



Samenwerken voor veiligheid

Toolbox Werkdruk

Samen doen we het beter!



Cijfers ziekteverzuim door werkstress

- ▶ Werkstress is beroepsziekte nummer 1
 - ▶ Meer dan 1 miljoen werknemers hebben last van klachten door werkstress
 - ▶ 25- tot 35-jarigen hebben relatief vaak klachten (17%)
- ▶ 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress
 - ▶ Het gaat jaarlijks om ruim 7,5 miljoen verzuimdagen (21.000 fte)
 - ▶ Verzuimkosten: 1,8 miljard euro



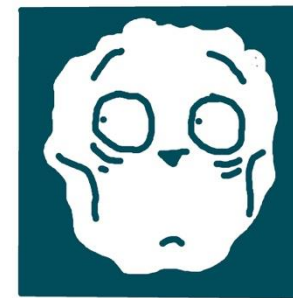
Inhoud

- ▶ Wat verstaan we onder werkdruk?
- ▶ Werkdruk veroorzaakt werkstress
- ▶ Werkstress en de gevolgen ervan
- ▶ Belasting versus belastbaarheid
- ▶ Wat kunnen we beter doen?
- ▶ Wat kun je zelf beter doen?
- ▶ Afspraken over gezond werken



Psychosociale arbeidsbelasting (PSA)

- ▶ Werkdruk
- ▶ Agressie en geweld
- ▶ Discriminatie
- ▶ (Seksuele) intimidatie
- ▶ Pesten



Wanneer ontstaat werkdruk?

- ▶ Als de balans tussen werkbelasting en belastbaarheid verstoord is
- ▶ Als een medewerker onder hoge tijdsdruk of in een hoog tempo moet werken
- ▶ Als een medewerker niet meer aan de taakeisen kan voldoen
- ▶ Als omstandigheden op het werk ervoor zorgen dat het werk niet goed kan worden uitgevoerd
- ▶ Door de persoonlijke situatie en het karakter van de medewerker

Werkdruk is niet hetzelfde als het druk hebben!

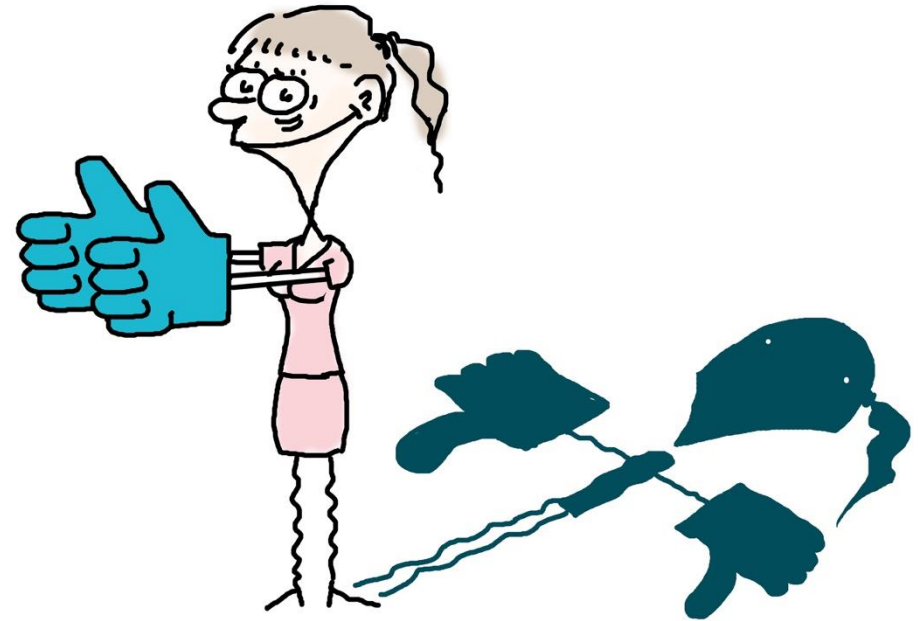
Werkdruk veroorzaakt werkstress

- ▶ Langdurig te hoge werkdruk veroorzaakt werkstress
- ▶ Langdurige werkstress leidt vaak tot gezondheidsklachten en ziekteverzuim
- ▶ Aanhoudende werkdruk leidt tot ontevreden medewerkers
- ▶ Ontevreden medewerkers zorgen voor ontevreden klanten

Af en toe hoge werkdruk houdt medewerkers en de organisatie echter scherp en creatief!

Hoe merk je dat er werkstress is?

- ▶ Fysiek
- ▶ Emotioneel
- ▶ Gedrag
- ▶ In je hoofd



Gevolgen van werkstress (1)

Fysiek

- ▶ Verhoogde bloeddruk
- ▶ Verhoogde hartslag
- ▶ Klachten aan arm, nek, schouder
- ▶ Maagklachten
- ▶ Vermoeidheid
- ▶ Hoofdpijn
- ▶ Rugpijn
- ▶ Slaapproblemen
- ▶ Hyperventilatie
- ▶ Duizeligheid
- ▶ Verminderde weerbaarheid

Emotioneel

- ▶ Prikkelbaar, geïrriteerd
- ▶ Emotioneel
- ▶ Somber
- ▶ Rusteloos
- ▶ Gespannen
- ▶ Angstig
- ▶ Lusteloos, onverschillig
- ▶ Het gevoel waardeloos te zijn

Gevolgen van werkstress (2)

Gedrag

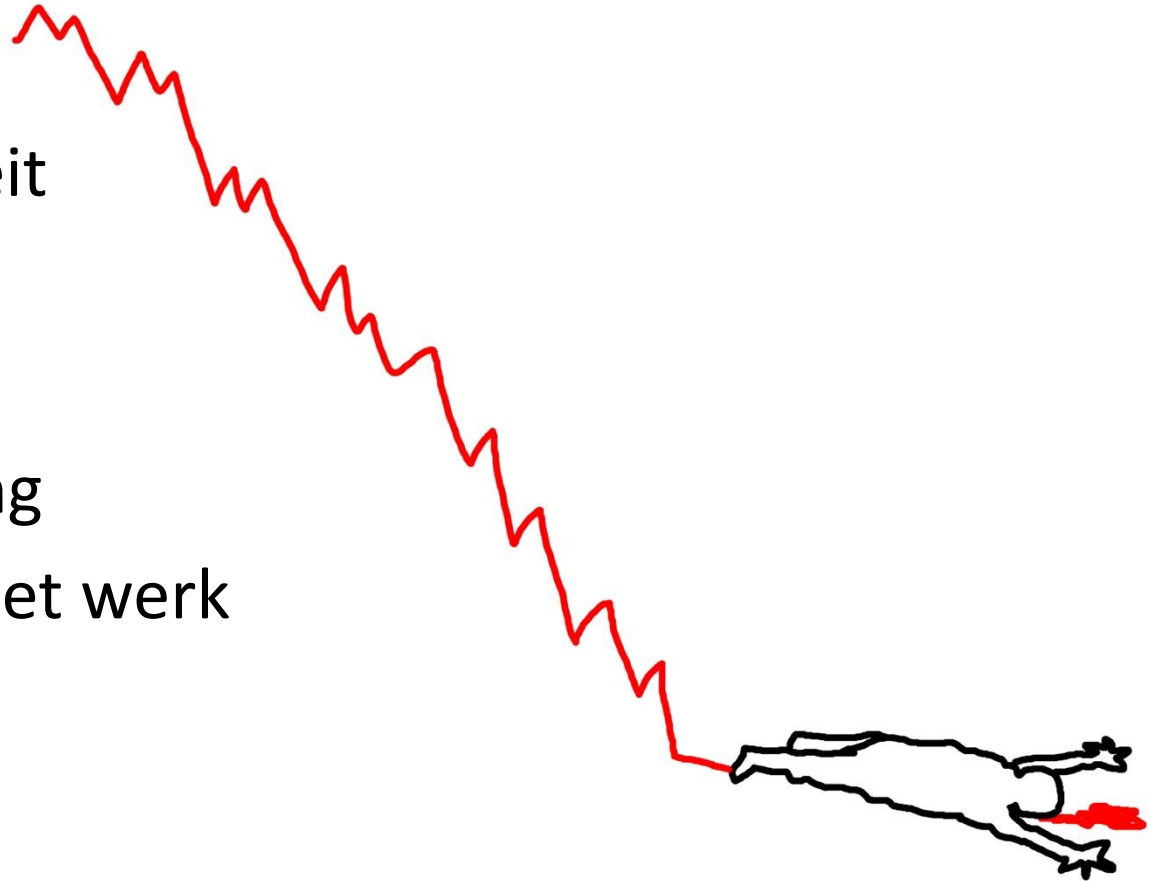
- ▶ Ongezonde leefstijl
- ▶ Vraatzucht
- ▶ Overmatig alcohol-/medicijngebruik
- ▶ Sociale contacten vermijden
- ▶ Minder creatief
- ▶ Risicogedrag vertonen, zoals agressie
- ▶ Meer overwerken
- ▶ Niet kunnen ontspannen
- ▶ Meer klagen
- ▶ Regelmatig verzuimen

In je hoofd

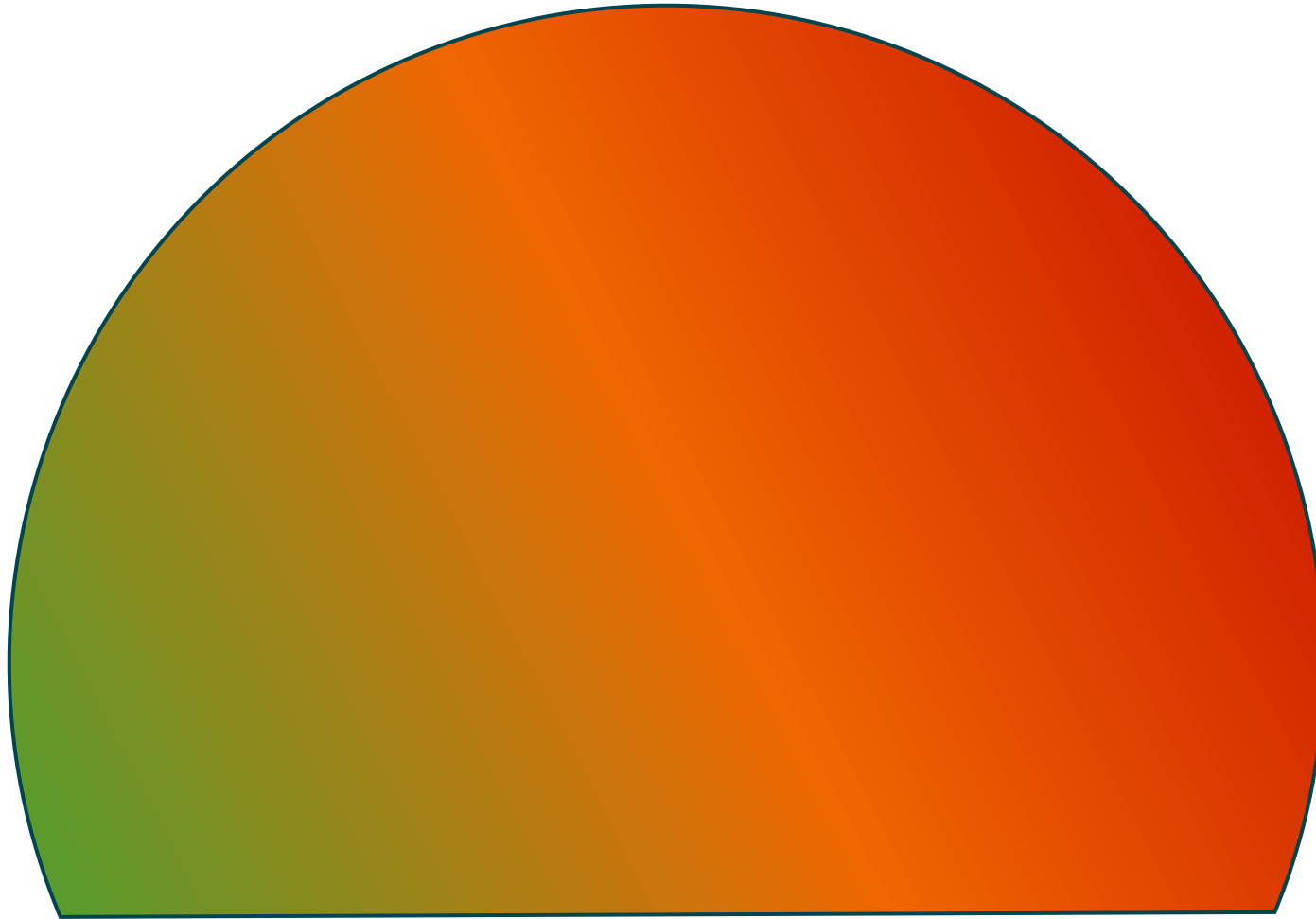
- ▶ Slechter geheugen
- ▶ Piekeren
- ▶ Moeite met concentreren
- ▶ Moeite met plannen
- ▶ Slecht prioriteiten kunnen stellen
- ▶ Niet goed kunnen multitasken
- ▶ Geen besluiten kunnen nemen
- ▶ Minder efficiënt werken

Gevolgen voor de organisatie

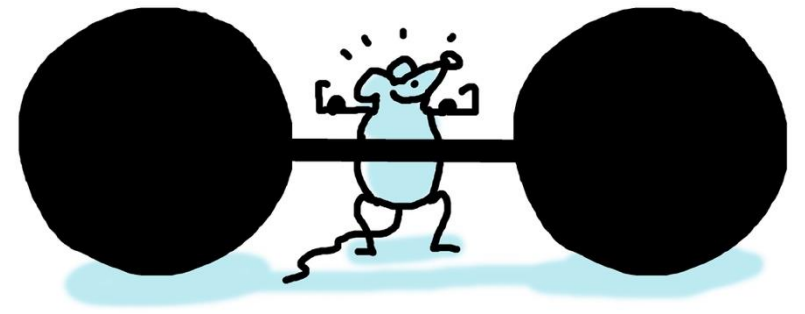
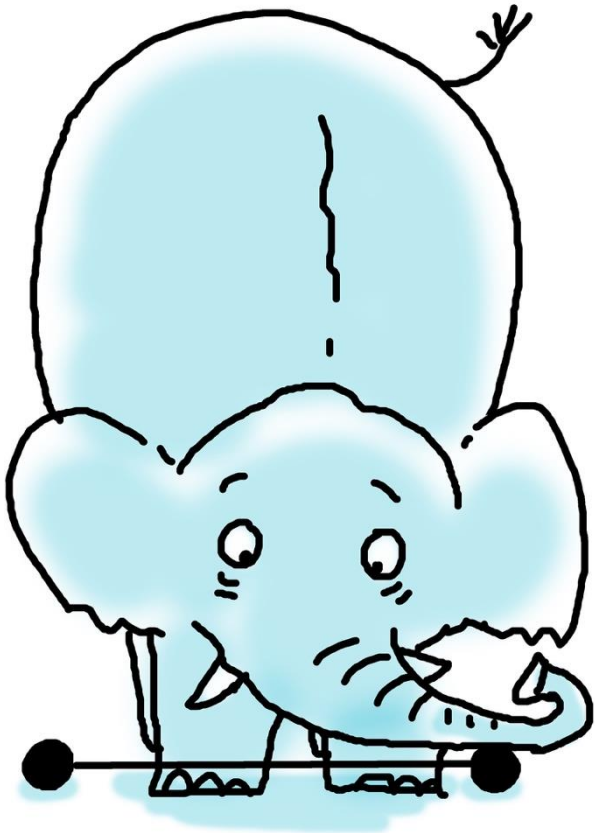
- ▶ Hoog ziekteverzuim
- ▶ Afnemende productiviteit
- ▶ Afnemende kwaliteit
- ▶ Slechte werksfeer
- ▶ Moeizame samenwerking
- ▶ Kans op ongevallen op het werk



Waar zit jouw werkstress?



Belasting versus belastbaarheid



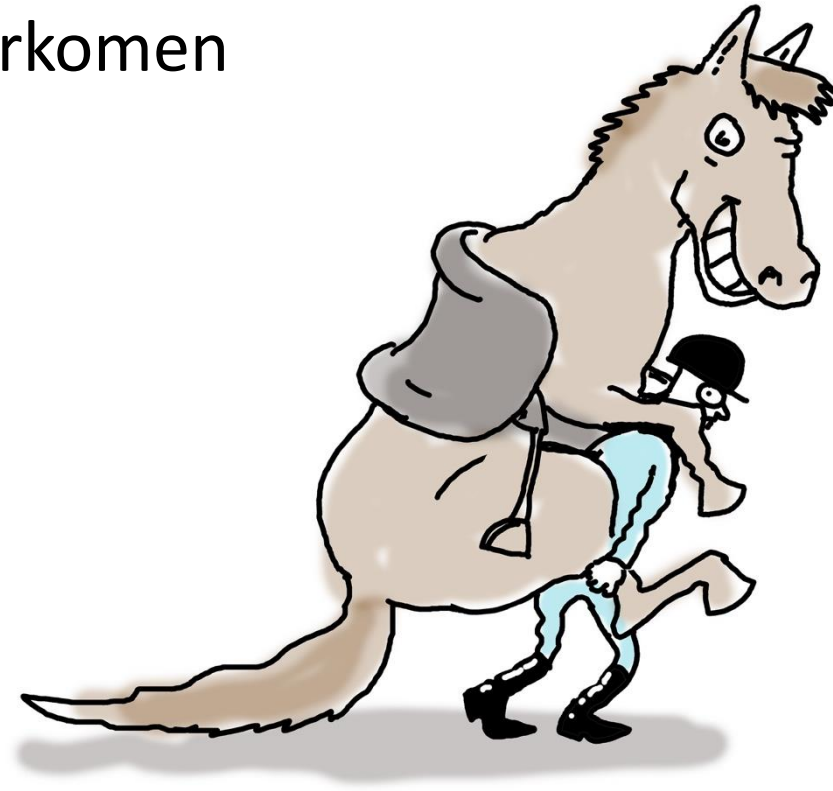
Wat kunnen we beter doen?

Hebben jullie ideeën over wat we beter kunnen doen?

- ▶ In ons team?
 - ▶ Op onze locatie?
 - ▶ In ons bedrijf?
-
- ▶ Hebben jullie vragen over wat je moet doen als het misgaat?
 - ▶ Zijn er in jullie werk zaken die 100% veilig werken onmogelijk maken?

Wat kun je zelf doen?

Geef voorbeelden van wat kun je zelf kunt doen om werkstress door werkdruk te voorkomen



Afspraken maken over gezond werken

- ▶ Met jezelf: wat ga je er zelf aan doen?
- ▶ Met elkaar: help elkaar om op de juiste manier te werken!
- ▶ Op de locatie:
 - ▶ Praat in elk werkoverleg over de (huidige en toekomstige) werkdruk
 - ▶ Verzamel voorbeelden van wat goed gaat en wat minder goed gaat
- ▶ In het bedrijf: vraag om hulpmiddelen, informatie en training
- ▶ We maken een nieuwe afspraak om het resultaat van onze afspraken te bespreken

Dankjewel voor het meedenken over dit belangrijke onderwerp!

Samen doen we het beter!