

Werkdruk – Werkgevers

Wat verstaan we onder werkdruk?

Werkdruk is: de hoeveelheid werk die binnen bepaalde tijd af moet zijn (belasting) is te veel voor de werknemer (belastbaarheid). Werkdruk is niet altijd negatief. Enige mate van werkdruk kan zelfs leiden tot werkplezier en goede productiviteit. Langdurige werkdruk, zeker in combinatie met beperkte regelmogelijkheden en onvoldoende steun door collega's en leidinggevende, vormt een risico voor de gezondheid. Te lage werkdruk (onderbelasting) kan eveneens tot ongewenste effecten leiden. Het is daarom wenselijk om periodiek aandacht te besteden aan het voorkomen van een te hoge of lage werkdruk.

Uit onderzoek (Inzetbaarheidscheck) blijkt dat er sprake is van verhoogde werkdruk in onze sector ten opzichte van de Nederlandse beroepsbevolking.

Thema	Sector Transport en Logistiek	Beroepsbevolking
Ongunstig werktempo	15%	12%
Hinderlijke last van stress	12%	13%
Onvoldoende herstel	15%	14%

Mensen van 55 jaar en ouder ervaren het werktempo als ongunstiger dan mensen die jonger zijn in de sector. Jongeren tot 25 jaar ervaren een gunstiger werk-privé balans dan mensen die ouder zijn. Planners ervaren meer hinderlijke werkstress dan mensen in andere functies. Jongeren tot 25 jaar ervaren minder stress. Mensen van 25-35 en 55-plussers herstellen minder goed van het werk.

Wat kunnen gevolgen zijn van te hoge of te lage werkdruk?

Te hoge of te lage werkdruk kan leiden tot werkstress. Mensen reageren verschillend op werkstress. Deze stressreacties kunnen samengevat worden onder de DEFG (denken, emotioneel, fysieke, gedragsmatig) van stress:

Denken Besluiteloos Vergeetachtig Ongeïnteresseerd Van hak op tak Prioriteiten verwarren Concentratieprobleem		Emotioneel Ontevreden Onzeker Agressief Lusteloos Opgejaagd Schuldgevoel	
Fysiek Hoofdpijn Zweten Onrust Duizeligheid Moe		Gedragsmatig Snel geïrriteerd Slecht presteren Snel huilen Kleine ongelukjes Roken/drinken ↑ Isoleren van anderen	
Piekeren Verstrooid Afwezig Niets afmaken		Prikkelbaar Ongemotiveerd Desinteresse Wisselende stemmingen	
Nek- of rugpijn Slecht slapen Wisselend gewicht Hartkloppingen Maag-/darmklachten		Agressief Geremd Ziekmelden ↑ Medicijngebruik ↑	

Stress kan leiden tot verzuim en zelfs tot langdurige uitval, ruim 20% van het verzuim in onze sector wordt veroorzaakt door werkdruk, stress en emotionele belasting (bron: TNO).

Overigens is dit leeftijdsgebonden: jongeren vallen meer uit door psychische klachten dan ouderen. Dat zelfde geldt ook voor de WIA instroom. Verzuim door stress kan dus een grote kostenpost zijn. Daarnaast kan aanhoudende werkdruk leiden tot verminderde tevredenheid en motivatie, kwaliteitsverlies, productieverlies, agressie & geweld en ongevallen. Voorkomen van uitval door stress is dus belangrijk, en kan veel geld besparen.

Hoe weet u of er sprake is van werkdruk in uw bedrijf?

Er zijn verschillende manieren om er achter te komen of er ongewenste werkdruk is in uw bedrijf:

- U kunt vragen aan mensen hoe het met ze gaat en of ze het naar hun zin hebben op het werk. Dat kan in een officieel gesprek, maar ook 'in de wandelgangen'. Werkdruk kan dan 'vanzelf' ter sprake komen.
- Mensen kunnen stresssignalen hebben, zie bovenstaand DEFG. Belangrijk is dat veranderingen worden opgemerkt bij werknemers en besproken worden.
- In een groepsgesprek kan werkdruk bespreekbaar worden gemaakt (werkoverleg).
- U kunt een vragenlijst uitzetten waarin gevraagd wordt naar werkdruk. Als genoeg mensen de vragenlijst invullen kan er ook een groepsrapport van gemaakt worden. We raden aan om hierbij gebruik te maken van bestaande, gevalideerde vragenlijsten. Dat heeft 2 voordelen: ze meten wat ze moeten meten en er is een vergelijking mogelijk met de sector of de beroepsbevolking. Het is aan te raden om niet zelf de vragenlijst uit te zetten, de anonimiteit is daardoor niet meer gewaarborgd.
 - Sectorinstituut Transport en logistiek heeft de Inzetbaarheidscheck ontwikkeld, waarin ook vragen zitten over werkdruk en stress. Mensen die het risico lopen uit te vallen worden uitgenodigd voor een gesprek en kunnen eventueel begeleiding krijgen. U kunt mensen oproepen deze in te vullen. Dat is gratis voor SOOB-afdragers. www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid
 - U kunt ook kijken op de website <http://campagne.arboineuropa.nl>
 - Als u een preventief medisch onderzoek (PMO) of medewerkerstevredenheidsonderzoek (MTO) laat uitvoeren, wordt daarin doorgaans ook naar werkdruk gevraagd. Check wel of deze gevalideerd is.

Wat kunt u er aan doen?

Als blijkt dat er werkdruk/werkstress ervaren wordt kan dat gelden voor 1 of enkele medewerkers die er last hebben van (individuele aanpak). Het kan ook zijn dat het voor een groep geldt (collectieve aanpak). We bespreken deze apart.

Individuele aanpak

- Plan een afspraak met uw medewerker waarin u in een rustige ruimte hierover in gesprek gaat. Eventueel kunt u daar iemand van personeelszaken of de arbodienst bij uitnodigen. Geef vooraf aan wat het doel is van het gesprek (bijvoorbeeld voorkomen dat de werknemer uitvalt), spreek uw zorg uit (beschrijf waarom u zich zorgen maakt), vraag of de medewerker dit herkent, vraag wat de medewerker denkt nodig te hebben en maak duidelijke afspraken.
- U kunt (bijvoorbeeld in dit gesprek) de medewerker ook wijzen op de mogelijkheid van een preventief gesprek met iemand van de arbodienst.
- Eventueel kan er professionele begeleiding worden aangeboden (via de arbodienst)

Collectieve aanpak

- Als blijkt dat werkdruk een collectief probleem is in uw bedrijf is het belangrijk dat u zicht heeft op de oorzaken hiervan. Bijvoorbeeld doordat u daar onderzoek naar heeft laten doen. U kunt dan een plan van aanpak maken. Dit kunt u ook bespreken met de OR of in een werkoverleg e.d. Zie onderstaand wat voorbeelden.

Wat kunt u doen om werkdruk te voorkomen?

Voorkomen van te hoge of te lage werkdruk is natuurlijk het beste. Daarom geven we u informatie die wellicht kan helpen om een te hoge of lage werkdruk te voorkomen. Op [deze website](#) vindt u informatie over het werk- en energiebronnenmodel.

Kort samengevat geeft dit aan dat in elke organisatie potentiële stressoren en energiebronnen aanwezig zijn. Beiden hebben invloed op het bedrijfsresultaat. Stressoren ondermijnen het werkplezier en de gezondheid. Energiebronnen verminderen de negatieve effecten van stressoren, zij beschermen tegen stress. Bovendien bevorderen energiebronnen de bevlogenheid. Zowel bevlogenheid als stress zijn 'besmettelijk', ze kunnen overgaan op collega's.

U kunt enerzijds werken aan het verminderen van de werkstressoren en anderzijds aan het vergroten van de energiebronnen.

Bij het verminderen van de stressoren kunt u denken aan:

- overwerk beperken en eerlijk verdelen
- zorgen voor voldoende pauzes en voorkomen van te lange werkdagen
- zorgen voor voldoende afwisseling
- conflicten in de samenwerking oplossen
- voorkomen van agressie en geweld
- overbelasting en onderbelasting voorkomen

Bij het versterken van energiebronnen kunt u denken aan:

- steun en aandacht vanuit collega's en leidinggevende
- ruimte om invulling te geven aan de manier waarop het werk wordt uitgevoerd
- feedback geven over hoe het werk gedaan wordt
- taakrotatie
- mogelijkheden geven om te kunnen ontwikkelen
- duidelijkheid geven over wat er van mensen verwacht wordt

U kunt ook voorlichting geven over het onderwerp werkdruk aan de medewerkers. Sectorinstituut Transport en Logistiek heeft daarvoor een presentatie ontwikkeld. Deze kunt u via stlwerkt.nl/voorkomstress kosteloos aanvragen. Op de notitiepagina's staat toelichting op de sheets. Wij hebben ook een tipkaart voor werknemers gemaakt. Die kunt u aan uw werknemers uitdelen.

Als u nog vragen heeft over hoe u werkdruk kunt aanpakken of bespreekbaar kunt maken in uw bedrijf, neem dan contact op met Sectorinstituut Transport en Logistiek via info@stlwerkt.nl.

Als u er meer over wilt weten

Via onderstaande websites kunt u meer lezen over werkdruk:

- Campagne werkdruk www.campagne.arboineuropa.nl
- Inzetbaarheidscheck www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid
- Informatie over werkdruk www.overwerkdruk.nl
- Dossier werkdruk www.arbokennisnet.nl/images/dynamic/Samenvatting/PSA/S_Werkdruk.pdf
- Cijfers m.b.t. werkdruk en stress www.monitorarbeid.tno.nl/cijfers/nea

Op het gebied van psychosociale arbeidsbelasting heeft Sectorinstituut Transport en Logistiek de volgende tipkaarten ontwikkeld (werkgevers- en werknemersversies):

- Werkdruk en stress
- Agressie en geweld
- Pesten

Deze tipkaarten kunt u vinden op onze website:

www.stlwerkt.nl/voorkomstress