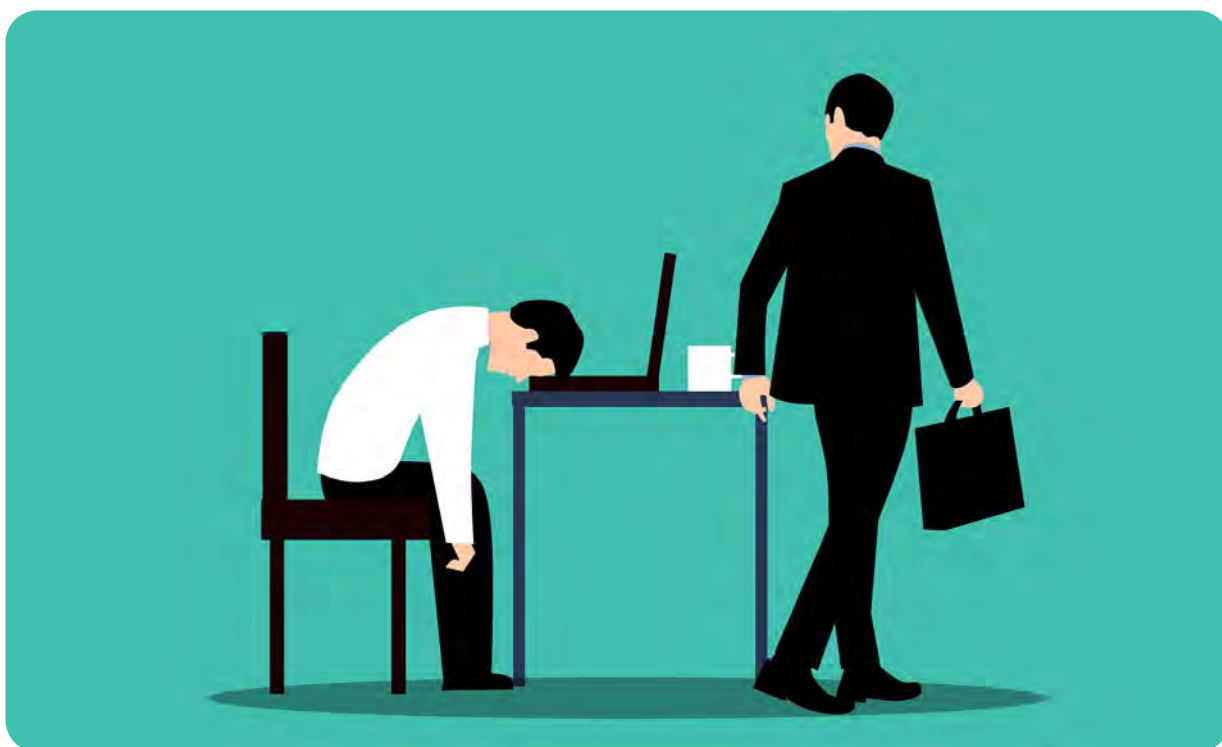


Het DESTRESS-project:

Ambitieuze zoektocht naar stressvermindering en gezonde werkdruk

In het DESTRESS project ontwikkelt het Amsterdam UMC, samen met publieke en private partners, een innovatieve aanpak om stress te verminderen en de veerkracht van werkenden en organisaties te vergroten. Ook de NVvA participeert in dit ambitieuze project, waarvan psychiater en hoogleraar Christiaan Vinkers een van de initiatiefnemers is.

TEKST | Diederik Wieman



Stress is vaak onvermijdelijk in de hedendaagse samenleving en niet per se negatief. Een beetje stress kan immers helpen om goed te presteren. Langdurige stress daarentegen kan leiden tot (mentale) gezondheidsproblemen en verminderd functioneren. Christiaan Vinkers, psychiater en hoogleraar Stress en Veerkracht bij het Amsterdam UMC, doet hier al jaren onderzoek naar. 'Hoe langer ik met het onderwerp bezig was, hoe vaker ik de vraag kreeg: maar hoe zit het dan met burn out? Ik moest dan altijd zeggen: dat weet ik niet, want in

de wereld van de psychiatrie komt het begrip niet voor.' Hij ontrafelde het onderwerp in zijn boek *In de ban van burn-out*, dat in 2022 verscheen. 'Naar aanleiding van het boek had ik veel gesprekken met bedrijfsartsen en kreeg ik specifiek aandacht voor werkstress. Ook ontstonden hierover gesprekken met stressonderzoekers van andere universiteiten, TNO en arbodiensten. We zijn uiteindelijk bij elkaar gaan zitten om te kijken of we gezamenlijk iets met het onderwerp konden doen.'

Noodzaak

Er werd een projectvoorstel geschreven en financiering gevonden bij de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO). Die stelde ruim 10 miljoen euro beschikbaar, waarmee het Amsterdam UMC samen met een multidisciplinair publiek privaat consortium (zie kader) acht jaar lang onderzoek kan doen naar een innovatieve aanpak om stress te verminderen en de veerkracht van werkenden en organisaties te vergroten.

De noodzaak is groot, vindt Vinkers, want werknemers, werkgevers, zelfstandig ondernemers en arboprofessionals hebben nog maar weinig grip op stress. 'We weten dat stress door werk kan komen, maar ook privé omstandigheden zoals mantelzorg, geldzorgen, woonruimtegebrek of relatieproblemen kunnen een rol spelen. Er is al veel onderzoek gedaan en veel is bekend. We weten wat energiegevers en energienemers zijn; er zijn modellen en methodieken beschikbaar. Maar blijkbaar is er toch te weinig handelingsperspectief, want het psychisch ziekteverzuim blijft maar stijgen.'

Ontschotting

Er wordt te laat actie ondernomen, symptomen worden bestreden in plaats van oorzaken, en de onderlinge samenwerking ontbreekt. 'Ook ben ik nog steeds verbaasd over de harde scheiding tussen arbo en curatieve zorg. Arbeidsdeskundigen en bedrijfsartsen aan de ene kant; huisartsen, psychologen en specialisten aan de andere. Ieder spreekt zijn eigen taal, heeft zijn eigen classificatiesystemen en modellen. Het is te gek voor woorden als je weet dat een gezamenlijke aanpak tot veel betere resultaten leidt – ook bij mensen met psychische klachten.'

In DESTRESS willen onderzoekers samen met werknemers, werkgevers, zelfstandig ondernemers en arbo- en zorgpro-

In DESTRESS werken de volgende partijen samen:

Amsterdam UMC, VU Amsterdam, Radboudumc, Radboud Universiteit, Hogeschool Rotterdam, Hanzehogeschool Groningen, Rijksuniversiteit Groningen, Heidelberg University, TNO, ArboNed, HumanCapitalCare, Nationale Nederlanden, MIND, HumanTotalCare, Movir, ParaDIGMA Groep, Healthy Chronos, UWV, VGZ, CZ, AWWN, CNV, KOM, Landelijke Vereniging POH GGZ, de ministeries van SZW en VWS, NVvA, NVAB, NIP, NVVG, NVvP, OVAL, VRelax, VNO NCW, BPSW, VZN en Zorgverzekeraars Nederland.

fessionals een methode ontwikkelen om vroege signalen van stress te herkennen, zodat er tijdig actie kan worden ondernomen. 'We hopen met deze strategie de weerbaarheid van individuen en organisaties te versterken.'

Aanpak

Volgens Vinkers ligt de kracht van DESTRESS in het eerder op gang brengen van het gesprek tussen werknemer, werkgever en arbo professional, op een moment dat alle partijen nog handelingsruimte ervaren. 'Daar ligt in de praktijk vaak de echte winst, meer dan in het toevoegen van nieuwe interventies.' Dat is mogelijk wanneer je stress eerder zichtbaar kunt maken. DESTRESS onderzoekt daarom hoe signalen van oplopende druk al in een vroeg stadium herkend kunnen worden. Dat gebeurt niet alleen door naar de werkende te kijken, maar juist ook naar de werkomgeving: werkdruk, cultuur en organisatie spelen minstens zo'n grote rol.

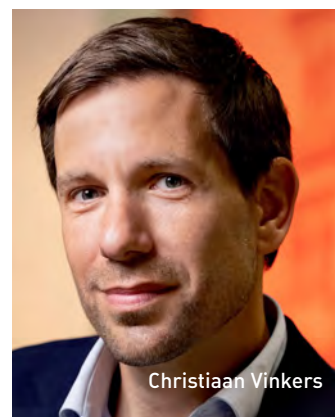
Analyseren

'Er is veel data beschikbaar vanuit de wetenschap en arbodiensten', stelt Vinkers. 'Maar tegelijkertijd gaan we zelf ook onderzoek doen onder duizend werkenden. Daarbij zetten we ook wearables in, die relevante gegevens verzamelen. Dat alles brengen we bij elkaar en gaan we op een slimme manier, onder meer met AI, analyseren. Het doel is om beter te kunnen voorspellen wie risico loopt op overbelasting en waarom. Daarmee verschuift de focus van reageren naar vooruitkijken en tijdig bijsturen.' →

Vier problemen die volgens DESTRESS leiden tot gebrek aan grip op stress en veerkracht:

1. Te laat signaleren van oplopende stress.
2. Beperkte samenwerking en gedeeld eigenaarschap.
3. Stress en veerkracht worden zelden systematisch in kaart gebracht.
4. Organisaties hebben vaak geen expliciete visie op stress en stressaanpak.

“De focus moet van reageren naar vooruitkijken en tijdig bijsturen”



Christiaan Vinkers

Een belangrijk onderdeel van het project is dat de inzichten niet op de plank blijven liggen. Ze worden actief teruggekoppeld naar de praktijk: werknemers, werkgevers en arboprofessionals krijgen handvatten om eerder het gesprek aan te gaan en maatregelen te nemen, zoals het aanpassen van werkbelasting, het verbeteren van samenwerking of het tijdig inzetten van ondersteuning.

Gedeeld

Uiteindelijk moet dit leiden tot een praktisch toepasbare oplossing, waarschijnlijk in de vorm van een continu ontwikkelend systeem of een toolbox die stresssignalen verzamelt, risico's inzichtelijk maakt en het gesprek op gang brengt. Daarmee wil DESTRESS bijdragen aan een verschuiving in het denken over werkstress: van een individueel probleem naar een gedeelde verantwoordelijkheid. ←

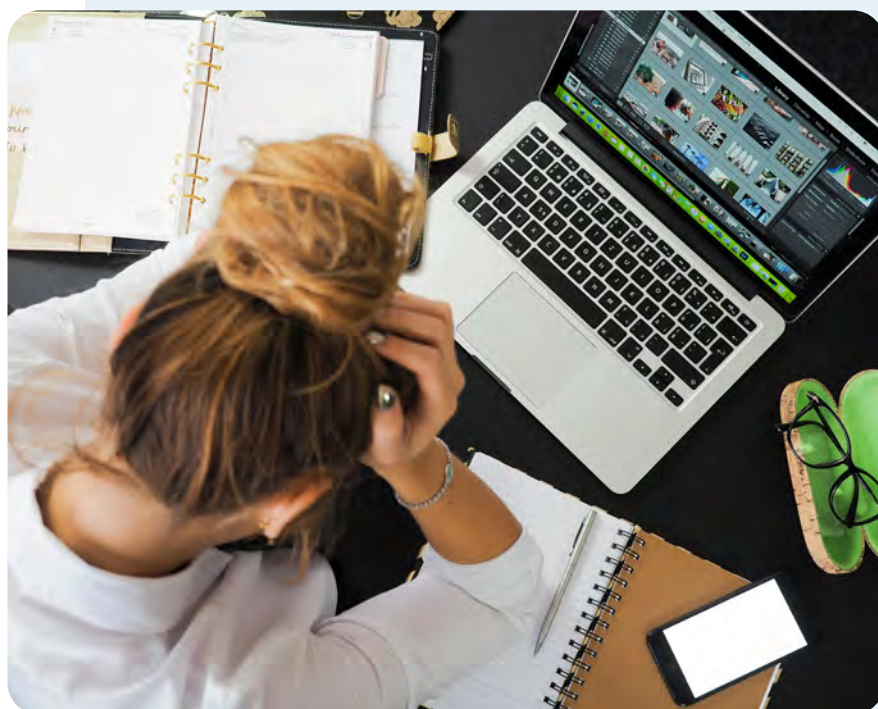


De NVvA heeft DESTRESS veel te bieden

De NVvA doet mee aan het consortium en heeft Remco Welter afgevaardigd als deelnemer.

Remco Welter houdt zich als re-integratiedeskundige bezig met regie op verzuim en het begeleiden van het re-integratieproces. Hij adviseert en coacht werknemer en werkgever bij werkherleving. Als arbeidsdeskundige i.o. beoogt hij zijn kennis op het gebied van de inzetbaarheid van de werknemer te vergroten.

'Ervaring leert dat stress zich hoe dan ook manifesteert bij ziekte, verzuim en re-integratie. In mijn dagelijks werk heb ik baat bij de kennis en inzichten opgedaan tijdens een opleiding stress & burn-outcoaching en via het CSR-expertisecentrum houd ik mijn kennis op dit gebied up-to-date.



Werkstress ontstaat simpel gezegd als gevolg van een wisselwerking tussen werknemer en het psychosociale werkklimaat; het is