

Hou werkstress in balans

KEN DE OORZAKEN
EN HERKEN DE KLACHTEN

Werkstress wordt vaak verward met werkdruk. Een te hoge werkdruk kan leiden tot werkstress, maar dit hoeft zeker niet altijd het geval te zijn. Werkdruk en stress zijn sterk individueel bepaald; geen twee werknemers hebben in gelijke mate last van stress. Hier beschrijven we hoe je het herkent en nog belangrijker wat je kunt doen om dit te voorkomen.



Stress is niet per se slecht. Sterker nog: stress moet! Om optimaal te kunnen presteren, is een prettige hoeveelheid stress noodzakelijk. Je kent vast de situatie dat in rustige wintermaanden op het eind van de dag toch niet hetgeen is afgerond dat er gepland stond, terwijl in het drukke zomerseizoen deze klussen er zomaar even tussendoor worden gepland. Blijkbaar 'nemen' we de tijd als we die krijgen en dat geeft niks, want de boog kan niet altijd gespannen zijn. Pas wanneer we gedurende lange tijd aan stress worden blootgesteld zonder dat we de spanningen kunnen ontladen, heeft dit slechte gevolgen voor de gezondheid.

werk zijn daarbij ook van belang. Zo kunnen problemen als gevolg van werkdruk worden verergerd als de verhoudingen tussen collega's niet goed zijn. Datzelfde gebeurt als een werkgever zijn werknemer niet begrijpt en nooit eens zegt dat hij zijn werk goed doet of hem niet begeleidt om het werk beter te doen.

OM OPTIMAAL TE KUNNEN PRESTEREN, IS EEN PRETTIGE HOEVEELHEID STRESS NOODZAKELIJK

Het is van belang om klachten bij een medewerker tijdig te herkennen om er ook tijdig op te kunnen reageren. Nog beter is het om werkstress te voorkomen. De onderlinge verhoudingen op het

BIJ EEN GROTE ORGANISATIE IS HET BELANGRIJK DAT DE LEIDINGGEVENDE TIJDIG SIGNALLEN DOORGEeft

De oorzaken zijn in te delen in vier gebieden:

- **Arbeidsinhoud** (te veel werk, onduidelijke taken eisen, et cetera).
- **Arbeidsomstandigheden** (zwaar werk, lange dagen, gevaarlijke situaties).
- **Arbeidsvoorwaarden** (weinig loopbaanmogelijkheden, lage beloning, et cetera).
- **Arbeidsverhoudingen** (slechte communicatie, te weinig verantwoordelijkheid).



VOORKOMEN VAN WERKSTRESS

DUIDELIJKE COMMUNICATIE

Dit is wellicht één van de belangrijkste en vaak ook de goedkoopste maatregelen die je als werkgever kunt treffen om stress bij je werknemer te voorkomen. Medewerkers willen weten waar ze aan toe zijn en of ze hun werkzaamheden wel of niet naar tevredenheid uitvoeren. Duidelijke werkopdrachten via de planning en het effectief voeren van een werkoverleg zijn hierbij cruciaal. In feite gaat het erom dat de werkgever oog en aandacht heeft voor de problemen in de werkkuitvoering van zijn medewerkers.

GEEF WAARDERING EN SCHEP VERTROUWEN

Laat werknemers voelen dat hun inspanning wordt gewaardeerd en je vertrouwen in ze hebt. Uit onderzoek blijkt dat het niet krijgen van de juiste erkenning een belangrijke bron is voor werkstress. Waardering kan op een persoonlijke manier, het welbekende 'schouderklopje', maar kan ook aan het hele team worden gegeven. Maak foto's van een afgerond project en hang ze in de kantine of deel ze via social media. Ofwel: laat zien dat je trots op je medewerkers bent.

WERKINHOUDE PASSEND BIJ DE CAPACITEITEN VAN DE WERKNEMER

Eentonige werkzaamheden, aan het lot worden overgelaten of juist te weinig vrijheid krijgen om het werk naar eigen inzicht uit te voeren, werken het stressgevoel in de hand. De begeleiding van een BBL'er door een ervaren collega die vertrouwen schept, is belangrijk. Daarnaast geef je een ervaren werknemer meer verantwoordelijkheid en vrijheid in zijn werk, bijvoorbeeld door hem zelfstandig het

contact te laten onderhouden met de klanten. Kijk dus goed naar je medewerkers en waar hun behoeftes liggen en speel hierop in. Laat ze enerzijds niet aan hun lot over en probeer ze anderzijds weer los te laten als ze hieraan behoefte hebben.

VOLDOENDE EVENWICHT TUSSEN INSPANNING EN HERSTEL

Zeker in het hoogseizoen is het voor medewerkers even aanpoten. Het is dan belangrijk dat er een evenwicht is tussen de inspanning die een medewerker levert en de mogelijkheden die zijn lichaam en geest krijgen om daarvan te herstellen. Op het juiste moment een pauze houden en het verzorgen van een goede maaltijd tijdens het oogstseizoen vormen nog steeds een aangename onderbreking. Zorg daarnaast voor leuke afleidingen, een Tour- of voetbalpoule onder de collega's of organiseer een barbecue-bijeenkomst. Voorkom dat er voor een langere periode lange dagen moeten worden gewerkt. Dit breekt een medewerker op en leidt tot onveilige situaties op het werk.

PREVENTIEF VIA ARBO-ARTS EN BEDRIJFSMAATSCHAPPELIJK WERKER

Soms blijft het werk voor deskundige. Je merkt dat er iets aan de hand is met je medewerker, maar je kunt er niet je vinger op leggen. Schep vertrouwen en creëer een rustmoment en leg uit dat hulp van een externe vertrouwenspersoon altijd mogelijk is. Een bedrijfsmaatschappelijk werker via de arbodienst concentreert zich op problemen in de sociale omgeving in combinatie met het werk. Hij benadert deze problematiek altijd vanuit de gevolgen voor het werk en kan verzuim helpen voorkomen.

Het belangrijkste blijft natuurlijk de signaleerfunctie die je hebt als werkgever. Bij een grote organisatie is het belangrijk dat de leidinggevende tijdig signalen doorgeeft aan bijvoorbeeld de HR-manager om adequate maatregelen te kunnen nemen, zeker als het gaat om een combinatie van werkdruk en een onbalans in de privésfeer. Denk bijvoorbeeld aan een medewerker die te maken krijgt met een echtscheiding of gezondheidsproblemen in het gezin.



Tekst: Marie-José Lamers, adviseur personeelsmanagement
Foto's: Cumela Communicatie

HERKENNEN VAN STRESSKLACHTEN

Voorbeelden van symptomen van negatieve langdurige stress:

- Verminderde weerstand.
- Verminderde concentratie
- Snel boos worden
- Hyperventilatie
- Nek- en rugklachten
- Hoofdpijn
- (Over)vermoeidheid
- Maag- en darmziekten
- Eetstoornissen
- Slapeloosheid
- Overspannenheid
- Depressie