



Gezond werk is werk zonder stress

De titel van deze column heb ik dit keer niet zelf bedacht maar overgenomen van de Europese campagne 'Gezond werk is werk zonder stress', die in Nederland gestart is op 13 mei door het Ministerie van SZW.

In 2012 gaven 2,1 miljoen werknemers aan regelmatig onder hoge tijdsdruk te moeten werken, ook ervaart 40 procent van alle werknemers in Nederland werkstress. Werkstress speelt ook een grote rol bij het ontstaan van ziekteverzuim. Maar liefst 1 op de 3 ziektegevallen is stress gerelateerd. Werkstress kan diverse oorzaken hebben. De één is bang zijn baan te verliezen en de ander heeft, doordat er al diverse collega's zijn ontslagen, werk te doen voor twee. De volgende heeft zijn werk niet voldoende georganiseerd, waardoor er veel mis gaat. Ook kan werkstress ontstaan doordat medewerkers denken dat ze aan te hoge eisen moeten voldoen. Bij de meeste bedrijven is werkstress nog bijna niet bespreekbaar, zo blijkt uit een briefwisseling tussen minister Asscher van SZW en de Tweede Kamer van 20 december 2013.

Het positieve is dat werkstress verholpen én voorkomen kan worden. Daarom gaat minister Asscher de komende 4 jaar, samen met werkgevers en werknemers, extra aandacht besteden aan het voorkomen van uitval door psychische klachten. De minister wil een maatschappelijke dialoog op gang brengen en werkgevers en werknemers ondersteunen bij de aanpak van het probleem op de werkvloer, waarbij de inspectie SZW bij controles ook extra aandacht gaat besteden aan werkstress. Voor de aanpak trekt de minister bijna 1 miljoen euro uit. We gaan dus nog veel van deze campagne horen.

In deze column wil ik aandacht geven aan mogelijke manieren waarop jezelf met dit onderwerp aan de slag kunt, in samenspraak met je team en/of leidinggevende. Wanneer je jezelf herkent in bovenstaande situaties:

1. doe dan eerst de Werkstress Test: www.checkjeworkstress.nl Je krijgt een aantal vragen over signalen, oorzaken en buffers te beantwoorden. Daarna volgt de uitslag, waarvan je een rapport in pdf via de mail kunt ontvangen. Daarnaast kun je concrete tips downloaden voor jouw specifieke situatie.
2. lees ervaringen van anderen op www.checkjeworkstress.nl/praktijkverhalen
3. bekijk interviews over werkstress op www.youtube.nl/checkjeworkstress
4. ga in gesprek met je leidinggevende en je team of afdeling.
5. ga voor een professionele aanpak van werkstress.

Bedenk dat 'voorkomen beter is dan genezen'.

Wanneer je met dit onderwerp verder aan de slag wilt, kan ik daar een bijdrage aan leveren. Ik denk met je mee en zoek naar de specifieke oorzaak van werkdruk in jouw situatie, we doen een QuickScan van jouw werkaanpak en werkplek en ik ga daarna met je aan de slag om je een andere manier van werken aan te leren die rust en overzicht geeft.

Grijp nu de mogelijkheid van de campagne aan om werkstress bespreekbaar te maken en er met elkaar als team of afdeling mee aan de slag te gaan!

E-mailloze Vrijdag: 28 november a.s.

Samen met 18 collega's organiseer ik op 28 november a.s. de landelijke E-mailloze Vrijdag. Doel: bewuster omgaan met e-mail. Er zullen landelijk tal van activiteiten plaatsvinden, waaronder een webinar, workshops en persoonlijke adviesgesprekken. Deelname is gratis bij alle activiteiten. Wil je op de hoogte gehouden worden over deze activiteiten, geef je dan op voor de nieuwsbrief van OrganieQ via de website www.organieq.nl

E-mailloze Vrijdag (ELV) op 28 november: noteer alvast in je agenda!