

## Werkdruk en werkstress

### Speelt werkdruk en werkstress een rol op uw school of organisatie?

Werkdruk en werkstress is bij veel scholen en organisaties een behoorlijk probleem. Bijna een derde van het langdurig ziekteverzuim is te wijten aan psychische klachten. Het is een van de meest gestelde diagnoses.

### Wat zijn de gevolgen van werkdruk en werkstress?

De aanwezigheid van stress zorgt voor

- verminderde concentratie
- verlaagde productiviteit
- stram of pijnlijk lichaam, RSI klachten
- weinig enthousiasme, energie en plezier
- sneller geïrriteerd.

### Oorzaken werkdruk en werkstress

Werkstress kan door verschillende factoren worden veroorzaakt zoals de eisen van het werk, het vermogen om controle te hebben over beslissingen en de mate van sociale ondersteuning op de werkplek.

Daarnaast speelt persoonlijkheidstype en fysieke gesteldheid mee in het ervaren van werkdruk en werkstress.

Een structurele oplossing is meer dan alleen werkdruk verminderen. Ook andere oorzaken van werkstress dienen te worden aangepakt zoals controle, ondersteuning en middelen.

### Wellnomics online inventarisatie Werkdruk en werkstress

Wellnomics online inventarisatie voor Werkdruk en werkstress bestaat uit een aantal inventarisaties. Na het doorlopen van deze vragenlijsten wordt een persoonlijk rapport gemaakt waarin staat welke werkdruk- en werkstressfactoren een hoog risico vormen. Tevens worden aanbevelingen gedaan om de stressfactoren te verminderen.

De inventarisatie bestaat uit verschillende onderdelen. Er wordt gevraagd naar fysieke en mentale belasting. De vragenlijsten zijn gebaseerd op de Copenhagen Psychosocial Questionnaire (COPSOQ) 2. Deze vragenlijst is uitgebreid getest en is aantoonbaar succesvol in het identificeren van stressfactoren. Voorbeelden van stressoren zijn:

- Weinig taakcontrole
- Hoge mentale belasting
- Hoge werkeisen
- Hoge werkstress
- Weinig sociale steun van collega's
- Gebrek aan feedback op het werk
- Weinig gemeenschapsgevoel
- Gebrek aan voldoende leiderschap binnen de opleiding/organisatie

De online inventarisaties bestaan uit:

Het onderdeel **Fysieke en mentale conditie**. Deze inventariseert de lichamelijke conditie. Hoe gemakkelijk is het om te ontspannen en hoe wordt omgegaan met vermoeidheid.

Het onderdeel **Psychische belasting** inventariseert de niet-fysieke aspecten van de werkomgeving. Zoals werklust, werkdruk en de mate waarin ondersteuning wordt geboden door het management/directie en door collega's. Deze factoren kunnen de manier waarop het lichaam reageert op fysieke stressfactoren beïnvloeden.

Het onderdeel **Klachten** geeft aan in hoeverre ongemakken worden ervaren door werk gerelateerd computergebruik.

Na voltooiing van de inventarisaties wordt een persoonlijk rapport gemaakt. Daarin staat welke werkdruk- en werkstressfactoren een risico zijn. In het rapport worden aanbevelingen gegeven om deze risico's te verminderen.

### Managementrapporten

Naast individuele rapportages bestaat ook mogelijk om managementrapportages te maken. Om de privacy van werknemers te beschermen, worden de antwoorden van medewerkers geanonimiseerd. Alleen een samenvatting van de stressfactoren is beschikbaar.

Overige onderdelen die in de module werkdruk en werkstress beschikbaar zijn:

- Training Gezond werken achter de computer
- Online Bureau werkplekonderzoek

### Hoe ziet een online inventarisatie er uit?

Hieronder een voorbeeld van een vraag. De blauwe balk onderaan geeft aan in hoeverre de vragenlijst is voltooid.

#### Fysieke en mentale conditie inventarisatie

Geef aan in welke mate u het eens of oneens bent met de volgende stellingen. Geef een eerlijk antwoord, uw antwoorden blijven vertrouwelijk.

	Volledig eens	Akkoord	Oneens	Volledig oneens
1. Ik word snel van mijn stuk gebracht door tijdsdruk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Bij het opstaan denk ik meteen aan problemen op het werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ik kan mij gemakkelijk ontspannen en het werk van mij af zetten wanneer ik thuiskom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Mensen in mijn omgeving zeggen dat ik te veel opoffer voor mijn werk.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Ik kan het werk maar moeilijk van mij af zetten wanneer ik niet op kantoor ben. Ik ben nog met mijn gedachten bij het werk wanneer ik ga slapen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ik slaap niet goed als ik dringend werk uitstel tot morgen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Als alle vragen zijn doorlopen krijgt wordt een persoonlijk rapport gemaakt. Daarin staat welke werkdruk- en werkstressfactoren een risico zijn. In het rapport worden aanbevelingen gegeven om de stressfactoren te verminderen.

## Hoge werkdruk

U vertoont een hoge werkdruk. Dit is een bewonderenswaardige eigenschap en maakt van u een gewaardeerde werknemer. Op langere termijn kunnen een dergelijke inzet en toewijding echter een negatieve impact hebben op uw gezondheid. Een goed evenwicht tussen werk en ontspanning is van groot belang om de kwaliteit van uw werk en uw privé-leven op peil te houden.

Wij raden u aan niet meer werk aan te nemen dan van u wordt gevraagd. Blijft u een gevoel van overbelasting hebben, onderzoek dan samen met uw collega's en/of leidinggevende de mogelijkheid om meer hulp te krijgen bij uw werk en om sommige taken of verantwoordelijkheden over te dragen aan anderen.

Wat ook kan helpen, is een optimale besteding van uw vrije tijd. Doe ontspannende activiteiten die u het werk even doen vergeten en waarmee u echt uw batterijen oplaadt. Een goed herstel van mentale vermoeidheid is net zo belangrijk voor uw 'geestelijke conditie' als een goed herstel van lichamelijke vermoeidheid. Dezelfde principes gelden.

### Voorbeeld van een aanbeveling

## Hoge taakeisen

Uw taakeisen zijn vrij hoog. Daardoor is uw werk vaak niet op tijd klaar of kunt u het niet doen zoals u het zou willen.

Bespreek met uw collega's of zij soortgelijke problemen ondervinden. Zo ja, bespreek dan samen uw hoge taakeisen met uw leidinggevende. Leg uit waarom u sommige doelen moeilijk haalbaar vindt. Probeer samen realistische doelen vast te stellen (rekening houdend met de kwantiteit en de kwaliteit van het werk en onder welke omstandigheden het werk wordt uitgevoerd). Misschien kunnen sommige minder belangrijke taken worden geschrapt of minder veeleisend worden gemaakt.

Als uw collega's, in tegenstelling tot u, geen problemen lijken te hebben met de taakeisen, moet u zich afvragen hoe dit komt. Misschien werken ze minder (wat u ook zou kunnen doen) of efficiënter (in dat geval kunnen ze u wellicht enkele tips geven over hoe u beter kunt voldoen aan uw eigen taakeisen).

Als u er niet in slaagt uw gevoel van hoge taakeisen te verlichten, bespreek het probleem dan persoonlijk met uw leidinggevende.

### Nog een voorbeeld van een aanbeveling.