Stresspreventie the next level integrale aanpak

# Stress en stresspreventie gemeente Waalwijk

In september 2018 zijn we gestart met het stresspreventieteam en hebben al mooie resultaten weten te bereiken. Hierbij een korte terugblik op wat we al gedaan hebben en wat we dit jaar verder hebben ontwikkeld om te komen tot een integrale aanpak. Aandacht is er voor de ontwikkeling van managers en leidinggevenden en voor het bevorderen van eigenaarschap bij medewerkers door het aanbieden van diverse tools en workshops. Doel is het bijdragen aan vitale medewerkers die met plezier hun werk doen, eigenaarschap tonen en daarbij ondersteund worden door geequipeerde managers. We hopen hiermee bij te dragen aan de ambities van de organisatie: met plezier je werk doen en het maximale uit jezelf en anderen halen. In dit geheel ontwikkelen we waar mogelijk zelf trainingen, tools en maken gebruik van kennis en kunde binnen de organisatie. Dit enerzijds om kosten te besparen en anderzijds eigenaarschap te bevorderen.

Binnen de gemeente Waalwijk zijn we nu ca. 2 jaar aan de slag met stress en stresspreventie. We hebben hiervoor een stresspreventieteam opgericht bestaande uit de HRM-/ arbo adviseurs, de bedrijfsarts en de organisatiecoach. Dit team valt onder de verantwoordelijkheid van HRM en rapporteert 2 x per jaar aan de directie over de resultaten, ontwikkelingen en vorderingen. Daarnaast sparren zij met de teammanagers over stress binnen de teams en zijn er mogelijkheden voor individuele coachtrajecten voor medewerkers ter voorkoming van uitval of persoonlijke ontwikkeling.

### Waarom doen we dit

De ambitie van de organisatie is dat medewerkers met plezier naar hun werk gaan en het maximale uit zichzelf en anderen halen. Stress, zowel veroorzaakt door werk- als privégerelateerde gebeurtenissen en fases, kan deze ambitie belemmeren. We willen graag onze medewerkerstevredenheid hoog houden. Uit het laatste MTO komt toch nog steeds naar voren dat de werkdruk als hoog wordt ervaren. Dit verhoogt het risico op uitval.

Ook streven we naar het terugdringen van uitval en het tijdig signaleren van symptomen die duiden op schadelijke stress. Naast het lekker in hun vel zitten, met plezier naar hun werk gaan en maximaal presteren is kostenreductie een belangrijk streven.

# Wat doen aan stresspreventie

Afgelopen jaar hebben we niet stilgezeten. We hebben stresspreventie inmiddels aardig wat bekendheid gegeven via verschillende invalshoeken en er zijn diverse activiteiten georganiseerd in het kader van stresspreventie of stressreductie.

Er zijn inmiddels ruim 60 medewerkers individueel gecoacht of er loopt een coachtraject. Het verzuimpercentage is in een jaar tijd teruggebracht van 6,28% eind 2018 naar 5,32% eind 2019. In het 1e kwartaal van 2020 is een lichte stijging ontstaan maar deze is inmiddels weer gedaald en de afgelopen 3 maanden stabiel op 5,76% (voortschrijdend verzuim per 31 oktober 2020).

Vanuit de managers is er steeds meer oog voor stresspreventie, het herkennen en oppakken van signalen en het inschakelen van het stresspreventieteam / organisatiecoach. Daarnaast weten medewerkers ook zelf hun weg te vinden voor coaching ter voorkoming van uitval en zijn er doorverwijzingen vanuit de training Waalwijkse Werkgewoonten. De evaluaties van de coachtrajecten stemmen tot tevredenheid en laten een positief beeld zien als het gaat om verkregen inzichten, bewustwording en behaalde doelen.

Op een rijtje wat we doen:

* Individuele coachtrajecten (door de Organisatiecoach) op doorverwijzing van de teammanager of op eigen initiatief (met terugkoppeling naar de teammanager) of op doorverwijzing van de bedrijfsarts.
* Informatieronde bij alle teams over stress, stresspreventie en herkennen van signalen.
* Periodiek overleg teammanagers / organisatiecoach ( 1 x per 2 maanden of op basis van behoefte)
* Periodiek overleg teammanagers / HRM-adviseur (regulier met aandacht voor stresspreventie)
* Periodieke terugkoppeling stresspreventieteam / directie (2 x per jaar)
* 6 x per jaar intervisie stresspreventieteam (volgen verzuim, bijzonderheden, signalen, ontwikkelingen en communicatie)
* Wekelijkse blog / info op intranet met actuele thema’s en tips
* Workshops de overgang voor medewerkers (vrouwen)
* Workshop / info de impact van de overgang voor teammanagers
* Training Waalwijkse Werkgewoonten (2 plenaire bijeenkomsten en 2 à 3 individuele werkplek-coachgesprekken)
* 4-weekse basiscursus mindfulness

Daarnaast worden op de Waalwijk Academie diverse workshops (werkgeluk / positieve mindset, mindfulness etc.) en trainingen aangeboden die indirect bijdragen aan stresspreventie, lekker in je vel zitten. Deze workshops zijn zowel gericht op de mentale als de fysieke gezondheid en balans.

Er zijn heel veel thema’s die stress veroorzaken. We hebben dit jaar onderzoek gedaan naar de thema’s waarop onze medewerkers dreigen uit te vallen of die stressverhogend werken om daarop gericht handvatten te kunnen bieden. Dit onderzoek is gedaan aan de hand van een medewerkerspanel. De rapportage is al aan het A&O-fonds beschikbaar gesteld. Enkele thema’s hebben inmiddels een vervolg gekregen zoals bekendheid geven aan de mantelzorgcoach, het opzetten van een inloopspreekuur (1 x per week op kantoor beschikbaar en 2 x per week telefonisch). Ook is behoefte aan handvatten voor jonge ouders om in balans te blijven. Een training hierop is nog in ontwikkeling.

## Ontwikkeling vaardigheden / tools teammanagers

De teammanagers hebben het eerste contact met de medewerkers. Zij weten, zien en horen wat er binnen het team speelt en of er signalen zijn op verhoogd risico op uitval. Toch is het nog vaak lastig om wat je signaleert bespreekbaar te maken. Niet iedere teammanager is hetzelfde en niet iedereen vindt het makkelijk om stress, signalen etc. met de medewerker bespreekbaar te maken.

We hebben diverse workshops / tools ontwikkeld om de gespreks- en coachvaardigheden van de teammanagers en coördinatoren verder te ontwikkelen.

### Workshops en tools voor teammanagers:

* Info / inspiratie over de impact van de overgang op het werk.
* Info / training stresspreventie (werking stressmechanisme, signalen, voortekenen en handvatten)
* 2 maandelijks overleg teammanager / organisatiecoach over signalen binnen het team.
* Periodiek overleg teammanager / HRM-adviseur (naast regulier HRM overleg ook aandacht voor stress en stresspreventie)
* Workshop wandelcoaching: hoe kun je wandelend een coachgesprek voeren / tool voor o.a. het fitt gesprek (inschrijven mogelijk via de Waalwijk Academie m.i.v. februari 2021)
* Stappenplan: ‘stress de baas’. Hoe ga je in gesprek met je medewerker over stress.
* Gesprekskaarten voor de teams tbv op ontspannen open wijze bespreekbaar maken van werkstress tijdens koffie uurtje of werkoverleg (in ontwikkeling / geparkeerd ivm Corona).
* Workshop verlies en rouw (in gesprek met je medewerker bij verlies, ziekte, echtscheiding etc. is in ontwikkeling, gereed voorjaar 2021)

## Eigenaarschap medewerkers t.a.v. stressreductie / preventie / lekker in je vel zitten

Stresspreventie is van ons allemaal. Niet in de laatste plaats hebben mensen een eigen verantwoordelijkheid om te zorgen dat ze in balans blijven. Vanuit de organisatie stimuleren we deze verantwoordelijkheid en bieden diverse mogelijkheden om aan die balans te werken. Zo bieden we via de Waalwijk Academie diverse workshops aan zowel op mentaal als op het fysieke vlak. Een greep hieruit:

* Training Waalwijkse Werkgewoonten
* 4-weekse basiscursus mindfulness
* Workshop werkgeluk een positieve mindset
* Workshop de overgang zo gek nog niet
* Training assertiviteit
* Feedback / geweldloos communiceren
* Workshop Lichaamstaal
* Workshop omdenken
* Workshop Wie ben ik, wat kan ik, wat wil ik
* Training omgaan met weerstand en emoties in gesprekken
* Innovatie DNA
* Lunchwandelingen, bootcamp, voetbal met collega’s
* Etc.

Daarnaast is het in contact zijn met elkaar, oog en zorg hebben voor elkaar belangrijk om tijdig signalen op verhoogde stress bespreekbaar en bewust te maken.

De medewerkers kunnen zelf inschrijven voor de activiteiten van de Waalwijk Academie. Regelmatig communiceren over het aanbod bevordert deelname.

In de week van de werkstress (16 t/m 20 november) hebben we een extra handvat beschikbaar voor medewerkers om te onderzoeken hoe het staat met hun assertiviteit, denkgewoonten, leefgewoonten, omgaan met tijd, omgaan met conflicten, ontspanning en herstel en met (belastende) omstandheden. Een en ander is gegoten in een stresstest bestaande uit genoemde onderdelen. Per onderdeel is een korte test, een toelichten en tips hoe je tot verbetering kunt komen. Ook wordt verwezen naar de mogelijkheden voor verder onderzoek of ontwikkeling met behulp van de organisatiecoach. De stresstesten zijn inmiddels beschikbaar gesteld aan het A&O-fonds ter publicatie.

## Preventief spreekuur

Om te voorkomen dat stressgerelateerde klachten verergeren is een preventief spreekuur ingesteld. Dit is een open spreekuur met de organisatiecoach waar medewerkers met klachten over stress, werkdruk etc. terecht kunnen. Een medewerker hoeft niet ziek te zijn om dit spreekuur te bezoeken. De medewerker is zich aan het inspannen om verzuim te voorkomen. Een gesprek tijdens zo’n open spreekuur kan voorkomen dat problemen uit de hand lopen of dat iemand afhaakt. Wekelijks wordt in de blog van de organisatiecoach (sinds maart 2020 genaamd: Corona-stress de baas) verwezen naar het telefonische spreekuur dat 2 x per week is gepland en sinds oktober is daar het inloop spreekuur aan toegevoegd).   
Resultaat: tot nu toe wordt vrij weinig gebruik gemaakt van het inloopspreekuur of telefonisch spreekuur. Wel wordt de wekelijkse blog op intranet met diverse tips in kader van stresspreventie of reductie goed gelezen.

## Inspiratiebijeenkomsten en webinars

Door Corona is het organiseren van fysieke bijeenkomsten en workshops niet of slechts beperkt mogelijk. We hebben zowel in de Meester in je Werkweek als in de Week van de werkstress digitale inspiratiebijeenkomsten en webinars georganiseerd. Een inspirerende lezing van Joseph Oubelkas over de kracht van een positieve mindset en het nemen van regie over je eigen leven: van lijden naar leiden. Deze lezing is gevolgd door 59 medewerkers en gewaardeerd met een 8,6.   
 In de week van de werkstress is het 1e webinar / digitale workshop gehouden: fit en vitaal (thuis)werken. In totaal zijn 4 webinars gepland voor max. 40 deelnemers. De 1e is gewaardeerd met een 8,5.   
De facturen / offertes zijn als bijlage opgenomen.

## Vitale attentie

In het kader van het vele thuiswerken door corona hebben we met het oog op stresspreventie alle medewerkers een triggerpointbal verstrekt tijdens de week van de werkstress. Daarbij hebben we een instructiefilm gedaan met 3 vitale oefeningen. Met name het vele thuiswerken en Corona brengt stress met zich mee en kan uitmonden in diverse lichamelijke klachten. Je kunt zgn. stressknopen ontwikkelen. Met deze attentie bieden wij de medewerkers de mogelijkheid zelf zorg te dragen voor hun lichaam en daarmee stress te reduceren. Ook draagt dit bij een weer plezier in je werk. Kosten voor deze attentie bedragen € 14,95 ex. Btw per triggerpointbal.

## Stresspreventie het vervolg

We hebben het nodige ontwikkeld in 2020 en vooral ingestoken op een complete aanpak. Zowel tools voor de managers als het sterker maken en eigenaarschap bevorderen bij de medewerkers. Stresspreventie is van ons allemaal. Ook in 2021 gaan we verder op de ingeslagen weg. Steeds zullen we nieuwe handvatten bieden en aandacht blijven vragen voor lekker in je vel zitten en het maximale uit jezelf en anderen halen.