

# Om te onthouden Wat is werkdruk?



'De situatie waarin te veel werk en te weinig regelmogelijkheden leiden tot een disbalans in wat iemand aan kan.' Werkdruk is dus meer dan alleen het teveel aan werk en het niet afkrijgen van het werk in de periode die daarvoor bedoeld is.

## Is werkdruk erg?

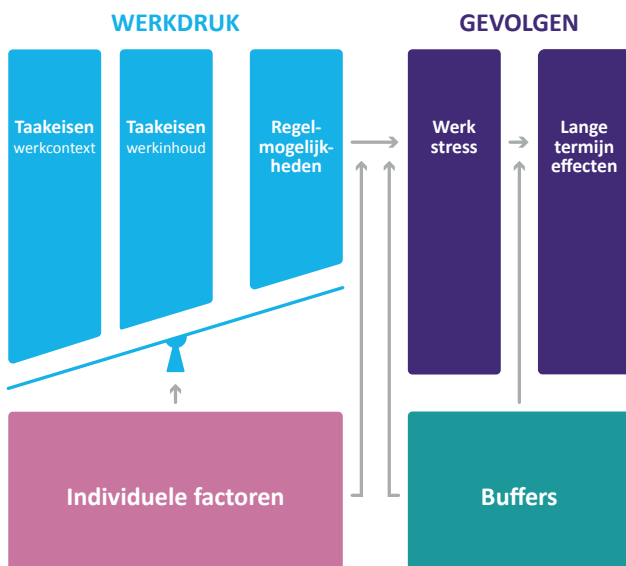
Nee mits het niet te lang duurt, de pieken gevolgd worden door rustige periodes (herstel mogelijkheden) en de oorzaken opgepakt worden zodat het niet verder kan leiden tot werkstress.

## Hoe ontstaat werkdruk?

De oorzaken kunnen op verschillende gebieden ontstaan:

- De medewerker heeft te weinig overleg gelegenheid, regelmogelijkheden 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 leidinggevende biedt niet de juiste ondersteuning voor het uitvoeren van het werk (groen).
- De medewerker heeft onvoldoende vaardigheden om gebruik te maken van de autonomie, regelmogelijkheden en de samenwerkingsmogelijkheden die wel aanwezig zijn (roze).

Al deze oorzaken worden in het model van TNO getoond.



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

## Hoe test ik mijn werkdruk?

Je kunt gebruik maken van een Quickscan om achter te komen op welke gebieden de werkdruk in het werk zit. Elke vraag die wordt gesteld vertegenwoordigt een van de verschillende soorten oorzaken van werkdruk zoals weergegeven in het model van TNO. Zo kom je achter jouw oorzaak.

## Hoe pak ik mijn werkdruk aan?

### Werkdruk bespreekbaar maken

Bespreek de resultaten van de QuickScan met je collega's, team en/of leidinggevende. In de Quicksan wordt gevraagd wordt naar de individuele mening. In een team kunnen deze meningen verschillen. Door open te staan voor deze verschillende meningen en deze te bespreken ontstaat een dialoog.

### 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. Door de meningen in het team te bespreken kan een gezamenlijke analyse van de oorzaken worden opgesteld. Uitgangspunt is om van elkaar te leren en verbetering aan te brengen op die gebieden die als oorzaak worden aangegeven.