



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

JULI 2024
NIEUWSBRIEF № 2

STRESS
FREE
ZONE

Wat is StressOut?

StressOut is een Erasmus+-project dat erop gericht is om tools te bieden voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau. We willen een uitgebreide en innovatieve training creëren om zowel werkgevers als werknemers in staat te stellen werkgerelateerde stress en burn-out te bestrijden. Dit is wat u van het StressOut-project kunt verwachten:

- Een breed **beleidsaanbevelingenrapport** dat beleidsadviezen biedt om werkgerelateerde stress op EU-niveau aan te pakken.
- Een **trainingsprogramma** gericht op stresspreventie en stressmanagementtechnieken.
- Een **zelfevaluatietool** om stressniveaus te evalueren en copingstrategieën voor te stellen.
- Een **EHBO-doos** om te leren hoe te handelen in extreme situaties van stress en burn-out.
- Een **mobiele app** waarmee u op één gebruiksvriendelijke plek toegang hebt tot alle StressOut-bronnen, inclusief video's, podcasts, oefeningen en andere waardevolle content.
- Campagne **Stress Awareness Days** richt zich op het belang van geestelijke gezondheid en preventie van werkgerelateerde stress.



Co-funded by
the European Union

"Je bent wat je eet" - Hoe kan je dieet je mentale gezondheid en werkgerelateerde stress beïnvloeden?



Wat we consumeren speelt een **cruciale rol** in ons mentale en emotionele welzijn en beïnvloedt ons vermogen om te voldoen aan de eisen van werk en het dagelijks leven. Wanneer we sterk afhankelijk zijn van bewerkte voedingsmiddelen, ontnemen we ons lichaam niet alleen **essentiële voedingsstoffen**, maar stellen we onszelf ook bloot aan stoffen die een negatieve invloed kunnen hebben op onze hersenfunctie en algehele mentale gezondheid.

De onbalans die ontstaat door het consumeren van bewerkte voedingsmiddelen, vol met ongezonde vetten, suikers en additieven, kan de delicate balans van neurotransmitters in de hersenen verstoren. Deze **onbalans kan leiden tot stemmingswisselingen, prikkelbaarheid en verminderde cognitieve functies**, die allemaal kunnen bijdragen aan verhoogde stressniveaus en burn-out op de werkplek. Er is dus een onlosmakelijk verband tussen wat we eten en hoe we ons voelen. Dus wat zijn enkele manieren om een positieve relatie tussen die twee te behouden? Ga naar onze blog om enkele eenvoudige dagelijkse taken te ontdekken die u in dit opzicht kunt doen.

[Lees het artikel](#)



Co-funded by
the European Union

Het StressOut-beleidsaanbevelingenrapport is beschikbaar!

We zijn op een ambitieuze missie om het bewustzijn van werkgerelateerde stress en burn-out te veranderen en de manier waarop ze ons allemaal beïnvloeden. Daarom zijn we ongeveer een jaar geleden begonnen met het **EU-brede StressOut-onderzoek naar preventie en beheer van werkgerelateerde stress**. Als onderdeel van deze activiteit heeft het partnerschap een vragenlijst opgesteld en verspreid om meer **inzicht te krijgen in de oorzaak-gevolgproblemen die samenhangen met werkgerelateerde stress en burn-out**. Daarnaast werden er in Bulgarije, Kroatië, Cyprus, Nederland en Spanje focusgroepen georganiseerd die zich op het grotere geheel richtten. Hierdoor werden de belanghebbenden bij het project directer betrokken en konden bestaande nationale behoeften worden aangepakt. Deze activiteiten resulteerden in ruim **150 antwoorden op de enquête** en er werden in totaal **14 focusgroepen** georganiseerd met ruim 96 deelnemers. Een jaar later is de eerste editie van ons **Policy Recommendations-rapport** gepubliceerd. Het rapport onthult belangrijke aspecten van werkgerelateerde stress en biedt nieuwe gegevens over het bewustzijn van het probleem onder werknemers uit verschillende sectoren. Bijvoorbeeld:

40%

gerapporteerde slaapproblemen

74%

geen ondersteuning hebben ontvangen of hiervan niet op de hoogte waren

55%

overwerken is geen uitzondering

81%

van de organisaties heeft geen Corporate Wellness Plan

Bekijk het rapport om meer interessante gegevens uit het onderzoek te vinden. U leert ook welke stappen er kunnen worden genomen om EU- en nationale wetgevingen over werkgerelateerd stressmanagement te verbeteren.

[Download het rapport](#)



Co-funded by
the European Union

De StressOut-trainingscursus



Het afgelopen jaar hebben we gewerkt aan het creëren van een uitgebreide, relevante en **gemakkelijk te begrijpen trainingsinhoud, zodat elke werknemer** en elk individu kan leren hoe ze werkgerelateerde stress effectief kunnen beheersen. Na uitgebreid onderzoek en waardevol overleg met experts en belanghebbenden presenteren wij u met trots de StressOut-training. Deze bestaat uit **5 hoofdonderdelen en 28 onderwerpen**:

- 1** **Laten we het over stress hebben:** een theoretische introductie tot stress en burn-out
- 2** **Preventie is de beste interventie:** het voorkomen van werkgerelateerde stress en burn-out
- 3** **Bij wie moet ik terecht?:** Hulp vinden bij het omgaan met werkgerelateerde stress en burn-out
- 4** **Haal adem:** technieken en methoden voor stressverlichting en ontspanning
- 5** **Wees de beste versie van jezelf:** belangrijke beschermende factoren voor het verzorgen van je welzijn

Het partnerschap werkt nu aan het afronden en vertalen van de trainingsinhoud in **5 talen**: Bulgaars, Kroatisch, Nederlands, Grieks en Spaans. Blijf op de hoogte om een van de eersten te zijn die het uitprobeert.



Co-funded by
the European Union

Het StressOut consortium

Het **partnerschap van het StressOut-project** is zodanig georganiseerd dat het de nodige competenties omvat voor een effectieve en succesvolle implementatie van het project, en bestaat daarom uit **6 organisaties uit 5 verschillende Europese landen**: Bulgarije, Spanje, Kroatië, Cyprus en Nederland.



Doe mee met het Stress Out-initiatief!

De **StressOut-enquête** blijft open tot het einde van het project en heeft als doel de oorzaken van werkgerelateerde stress te definiëren en hoe dit iemands welzijn beïnvloedt, om zo hulpmiddelen te bieden voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau. Help ons alstublieft **ons gemeenschappelijke doel te bereiken** door de vragenlijst in te vullen. Het kost u niet meer dan 10 minuten en uw bijdrage wordt zeer op prijs gesteld!

Vul de enquête hier!

NEEM CONTACT MET ONS OP



www.stressout-project.eu



[@stressout.project](https://www.facebook.com/stressout.project)



hello@stressout-project.eu



[@stressout-project](https://www.linkedin.com/company/stressout-project)



Co-funded by
the European Union