

**PERSBERICHT**

**Voorspelling stressexpert Arbo Unie: In 2030 25% werkenden minder inzetbaar door werk gerelateerde stress en overbelasting**

Andere aanpak werkstress nodig om druk op arbeidsmarkt te verminderen

**Utrecht, 14 oktober 2019 - Werkstress en burn-out worden veel te vaak verkeerd behandeld. Dit kan effect hebben op de economische groei. Arbo Unie bepleit een meer doeltreffende aanpak gericht op het voorkomen en verhelpen van de oorzaken van stress. Zonder ingrijpen, stijgt het percentage van de beroepsbevolking dat in 2030 thuis zit of beduidend minder functioneert naar 25%.**

De afgelopen 20 jaar is het aantal gevallen van burn-out verdubbeld. Inmiddels heeft een kwart van de werkenden regelmatig stressklachten en is het beroepsziekte nummer één in ons land. Het aantal burn-out gevallen loopt hard op in steeds meer sectoren en verschillende leeftijdsgroepen. Er lijkt nog maar weinig urgentie te zijn voor de problematiek, ondanks deze alarmerende cijfers. Prof. dr. Willem van Rhenen, stressexpert en als Chief Health Officer verbonden aan Arbo Unie luidt daarom de noodklok.

**Alarmerende cijfers**

Dat het probleem nu al wijdverspreid is tonen de volgende cijfers aan:

* 20-25% van jongeren heeft stress en burn-out klachten
* In het onderwijs heeft 20% burn-out klachten
* Kwart van werknemers in de zorg ervaart te hoge werkdruk
* 25% van langdurige mantelzorgers voelt zich ernstig belast

**Werkgevers moeten meer doen**

Prof. dr. Willem van Rhenen: “De traditionele blik om te kijken naar belasting versus belastbaarheid lost het probleem rondom stress niet op. Het gaat niet om teveel werk of teveel stressfactoren, maar om te weinig hulpbronnen of buffers waarmee mensen zich kunnen opladen of verweren.” Van Rhenen roept werkgevend Nederland op meer te doen om hun medewerkers te beschermen: “Kijk naar het gebrek aan hulpbronnen, zoals te weinig autonomie of verbinding, investeer in competenties, ga op zoek naar de talenten en vaardigheden van mensen. Vertrouw op de inzet en kracht van medewerkers en controleer veel minder. Geef mensen de ruimte en het gevoel dat ze invloed hebben op de eigen agenda. Maar vooral, geef complimenten en waardering en toon erkenning. Het lijken eenvoudige ingrepen, maar het is verbazingwekkend hoe weinig werkgevers het toepassen,” aldus Van Rhenen.

**Mentale veerkracht**

Arbo Unie pleit ervoor om veel meer in te zetten op preventie en het ontwikkelen van voldoende veerkracht bij werknemers. Waar het om gaat is dat werknemers over voldoende mentale kracht blijven beschikken, zowel in de werk- als privéomgeving, als de mentale belasting toeneemt of aanhoudt. Alleen dan kunnen we op een gezonde manier omgaan met drukte of piekbelasting. Mentale kracht is te beïnvloeden door bijvoorbeeld te zorgen voor voldoende energiebronnen. Dit zijn zaken die ons energie geven. Zij vormen de buffer tegen energienemers. Dit voorkomt uitval en het verhoogt vooral de energie, het werkvermogen en de prestaties.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Noot voor de redactie**

Meer informatie: Yvonne Kersten, manager Communicatie Arbo Unie, tel 06 5250 1676 of   
e-mail [yvonne.kersten@arbounie.nl](mailto:yvonne.kersten@arbounie.nl).

**Over Arbo Unie**  
Arbo Unie is een moderne, landelijke dienstverlener in de bedrijfsgezondheid. Wij helpen organisaties en werkenden bij een leven lang optimaal werken. We bieden kwalitatief hoogwaardige en innovatieve dienstverlening door goed opgeleide en gemotiveerde professionals. Meer info op www.arbounie.nl