

Zo voorkomt u werkstress door een te hoge werkdruk

Voorkom verzuim en onnodig hoog personeelsverloop



CHECKLIST

Publicatiedatum:
30 oktober 2023

Werkstress heeft verschillende oorzaken. Deze kan veroorzaakt worden door de organisatie, de aard en omvang van het werk, met de werknemer als persoon of een combinatie daarvan. Om passende maatregelen te kunnen nemen, moet uw uitzoeken welke oorzaken er zijn en waar u de meeste impact kunt maken met maatregelen tegen ongezonde werkstress.

Werkdruk is onderdeel van de psychosociale arbeidsbelasting (PSA). U bent als werkgever daarom wettelijk verplicht om aandacht te schenken aan werkdruk en de daaruit voortvloeiende werkstress. In deze toolbox komt ook de rol van de ondernemingsraad (OR) aan bod.

Deze toolbox bestaat uit de volgende stappen:

Alles wat u moet weten over werkstress	p.2
Alles over het herkennen van werkstress	p.4
Alles over het beleid tegen werkstress	p.7
Alles over maatregelen tegen werkstress	p.9
Alles over de rol van de OR bij werkstress	p.11

Zo voorkomt u werkstress door een te hoge werkdruk

Structurele werkstress leidt tot veel kort- en langdurig verzuim en een hoog personeelsverloop vanwege te hoge werkdruk. Een te hoge werkdruk is daarom een kostbare aangelegenheid. Deze kosten kunt u voorkomen door deze werkstress te herkennen, de oorzaken objectief te analyseren én aan te pakken. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, maar met deze toolbox loodsen wij u door alle stappen om tot een succesvolle aanpak tegen chronische werkstress te komen. Ook de rol van de ondernemingsraad komt in deze toolbox aan de orde.

Stap 1 Download de interactieve checklist



CHECKLIST

Zo voorkomt u werkstress door een te hoge werkdruk

De eerste checklist heeft u nu voor u. Hierin staan alle onderdelen van deze toolbox benoemd. U kunt de status van de te nemen stappen in deze checklist bijhouden en afvinken welke onderdelen u heeft afgerond. Dit vinkje kunt u dus vast zetten.

Opmerkingen

Stap 2 Alles wat u moet weten over werkstress



V & A

[Werkdruk, taakdruk, werklast en werkstress: het verschil?](#)

We zijn binnen onze organisatie aan de slag gegaan met een beleid om verzuim door werkstress te voorkomen. We merken dat we soms langs elkaar heen praten, omdat we de woorden werkdruk, taakdruk, werklast en werkstress door elkaar gebruiken. Wat is nu precies het verschil tussen al deze termen?

Opmerkingen

**ARTIKEL**

[De gevolgen van werkstress](#)

Het kan geen kwaad om een tijdje hoge werkdruk te ervaren. Het spreekwoord luidt niet voor niets: na gedane arbeid is het goed rusten. Als die hoge werkdruk voortduurt en uitmondt in werkstress, kan dat echter fysieke en psychische klachten veroorzaken. Ruim een derde van het verzuim vindt plaats vanwege werkstress, dus ga ermee aan de slag!

Opmerkingen

**INFOGRAPHIC**

[Werkstress door PSA](#)

Ruim een derde van het werkgerelateerde ziekteverzuim ontstaat door werkstress. Daarvoor bestaan vijf oorzaken, die samenvallen onder de noemer psychosociale arbeidsbelasting (PSA).

Opmerkingen

**V & A**

[Wat is positieve stress?](#)

Binnen onze organisatie zijn we bezig met het aanpakken van werkstress. Nu denken we bij werkstress meteen aan iets negatiefs, maar we hoorden van een werknemer hij juist positieve stress krijgt van het werk. Bestaat dat: positieve stress?

Opmerkingen

**INFOGRAPHIC**

[De vier factoren van werkstress](#)

Met een goed inzicht in de factoren die van invloed zijn op werkstress kunt u ongezonde werkdruk en werkstress gericht voorkomen of wegnemen. Dit voorkomt langdurig ziekteverzuim, presentisme en heeft een positief effect op duurzame inzetbaarheid.

Opmerkingen



V & A

[Zijn we verplicht maatregelen te nemen tegen werkstress?](#)

Onze ondernemingsraad (OR) eist dat we maatregelen nemen tegen werkstress. Dit zou wettelijk verplicht zijn. Werkstress is echter geen probleem binnen onze organisatie. Zijn we dan toch verplicht om hiertegen maatregelen te nemen?

Opmerkingen

Stap 3 Alles over het herkennen van werkstress



ARTIKEL

[De oorzaken van werkstress](#)

Pas als u weet wat werkstress veroorzaakt bij een werknemer, kunt u actie ondernemen. De oorzaken van aanhoudende abnormale werkdruk zijn meestal niet eenduidig: vaak is het een combinatie van factoren die tot werkstress leidt. Als u inzicht heeft in deze factoren, kunt u op tijd ingrijpen en er zo voor zorgen dat werkstress niet tot problemen in uw organisatie leidt.

Opmerkingen



ARTIKEL

[Van werkstress naar werkdruk](#)

Ervaren werknemers in uw organisatie een hoge werkdruk, dan wilt u die natuurlijk zo snel mogelijk terugbrengen naar een normaler niveau. Dat begint met het bespreekbaar maken van de werkstress. Het heeft echter geen zin om actie te ondernemen zolang u niet weet waar de problemen precies zitten. Pas na een inventarisatie kunt u het probleem gaan aanpakken.

Opmerkingen



CHECKLIST

[Vragenformulier werkdruk](#)

Ervaren werknemers in uw organisatie een hoge werkdruk, dan wilt u die natuurlijk zo snel mogelijk terugbrengen naar een normaler niveau. Het heeft echter geen zin om actie te ondernemen zolang u niet weet waar de problemen precies zitten. Pas na een inventarisatie kunt u het probleem gaan aanpakken.

Opmerkingen



CHECKLIST

[Beoordelen van de werkdruk, werksfeer en werktijden](#)

In een kleine organisatie hebben gezondheidsrisico's al snel grote gevolgen. Als in een grote organisatie een werknemer uitvalt, is dat vaak nog wel op te vangen, maar in een kleine organisatie ligt het werk al snel stil. Het is dan ook verstandig om juist in een kleine organisatie stil te staan bij de gezondheidsrisico's. Met behulp van deze tool kunt u de gezondheidsrisico's op het gebied van werkdruk, werksfeer en werktijden beoordelen.

Opmerkingen



ARTIKEL

[Te hoge werkdruk herkennen bij uw werknemers](#)

De werknemers in uw organisatie hebben recht op een veilige en gezonde werkplek. Daar hoort ook een zo stressvrij mogelijke werksituatie bij. Het zal u waarschijnlijk nooit lukken om alle werkstress uit te bannen – deels omdat iedereen anders is – maar u kunt wel alert zijn op signalen van werkstress en het onderwerp in uw organisatie bespreekbaar maken.

Opmerkingen



FORMULIER

[Signalen van werkstress herkennen](#)

Langdurig werken onder hoge druk is voor niemand in de organisatie leuk. De werknemer gaat met minder plezier naar zijn werk en kan allerlei gezondheidsklachten ontwikkelen. Als veel werknemers in de stress zitten, zal de sfeer op de werkvloer er niet beter op worden. Het is voor leidinggevenden dan ook belangrijk om de signalen van een gestreste werknemer op tijd te herkennen. Gebruik dit formulier om in te schatten of een werknemer mogelijk last heeft van ongezonde werkstress.

Opmerkingen



GESPREKSHANDLEIDING

[Een goed gesprek over werkstress voert u zo](#)

Iedere werknemer reageert anders op werkdruk. De één presteert er beter door, de ander ervaart het als stressvol. Als langdurige of chronisch hoge werkdruk zich ontwikkelt tot werkstress, kan dat grote gevolgen hebben voor de gezondheid van een werknemer, zowel lichamelijk als psychisch. Met een goed gesprek kunt u in kaart brengen waar het knelt en samen met de werknemer op zoek gaan naar oplossingen. Gebruik deze gesprekshandleiding om een goed gesprek te voeren met een werknemer met stressklachten.

Opmerkingen

Stap 4 Alles over het beleid tegen werkstress



ARTIKEL

[Het beleid rond werkstress](#)

Zijn de werkdrukproblemen in uw organisatie in kaart gebracht, dan is het tijd om in het beleid op te nemen welke maatregelen er worden genomen om werkstress tegen te gaan. Daarnaast moet uw organisatie een beleid hebben voor de re-integratie van werknemers die ziek zijn uitgevallen door werkstress. En ook een klachtenregeling mag niet ontbreken.

Opmerkingen



TOOLBOX

[Maak snel en eenvoudig een RI&E](#)

Iedere werkgever moet verplicht een risico-inventarisatie en - evaluatie (RI&E) hebben. En dat is nog niet zo eenvoudig vanwege de vele regels die daarbij gelden. Deze toolbox helpt u snel en eenvoudig een RI&E te maken die voldoet aan alle eisen.

Opmerkingen



REGLEMENT

[Meldregeling ongewenst gedrag](#)

De Arbowet beschouwt agressie en geweld, seksuele intimidatie, discriminatie, pesten en werkdruk als factoren die stress kunnen veroorzaken. De verzamelnaam voor deze negatieve factoren is psychosociale arbeidsbelasting, een helaas veel voorkomend fenomeen op de werkvloer. Werkgevers zijn verplicht om dit probleem zo veel mogelijk te voorkomen en terug te dringen. Een klachtenregeling helpt u hierbij.

Opmerkingen

**ARTIKEL**

[Hoge werkdruk aanpakken met steun van het management](#)

Als u in uw organisatie aan de slag gaat met het aanpakken of voorkomen van te hoge werkdruk heeft u steun van het management nodig. Zonder die steun heeft uw beleid weinig kans van slagen. Voor draagvlak, budget en tijd is het MT immers onmisbaar.

Opmerkingen

**ARTIKEL**

[Werkdruk bij de bron aanpakken](#)

Hoge werkdruk, het heet de vloek van deze tijd. Organisaties zitten te springen om meer personeel. De aanwezige medewerkers zijn zwaar belast. Het ziekteverzuim loopt op. Daardoor zien werkgevers wel in dat maatregelen belangrijk zijn. U kunt daar ook een steentje aan bijdragen.

Opmerkingen

**FORMULIER**

[Plan van aanpak werkdruk en werkstress](#)

De aanpak of het voorkomen van te hoge werkdruk vraagt om een systematische, logische aanpak. Daarnaast moeten de resultaten meetbaar zijn en zal het MT willen weten wat de kosten-batenverhouding is. Dit alles schrijft u op in een plan van aanpak.

Opmerkingen

**CHECKLIST**[Communiceren over aanpak werkstress](#)

Uw organisatie heeft flink geïnvesteerd in het onderzoeken van werkdruk en werkstress. Er is een plan van aanpak opgesteld, het plan wordt uitgevoerd en later geëvalueerd. Tijdens het gehele project is het van belang dat u de werknemers (die zijn immers de belangrijkste doelgroep) betreft en betrokken houdt bij dit onderwerp. Dit doet u – onder meer – door op de juiste momenten, de juiste informatie te communiceren. Gebruik deze checklist voor een overzicht van alle onderwerpen die in uw communicatieplan over de aanpak van werkstress moeten staan.

Opmerkingen**Stap 5 Alles over maatregelen tegen werkdruk en werkstress****ARTIKEL**[Werkdruk aanpakken door maatregelen op alle niveaus](#)

Bij de aanpak van werkdruk als verzuimoorzaak is belangrijk eerst te weten wat in uw organisatie wordt verstaan onder werkdruk. Vervolgens kunt u aan de hand van een stappenplan de knelpunten boven tafel krijgen en maatregelen bedenken. De Werkdruk Wegwijzer helpt hierbij. Voorwaarde voor succes is dat de aanpak in de hele organisatie wordt doorgevoerd.

Opmerkingen**ARTIKEL**[Werkstress in de arbocatalogus](#)

Niet elke werknemer heeft dezelfde belastbaarheid en is even gevoelig voor werkstress. Dat maakt het extra lastig om de werkdruk in de organisatie binnen de perken te houden. Gelukkig kunt u uw voordeel doen met de praktische oplossingen in de arbocatalogus van uw branche of de vruchten plukken van de werkstressbeperkende maatregelen uit andere arbocatalogi.

Opmerkingen

**CHECKLIST**[Maatregelen tegen ongezonde werkstress](#)

Maatregelen tegen ongezonde werkstress beginnen bij een inventarisatie van de oorzaken. Pas als u de oorzaken in kaart heeft, kunt u passende maatregelen gaan treffen. Gebruik deze checklist voor een overzicht van de maatregelen die u kunt nemen tegen werkstress.

Opmerkingen**ARTIKEL**[Werkdruk aanpakken op individueel niveau](#)

De een doet z'n werk fluitend, de ander zucht en steunt onder de werkdruk. Het helpt niet om met de vinger naar die ander te wijzen. Zulk gebrek aan respect verergert problemen juist. Wat medewerkers kunnen, dat is te versterken: een taak voor u als arboadviseur.

Opmerkingen**TOOLBOX**[Zo voorkomt u langdurig verzuim door een burn-out](#)

Een burn-out is ontzettend vervelend voor uw werknemer en leidt vaak tot langdurig ziekteverzuim. Het is daarom in het belang van zowel de werkgever als de werknemer maatregelen te treffen om burn-out te voorkomen. Deze toolbox helpt u bij het nemen van preventieve maatregelen. Als een werknemer tóch uitvalt met overspannenheid, een burn-out of een bore-out geeft de toolbox u de tools de werknemer succesvol te begeleiden bij de re-integratie.

Opmerkingen

Stap 6 Alles over de rol van de OR bij werkdruk en werkstress



NIEUWS

[OR moet aan de slag met signalen werkdruk](#)

De ondernemingsraad (OR) heeft een taak in het tegengaan van werkstress. Als de OR signalen opvangt over werkdruk bij de achterban, moet de OR hiermee aan de slag. De bedrijfsarts en de arbodienst moeten hierbij samenwerken met de OR.

Opmerkingen



ARTIKEL

[OR kan invloed uitoefenen om werkdruk beheersbaar te maken](#)

Werkdruk komt als arborisico veel voor in organisaties. Uw OR kan invloed uitoefenen op het arbobeleid om de werkdruk beheersbaar te maken. Dat is van belang omdat een (te) hoge werkdruk kan leiden tot (langdurig) ziekteverzuim of zelfs uitval. Er zijn volop tools en middelen om die werkdruk te beheersen, maar het is ook een omstrede onderwerp. Werkgevers en werknemers kijken er vaak verschillend tegenaan. Waar moet u op letten en wat zijn de opties?

Opmerkingen



NIEUWS

[Gebrek aan 'slack time' verhoogt werkdruk](#)

Werkdruk is in veel organisaties een steeds groter probleem. Daarmee is het ook voor de OR een belangrijk onderwerp. Werkdruk aankaarten en aantonen is vaak echter zo eenvoudig nog niet. Hoe kan de OR de bestuurder ervan overtuigen dat er wel degelijk sprake is van werkdruk?

Opmerkingen



Toch nog vragen?

Als u na het bestuderen van deze toolbox nog vragen heeft over werkdruk en werkstress, kunt u die voorleggen aan de adviseurs van de adviesdesk. Stel als abonnee gratis uw vraag via rendement.nl/adviesdesk en ontvang binnen vijf werkdagen een antwoord.