

# STRESS OP DE NEDERLANDSE WERKVLOER

## SAMENVATTING ONDERZOEKSRESULTATEN

### STRESS ONDER WERKENDEN

#### 87% VAN DE WERKENDEN ERVAART WELEENS STRESS

In totaal ervaart 87% van de werkenden weleens stress tijdens het werk. 33% vindt zijn of haar werkdruk over het algemeen te hoog. Hoewel werkdruk vaak genoemd wordt als belangrijke stressfactor (door 58% genoemd), zijn er nog veel andere factoren die stress veroorzaken binnen een baan. Vooral hoge verwachtingen die men zichzelf oplegt (genoemd door 41%), te weinig ondersteuning van collega's/management (36%) en onvoldoende balans in werk / privé (34%) zorgen regelmatig voor stress. Hoogopgeleiden ervaren vaker een hoge werkdruk en hebben vaker last van stress. 93% van de hoogopgeleiden geeft aan weleens stress te ervaren tegenover 82% van de midden- en laagopgeleiden. 13% van de hoogopgeleiden geeft aan de werkdruk over het algemeen te hoog te vinden tegenover 8% onder de midden- en laagopgeleiden. Werknemers tussen de 30 en 39 jaar geven het vaakst aan (weleens) stress te ervaren (92% vs. 85% in andere leeftijdscategorieën).

#### STRESS UIT ZICH VOORAL IN VERMOEIDHEIDSKLACHTEN, EEN SLECHT HUMEUR EN SLAAPPROBLEMEN

Zes op de tien werkenden krijgen bij stress last van vermoeidheid (61%). Iets minder dan de helft krijgt er (ook) een slecht humeur van (48%) en/of kan niet meer slapen (45%). Ook fysieke klachten (40%) en zich terugtrekken / minder aanspreekbaar zijn (34%) worden regelmatig genoemd. Bij vrouwen uit stress zich vaker in niet goed kunnen slapen (51% vs. 40%), fysieke klachten (48% vs. 31%), vermoeidheid (67% vs. 54%), verdriet (23% vs. 7%), depressie/angst (21% vs. 12%) en (veel) meer (20% vs. 10%) of juist niet of slecht kunnen eten (11% vs. 7%).

#### EEN DERDE HEEFT OVERWOGEN ONTSLAG TE NEMEN BIJ DE HUIDIGE WERKGEVER VANWEGE STRESS

32% van de werkenden heeft één of meerdere malen serieus overwogen om ontslag te nemen bij de huidige functie vanwege stress. Twee op de tien hebben zich bij hun huidige werk weleens ziekgemeld vanwege stress (19%) en 16% heeft vanwege stress zelfs weleens daadwerkelijk ontslag genomen. Mensen van 50 jaar en ouder geven minder vaak aan serieus te overwegen om ontslag te nemen (25% vs. 35%). Inwoners van Limburg hebben minder vaak ontslag genomen (6% vs. 17% in andere provincies) of zich ziek gemeld bij een eerdere (8% vs. 21%) of huidige baan (10% vs. 20%) vanwege stress.

### STRESS AWARENESS

#### BIJNA DE HELFT VAN DE LEIDINGGEVENDEN IS WELEENS BANG VOOR EEN BURN-OUT ONDER ZIJN / HAAR PERSONEEL

51% van de leidinggevenden geeft aan regelmatig stress te zien bij zijn / haar medewerkers. Een even grote groep (50%) geeft aan te weten hoe om te gaan met stress onder het personeel. Hoe ouder de leidinggevende, hoe vaker hij of zij aangeeft signalen van stress te kunnen herkennen (van 32% onder leidinggevenden jonger dan 30 jaar tot 70% onder leidinggevenden ouder dan 50 jaar). Leidinggevenden ouder dan 50 jaar geven vaker aan te weten hoe ze om moeten gaan met stress bij werknemers (67% vs. 42%). Bijna de helft (46%) is het (helemaal) eens met de stelling 'Ik ben weleens bang dat iemand uit mijn team een burn-out krijgt'.

#### 38% VAN DE LEIDINGGEVENDEN VINDT PRATEN OVER STRESS EEN TAAK VOOR HR

Bijna vier op de tien leidinggevenden vinden dat het signaleren en praten over stress een taak van de HR medewerker is (38%). De meningen hierover zijn wat verdeeld; een vergelijkbaar percentage (34%) is het (helemaal) niet met deze stelling eens. Bij nog geen kwart (24%) staat bewust zijn van stress en stressmanagement hoog op de agenda.

### OVER HET ONDERZOEK

Het onderzoek is uitgevoerd door Kien Onderzoek in opdracht van Hays in augustus 2017. In het onderzoek is een representatieve doelgroep van 1.073 werkende Nederlanders van 18 jaar en ouder, gevraagd hoe zij aankijken tegen stress op de werkvloer.

De steekproef bestond uit 2284 Nederlanders in de leeftijd 18 jaar en ouder, werkend in loondienst, representatief voor Nederland op geslacht, leeftijd, opleiding en arbeidsparticipatie. In totaal hebben van deze groep 1144 respondenten deelgenomen aan het onderzoek, een respons van 56%. Van hen hebben 1073 alle onderzoeksvragen beantwoord. Daarmee valt met een betrouwbaarheid van 95% te concluderen dat de steekproefuitkomst maximaal 3,0% kan afwijken van de werkelijke situatie. Dit betekent dat met 95% zekerheid gesteld kan worden dat de percentages die uit het onderzoek naar voren komen, in werkelijkheid niet meer dan 3,0% hoger of lager liggen.