

Coaching bij stressklachten en overbelasting

Ondersteuning bij stressherstel en duurzame inzetbaarheid | Informatie voor leidinggevende of HR

Stress en overbelasting bij vrouwen

Stressklachten zijn een van de grootste oorzaken van ziekteverzuim in Nederland. Volgens TNO ervaart ruim een derde van de werkende bevolking werkstress; vrouwen zijn daarin oververtegenwoordigd. CBS-data laat zien dat vrouwen vaker burn-outklachten rapporteren dan mannen.

Vrouwen combineren vaak hoge verwachtingen op het werk met een aanzienlijke zorgtaak thuis. Daarbij kunnen hormonale veranderingen, zoals bij perimenopauze, de veerkracht en stressbeleving extra beïnvloeden. De druk stapelt zich op, soms zonder dat ze het zelf goed in de gaten hebben.

Overbelasting ontstaat zelden door één ding. Het is bijna altijd een combinatie van werkdruk, het gevoel altijd beschikbaar te moeten zijn, weinig ruimte voor herstel en de gewoonte om de eigen behoeften op de tweede plek te zetten.

Bronnen

- TNO (2023). Nationale Enquete Arbeidsomstandigheden (NEA). Werkstress meest voorkomende beroepsziekte in Nederland.
- CBS (2023). Burn-outklachten in Nederland. Vrouwen rapporteren vaker burn-outklachten dan mannen.
- TNO/CBS (2022). Monitor Arbeid. Combinatie van werk en zorgtaken vergroot kans op overbelasting bij vrouwen.
- RIVM (2022). Volksgezondheid Toekomst Verkenning. Perimenopauze als factor bij stressgevoeligheid en slaapklachten.

Herkenbare eigenschappen

Veel vrouwen die vastlopen hebben eigenschappen die hen ook waardevol maken, thuis en op het werk. Juist die eigenschappen maken ze kwetsbaar voor overbelasting.

- groot verantwoordelijkheidsgevoel
- sterk gericht op het welzijn van anderen
- hoge normen voor zichzelf
- moeite met grenzen stellen
- lang doorgaan zonder aandacht voor eigen herstel
- weinig gewend te vragen om hulp

Wanneer dit langdurig samengaat met een hoge belasting, raakt de balans tussen inspanning en herstel verstoord. Dat kan leiden tot stressklachten, verminderde veerkracht of uitval.

Wat levert coaching op

Voor de medewerker	Voor de organisatie
• Herstel van energie en veerkracht • Beter omgaan met werkdruk en stressfactoren • Duidelijkere grenzen • Meer balans tussen werk en privé • Meer werkplezier	• Sneller herstel bij stressklachten • Voorkomen van langdurig ziekteverzuim • Behoud van ervaren medewerkers • Duurzame inzetbaarheid • Meer stabiliteit binnen teams

Wanneer coaching helpend kan zijn

Coaching kan ondersteuning bieden wanneer een medewerker:

- structureel hoge druk of spanning ervaart
- signalen heeft van stress of overbelasting
- moeite heeft met herstellen na werk
- dreigt uit te vallen door stressklachten
- gedeeltelijk ziek thuis zit
- ondersteuning nodig heeft bij herstel of terugkeer naar werk

De aanpak

De coaching richt zich op herstel van energie, inzicht in stressfactoren en het versterken van vaardigheden om duurzaam met stress om te gaan. Gesprekken duren 60 tot 90 minuten en vinden plaats verspreid over enkele maanden, afgestemd op de situatie van de medewerker.

De begeleiding verloopt in drie fases:

Fase 1 – Opladen	Fase 2 – Oplossen	Fase 3 – Oppakken
Herstel van energie en belastbaarheid. Verbeteren van slaap en herstelmomenten. Verminderen van stressreacties en overbelasting. Persoonlijk actieplan voor herstel.	Stressfactoren in werk en privé onderzoeken. Patronen en overtuigingen herkennen. Grenzen stellen en stresscoping versterken. Balans tussen belasting en herstel.	Nieuwe inzichten toepassen in werk en dagelijks leven. Zelfvertrouwen en veerkracht versterken. Terugvalpreventie en duurzame inzetbaarheid.

Investing

Er zijn twee trajecten beschikbaar, afgestemd op de situatie en hulpvraag van de medewerker. De exacte invulling wordt altijd in overleg bepaald.

Op de Rem

695

per traject

Gericht op herstel van energie en het herkennen van stressfactoren. Voor wie net op tijd de rem intrekt.

Rust en Herstel

995

per traject

Een dieper traject gericht op herstel, inzicht en duurzame verandering. Voor wie al verder in het proces zit.

Over Corien Coaching

Corien werkte meer dan 20 jaar in de zorg, waarvan een groot deel in de GGZ. Vanuit die ervaring kent ze de praktijk van binnenuit: wat het doet met je wanneer je altijd voor anderen zorgt en weinig ruimte houdt voor jezelf. De coaching richt zich op stressherstel, persoonlijke groei en duurzame inzetbaarheid.

www.coriencoaching.nl info@coriencoaching.nl

Dit document is op verzoek van de medewerker verstrekt. Eventueel contact met de werkgever verloopt uitsluitend in afstemming met de medewerker, met respect voor privacy en vertrouwelijkheid.