



International
Wellbeing Insights
People, Culture & Wellbeing

HET GESPREK DAT LEVENS KAN REDDEN



HANDBOEK



INHOUD

Welkom	3
De realiteit van mentale gezondheid	4
Wie heeft mentale gezondheid?	5
Oefening voor je eigen mentale gezondheid	6
Wat is mentale gezondheid?	7
Inzicht in mentale Gezondheid	8-9
Mentale stoornissen herkennen	10
Veelvoorkomende mentale ziekte	11
De brug analogie	12
Wat bevindt zich op jou brug	13
Reflectieve oefening	14
Schuld versus schaamte	15
Destigmatisering	16
Depressie	17
Burnout	18
Angst	19
Stress	20
Mijn actie-plan	21
Hulpbronnen overzicht	22
AAP programma	23
Ontmoet je ambassadeurs	24
Over International Wellbeing Insights	25
Notities	26-28

WELKOM

In de snel veranderende wereld van werk is mentale gezondheid niet langer een bijzaak; het staat centraal in hoe we leidinggeven, leven en voor elkaar zorgen.

Je hebt je voor dit programma aangemeld omdat je mensen en cultuur belangrijk vindt en omdat je een betekenisvol verschil wilt maken op de werkvloer, te beginnen bij jezelf.

Of je hier nu bent om je team, je collega's of je eigen groei te ondersteunen, je maakt een krachtige verbintenis, gebaseerd op empathie, bewustzijn en moedig handelen.



Dit handboek is jou gids. Je vindt er praktische hulpmiddelen, kaders en gesprekstechnieken die jij gaan helpen om:

- **Signalen van overbelasting te herkennen en begrijpen wat dit betekent voor onze mentale gezondheid.**
- **Het gesprek openlijk aan te gaan, zodat we vertrouwen opbouwen rondom onderwerpen als mentale gezondheid, geleid door empathie, nieuwsgierigheid en zonder oordeel.**
- **Eenvoudige herstelmethoden toe te passen die verlichten en de ondersteuning bevorderen.**

Dankjewel, je maakt nu deel uit van een groeiende wereldwijde beweging die zich inzet voor mentale gezondheid op de werkvloer, gesprek voor gesprek, collega voor collega, stap voor stap.

Laten we beginnen.

DE REALITEIT VAN MENTALE GEZONDHEID OP DE DIERENARTSZORG

50.2%

VAN DE DIERENARTSEN
RAPPORTEERT HOGE
BURNOUTSCORES

(AVMA, 2016-2018)

63%

van de Nederlandse
dierenartsen meldde dat
stress hun werk
belemmerde.

(FRIPPIAT, 2026)

46%

VAN DE NOORSE
DIERENARTSEN MET
PSYCHISCHE PROBLEMEN
HEEFT GEEN PROFESSIONELE
HULP GEZOCHT.

(DALUM ET AL., 2022)

DIERENARTSEN HEBBEN **VIER KEER MEER KANS** OM DOOR ZELFMOORD TE OVERLIJDEN DAN DE ALGEMENE BEVOLKING

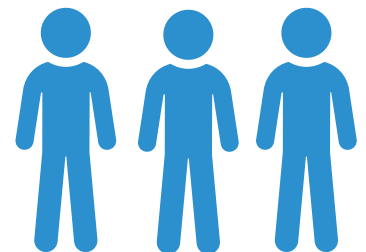
Uit een Europees onderzoek bleek
dat

94%

VAN DE DIERENARTSEN TEN MINSTE ÉÉN
COLLEGA KENT DIE DOOR ZELFMOORD
IS OVERLEDEN

DIT ONDERSCHIEDT HOE
WIJDVERSPREID HET PROBLEEM
BINNEN DE VOORUITGANG is.

(mate et al 2026)



14.3%

VAN ALLE GLOBALE STERFGEVALLEN IS
GERELATEERD AAN MENTALE
GEZONDHEID

**DIERENARTSEN DIE 5 OF
MEER KEER PER WEEK
DIEREN EUTHANASEREN**

**HEBBEN 2,5 KEER MEER KANS OM ERNSTIGE
SUÏCIDALE GEDACHTEN TE MELDEN.**

(DALUM ET AL., 2024)

WAT IS MENTALE GEZONDHEID?

EN WIE HEEFT HET ALLEMAAL?

Mentale gezondheid is net als fysieke gezondheid. We hebben het allemaal en we moeten er allemaal goed voor zorgen. De ene dag voelen we ons geweldig, de andere dag hebben we het moeilijk. We kunnen schommelen tussen periodes van bloei, het omgaan met tegenslagen, ons niet lekker voelen of zelfs een tijdje vrij moeten nemen van ons werk.

Het is interessant, toch? Lichamelijke gezondheid wordt vaak geassocieerd met positieve, ambitieuze termen, terwijl mentale gezondheid doorgaans wordt geassocieerd met uitdagingen en worstelingen. Maar de waarheid is dat mentale gezondheid bloei, veerkracht, helderheid en welzijn omvat – niet alleen ziekte.

In de wereld van vandaag is mentale gezondheid belangrijker dan ooit. Velen van ons ervaren constante druk om aan eisen te voldoen, verantwoordelijkheden in het leven in balans te houden en aan maatschappelijke verwachtingen te voldoen.

Daarom is het essentieel, zowel persoonlijk als organisatorisch, om mentaal welzijn actief te bevorderen. Door de juiste basis te leggen, creëren we een meer betrokken, gelukkige en beter presterende omgeving – voor onszelf, onze teams en onze gemeenschappen.



OEFENING VOOR HET BEOORDELEN VAN DE MENTALE GEZONDHEID

Voordat we dieper ingaan op mentale gezondheid, kan het nuttig zijn om na te denken over je eigen mentale gezondheid, hoe die je leven beïnvloedt en dit met een partner te bespreken.

1. WAT BETEKENT MENTALE GEZONDHEID VOOR JOU?

2. WAT IS DE OORZAAK VAN EEN SLECHTE MENTALE GEZONDHEID?

3. HOE BEÏNVLOEDT DIT JOU?

- A. Mentaal? (Hoe je denkt)
- B. Emotioneel? (Hoe voel je je?)
- C. Fysiek?

4. HOE VAAK HEB JE ER LAST VAN?

5. HOE BNE JE ER TOT NU TOE MEE OMGEGAAN?

6. HOE ZOU JE ERMEE OM KUNNEN GAAN?

WAT IS MENTALE GEZONDHEID?

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) kan mentale gezondheid als volgt worden gedefinieerd:

“als een staat van welzijn waarin ieder individu zijn of haar eigen potentieel realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar kan werken en een bijdrage kan leveren aan zijn of haar gemeenschap”

Dat is wel een beetje droog, toch? Onze aanpak is wat eenvoudiger:

“Hoe we **DENKEN**, **VOELEN** en **GEDRAGEN**”.

- **Denk** – over onszelf, anderen en de wereld.
- **Voelen** – emotionele toestand, vermogen om emoties te verwerken
- **Gedrag** – hoe we handelen en reageren op situaties

Zoals we eerder al zeiden, heeft iedereen mentale gezondheid, maar wat bedoelen we precies met een slechte mentale gezondheid? Volgens de WHO is een mentale stoornis "een aandoening die een breed scala aan problemen omvat, met verschillende symptomen. ... over het algemeen gekenmerkt door een combinatie van abnormale gedachten, emoties, gedrag en relaties met anderen."

Hoewel we onze mentale gezondheid niet altijd kunnen beheersen, kunnen we wel leren ermee om te gaan met de juiste hulpmiddelen, steun en omgeving.



INZICHT IN MENTALE GEZONDHEID

Mentale gezondheid is belangrijker dan ooit en staat centraal in de actualiteit. Velen van ons voelen de druk om aan eisen te voldoen, maatschappelijke verplichtingen na te komen en een bepaalde levensstijl te handhaven.

Het is essentieel, zowel op persoonlijk als op organisatorisch niveau, om welzijn en mentale gezondheid te bevorderen en te ondersteunen. Het leggen van de juiste basis zal bijdragen aan een meer betrokken, gelukkige en goed presterende cultuur.

ONDERZOEK NAAR MENTALE GEZONDHEID

- Mentale gezondheidsproblemen vormen een groeiend probleem voor de volksgezondheid. De kans is groot dat we allemaal wel iemand kennen die kampt met mentale problemen – dit kan een familielid, vriend of collega zijn.
- Mentale problemen op de werkvloer: 1 op de 6 mensen krijgt te maken met depressie, angst of stressgerelateerde problemen.
- In de VS krijgt bijna de helft van de volwassenen in hun leven te maken met een mentale aandoening – Bron: MHFA
- Komt niet alleen in de VS voor, maar over de hele wereld.
- Mentale problemen leiden vanzelfsprekend tot verzuim, maar presentisme (naar het werk gaan terwijl men fysiek of mentaal ongeschikt is) veroorzaakt twee keer zoveel verzuim.
- De arbeidsomstandigheden en de werkomgeving kunnen een enorme impact hebben op de mentale gezondheid, en omgekeerd kan iemands mentale gezondheid een aanzienlijke invloed hebben op het goed presteren op het werk.
- Volgens een jaarlijkse Gallup-enquête was 2020 officieel het meest stressvolle jaar in de recente geschiedenis, met een recordaantal van 40% van de volwassenen wereldwijd die aangaven veel stress te hebben ervaren.
- Hoewel werk goed is voor de mentale gezondheid, kan een negatieve werkomgeving leiden tot fysieke en mentale gezondheidsproblemen.
- Volgens de National Alliance on Mental Illness (NAMI) is een psychische aandoening de belangrijkste oorzaak van invaliditeit in de Verenigde Staten. Bovendien kosten onbehandelde mentale aandoeningen de economie jaarlijks 200 miljard dollar.

INZICHT IN MENTALE GEZONDHEID

Waarom het belangrijk is - en waarom jouw rol belangrijk is.

Mentale gezondheid gaat over hoe we denken, voelen en ons gedragen – hoe we met anderen omgaan, beslissingen nemen en de uitdagingen van het leven het hoofd bieden. Net als fysieke gezondheid bestaat onze mentale gezondheid op een spectrum en kan deze in de loop van de tijd veranderen.

Een slechte mentale gezondheid betekent niet altijd een mentale aandoening, maar als deze niet wordt erkend of ondersteund, kan dit leiden tot ernstiger problemen – met mogelijk ingrijpende gevolgen.

Het is van cruciaal belang om de omvang, de impact en de urgentie van de wereldwijde uitdaging op het gebied van mentale gezondheid op de werkvloer te begrijpen, en de kans die we hebben om hierop te reageren.

De wereldwijde impact van een slechte mentale gezondheid

- Jaarlijks heeft 1 op de 8 mensen wereldwijd een gediagnosticeerde mentale aandoening (ongeveer 970 miljoen mensen)¹
- Mentale aandoeningen zijn wereldwijd verantwoordelijk voor 5 van de 10 belangrijkste oorzaken van jaren geleefd met een beperking (YLD's)².
- Jaarlijks sterven meer dan 700.000 mensen door zelfmoord – dat is één persoon elke 40 seconden³.
- De COVID-19-pandemie leidde wereldwijd tot een toename van 25% in angst en depressie⁴.

Mentale gezondheid op het werk

- 76% van de werknemers zegt het afgelopen jaar minstens één symptoom van een mentale aandoening te hebben ervaren⁵
- Wereldwijd geeft 60% van de werknemers aan dagelijks stress te ervaren⁶
- Productiviteitsverlies als gevolg van psychische problemen kost de wereldeconomie naar schatting 1 biljoen dollar per jaar⁷.
- Naar verwachting zullen deze kosten in 2030 oplopen tot 6 biljoen dollar, tenzij er dringend actie wordt ondernomen⁷
- Desondanks wordt slechts 2% van de wereldwijde gezondheidsbudgetten besteed aan geestelijke gezondheidszorg⁸

MENTALE STOORNISSEN HERKENNEN

VEELVOORKOMENDE MENTALE ZIEKTE

Mensen voelen zich vaak geïsoleerd en denken dat ze de enigen zijn met mentale problemen. In werkelijkheid komen aandoeningen zoals depressie, angst en stress veel voor.

De tekenen en symptomen van psychische problemen kunnen variëren afhankelijk van de aandoening, maar ze beïnvloeden over het algemeen gedrag, emoties en gedachten. Deze symptomen kunnen zich ook uiten als fysieke problemen, zoals hoofdpijn, rugpijn, misselijkheid of spierspanning.

Het is ook mogelijk om meerdere mentale problemen tegelijkertijd te ervaren. Zo is het niet ongebruikelijk dat iemand met een angststoornis ook depressief is, en omgekeerd. Sterker nog, bijna de helft van de mensen bij wie een depressie is vastgesteld, heeft ook een angststoornis.

Volgens NICE kunnen mentale problemen op drie verschillende niveaus worden ervaren: mild, matig en ernstig.

MILD

Wanneer iemand slechts een klein aantal symptomen heeft die het dagelijks leven nauwelijks beïnvloeden.

GEMATIGD

Wanneer iemand meer symptomen heeft, kan dat zijn of haar dagelijks leven aanzienlijk moeilijker maken dan normaal.

STRENG

Wanneer iemand veel symptomen heeft, waardoor zijn of haar leven extreem moeilijk wordt.

Bron: NICE, ADAA

TEKENEN EN SYMPTOMEN ZIJN ONDER ANDERE:

Lage energie

Overmatig piekeren

Veranderingen in eetgewoonten

Extreme stemmingswisselingen

Zich terugtrekken van vrienden en familie

Bepaalde situaties vermijden

Geïrriteerd voelen

Verlaagde concentratie

- Depressieve stemming
- Slaapstoornissen
- Moeite met het omgaan met dagelijkse problemen
- Hoofdpijn, zweten, misselijkheid

Stichting, Mayo Clinic

VEELVOORKOMENDE MENTALE ZIEKTE

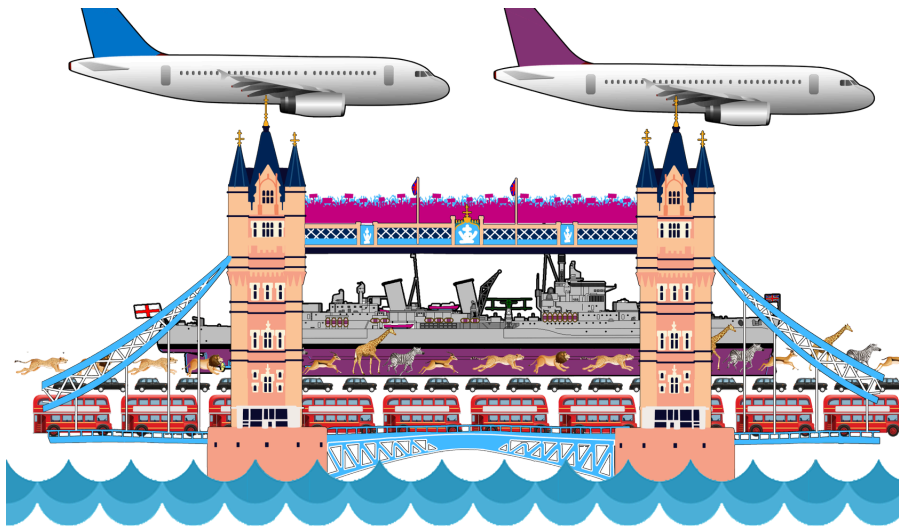
Milde tekenen en symptomen van een slechte gezondheid zijn onder andere:

- Lage energie
- Overmatig piekeren
- Veranderingen in eetgewoonten
- Extreme stemmingswisselingen
- Zich terugtrekken van vrienden en familie
- Bepaalde situaties vermijden
- Geïrriteerd voelen
- Verlaagde concentratie
- Depressieve stemming
- Slaapstoornissen
- Moeite met het omgaan met dagelijkse problemen
- Hoofdpijn, zweten, misselijkheid



Bron: WHO, Mental Health Foundation,
Mental Health America

DE BRUG ANALOGIE



“De Health & Safety Executive definieert stress als ‘de negatieve reactie die mensen hebben op buitensporige druk of andere vormen van eisen die aan hen worden gesteld’. Dit sluit nauw aan bij een van onze definities van stress:

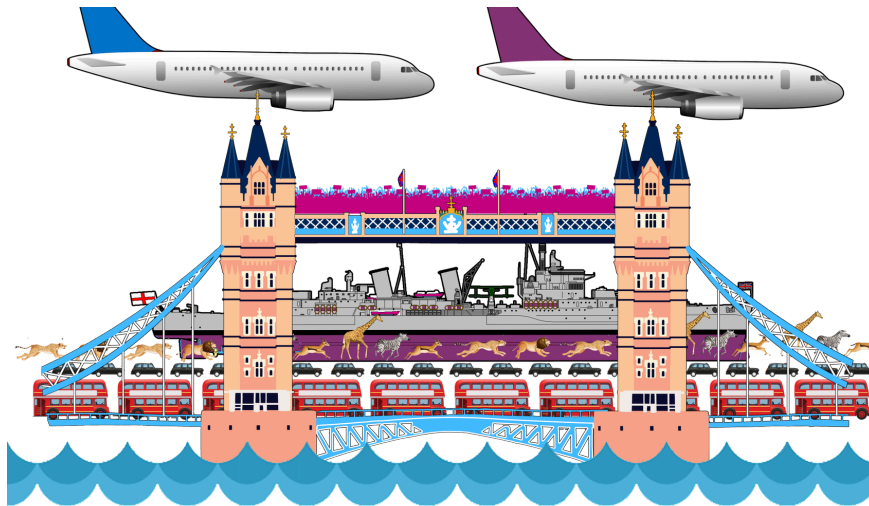
“DE EISEN DIE AAN EEN INDIVIDU WORDEN GESTELD ZIJN GROTER DAN DE DRAAGVLAK OF DE MIDDELEN OM MET DIE EISEN OM TE GAAN.”

International Wellbeing Insights gebruikt de analogie van 'De Brug' om het onderwerp mentale gezondheid, welzijn en stress te benaderen. Wanneer een brug te veel gewicht draagt, zal deze uiteindelijk instorten. De waarschuwingssignalen hiervoor zijn vaak al zichtbaar: 'De Brug' zal doorbuigen, vervormen en kraken.

Hetzelfde principe is van toepassing op mensen, waarbij er te veel eisen en uitdagingen op onze 'bruggen' worden gelegd. Er kunnen vroege waarschuwingssignalen zijn. Stress kan echter ongemerkt toeslaan en leiden tot een onverwachte inzinking.

De analogie met 'de brug' kan ook worden toegepast op een team of organisatie als geheel door te letten op meer algemene signalen, zoals het niet halen van deadlines of een afname van het teamgevoel.

WAT BEVINDT ZICH OP JOU BRUG?



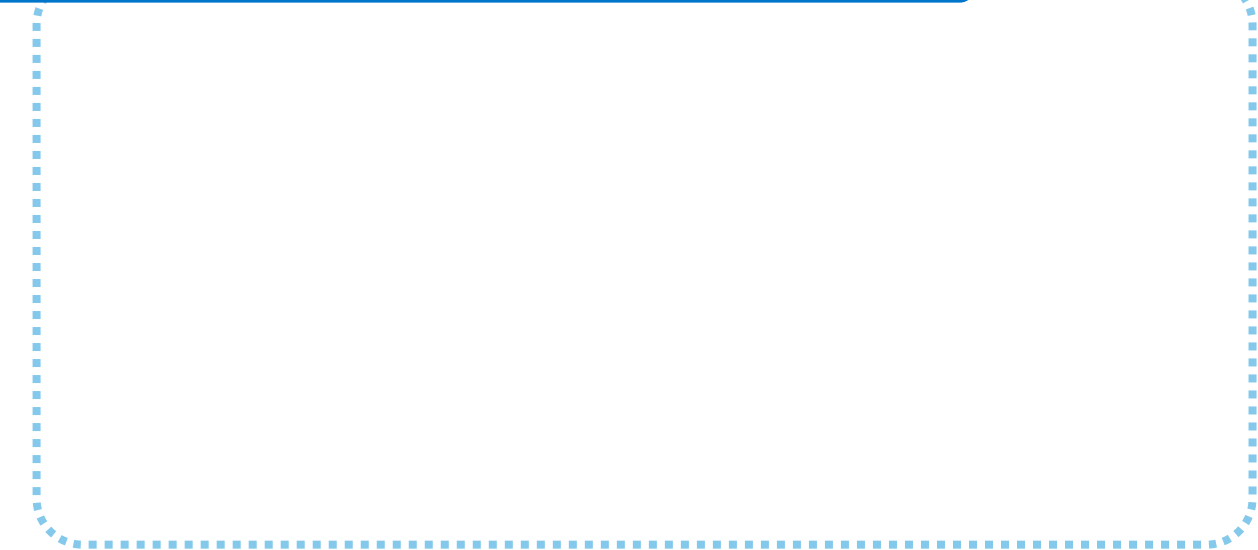
We hebben geen aparte brug voor ons werk en een aparte brug voor ons privéleven; alles komt op dezelfde plek uit en we dragen het vaak met ons mee. Neem even de tijd om na te denken over wat er op jouw brug staat.

1.2. Welke tekenen en symptomen toont je brug wanneer deze doorbuigt en vervormt? Denk even na over wat dit betekent voor jou brug.


REFLECTIEVE OEFENING

Waarom zoeken mensen geen hulp of vragen ze geen steun als ze worstelen met hun mentale gezondheid? Wat is jouw ervaring hiermee?

WAT HEEFT JE ERVAN WEERHOUDEN OM NAAR HULP TE VRAGEN?



WAT WAREN DE BARRIÈRES?



Schuld versus schaamte

Kun je je een moment herinneren waarop je je schuldig voelde? En een moment waarop je je schaamde? Ze lijken misschien op elkaar, maar het zijn verschillende emoties.

Schuld

Schuldgevoel is de emotionele reactie die ontstaat wanneer we geloven dat we iets verkeerd hebben gedaan, hebben nagelaten te handelen of niet aan onze eigen of andermans verwachtingen hebben voldaan. In tegenstelling tot schaamte, dat zich richt op het hele zelf ("Ik ben slecht"), richt schuldgevoel zich op gedrag ("Ik heb iets verkeerd gedaan"). Schuldgevoel kan constructief zijn wanneer het ons aanzet tot verantwoordelijkheid nemen, schade herstellen of in de toekomst betere keuzes maken. Maar wanneer het misplaatst wordt, kan het ons verzwaren met zelfkritiek en ons belemmeren om vooruit te komen.



Schaamte

Schaamte is de pijnlijke emotie die ontstaat wanneer we ons fundamenteel gebrekkig, onwaardig of 'niet goed genoeg' voelen. In tegenstelling tot schuldgevoel, dat betrekking heeft op een specifieke daad ('Ik heb iets verkeerd gedaan'), is schaamte verbonden met het zelf ('Ik ben slecht'). Het leidt vaak tot geheimhouding, stilte en isolement, waardoor het moeilijker wordt om steun te zoeken. Als schaamte niet erkend wordt, kan het leiden tot burn-out, perfectionisme en isolatie. Wanneer schaamte met compassie wordt benaderd – van onszelf en anderen – verliest ze haar macht en wordt genezing mogelijk.

- **Schuldgevoel** = over wat we wel of niet hebben gedaan.
- **Schaamte** = over wie we denken dat we zijn.

Schuldgevoel komt meestal voort uit iets wat je verkeerd hebt gedaan of denkt te hebben gedaan – het is gekoppeld aan een specifieke actie of gedrag. Je zou het kunnen omschrijven als: "Ik heb iets verkeerd gedaan." Schaamte daarentegen gaat dieper. Het is de overtuiging dat je in de kern fout bent, niet alleen dat je een fout hebt gemaakt. Het is niet altijd gekoppeld aan een bepaalde gebeurtenis of gedraging, maar eerder aan een pijnlijk gevoel van persoonlijke ontoereikendheid: "Ik heb het mis."

Het belangrijkste verschil is dat schuldgevoel vaak kan worden opgelost – je kunt actie ondernemen om het goed te maken, van de situatie te leren en verder te gaan. Schaamte biedt echter niet zo'n duidelijke weg terug. Het kan ervoor zorgen dat mensen zich vastgelopen, overweldigd en gedefinieerd voelen door negatieve zelfbeelden. Hoewel beide emoties zwaar aanvoelen en een belemmering kunnen vormen voor een goede mentale gezondheid, is schaamte bijzonder stigmatiserend en moeilijker te overwinnen. Veel mensen met psychische mentale worstelen met schaamte, wat herstel kan bemoeilijken.

DESTIGMATISERING

Een eenvoudige en veelgebruikte definitie van stigma is: een teken van schande of afkeuring dat wordt geassocieerd met een bepaalde omstandigheid, eigenschap of persoon. In de context van mentale gezondheid houdt stigma in dat men negatieve attitudes, overtuigingen en stereotypen koestert ten opzichte van mensen met mentale aandoeningen. Er bestaat nog steeds vaak een stigma, vaak als gevolg van stereotypen en vooroordelen die voortkomen uit misvattingen. Het stigma is tweeledig:

PUBLIEK STIGMA

De reactie die de algemene bevolking heeft op mensen met mentale problemen.

ZELFSTIGMA

De vooroordelen die mensen met mentale problemen tegen zichzelf richten.

	PUBLIEK STIGMA	ZELFSTIGMA
STEREOTYPE	Negatieve overtuiging over een groep, oftewel incompetentie	Negatieve overtuiging over jezelf, oftewel incompetentie
VOORoorDEEL	Instemming met de overtuiging en/of negatieve emotionele reactie, d.w.z. woede, angst	Instemming met de overtuiging en/of negatieve emotionele reactie, oftewel een laag zelfbeeld
DISCRIMINATIE	Gedagsreactie op vooroordelen, oftewel ontwijking, het onthouden van werk-/huisvestingsmogelijkheden of het in het algemeen gewoonweg achterhouden van hulp.	Gedagsreactie op vooroordelen (niet zoeken naar werk/ huisvesting)

Het kan nuttig voor je zijn om na te denken over je eigen ervaringen met zelfstigmatisering en maatschappelijke stigmatisering.

Het gaat erom het stilzwijgen te doorbreken. Stel aannames en culturele normen ter discussie, luister met empathie. Onthoud: elk gesprek is een kans om een verschil te maken.

PUBLIEK STIGMA:

Bijvoorbeeld: een dierenarts hoort de helper te zijn, niet degene die hulp nodig heeft. Dit kan ervoor zorgen dat ze niet durven te zeggen wanneer ze het moeilijk hebben.

Welke ideeën kun je bedenken om mensen aan te moedigen hulp te zoeken?

ZELFSTIGMA:

Wat heeft je ervan weerhouden om hulp te vragen?

DEPRESSIE

VROEGE IDENTIFICATIE

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) definieert depressie als:

“Een veelvoorkomende stoornis die wordt gekenmerkt door aanhoudend verdriet en een verlies van interesse in activiteiten die je normaal gesproken leuk vindt, gepaard gaande met een onvermogen om dagelijkse activiteiten uit te voeren, gedurende ten minste 2 weken.”

- Wereldwijd lijden naar schatting 264 miljoen mensen aan depressie.
- Veel mensen die aan een depressie lijden, ervaren ook symptomen van angst.
- Depressie wordt wereldwijd genoemd als de belangrijkste oorzaak van invaliditeit.
- In de VS kost depressie meer dan 51 miljard dollar aan ziekteverzuim en productiviteitsverlies, waardoor het een van de duurste ziekten is.
- Depressie behoort tot de top drie van werkgerelateerde problemen waarmee werknemersbegeleiders te maken krijgen.

Milde tekenen en symptomen van een slechte gezondheid zijn onder andere:

- Energieverlies
- Een verandering in eetlust
- Meer of minder slapen dan normaal
- Spanning
- Verminderde of slechte concentratie
- Besluiteloos zijn
- Gevoelens van waardeloosheid
- Negatieve gedachten
- Schuldgevoel of hopeloosheid
- Gedachten aan zelfbeschadiging of zelfmoord
- Depressieve stemming
- Prikkelbaar gevoel
- Je neerslachtig voelen of huilerig zijn
- Het plezier en de interesse verliezen in dingen die ooit leuk waren.
- Problemen met het geheugen
- rusteloos zijn
- Vaak gebrek aan zelfvertrouwen
- Zelfkritische gedachten
- Langdurige gevoelens van ongelukkig zijn

Bron: WHO, Mental Health Foundation,
Mental Health America

BURNOUT

De 11e herziening van de Internationale Classificatie van Ziekten (ICD-11) definieert burn-out als

“een syndroom dat wordt gezien als het gevolg van chronische werkstress die niet succesvol is aangepakt”

Bovendien wordt burn-out volgens de ICD-11-definitie in drie dimensies gekarakteriseerd:

GEVOELENS VAN ENERGIEUITPUTTING OF UITPUTTING VERGROTE MENTALE AFSTAND TOT HET WERK, OF GEVOELENS VAN NEGATIVISME OF CYNISME VERMINDERDE PROFESSIONELE EFFECTIVITEIT

Burn-out is een syndroom dat wordt gezien als het gevolg van chronische werkstress die niet effectief is aangepakt.

TEKENEN EN SYMPTOMEN

- Drang om jezelf te bewijzen; aansporing om harder te werken
- Het verwaarlozen van persoonlijke behoeften
- Toegenomen perceptie van conflict
- Terugtrekking uit sociale situaties
- Een herziening van je waardensysteem, waarbij je je zelfwaardering baseert op je werk.
- Het ontkennen van problemen en/of de overtuiging dat anderen lui zijn.
- Duidelijke gedragsveranderingen die door anderen zijn opgemerkt.
- Verlies van contact met jezelf
- Gevoelens van innerlijke leegte
- Een sombere stemming of depressie
- Verstoord tijdsbesef
- Mentale, emotionele of fysieke ineenstorting

ANGST

VROEGE IDENTIFICATIE

De American Psychological Association definieert angst als volgt:

“een emotie die gekenmerkt wordt door gevoelens van spanning, bezorgde gedachten en lichamelijke veranderingen zoals een verhoogde bloeddruk”

Het is normaal dat iedereen wel eens angstige gevoelens ervaart, maar het wordt een probleem wanneer deze gevoelens moeilijk te beheersen zijn. Angststoornissen zijn de meest voorkomende psychische aandoening in de VS en treffen jaarlijks 40 miljoen volwassenen van 18 jaar en ouder, oftewel 18,1% van de bevolking.

Uit een recent onderzoek dat tijdens de pandemie is uitgevoerd, blijkt dat 1 op de 3 volwassenen depressief of angstig is als gevolg van COVID-19.

Angststoornis is een overkoepelende term voor verschillende soorten angststoornissen, waaronder

Gegeneraliseerde angststoornis

Posttraumatische stressstoornis (PTSS)

Paniekstoornis

Gezondheidsangst

Obsessief-compulsieve stoornis (OCS)

Specifieke fobieën

Sociale angststoornis

Angststoornissen hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken en symptomen, maar deze, evenals de behandelmethode en de ernst van de angststoornis, kunnen variëren.

TEKENEN EN SYMPTOMEN

Aanhoudende gevoelens van paniek en angst

- Een gevoel van ‘gespannenheid’
- Bepaalde situaties actief vermijden

Prikkelbaar gevoel

Verlaagde concentratie

- Moeite met slapen

Een rusteloos gevoel

Hartkloppingen (sterke, snellere, onregelmatige hartslag)

- Kortademigheid
- Hoofdpijn
- Gespannen spieren
- Overmatige zorgen

Angsten en zorgen die buiten proportie en overweldigend zijn.

- Moeite om je zorgen onder controle te houden

Je ongemakkelijk voelen in alledaagse sociale situaties.

- Jezelf fixeren op het oordeel van anderen of je in verlegenheid brengen.
- Duizeligheid of misselijkheid
- Moeite met het uitvoeren van alledaagse taken
- Zweten
- Een paniekgevoel – paniekaanvallen
- Je doet niet meer de dingen waar je vroeger plezier aan beleefde.

Bron: American Psychological Association, NHS, Mental Health Foundation, WebMD, ADAA

STRESS

VROEGTIJDIGE HERKENNING VAN STRESS EN STRESSGERELATEERDE PROBLEMEN

Het is niet altijd mogelijk om stress te voorkomen. Een belangrijke stap om risico's te minimaliseren is daarom om stressgerelateerde problemen zo vroeg mogelijk te signaleren, zodat er actie kan worden ondernomen voordat er ernstige stressgerelateerde ziekten ontstaan (en zo kostbare gevolgen voor alle betrokkenen worden voorkomen).

Een van de moeilijkheden met stress is dat mensen het op verschillende manieren ervaren. Het zou onverstandig zijn om te generaliseren bij het adviseren over hoe je stress bij anderen kunt herkennen. Omdat stress echter negatieve gevolgen kan hebben, zal het zich meestal manifesteren in vormen die ongebruikelijk zijn voor het individu.

Bij de gestreste persoon zullen veranderingen optreden; emotioneel, fysiek, gedragsmatig, of een combinatie van alle drie.

Het belangrijkste is om alert te zijn op negatieve veranderingen van welke aard dan ook. Houd er rekening mee dat negatieve veranderingen waarschijnlijk ook domino-effecten hebben, zoals verminderde prestaties op het werk.

Natuurlijk hebben we allemaal wel eens een 'slechte dag', dus we hebben het hier eigenlijk over situaties waarin mensen gedurende een bepaalde periode (bijvoorbeeld 5 dagen achter elkaar) negatieve veranderingen vertonen.

BEPAALE FACTOREN OP HET WERK KUNNEN WIJZEN OP EEN POTENTIEEL PROBLEEM

- Meer vatbaar voor ongelukken
- Dingen vergeten
- Een negatieve stemmingsverandering of stemmingsschommelingen vertonen.
- Bepaalde situaties of mensen vermijden
- Zich terugtrekken
- er de hele tijd uitgeput of vermoeid uitzien
- Onvermogen om creatief te denken
- Argumenten en conflicten tussen mensen
- Een neiging tot hoofdpijn, misselijkheid, pijn, vermoeidheid en slaapproblemen.
- Besluiteloosheid en een slecht beoordelingsvermogen
- Het gebruik van zeer negatieve of cynische taal.
- Blijk geven van een langdurig gebrek aan gevoel voor humor
- Steeds prikkelbaarder worden.
- Zelfbeschadiging
- Problemen met alcohol- of drugsgebruik

MIJN ACTIEPLAN

**KENNIS IS MACHT... MAAR ALLEEN ALS JE DIE TOEPAST OF ER
ACTIE OP ONDERNEEMT.**

Stel een plan op met concrete actiepunten. Wat wil je bereiken?

**WELKE INZET BEN JE BEREID OM BARRIÈRES RONDOM MENTALE GEZONDHEID TE
DOORBREKEN?**

WELKE TOEZEGGING BEN JE BEREID OM MEER OPEN GESPREKKEN TE VOEREN?

**WELKE ROUTINE OF RELATIE ZORGT ERVOOR DAT IK MIJN VERANDERING
VOLHOUD?**

HULPBRONNEN

ANICURANS

- **OMBUDSMAN KRISTINA RICHTER**
- **HEADSPACE**
- **ETHICS & COMPLIANCE**
- **VERTROUWENSPERSOON INGE VAN DEN ENDE**
- **CZ ZORGVERZEKERING**
- **BEDRIJFSARTS**
- **ARBOBELEID**
- ***AAP PROGRAMMA**
- ***MENTALE GEZONDHEIDSAMBASSADEURS**

ALGEMEEN

- <https://veterinairvangnet.nl>

AAP PROGRAMMA

ASSOCIATE ASSISTENT PROGRAM (AAP)

DEZE GRATIS ONDERSTEUNING HELPT JE OM JE GOED TE VOELEN, ZOWEL OP EMOTIONEEL ALS FYSIEK GEBIED.

BESCHIKBAAR VIA MEERDERE PLATFORMEN

- PERSOONLIJK ADVIES
- ONLINE PROGRAMMA'S
- TELEFONISCHE COACHING

VERTROUWELIJKE BEGELEIDING OM JE TE ONDERSTEUNEN BIJ

- VERBETEREN VAN RELATIES
- OMGAAN MET VERANDERINGEN
- VERGROTEN VAN ZELFVERTROUWEN
- BETERE BALANS WERK-PRIVÉLEVEN

ADVIES BINNEN HANDBEREIK

- JURIDISCH EN FINANCIËEL ADVIES
- KINDEROPVANG
- SCHOOLRESULTATEN
- EEN SPORTSCHOOL VINDEN

GEZONDHEIDSCOACHING

- SLAAP
- ZWANGERSCHAP
- GEZOND ETEN
- BEWUSTZIJN

SMS: +44 790 934 1229

STANDAARD SMS-TARIEVEN ZIJN MOGELIJK VAN TOEPASSING.

LET OP: ALS JE EEN E-MAIL OF EEN SMS STUURT, GEEF DAN JOUW NAAM, BEDRIJF, LAND EN HET TELEFOONNUMMER WAAROP JE BEREIKT KAN WORDEN DOOR.

GRATIS NUMMER:

0 800 022 2285

LUKT HET JE NIET OM HET GRATIS NUMMER TE BEREIKEN? BEL DAN HET RECHTSTREEKSE NUMMER, DAN BELLEN WIJ JE TERUG.

RECHTSTREEKSNUMMER:

+31 20 703 8360

BEL ONS RECHTSTREEKS EN WE ZULLEN JE TERUGBELLEN.

E-MAIL:

SUPPORT@RESOURCESFORYOURLIFE.COM

WEBSITE:

[HTTP://GLOBAL.RESOURCESFORYOURLIFE.COM](http://GLOBAL.RESOURCESFORYOURLIFE.COM)

BEDRIJFSCODE: MARS

iConnectYou

DOWNLOAD DE APP (IOS OF ANDROID) EN REGISTREER MET WACHTWOORD BEDRIJF: 223424

BRONNEN

ONTMOET JE AMBASSADEURS



Jennifer Wildschut

jennifer.wildschut@anicura.nl



Merel van der Horst

merel.van.der.horst@anicura.nl



Vicky Verreycken

vicky.verreycken@anicura.be



Marzena Brzezinska

marzena.brzezinska@anicura.nl



Floor Stembert

floor.stembert@anicura.nl



Nora van Elst

nora.van.elst@anicura.be



Kim Jansen

kim.jansen@anicura.nl



Ymke Troost

Ymke.troost@anicura.nl



Suzanne Kuiper

suzanne.kuiper@anicura.nl



Mattea Lenhoff

mattea.lenhoff@anicura.nl



Jenske Rodenburg

mattea.lenhoff@anicura.nl



Stefanie van Leeuwen

stefanie.van.leeuwen@anicura.nl



Judith van Rijn

Judith.van.rijn@anicura.nl



Macy Voet

macy.voet@anicura.be



Sanne Bekkers

Sanne.bekkers@anicura.nl



Priscilla van der Aalst

priscilla.van.der.aalst@anicura.nl

OVER INTERNATIONALE INZICHTEN OP HET GEBIED VAN WELZIJN

Grote ideeën, inspirerende verhalen, een solide ethiek, sterke principes en een waardengedreven aanpak vormen al sinds onze oprichting de kern van onze organisatie.

Wij geloven dat welzijn niet zomaar een extraatje is, maar de basis vormt voor een bloeiende, hoogwaardige en duurzame werkomgeving. Onze missie is eenvoudig maar krachtig: organisaties en individuen in staat stellen de regie over hun welzijn te nemen en culturen te creëren waarin mensen niet alleen overleven, maar echt floreren.

We staan al sinds 2003 aan de voorfront van welzijn op de werkvloer en helpen organisaties wereldwijd bij het opbouwen van gelukkigere, gezondere en veerkrachtigere teams. Maar we zijn er niet om lijstjes af te vinken of eenmalige initiatieven te promoten – we zijn er om betekenisvolle, blijvende verandering teweeg te brengen.

Onze missie is het maximaliseren van de fysieke, mentale, emotionele en sociale gezondheid, en het verbeteren van relaties, prestaties, productiviteit, creativiteit, moraal, werving en behoud van personeel door een veerkrachtig personeelsbestand te creëren en hen toe te rusten om met verandering en tegenslag om te gaan.

Voor meer informatie of om een workshop of een gratis en vrijblijvend adviesgesprek te boeken, ga naar www.wellbeing.work of bel +44 (0) 203 142 8659 of stuur een e-mail naar info@stress.org.uk



NOTITIES

A large, empty rectangular area defined by a dashed purple border, occupying most of the page. This area is intended for the user to write their notes.

NOTITIES

A large, empty rectangular area defined by a dashed purple border, occupying most of the page. This area is intended for the user to write their notes.



Wij kijken ernaar uit om je te ondersteunen in uw welzijnsreis. Wij bieden een breed scala aan diensten aan in het Verenigd Koninkrijk en internationaal.

Wij bespreken graag hoe wij je kunnen ondersteunen.

Find Us Here:
Suite S, Quay West
Salamander Quay Harefield,
Middlesex UB6 9NZ

Call Us On: Switchboard:
+44 (0) 203 142 8650

Email Us On:
info@stress.org.uk

Visit Us On:
www.stress.org.uk
www.wellbeing.work

Wij hebben veel organisaties gesteund, waaronder:



The Commonwealth

