



Basispakket Stress te Lijf



Beste HR-professional, leidinggevende of arbodeskundige,

Veel organisaties zoeken naar een manier om werkstress serieus aan te pakken zonder te vervallen in losse initiatieven. Zeker nu PSA-verplichtingen (Arbowet) en de RI&E meer nadruk leggen op **voorlichting, bewustwording en preventie**.

Het **Stress te Lijf Basispakket** sluit daar direct bij aan. Het versterkt PSA- en RI&E-beleid als preventieve maatregel en biedt medewerkers een duidelijke basis in kennis, vroegsignalering en zelfmanagement van stress.

Hoe het Basispakket PSA & RI&E versterkt

- **Bewustwording en voorlichting:** gedeelde taal en helder begrip van stress en veerkracht, precies wat valt onder “voorlichting over psychosociale arbeidsbelasting”.
- **Preventie:** meer inzicht leidt tot vroegsignalering en makkelijker gesprekken, zowel voor medewerkers als leidinggevenden.
- **Borging:** een aantoonbare maatregel binnen het Plan van Aanpak van de RI&E-cyclus.

De vier onderdelen:

- **Online training:** nuchtere, wetenschappelijk onderbouwde psycho-educatie.
- **Werkboek:** opdrachten en reflecties om persoonlijke patronen en grenzen in kaart te brengen.
- **Kickoff:** een online bijeenkomst waarin de training wordt toegelicht en medewerkers direct starten met het werkboek.
- **Online magazine:** houdt stress en vitaliteit levend na de training.

Het Basispakket is praktisch én toegankelijk en geeft medewerkers een stevige basis om stress gezond te managen.

Heb je vragen of wil je sparren over de inzet binnen jullie organisatie? Ik denk graag mee.

Hartelijke groet,
Jan Jaap Verolme
trainer / adviseur / auteur

janjaap@stresstelijf.nl
zakelijk.stresstelijf.nl



Basispakket Stress te Lijf

**Minder stress. Meer balans.
Voor iedereen in de organisatie.**

Een nuchter, praktisch basisprogramma psycho-educatie over stress en veerkracht, gericht op de mens achter het werk. Voor organisaties die medewerkers een stevige basis willen geven om gezond met stress om te gaan.



☛ Stress: belangrijkste oorzaak van verzuim

Stress is, samen met griep, de belangrijkste oorzaak van verzuim in Nederland. Volgens ArboNed en HumanTotalCare steeg stressgerelateerd verzuim in 2025 opnieuw met 8 procent.

Een medewerker met stressklachten is gemiddeld 252 dagen niet volledig inzetbaar, bij burn-out zelfs tien maanden.

Voorkomen is beter dan genezen.

Investeren in kennis en inzicht over stress is daarbij cruciaal, juist vóóordat klachten ontstaan.



€ 135 per basispakket (excl. btw)

Scherp geprijsd, dus staffelkortingen zijn beperkt, maar vanaf 50 deelnemers denken we graag mee.

🧩 Onze aanpak

Met het Stress te Lijf Basispakket investeren organisaties in **kennis en inzicht** over stress en veerkracht. Medewerkers leren stress bij zichzelf én anderen herkennen, begrijpen hoe stress werkt en krijgen een heldere aanpak om gezond met spanning om te gaan.

Het programma bestaat uit **praktische psycho-educatie**: een combinatie van online lessen, het papieren werkboek, een kick-off bijeenkomst en het online magazine.

Samen bieden deze onderdelen een toegankelijke manier om bewustzijn te vergroten, veerkracht op te bouwen en het gesprek over stress - wanneer dat nodig is - makkelijker te voeren.

Meer weten? Ga naar zakelijk.stresstelijf.nl

Wat levert het je organisatie op?

- **Een gedeelde taal en basis over stress en veerkracht.** Medewerkers leren dezelfde begrippen en uitgangspunten (Herkennen – Begrijpen – Aanpakken), waardoor gesprekken veel concreter worden.
- **Meer bewustzijn en vroegsignalering van stresssignalen.** Door kennis en zelfreflectie herkennen medewerkers eerder wanneer spanning oploopt, bij zichzelf én bij collega's.
- **Meer eigen regie en gezonder stressgedrag.** Medewerkers begrijpen beter wat stress met hen doet en welke stappen ze zelf kunnen zetten om belasting, herstel en grenzen in balans te houden.
- **Meer openheid en makkelijker gesprek over stress.** Het onderwerp wordt normaal bespreekbaar, wat leidinggevenden en HR helpt om tijdiger in gesprek te gaan in plaats van pas bij uitval.
- **Concrete invulling van voorlichting en preventie binnen PSA- en RI&E-beleid.** Het programma vormt een aantoonbare maatregel binnen jullie beleid rond psychosociale arbeidsbelasting en duurzame inzetbaarheid.
- **Een sterke basis voor verdere interventies.** Het programma geeft medewerkers een gedeeld vertrekpunt van kennis en inzicht, waardoor coaching, teaminterventies en andere trajecten van interne of externe aanbieders beter aansluiten en meer effect hebben.

Het basispakket

De **online training** bestaat uit zestien lessen (video en tekst), verdeeld over drie modules.



Herkennen

(H)erkennen van stresssignalen.



Begrijpen

Inzicht in het stressmodel.



Aanpakken

Werken aan je weerbaarheid.



Papieren **werkboek** van 160 pagina's met opdrachten, oefeningen, reflectie, persoonlijk **stressdagboek** helpt medewerkers om de inzichten uit de training om te zetten in persoonlijk handelen.



Het online **magazine** houdt stress en veerkracht levend na de training. Met korte, herkenbare artikelen, verhalen en tips blijven medewerkers alert op stresssignalen én op wat ze zelf kunnen doen om in balans te blijven. (Zie ook: stresstelijf.nl)



Tijdens de **online kick-off** leggen we uit hoe de training is opgebouwd, wat medewerkers kunnen verwachten en hoe ze het werkboek praktisch gebruiken. Deelnemers starten direct, zodat de training meteen gaat leven.

Minder stress. Meer balans.

Over Jan Jaap Verolme

Het Stress te Lijf Basispakket is ontwikkeld door Jan Jaap Verolme, trainer en auteur van Handboek Stress te Lijf en de bestseller De Burn-out Bubbel. Hij werkt al meer dan tien jaar met management en medewerkers aan stress, veerkracht en duurzame inzetbaarheid.

Zijn aanpak combineert wetenschappelijke inzichten met nuchtere, praktische toepasbaarheid, precies de basis waarop dit pakket is gebouwd.

Heb je vragen of opmerkingen? Jan Jaap hoort graag van je.

✉ janjaap@stresstelijf.nl



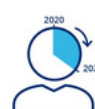
Bijlage: de cijfers

De onderstaande cijfers* onderstrepen hoe belangrijk **preventie en kennis** over stress zijn — juist vóórdat uitval optreedt.



252

Het gemiddelde aantal verzuimdagen door stressklachten is 252 dagen. Bij burn-out is dit zelfs 322 dagen.



↑ 36%

In de laatste vijf jaar is het verzuim door stressgerelateerde klachten met maar liefst 36% gestegen.

Verschillen tussen medewerkers in stressgerelateerd verzuim

Tussen mannen en vrouwen, medewerkers die fulltime of parttime werken en leeftijdsgroepen zijn er verschillen in het aantal verzuimdagen door stressklachten. Dit zijn de belangrijkste verschillen (in percentage van het totale aantal verzuimdagen).

Geslacht		Contractvorm		Leeftijd				
Man	Vrouw	Fulltime	Parttime	15-24	25-34	35-44	45-54	55+
20%	31%	24%	28%	16%	31%	33%	25%	17%



↑ 8%

Het verzuim door stressgerelateerde klachten steeg de afgelopen 12 maanden met 8%.

*Bron: ArboNed & HumanCapitalCare, Verzuim door stress blijft toenemen (23 september 2025). Gepubliceerd op arbo ned.nl: arbo ned.nl/nieuws/verzuim-door-stress-blijft-toenemen