

Zet stress in als brandstof

Stress, we hebben er allemaal mee te maken. Maar stress is zeker niet altijd slecht. Sterker nog, een beetje spanning kan juist zorgen voor groei, focus en topprestaties. Het draait allemaal om balans: te weinig prikkels maken je werk saai, te veel druk kan leiden tot burn-out. Daartussen ligt de 'stretchzone' - de plek waar mensen floreren, leren en presteren.

Hoe herken je of jouw medewerkers zich in die gezonde zone bevinden? En wat kun je als werkgever doen om hen daar te houden, of juist weer naartoe te helpen als de spanning oploopt? Ontdek hoe je stress inzet als brandstof voor ontwikkeling, in plaats van als bron van uitval.

Stress is een natuurlijk beschermingssysteem dat als doel heeft ons te helpen overleven door alert te zijn, te vechten en te vluchten. De balans tussen inspanning en ontspanning is de crux.

Je kunt best veel van jezelf vragen, maar zorg ervoor dat je innerlijke accu voldoende is opgeladen: goede voeding, voldoende slaap en beweging en elke dag tijd voor iets wat je zelf leuk vindt. Een dooddoener wellicht, maar als een raam in je systeem openstaat, kan vermoeidheid hard toeslaan en zit je ineens aan je plafond. Ieder mens zou dus aandacht moeten hebben voor een goed herstelmoment: een goede nacht met een diepe slaap, een voedende maaltijd, een lekkere wandeling of een half uurtje met een goed boek op de bank.

Al die drogisten weten zo goed hoe virussen of bacteriën kunnen toeslaan op ons lijf en hoe we die kunnen bestrijden. Laten we de stresssignalen in datzelfde venster zetten: spanning en druk haalt het beste in ons naar boven, daarna moet het ventiel soms opengezet worden. Daar moet iedereen echter wel zelf - op tijd - aan draaien. En soms mag je een medewerker daar misschien aan herinneren. Dat is geen bemoeizucht in de privésfeer, maar het goede voorhebben met de mensen om je heen.

Tijdens het feest van het licht, met of zonder boom, na de drukste verkoopdagen van het jaar is het een goed moment om dat ventiel open te zetten en weer goed op te laden voor 2026.

Nicole Hoetjes
Algemeen Secretaris
Koninklijke Nederlandse Drogisten Bond