



Werk veilig.  
Houd plezier.  
Kijk vooruit.

Advies en begeleiding voor Bouw & Infra

# Verminder werkdruk en stress



# Ga gezonder om met werkdruk en stress

## Stress zit niet tussen je oren

Werkdruk werkt stressverhogend. Dat is niet schadelijk voor je gezondheid als het kort is en er herstelmomenten zijn. Stress geeft een prikkel om harder te werken: je hart gaat harder pompen, je bent alerter en krijgt vaak meer gedaan. Stress vraagt ook meer energie van het lichaam om die prestatie te leveren. Na de extra inspanning moet eigenlijk ook extra ontspanning volgen. Alsmat onder hoge werkdruk en stress werken, ontregelt je lichaam. Stress zit niet tussen je oren maar door je hele lichaam. Het begint meestal klein en sluipt er langzaam in.

Hoe is het gesteld met jouw stress?  
Doe de stresstest op: [www.volandis.nl/stress](http://www.volandis.nl/stress)

## Voorkomen is beter dan genezen

Hoe eerder je stress-signalen herkent, hoe makkelijker je kunt ingrijpen. Immers, voorkomen is beter dan genezen. Houd jezelf niet langer voor de gek.

### De 10 stress-signalen zijn:

1. Geen zin
2. Gespannen
3. Kort lontje
4. Piekeren
5. Spanningsklachten
6. Futloos
7. Niet kunnen stoppen
8. Concentratieproblemen
9. Slaapproblemen
10. Sneller ziek

## Kosteloze deelname

Werkgevers- en werknemersorganisaties in de bouwnijverheid vinden het belangrijk dat medewerkers gezond hun werk kunnen doen. Daarom is in de cao Bouw & Infra vastgelegd dat werknemers in de Bouw & Infra met te veel werkdruk of stress kosteloos gebruik kunnen maken van de 'Werkdrukvoorziening Bouw & Infra'.

Wil je bijvoorbeeld meer grip krijgen op je werksituatie, of leren grenzen te stellen in je werk of zoek je steun van je werkgever?

Neem voor meer informatie of een doorverwijzing contact op met je bouwarts. Samen bepaal je of en welk traject het beste past.



De trajecten zijn:

- Kort: digitaal, waar je zelf aan de slag gaat.
- Middellang: persoonlijke gesprekken en mogelijk digitale ondersteuning.
- Lang: persoonlijke begeleiding en mogelijk digitale ondersteuning.

Na de keuze van het traject dat het beste bij jou past, verwijst de bouwarts je door naar één van onderstaande aanbieders. De bouwarts van jouw arbodienst vind je op de website: [www.volandis.nl/overzicht-arbodiensten](http://www.volandis.nl/overzicht-arbodiensten).

# volandis.nl

Wij zijn kennis- en adviescentrum Volandis. We bouwen aan een gezonde en bloeiende bouw- en infrasector. Waarin mensen veilig werken. Plezier houden in hun werk. En op tijd vooruit kijken. Dat is goed voor iedereen: werknemer, werkgever én opdrachtgever. Want gezonde en gemotiveerde mensen halen de beste resultaten. We dagen je uit hier zélf actief mee aan de slag te gaan. Weet hoe je bezig bent. En waar je naartoe werkt. Merk het zelf: bewust werken wérkt.

Volandis is een organisatie van:



BouwendNederland



Aannemersfederatie  
Nederland  
Bouw & Infra



Vereniging van  
WATERBOUWERS

Woning=  
Bouwers



Bouwen & Wonen



Vakmensen

**Werk veilig.  
Houd plezier.  
Kijk vooruit.**

**Volandis**

Ceintuurbaan 2-100a  
3847 LG Harderwijk  
Postbus 85  
3840 AB Harderwijk

0341 - 499 299  
info@volandis.nl