



LEIDINGGEVENDEN HEBBEN CRUCIALE ROL IN VOORKOMEN VAN STRESS EN BURN-OUT

“WERKGEVERS EN NIET WERKNEMERS MOETEN ZIEKTEVERZUIM OPLOSSEN”

Al bijna dertig jaar helpt José Lenders via het PASSIE-protocol werknemers weer gezond en actief te re-integreren op de arbeidsmarkt. Het lijkt dweilen met de kraan open: Stress is nog steeds beroepsziekte nummer 1, met alle gevolgen voor werkgevers en werknemers van dien. Om stress en burn-outs te voorkomen, spelen werkgevers, managers en leidinggevenden een cruciale rol.

Volgens de onlangs verschenen cijfers van ArboNed en HumanCapitalCare groeide het aantal langdurig zieken met 11 procent. Stress en zelfs burn-out nemen daarvan meer dan 25 procent voor hun rekening. Dit betekent voor werkgevers een kostenpost van 315 euro per dag per werknemer, met een gemiddeld tijdsduur van 240 dagen. Bedrijven die geen medewerkers met burn-outs in dienst hebben, maken daarentegen 40 procent meer winst, meldde De Tijd in april 2024. Werkgevers én werknemers zijn erbij gebaat om stress en burn-outs te voorkomen en meteen in te grijpen bij stresssignalen. Maar hoe pak je dit aan?

STRESS ALS INFORMATIEBRON

José geeft aan dat daar een cruciale rol ligt voor werkgevers, managers en leidinggevenden. “Zij hebben de taak om te achterhalen wat een collega nodig heeft om gezond te blijven. We kunnen tegenwoordig van alles aanbieden:

sportabonnementen, flexibele werktijden, een coachtraject of een gezondheidscheck. Allemaal erg mooi, maar misschien is iemand al geholpen met een voorschot op zijn loon of zoekt iemand erkenning en waardering om de volgende stap te durven nemen in zijn werk. Wanneer een collega niet krijgt aangereikt waar hij of zij het meest bij gebaat is, kunnen stress, afwijkend gedrag of ziek melden het gevolg zijn. Dit zijn vormen van een roep om aandacht, om verandering. De wens kan klein, groot, persoonlijk of werk gerelateerd zijn. Stress geeft aan dat er iets belangrijks wordt gemist. Het is de kunst van de werkgever om te achterhalen wát dat belangrijke dan is.”

OPRECHTE AANDACHT

José spreekt veel mensen die door hun groot verantwoordelijkheidsgevoel, angst om te falen of te weinig zelfvertrouwen, doorgaan totdat zij totaal uitgeput zijn. “Als werkgever moet je naar mijn idee over de vaardig-



Ook fysiek loslaten van spanning tijdens de training is belangrijk én gezellig.

TRAINEN IN DE NATUUR

Een van de favoriete plekken van José is de Cultuurtuin Peel en Maas. Vanaf het terras zie je een schommel en een trampoline en de geur van verse kruiden komt je tegemoet. "Hoewel ik een kantoor in Venlo heb, geef ik onze trainingen in de buitenlucht. Ik zie hier mensen ontspannen, ze laten veel sneller zien wie ze zijn dan in een gelikte business omgeving. Ik ben vaak verrast door de speelsheid en vrolijkheid die hier ontstaat bij mensen die ik al jaren ken van netwerkbijeenkomsten. Het is zo iets als een guilty pleasure wanneer ze toch even in de pauze op de trampoline springen of ongemakkelijk beginnen met schommelen. Deze activiteiten hebben heel duidelijk effect op hoe de inhoud van de training verwerkt wordt. Niet alleen je verstand maar ook je gevoel opent zich dan voor de kern van de training. Als we het over de juiste uitstraling hebben om vertrouwen te winnen bij collega's, klanten en leveranciers, dan is dit de ideale omgeving om het mooiste deel van jezelf te laten schijnen."

heid beschikken die valkuilen te herkennen om bijtijds bij te sturen. Een goed gesprek en échte aandacht voor wat de ander bezighoudt en nodig heeft, is als preventie belangrijker dan fruit aanbieden of thuiswerken toe staan."

Uit ervaring weet José dat werkgevers, managers en leidinggevenden die zelf aandacht hebben besteed aan hun persoonlijke ontwikkeling, veel beter kunnen achterhalen wat bij de ander leeft. "Naar mijn idee dient een gezonde zelfreflectie een verplicht onderdeel te zijn van het takenpakket: Het herkennen van de rode draad in je leven, je triggers en valkuilen kennen en daar ook iets mee dóen. Deze basisvaardigheden worden nog steeds enorm onderschat. Een essentieel onderdeel hierin is oprechte aandacht. Ben je puur en geloofwaardig als mens? Hoe integer ben je? Heb je verborgen agenda's of belangen? Jouw uitstraling als leidinggevende bepaalt of werknemers je in vertrouwen nemen. Uit een onderzoek van Universiteit Maastricht is overigens gebleken dat daarvoor gezaghebbend leiderschap nodig is, in plaats van aansturing op basis van macht."

GROEPSTRAININGEN

Om het gesprek op de juiste manier aan te gaan, biedt José groepstrainingen aan voor werkgevers, leidinggevenden en managers. De basis voor deze trainingen is haar eigen beproefde PASSIE-protocol (zie kader). "Het idee achter het PASSIE-protocol is jou als mens terug te brengen naar je energie en plezier, naar wie je van nature bent. Je krijgt van alles geleerd thuis, in je vriendengroep, tijdens je opleiding en je leert door wat je meemaakt. Het is logisch om je daarmee te identificeren en je leven erdoor te laten bepalen. Maar is dat wel zoals je eigenlijk wil zijn? Wie zou je zijn als je ergens anders

opgegroeid zou zijn of iets anders meegevoelt zou hebben? De puurheid van jezelf ontdekken zorgt voor energie en is belangrijk, zeker voor een leidinggevende. Die heeft juist een grote invloed op de gezondheid en het welzijn van een grote groep mensen. Tijdens de groepstraining van vier dagen onderzoeken we samen waar jouw energie en passie zit en wat jou tegenhoudt om daar te komen. Niet graven maar juist oplossingsgericht aan de slag met het herkennen van patronen in jezelf en de gevolgen die deze hebben voor je gedrag richting anderen. Door eerst naar jezelf te kijken, kun je beter aanvoelen hoe je anderen kunt aansturen. Aan de hand van eigen casussen kijken we hoe je vanuit een andere zienswijze op jezelf, constructief kunt reageren op anderen. En omdat het een groepsproces is, zul je zien dat je niet de enige bent die af en toe worstelt met de verschillende karakters, mentaliteiten en culturen in het bedrijf."

INTEGRALE AANPAK

Een gesprek alleen is natuurlijk niet genoeg. "Mensen hebben ook regelmatigheid nodig, hersteltijd, ruimte voor mantelzorg of een interventie door een coach. Het gesprek zorgt er wel voor dat je de juiste oplossing voor het probleem kiest. Mensen met bijvoorbeeld schulden schamen zich vaak voor hun situatie. Als je bijtijds en in de juiste sfeer hierover in gesprek gaat, is de oplossing vaak goedkoper en effectiever dan interventies, loonbeslag of langdurige uitval door de ontstane stress."

BETROKKEN EN VITAAL HOUDEN

José benadrukt dat het vooral gaat om het geluk van werknemer én werkgever. "Niemand heeft baat bij een gestreste bedrijfscultuur. Dat werknemers die het naar hun zin hebben minder ziek zijn, beter presteren, creatiever zijn en zorgen voor een prettige werkomgeving behoeft denk ik geen toelichting meer. Om je bedrijf te laten bestaan, heb je vitale en betrokken werknemers nodig. Nieuwe werknemers selecteren steeds vaker op bedrijfscultuur en het hebben van betekenisvol werk. Het is mede aan de werkgevers, managers en leidinggevenden om de medewerkers betrokken en vitaal te houden."

Kijk voor meer informatie op www.passie-protocol.nl.

Benieuwd welke rol jij als werkgever, manager of leidinggevende kunt spelen binnen een organisatie om stress en burn-outs te voorkomen? Op vrijdag 28 juni organiseert José Lenders de inspiratiesessie "Preventie ziekteverzuim". Deze sessie duurt van 09.00 tot 11.30 en vindt plaats in Maasbree. Lezers van dit blad kunnen gratis aan deze inspiratiesessie deelnemen.

Aanmelden kan via een email naar jose@passie-protocol.nl, of vul het contactformulier in op www.passie-protocol.nl.

OVER HET PASSIE-PROTOCOL

Het PASSIE-protocol is een uniek en zorgvuldig ontwikkeld stappenplan dat jou begeleidt van stress naar passie in zes heldere stappen. Het helpt jou je patronen te herkennen én op te ruimen die je weghouden van jouw persoonlijk of organisatiedoel, jouw gezondheid of bezieling. Werkgevers en werknemers die het protocol doorlopen, worden daarbij begeleid door ervaren trainers en coaches.

Om het PASSIE-protocol nog meer op de kaart te zetten, start Universiteit Maastricht dit najaar een onderzoek naar de duurzaamheid van de resultaten van deze werkwijze als het gaat om vitaliteit in een organisatie. "Organisaties en bedrijven bestaan uit mensen. We hebben er alle vertrouwen in dat dit onderzoek onze ervaring bevestigt dat mensen dankzij het doorlopen van het PASSIE-protocol hun persoonlijke balans en passie vinden en daardoor een positieve invloed hebben op de rest van het hele team. Een goede basis dus voor effectieve en plezierige samenwerking in een vitale organisatie," aldus José Lenders.

José Lenders, eigenaar PASSIE-protocol, en Simone Loozen, toegepast psycholoog en re-integratiecoach

