



Vitale mensen, vitale organisatie!

**Wat is vitaliteit en
hoe blijven we vitaal?
door: Yvonne Veenendaal**

**VeReFi
Zomermarkt
2019**



Workshop in het kort

- Wat is vitaliteit?
- Burn-out in cijfers
- Herkenning en mogelijke oorzaken
- Risicogroepen
- Verschil hierin bij mannen en vrouwen
- Energievreters en energiegevers
- Voorwaarden om mentaal veerkrachtig te blijven

Wat is nu vitaliteit?

Definitie woordenboek: levenskracht

Duurzaam inzetbaar: gezond zijn, met plezier naar je werk.

Waarom, zeker anno 2019, belangrijk?

- Pensioenleeftijd verhoogd, langer doorwerken
- Huidige maatschappij steeds sneller, hoge verwachtingen

Overspannenheid en burn-out

- Overspannenheid > 6 – 9 mnd
- Burn-out > 1-2 jaar

Tot 2015 lichte daling aantal meldingen burn-out > 13% van de Nederlanders

Bijna 2x zoveel vrouwen (35-39 jr) als mannen (40-44 jr) melden zich in 2017 bij de huisarts met burn-out klachten.



En nu jullie!

Hoe zit het met jouw vitaliteit?



Symptomen van vitaliteitsverlies

- Vergeetachtigheid
- Kort lontje
- Slechte concentratie, korte spanningsboog
- Fysieke klachten zoals: benauwdheid, hoofdpijn, spierpijn, hartkloppingen



Mogelijke oorzaken

De persoon zelf

Ambitie

Werklust

Faalangst

Perfectionisme

Onbalans draaglast – draagkracht

De organisatie

Organisatiecultuur

Targets

Ranking

Leiderschap

Zelfleiderschap

Voorbeeld van een veelgenoemde energievreter

<https://youtu.be/cqbrsYtO9cQ>

Energievreters



- Vergaderingen
- Schurende werkrelaties
- Competitief gedrag
- Slechte/gebreekte communicatie
- Werk dat niet past bij de persoon

Energizers

- Focus
- Collegialiteit
- Autonomie
- Vieren van successen
- Pauze/Rust



Wie lopen meer risico?

- Hoogsensitieve personen (HSP)
- Jongvolwassenen (20-30 jaar)

En waarom dan?

HSP Hoogsensitief persoon

Enkele kenmerken:

- Meer dan gemiddeld empathisch
- Past zich snel aan (kameleon)
- Perfectionist
- Hoort, ziet, ruikt en voelt alles > hoge prikkelgevoeligheid
- Verwerkt informatie diep en zoekt altijd de verbanden
- Sneller moe door bovenstaande, langere hersteltijd dan gemiddelde mens

Jongvolwassenen

Leeftijd 25-35 jr > 16% burn-out klachten. Is 10% boven landelijk gemiddelde (bron: CBS)

Mogelijke oorzaken hoge burn-out percentage jongvolwassenen (25-35 jr)

- Gemiddeld 3,5 uur per dag op social media. Elke 'ping' zet ons stresssysteem in werking.
- Huidige leenstelsel tijdens en ná studie energievreter
- Snelheid huidige maatschappij speelt een rol. Ook vraagt het om perfectionisme en alleen maar geluk.
- Je moet: opvallen, onderscheidend zijn, zichtbaar zijn, presteren, je hart volgen, overal bijzijn, veel geld verdienen en dan ook nog gelukkig zijn!

Verschillen tussen mannen en vrouwen

2017 > bijna 2 x zoveel vrouwen als mannen met een burn-out

Vrouwen;

- meerder petten op > partner, moeder, werkgever/nemer, mantelzorger, vrijwilligerswerk
- Belangrijk om deel uit te maken van sociaal netwerk
- Gevoeliger voor spanningen
- Stressreactie blijft langer na-ijlen door oestrogeengehalte
- Angst om te falen is groter, gaan om die reden vaak harder werken



Verschillen mannen en vrouwen

Mannen

- Gevoeliger voor hoge werkdruk, onregelmatige werktijden en conflicten
- Zijn meer probleemoplossend ingesteld bij relationele problemen
- Vatten een ruzie minder snel persoonlijk op. Heeft te maken met testosterongehalte, hierdoor handelen zij meer vanuit de ratio.
- Hebben in (duale) leidinggevende functies minder vaak de P-taken



Welke factoren beïnvloeden vitaliteit positief

- Stabiele thuissituatie!
- Keuzes maken, grenzen aangeven
- Rust- en reflectiemomenten (zowel in werk als privé)
- Zorg voor je lichaam; voeding & beweging
- Werkgever, heb oprechte aandacht voor je werknemer
- Benut de persoonlijke kwaliteiten
- Werk dat passend is > draaglast versus draagkracht
- Zorg voor inspiratiemomenten en energieleveranciers

“ Je kunt de wind niet veranderen,
wel de stand van de zeilen.” -*Stephen Covey*-



Dank je wel voor jullie aandacht!

Yvonne Veenendaal

06 52 02 19 15