

Werkdruk – Werknemers

Wat is werkdruk?

Als je meer werk in een bepaalde tijd moet doen dan je aankunt, voel je werkdruk. De hoeveelheid werk die je aankunt heet je belastbaarheid. Werkdruk is niet altijd slecht. Een beetje werkdruk kan je zelfs plezier in je werk geven. Maar als er langere tijd werkdruk is, is dat niet goed voor je gezondheid. Wat kun jij doen om je werkdruk in balans te houden?

Wat is het gevolg van 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. In het overzicht zie je verschillende stressreacties. Let vooral op veranderingen in je gedrag. Ben je bijvoorbeeld altijd heel rustig, maar voel je de laatste tijd veel onrust? Dan kan dat een teken van stress zijn. Anderen kunnen ook stress herkennen bij jou. Neem het serieus als iemand dat tegen je zegt.

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

Hoe is de stress ontstaan?

Bedenk hoe het komt dat je stress voelt. Komt dat door het werk? En hoe komt dat dan?

- Je neemt te weinig pauze of je werkt vaak over.
- Je hebt te veel werk of te weinig.
- Je hebt te weinig afwisseling in het werk. Je vindt het werk saai.
- Het is onduidelijk wat je moet doen.
- Je hoort te weinig terug over hoe je je werk doet.
- Je hebt ruzie met collega's.
- Je ervaart agressie onderweg.
- Je hebt geen invloed op je werk.
- Je leidinggevende steunt je te weinig.

Of komt de stress door oorzaken in je privéleven? Ook dat kan gevolgen hebben voor je werk. Daarom kan het goed zijn ook dit met je leidinggevende te bespreken.

Wat kun je doen als je last hebt van stress?

Het is belangrijk dat je hierover praat. Met je partner, familie of vrienden. Maar bespreek het ook op je werk, met je leidinggevende of iemand die je vertrouwt.

Je kunt het ook met collega's bespreken. Misschien voelen zij hetzelfde als jij. Of weten ze wat je er aan kunt doen. Is er een ondernemingsraad? Praat dan met hen. Zeker als meer collega's er last van hebben. Wil je liever praten met iemand buiten je bedrijf? Neem dan contact op met de arbodienst voor een open spreekuur.

Wat kun je doen om stress te voorkomen?

- Erger je niet te veel aan dingen waar je niets aan kunt veranderen.
- Als je je ergert aan iets wat wel te veranderen is, maak het dan bespreekbaar.
- Is er iets dat jouw werksituatie kan verbeteren? Ga daar dan over in gesprek.
- Verandert er iets in je privé-situatie? En heeft dat invloed op je werk? Praat hier dan over met je leidinggevende.
- Doe iets waardoor je actief ontspant na je werk. Denk aan wandelen of klussen.
- Zorg je goed voor jezelf? Doe je bijvoorbeeld nog aan sport en zie je jouw vrienden en familie regelmatig? Slaap je genoeg en eet je gezond? Al deze dingen hebben invloed op hoe jij je voelt.
- Is bij jou het glas altijd halfvol of halfleeg? Door te letten op de dingen die wel goed gaan, kan je minder stress ervaren. Je zit dan beter in je vel.
- Heb je plezier in je werk? Ben je aardig tegen collega's en klanten? Dan verbeter jij de sfeer op het werk. Heb je er geen plezier meer in? Bespreek het dan met je leidinggevende.

Als je meer wil weten

Via onderstaande websites kun je meer lezen over werkdruk:

- De oorzaken en gevolgen van werkdruk: www.stlwerkt.nl/stress
- Je kunt een vragenlijst invullen om te zien of je gestrest bent of werkdruk ervaart. Dit kan via: <http://www.stlwerkt.nl/inzetbaarheidscheck>
- Bekijk de video 'Wat is stress? en leer stress te herkennen: <https://bit.ly/2Q3lw7K>
- In deze video zie je wat er met je lichaam gebeurt als je te maken krijgt met stress: <https://bit.ly/2lz1A8V>