HET TEAM ALS HULPBRON VOOR VITALITEIT

OVER OMGAAN MET DRUK EN SPANNING, EFFECTIEF HERSTELLEN EN DE BELANGRIJKE ROL VAN HET TEAM.

LTP business psychologen

FOCUS OP VITALITEIT

Mensen hebben een verschillend vermogen om te herstellen na druk of stress

Door de toegenomen (werk)druk die mensen ervaren, zijn er inmiddels ruim een miljoen werkenden in Nederland met burn-outklachten. Een gigantisch aantal dat ook maar blijft stijgen. Noem het gerust een werkgerelateerde 'epidemie'.

Waarom is werkstress al jarenlang beroepsziekte nummer 1?
Ondanks allerlei initiatieven lijkt het ei van Columbus nog niet gevonden. Met alle gevolgen van dien: voor de persoon zelf, de privé-omgeving, de maatschappij, maar ook voor iemands team en de organisatie.

In deze whitepaper staan wij als psychologisch adviesbureau stil bij de achtergrond van druk en stress, bij de rol van het individu, maar vooral ook bij de rol van het team en de werkomgeving. Een burn-out ontstaat niet vanzelf; daar speelt de gehele werkomgeving een cruciale rol in.

Wil je een persoonlijke toelichting, even sparren over een uitdaging binnen jouw organisatie of kunnen wij je ergens anders mee van dienst zijn? Neem gerust contact op met Ruben Simons, Business Lead LTP Veiligheid & Integriteit: R.Simons@ltp.nl of 06 - 83 66 26 98.

De jaarlijkse kosten van een burn-out voor werkgevers in Nederland lopen op tot 2,8 miljard euro. Bron: TNO

Een veelvoorkomend voorbeeld

In de jaarlijkse eindejaarsdrukte bevindt Sacha, projectleider bij een middelgrote organisatie, zich in een overweldigende situatie. Een collega is uitgevallen. Hierdoor heeft Sacha niet alleen zijn eigen taken af te ronden, maar heeft hij ook nieuwe verantwoordelijkheden.

Ondanks de duidelijke signalen dat zijn grens bereikt is, lijkt zijn manager ongevoelig voor zijn situatie. De overbelasting heeft niet alleen impact op Sacha's werk, maar ook op zijn persoonlijk leven. Zijn stressniveau stijgt en zijn nachtrust lijdt eronder. Hij stevent af op een burn-out.

Hoe komt het dat het zover is gekomen? Hoe is deze druk ontstaan? Wat is Sacha's eigen rol hierin? Wat is de rol van zijn omgeving? En vooral: hoe had Sacha effectief en tijdig kunnen herstellen tijdens deze tijd van grote druk?

Zo buiten, zo binnen

Als de druk vanuit onze omgeving toeneemt (buiten), ervaren wij als mens zelf ook in min of meerdere mate druk in ons lichaam (binnen).

Die druk van buiten kan een deadline zijn of een belangrijke meeting, een confrontatie met een collega of een 'zelfopgelegde' druk om goed te presteren. Maar ook andere situaties in onze omgeving kunnen spanning veroorzaken.

Onze gevoelde druk of stress neemt kortweg toe door de volgende contextvariabelen:

- Crises: maatschappelijk of economisch.
- Onze directe (werk)omgeving en de heersende cultuur.
- Privéomstandigheden en de hoeveelheid prikkels die je binnenkrijgt.

Verschillen in stressbestendigheid

In hoeverre iemand druk van buiten ook daadwerkelijk in het eigen systeem (in het lichaam) ervaart, hangt af van de gevoeligheid voor druk. De één is nu eenmaal stressbestendiger dan de ander. Zo kan een situatie met een deadline bij de ene medewerker veel stress en spanning opleveren, maar zorgt dit bij een andere medewerker juist voor een positieve prikkel om effectief aan de slag te gaan.

Ook verschillen in *coping*

Hoe lang de druk van buiten in iemands systeem aanwezig blijft, heeft te maken met diens effectiviteit om na stress(situaties) weer in een ontspannen staat te geraken. Het gaat hier over het vermogen om te herstellen na druk of stress: coping.

Ook hierin verschillen mensen van elkaar. Waar de ene medewerker na een harde inhoudelijke confrontatie de deur uitloopt en het incident direct is vergeten, kan een ander hier nog dagenlang over blijven piekeren en er zelfs slechter van slapen.

De gevoeligheid voor druk, oftewel iemands stressbestendigheid, wordt bij LTP al vele jaren in kaart gebracht via persoonlijkheidsvragenlijsten en praktijksimulaties. En tegenwoordig ook door het meten van puur fysieke kenmerken: de hoeveelheid stress die iemand ervaart. Objectief en bias-free. Hierin zijn wij een samenwerking aangegaan met Neurolytics.

Het zenuwstelsel

Zonder al te diep in te gaan op de werking van het menselijke zenuwstelsel, kun je stellen dat het bestaat uit een zogenaamd gaspedaal en een rempedaal. Wanneer je gas geeft, kom je in actie en gaat onder andere je hartslag omhoog. Je bent klaar voor wat er komen gaat.

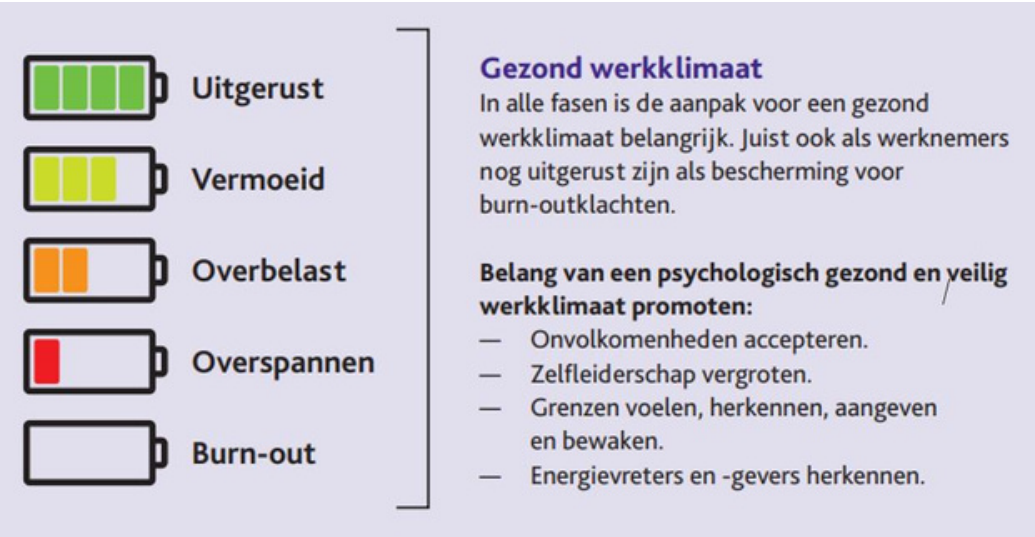
Wanneer je remt, ontspan je weer en daalt je hartslag. De actie is gedaan, het 'gevaar' is geweken.

> *Balans in het zenuwstelsel zorgt ervoor dat wij ons effectief blijven aanpassen op de (werk)omgeving.*

'Inspanning en stress' moeten dus voldoende afgewisseld worden met 'ontspanning en rust' om het totale zenuwstelsel in balans te houden. Alleen dan kunnen mensen zich effectief blijven aanpassen op de (werk)omgeving.

Als de druk in je lichaam daarentegen (te) hoog blijft, blijft je systeem de hele tijd 'aan staan'. Overbelasting ligt op de loer en effectief aanpassen op de omgeving wordt ook steeds lastiger. Te veel druk vernauwt bijvoorbeeld ook direct het denkvermogen.

Uiteindelijk reageert je lichaam dan automatisch door hard aan de handrem te trekken: je komt stil te staan. In deze tijd met veel prikkels en externe druk is het daarom ontzettend belangrijk om de balans te blijven zoeken tussen druk en ontspaning. Dit lijkt voor vrijwel ieder mens een uitdaging te vormen, met vallen en opstaan.



Bron: NIP

Hoe herstellen wij na druk?

De manieren om na druk en stress weer te herstellen, onze coping-mechanismen, zijn al vroeg gevormd in onze persoonlijkheid. Er zijn hierin veel verschillende stijlen. Iedereen heeft ook eigen voorkeuren wat betreft coping, steeds ook weer afhankelijk van de context.

De coping-mechanismen die mensen hebben, zijn al vroeg in het leven op onbewuste wijze gevormd via interactie met de omgeving:

- Ging je na het ervaren van een ruzie anderen opzoeken (om je hart te luchten) of probeerde je het vooral alleen te verwerken?
- Wilde je vooral niet meer denken aan die stressvolle situatie of ging je juist bewegen/sporten om de druk weer af te voeren?
- Stelde je jezelf gerust met je eigen gedachten of had je de neiging om te gaan eten als afleiding?

Manieren om druk af te voeren

Vanwege de vroege vorming van de coping-mechanismen is de eerste reactie op druk of stress ook veelal 'mechanisch' van aard. Het treedt 'als vanzelf' in werking. Denk aan de stress die je ervaart in een file terwijl je naar een belangrijke afspraak moet. Iedereen reageert hier anders op en kent andere manieren om de ervaren druk af te voeren.

De één zet het liefst muziek op als afleiding, de ander gaat 'duwen' en racen om zo snel mogelijk vooruit te komen. Weer een ander veroordeelt zichzelf: ik had ook eerder weg moeten gaan, stom van mij! Maar iemand kan ook de situatie relativeren of allereerst gaan lachen of schreeuwen. Allemaal manieren om de druk die je kunt ervaren, weer af te voeren.

> *Als ons lichaam de spanning niet meer aankan, brandt ons lichaam uiteindelijk door. Een burn-out dient zich aan.*

Van gespannen naar overspannen

Om het overzichtelijk te houden, kun je stellen dat mensen die minder effectief zijn in het afvoeren van druk, eerder gespannen raken. Wanneer deze interne spanning langer aanhoudt, kan iemand dan ook overspannen of overbelast raken. Het gasgeven en remmen is dan voor langere tijd uit balans geweest.

Een burn-out dient zich aan als de overspanning te lang aanhoudt. De overbelasting heeft haar grens bereikt. De druk kan plots oplopen door een of meerdere (traumatische) gebeurtenissen, maar kan ook jaren sluimeren en als een emmer vollopen. Wanneer de rand is bereikt, loopt de emmer uiteindelijk over. Daar is vaak maar een klein beetje extra water voor nodig.

De gevolgen van overspanning

Een overspannen systeem heeft gevolgen voor: iemands helderheid van denken, de vitaliteit van het lichaam en afweermechanismen, voor emoties en het gedrag dat iemand laat zien. Mensen kunnen gaan piekeren, last krijgen van uitslag, vatbaar worden voor ontstekingen, prikkelbaar of zeer ongeduldig worden.

De lijst met nadelige gevolgen is lang en kent een grote diversiteit. Als de druk niet wegvloeit op een gezonde manier, reageert je lichaam feitelijk vanzelf om aan te geven dat er een disbalans is. Het functioneert niet optimaal en geeft signalen af. Zie het figuur onderaan.

Wat is er nodig?

Omdat de druk van buiten tegenwoordig lijkt toe te nemen (meer en vaker prikkels), ontstaat er een steeds grotere noodzaak om te leren hoe je zelf de druk effectief kunt afvoeren. Hiervoor kunnen interne en externe hulpbronnen worden ingezet, die allebei een essentiële rol spelen in een uitgebalanceerd systeem.

Interne hulpbronnen
Wanneer je je meer bewust wordt van de werking van jouw coping-systeem, kun je hierin ook leren variëren. Bijvoorbeeld door bewust een stijl van coping in te zetten die past bij een bepaalde situatie. Naast deze kennis kan het ook helpen om regelmatig rust te creëren. Laat je mobiel thuis bij een wandeling of doe elke ochtend en avond ademhalingsoefeningen.

Externe hulpbronnen
Daarnaast is het belangrijk om te kijken naar je directe omgeving. Een mens heeft in de regel ook externe hulpbronnen nodig om stress, druk en impactvolle gebeurtenissen te verwerken.

In de werkcontext zijn dat de leidinggevende, het team en de organisatie als geheel. Wanneer de kwaliteit van deze hulpbronnen te wensen overlaat, kunnen deze tekortschieten.

Dat kan zijn omdat de leidinggevende weinig oog en aandacht heeft voor de medewerkers of omdat er in het team onvoldoende onderling vertrouwen is. Dat de teamleden over elkaar roddelen en op elkaar afgeven in plaats van dat men elkaar steunt en van elkaar wil leren.

Maar ook als de organisatie niet handelt in lijn met jouw diepste waarden, kan deze externe hulpbron juist als stressor fungeren. Je krijgt dan juist extra spanning in plaats van dat je de druk kunt afvoeren.

Zonder effectieve externe hulpbronnen, moet je het als mens helemaal alleen doen. Dat is een zeer grote opgave. Gezien het stijgende aantal burn-outs mogelijk ook een te grote opgave. De tweede oplossing in het herstellen na druk ligt daarom bij de omgeving: zorg ervoor dat het directe team waarin men werkt een hulpbron vormt in plaats van een extra stressor.

> *Door zicht te krijgen op je interne en externe hulpbronnen, maar ook de wisselwerking ertussen, vergroot je het bewustzijn hierop. Zo ontstaan er mogelijkheden om zelf de regie te nemen en actie te ondernemen om zo vitaal en positief te blijven functioneren.*

Wat kunnen wij als LTP hierin betekenen?

Om vitaal te blijven zijn zowel de interne als de externe hulpbronnen belangrijk. Hier ligt dan ook de focus op in ons vitaliteitsprogramma voor teams. In het kort: ieder teamlid maakt een persoonlijke vitaliteitsscan én neemt deel aan een intensieve teamsessie.

Met de vitaliteitsscan bieden we de deelnemers kennis over druk, stress en de eigen voorkeuren in het afvoeren ervan: de coping-mechanismen. Door deze inzichten vervolgens met elkaar te delen in een teamsessie, leren de teamleden elkaar (nog) beter kennen. Dit heeft positieve gevolgen voor het vertrouwen in het team. De psychologische veiligheid wordt versterkt.

Het gehele team zet zo heel concreet stappen om voor elkaar als hulpbron te fungeren in tijden van stress en druk. Dat zorgt niet alleen voor een fijne werksfeer en meer effectiviteit, maar voorkomt ook individuele overspanning en mogelijke uitval van collega's. Laat het team hier weer behulpzaam in zijn!

HET TEAM ALS HULPBRON VOOR VITALITEIT

Ga preventief met je team aan de slag! Het LTP vitaliteitsprogramma voor teams is uitermate geschikt voor teams die regelmatig onder druk moeten werken, of waar de teamleden veel impactvolle incidenten meemaken in de werkuitvoering.

Wil je een persoonlijke toelichting op ons vitaliteitsprogramma, even sparren over een uitdaging binnen jouw organisatie of kunnen wij je ergens anders mee van dienst zijn? Neem vrijblijvend contact op met Ruben Simons, Business Lead LTP Veiligheid & Integriteit: R.Simons@ltp.nl of 06 - 83 66 26 98.

Over LTP Business Psychologen

LTP is strategisch adviespartner voor toekomstbestendige organisaties. Vanuit verschillende disciplines werken wij samen om onze klanten goed te helpen bij hun strategische vraagstukken. Dit doen wij met behulp van wetenschappelijk gefundeerde online tools, impactvolle adviezen en interventies, bevlogen adviseurs en intuïtieve rapporten en dashboards. Altijd ondersteund met people data, want een grondige data-analyse is vast onderdeel van onze aanpak.

Veel strategische vraagstukken binnen organisaties relateren aan hun meest waardevolle bron: de mens. En mensen in organisaties hebben in de huidige complexiteit steeds méér behoefte aan inzicht en ontwikkeling. Psychologisch gevalideerde inzichten zijn hierbij onmisbaar.

Het begrijpen van competenties, talent en leiderschap, in interactie met de context – het team en de organisatie als geheel – is één van de elementen die LTP onderscheidt.

LTP business psychologen