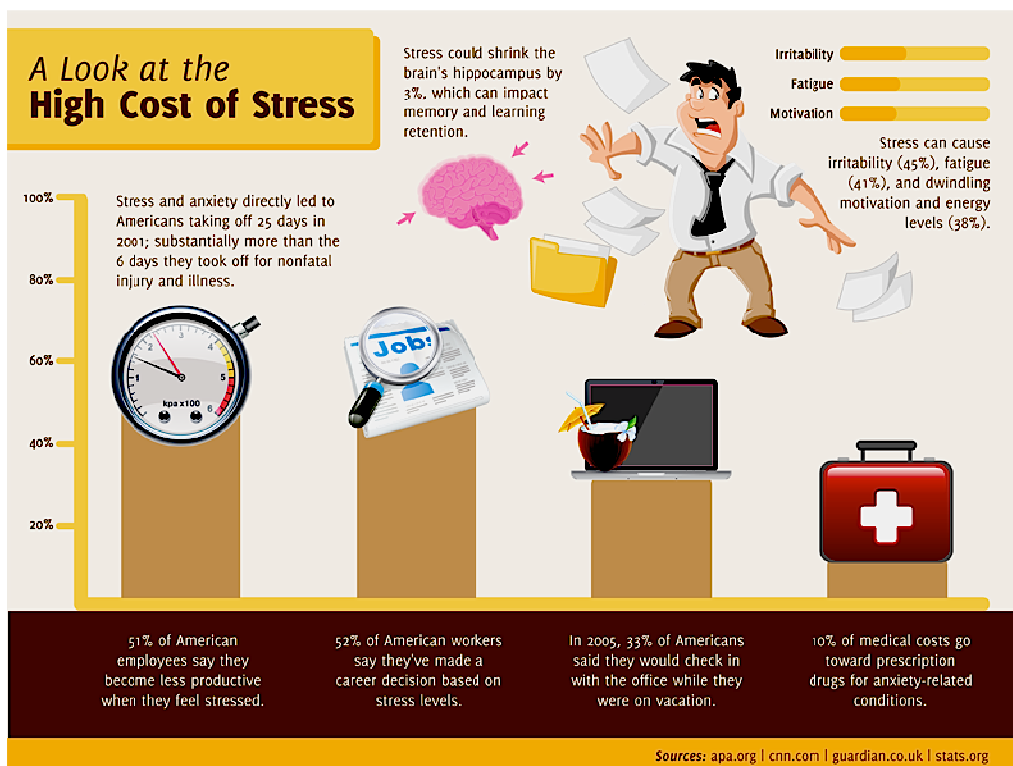


De kosten van stress - 20 duizelingwekkende feiten



De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) noemt stress ‘de epidemie van de 21^e eeuw’ en schat de kosten voor Amerikaanse bedrijven op (tot) \$300 biljoen per jaar¹. Uit [recent onderzoek](#) blijkt dat meer dan 50% van de mensen ervan overtuigd is dat stress een negatieve impact heeft op hun productiviteit.

Terwijl de kosten van stress op de werkplek in de buurt van \$300 biljoen per jaar komt, kan het effect van stress op onze emotionele en lichamelijke gezondheid nog veel desastreuzer zijn. Medewerkers van [medicalbillingandcoding.org](#) hebben een mooie infographic gemaakt van de kosten van stress (klik voor grotere weergave):



¹ Ter vergelijking: Het BNP van de VS is \$15,4 biljoen; dat van Nederland is 713 miljard. Op basis van deze verhouding zouden de kosten van stress voor bedrijven in Nederland ca. 6,5 miljard zijn.

Aanvullend geeft het artikel 20 ontzuochterende feiten (met bron) over de hoge kosten van stress. Dit zijn de eerste 10:

Statistieken over stress:

1. Stress leidt tot productiviteitsverlies
2. Stress bepaalt beslissingen op het werk
3. Stress veroorzaakt meer absentie dan ziekte en ongelukken
4. Vakantietijd is niet erg ontspannend als we zo gestrest zijn
5. Werkstress splijt gezinnen
6. Geld is de grootste aanleiding tot stress
7. De meeste gestreste mensen willen hulp
8. Wonden helen langzamer onder stress
9. Werk gerelateerde stress veroorzaakt schade aan ons hart
10. Stress leidt tot meer conflicten

Neem de tijd om het hele artikel te lezen op de volgende bladzijden. Het is goed leesbaar en zeer informatief.

Stress is overal. Het is belangrijk om regelmatig tijd voor jezelf te nemen en met vriendelijkheid en compassie voor jezelf, je eigen stressniveau te helpen dalen. Jouw gezondheid en welzijn zijn het waard!

Ik sta individuen, teams en organisaties bij in het ontwikkelen van stressreducerende technieken, alsmede vriendelijkheid en zelfcompassie. Neem contact op om de mogelijkheden te bekijken.

Hartelijke groet,

Esther Hasselman

Contact@Work

contact-at-work.nl

info@contact-at-work.nl

tel. 06-14459373

Particulieren kunnen kijken op:

natuurcoach.nu

heartfulness-utrecht.nu

mindfulnessindenatuur.nu

Met dank aan '[The Healthy Mind Network](#)', oktober 2012

20 Duizelingwekkende Statistieken over de Hoge Kosten van Stress



Iedereen klaagt over stress, vooral werkers en professionals in de gezondheidszorg die hen omarmen. Maar ondanks de enorm angstwekkende feiten wordt er op maatschappelijk niveau weinig ondernomen om de mores die de stress veroorzaken aan te pakken. Ondertussen wordt het probleem ieder jaar groter. Stress kost veel geld en levens worden er door geruïneerd.

In dit artikel wordt onder 'kosten' meer verstaan dan het geldbedrag dat individuen en bedrijven moeten uitgeven om de stress en zorgen aan te pakken. Onder kosten worden ook de negatieve effecten verstaan op ons lichaam, geest en welzijn; factoren die veel verder reiken dan geld ooit zou kunnen, met een veel tragischer, soms permanent effect.

1. Productiviteitsverlies

In een studie van de American Psychological Association uit 2009 geeft 51% van de werkers in de Verenigde Staten aan dat hun werk lijdt onder oplopende stress. Dit eist zowel financiële als menselijke tol.

2. Stress bepaalt beslissingen op het werk

52% van de Amerikaanse werkers gaf aan dat hun beslissingen over nieuwe carrièrestappen uiteindelijk werden gebaseerd op hun stressniveau: velen slaan promotiekansen af en zoeken naar vacatures elders in een poging de druk en zorgen te verminderen.

3. Stress veroorzaakt meer absentie dan ziekten en ongelukken

Hetzelfde onderzoek van de APA onthulde dat stress direct leidt tot ca. 25 dagen absentie per jaar, terwijl ziekte en ongelukken tot slechts zes dagen absentie leiden.

4. Vakantietijd is niet erg ontspannend

CNN en CareerBuilder.com merkten op dat in 2005, 33% van de Amerikanen tijdens hun vakantie moesten inchecken op kantoor, wat de kwaliteit van hun zogenaamde vrije tijd aantastte. In plaats van te ontspannen, liep de stress juist verder op.

5. Werkstress slijt gezinnen

Ongeveer een kwart van de werkende moeders moet wekelijks werk en projecten mee naar huis nemen en 44% zegt dat ze thuis vaak afgeleid zijn door gedachten over hun werk. 19% besteedt in het weekend tijd aan het afmaken van werk, ten koste van tijd met de kinderen. Van de vaders neemt zelfs 36% werk mee naar huis en 30% van hen werkt in het weekend. 37% van hen zou graag een andere baan aannemen die minder betaalde, als dat zou betekenen dat ze meer tijd met hun gezin zouden kunnen doorbrengen.

6. Geld is de grootste aanleiding tot stress

De vermeende wortel van alle kwaad. Geld is de primaire stressor van 73% van de Amerikanen, volgens een studie van de APA uit 2004.

7. De meeste gestreste mensen willen hulp

66% van de Amerikanen wil hulp. Ze hopen en denken dat mentale of fysieke hulp ze zal helpen de ergste stresssymptomen te verlichten.

8. Wonden helen langzame onder stress

Onderzoekers uit de staat Ohio vergeleken het herstel bij vrouwen die onder extreem stressvolle omstandigheden werken (ze verzorgen Alzheimer patiënten) met een controlegroep met minder belastende carrières. Bij de eerste groep duurde het maar liefst negen dagen langer voordat een klein wondje genezen was, dan bij de tweede groep. Dit resultaat ondersteunt andere onderzoeken waaruit bleek dat stress het immuunsysteem onderdrukt.

9. PTSS komt meer voor dan men meestal aanneemt

De meeste verhalen in het nieuws over PTSS (post-traumatische stressstoornis) betreffen oorlogsveteranen. PTSS komt echter veel vaker voor. Jaarlijks wordt 3,5% van de Amerikanen gediagnosticeerd en 6,8% van de bevolking krijgt er eens in zijn leven mee te maken. Bij ieder van hen spelen persoonlijke redenen - lang niet altijd oorlogservaringen. PTSS komt het meest voor bij vrouwen: jaarlijks wordt 5,2% gediagnosticeerd en 9,7% van de vrouwen krijgt het tijdens haar leven. Bij mannen zijn deze percentages resp. 1,8 en 3,6.

10. PTSS eist een zware tol van veteranen

Hoewel deze aandoening voorkomt in brede lagen van de bevolking, is PTSS bij militaire veteranen echt reden voor alarm. Vietnam veteranen lijden er het meeste onder: 30,9% van de mannelijke en 26,9% van de vrouwelijke veteranen heeft het (gehad). Bij veteranen van de Golfoorlog wordt het percentage geschat op 10,1 en van de veteranen van de nog voortdurende missie in Irak heeft ca. 13,8% PTSS.

11. Stress leidt tot meer conflicten

Vooraf binnen het gezin. De Amerikaanse 'Department of Labor' merkt op dat getrouwde stellen en ouder van kinderen jonger dan 18 deze interpersoonlijke druk het meest ervaren: 10% van de mensen met ernstige stress rapporteren veel conflicten tussen werk en privé en 25% met gematigde stress geeft aan dat dit tot problemen leidt.

12. Er is een duidelijk verband tussen stress en depressie

In Zweden is onderzoek gedaan onder psychologische patiënten die uitgevallen waren vanwege een affectieve stoornis, met name snelle wisselingen in stemming en levensstijl. Er bleek een zeer duidelijk verband te zijn tussen hun stressniveau en depressie. Een schokkende 80% had een zware vorm depressie, die zich uitte als enorme uitputting, zowel mentaal als fysiek.

13. Werk gerelateerde stress veroorzaakt schade aan ons hart

Studies die gepubliceerd zijn in het 'European Heart Journal' melden de enorme impact die stress heeft op coronaire hartziekten. 32% van de totale impact werd teruggevoerd op problemen met de spijsvertering.

14. Stress kan leiden tot het krimpen van de hersenen

Hoewel er meer onderzoek nodig is om deze bevindingen definitief te claimen, is er overtuigend onderzoek bij dieren gedaan waarbij er een verband wordt getoond tussen stress en het krimpen van de hersenen. Bij ratten die veel stress en angst ervoeren, kromp de hippocampus met 3%, waardoor hun geheugen en leervermogen werden aangetast.

15. Kinderen met overgewicht zijn de meest gestreste jongeren

31% van de Amerikaanse kinderen is te zwaar en 31% daarvan geeft aan meer zorgen en stress te ervaren dan hun leeftijdgenoten met een gezond gewicht. Ter vergelijking: slechts 14% van de kinderen met een gezond gewicht zegt dat ze in een metaforische snelkookpan leven. De kinderen met overgewicht zijn bovendien minder bereid om hun stress aan te pakken met bijvoorbeeld sport: van deze groep zegt slechts 13% dit te doen, tegenover 21% van de kinderen met een gezond gewicht.

16. Stresseten bestaat echt!

Een reeds eerdergenoemde studie van de APA vermeldt dat 40% van de Amerikaanse volwassenen weleens eet als gevolg van stress. Andere gebruikelijke reacties zijn maaltijden overslaan (33%) en slapeloosheid (40%).

17. Prikkelbaarheid en uitputting meest voorkomende symptomen

Van de fysieke symptomen van hevige stress komen prikkelbaarheid (45%), vermoeidheid (41%) en afnemende motivatie en energieniveaus (38%) volgende de APA het meeste voor.

18. Gestresste werkers gebruiken meer gezondheidszorg

De kans is (tot) 50% groter dat zij in het medische circuit terechtkomen, volgens 'The Journal of Occupational and Environmental Medicine'. Dat klinkt logisch als je bedenkt dat stress en zorgen direct leiden tot een hoger risico op kanker, diabetes, hartziekten, depressie en andere lange termijn- of zelfs chronische aandoeningen.

19. En ze kosten veel geld!

Ravi Tangri vermeldt in zijn studie "What Stress Costs" dat 10% van de medische kosten worden besteed aan voorgeschreven medicijnen tegen stress gerelateerde aandoeningen, en dat 60% van de bedrijfsongevallen wordt veroorzaakt door stress. Dit aantal betreft zowel mentale als fysieke problemen waarbij assistentie nodig is van een medische professional.

20. Het kost biljoenen

Natuurlijk is de menselijke factor van een veel groter belang dan de financiële, maar het bedrag dat met stress gemoeid is is ongetwijfeld schokkend. Absentie, verloop, ziekte, gezondheidszorg en gerelateerde problemen kost Amerikaanse werkgevers tussen 150 en 300 biljoen dollar per jaar².

Gelukkige werkers zijn productieve werkers

Stress kent drie hoofdbestanddelen - de drie O's:

- Omgeving: werk, afspraken, tijdgebrek
- Organisme: fysieke reacties op stress
- Omgaan met: hoe ga je om met je stresstriggers en -ervaringen?

Ik begeleid individuen, teams en organisaties bij met name de derde O: beter leren omgaan met stress. De overige twee komen ook aan bod, zowel om inzicht te krijgen als om te kijken of daar iets geoptimaliseerd kan worden. Maar uiteindelijk komt het vaak op de laatste O aan: hier kun je jezelf in trainen.

Wilt u meer weten, aarzelt u dan niet om contact met mij op te nemen.

Hartelijke groet,

Esther Hasselman

Contact@Work

contact-at-work.nl

info@contact-at-work.nl

tel. 06-14459373

Particulieren kunnen kijken op:

natuurcoach.nu

heartfulness-utrecht.nu

mindfulnessindenatuur.nu

Met dank aan 'The Healthy Mind Network', oktober 2012

² Ter vergelijking: Het BNP van de VS is \$15,4 biljoen; dat van Nederland is 713 miljard. Op basis van deze verhouding zouden de kosten van stress voor Nederlandse bedrijven 3,2 tot 6,5 miljard zijn.