

Van werkdruk/werkstress naar werkplezier

Werkdruk is de druk die je op je werkt ervaart. Onder 'druk' verstaan we het moeten voltooien van een bepaald aantal taken naar behoren binnen een bepaalde tijd. Je staat dus onder druk om je aan een bepaalde deadline te houden. Je ervaart ook druk omdat de taken die je doet, goed moeten zijn. Je mag niet zomaar iets afgeven, het moet compleet zijn en naar de zin van de klant/je baas en jezelf. Dit kan behoorlijk wat druk op je leggen.

Werkstress is de reactie die je hebt op deze druk. Voel je je gepusht door je werk dan kan dat een stressreactie geven en uiteindelijk leiden tot gezondheidsklachten. Sommige vinden het fijn om onder druk te werken en ervaren geen nadelige stressgevolgen. Werkdruk hoeft dus niet noodzakelijk samen te gaan met stress.

Ervaar je (langdurig) stress door je werk dan kan dat zich uiten in klachten zoals hoofdpijn, (over)vermoeidheid, slaapproblemen, nek- of rugklachten en somberheid. Ook kan langdurige werkstress leiden tot hart- en vaatziekten en het krijgen van een burn-out.

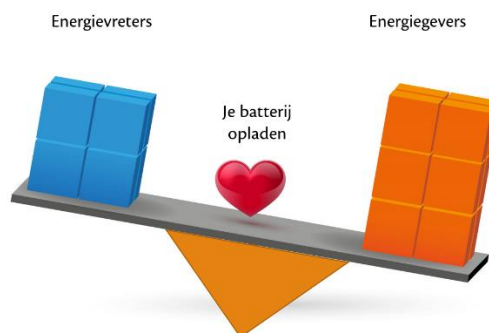
Met je team aan de slag: van werkdruk naar werkplezier

Wat werkdruk geeft voor de 1 geeft aan de ander misschien wel uitdaging en helemaal geen gevoel van stress. Dat kun je ook zien bij de resultaten van de RI&E. De kunst is om met elkaar oplossingen te vinden voor meer werkplezier, hoe klein misschien ook. Hieronder 2 manieren om dit binnen de teams te bespreken.

- A. Waar krijg je energie van (energiegever) en wat kost energie (energievreter): gebruik checklist energievreters en energiegevers

[Microsoft Word - Checklist energievreters en energiegevers.docx \(gezondeneiligwerken.nl\)](#)

ENERGIEVRETERS	ENERGIEGEVERS
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan je taak (algemeen) <input type="checkbox"/> Te veel moeten doen <input type="checkbox"/> Te snel moeten werken <input type="checkbox"/> Veel onverwachte gebeurtenissen <input type="checkbox"/> Weinig zelfstandigheid in eigen werk (regelmatigheid) <input type="checkbox"/> Veel verstoringen in het werk (telefoon, collega's) <input type="checkbox"/> Onvoldoende hulpmiddelen voor uitvoering van de taak (bijvoorbeeld op het gebied van automatisering) <input type="checkbox"/> Te veel administratieve taken 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan je taak (algemeen) <input type="checkbox"/> Vrijheid <input type="checkbox"/> Voldoende doen, voldoende voor elkaar krijgen <input type="checkbox"/> Afwisseling <input type="checkbox"/> Zelfstandigheid, autonomie <input type="checkbox"/> Zelf problemen kunnen en mogen oplossen
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan cliënten <input type="checkbox"/> Onduidelijkheid over behandeling en/of begeleiding van cliënten <input type="checkbox"/> Veel alleen werken met cliënten <input type="checkbox"/> Cliënten die zich niet aan de regels houden, je provoceren of uitdagen <input type="checkbox"/> Emotioneel zwaar belastende cliënten, agressieve cliënten, verslaafde cliënten of cliënten met complexe problematiek, toenemende zorgwaarde of problematiek bij cliënten. <p><i>Let op: zie voor deze cliëntgerelateerde onderwerpen ook het thema 'agressief gedrag'</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan cliënten <input type="checkbox"/> Werk dat goed gaat <input type="checkbox"/> Cliënten die goed meewerken <input type="checkbox"/> Cliënten die laten merken dat het werk zinvol is <input type="checkbox"/> Meevallers <input type="checkbox"/> Gewenste resultaten zien <input type="checkbox"/> Zinvol werk doen <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Terugnien dat het werk de moeite waard is
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan collega's <input type="checkbox"/> Te weinig onderling contact <input type="checkbox"/> Weinig onderlinge emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen <input type="checkbox"/> Iedereen werkt op zijn eigen manier <input type="checkbox"/> Te weinig samenwerking en afstemming <input type="checkbox"/> Te weinig betrokkenheid en initiatief bij beslissingen en uitvoering van taken 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> gerelateerd aan collega's <input type="checkbox"/> Prettig onderling contact <input type="checkbox"/> Emotionele steun, sociale veiligheid, vertrouwen <input type="checkbox"/> Collegialiteit <input type="checkbox"/> Prettige sfeer <input type="checkbox"/> Humor <input type="checkbox"/> Effectief en efficiënt werkoverleg

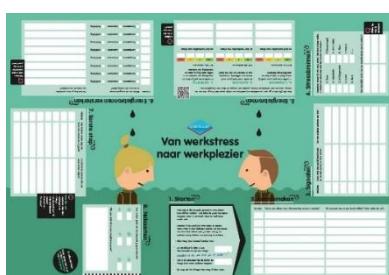


voorbeeld- blz 1. van de checklist

Er zijn altijd energievreters waar je als professional niet tegen beschermd kan worden, bijvoorbeeld regels die van bovenaf worden opgelegd of verplichte procedures. Wel kunnen we met elkaar bespreken hoe we een betere balans kunnen bereiken tussen energiegevers en energievreters.

- Pak te beïnvloeden energievreters aan en maak deze daarmee kleiner of laat ze verdwijnen.
- Accepteer energievreters die niet te beïnvloeden zijn en maak ze zo minder belangrijk.
- Vergroot energiegevers door er meer aandacht aan te besteden. Waar krijgen jullie energie van?/ 'Waar ben je trots op?'
- Zoek voldoende ontspanning en kijk ook naar individuele oplossingen (blz. 2)

- B. In dialoog- met behulp van een spel. Koerskaart- van werkstress naar werkplezier



(speelduur ca 2 uur- Neem hiervoor contact op met de adviseur arbeid en gezondheid)

Zien jullie verbeter mogelijkheden?- vast wel ☺ - neem de verbeteracties t.a.v. werkdruk op in het plan van aanpak van de RI&E. Of **kijk in meldplein bij verbeteren- verbeteranalyse** wat andere teams hebben bedacht om werkdruk te verminderen.

Individueel

Ga bij jezelf na wat in jouw geval de redenen zijn waardoor je werkdruk ervaart. Je kunt dit doen aan de hand van de checklist energiegevers en energievreters of onderstaande 'uitspraken'.

INHOUD van het werk als oorzaak

- Je krijgt te weinig tijd voor het uitvoeren van opdrachten en/of taken.
- Doordat je te veel taken krijgt, is het niet mogelijk om je werk binnen de tijd af te krijgen.
- De taken sluiten niet aan op jouw ervaring of opleidingsniveau.
- Je hebt te maken met (te) zware verantwoordelijkheden.
- De situatie op je werk is (een lange tijd) hectisch.
- Je hebt te weinig inspraak in hoe je het werk uitvoert.
- Er is onduidelijkheid over wat er van je wordt verwacht.

OMSTANDIGHEDEN op het werk zijn de reden

- Er is onduidelijkheid over het toekomstperspectief van jouw functie.
- Je krijgt te weinig steun van collega's en/of je leidinggevende.
- Je hebt een conflict met je leidinggevende of collega.
- Weinig kunnen pauzeren tussen het werken door.
- Moeilijk of geen verlof kunnen opnemen.
- Pesten, intimidatie en discriminatie op de werkvloer.

PERSOONLIJKE OMSTANDIGHEDEN

- Je vindt het moeilijk om 'nee' te zeggen tegen verzoeken van leidinggevende of collega's.
- Je bent (te) perfectionistisch in de taken die je uitvoert.
- Er spelen privéproblemen die veel van jouw tijd en aandacht opeisen en je krijgt geen ruimte om (zorg of calamiteiten)verlof op te nemen.

Individuele oplossingen:

Als je de oorzaak weet kun je het bespreken met je leidinggevende en/ of kun je zelf zoeken wat jou helpt. **Als je niets doet verandert er w.s. ook niets.** Hieronder staan tips om je energie te verhogen, en daarmee ook je werkplezier!

- Online tips in filmpjes van 2 minuten (wordt gerelateerd aan werken in een verpleeghuis maar ook goed toepasbaar in de wijk)
 - <https://www.waardigheidentrots.nl/praktijk/zen-met-zuster-inge-in-8-weken-mindful/>
 - [Rubriek: Zen met Zuster Inge - Waardigheid en trots](#)
- [Coloriet - Vitaliteit](#)
 - [Coloriet - Privé & thuis](#) (ontspanning)
 - [Coloriet - Mentale belasting](#)
- Bijv. Cursus mindfulness of bijv. een consult bij een overgangsconsulente: maak gebruik van het Budget voor werkvermogen: [H7 P7.3 Regeling Budget Werkvermogen BD.doc](#)
- Sporten: maak gebruik van korting op de sportschool
Fiscfree:<http://intranet.coloriet.nl/Bedrijfsvoering/Personelsadministratie/Meerkeuzesysteem/Documents/Koepelreglement/H7%20P7.2%20Koepelreglement%20meerkeuzesysteem.pdf>
- Good Habitz_- <https://leerpleincoco.coloriet.nl/course/index.php?categoryid=4>
Met heel veel aanbod wat kan bijdragen om beter in je vel te zitten- je draagkracht te verhogen. Zoals het 80/20 principe- ademhalen- afkicken van social media- de kracht van slaap – grip op je leven/ rust in je hoofd - mindfulness