



# GEZONDERE MEDEWERKERS DOOR BEWUSTE WERKGEVERS

We brengen nogal wat wakkere tijd door op ons werk in ons volwassen leven. Van de ruim 270.000 wakkere uren maar liefst 90.000 uur (bij een 40-urige werkweek, berekend op 47 werkweken per jaar). Daar komt nog ongeveer 33% aan overuren bij. Die 33% heeft flink wat impact op onze leefstijl en op onze gezondheid, afhankelijk van wat we daarin doen, hoe we dat meemaken en wat we ervan mee naar huis nemen. Als werkgever heb je dus sowieso invloed en die is in de meeste gevallen vele malen groter dan je denkt.

## INVLOED OP LEEFSTIJL

De eerste invloed is die op gezond of ongezond leven. We weten inmiddels dat langdurig zitten het ziekerisico verhoogt. Hetzelfde geldt voor het nalaten van sporten en spiertraining. De leefkwaliteit wordt verlaagd, net als de duurzame inzetbaarheid van de medewerker. Zo is het ook met voeding. Eet en drinkt men bijvoorbeeld veel suikerrijke producten en eet men te weinig plantaardig, dan verhoogt dat de kans op ziekte enorm. Naast bewustwording is de omgeving een van de meest belangrijke factoren die invloed hebben op het gedrag van de mens. Leven we in een omgeving die gezond leven stimuleert, dan maken we blijkbaar gemakkelijker gezonde keuzes. Leven we in een omgeving die ons doorlopend uitdaagt om ongezonde keuzes te maken (langdurig blijven zitten,

ongezond drinken en eten), dan blijken wij geconditioneerde en beïnvloedbare Homo Sapiens daar gemakkelijker in mee te gaan. Hier ligt dus zeker een kans voor werkgevers. Is er een visie op langdurig zitten of wordt er een ochtend-, lunch- en middagwandeling gestimuleerd? Wordt er bedrijfssport- en fitness aangeboden, woon-werkvervoer per fiets gestimuleerd, teamsportactiviteiten of challenges georganiseerd? Is er een gezonde kantine, wordt er fruit aangeboden aan werknemers, enz? Als de werkgever zich er bewust van is en het op de agenda zet is er veel mogelijk!

## DE ACCELERATOR VAN ZIEKTEN

Ongezond leven zorgt voor een hoger risico om ziek te worden en uit te vallen. De echte accelerator is chroni-

sche stress. Het hormoon wat hierbij een belangrijke rol speelt en wat je niet chronisch in je lijf wil hebben circuleren is cortisol: ons vecht/vlucht hormoon, oftewel ons stresshormoon. Cortisol is zeer effectief en nuttig in plotselinge stressvolle situaties, zoals bij een uitbrekende brand. Het hormoon zorgt ervoor dat alle aandacht en energie uitgaat naar vluchten en de uitgang zoeken. Alle energie gaat naar de spieren, alle organen leveren even iets in om het lijf te redden. Ook qua creativiteit, oplossing gerichtheid en cognitieve vermogen leveren we in; we komen als het ware in een soort van mentale tunnelvisie terecht waarbij overleven voorop staat. Als ons dit af en toe overkomt, zoals bij brand of een verkeerssituatie, dan is deze oerreactie uitermate effectief. Maar wat als die oerreactie van stress doorlopend opgeroepen wordt, door pestende

medewerkers, een dominante leidinggevende, het gevoel het werk niet af te krijgen of het gevoel niet gehoord te worden, om maar een aantal werkgerelateerde aspecten van chronische stress te benoemen?

### LICHAMELIJKE EN MENTALE EFFECTEN

Doordat alle energie tijdens de aanwezigheid van chronische stress naar de spieren gaat en de spieren in situaties van stress met name suikers verbruiken, gaat de vetstofwisseling in deze situaties even on hold. Maar frustratie over de baan, die ene collega, de leidinggevende, of stress vanuit thuis, relatieproblemen, de zoon of dochter die dingen doet die we echt niet begrijpen, geldzorgen, overgewicht, pijn of het gevoel dat je het allemaal niet meer aankan, kunnen ervoor zorgen dat die stress chronisch aanwezig blijft

en de balans niet wordt hersteld. Cortisol circuleert chronisch te veel in je lijf waardoor je met name een suikerverbruiker bent en de vetstofwisseling op een laag pitje draait. Een doorlopend te hoog cortisol gehalte kan ook schade toebrengen aan organen en onze weerstand verlagen, waardoor we sneller ziek worden en de complicaties en duur van de ziekten ook intensiever zijn.

### CORTISOLMANAGEMENT

Voor het individu is het belangrijk bewust te zijn van de invloeden en pro-actief te handelen ter preventie. Dat betekent weten welke factoren stress leveren en daar ook aandacht aan geven, te bespreekbaar maken en bezig zijn met een oplossingsrichting. Pro-actief handelen ter preventie mag ook cortisolmanagement genoemd worden. Zoals ons lijf beweging en sport nodig heeft, zo heeft ons brein dagelijks rust nodig. Dit is een kwestie van de rust in je hoofd zien te vinden, gemakkelijker leren relativeren en de ontspanning opzoeken, juist mentaal. De meest belangrijke dagelijkse oefening hiervoor is ademhaling. Een diepe buikademhaling en het loslaten daarna zorgt voor een natuurlijke ontspanningsreflex van het lichaam; ook dat is een geconditioneerde oerreflex. Ga even zitten en adem vijf minuten diep in, hou een of twee seconden vast en laat je ademhaling los, met een beetje extra blazen. Deze ademhaling zorgt er niet alleen voor dat het cortisolgehalte flink daalt. Je endorfinegehalte stijgt ook, ookwel het gelukshormoon genoemd. Ademhalingsoefeningen zorgen er bovendien voor dat je meteen rustig wordt in je hoofd en dat maakt het een uitstekende remedie tegen piekeren. Want piekeren kan een intensieve cortisolverhoger zijn. En het mooie is, ademhalingsoefeningen doen kost niks. Je kunt het op elk moment doen en elke keer als je het doet levert het wat op. Dus, in de ochtend na het ontbijt, op het toilet, tijdens het wandelen, tijdens het wachten, voor het slapen gaan, en zeker tijdens een stressvol moment. Maak er een meerdere keren per dag ritueel van.

### DE MOGELIJKE ROL VAN DE WERKGEVER

Voor de werkgever is er ook een rol weggelegd om chronische stress bij werknemers te beperken. Ook als werkgever kan je namelijk oog hebben voor en bewust zijn van de invloeden op het stressniveau van de werknemers. Ik benoemde al pestende medewerkers, een dominante leidinggevende, het gevoel het werk niet af te krijgen of het gevoel niet gehoord te worden. Ook de werkgever kan pro-actief handelen ter preventie. Een luisterend oor en het thema bespreekbaar maken en meenemen in (functionering- en ontwikkel) gesprekken kunnen veel betekenen op dit vlak.

Als bewuste werkgever kun je veel betekenen in de gezondheid en leefkwaliteit van je medewerkers. Het maakt je werk ook nog een beetje leuker. Wat is er nu mooier dan gezondere en gelukkigere medewerkers? Daar krijg je op korte en lange termijn ook een beloning voor terug.

**Meer tips zijn te vinden in het boekje 'Bewegen als medicijn, hoe doe je dat?' of 'Voeding als medicijn, hoe doe je dat?'. Te bestellen op [www.hoedoejedat.nu](http://www.hoedoejedat.nu).**

**John van Heel is leefstijl- vitaliteit-, leiderschap- en loopbaancoach [Nieuwegezondheid.nl](http://Nieuwegezondheid.nl) - [Hoedoejedat.nu](http://Hoedoejedat.nu)**

