



Hogere werkdruk door
krappe arbeidsmarkt?

Zo voorkom je ongezonde
werkstress en verzuim



“Voorkom, zeker nu in de krappe arbeidsmarkt, de vicieuze cirkel van de druk opvoeren op het huidige personeel. Denk in oplossingen. Bijvoorbeeld jobcarving”

Een gezonde werkdruk is prima, maar wat als deze omslaat in ongezonde werkstress?

En dit zelfs leidt tot verzuim?

Verzuim door stress en psychische klachten is te voorkomen door vroegtijdig de signalen te herkennen en aan te pakken. Maar wat is nu precies werkstress? En wat is het verschil met werkdruk? En wat kunt u als werkgever doen?

Werkdruk is niet per se slecht

Werken is gezond en werkdruk is niet per se slecht. Sterker nog: we hebben werkdruk nodig om prestaties te leveren en het kan zelfs leiden tot 'flow'. Als er onvoldoende balans is tussen de taakeisen die het werk stelt en de vrijheid om je eigen werk te plannen ontstaat werkdruk wat bij een aanhoudende disbalans kan leiden tot werkstress en verzuim.

Wat is werkstress?

Stress in of door de werksituatie noemen we werkstress. Dat kan een gevolg zijn van de hoeveelheid werk, maar kan 'm ook zitten in hoe iemand werkdruk ervaart. Of door beide. Een werknemer die te perfectionistisch is, kan bijvoorbeeld het gevoel hebben tekort te schieten of de controle te verliezen.

Privéomstandigheden kunnen ook stress veroorzaken, bijvoorbeeld als iemand naast zijn baan mantelzorger is. Staan er te weinig herstel mogelijkheden en 'opladers' tegenover, dan leidt stress op den duur tot diverse negatieve effecten voor de gezondheid.

Signalen herkennen

Verzuim door stress en psychische klachten is te voorkomen door vroegtijdig de signalen te herkennen en aan te pakken.

Wat zijn de signalen?

- Het begint bij het (h)erkennen dat er sprake kan zijn van werkdruk bij jouw medewerkers en bij het bespreekbaar maken van dit thema.
- Achteruitgang in werkprestaties.
- Een medewerker rapporteert diverse gezondheidsklachten zoals vermoeidheid, slaapproblemen en/of prikkelbaarheid.
- Het is bekend dat er een hoge werkdruk op de afdeling is en dat er personeel te kort is ofwel er zijn organisatorische signalen (objectieve werkdruk). Als hiervan sprake is, wees dan alert op je medewerkers en zorg goed voor hen.
- Voorkom, zeker nu in de krappe arbeidsmarkt, de vicieuze cirkel van de druk opvoeren op het huidige personeel. Denk in oplossingen. Bijvoorbeeld jobcarving.

Drie tips om te voorkomen dat werkstress leidt tot verzuim:

1. Pas het werk aan door tijdelijk minder taken of inhoudelijk ander werk. Ga na wat de oorzaak is van werkstress, zoals combi van privé zaken, hoge taakeisen, weinig autonomie of persoonlijkheidskenmerken. Weet je wat de oorzaak is dan kun je hierop inspelen door bijvoorbeeld iemand meer eigen regie te geven.
2. Bied goede begeleiding rondom het thema werkdruk en de gevolgen zoals werkstress. En stimuleer werknemers om op tijd rust in te bouwen.
3. Ga het gesprek aan als je het vermoeden hebt dat je werknemer niet op de juiste plek zit. Het bieden van een steunend netwerk is heel belangrijk.

Wil je meer weten of doorpraten over dit onderwerp?

Neem contact op met je adviseur. Bel 088 9375 000 of stuur een mail naar werkgevers@werkzaakrivierenland.nl

Kosteloze training voor leidinggevenden: MentorWijs

Mentorwijs is een kosteloze training waar je kennis en vaardigheden leert die je kunt toepassen tijdens de dagelijkse begeleiding en coaching van kwetsbare medewerkers op de werkvloer.

Het is een succesvolle training waaraan ruim honderd leidinggevenden van diverse bedrijven en organisaties uit de regio al deelnamen.

Wat levert MentorWijs je op?

- Een gemotiveerde, betrokken en goed ingewerkte medewerker.
- Een snellere acceptatie door collega's op de werkvloer.
- Een unieke kans om je eigen medewerker verder te ontwikkelen.
- Vaardigheden en kennis die je ook kunt benutten om al je medewerkers te begeleiden.

Lees **hier** meer over Mentorwijs en hoe je kunt deelnemen.



“Werken is gezond en werkdruk is niet per se slecht. Sterker nog: we hebben werkdruk nodig om prestaties te leveren en het kan zelfs leiden tot flow”

Vragen of meer informatie?



Werkzaak Rivierenland

Postbus 321, 4190 CH Geldermalsen

T 088 9375000

E info@werkzaakrivierenland.nl

werkzaakrivierenland.nl



Talent werkt voor Rivierenland