Worstelen met werkdruk

Check in

- Signalen van werkdruk
- Wat is werkdruk?
- Aan de slag met werkdruk

Signaleren van werkdruk

Meerdere keren ja?

Tijd voor een nader onderzoek

Aandachtspunt*	ja	nee
Werkaanbod te hoog		
Er kan niet voldaan worden aan (hogere/nieuwe) eisen		
Achterstanden in werk		
Overuren		
Ziekteverzuim (om)hoog		
Klachten van klanten		
Klachten van andere afdelingen		
Verloop onder collega's		
Onprettige sfeer/ irritaties		
Lichamelijke klachten		
Vakantiedagen stuwmeer		
….		

Aan de slag met werkdruk (?)

- Werkdruk wordt onderkend maar niet aangepakt
- Geen tijd om over de organisatie van het werk te spreken
- Probleem van de medewerker niet van de organisatie
- Taboe om te praten over wat niet meer lukt
- Geen idee hoe werkdruk aan te pakken
- Maatregelen worden genomen zonder betrokkenheid van medewerkers
- Het probleem komt niet op tafel
- Te weinig tijd om het onderwerp aan te pakken

7 tekenen dat je meer stress hebt op werk dan je misschien wel denkt

Door REDACTIE LIFESTYLE
23 mei 2022 in GEZONDHEID

Lees voor

Soms is stress heel makkelijk te herkennen. Maar in veel gevallen sluimert stress al lange lange tijd op de achtergrond zonder dat je het doorhebt. Het is belangrijk om de signalen op tijd te herkennen om zo een burn-out te voorkomen.

1. Je vergeet afspraken en belangrijke informatie
2. Je maakt meer fouten dan normaal
3. Je drinkt meer koffie
4. Je bent snel afgeleid en/of bent minder productief
5. Je kunt moeilijk keuzes maken
6. Je bent snel geïrriteerd
7. Je hebt lichamelijke klachten

Niet alleen de medewerker zelf heeft hier last van maar ook de collega's en het bedrijf

Wat is werkdruk?

Hoeveel-heid werk → Werkver-mogen → In balans: Werkplezier

Werkver-mogen → Uit balans: Werkdruk → Langdurig: Stress / burnout

Uit balans: Werkdruk → Problemen bedrijf

Aangrijpingspunten werkdruk

- Voor individu
- Voor afdelingen / organisaties

Fasering in de aanpak van werkdruk

Doorloop deze stappen met betrokkenheid van medewerkers én management

De stappen zijn logisch de invulling is best lastig.

Aandacht voor werkdruk is niet eenmalig maar een permanent onderdeel van 'goed' werk

2. Aan de slag met werkdruk: Analyseren van oorzaken

Taakeisen (werkdrukbronnen): aspecten van het werk die moeite en energie kosten

Regelmogelijkheden (energiebronnen): Aspecten van het werk die nodig zijn voor het behalen van werkdoelen én de groei en persoonlijke ontwikkeling van werknemers stimuleren

Werkinhoud

- Tijdsdruk
- Hoeveelheid werk
- Kwaliteitseisen
- Moeilijkheidsgraad
- Variatie
- Emotionele belasting

Werkcontext

- Onduidelijke of veranderende taak
- Taakonderbrekingen
- Onzekerheid baan of organisatieverandering
- Onduidelijke, verantwoordelijk-heden, procedures
- Samenwerking tussen teams

Persoonlijke bronnen

- Kennis- en vaardigheden
- Psychologische kenmerken medewerkers: optimisme, zelfvertrouwen, veerkracht
- Werk-privé situatie

Werkgerelateerde bronnen

- Autonomie in werk
- Autonomie in planning
- Participatie in besluitvorming
- Steun collega's
- Steun leidinggevenden
- Kwaliteit feedback

Gebaseerd op het JDR model van Bakker& Demerouti

Oefenen en toepassen

- Maak groepjes van 4 a 5 personen, en maak kort kennis met elkaar (5 min)

- 1 persoon (5 min):
  - Brengt zijn/haar uit de praktijk in.
  - Casus gaat over de werkdruk op een specifieke afdeling binnen de eigen organisatie en vertelt:
  - wat er speelt op deze afdeling en waarom juist deze afdeling wordt ingebracht

- Anderen stellen verdiepende vragen: (10 min)
  - Gericht op het maken van een analyse van het ontstaan van werkdruk
  - Om vervolgens te bespreken wat al geprobeerd is (en wat nog niet), en wat het resultaat was (en wat niet)
  - Visualeer met kleuren (rood-oranje-groen) de ontwikkeling in taakeisen en energiebronnen op de betreffende afdeling.

- Evalueer in hoeverre de eerdere interventies ingrijpen op de belangrijkste oorzaken. En bespreek vervolgens (5 min)
  - Welke interventies (aanvullend) wenselijk zouden zijn
  - Wat er voor nodig is om die interventies succesvol te maken, bv:
    - Waarom is er nog niet eerder voor gekozen?
    - Welke stakeholders betrekken?
    - Wat betekent dat voor het werk/de organisatie of het team?

3 Maatregelen bedenken

1. **Aanpassen werkinhoud (taakeisen)**
   - Hoeveelheid werk afstemmen op de capaciteit
   - Tijdsdruk afstemmen op haalbaarheid team
   - Haalbare afspraken maken met klanten
   - Kwaliteitseisen overleggen met mogelijkheden team
   - Hulp organiseren bij opvang na emotioneel belastend werk

2. **Voor werkcontext (taakeisen)**
   - Verduidelijken functies, taakverdeling
   - Aanpakken oorzaken taakonderbrekingen
   - Vergroten van een veilige en open werkcultuur
   - Oplossen problemen in werkprocessen, werkwijze

3. **Verbeteren persoonlijke hulpbronnen**
   - Verbeteren kennis en vaardigheden van medewerkers
   - Versterken veerkracht, optimisme, zelfvertrouwen
   - Trainingen stressmanagement of mindfulness
   - Verminderen overwerk t.b.v. balans werk-privé
   - Ruimte voor mantelzorg

4. **Verbeteren werkgerelateerde hulpbronnen (energiebronnen)**
   - Vergroten autonomie, regelmogelijkheden in het werk (rustmomenten, werkvolgorde e.d.)
   - Verbeteren besluitvorming over aannemen en organiseren projecten
   - Verbeteren samenwerking in teams
   - Versterken coachend leidinggeven

Bedenk met medewerkers samen maatregelen

Van brainstorm naar selectie naar prioritering

4. Uitvoeren maatregelen

Maak een plan:

Maatregel	Omschrijving en doel	wie	Kosten	wanneer
1) Training coaching	Verbeteren steun door leidinggevenden	HR en voor alle leidinggevenden afdeling x	3000,-	Najaar ‘20..
2) Optimaliseren planning	Verminderen pieken i het werk afdeling x	Manager y met werkgroep logistiek en productie		Voorjaar 20..
3) Cursus voor bedienen machine Z	Minstens 10 mw kunnen machine Z bedienen			
4) Verbeteren instructie y				

Verbeteren kost tijd, maak tijd, hou het op de agenda, doe niet te veel!

5. Volg de voortgang en evalueer maatregelen

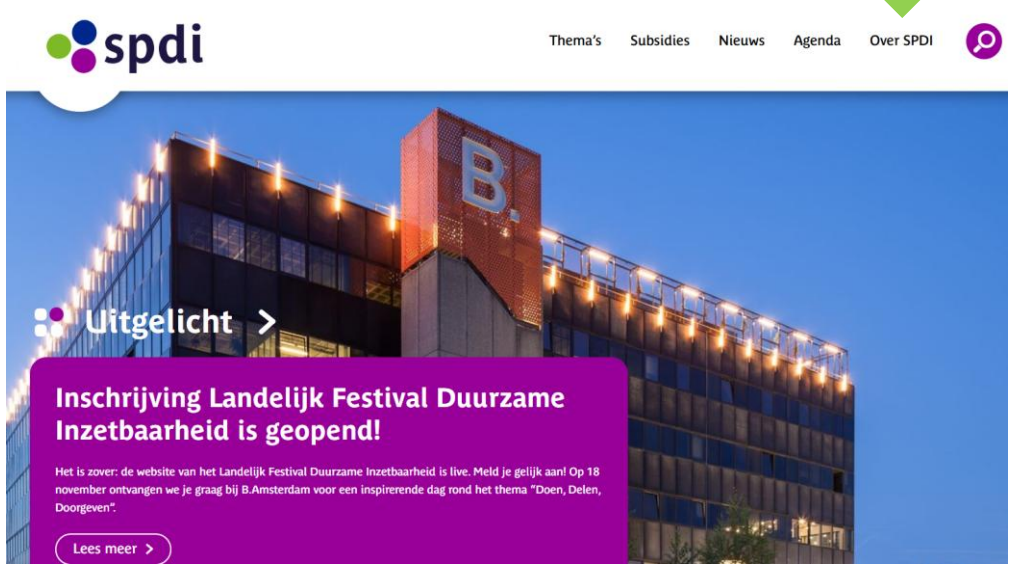
1. **Volg de voortgang!**
   Zet werkdruk en voorgenomen maatregelen op de agenda van team/OR /MT/ HR.

2. **Gewenste doelen bereikt?**
   Ervaren werkdruk verminderd?

3. **Realisatie binnen planning tijd en kosten?**

SPDI helpt bij werkdruk

- Ondersteunen bij een onderzoek
- Workshops voor teams
- Leidinggevenden trainen in de aanpak werkdruk
- Sectoraal onderzoek en advies aanpak werkdruk

SPDI werkt paritair samen met adviseurs van werkgevers en vakbonden

Meer info en contact zie onze website
https://duurzaamaanhetwerk.nl/