

Werkdruk – Werknemers

Wat verstaan we onder werkdruk?

Werkdruk ervaar je als de hoeveelheid werk die binnen bepaalde tijd af moet zijn (belasting) te veel is voor jou als 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 je gezondheid.

Wat zijn de gevolgen van werkdruk?

Te hoge of te lage werkdruk kan leiden tot werkstress. 12% van de werknemers in transport en logistiek ervaart zo veel stress dat ze het als hinderlijk ervaren. Deze stressreacties kunnen samengevat worden onder de DEFG (denken, emotioneel, fysiek en gedragsmatig) van stress:

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

Mensen zijn verschillend, en daarom verschillen ook de stressreacties. Veel mensen hebben meerdere stressreacties. Het is belangrijk om naar veranderingen te kijken. Als je bijvoorbeeld altijd heel rustig bent en sinds een tijdje onrustig bent, dan kan dat een teken zijn. Het kan natuurlijk ook gebeuren dat anderen stress bij jou herkennen. Neem het serieus als iemand dat tegen je zegt.

Je kunt een vragenlijst invullen om te zien of je gestrest bent of werkdruk ervaart, dat kan via www.facebook.com/checkjewerkstress of www.stlwerkt.nl/inzetbaarheidscheck

Wat kun je doen als je last hebt van stress?

Ga bij jezelf na waardoor je stress ervaart en op welke manier dat door het werk beïnvloed wordt, je kunt daarbij denken aan:

- Onvoldoende pauzes
- Vaak overwerken
- Langdurige overbelasting (te veel werk) of onderbelasting (te weinig werk)
- Onvoldoende variatie in het werk, waardoor je het als eentonig ervaart
- Onduidelijke of tegenstrijdige taken
- Conflicten met collega's
- Agressie onderweg
- Geen mogelijkheid om invloed uit te oefenen op je werk
- Onvoldoende steun van je leidinggevende

Belangrijk is dat je dit bespreekbaar maakt en praat over mogelijke oplossingen. Uiteraard privé met je partner, familie of vrienden, maar ook op je werk, met je leidinggevende of iemand (anders) die je vertrouwt.

Het is altijd handig om met collega's te bespreken of ze dit herkennen en wat er aan gedaan zou kunnen worden. Als het bedrijf groot genoeg is en een OR heeft kan werkdruk ook daar worden aangekaart, zeker als blijkt dat dit voor meer collega's geldt.

Je kunt ook eventueel een preventief gesprek aanvragen bij de arbodienst van het bedrijf.

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 bij de juiste personen bespreekbaar.
- Als er dingen zijn die je werk prettiger kunnen maken, ga daar dan over in gesprek.
- Als er dingen in je privésituatie veranderen die je werk kunnen gaan beïnvloeden, bespreek dit dan met je leidinggevende.
- Houd goed in de gaten of je je werk nog wel leuk vindt, en maak het bespreekbaar.
- Het is belangrijk dat je goed voor jezelf zorgt en dingen doet waar je energie van krijgt (hobby's, vrienden, sporten) en zorgt voor voldoende slaap en gezond en regelmatig eten.
- Richt je niet alleen op dingen die niet goed gaan, maar ook (vooral) op dingen die wel goed gaan en probeer daar van te genieten.
- Als je zelf positief in je werk staat en vriendelijk bent tegen je collega's en klanten, werk je mee aan het verbeteren van de sfeer. Hierdoor neemt je werkplezier toe.

Als je er meer over wilt weten

Via onderstaande websites kun je meer lezen over werkdruk:

- Inzetbaarheidscheck www.stlwerkt.nl/inzetbaarheidscheck
- Informatie over werkdruk www.overwerkdruk.nl

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

- Werkdruk en stress
- Agressie en geweld
- Pesten

Deze tipkaarten kun je vinden op onze website:

www.stlwerkt.nl/voorkomstress