

## Werkdruk – Werkgevers

### Wat is werkdruk?

Als een medewerker meer werk in een bepaalde tijd moet doen dan hij of zij aan kan, voelt deze persoon werkdruk. De hoeveelheid werk die een medewerker aan kan heet de belastbaarheid. Werkdruk is niet altijd slecht. Een beetje werkdruk kan zelfs plezier in het werk geven. Maar als er langere tijd werkdruk is, is dat niet goed voor de gezondheid.

### Wat kunnen gevolgen zijn werkdruk?

Te hoge of te lage werkdruk kan leiden tot werkstress. 13% van de werknemers in de sector transport en logistiek ervaart zo veel stress dat ze er last van hebben. Iedereen reageert anders op stress. Deze stressreacties kunnen samengevat worden onder de DEFG: Denken, Emotioneel, Fysieke en Gedragmatig.

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

Let vooral op veranderingen. Is een medewerker bijvoorbeeld normaal altijd heel rustig, maar reageert hij de laatste tijd erg nerveus? Dan kan dat een teken van stress zijn. Ook andere medewerkers kunnen stress herkennen bij hun collega. Neem opmerkingen hierover serieus.

Werkdruk en stress zijn de belangrijkste redenen voor uitval door werknemers in de sector. 27% van de werknemers geeft aan dat ze hierdoor verzuimen. Verzuim door stress kan een grote kostenpost zijn. Aanhoudende werkdruk kan ook leiden tot verminderde tevredenheid en motivatie, kwaliteitsverlies, productieverlies, verhoging van agressie, geweld en ongevallen.

## Werkdruk herkennen in een bedrijf

Er zijn verschillende manieren om erachter te komen of er ongewenste werkdruk is binnen een bedrijf:

- Je kunt vragen aan je medewerkers hoe het met ze gaat. Hebben ze het naar hun zin op het werk? Dat kan in een officieel gesprek, maar ook in de wandelgangen. Werkdruk kan zo op een natuurlijke manier ter sprake komen.
- Mensen kunnen tekenen van stress vertonen. Bespreek veranderingen bij werknemers als je ze opmerkt.
- In een groepsgesprek, bijvoorbeeld tijdens het werkoverleg, kun je werkdruk bespreekbaar maken.
- Je kunt een vragenlijst uitzetten waarin gevraagd wordt naar werkdruk. Als genoeg medewerkers de vragenlijst invullen, kun je daar een groepsrapport van maken. Gebruik hiervoor bestaande, gevalideerde vragenlijsten. Dat heeft twee voordelen: deze lijsten meten wat ze moeten meten en er is een vergelijking mogelijk met de sector of de beroepsbevolking.
- 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.

## Wat kun jij doen?

### Collectieve aanpak – een groep medewerkers

Als blijkt dat werkdruk een collectief probleem is in jouw bedrijf, is het belangrijk om zicht te krijgen op de oorzaken. De oorzaken kunnen duidelijk worden uit een onafhankelijk onderzoek of uit de bespreking in het werkoverleg. Je maakt dan een plan van aanpak op basis van de uitkomsten van het onderzoek. Dit bespreek je vervolgens met de ondernemingsraad, personeelsvertegenwoordiging of in een werkoverleg.

### Individuele aanpak – een of enkele medewerkers

- Plan een afspraak met de medewerker voor een gesprek. Doe dit in een rustige ruimte. Nodig eventueel iemand van personeelszaken of de arbodienst uit.
- Geef vooraf aan wat het doel is van het gesprek (bijvoorbeeld voorkomen dat de werknemer uitvalt), spreek je zorgen uit (beschrijf waarom je je zorgen maakt), vraag of de medewerker dit herkent, vraag wat de medewerker denkt nodig te hebben en maak duidelijke afspraken. Geef ook aan wat jij kunt doen om uitval te voorkomen.
- Wijs de medewerker op de mogelijkheid van een preventief gesprek met iemand van de arbodienst. Eventueel kun je de medewerker ook professionele begeleiding aanbieden via de arbodienst.

## Wat kun je doen om werkdruk te voorkomen?

Stressoren – oorzaken van stress – verminderen het werkplezier en de gezondheid. Wil je werkdruk voorkomen, dan is het belangrijk dat er zo min mogelijk stressoren zijn. Dit kan bijvoorbeeld door:

- Overwerk te beperken. Als dat niet kan: verdeel het overwerk dan eerlijk.
- Te zorgen voor voldoende pauzes en voorkomen van te lange werkdagen.
- Te zorgen voor voldoende afwisseling in het werk.
- Verandering van werkzaamheden.
- Het oplossen van conflicten in de samenwerking.
- Agressie en geweld te helpen voorkomen.
- Over- en onderbelasting te helpen voorkomen.

Energiebronnen verminderen de negatieve effecten van stressoren. Ze beschermen medewerkers tegen stress en zorgen voor meer bevlogenheid. Manieren om energiebronnen te versterken:

- Zorg voor een sfeer van aandacht voor elkaar onder collega's en leidinggevenden.
- Geef ruimte aan de manier waarop het werk wordt uitgevoerd.
- Geef feedback over hoe het werk gedaan wordt. Benoem daarbij vooral ook wat goed gaat.
- Rouleer de taken onder de medewerkers.
- Geef duidelijkheid over wat er van mensen verwacht wordt.

Persoonlijke hulpbronnen zijn persoonsgebonden factoren die van invloed zijn op de stressbestendigheid. Bij het versterken hiervan kun je denken aan:

- Bied medewerkers de mogelijkheid zich te ontwikkelen.
- Bied coaching aan bij medewerkers die sneller dan hun collega's last hebben van stress.

## Als je meer wil weten

Via onderstaande websites kun je meer lezen over werkdruk:

- Alles over PSA-beleid vindt u hier: [www.stlwerkt.nl/PSA](http://www.stlwerkt.nl/PSA)
- De Inzetbaarheidscheck van STL vindt u op: [www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid](http://www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid)
- Een zelfinspectie uitvoeren over de werkdrukaanpak van het bedrijf kan via deze site: <https://werkdrukenongewenstgedrag.zelfinspectie.nl/zelfinspectie/te-hoge-werkdruk>
- Meer informatie over werkdruk: [www.overwerkdruk.nl](http://www.overwerkdruk.nl)
- TNO heeft een wegwijzer ontwikkeld over werkdruk: [www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/roadmaps/work/gezond-veilig-en-productief-werken/werkdruk-weg-met-de-werkdruk-wegwijzer](http://www.tno.nl/nl/aandachtsgebieden/gezond-leven/roadmaps/work/gezond-veilig-en-productief-werken/werkdruk-weg-met-de-werkdruk-wegwijzer)