

Gepubliceerd op Smallingerland 14-08-2020 03:45 (<https://samenwijzer.smallingerland.nl>)

[Waar heeft u een vraag over?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Gezonde leefstijl](#) > [Ontspanning](#)

---

## Heeft u last van hoge werkdruk?

Een hoge werkdruk kan leiden tot werkstress. Dit zorgt voor psychische en fysieke klachten. Probeer dit te voorkomen:

- Neem voldoende pauzes, ook als u denkt dat daar geen tijd voor is.
- Zorg voor een goede planning van uw werkzaamheden.
- Durf nee te zeggen. Niet alles hoeft altijd gelijk uitgevoerd te worden. Vraag of het echt niet anders kan en bespreek alternatieven.
- Beperk overwerk zo veel mogelijk. Als u voortdurend over moet werken, is er een structureel probleem. Uw werkgever moet dit probleem oplossen.
- Vraag om hulp. Collega's en leidinggevenden zullen niet snel zien dat de werkdruk hoog is.
- Luister naar uw eigen lichaam.

Meer informatie over het voorkomen van een hoge werkdruk vindt u op de website Arboportaal.

### Arboportaal

Informatie over gezond en veilig werken. Arbowetgeving, nuttige instrumenten, tips, nieuws en links naar relevante bronnen.

[www.arboportaal.nl/onderwerpen](http://www.arboportaal.nl/onderwerpen)

---

## Wilt u meer contact met uw eigen lichaam en geest?

Ontspan lichaam en geest met bijvoorbeeld yoga of tai chi. Yoga en tai chi zijn geschikt voor mensen van alle leeftijden.

Zoek in de telefoongids of in de gemeentegids. Of vraag advies aan Sportbedrijf Drachten of

Samenwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Smallingerland.

Drachten | Smallingerland

De gemeente Smallingerland wijst u graag op een aantal specifieke, lokale initiatieven die voor u van toegevoegde waarde kunnen zijn:



[huistest.nl](http://huistest.nl)



[vraagelkaar.nl](http://vraagelkaar.nl)



[cjgsmallingerland.nl](http://cjgsmallingerland.nl)

Over Samenwijzer

---