

(te) Druk op het werk



We hebben het allemaal wel eens druk. We slapen een nachtje slecht of helemaal niet. Stress hoort er bij. Niet zeuren. Tot het elastiek knapt en het te laat is. Waar ligt dat aan? Is de werkplek wel gezond of ligt het aan onszelf?

tekst: Roelof Kleis / **illustratie:** Ratch



Bij stress denk je aan druk en spanning. Aan lichamelijk ongemak, slaapproblemen, piekeren en somberheid. Maar dat is ongezonde stress. Gezonde stress is juist goed. Stress maakt je alert. Stress is een normale fysiologische reactie in het lichaam, legt bedrijfsmaatschappelijk werker Cor Meurs uit. 'Ik gebruik altijd het voorbeeld van een beer op de weg. Daar reageert ons lichaam op met een vecht- of vluchtreactie. Er komt adrenaline vrij, de hartslag gaat omhoog, de spieren spannen zich. Is het gevaar weg, dan volgt herstel. Maar als er steeds nieuwe beren op de weg komen, hebben we het over ongezonde stress. Het lichaam herstelt niet meer.'

De beer op de campus heet werk. Of beter: het teveel aan werk en de stress die dat oplevert. De komende week staan de middagpauzes op de campus in het teken van werkstress. Herken de druppel, is volgens organisator Wies Leer (hoofd human-resourcesmanagement van AFSG) heel toepasselijk het motto van de landelijke werkstressweek. 'Signalen worden vaak te lang genegeerd. Dat is ook een beetje de cultuur. De Week van de Werkstress wil dat taboe doorbreken.'

Werkstress is een reëel gegeven, blijkt uit het net vrijgekomen jaarverslag van het Bedrijfsmaatschappelijk Werk (BMW). Het afgelopen jaar was 8,5 procent van de medewerkers cliënt bij het BMW. Dat zijn 492 personen. Ruim een procentpunt meer dan het jaar ervoor. Die stijgende trend duurt al een jaar of zes. Werkstress en overspannenheid is de voornaamste klacht. Een op de drie cliënten komt met dat probleem bij het BMW. Het topje van een ijsberg, want werkstress komt veel meer voor. De helft van de medewerkers geeft in de jaarlijkse Medewerkersmonitor aan dat de werkdruk te hoog is.

De helft van ons heeft het te dus te druk. 'Reden om werkstress dus serieus te nemen', vindt Leer. 'Maar eigenlijk zou je meer willen weten dan dit ene antwoord. Is het structureel? Sommige mensen houden van deadlines, van uitdaging. Soms is zo'n project de leukste tijd geweest en ben je supertrots op het resultaat.'

DISBALANS

Het komt ook door de tijd waarin wij leven, zegt BMW'er Meurs. 'Iedereen is druk. Het lijkt wel of je druk moet zijn om er bij te horen. Daarmee wil ik werkdruk niet bagateliseren, maar zelf geloof ik niet dat het de belangrijkste oorzaak is van stress. Van werken word je niet ziek. Niet het werk zelf, maar de dingen daar omheen zorgen voor stress. Mensen zitten niet op de juiste plek, ze ervaren druk omdat ze declarabel moeten zijn, ze missen de mogelijkheid om zelf hun werk te regelen. Stress is een disbalans tussen draagkracht en draaglast. Maar het verminderen van de *workload* alleen is niet voldoende om stress weg te nemen.'

De oplossing voor werkstress ligt volgens Meurs in de eerste plaats bij jezelf. 'Bij de vraag wat de organisatie moet doen tegen werkdruk, moet ik altijd een beetje gnifelen. Neem zelf de verantwoordelijkheid. Maak keuzes als het echt teveel wordt. We zijn allemaal hartstikke gemotiveerd en gedreven en gaan maar door.'

'Wat wij doen is cliënten bewust maken van hun eigen stress-signalen', licht Meurs de aanpak van BMW toe.



'Daarnaast laten we ze hun eigen stressrisico's in kaart brengen. In feite houden we ze een spiegel voor. Vervolgens moedigen we ze aan om uit de *ratrace* te stappen en maatregelen te nemen. Dat kunnen vier dingen zijn: je gaat zelf veranderen, je verandert de situatie, je accepteert de situatie of je gaat weg. Maar dat wil niet zeggen dat je er alleen voor staat. Hrm, collega's en leidinggevenden kunnen je helpen.'

ZINVOL WERK

Werk- en gezondheidsdeskundige Lenneke Vaandrager (Gezondheid en Maatschappij) stelt het concept van de gezonde werkplek centraal. Zij benadert het omgaan met werkstress vanuit de leer van de salutogenese, die zich niet richt op wat ons ziek maakt, maar juist op wat ons gezond maakt. 'De gezonde werkplek is een plek die uitdaagt om het werk zo te doen dat je zelf het gevoel hebt dat je het op de goede manier kunt uitvoeren. Werk doen dat zo goed mogelijk bij je past. Productief zijn op een manier die voor jou betekenis heeft en die je lang vol kunt houden. Steun van leidinggevenden en collega's is daarbij belangrijk. En af en toe afstand nemen. Kijk goed naar jezelf en betrek daar ook je omgeving bij. Hoe is je relatie met je leidinggevende en je collega's? Het management moet zich daarnaast afvragen of zij de mensen voldoende inspireert, teamwork aanmoedigt en of medewerkers zich voldoende kunnen ontwikkelen.'

Is Wageningen UR zo'n gezonde werkplek? 'Op een aantal vlakken wel', vindt Vaandrager. 'We kunnen redelijk ons werk naar eigen inzicht invullen. Wetenschappers gaan voor de inhoud. De zingeving is heel erg aanwezig. Maar tegelijk is de bureaucratie enorm en slokken de administratieve systemen veel tijd en energie op. Neem zo'n systeem als MyTravel. Het is toch zonde dat daar veel tijd aan verloren gaat. Het is allemaal gebaseerd op controle-denken, op wantrouwen in plaats van vertrouwen.'

Ook Meurs is op dit punt kritisch. 'Voordat je iets de organisatie in gooit, moet je je afvragen wat dat voor de *workload* en de stress betekent. Neem de cc-cultuur of alle info die je tegenwoordig aan het management moet aanleveren. Als het vertrouwen toeneemt in een organisatie, neemt ook de snelheid en dus de productie toe. Maar als mensen elkaar niet vertrouwen, stijgt de stress.'