

Gezonde werkplek creëren

Vergroot weerbaarheid

De werkomgeving speelt een belangrijke rol bij de psychische gezondheid van alle medewerkers. Wat weer effect heeft op de tevredenheid, motivatie en productiviteit. Als werkgever kun je veel doen om een ondersteunende werkomgeving te creëren. Zowel organisatorische als individuele maatregelen. Onderstaande punten voor stressmanagement vergroten de weerbaarheid van werknemers.

Stress is een belangrijke factor bij het ontstaan en/of in stand houden van psychische aandoeningen. Stress is niet altijd te voorkomen. Hiermee beter kunnen omgaan kan de negatieve gevolgen van stress wel verminderen. De maatregelen zijn gericht op:

- **Veerkracht :**
Individuele en sociale vaardigheden ontwikkelen is effectief om beter met stress om te gaan. Het vergroot iemands veerkracht. Dat zorgt weer voor minder ziekteverzuim en stress gerelateerde aandoeningen. Daarnaast verbetert het de kwaliteit van werken. Ongeacht of iemand een psychische aandoening heeft.
- **Ontspanning:**
Meditatie, mindfulness en andere ontspanningstechnieken werken preventief bij stress. De technieken zijn gemakkelijk aan te leren en vergen geen grote investeringen.
- **Sport & beweging:**
Fysieke inspanning helpt stress te verminderen. Veel bedrijven besteden al aandacht aan fysieke fitheid en vitaliteit. Bewegen heeft ook veel positieve psychologische effecten. Denk aan minder sombere gevoelens en meer zelfvertrouwen. Bewegen in groepen heeft als extra effect het versterken van sociale vaardigheden en onderlinge steun.

Maatregelen gericht op individuele werknemers ondersteunen zijn effectiever in samenhang met organisatorische maatregelen. Welke combinatie het beste is, verschilt per organisatie.



**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**

OPENHEID
OVER
PSYCHISCHE
GEZONDHEID
WERKT

**ZIE
MIJ**

