

Introductie

Je start je werkdag 's ochtends, maar je hoofd zit eigenlijk al vol.

Misschien speelt er thuis iets. Gedoe met een verbouwing, geldzaken of een familielid waar je je zorgen over maakt.

Of het zit in het werk met een strakke planning, een klus die tegenzit of veel dingen tegelijk die geregeld moeten worden.

We besteden veel aandacht aan fysieke veiligheid. Helm op, beschermingsmiddelen gebruiken. Maar hoe fit je in je hoofd bent, bepaalt net zo goed of je veilig werkt.

Als je hoofd vol zit, kan het gebeuren dat je minder scherp bent, dingen sneller vergeet en je concentratie minder is.

Op een bouwplaats kan dat net het verschil zijn tussen veilig werken of een fout maken.

Daarom staan we vandaag even stil bij mentale fitheid.

Werkdruk en stress herkennen

Er is veel werk, de planning loopt krap en thuis spelen ook nog wat dingen.

Je merkt dat je sneller reageert op collega's of dat je minder geduld hebt.

Ook merk je dat je minder geconcentreerd bent dan normaal.

Dat is vaak een teken dat de druk oploopt. Een beetje druk hoort bij werk. Soms moet er iets af en soms zit het tegen.

Dat is normaal. Maar als spanning langer blijft hangen, merk je dat vaak aan jezelf. Bijvoorbeeld:

- een kort lontje
- slechter slapen
- minder focus
- sneller fouten maken
- sneller geïrriteerd raken

Soms merk je dat zelfs eerder thuis dan op werk.

Wat doe jij als je merkt dat je minder scherp bent op werk?

Vermoeidheid = veiligheidsrisico

Iedereen kent het wel: een nacht slecht slapen.

Je gaat te laat naar bed, hebt zorgen thuis, je hebt liggen piekeren of misschien een kind dat wakker was.

Vermoeid werken is net zo gevaarlijk als onveilig werken. Vergelijk het met autorijden. Daarvan is bekend dat je na 1 nacht slecht slapen, net zo gevaarlijk rijdt als met 2 tot 4 glazen bier of wijn op.

Je reactiesnelheid is trager en je bent ook minder scherp op details. Er is dus meer kans op fouten en bijna-ongevallen. Uitgerust zijn is dus belangrijk als het om veiligheid gaat!

Even doorwerken kan stoer voelen, maar professioneel werken betekent ook dat je merkt wanneer je hoofd te vol zit en even moet opladen.

Waaraan merk jij dat je hoofd te vol zit?

Op elkaar letten

Je collega, die normaal altijd vrolijk is, is ineens stiller.

Of iemand reageert kortaf terwijl dat normaal niet zo is.

Veel mensen lossen problemen het liefst zelf op. Dat is ook een kracht. Maar je hoeft niet alles alleen te doen. Je hebt mensen om je heen die om je geven en die er niks aan hebben als jij op je tenen moet lopen.

Soms helpt het al als iemand even vraagt: Alles oké? Is er iets waar je mee zit? Kan ik iets voor je doen? Vol hoofd vandaag?

Als je echt merkt dat het niet goed gaat, kun je dat ook bespreekbaar maken bij je leidinggevende.

Op elkaar letten hoort net zo goed bij een veilige werkplek als het dragen van PBM's.

Wat doe jij als je merkt dat je collega niet lekker in zijn vel zit?

Wat kun je zelf doen om mentaal fit te blijven?

Iedereen heeft wel iets dat helpt om zijn hoofd leeg te maken. Voor de één is dat sporten, voor de ander wandelen, sleutelen of even buiten zijn. Een paar simpele dingen helpen vaak al veel om mentaal fit te blijven:

- Neem je pauzes echt en gebruik die om even op te laden.
- Zorg voor een regelmatig slaappatroon.
- Blijf bewegen buiten werk, ga boksen of hardlopen om je agressie kwijt te raken.
--> Ga een rondje wandelen of fietsen om te ontspannen.
- Gebruik alcohol niet als standaard uitlaatklep.
- Trek op tijd aan de bel als het privé of op werk niet lekker loopt.

Wat helpt jou om de spanning los te laten?

Als het niet meer 'even druk' is

Iedereen voelt zich wel eens wat minder mentaal fit. Dat is normaal.

Het hoort bij werk en privéleven dat je soms druk, moe of gestrest bent.

Maar soms merk je dat het structureel wordt, dat het blijft hangen of dat je het gevoel hebt dat het je boven je hoofd groeit. Of misschien voel je dat je met niemand erover kunt praten.

Dat is een teken dat je niet alleen even een pauze nodig hebt, maar dat je er actief iets mee moet doen.

Wat je dan kunt doen:

- Probeer er met iemand over te praten die je vertrouwt: een collega, vriend of familielid.
- Binnen het bedrijf zijn er ook mogelijkheden:
 - o Je leidinggevende kan meedenken over werkdruk of planning.
 - o HR kan luisteren en samen kijken naar oplossingen.
 - o De bedrijfsarts kan beoordelen of je tijdelijk moet afbouwen of andere ondersteuning nodig hebt.
- Soms helpt het ook om professionele hulp buiten werk te zoeken, zoals een psycholoog of coach.

Het is geen teken van zwakte als je om hulp vraagt. Het betekent juist dat je zorgt voor jezelf en dat je ervoor zorgt dat je weer veilig en gezond kunt werken.

Afsluiting

Mentaal fit zijn betekent niet dat je altijd sterk moet zijn. Het betekent dat je:

- merkt wanneer het minder gaat
- er iets mee doet
- en elkaar helpt als dat nodig is.

Net als bij fysieke veiligheid geldt ook hier: We letten op onszelf én op elkaar. Samen zorgen we ervoor dat iedereen veilig, gezond en scherp kan werken.

Welke kleine actie zou jij deze week kunnen doen om mentaal fitter te blijven?

