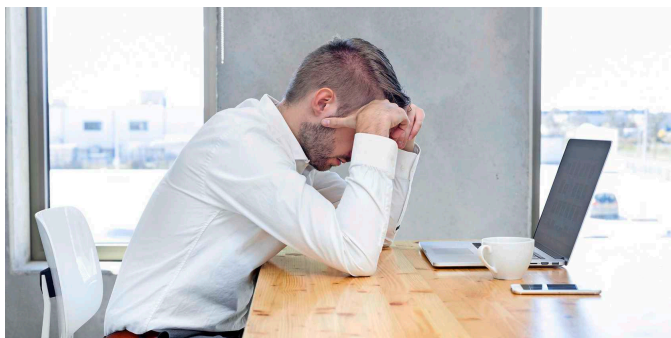


In vijf stappen van je werkstress af

Door **PUCK VAN HEUGTEN**
18 nov. 2020 in LIFESTYLE



In Nederland heeft maar liefst 1 op de 8 werknemers last van werkstress. Genoeg om een heuse week aan te wijden: de Week van de Werkstress legt dit jaar de nadruk op het belang van balans. Iets wat in tijden van corona wellicht nóg moeilijker is te vinden. Daarom vijf handige tips om je hierbij te helpen.



© HOLLANDSE HOOGTE

1. Pak werkstress preventief aan

Allereerst is het goed om te weten dat een bepaalde mate van stress goed voor je is. Dit zorgt ervoor dat we alert zijn; zo verhogen we onze

LAATSTE NIEUWS

08:00 PREMIUM **Van 's werelds eenzaamste tot gelukkigste olifant: de zware redding Kaavan**

07:00 **Column: verveling in plaats van actie**

05:30 **Zien: zo werd Kaavan, de eenzaamste olifant ter wereld, gered uit Pakistaanse dierentuin**

04 dec. PREMIUM **Een stukje buitenland, maar dan in eigen land**

04 dec. **In Cadzand? Overnacht dan vooral hier!**

04 dec. PREMIUM **Thuis is...**

productiviteit. Het wordt pas vervelend als je té veel stress ervaart. Het gevolg: piekeren. Vaak nog niet eens over bestaande situaties: je geest maakt namelijk geen onderscheid tussen een werkelijke of ingebeelde situatie. Te veel nadenken over stressvolle situaties levert je dus eenzelfde hoeveelheid stress op.

Om dat te voorkomen kun je meerdere dingen doen. „Slapen werkt het allerbeste om te herstellen van stress” aldus Dennis Karakoç, directeur/bestuurder Stichting StressCentrum. „Maar ook activiteiten ondernemen die niet per se tot een doel hoeven te leiden, maar enkel je gedachten verzetten”.

2. Stel prioriteiten

Met het stellen van prioriteiten zorg je voor overzicht en rust in je hoofd. Je focust immers je aandacht. Niet alleen bepaal je zo wat belangrijk is, het helpt ook om niet meerdere dingen tegelijk te willen doen.

Karakoç: „Bij stress zien we vaak dat mensen het overzicht verliezen; je aandacht schiet alle kanten op, je raakt in paniek waardoor er een gevoel van onmacht kan ontstaan.” Dus: breng in kaart wat je moet doen, bepaal wat het belangrijkste is en werk je lijstje stapsgewijs af.

3. Plan privé-activiteiten in

Daar is die balans: in dit geval tussen werk en privé. Zeker in tijden van corona vervaagt deze. Werk kost nu eenmaal energie. Die kun je weer aanvullen door te ontspannen. Ja, privé-activiteiten kosten óók

04 dec. **PREMIUM** I n u i s d i j
**topkok Sidney
Schutte (+ het recept
van zijn beroemde
limoen
groententaart!)**



04 dec. **Wat je (wellicht) nog
niet wist over
Sinterklaas, maar
waar je wel mee
scoort op
Pakjesavond**



04 dec. **Recept van de dag:
kruidnootgehaktballen**



 Veilig betalen

 14 dagen bedenktijd

De Telegraaf **WEBSHOP**

Herzberg 8- delige Pannenset

- ✓ Met marmeren coating
- ✓ Voor alle warmtebronnen
- ✓ In drie kleuren
- ✓ Vaatwasserbestendig



€ 49.99

[Bekijk nu](#)

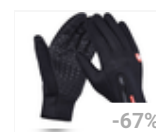
Cappuccino Pullover V-hals

€ 19.99



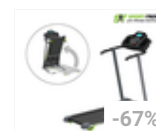
Water- en Winddichte Handschoenen

€ 9.99



SportTronic Opvouwbare Loopband

€ 299.99



[Meer van De Telegraaf Webshop](#) 

energie, maar lichaam en geest reageren daar anders op. Karakoç: „Je lichaam is een prikkelverwerkingsstelsel dat tijd nodig heeft om stressprikkelers te verwerken. Als je een dag stress hebt ervaren door werken achter een laptop, zal ontspannen via een apparaat niet goed werken.” Met andere woorden: ontspannen zal dan het beste lukken door iets totaal anders te doen.

4. Neem pauzes waarin je beweegt

Ook als je thuiswerkt heb je recht op pauze, neem 'm dus ook. En beweeg: dat heeft namelijk een positieve uitwerking op stress. Dit heeft onder meer te maken met de hippocampus: een belangrijk deel van de hersenen dat bij beweging gestimuleerd wordt om de aanmaak van het stresshormoon cortisol af te remmen. Tegelijkertijd worden belangrijke, goede stoffen als endorfine juist wél aangemaakt.

Zoals bekend: een half uur beweging zoals wandelen is al voldoende. Helemaal als dat in de natuur is: dat kan de hersenen zelfs tot een mediterende staat brengen. Door even te bewegen en je gedachten te verzetten, ontlaad je en krijg je weer nieuwe energie.

5. Maak een goede planning en hou je eraan

Maak aan het begin van de week of dag een planning en leef die na. Met de komst van corona is de scheiding tussen werk en privé wat vervaagd. Sommige mensen zijn door het

thuiswerken ineens minder tijdsgebonden. Dit geeft ruimte om tussendoor ook andere dingen te kunnen doen, maar het kan ook betekenen dat je steeds makkelijker besluit om tóch nog een uurtje langer door te werken. Streep letterlijk items van je planning of to-do-lijstje af. Dit zorgt voor overzicht en controle, komt de productiviteit ten goede en daarmee voorkom je stress.

Nu u hier bent...

Nu we in de tweede coronagolf zitten, is de behoefte aan betrouwbare informatie onverminderd groot. Feiten, geen geruchten, toegankelijk en helder verwoord.

Onze journalisten werken de klok rond om u bij te praten over de laatste ontwikkelingen en blijven kritische vragen stellen over belangrijke dossiers. Hoe gaan we om met die tweede besmettingsgolf, zijn de autoriteiten wel goed voorbereid, hoe verloopt het testen, is er zicht op een vaccin en nemen we wel de juiste maatregelen? Maar ook andere vraagstukken vereisen aandacht: hoe zit het met de pensioenen, moet het klimaatakkoord op de schop en welke krachten sturen het racismedebat?

Als abonnee heeft u volledige toegang tot al onze video's, podcasts, analyses en artikelen en draagt u bij aan de betaalbaarheid van goede, onafhankelijke journalistiek.

Duizenden gingen u voor.

Kies zelf een voordelig
abonnement wat bij u past.

Bent u al abonnee? Log [hier](#) in.

Bekijk de aanbieding →

Vrij nieuwsbrief

Wekelijks alles over lifestyle, reizen,
culinair en wonen.

Lees [hier](#) ons privacybeleid.



BEKIJK MEER VAN

psychische en gedragsstoornissen
+

Nederland +

Week van de Werkstress +

Allereerst +

POPULAIRE VIDEO'S



29 mrt.

**Koffer
inpakken? Dit
trucje kent
niemand**



18 dec.

**Zo maak je
het perfecte
voorgerecht
met kerst!**



18 jan.

**Doodeng:
meisje zwemt
met mega-
haai**



24 apr.

**Er kan meer in
jouw
slaapkamer
dan je denkt**