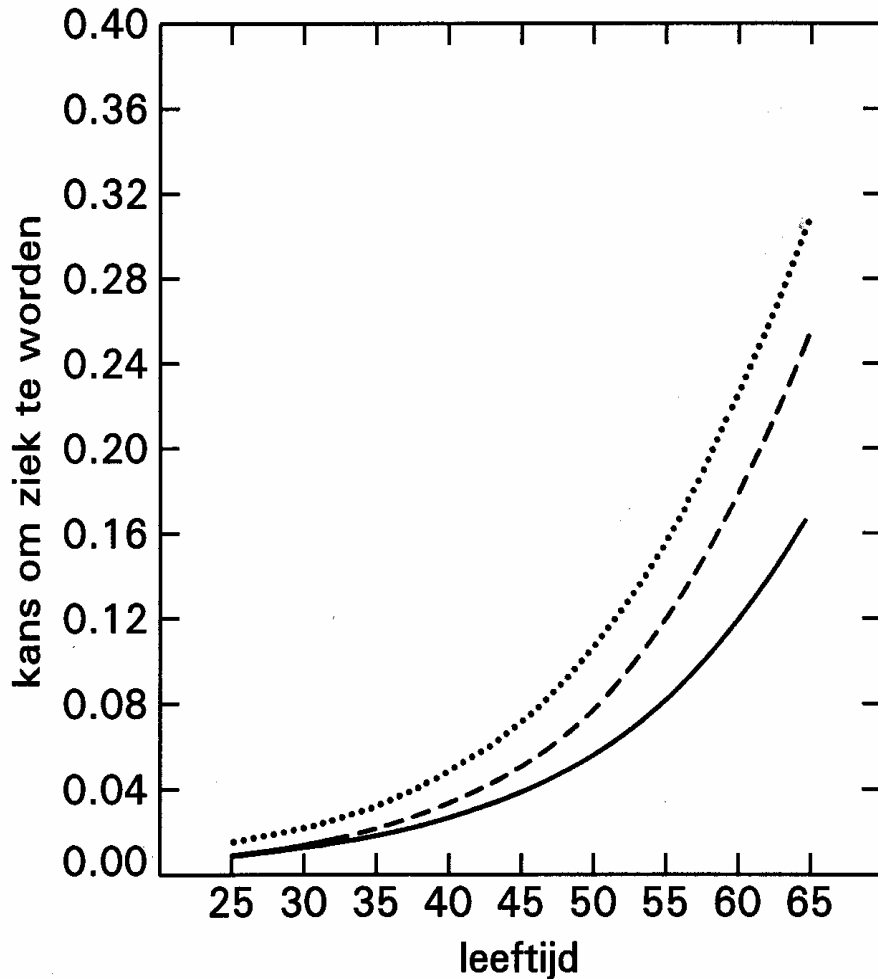
Karasek-model

- ontplooiing
- motivatie





Gecombineerd effect kost 7 jaar (werklast, regelruimte, sociale steun)



Stresstolerantie

“Vermogen om in bedreigende situaties toch optimaal gebruik te maken van kennis en kunde”

- onafhankelijk van IQ, kennis, kunde
- contactuele/teamvaardigheden
- weinig interferentie door emoties
- coping (resultaatgericht, adaptief)

Stresstolerantie (2)

- Prestatie of gezondheid
- Korte of lange termijn
- Cognitief of emotioneel
- Gevoel van controle?

Prestatiebescherming (1)

- Werkomgeving optimaliseren
 - ✓ *stimulerende omgeving*
 - ✓ *variateit taken* (complex/routine, mentaal/fysiek, uitvoerend/organiserend)
 - ✓ *eigen verantwoordelijkheid*
 - ✓ *eigen tempo*
 - ✓ *eigen werk/rust-schema*

Prestatiebescherming (2)

- Efficiënt gebruik resources
 - ✓ *aandacht + inspanning*
 - ✓ *motivatie = emoties, psychosociale factoren*
- Concreet doel: *resultaat, werkwijze, tijdpad*
- Concentratie op kerntaken
- Energie: *toptijd, perioden, afwisseling*
- Concentreer interrupties: *telefoon/email/post*
- Terugkoppeling: zelf, machine, collega, chef

Kenmerken stresstolerantie

(Kader 8.1)

- **Rijk en ruim copingrepertoire**
 - ✓ *Probleemgericht, gevarieerd, ervaring*
 - ✓ *Flexibele toepassing afhankelijk van situatie*
 - ✓ *Pro-actief gedrag*
- **Emotionele reactiviteit**
 - ✓ *Beheersing emotionele reacties*
 - ✓ *Weinig interferentie met denken en doen*
 - ✓ *Weinig ontregeling energetische toestand, psychosomatische klachten*
 - ✓ *Flexibel van toestand wisselen (zakelijk na emotioneel gesprek)*
 - ✓ *Herstel na belasting, inclusief goed slapen*

Stresstraining ?

- Fysieke uitdaging
- Confrontatie
- Competitie



Herstel of cumulatie ?

Werkbelasting, stress, vermoeidheid
hebben *geen nadelige gevolgen*,
zolang *herstel* mogelijk is,
alvorens opnieuw aan het werk te gaan.

Acute reactiviteit



Onvoldoende herstel



Spill-over

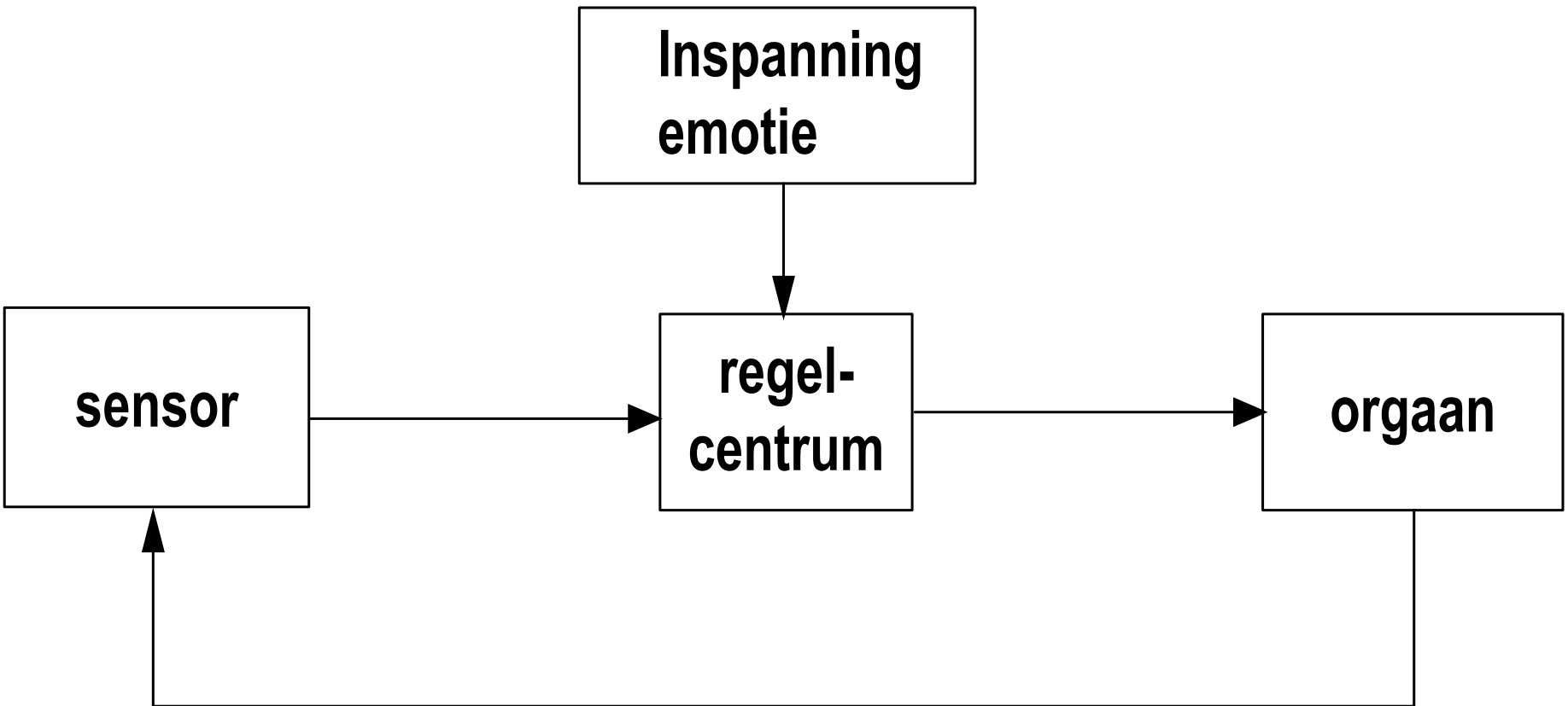


Accumulatie



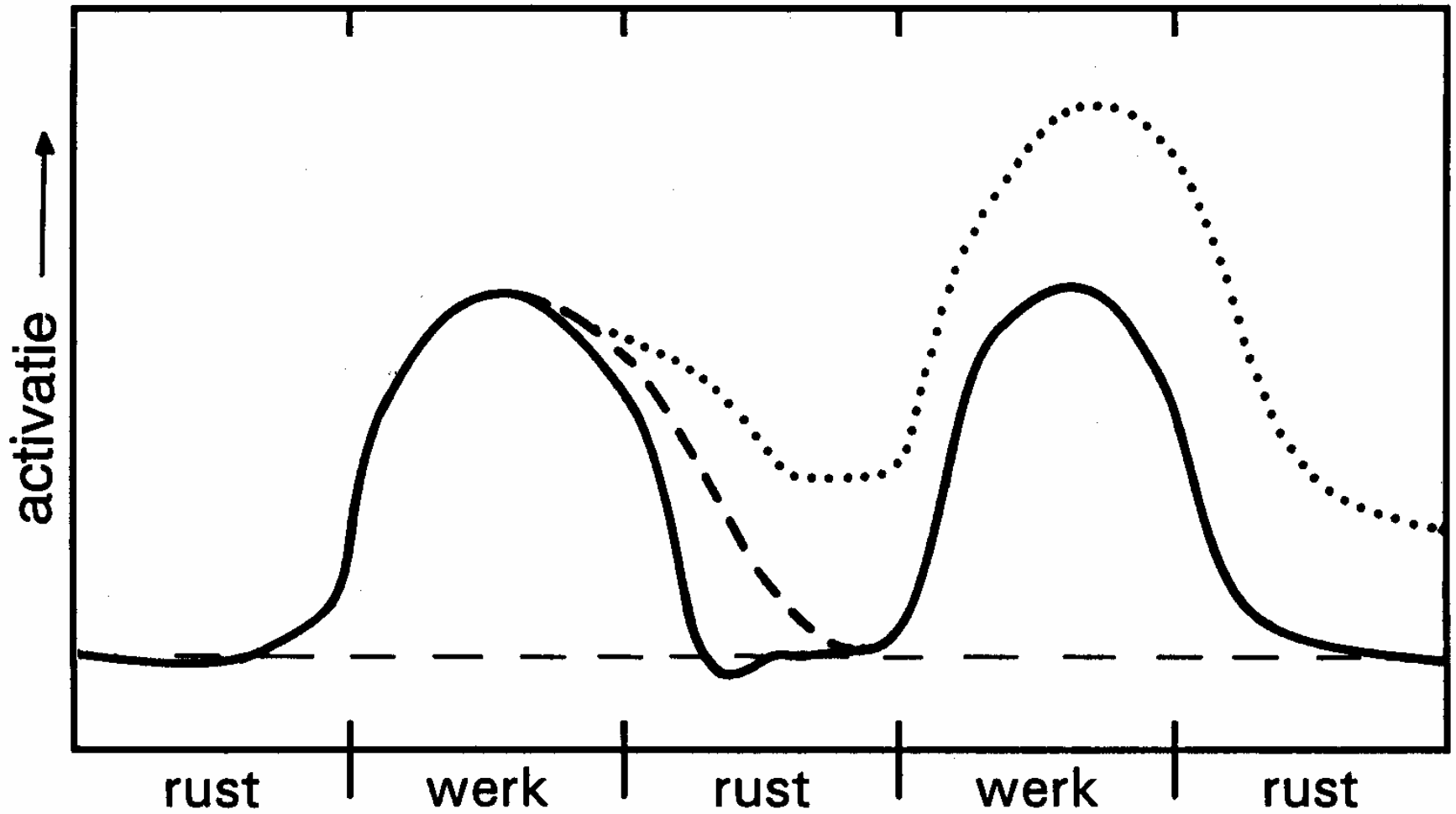
Chronische effecten

Inbreuk op regelkring



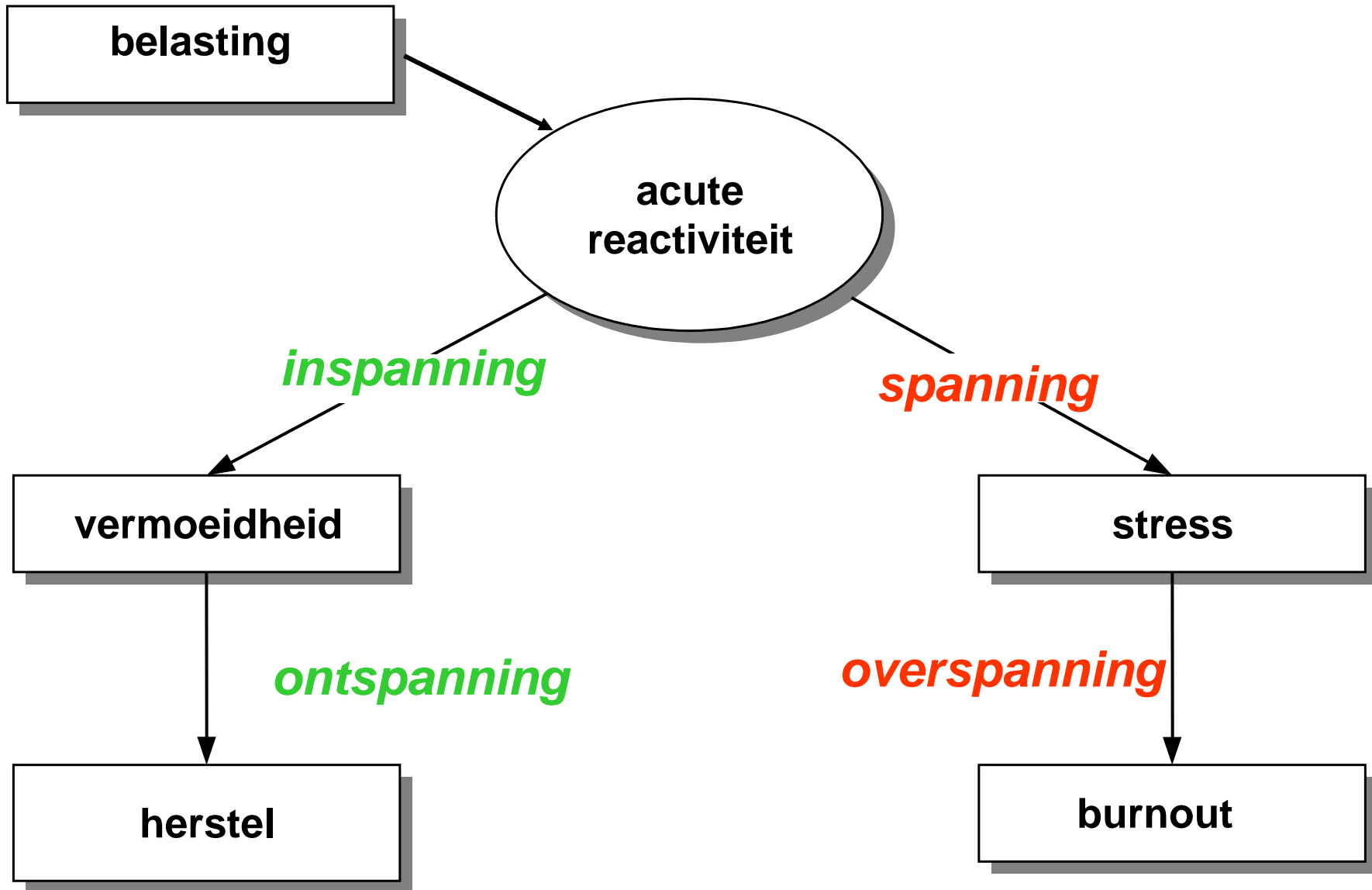
Negatieve energie

- Overreactiviteit
 - ✓ *training champion*
- Te weinig (vermoeidheid)
- Ongeschikt (brand)
- Collateraal (neveneffecten)
- Slecht, vertraagd herstel
 - ✓ *Verhoogde rustwaarden*



Spill-over mechanismen

- Workaholic (motivatie)
- Overreactiviteit (irritaties)
- Slow-unwinding (persoonlijkheid)
- Riskante gewoonten (palliatief gedrag)
- Slaapproblemen (door bovenstaande)



Normale vermoeidheid is ...

i.t.t. langdurige vermoeidheid

- Taakgerelateerd
- Taak-, context-specifiek
- Gevoelig voor stimulatie en beloning
- Compensatiemechanismen
- Verdwijnt na taak (na inspanning)
- Nadelige gevolgen weg na herstel

Definitie mentale vermoeidheid

- psychobiologische toestand
- opgeroepen door activiteit
- vermindert functioneren
- compensatie door inspanning
- groeiende weerstand tegen actie
- enger dan spraakgebruik (=temperatuur)

Langdurige vermoeidheid is

i.t.t. acute, gezonde, normale vermoeidheid

- Geen herstel
 - ✓ *na taak, of zelfs na rust (verstoring regelsysteem)*
- Nauwelijks beïnvloed door
 - ✓ *taak en context*
 - ✓ *Ongevoelig voor stimulatie en beloning*
- Compensatiemechanismen werken niet
- Weerstand tegen inspanning, of zelfs elke activiteit

Verklaringen Burnout

- **Blootstelling, slijtage**
 - ✓ *mechanisch, medisch-fysisch*
 - ✓ *Hoge werkbelasting? ook in deeltijd*
- **Resources:** *volume, hoe aanvullen? Meer brood eten?*
- **Slechte herstellende**
 - ✓ *thuis piekeren*
 - ✓ *minder tijd voor ontspanning*
 - ✓ *meer PS-klachten en neurotisch (∞ burnout)*
 - ✓ *slechte slapers*

Verklaringen Burnout (2)

- Inspanning en beloning
- Energiemobilisatie onvoldoende
- Verstoring regelmechanismen
- Weerstand tegen energiemobilisatie
- Negatieve emotionele conditionering

“in order to burn out, one has to first be on fire”

Balansmodellen

- ✓ *Inspanning – stop-emotie (vermoeidheid)*
- ✓ *Werkeisen – capaciteiten (belasting)*
- ✓ *Winst/verlies resources (stress)*
- ✓ *Werklast – regelruimte (stress)*
- ✓ *Inspanning – beloning (stress)*
- ✓ *Stressbronnen – energiebronnen (WEB-model)*
- ✓ *Inspanning en waardering (chef en cliënt)*
- ✓ *Behoeftes persoon en werkeisen*