

Tip 1 Wat verstaan we onder werkdruk?

Als uw medewerker meer werk in een bepaalde tijd moet doen dan hij of zij aan kan, voelt deze persoon werkdruk. De hoeveelheid werk die de 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 niet goed voor de gezondheid. Wat kunt u doen om de werkdruk in balans te houden?

Tip 2 Wat kunnen gevolgen zijn van te hoge of te lage werkdruk?

Te hoge of te lage werkdruk kan leiden tot werkstress. 13% van de werknemers in transport en logistiek ervaart zo veel stress dat ze er last van hebben. Dat blijkt uit de inzetbaarheidscheck.

Iedereen reageert anders op stress. Deze stressreacties kunnen samengevat worden onder de DEFG (denken, emotioneel, fysieke, gedragsmatig) van stress:

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

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

Werkdruk en stress is de belangrijkste reden voor uitval door het werk in de sector Transport en Logistiek. 27% van de werknemers die ziek zijn, geeft aan dat ze hierdoor zijn uitgevallen. Verzuim door stress kan een grote kostenpost zijn. Daarnaast kan aanhoudende werkdruk leiden tot verminderde tevredenheid en motivatie, kwaliteitsverlies, productieverlies, verhoging van agressie, geweld en ongevallen. Voorkomen van uitval door stress is dus belangrijk, en kan veel geld besparen.

Tip 3 Hoe weet u of er sprake is van werkdruk in uw bedrijf?

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

- U kunt vragen aan uw medewerkers 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 op een natuurlijke manier ter sprake komen.
- Mensen kunnen tekenen van stress vertonen, zie bovenstaand tabel. Belangrijk is dat veranderingen bij werknemers opgemerkt en besproken worden.
- In een groepsgesprek kan werkdruk bespreekbaar worden gemaakt (werkoverleg).
- U kunt een vragenlijst uitzetten waarin gevraagd wordt naar werkdruk. Als genoeg medewerkers de vragenlijst invullen, kan er een groepsrapport van gemaakt worden. We raden aan om hierbij gebruik te maken van bestaande, gevalideerde vragenlijsten. Dat heeft 2 voordelen: deze lijsten 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 medewerkers oproepen deze in te vullen. Dat is gratis voor SOOB-afdragers. www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid
 - U kunt ook kijken op de website www.checkjewishstress.nl
 - Als u een preventief medisch onderzoek (PMO) of medewerkerstevredenheidsonderzoek (MTO) laat uitvoeren, wordt daarin vaak ook naar werkdruk gevraagd.

Tip 4 Wat kunt u er aan doen?

Als blijkt dat er werkdruk of werkstress ervaren wordt, kan dit gelden voor 1 of enkele medewerkers. Dan volgt u de individuele aanpak. Het kan ook zijn dat het voor een hele groep geldt. Dan is een collectieve aanpak nodig. We bespreken deze apart.

Individuele aanpak

- Plan een afspraak met uw medewerker voor een gesprek hierover. Doe dit in een rustige ruimte. Eventueel nodigt u daar iemand van personeelszaken of de arbodienst bij uit.
- 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. Geef ook aan wat u zelf kunt bieden om uitval te voorkomen.
- 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).

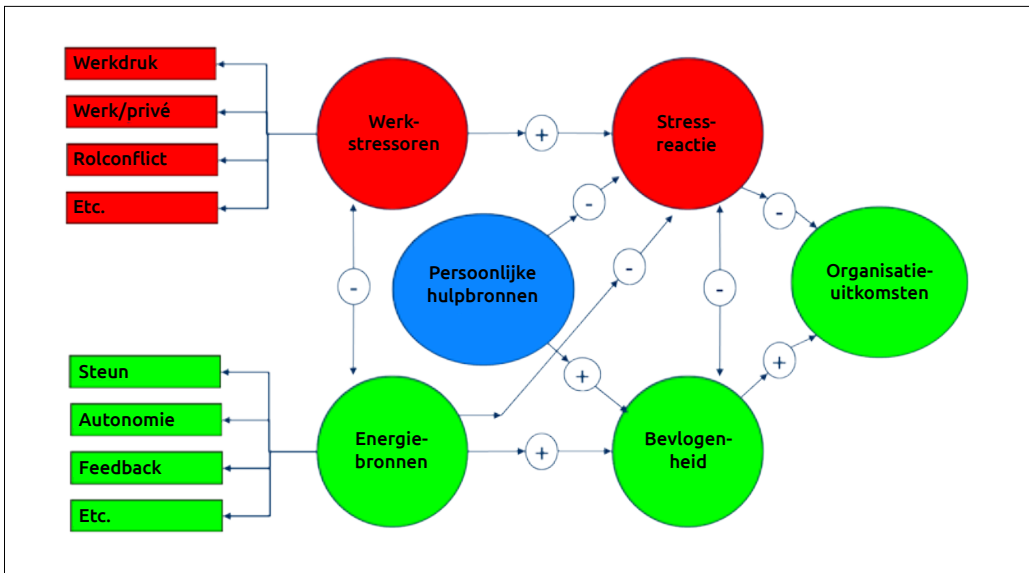
Collectieve aanpak

Als blijkt dat werkdruk een collectief probleem is in uw bedrijf, is het belangrijk dat u zicht heeft op de oorzaken hiervan. De oorzaken kunnen duidelijk worden uit een onafhankelijk onderzoek of uit de bespreking in het werkoverleg. U maakt dan een plan van aanpak op basis van de uitkomsten van het onderzoek. Dit bespreekt u vervolgens met de OR, PVT of in een werkoverleg.

Tip 5 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.

Werk- en energiebronnenmodel



Het werk- en energiebronnenmodel laat zien dat in elke organisatie potentiële stressoren en energiebronnen aanwezig zijn. Beiden hebben invloed op het bedrijfsresultaat. Stressoren verminderen 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:

- het overwerk beperken en eerlijk verdelen;
- voor voldoende pauzes zorgen en te lange werkdagen voorkomen;
- voor voldoende afwisseling in het werk zorgen;
- conflicten in de samenwerking oplossen;
- agressie en geweld helpen voorkomen;
- over- en onderbelasting helpen voorkomen.

Bij het versterken van energiebronnen kunt u denken aan de volgende zaken.

- Zorg dat er een sfeer is 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.
- Rouleer de taken onder de medewerkers.
- Bied werknemers mogelijkheden om zich te kunnen ontwikkelen.
- Geef duidelijkheid over wat er van mensen verwacht wordt.

U kunt daarnaast medewerkers voorlichting geven over het onderwerp werkdruk. Sectorinstituut Transport en Logistiek heeft daarvoor een presentatie ontwikkeld. Deze kunt u via info@stlwerkt.nl kosteloos aanvragen. Wij hebben daarnaast een tipkaart Werkdruk ontwikkeld voor werknemers, die u eventueel kunt uitdelen. Deze vindt u op onze site.

Heeft u nog vragen over hoe u werkdruk kunt aanpakken of bespreekbaar maakt? Neem dan contact op met Sectorinstituut Transport en Logistiek via info@stlwerkt.nl.

Tip 6 Als u er meer over wilt weten

Via onderstaande websites kunt u meer lezen over werkdruk:

- Campagne werkdruk www.checkjewishwerkstress.nl
- Inzetbaarheidscheck www.stlwerkt.nl/inzetbaarheid
- Informatie over werkdruk www.overwerkdruk.nl
- <https://werkdrukongewenstgedrag.zelfinspectie.nl/thema/te-hoge-werkdruk>

Of bekijk deze filmpjes:

- *Wat is stress?*
Bekijk de video *Wat is stress?* en leer stress te herkennen.
<https://www.youtube.com/watch?v=-Eoq4wq1JtQ>
- *Wat doet stress met je lichaam?*
In deze video zie je wat er met je lichaam gebeurt als je te maken krijgt met stress.
<https://www.youtube.com/watch?v=B8RWjPVqarY>
- *36 stress symptomen*
Herken symptomen van stress bij jezelf. Zoals hoofdpijn, een kort lontje, slapeeloosheid of tandenknarsen. Pak de oorzaken van stress aan, zodat je stressklachten snel kunnen afnemen.
<https://www.youtube.com/watch?v=VRAcdlhSsSo>