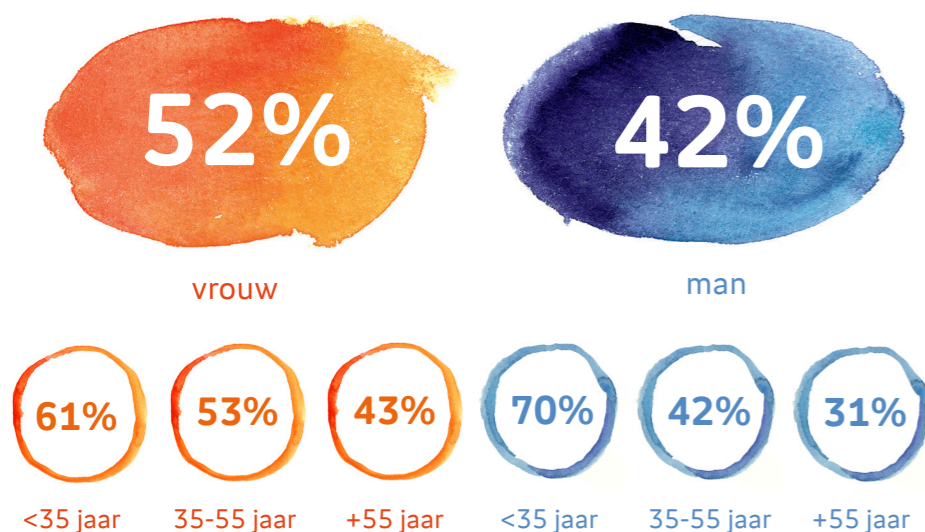


Maak stress bespreekbaar

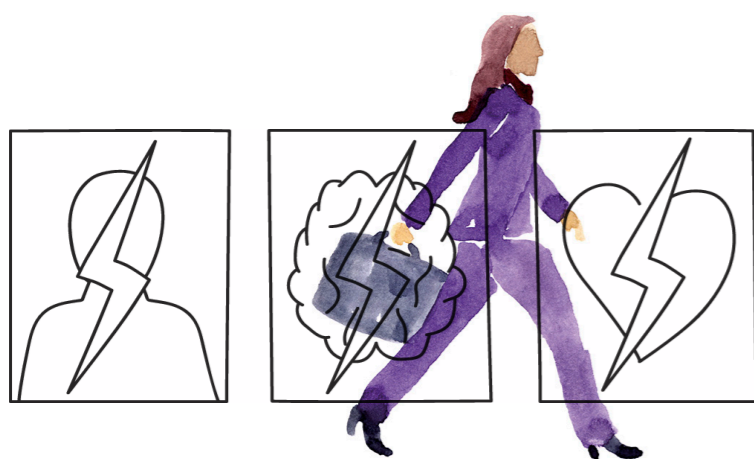
Stress is een belangrijke verzuimoorzaak. Hoe gaat werkend Nederland om met stress? En wat kun je doen om te veel stress te voorkomen? Dat onderzoekt Markteffect voor Nationale-Nederlanden onder ruim 1.000 werkgevers en 1.000 werknemers in Nederland. Als werkgever heb je invloed op de werkdruk én het werkplezier van werknemers. In deze infographic lees je de belangrijkste inzichten uit het onderzoek van juli 2023 (publicatie: september 2023).

Bijna de helft van de werknemers ervaart klachten als gevolg van stress

Maar liefst 48% van de werknemers ervaart regelmatig tot vaak klachten als gevolg van stress.



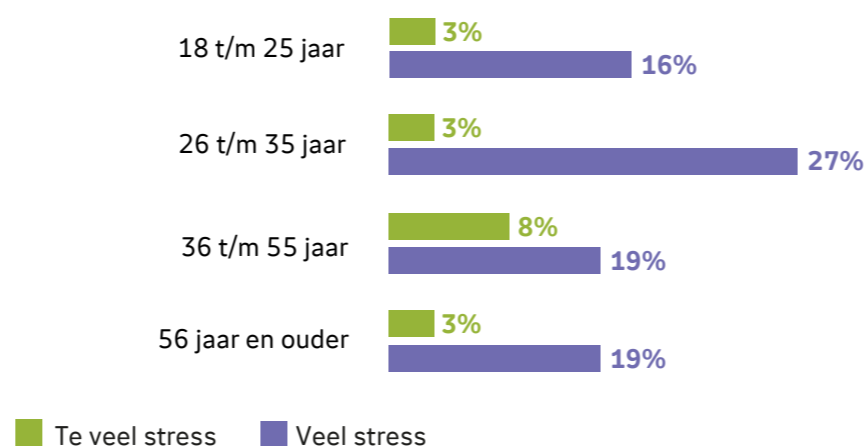
Met name werknemers tot 35 jaar ervaren klachten als gevolg van stress.



25% van de werknemers heeft (te) veel stress, dit aandeel is hoger onder vrouwelijke en jongere werknemers tot 36 jaar



De werknemers die (te) veel stress ervaren:



Werkplezier, werkdruk en opleidingsniveau spelen een belangrijke rol in het wel/niet ervaren van stress



Stress zorgt bij twee van de vijf werknemers voor vermoeidheidsklachten

De vijf belangrijkste gevolgen bij werknemers van stress volgens:

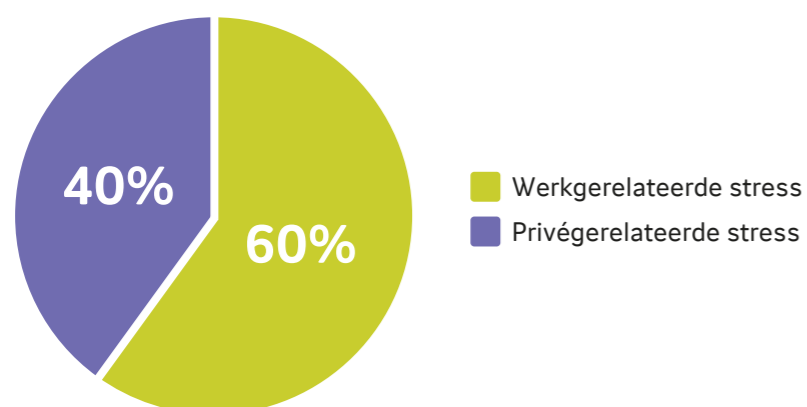
Werknemers		Werkgevers	
38%	Moe zijn	1	Moe zijn 39%
18%	Slechte concentratie	2	Toename in kortdurend ziekteverzuim 29%
17%	Stemmingswisselingen	3	Minder focus op werk 26%
17%	Vergeetachtig zijn	4	Stemmingswisselingen 26%
15%	Minder focus op werk	5	Slechte concentratie 25%

De hoeveelheid werk, de tijdsdruk en stress in de privésituatie zijn de belangrijkste oorzaken van (te) veel stress

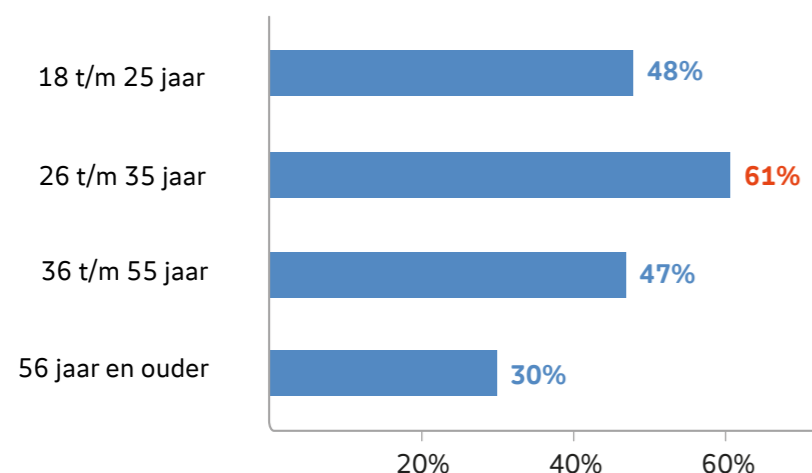
De drie belangrijkste oorzaken bij werknemers van (te) veel stress volgens:

Werknemers		Werkgevers	
52%	Hoeveelheid werk	1	Tijdsdruk 55%
43%	Tijdsdruk	2	Hoeveelheid werk 51%
35%	Stress in privésituatie	3	Stress in privésituatie 29%

Werknemers geven aan dat stress vaker veroorzaakt wordt door het werk



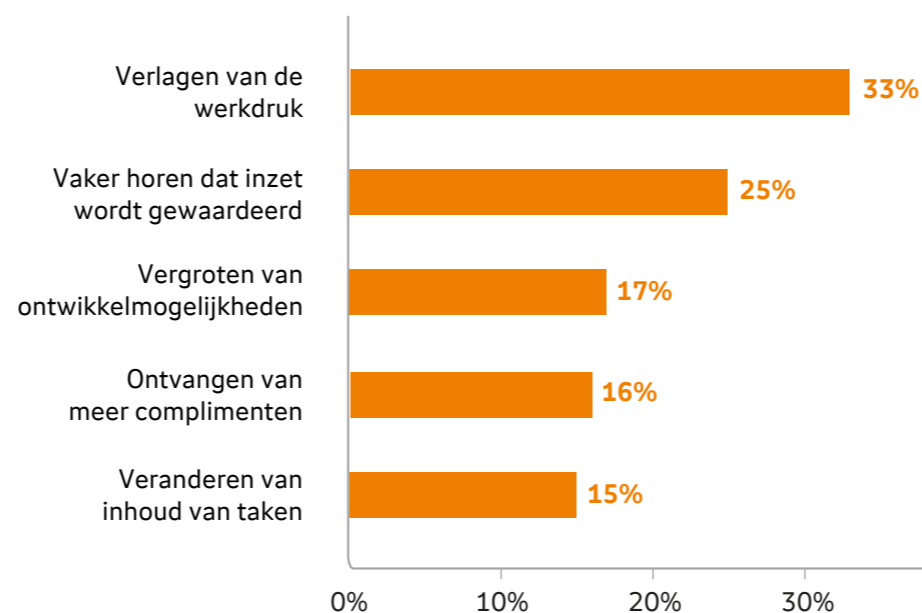
Vooral werknemers tussen 26 en 35 jaar vinden het zwaar om werk en privé te combineren



Twee op de vijf werknemers ervaren de werkdruk als (te) hoog



Eén op de drie werknemers is ervan overtuigd dat het werkplezier toeneemt door het verlagen van de werkdruk

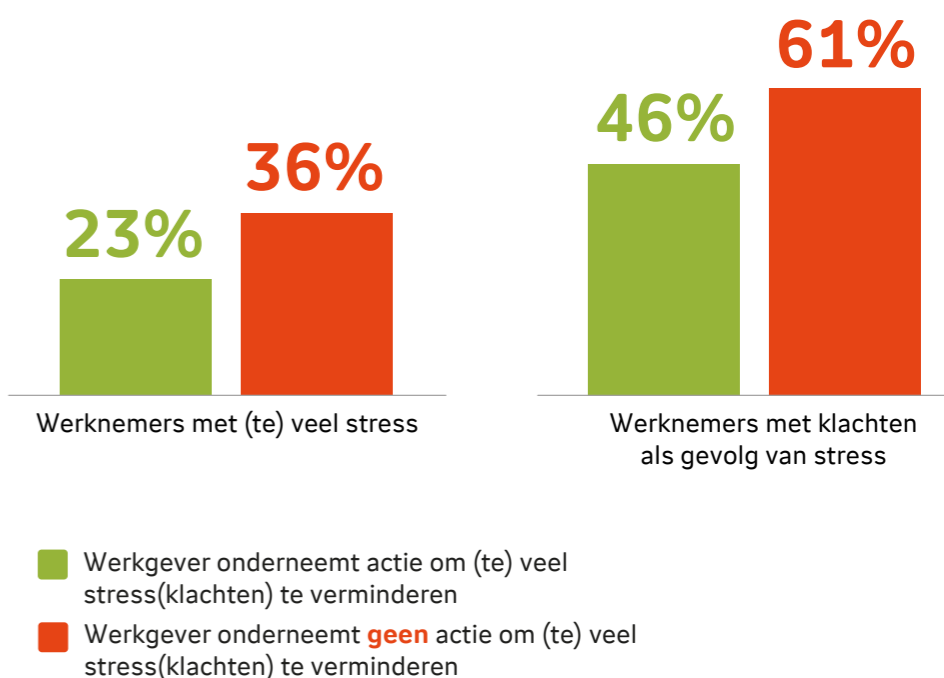


Stress is makkelijker bespreekbaar als de werkgever hier naar vraagt

De drie belangrijkste acties volgens werknemers om stress door werk of privésituatie makkelijker bespreekbaar te maken:

- ✓ De werkgever vraagt naar mijn werk- of privésituatie.
- ✓ De werkgever reageert begripvol.
- ✓ De werkgever investeert in de onderlinge band, waardoor een gesprek soepeler verloopt.

Werknemers ervaren minder klachten als de werkgever gericht actie onderneemt om stress te voorkomen



Tips om stress te voorkomen

Wil je meer weten over stress en wat je kunt doen om (te) veel stress te voorkomen? Kijk dan op nn.nl/stress/werkgever

Heb je vragen?

Heb je vragen over deze infographic of wil je meer weten? Neem contact op met je adviseur.

