

Onderzoek Interpolis: burn-out gemakkelijk te voorkomen

Bron: Amweb.nl, auteur Annet van den Berg. Februari 2019

Het verwijderen van overbodige apps van de smartphone en warm douchen voor het slapengaan zorgen voor een uitgeruster gevoel en een vermindering van de mate waarin stress wordt ervaren.

Dit blijkt uit onderzoek van verzekeraar Interpolis naar burn-outgerelateerde klachten onder millennials. De verzekeraar vraagt sinds vorig jaar maart aandacht voor de problematiek van burn-outklachten onder de groep mensen die zijn geboren tussen 1980 en 2000.

Meer millennials met burnout

Volgens directievoorzitter Chantal Vergouw van Interpolis is dat hoognodig. “Het aantal millennials met burn-out klachten stijgt verder. We blijven dan ook zoeken naar oplossingen die het tij keren én maken werkende oplossingen nu beschikbaar voor iedereen.”

Vorig jaar bleek nog één op de vijf millennials zoveel ernstige mentale klachten te hebben dat zij daardoor in hun dagelijks leven worden belemmerd; nu ligt dat aantal op één op de vier. Het afgelopen jaar ontwikkelde de verzekeraar verschillende initiatieven en experimenten, zoals een Digital Detox en een Slaap Challenge, om meer zicht te krijgen op de effecten van het gebruik van de smartphone en de rol van slaap. Interpolis concludeert dat eenvoudige maatregelen al kunnen helpen burn-outgerelateerde klachten te voorkomen.

Verzuim door werkstress

TNO becijferde in 2016 dat werknemers per jaar 7 miljoen dagen verzuimen door werkstress. Dit kostte werkgevers destijds ruim 2 miljard euro. De komende periode ontwikkelt Interpolis nieuwe initiatieven en experimenten met betrekking tot het onderwerp financiën, en de relatie tussen het ontbreken van financieel overzicht en gevoelens van stress.

Ook kijkt het naar een jongere doelgroep (jongeren vanaf 12 jaar) en hun directe omgeving om te leren wat zij onder stress verstaan, en hoe zij hiermee omgaan. Dit gebruikt de verzekeraar bij het ontwikkelen van interventies die jongeren helpen op latere leeftijd (wat nu de millennials zijn) te behoeden voor burn-outgerelateerde klachten.