



### **Werkstress en vakantievoorbereiding: zonder stress je werk afkrijgen voor vertrek**

De vorige keer schreef ik over stress op het werk. Ik heb op die column weer mooie reacties ontvangen. Het onderwerp was zeer herkenbaar. Mensen vragen zich vaak af hoe ik het voor elkaar krijg columns te schrijven die zo herkenbaar zijn. Het antwoord is simpel, ik schrijf over dingen die mijn klanten bezighouden en over vragen waarmee ze bij me aankloppen. En omdat ik het leuk vind dat u en jij ook met dat item aan de slag gaan, deel ik mijn ervaringen en kennis.

Omdat het bijna zomervakantie is en veel mensen dan een langdurige break hebben, wil ik dit keer iets delen over werkstress en vakantievoorbereiding.

Je kunt op twee manieren aankijken tegen de zomerperiode. Je hebt nu al zin in een heerlijke periode van rust en bent er al helemaal klaar voor om op pad te gaan of om heerlijk thuis te genieten van je rust. Je kunt het echter ook Spaans benauwd krijgen bij het idee dat het al bijna zover is. De laatste weken voor je vakantie zijn altijd hectisch en er moet nog enorm veel gebeuren voor je echt weg kunt. Het risico van oververmoeidheid en uitval is in de aanloop naar vakantieperiodes groter. Omdat het niet bevorderlijk is voor je rust om de eerste twee weken te moeten bijkomen van te hoog opgelopen stress, besteed ik aandacht aan het signaleren van stressverschijnselen en hoe je daar mee om kunt gaan.

#### ***Welke stressverschijnselen herkennen je bij jezelf?***

Veel piekeren, gespannen gevoel, bepaalde activiteiten uitstellen of vermijden, het gevoel hebben de regie of het overzicht kwijt te zijn, onzeker voelen, kort lontje, chagrijnig, pijn in rug, schouders of nek, stijve en/of gespannen spieren, buikpijn, maagpijn, misselijkheid, niet goed of onvoldoende slapen, angstig of verdrietig voelen, alles zwaar vinden en overall tegenop zien, te veel of te weinig eten, overmatig drankgebruik, veel roken, spanningen in de relationele sfeer, sterk emotioneel reageren, sterk vermoeid, lusteloos, geen energie meer om normale dingen te doen, machteloos, aandoeningen als gevolg van verminderde weerstand, hyperventileren, druk op de borst, paniekaanval (mocht je iets herkennen, vraag dan altijd eerst bij je huisarts na of

er geen fysieke oorzaak is van je klachten).

Vaak weet je wel dat je naast goed presteren ook goed voor jezelf moet zorgen, maar tussen weten, willen én doen zit vaak een kloof. Deze kun je alleen overbruggen door echt stil te gaan staan, letterlijk en figuurlijk en te polsen bij jezelf wat er goed gaat en wat gewoon niet. Bekijk vanaf de zijlijn wat er anders moet in jouw werk of leven. Dit kun je alleen doen, of samen met een collega of met mijn hulp, waarna we kijken wat ik voor je kan betekenen of welke andere hulpverlener je het beste kunt inschakelen. Op de website van Psychologie Magazine vind je bij de Tests onder de categorie Werk nog een aardige test om te testen wat jouw hobbel is. De test heet : Wat bezorgt u werkstress? Deze test is gemaakt door mijn collega Denise Hulst van Het Beterere Werken.

Zie je op tegen de vakantieperiode, omdat je nog zo ontzettend veel moet doen, pak dan mijn column van vorig jaar juli (2013) erbij, waarin uitgebreid beschreven staat hoe je in een aantal weken toewerkt naar een periode van niet aanwezig zijn. Heel concreet worden daarin de stappen beschreven, die je kunt volgen om georganiseerd te vertrekken. Ook wordt er aandacht besteed aan je terugkomst, zodat deze soepel verloopt en je rustig kunt starten en niet na de eerste 2 dagen alweer helemaal doorgedraaid bent en je vakantierust weer helemaal kwijt bent.

De column is te vinden op [www.organieq.nl](http://www.organieq.nl) onder de kop Downloads: Column 14 Zonder stress je werk afronden voor de vakantie, kan dat? Print m uit en hang m deze weken aan je computer en doe er je voordeel mee.

Denk nog even aan de E-mailloze Vrijdag, die op 28 november door mij en 18 collega's wordt georganiseerd. Doel: bewuster omgaan met e-mail. Er zullen landelijk tal van activiteiten plaatsvinden, waaronder een webinar, workshops en persoonlijke adviesgesprekken. Deelname is gratis bij alle activiteiten. Wil je op de hoogte gehouden worden over deze activiteiten, geef je dan op voor de nieuwsbrief van OrganieQ via mijn website en zet 28 november alvast in je agenda.