

Factsheet Werkdruk



Wat is werkdruk?

‘De situatie waarin te veel werk en te weinig mogelijkheden leiden tot een disbalans in wat iemand aan kan.’

Werkdruk is dus meer dan alleen het teveel aan werk en het hierdoor niet afkrijgen van het werk in de periode die ervoor bedoeld is.

Is werkdruk erg?

Nee mits het niet te lang duurt, de pieken gevolgd worden door rustige periodes (herstel mogelijkheden) en oorzaken opgepakt worden zodat het niet verder kan leiden tot werkstress.

Signalen aanhoudende werkdruk

Een medewerker die last heeft van (langdurige) werkdruk ervaart lichamelijke klachten, gaat zich anders gedragen en krijgt psychische klachten. De fysieke klachten uiten zich o.a. in vermoeidheid door onvoldoende herstel, hartkloppingen en hyperventilatie. De signalen zijn lang niet altijd duidelijk waar te nemen voor een buitenstaander. De medewerker die deze klachten heeft legt zelf ook niet altijd de link naar de werkdruk als oorzaak. De gedragsveranderingen zijn wel waar te nemen. Je bent bijvoorbeeld bij werkdruk snel geïrriteerd. Wat niet zichtbaar is, is dat je soms minder eetlust hebt en minder goed slaapt. Het herstel wordt hierdoor vertraagd. De psychische klachten uiten zich in concentratieproblemen en het vermijden van moeilijke opdrachten. Je maakt hierdoor meer fouten, wordt onzeker en je bent geneigd om dan nog harder te werken om de fouten te maskeren.

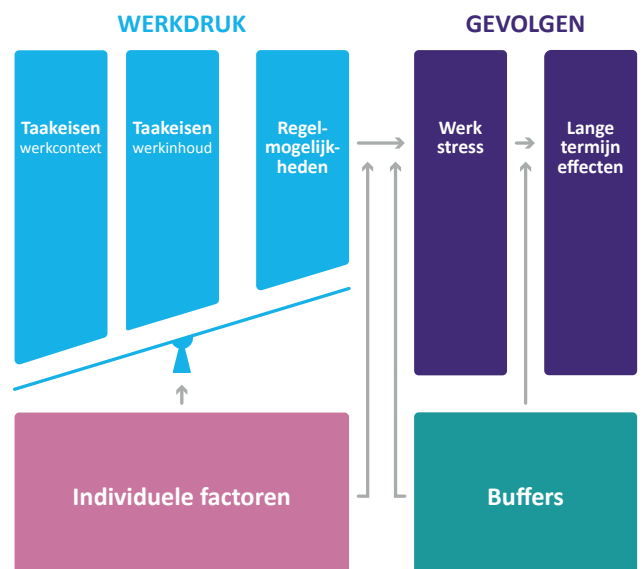
Hoe ontstaat werkdruk?

De oorzaken kunnen op verschillende gebieden ontstaan:

- De medewerker heeft te weinig overleg gelegenheid, mogelijkheden en autonomie (zelfstandigheid) om het werk goed uit te kunnen voeren als zich problemen voordoen (blauw).
- De medewerker heeft te weinig actuele vakkennis om het werk goed uit te voeren (blauw).
- De samenwerking in of tussen teams is niet goed op elkaar afgestemd (blauw).

- De leidinggevenden bieden niet de juiste ondersteuning voor het uitvoeren van het werk (groen).
- De medewerker heeft onvoldoende vaardigheden om gebruik te maken van de autonomie, mogelijkheden en de samenwerkingsmogelijkheden die wel aanwezig zijn (roze).

Al deze oorzaken worden in het model van TNO getoond.



Bij het aanhouden van de oorzaken volgen de gevolgen werkstress en uitval (verzuim of verloop) (paars).

Hoe maak ik de oorzaak van werkdruk inzichtelijk en bespreekbaar

Laat de medewerkers de QuickScan invullen. Elke vraag die gesteld wordt vertegenwoordigd een van de verschillende soorten oorzaken van werkdruk zoals weergegeven in het model van TNO.

Werkdruk bespreekbaar maken

Bespreek de resultaten van de QuickScan met de medewerkers, team en/of leidinggevende. De Quickscan vraagt naar de individuele mening van een leidinggevende/werknemer. Bespreek na het invullen van deze scan gezamenlijk de resultaten.

Luisteren, doorvragen en openstaan voor andere meningen

Om werkdruk in de organisatie goed op te pakken is het noodzakelijk om daarin gezamenlijk op te trekken. Belangrijk is om de mening van andere medewerkers te horen. Er kan een analyse worden opgesteld door de verschillende meningen in een team te bespreken. Uitgangspunt is om van elkaar te leren en verbetering aan te brengen op de gebieden die als oorzaak worden aangegeven.

Maatregelen invoeren voor werkdrukvermindering

Alle oorzaken die aangegeven zijn worden gecategoriseerd volgens het TNO-model:

- Het werkproces
- De functie
- De communicatie
- De ondersteuning
- De vakkennis en vaardigheden van de medewerker

Nadat de categorisering heeft plaatsgevonden, is het de vraag of maatregelen makkelijk in te voeren zijn of dat het veel verandering op verschillende gebieden nodig heeft. Begin eenvoudig met kleine stappen.

De ervaringen van de medewerkers zijn belangrijk voor de juiste oplossing voor de oorzaak van werkdruk. Ze zijn immers ervaringsdeskundige. Het document 'Aanpak werkdruk in de bouwnijverheid' biedt handvatten om deze stappen van eenvoudig naar complexe verandering te nemen. Dit wordt toegelicht aan de hand van maatregelen die gericht zijn op het aanpassen van de werksituatie en het verbeteren en vernieuwen van de werkorganisatie. Het advies is om dit document te bestuderen als voorbereiding op de toolbox.

Volandis

Ceintuurbaan 2
3847 LG Harderwijk
Postbus 85
3840 AB Harderwijk

0341 - 499 299
info@volandis.nl