

A middle-aged man with short grey hair and a serious expression stands in front of a wall of green shelves. Each shelf has several white sticky notes attached to it. He is wearing a green quilted vest over a green ribbed sweater and a patterned scarf. In the top left corner, there is a logo consisting of a black square with the word 'MIND' in white capital letters, and a yellow, textured, flame-like shape behind it.

MIND

**Hoe blijf
ik mentaal
fit op het
werk?**

Als je lekker in je vel zit, heeft dit een positieve invloed op je werk. Je kan je beter concentreren en je krijgt meer werk gedaan. Ook kan plezier op het werk positief bijdragen aan hoe mentaal fit jij je voelt. Het tegenoverstelde kan ook aan de hand zijn. Wanneer jij je psychisch niet fit voelt, heeft dat meestal een negatief effect op hoe jij op je werk functioneert. Tegelijkertijd kan werk voor mentale klachten zorgen, zoals stress, piekeren of slaapproblemen. Bijvoorbeeld doordat de werkdruk hoog is, er net een reorganisatie is geweest of door een slechte relatie met een van je collega's. Gelukkig zijn er veel manieren om hiermee om te gaan.

In deze flyer geven wij je 10 tips die je kunnen helpen mentaal fit te worden of te blijven op het werk.

Tip 1: Ontspan en doe leuke dingen!

Zorg voor een goede balans tussen spanning en ontspanning. Houd goed voor jezelf in de gaten dat je perioden van activiteit afwisselt met perioden van rust. Hierbij is het belangrijk dat je niet steeds tot het uiterste gaat, maar op tijd rust neemt. Op deze manier ga je niet over je grenzen heen en put je jezelf dus ook niet uit. Heb jij moeite met ontspannen? [Ontspanningsoefeningen](#) kunnen hierbij helpen.

Doe ook leuke dingen. Spreek buiten werktijd af met vrienden, besteed tijd aan hobby's of kijk een film of serie. Het maakt niet uit wat je doet, als jij er maar plezier in hebt. En zet door als je er in eerste instantie geen zin in hebt. Het helpt je om je batterij weer op te laden en je zorgen even van je af te schudden.

Tip 2: Accepteer en laat los waarop je geen invloed hebt

Leer te accepteren. Veel mensen zijn bij tegenslagen of moeilijke situaties geneigd de vervelende gevoelens die daarbij horen, niet te willen ervaren. Maar doordat je van alles doet om deze gevoelens te veranderen, is de kans groot dat je voortdurend bezig bent met het probleem dat de vervelende gevoelens veroorzaakt. Zonde, helemaal als het dingen zijn die onvermijdelijk zijn en waar jij geen invloed op hebt. En het probleem wordt hierdoor misschien zelfs groter dan dat het in werkelijkheid is. Probeer de situatie daarom te aanvaarden, zoals die is. Door deze acceptatie zal je meer rust ervaren. Bovendien komt er zo weer ruimte vrij om met een heldere blik vooruit te kijken. Om te leren accepteren, kun je bijvoorbeeld meer lezen over [mindfulness](#) of [deze oefeningen doen](#).

Tip 3: Stel haalbare doelen en focus je op 1 taak

Door realistische en haalbare doelen te stellen, zorg je ervoor dat je jezelf niet overvraagt. Wanneer je de lat te hoog legt, loop je het risico je doelen niet te behalen en met een teleurgesteld gevoel achter te blijven. Deel je klus in kleine, behapbare taken in. Met ieder behaald tussendoel kun je trots zijn op jezelf en kom je dichterbij je einddoel. Stel ook prioriteiten en probeer niet te multitasken. Focus je op 1 taak en begin pas met iets nieuws als de taak is afgerond. Het kan helpen om af en toe je telefoon even uit of op vliegtuigmodus te zetten, zodat je op gezette tijden ook echt niet gestoord kan worden. Lees onze [timemanagement tips](#).

Tip 4: Stop met piekeren

Blijf je vaak malen over problemen? Door te piekeren blijf je in loepjes denken en kom je niet tot een oplossing. Leer om, in plaats van te blijven nadenken over een probleem, je probleem daadwerkelijk in kaart te brengen en vervolgens op te lossen. Als dit niet mogelijk is, probeer het dan los te laten: je kan er toch niets aan veranderen. We maakten een [flyer met tips en technieken om piekeren tegen te gaan](#).

Tip 5: Geef je grenzen aan en durf nee te zeggen

Ervaar jij stress, omdat je het lastig vindt om nee te zeggen tegen bijvoorbeeld je werkgever of je grenzen aan te geven

aan je collega's? Door steeds maar ja te zeggen, loop je het risico meer hooi op je vork te nemen dan goed voor je is. En door de ander niet te laten weten dat je het ergens niet mee eens bent, zal er niet veel veranderen. Door het stellen van grenzen kun je aan een ander duidelijk maken wat je wel en niet wil. Hierdoor weet diegene waar hij of zij aan toe is, want diegene kan namelijk niet jouw gedachten lezen. [Wij schreven een flyer met tips om je grenzen te leren kennen en aan te geven](#). Wil jij vaker nee zeggen? Download dan deze [flyer met oefeningen en tips om vaker nee te leren zeggen](#).



Tip 6: Heb vertrouwen in jezelf

Als je vertrouwen hebt in jezelf is het vaak makkelijker om te gaan met moeilijke situaties. Het opbouwen van zelfvertrouwen kan door uit te gaan van jouw sterke kanten en door uitdagingen aan te pakken. Schrijf eens op wat jouw sterke punten zijn. Noteer deze 3 punten op een kaartje of maak een notitie in je telefoon en haal ze tevoorschijn als je ze nodig hebt. Is er iets dat je spannend vindt om te doen? Ga het niet uit de weg. Begin niet te moeilijk en zorg dat wat je gaat doen haalbaar is, zodat je dit succesvol kan afronden. Zoervaar je dat je het echt wel kan en ontwikkel je vertrouwen dat je het een volgende keer weer kunt. Wil jij een beeld krijgen hoeveel zelfvertrouwen je hebt? Doe de [zelfvertrouwentest](#).

Tip 7: Beweeg voldoende

Eigenlijk weten we het allemaal wel, voldoende bewegen is belangrijk om zowel psychisch als lichamelijk gezond te blijven. Bedenk welke mogelijkheden jij hebt om iedere dag zo'n 30 minuten matig intensief te bewegen en ga hiermee aan de slag. Je beweegt matig intensief bij activiteiten die zorgen voor een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling. Denk aan wandelen, fietsen en rustig zwemmen. Wat vind je leuk om te doen? Denk ook na over slimme combi's, zoals een rondje wandelen tijdens je lunchpauze of als je een telefoongesprek hebt voor je werk.

Tip 8: Eet en drink gezond

Eet zo gezond mogelijk en matig met koffie en alcohol. Het geeft je heel even een boost, maar daarna zak je weg en je droogt ervan uit. Daardoor presteer je slechter. Op de lange termijn voel je je beter wanneer je hiermee matigt. Je voelt je fitter en je hebt meer energie.

Tip 9: Pak slaapproblemen aan

Slaap is heel belangrijk om je lichaam en geest te herstellen. Goede slaap draagt bij aan een uitgerust en fit gevoel. Je kunt veel doen om goed te slapen. Van het afbouwen van je activiteitsniveau tot je slaapkamer goed ventileren voordat je gaat slapen. Wil je aan de slag om beter te leren slapen? Meld je dan aan voor onze [Beter Slapen Challenge](#).

Tip 10: Vraag en accepteer hulp

Bedenk dat je er niet alleen voor staat. Samen kan en weet je meer. Vraag je collega's en leidinggevende om hulp als je die nodig hebt en advies over hoe dingen aan te pakken. Elkaar steunen geeft een positief gevoel. Ook leidt steun tot een hoger werkvermogen; de ervaring dat je goed in staat bent je werk te doen.

Heb je psychische klachten die het jou moeilijk maken om te werken? Bespreek dit met je werkgever en vraag om begrip en praktische ondersteuning. Blijf er niet mee rondlopen en zoek professionele hulp. Naar de huisarts gaan is een eerste stap om professionele hulp te vragen. Jouw huisarts kan je ondersteunen en je indien nodig doorverwijzen voor passende hulp.

MIND Korrelatie – direct contact met een hulpverlener

[MIND Korrelatie](#) is een landelijke organisatie. Wij bieden anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. MIND Korrelatie geeft individueel advies en hulp aan iedereen die hierom vraagt.

Je kunt bellen, chatten, WhatsAppen of mailen met een van onze psychologen of maatschappelijk werkers.

Bellen kan naar 0900-1450

Je kunt bellen op werkdagen van 9.00 – 18.00 uur

Ga voor chat, WhatsApp en mail naar onze website

www.mindkorrelatie.nl

MIND

Stationsplein 125
3818 LE AMERSFOORT

www.wijzijnmind.nl

Telefoon 033 - 303 23 33

Email info@wijzijnmind.nl

**Help mee psychische
gezondheid verbeteren en
psychische problemen
te voorkomen**

Steun ons

Of maak je bijdrage over op
Bankrek. nr.: NL08ABNA0469080000