

Tip 1 Wat is werkdruk?

Als je meer werk in een bepaalde tijd moet doen dan je aankunt, voel je werkdruk. De hoeveel 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 niet goed voor je gezondheid. Wat kun jij doen om je werkdruk in balans te houden?

Tip 2 Wat is het gevolg van 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.

Iedereen reageert anders op stress. Hieronder een lijst met mogelijke stressreacties. Let vooral op veranderingen. Ben je bijvoorbeeld altijd heel rustig, maar voel je de laatste tijd veel onrust? Dan kan dat een teken van stress zijn. Of anderen herkennen stress 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 stemmingen Opgejaagd Schuldgevoel	
Fysiek Hoofdpijn Nek- of rugpijn Zweeten Slecht slapen Onrust Wisselend gewicht Duizeligheid Hartkloppingen Moe Maag-/darmklachten		Gedragmatig Snel geïrriteerd Agressief Slecht presteren Geremd Snel huilen Ziekmelden ↑ Kleine ongelukjes Medicijngebruik ↑ Roken/drinken ↑ Isoleren van anderen	

Je kunt een *vragenlijst* invullen om te zien of je gestrest bent of werkdruk ervaart.
www.checkjowerkstress.nl of www.stlwerkt.nl/inzetbaarheidscheck

Tip 3 Wat kun je doen als je last hebt van stress?

Kijk bij jezelf hoe het komt dat je stress voelt. Komt dat door het werk? En hoe komt dat dan?

- Je neemt te weinig pauzes.
- 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 hebt ruzie met collega's.
- Je ervaart agressie onderweg.
- Je hebt geen invloed op je werk.
- Je leidinggevende steunt je te weinig.

Belangrijk is dat je hierover praat. Doe dit met je partner, familie of vrienden. Maar bespreek het ook op je werk, met je leidinggevende of iemand die je vertrouwt.

Het is verstandig om met collega's te praten. 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

Tip 4 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.
- 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 lol in je werk? Ben je aardig tegen collega's en klanten? Dan verbeter jij de sfeer op het werk. Heb je er geen lol meer in? Bespreek het dan met je leidinggevende.

Tip 5 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

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, slapeeloesheid of tandenknarsen. Pak de oorzaken van stress aan, zodat je stressklachten snel kunnen afnemen.
<https://www.youtube.com/watch?v=VRAcdlhSsSo>