

Wil je meedoen aan onderzoek naar stress op het werk?

In dit onderzoek wordt stress bij mensen die werken in kaart gebracht met behulp van een smartwatch en korte vragenlijsten.

Stress op de werkvloer is een groot probleem

Veel mensen hebben te maken met werkstress. Stress kan tijdelijk zijn, maar langdurige of ongezonde stress kan leiden tot klachten en uitval. Uit onderzoek blijkt dat meer dan een kwart van het verzuim door stress wordt veroorzaakt, wat Nederland jaarlijks miljarden euro's kost. Het grootste probleem is dat we vaak te laat zijn: mensen vallen uit voordat we stress goed in beeld hebben.

Wat doet DESTRESS?

Binnen DESTRESS wordt gekeken naar mogelijkheden om stresssignalen in een vroeg stadium te herkennen. Zo kunnen er in de toekomst mogelijk betere manieren komen om stress eerder te signaleren en uitval te voorkomen. DESTRESS is een initiatief van het Amsterdam UMC en wordt uitgevoerd samen met onderzoekers, bedrijven, arbodiensten, maatschappelijke organisaties en overheden. Meer informatie vind je op destress-project.nl.



Met DESTRESS ontwikkelt het Amsterdam UMC, samen met publieke en private partners, de komende acht jaar een innovatieve aanpak om stress te verminderen en de veerkracht van werknemers en organisaties te vergroten.



DESTRESS wordt financieel ondersteund door de Nederlandse organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (NWO).



Samen maken we van DESTRESS een succes

Hoe?

Wij nodigen jou uit om deel te nemen aan het DESTRESS-onderzoek, samen met in totaal 1.000 andere werknemers en zzp'ers. Deelname duurt één jaar. Tijdens dit jaar worden stress en dagelijkse belasting gemeten met behulp van een smartwatch en twee korte vragenlijsten via een app, met een aantal uitgebreide vragenlijsten bij de start, halverwege, en aan het einde van het onderzoek. Deelname kost enkele minuten per dag. Deelname is vrijwillig en je kunt op elk moment stoppen zonder opgaaf van reden. Jouw gegevens worden vertrouwelijk verwerkt; je werkgever krijgt geen inzage in jouw gegevens. Met de gegevens van alle deelnemers kunnen we werken aan een oplossing om stress eerder te signaleren.

Waarom zou je meedoen?

- **Je krijgt inzicht in je persoonlijke stresspatronen.**
Na afloop ontvang je een persoonlijk rapport met inzichten in jouw metingen.
- **Je ontvangt als dank een beloning.**
Je krijgt een Garmin smartwatch die je mag houden en een vergoeding van €200,-.
- **Je draagt bij aan onderzoek naar preventie van werkstress.**
Met jouw deelname help je stressklachten en uitval in de toekomst te verminderen.

Optioneel: aanvullend onderzoek

Als je deelneemt aan het stress-onderzoek, kun je ook meedoen aan een MRI-onderzoek. Hiermee onderzoeken we hoe je brein, lichaam en gedrag reageren op stress. Als dank ontvang je een 3D-scan van je eigen brein en een vergoeding van €35,-. Aan dit onderzoek kunnen maximaal 250 mensen deelnemen.

Wanneer kun je meedoen?

Je bent welkom om je aan te melden als je tussen de 18 en 67 jaar oud bent, minimaal 12 uur per week werkt (als werknemer of zzp'er), beschikt over een smartphone, vragen kunt beantwoorden in het Nederlands of Engels en een jaar beschikbaar bent vanaf de start van het onderzoek.

Aanmelden of meer weten?

Kijk op de site en meld je aan via destress-project.nl/meedoen. Wanneer je dit gedaan hebt, belt een onderzoeker van DESTRESS om een afspraak te maken voor een persoonlijke onboarding, op een locatie van je arbodienst of je werkgever. Daar krijg je de smartwatch en een app op je telefoon. Ook hoor je hier hoe het hele onderzoek verder gaat en hoe je op de hoogte wordt gehouden. *Heb je vragen? Lees op de site ook de FAQ's.*

