Withagen Techniek B.V.

MENTALE BELASTING EN STRESS OP DE WERKVLOER

16-10-2025

Wat is mentale belasting?

Withagen Techniek B.V.

- Verschil tussen gezonde werkdruk en mentale overbelasting
- Mentale belasting = langdurige druk, stress of spanning die je mentaal uitput
- Kan veroorzaakt worden door deadlines, werkomstandigheden, privé-omstandigheden

Effecten van stress op de werkvloer

- Verminderde concentratie en oplettendheid
- Grotere kans op fouten of ongevallen
- Fysieke klachten zoals hoofdpijn of vermoeidheid
- Irritatie of conflicten met collega’s

Signalen van mentale overbelasting

Withagen Techniek B.V.

- Slecht slapen of voortdurend moe zijn
- Snel geprikkeld, vergeetachtig of emotioneel
- Zich terugtrekken of gespannen reageren
- Verlies van motivatie of interesse in werk

Lichamelijke stress symptomen

Duizeligheid	Tintelingen
Hoofdpijn	Versnelde hartslag
Niet kunnen eten	Hoge ademhaling
Misselijkheid	Geïrriteerde huid
Ademhalingsproblemen	Nek- en schouderklachten
Hartkloppingen	Rugklachten
Onrustig gevoel in je lichaam	Vatbaar voor griep
Pijn of druk op de borst	Tandproblemen
Spierspanning	Transpireren
Oorsuizen	Klamme handen
Chronische hyperventilatie	Buikklachten

Bron: nickdewaard.nl

Wat kun je zelf doen?

Withagen Techniek B.V.

- Communiceer open met collega’s en leidinggevenden
- Neem regelmatig pauze en zorg voor rustmomenten
- Stel realistische doelen en werkplanning op
- Zorg ook buiten het werk voor voldoende ontspanning en slaap

Onderneem jij zelf actie om stress te voorkomen?

Wat biedt Withagen Techniek?

Withagen Techniek B.V.

- Vertrouwenspersoon → Frank Withagen
- Bespreekbaarheid van werkdruk in werkoverleggen
- Aandacht voor welzijn van medewerkers
- Samen zoeken naar oplossingen bij langdurige druk

Durf jij werkdruk bespreekbaar te maken bij een leidinggevende of collega?

Hoe kan de drempel voor jou lager worden om werkdruk of stress bespreekbaar te maken?

Actiepunten / afspraken

Withagen Techniek B.V.

- Neem stresssignalen serieus bij jezelf en anderen
- Spreek elkaar op een respectvolle manier aan
- Gebruik de beschikbare ondersteuning binnen het bedrijf of opdrachtgevers
- Stimuleer een open werkcultuur zonder taboe op mentale belasting