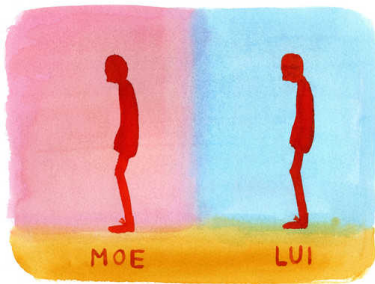


Stress bedreigt jongeren in harde wereld



Claudie de Cleen

Je stapt in het bedrijfsleven en ineens moet je leveren. Dat valt niet mee: onder werknemers tot 25 jaar is stress de belangrijkste oorzaak van verzuim. Vier tips om de spanning te lijf te gaan.

DOOR PIETER HOTSE SMIT
ILLUSTRATIE CLAUDIE DE CLEEN

Hij geeft zelf toe dat het een beetje klinkt als oudemannen-praat als hij eruit flapt dat jongeren heel slecht met teleurstellingen kunnen omgaan. Arbeidspsycholoog Wilmar Schaufeli ziet het al tijdens zijn lessen op de universiteiten van Utrecht en Leuven. Lager dan een 8 leidt bij veel leerlingen al tot problemen in het hoofd. Het is volgens de analyse van Schaufeli een botsing tussen de beschermende opvoeding en de verharding van de maatschappij en het bedrijfsleven. 'Die overstap is niet gemakkelijk', zegt hij. 'Eenmaal aan het werk moet je leveren, geen smoesjes meer.'

In die wereld raken jongeren geregeld in de knoop met zichzelf, blijkt uit twee onderzoeken die eerder dit jaar uitkwamen. Volgens ArboNed waren stressklachten in 2014 onder jonge werknemers tot 25 jaar de belangrijkste verzuimoorzaak. Bij 25- tot 35-jarigen was in 2014 bijna 50 procent van het langdurig verzuim stressgerelateerd. CBS en TNO becijferden dat het risico op burn-outklachten voor deze laatste groep aanzienlijk is. Ruim 16 procent van hen krijgt ermee te maken. Als ze

een flexibel arbeidscontract hebben, is dit zelfs 19 procent.

De toenemende flexibilisering van de arbeidsmarkt is een van de mogelijke verklaringen voor veel stress onder werkende jongeren, denkt ArboNed. Onzekerheid over je baan is immers een belangrijke oorzaak voor stress. Daar komt bij dat voor jonge mensen vaak onduidelijk is wat er van ze wordt verwacht, zegt Noortje Wiezer, die bij TNO onderzoek doet naar werk en gezondheid (onder jongeren). 'Vooral ambitieuze jongeren gaan bij een onduidelijke taakomschrijving extra werk doen, wat het zwaarder maakt dan nodig is.'

Hier ligt een schone taak voor leidinggevendenden, die deze jongeren tegen zichzelf kunnen beschermen. Maar de rookies zullen echt zelf de problemen onder ogen moeten zien om er wat aan te kunnen doen. Schuif dit niet voor je uit. De volgende vier stappen geven richting op weg naar een minder gestrest bestaan op de (eerste) werkvloer.

Negeer het niet

Het gaat niet vanzelf over, het wordt ook niet minder, dus het negeren van stressklachten heeft geen zin. Arbeidsvreugde is je eigen verantwoordelijkheid, zegt Wiezer. 'Als die er niet is, wordt het tijd om goed na te denken waar het probleem zit.'

Ga bij jezelf na op welke momenten, dagen of bij welke activiteiten het stressniveau omhoog schiet. Is het werk te veel, krijg je het niet af? Of is het te moeilijk en weet je niet hoe je het moet aanpakken? Of is het werk juist te saai en maak je te weinig ontwikkeling door?

Wat kun je zelf doen?

Als duidelijk is wat de stress veroorzaakt, onderzoek dan eerst wat je zelf anders kunt doen om de balans te herstellen. Door werksituaties op te zoeken die juist voldoening geven of stressvolle werkzaamheden anders aan te pakken. Onderzoek ook je werkopvattingen, zegt Schaufeli. Zijn jouw ideeën wel reëel? 'Vooral jonge medewerkers denken dat ze alles goed moeten doen en willen door iedereen aardig worden gevonden.'

Het probleem kan ook dieper zitten. 'Bij een burn-out gaat het om de balans tussen investeren en opbrengst', legt Schaufeli uit. 'Die is verstoord, omdat bijvoorbeeld de mate van erkenning of succes niet opweegt tegen het harde werken. Dan maar minder hard werken, is vaak niet de oplossing. Het is een goed moment om na te gaan of je (nog) wel het juiste werk doet. Het kan ook zijn dat de werkomgeving moet veranderen.' Hoog tijd om anderen bij jouw probleem te betrekken.

Weet waar je steun kunt vinden

Het gevaar loert dat de jonge gestreste medewerker het probleem voor zichzelf houdt. 'Dat is het paradoxale', zegt Schaufeli. 'Voor mensen met een burn-out is initiatief nemen lastig.' Ze vragen zich bovendien vaak af: hoe werkt deze wereld eigenlijk, kan ik zomaar iemand aanspreken?

Het is raadzaam bij een bedrijf snel je weg te vinden naar een vertrouwenspersoon, bedrijfsarts, coach of een oudere collega met wie de (stress)problemen bespreekbaar zijn. 'Er is altijd wel iemand die je kunt vertrouwen', zegt Wiezer. 'En misschien hebben collega's hetzelfde en kunnen ze helpen bij het zoeken naar een oplossing.'

Zoek een oplossing op maat

Stap als laatste naar je baas.
Schaufeli: 'En dus niet in een opwelling, maar goed voorbereid.'
Wiezer: 'Leidinggevenden denken vaak oplossingsgericht, dus kom niet aan met: ik heb een probleem, los het alsjeblieft voor me op.' Als een andere functie beter bij je past, kom dan met concrete voorbeelden en geef duidelijk aan waarom je op een andere plek beter tot je recht zult komen.

Voor gestreste medewerkers die wel op de juiste plek zitten, maar door irreële gedachten zichzelf richting een burn-out werken, zijn er veel mogelijkheden om anders te leren denken. Schaufeli: 'Cognitieve gedragstherapie, maar ook mindfulness en cursussen in positief denken zijn bewezen effectief'. Goed voor jezelf zorgen door lange nachten, gezond eten en geregeld sporten, helpt ook tegen stress, zegt Wiezer.

Schaufeli erkent wel een groot probleem bij het aanpakken van werkstress: 'Net zoals gratis bedrijfsfitness vaak niet besteed is aan medewerkers die iedere dag met een kroket lunchen, voelen gestreste mensen zich vaak niet geroepen om een cursus ontspannen te volgen.' Het is aan collega's en leidinggevenden om deze mensen toch te verleiden iets aan hun probleem te doen.

Voor de gestreste persoon in kwestie geldt volgens Schaufeli: als anderen stress bij jou signaleren, schiet niet direct in de verdediging, maar onderzoek serieus of er een kern van waarheid in zit.