



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

herken de
druppel

check je
werkstress



Europees Agentschap voor
veiligheid en gezondheid
op het werk

Nederlands Focal Point

duurzame**inzetbaarheid**

Workshop
**Stress heb je nodig,
maar wel met mate**

Welkom!

Nicole Pikkemaat,
Trainer / adviseur Arbeid & Gezondheid,
SBI Formaat

Vraagje

Geldt dat voor u?
Wilt u dan gaan staan?

Stress....

Mij overkomt het niet!

Vraagje

Vindt u dat?

Wilt u dan gaan staan?

Een hoge werkdruk bevordert

de productiviteit

Vraagje

Vindt u dat?

Wilt u dan gaan staan?

**Als mensen in hun vrije tijd
meer rust nemen,
wordt de werkstress ook een
stuk minder**

Vraagje

Geldt dat voor u?
Wilt u dan gaan staan?

**Bijna ieder dag ontvang ik wel
een compliment van een
collega**

De Arbowet en werkstress



Arbowet, art. 3.2:

- Werkgever voert een beleid gericht op voorkoming, en indien dat niet mogelijk is beperking van psychosociale arbeidsbelasting (PSA) = werkdruk, pesten, (seksuele)intimidatie, discriminatie, agressie en geweld

Arbobesluit, art. 2.15:

- PSA in RI&E en plan van aanpak
- Voorlichting over PSA-risico's en -maatregelen

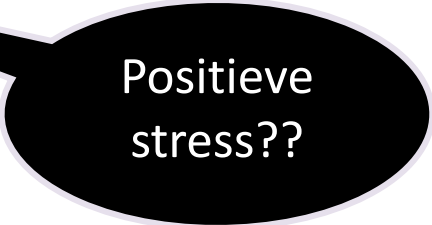
De Arbowet en werkstress

Definitie Psychosociale arbeidsbelasting (PSA)

- De factoren seksuele intimidatie, agressie en geweld, pesten, discriminatie en werkdruk in de arbeidssituatie die stress teweeg brengen

Definitie Stress:

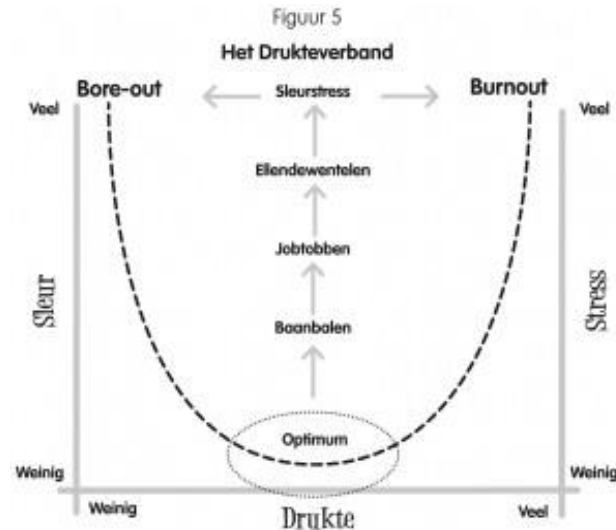
- Een toestand die als negatief ervaren lichamelijke, psychische of sociale gevolgen

A black thought bubble with a white outline, containing the text 'Positieve stress??'. A line connects the bubble to the word 'negatief' in the text above.

Positieve
stress??

Werkstress? Begrippen

- Werkdruk gaat over werktempo en de hoeveelheid werk
- Werkdruk is oorzaak en (werk)stress mogelijk gevolg
- Burn-out
- Bore-out
- Karoshi



Werkstress? Begrippen



- Werklast \longrightarrow objectief
- Werkdruk \longrightarrow subjectief (beleving)

Oorzaken:

- Langdurig veel spanning en weinig of geen ontspanning / herstelmogelijkheden
- Acute crisis (bijvoorbeeld overval / incident)
- Stress ook nodig / welkom in het dagelijkse leven en op het werk

Definities werkstress, ...

- Moeilijk grijpbaar, een 'veelkoppig monster'
- Meerdere begrippen en definities, geen 'collectieve' definitie
- Meerdere oorzaken en uitingsvormen
- Subjectieve en privéfactoren
- Zeuronderwerp



Hoe zichtbaar?

Bij u zelf? In uw omgeving? → Het verergert door:

- Te lang doorgaan
- Ontkennen
- Als persoonlijk probleem zien
- Geen steun zoeken
- Collectieve vrees/angst
- Ongrijpbaarheid



Stress-symptomen

Herkennen: ander
gedrag → meer
terugtrekken,
klagen, emotioneel

...

Lichte stress

- Een opgejaagd gevoel, je zorgen maken, spanningshoofdpijn of rugpijn, last van maag en darmen, hartkloppingen,...

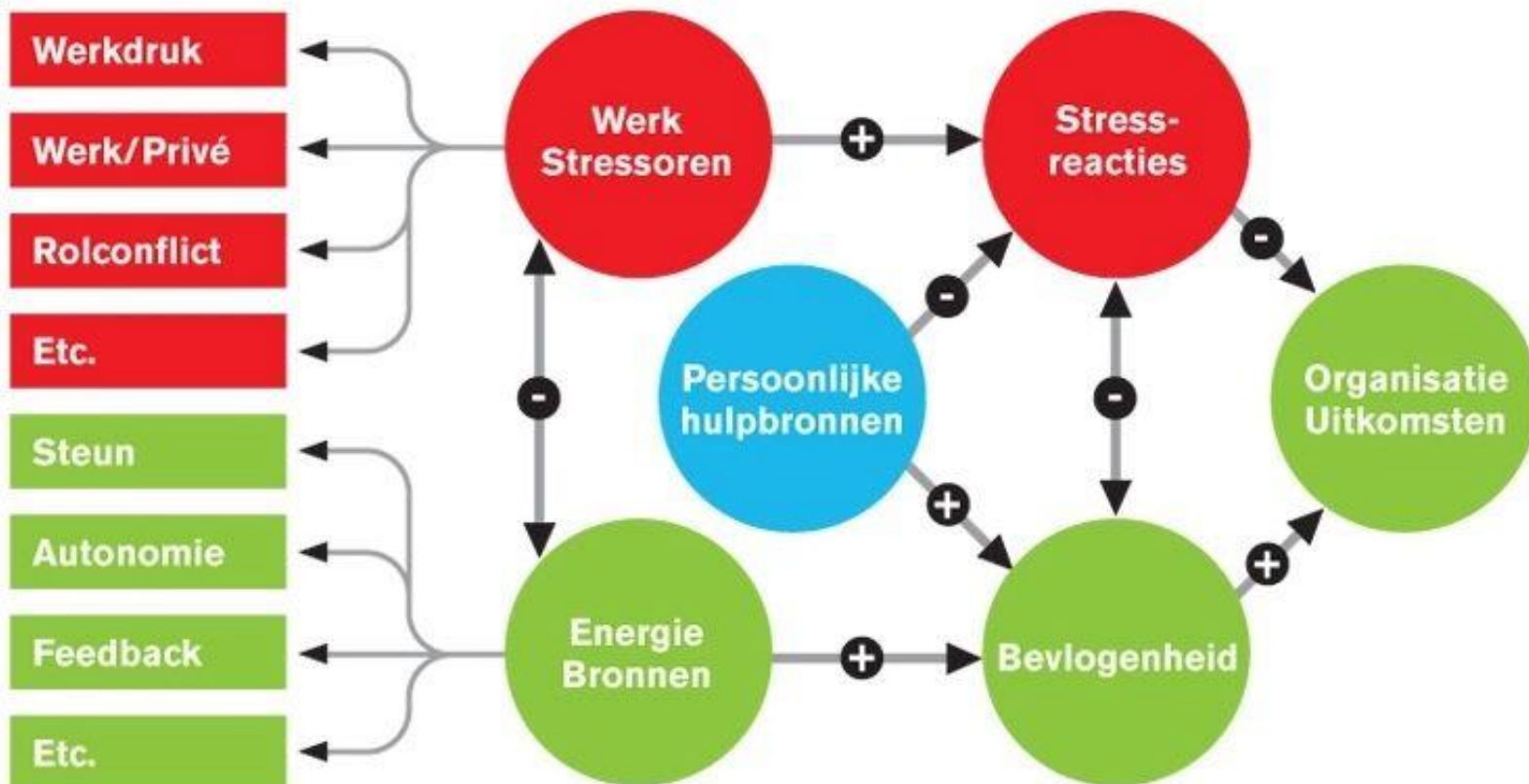
Langdurige stress

- Slaapproblemen, eetproblemen, prikkelbaarheid, vergeetachtigheid, hyperventilatie, hoge bloeddruk, meer roken en drinken, vatbaarder voor griep,...

Chronische stressklachten

- Extreme vermoeidheid, lusteloosheid, wantrouwen, angstgevoelens, machteloosheid, moeilijk beslissingen nemen, grote concentratieproblemen,...

Model werkstress



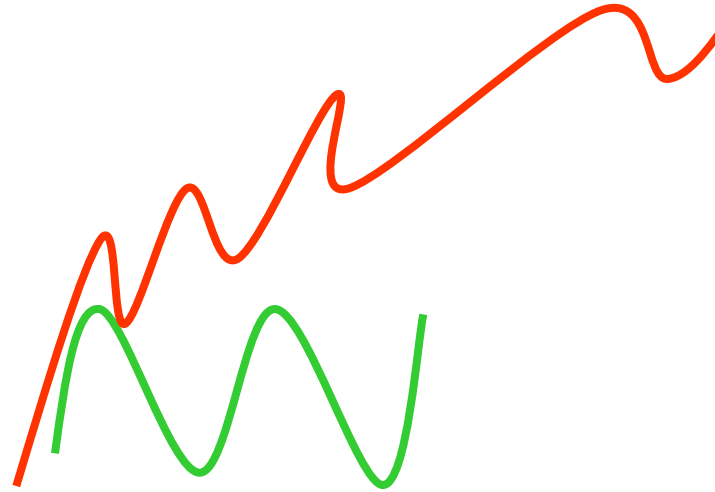
Buffers en energiebronnen



- Hersteltijd: pak je pauze!
- Regelruimte en regelmogelijkheden
- Afwisseling
- Beweging
- Muziek
- Werkplezier, waardering
- Contact, erover praten

Maar:

- Trek tijdig aan de bel
- Pak de werkstressoorzaken ook structureel aan!



Gespreksleidraad Werkstress

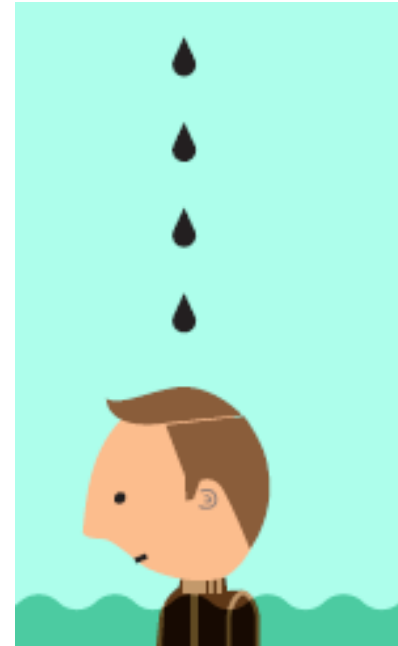


- Taboe doorbreken
- Bewust worden
- Inzicht in problemen
- Voor iedereen:
 - OR, HR, directie
 - (Team van) medewerkers
 - Leidinggevenden
- Goede dialoog

Thema 1: Oorzaken van werkstress	Thema 2: Aanpak van werkstress	Thema 3: Werkplezier
Thema 4: Ontwikkeling en werkzeker- heid	Thema 5: Werkstress in beeld	Thema 6: Regel- mogelijkheden
Thema 7: Werk en privé	Thema 8: Ongewenst gedrag	Thema 9: Signalen van stress of over- belasting
Thema 10: Stijl van leiding- gevenden	Thema 11: Werksfeer	Thema 12: Ondersteuning en herstel- mogelijkheden

Ervaringen gespreksleidraad

- Laagdrempelig
- Leerzaam
- Leuk, geeft energie
- Zorgen delen, helpt ook
- Medewerkers voelen zich gezien
- Ideeën om elkaar te helpen
- Inzicht in de oorzaken
- Goede gespreksleiding is belangrijk!



Werkwijze gespreksleidraad



- Tijd nemen → 20 minuten per kaart. **NB: dat kan nu niet!**
- Groepsgrootte: 2 - 6p
- Verschillende mogelijkheden, bijvoorbeeld: kies een TOP 3 van kaarten
- Opbrengst: denk daar goed over na. Voor een team is dat bijvoorbeeld:
 - Wat ga ik zelf doen?
 - Wat gaan we als team doen?
 - Wat vragen we aan de organisatie? Aan wie?
 - Hoe verder?
- Aandacht voor vertrouwelijkheid
- Een goede afronding (samenvatten per kaart)
- Zorg voor opvolging en evaluatie

Werkwijze gespreksleidraad → voor nu

- Werk in groepjes van ca. 3 personen
- Neem tenminste de volgende kaarten door:
 - Oorzaken van werkstress
 - Werkplezier (mee afronden)
- Neem ca. 15 minuten per kaart
- Bevraag elkaar 1 voor 1
- De hoofdvraag is vaak voldoende!
- Als iedereen elke kaart beantwoord heeft, bedenk:
 - Wat ga ik zelf doen?
 - Wat ga ik vragen aan mijn team / organisatie?
 - Neem even tijd om op te schrijven



Thema 1: Oorzaken van werkstress	Thema 2: Aanpak van werkstress	Thema 3: Werkplezier
Thema 4: Ontwikkeling en werkzeker- heid	Thema 5: Werkstress in beeld	Thema 6: Regel- mogelijkheden
Thema 7: Werk en privé	Thema 8: Ongewenst gedrag	Thema 9: Signalen van stress of over- belasting
Thema 10: Stijl van leiding- gevenden	Thema 11: Werk sfeer	Thema 12: Ondersteuning en herstel- mogelijkheden

Werkwijze gespreksleidraad → voor nu

Nu = oriënteren!

- Is de gespreksleidraad iets voor uw organisatie? Hoe?
- Of is wat anders beter? Wat dan?

Meer info? Vragen?



nicole.pikkemaat@sbiformaat.nl

Kijk ook eens op:

<http://www.duurzameinzetbaarheid.nl/1339/Hulpmiddelen.html>



WEEK VAN DE WERKSTRESS
16 t/m 19 november

