



# ***Leidraad voor Hersteltijd op het werk***

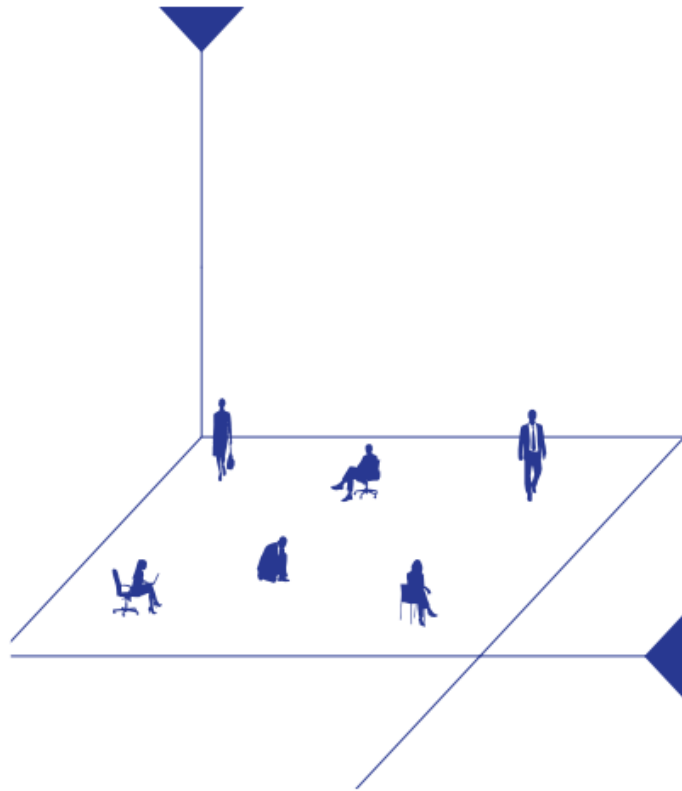
Frans Hoebink

Registerarbeidsdeskundige

8 april 2022

## Leidraad voor hersteltijd op het werk

Aanzet voor een concrete invulling van welzijn op het werk



**ISMA** International Stress  
Management Association  
All About Stress

# Samenwerking

## Auteurs

Dr. A.H.M. (Heilwine) Bakker, GZ-psycholoog NIP, directeur Balans & Impuls, voorzitter ISMA-NL

Drs. C. (Carolien) Hamming, directeur CSR Centrum voor Stress- en Burn-out Coaching, stress-expert (eindredactie)

Mw. J.B. (Jennifer) Elders, registercounselor ABvC®, psychosociaal therapeut RBCZ®, CSR®-Coach

Dhr. F. (Frans) Hoebink, directeur Stichting Gezel, arbeidsdeskundige

Drs. M. F. A. (Marieke) van Hoffen, bedrijfsarts Human Capital Care B.V.

Dr. K.W. (Kasper) Janssen, sportarts, arboarts, herstelspecialist, [www.desportarts.nl](http://www.desportarts.nl) Utrecht

Dr. R.D. (Rendel) de Jong, arbeids- en organisatiepsycholoog, psychotherapeut (NP), voorheen docent en onderzoeker Universiteit Utrecht

## Met dank aan:

Ms. E. (Elianne) Chatzaki, MSc psycholoog Balans & Impuls, onderzoeksassistent Universiteit Leiden

Ms. N. (Nina) Heilbron, student MSc Klinische Psychologie Universiteit Leiden, stagiaire Balans & Impuls

DE AANPAK van HERSTEL:

WAT werkt, en HOE werkt het?

-De HERSTELADVIEZEN van de DEELNEMERS

-EBP: Van EVIDENTIE naar PRAKTIJK

-PIEKEREN, TOBBEN, PEINZEN, RUMINATION,

PONDERING: bepalende factoren, dynamiek in praktijk

# ‘HERSTEL ONDER HET WERK’

Theo Meijman (1998, 2021):  
DOKWERKER-metafoor.....

-naar het schip, met 50 kilo  
-‘slaapwandeland’ terug...  
uitgerust..



*Algemeen idee* (Meijman & collega's):

Na inzet, inspanning herstel van belang, anders negatieve gevolgen op korte en lange termijn....

*Punten van aandacht:*

a-**tijdspectief**: herstel op *korte vs lange* termijn

b-**bevorderende vs belemmerende** factoren herstel:

‘Detachment’? Piekeren? ‘Stressoren’?

c-Te **beïnvloeden** ? Door *wie*? Welgemeend *advies*

vs ‘*professionele interventie*, ‘EBP’ therapie,

coaching (***volgende dagdeel?***)



`burnout'

Sabbatical etc

Verlof v/z

Weekend

Avond

Lunch

PAUZE koffie/thee

Op 't WERK

micro break

Lange duur  
'chronisch'



ACTIVITEITEN bij formele 'breaks', (lunch)pauze etc.  
Consequenties voor UITPUTTING:

Liever *niet* INSPANNEND (2.5 keer zoveel kans)

Liever *niet* WERKGERELATEERD (2 keer zoveel kans)

op UITPUTTING

Binnen ipv buiten kantoor ietsje meer kans (1.2)

DETACHMENT, psychisch AFSTAND NEMEN van WERK  
*Effecten?*

-ALGEMEEN minder BURNOUT, UITPUTTING (2 x)  
-meer WELL-BEING (2x)

geen effect op PHYSIOLOGISCHE ACTIVATIE

*'Oorzaken'* minder WORKLOAD (2x) *'paradox'*  
meer SOCIALE ONDERSTEUNING



## WAT IS VAN BELANG?

- Herstel *activiteiten*? Andere PLEK? Inhoud werk?  
Weg van beeldscherm?
- Detachment* psychisch afstand nemen?

Bennett, Gabriel & Calderwood (2016)

*Kwalitatief onderzoek,*  
'Microbreaks' bij 16 'control room  
operators'

*Controversieel resultaat:*  
*helpt 'net surfing', video game echt??*



# *Te druk voor pauze*



## WAT IS BEPALEND VOOR EFFECT

Formele PAUZES, 'BREAKS' ?

*Dagdagelijks op*

**UITPUTTING** eind week

*Kenmerken break-activiteit?*

-Inspanning?

-(niet) werkgerelateerd?

-Tijdspanne, hoeveel tijd?

-binnen/buiten werkplek 'office'?

Of *vooraf goede nachtrust!*

## After lunch dip?



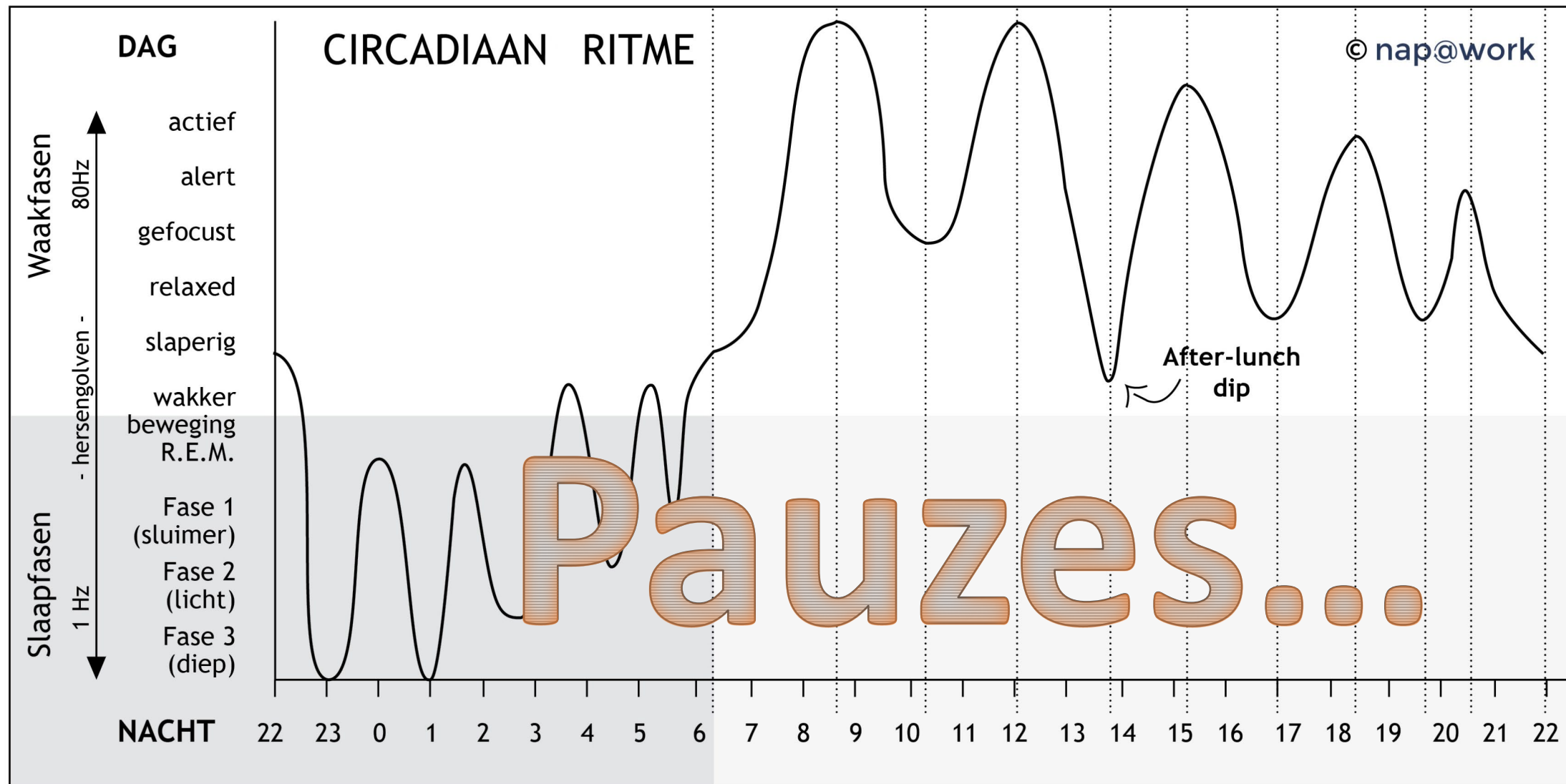
Wat is uw strategie?

- Koffie
- Zoete snack
- .....

**We negeren vermoeidheid!**

# After lunch dip? Uw biologische klok!

nap@work



# Keypoints

- beter slapen begint overdag
- de powernap heeft een functie: welzijn en veiligheid medewerker en patiënt!
- het gaat uiteindelijk over herstel in bredere zin•
- bv hoeveel koffie drink ik om de dag vol te kunnen houden?•
- wat is het effect van laat op de avond (thuis) doorgaan/werken?•
- waarom zet ik mezelf niet op 1



# Beter slapen begint overdag!

## Neem op tijd pauze

- Schakel terug, juist op een drukke dag
- Hoe?
  - Kijk 30 seconden uit het raam
  - Doe een ademhalingsoefening
  - Maak een praatje met een collega
  - Slaaptekort: probeer een powernap



## Herstelparadox...

# Terugschakelen, hoe dan?

- Terugschakelen uit de hoogste versnelling!



- ▶ Ruimte nemen voor uzelf = pauze
- ▶ Niet alleen uw brein, ook uw lichaam afremmen
- ▶ Ademhaling is key!
  - ▶ Adem uit & vertraag
  - ▶ Vanuit uw buik
- ▶ Gapen of in uw ogen wrijven helpt ook

**REM**men  
Regenereren &  
Energie  
Managen





# Wat powernappen niet is:

- Lui zijn
- Bijna burn-out
- Vervanging voor slaap



~~TIME  
BURNOUT~~



# *KORTE POWERNAP: 10-20min*

Alleen lichte slaap!

Bewezen effectief:

- Verbeterde alertheid en concentratie
- Verminderde vermoeidheid
- Verbeterd korte termijn geheugen
- Versneld leren

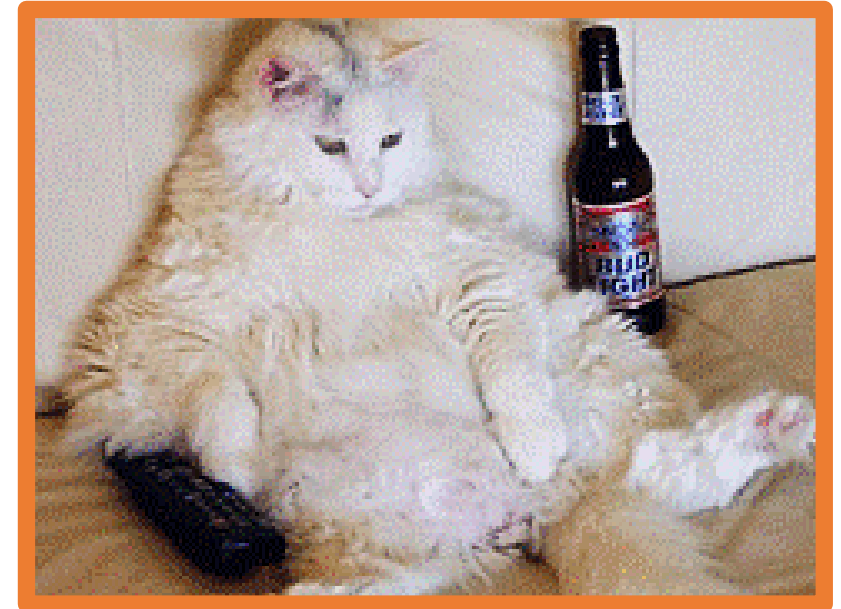
(het geleerde wordt tijdens de powernap verwerkt, zowel cognitief als motorisch)



# *OEPS-IK-SLIEP: 30-70min*

*Wakker worden uit diepe slaap:*

- *Geeft een kater effect!*
- *Kan wel 30-45 minuten duren*
  
- *Daarna wel positieve effecten zoals afgenomen vermoeidheid en beter leren*





# Herstelervaringen en Hersenactiviteiten

*Wat zijn uw herstelervaringen en activiteiten?*

- *uw herstelbehoefte / punten ingevulde infographic?*

*Denk in momenten of plaatsen (eigen voorbeelden):*

- *Waar komt u van bij?*
- *Wanneer lukt het niet?*

# *Herstel in Context: Belastende omstandigheden en Piekeren*



# *De stress van iedere dag*

*Denk na over een etmaal in jouw werkweek*

- *Wat zijn de heikele momenten in relatie tot belasting en herstel?*
- *Hoe worden die veroorzaakt?*
- *Hoe ben je er mee omgegaan?*



# *Powernap recept*

1. Powernap = slimme energizer
2. Plan je powernap; rustige parkeerplek = ideaal
3. Alarm op 20 minuten max
4. Stoel naar achteren & relax
5. Sluit je ogen, start diepe en trage ademhaling vanuit je buik
6. Geef toe aan je vermoeidheid
7. Alarm gaat af, rek je uit en ga fris weer op weg!



# *Powernap op het werk?*

## *Goed idee bij slaaptekort!*

- **Powernap:** = 10-20 min, na de lunch / kort voor, tijdens of na je dienst
- **Oeps-ik-sliep:** pas op met een langer 'slaapje' tussen 30 en 70 min: **kater effect!**
- Maak het onderwerp bespreekbaar
- Richt een rust/powernapruimte in
- Meet je herstel, bv. via Lifestyle Analyse / HRV smartwatch
- Optimale oplossing is individueel
- **'Gewone' slaap blijft de basis!**
- **Nappen kun je trainen = vaker doen!**



Garmin Vivosmart 4





## William James (1890)

Op een koude winterdag aarzelt hij of hij gaat opstaan...

*'ponders'*

Stelt zich voor hoe hij aan de schrijftafel zit..

're-experience' the pleasures of writing...

'mental time traveling'

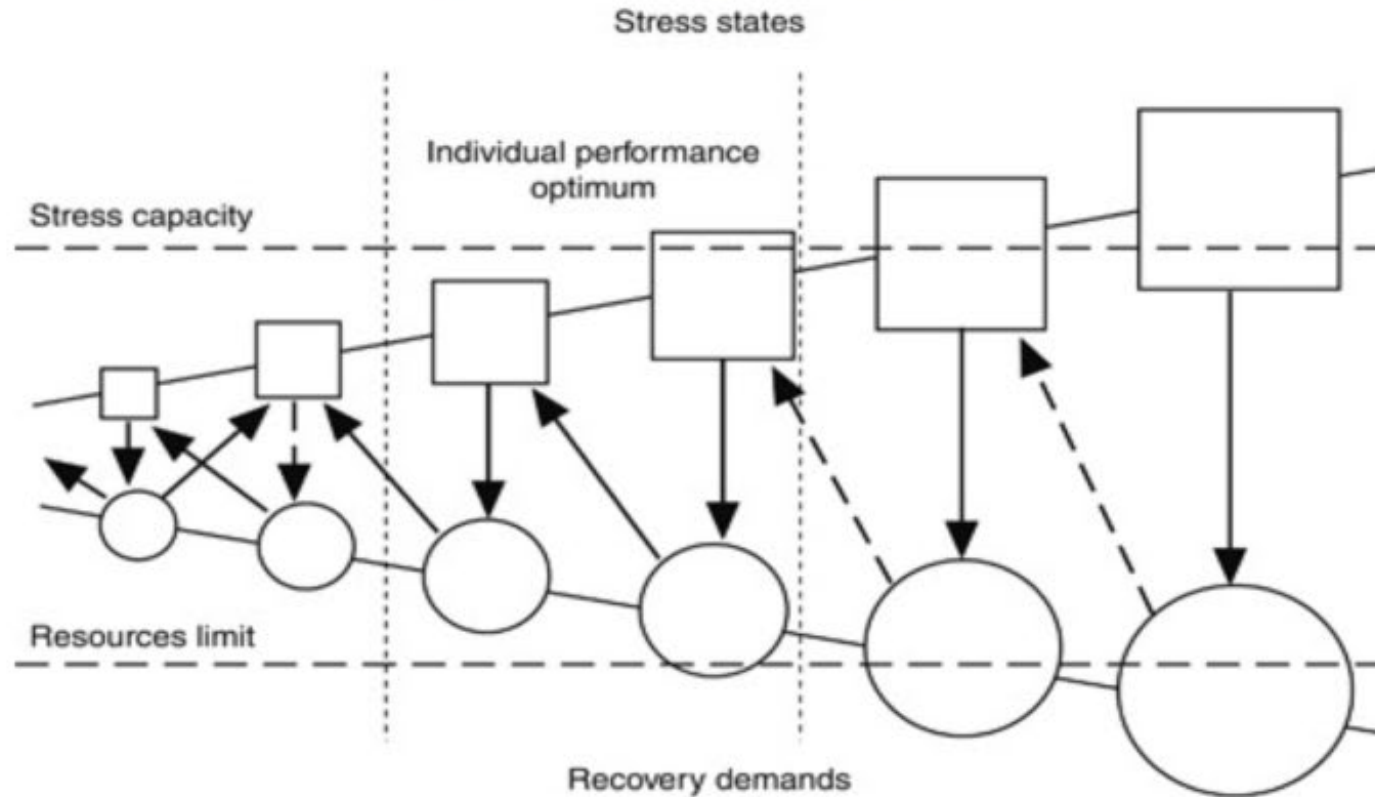
Helaas, Fantasie over positieve toekomst heeft niet altijd een positief resultaat.. Voorwaarden:

is de **WEG** erheen **duidelijk?** Is het **resultaat**

**'self-concordant'?**

# De Herstelparadox?

Figuur 1: Het 'schaar-model' dat de relatie tussen inspanning (stress) en herstel weergeeft volgens Kellmann (2002)



# Piekeren

- Piekeren lijkt op nadenken maar is het niet
- Piekeren is pessimistisch denken, malen, tobben
- Met mate is piekeren geen probleem, op hol slaan wel!
- Piekeren kan leiden tot .....niets!

# *Piekeren: invloed en betrokkenheid*

*Ik maak mij zorgen over.....*

*Waar heb ik invloed?*

*Wat is mijn betrokkenheid?*

# *Piekeren: verwachtingen en aannames*

- Wat zijn verwachtingen als ik mij ergens zorgen over maak?
- Wat zijn de aannames bij mijn zorgen?

# Leegloopplek

- Nergens aan gebonden zijn
- Voorwaarde voor kunnen opladen



## *Dilemma's bij het maken van ruimte voor herstel*

- Wat zijn jouw dilemma's?

## *Dilemma's bij het maken van ruimte voor herstel*

- Wat zijn jouw dilemma's?
- Wat zijn de dilemma's voor de organisatie?



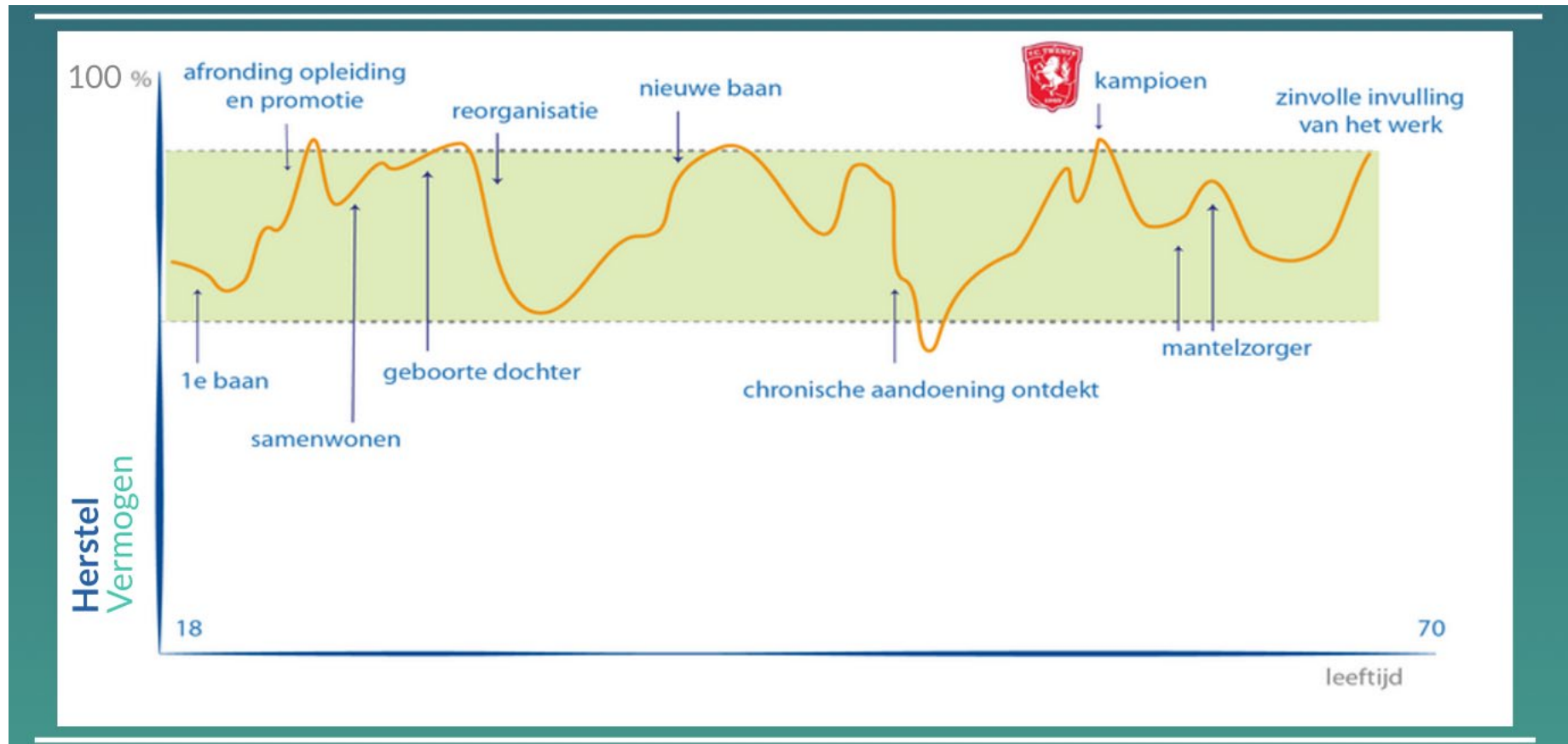
## *Dilemma's bij het maken van ruimte voor herstel*

- Wat zijn jouw dilemma's?
- Wat zijn de dilemma's voor de organisatie?
- Hoe kom je vanuit de dilemma's naar een resultaat waarover je tevreden bent?

## Obstakels werkvloer

- Betaalde versus onbetaalde pauze
- ‘Patiënt is koning’ vs ‘Zet de patient op 2 (en jezelf op 1)’
- Hoe belangrijk is de medewerker eigenlijk in dit ziekenhuis?
- Hoofden, haal kennis bij ze op, zij kennen de burn-out cijfers wel
- Maatwerk per afdeling (vertrouwen/waardering zijn keywords)

# Werk en herstellervermogen



# Hertelbalans

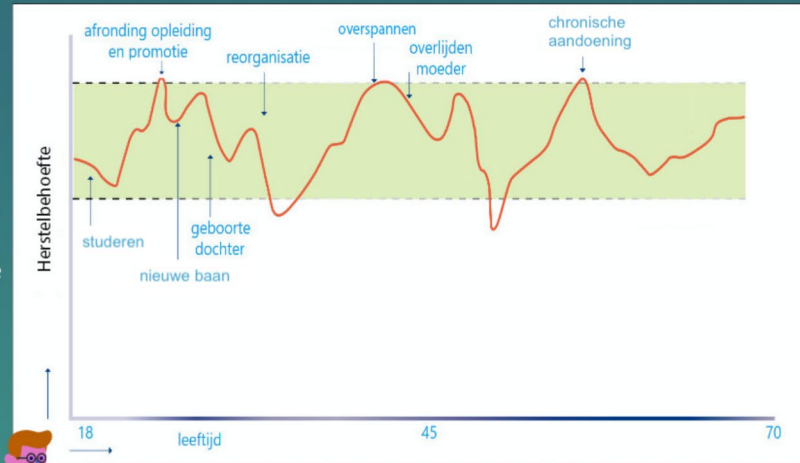
## Werk & Hersteltijd

Om lekker te kunnen werken en leven is het van belang dagelijks voldoende hersteltijd te nemen tijdens en na werk.

Je herstelvermogen is afhankelijk van veel factoren. Als je fit bent herstel je snel, wanneer je ziek bent herstel je traag. Herstelvermogen is als het ware je veerkracht om te kunnen herstellen.

Bij een hoog herstelvermogen heb je een lage herstelbehoefte. Bij een laag herstelvermogen heb je een hoge herstelbehoefte. Deze balans verandert continu (zie figuur ->). Als je een goed herstel hebt ben je je daarvan meestal niet bewust. Als je herstel minder wordt kunnen er klachten ontstaan, thuis of op het werk, je herstelbehoefte neemt toe.

Vul dit model in voor inzicht in je herstelbehoefte.



Jouw herstelbehoefte? =  
de behoefte om te herstellen

Jouw herstelbalans

### HOE HOOG IS JE HERSTEL BEHOEFTE?

1. Aan einde werkdag echt op zijn
2. Aan einde werkdag nogal uitgeput voelen
3. Na het avondeten NIET MEER fit voelen
4. Kost meer dan een uur voordat helemaal hersteld na thuis komen
5. Door vermoeidheid niet toekomen aan andere bezigheden

### LAST VAN?

- moeheid
- onrustig slapen
- prikkelbaar zijn
- moeite met drukte
- gemakkelijk huilen
- piekeren
- een gejaagd gevoel
- minder aandacht

Heeft u deze klachten al een halfjaar, en bent u vooral moe en uitgeput?

Dan heeft u misschien een **burn-out**.

>3x ja? **REMMen** >3x ja? **pas op!**

Dagelijks herstel

Korte termijn

Lange termijn

24u

weken

maanden

Wanneer je een zware werkdag hebt gehad is er niets aan de hand. Ga op tijd naar bed en kijk of je voor de volgende dag overzicht kunt creëren, taken kun delegeren en ruimte kunt maken voor herstel.

- praat over je werkdruk met een collega
- plan bv. een extra pauze in
- ga een rondje wandelen
- doe een powernap

Wanneer je wekenlang onder druk staat, bv. vanwege een deadline, en bovenstaande klachten hebt, heb je meer kans overspannen te raken.

- neem je klachten serieus
- ga in gesprek met je leidinggevende
- plan een paar dagen vrij
- maak een afspraak met je huisarts
- vraag een vriend om hulp

Wanneer je langer onder druk staat, door werk, maar bv. ook privé omstandigheden, en je onvoldoende herstelt kom je in de gevarezone voor een burn-out.

Trek aan de noodrem!

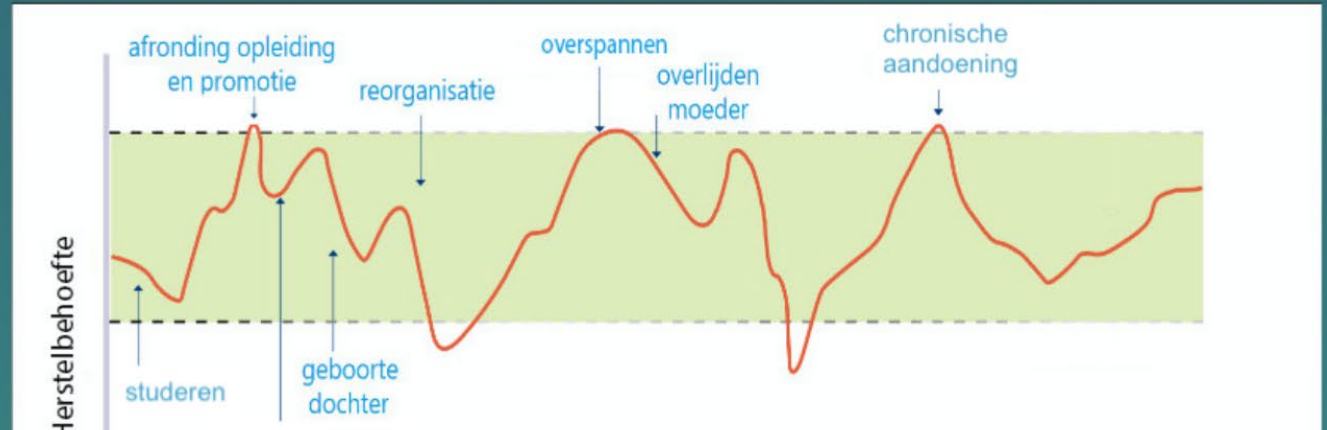
- meld je ziek
- maak een afspraak met je bedrijfsarts
- schakel professionele hulp in

# Werk & Hersteltijd

Om lekker te kunnen werken en leven is het van belang dagelijks voldoende hersteltijd te nemen tijdens en na werk.

Je herstelvermogen is afhankelijk van veel factoren. Als je fit bent herstel je snel, wanneer je ziek bent herstel je traag. Herstelvermogen is als het ware je veerkracht om te kunnen herstellen.

Bij een hoog herstelvermogen heb je een lage



# *Opdracht*

*Wat is mijn hersteladvies gericht aan de werkgever?*

*Hoe kan die ruimte maken voor herstel op het werk?*



**En nu is het tijd om te herstellen**

**Lunchpauze**