**Geef je team de skills om stress de baas te zijn**

Omgaan met stress is niet alleen iets persoonlijks, maar ook van groot belang voor je zorgorganisatie. Hier zijn een paar redenen waarom het een slimme zet is om hierin te investeren:

* 35,5% van de zorgmedewerkers ervaart vaak of altijd werkdruk ([CBS, 2024](https://longreads.cbs.nl/dearbeidsmarktincijfers-2024/arbeidsomstandigheden/)).
* 20,1% van de werknemers heeft burn-outklachten ([RIVM, 2024](https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/werkenden/burn-out-klachten)).
* 60% van de zorgmedewerkers overweegt minder uren te werken of de sector te verlaten ([OOvB, 2025](https://www.oovb.nl/nieuws/tekort-aan-zorgpersoneel-blijft-groot-druk-op-zorgprofessionals-neemt-toe)).
* In december 2024 verlieten meer dan 17.000 zorgmedewerkers jonger dan 55 jaar hun vaste job ([PuurZorg, 2025](https://www.puurzorg.nl/2025/02/de-zorg-verliest-20-000-zorgverleners-in-een-maand/)). Een duidelijk alarmsignaal.

**Ontdek onze campagne rond stressmanagement**

Om je organisatie weerbaar te maken tegen stress, hebben we een volledige e-mailcampagne van zes weken opgesteld. Deze is ontworpen om de stressmanagement skills van je medewerkers te verbeteren.

**Zo pakken we het aan:**

* Startmail: Zet de toon door uit te leggen waarom stressmanagement belangrijk is en wat je medewerkers de komende weken kunnen verwachten.
* Wekelijkse leerprikkels via e-mail: Elke week ontvangen je medewerkers een e-mail die zich richt op een specifiek aspect van stressmanagement, gelinkt aan gerichte leercontent:
  + Herken je stresssignalen voordat ze je afremmen
  + Leer fysieke stress aan te pakken en ontspan je lichaam
  + Ontdek hoe stress je juist kan helpen succesvoller te worden
  + Vind de juiste balans en beheers je stressniveau.
* Slotmail: Sluit de campagne af met extra hulpmiddelen en praktische tips voor stressmanagement op de lange termijn.