

Let's talk about stress

Helaas zien we het steeds vaker om ons heen. Wellicht herken je het. Je bent wat vaker vermoeid. Werk wordt je net iets te veel. Toch ga je door, want het werk moet af. In de avond toch nog even je laptop openen om de laatste dingen voor te bereiden of uit te werken. Dit kan consequenties hebben. Op de korte én lange termijn. Jonge mensen hebben in toenemende mate last van stress en kampen met burn-out klachten. Praten erover helpt. Zo krijg je nieuwe inzichten in de achtergrond en aanleiding van stress, maar leer je ook hoe je stress voor je kunt laten werken en hoe je voorkomt dat het je tegenwerkt.

Daarom organiseerde JANN samen met FiveSteps op woensdag 13 april de workshop 'Let's talk about stress'. De gemeente Westerkwartier heeft het gemeentehuis in Leek hiervoor beschikbaar gesteld. Jona Mol en Sjoerd van Dekken namen ons mee in de wereld van stress-management. Samen hebben zij de app FiveSteps ontwikkeld. De app helpt professionals om grip te krijgen op stress door interactieve oefeningen, tips en informatie. Tijdens het programma kan gebruik worden gemaakt van een ervaren online coach die helpt reflecteren en feedback geeft.

De interactieve workshop begon met een korte voorstelronde. Leuk om te zien dat er weer jonge ambtenaren vanuit verschillende gemeenten en provincies aanwezig waren. We begonnen met een stressbestendigheid-test, de zogeheten marshmallow-challenge. Het werd een strijd tegen de klok waarin groepjes van 3 of 4 personen in maximaal 15 minuten de opdracht kregen de hoogste op zichzelf staande toren te bouwen met alleen de volgende materialen: 20 stuks ongekoekte spa-

ghetti, 1 meter schilderstape, 1 meter touw en 1 stuk marshmallow. De oefening gaf inzicht in de verschillende redenen waarom je stress kan ervaren: gebrek aan tijd. Gebrek aan middelen. Gebrek aan samenwerking. Om maar eens wat afhankelijkheden te benoemen.

Ook kende de workshop een belangrijk inhoudelijk deel. Hierin werd onder andere ingegaan op de achtergrond en aanleiding van stress. Wat is het eigenlijk? Wat is een burn-out? Waar komt het vandaan? Het is goed om je hiervan bewust te zijn, want alleen als je er van bewust bent kun je op zoek naar manieren om ermee om te gaan. En kun je aanhoudende stress in de toekomst mogelijk sneller signaleren. Even stress hebben maakt je scherp en zorgt voor extra focus. Aanhoudende stress kan leiden tot fysieke klachten en werkt contraproductief. Dit is ook wat veel deelnemers herkenden.

Tenslotte zijn de deelnemers ook meegenomen in drie cruciale stappen: (1) stress herkennen, (2) gedachten beïnvloeden en (3) overzicht creëren. Ben je nieuwsgierig geworden naar welke stappen je nog meer kunt nemen? Download dan de gratis FiveSteps-app. Tijdens deze interactieve workshop zijn er persoonlijke verhalen gedeeld en kwamen er gemeenschappelijke stress-onderwerpen naar boven. Let's talk about stress! Maak het bespreekbaar met je collega's, vrienden en thuis. Samen kun je dan aan de slag met de stappen, en voorkom je aanhoudende stress. En kun je meer plezier halen uit je werk!

