

Arbocatalogus werkdruk gemeentelijke organisaties

Doelgroep Medewerkers – versie 1 maart 2019

Hard werken, veel doen, alles op tijd af krijgen....het kan druk zijn op je werk. Dat hoeft niet erg te zijn. Maar als je werkdruk té hoog is en té lang duurt kun je er stress en klachten van krijgen. De ene persoon wordt bijvoorbeeld sneller boos, gaat fouten maken en krijgt hoofdpijn, de ander slaat pauzes over, wordt stiller en slaapt steeds minder. Na verloop van tijd kun je er ziek van worden. Is jouw werkdruk al langere tijd té hoog? Dan is het belangrijk om iets te gaan doen. Gelukkig is er veel mogelijk. Om te hoge werkdruk aan te pakken blijkt het bijvoorbeeld belangrijk om ook te werken aan wat je wél wilt, werkplezier. Vandaar dat je hier informatie vindt over werkdruk én werkplezier.

Werkdruk en
werkplezier
herkennen

Inzicht
verkrijgen

Maatregelen
bedenken

Maatregelen
invoeren en
evalueren

Werkdruk en werkplezier herkennen

Werken kan leuk zijn. Werken kan ook vervelend zijn. Sommige onderdelen van het werk geven energie en zijn energiegevers. Bijvoorbeeld als iets moeilijks je toch lukt, of als je van iemand hoort dat je iets goed hebt gedaan. Andere onderdelen kosten energie en zijn energievreters. Bijvoorbeeld als je teveel tegelijkertijd moet doen, of als iets niet gaat zoals je wilt. Meestal zijn er tegelijkertijd energiegevers én energievreters op je werk.

Ken je eigen signalen

Als je langdurig meer energievreters dan energiegevers ervaart, kan je er last van krijgen en uiteindelijk ziek van worden. Voordat je ziek wordt zijn er stress-signalen zichtbaar. Door die signalen te herkennen en er iets mee te doen, kan je klachten en verzuim voorkomen. Het is dus belangrijk om goed op je signalen te letten en daar wat mee te doen.

Signalen van te hoge werkdruk en stress zijn bijvoorbeeld:

- Ander gedrag. Anders dan gebruikelijk. De ene persoon doet drukker, de ander stiller;
- Minder energie. Te vaak te moe;
- Doorgaan op de automatische piloot;
- Doorgaan omdat het moet, omdat er (bijna) niets te kiezen is;
- Pauzes overslaan;
- Fouten maken, achterstand oplopen;
- Minder ontspannen, minder lachen;
- Sneller en meer emoties. Bijvoorbeeld sneller geïrriteerd, angstig of verdrietig;
- Meer en meer op negatieve punten en problemen focussen.

Ook werkplezier kun je herkennen. Dan merk je bijvoorbeeld de volgende signalen:

- Energiek, zelfverzekerd, lekker in je vel zitten;
- Werk leuk en uitdagend vinden;
- Enthousiast verhalen vertellen, ook over het werk;
- In het werk opgaan, hard werken vanuit een drive en motivatie;
- Een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning;
- Grappen maken, van grote en kleine dingen genieten;
- Vriendelijk en professioneel gedrag.

Neem je signalen serieus!

Herken jij in het bovenstaande lijstje meer signalen van werkdruk bij jezelf dan van werkplezier? Zet je signalen dan eens goed op een rijtje met de [checklist individuele signalen](#) of een online test uit de [digitale tiplijst](#). Heb je te veel signalen van werkdruk of stress en te weinig van werkplezier? Voorkom dat je in een negatieve spiraal terecht komt en ga met je signalen aan de slag. Vertel er bijvoorbeeld over aan een collega of aan je leidinggevende. Ook kun je het open spreekuur van de arbodienst bezoeken, elke gemeentelijke organisatie heeft deze mogelijkheid georganiseerd. '[Je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier](#)' ondersteunt je bij je aanpak.

Heb oog voor je collega's

Ook bij een ander kun je signalen van werkdruk en werkplezier zien en merken dat iemand last heeft van stress. Zie je bij een ander (steeds) meer signalen van werkdruk dan van werkplezier? Ga daar dan gerust eens over in gesprek. Een goed gesprek over wat er goed en niet goed gaat kan enorm opluchten. Soms kan zo'n gesprek confronterend zijn voor je collega, soms wil iemand liever zijn signalen niet van een ander horen. Maar vaker is een collega achteraf blij dat de ander het zag en daar een prettig gesprek over aanging.

Wat als je ziek wordt door stress?

Van stress kan je een burnout en andere ziektes krijgen. Ook als je op het punt staat om je ziek te melden of inmiddels verzuimt, kan de informatie van deze site behulpzaam voor je zijn. Waarschijnlijk heb je daarnaast nog wat meer nodig om aan je herstel te werken. Werk daarvoor samen met je leidinggevende en anderen, zoals de bedrijfsarts, verzuimcoach en/of P&O-adviseur aan een herstelplan. Ga zo nodig en zo mogelijk ook aan de slag met een deskundige, bijvoorbeeld een psycholoog, coach of therapeut.

Downloads: 2.1.a. Checklist individuele signalen van werkdruk & werkplezier.

1.1.a. Digitale tiplijst werkdruk&werkplezier.

5.1. Je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier

Inzicht verkrijgen

Waar komt je werkdruk en werkplezier vandaan? Op weg naar minder werkdruk en meer werkplezier is het belangrijk om inzicht te verkrijgen. Het is daarvoor handig om je eigen energievreters en energiegevers op een rijtje te zetten. Energievreters zijn de dingen op je werk die jou (te) veel energie kosten. Energiegevers zijn aspecten waar je energie van krijgt, die je prettig vindt. De onderstaande lijstjes en de checklist energiegevers en energievreters kunnen je op gang helpen. Het kan ook goed zijn om eens met collega's uit te wisselen in hoeverre zij dezelfde en/of andere energievreters en energiegevers ervaren.

Bij energievreters kun je bijvoorbeeld denken aan:

- de hoeveelheid werk
- tijdsaspecten (bv. hoe snel het moet, aantal deadlines)
- kwaliteitsaspecten (bv. hoe goed het moet, hoe ingewikkeld dat is)
- reorganisaties
- plaats- en tijdonafhankelijk werken, thuiswerken
- communicatie (bv. te weinig, onduidelijk of tegenstrijdig)
- besluitvorming (bv. te traag, te veel lagen, te moeizaam)
- leidinggevenden en directie
- werk-privébalans

Bij energiegevers kun je bijvoorbeeld denken aan:

- samenwerking met collega's
- afwisseling en regelmogelijkheden
- werksfeer
- vertrouwen en waardering
- sociale steun
- geleverde prestaties, nuttig werk doen
- ontwikkelmogelijkheden
- plaats- en tijdonafhankelijk werken, thuiswerken
- communicatie (bv. positieve feedback, contact, voldoende en prettig)
- besluitvorming (bv. snel, rechtvaardig en vernieuwend)

Ook privé doet mee

In je privé-leven zijn er ook energievreters en energiegevers. Je kunt thuis bijvoorbeeld voor veel zaken verantwoordelijk zijn, financiële zorgen hebben, of met ziekte en verlies van naasten te maken hebben. Aan de andere kant kun je bijvoorbeeld van lekker eten, sporten en hobby's energie krijgen. Deze privé energievreters en -gevers spelen ook een rol bij het ontstaan van stress en signalen. Zet ze daarom ook gerust op je lijstje. Je beslist zelf in hoeverre je op je werk over die privé-zaken vertelt. Soms kan het goed zijn om (in hoofdlijnen) over die privé-zaken te praten, vooral als ze invloed hebben op je werk. Het kan grip geven voor je mogelijkheden en grenzen.

Overeenkomsten én verschillen

Vaak zijn er overeenkomsten tussen jou en je collega's. Hebben jullie bijvoorbeeld dezelfde energievreters, of zijn jullie samen trots als iets gelukt is. Vaak zijn er ook verschillen. Vindt de ene collega iets een energievreter, terwijl het voor de ander oké is. Of heeft de ene collega een manier gevonden om met een energievreter om te gaan, die anderen nog niet hebben ontdekt. Overeenkomsten en verschillen tussen collega's zijn een gegeven. Wat behulpzaam kan zijn is om nieuwsgierig te zijn naar elkaars energievreters en energiegevers én in elkaars strategieën om ermee om te gaan.

Wat past bij jou? Zelf of samen aan de slag?

Met werkdruk en werkplezier kun je zelf en samen aan de slag gaan. En samen kan op je werk en in je privé-leven zijn, bijvoorbeeld met collega's, je leidinggevende, je partner, een goede vriend(in) of een coach. Valkuil van zelf aan de slag gaan is dat je in vicieuze denkcirkels verzeild raakt. Drempel om samen aan de slag te gaan kan zijn dat je er tegenop ziet om te vertellen dat je ergens last van hebt.

Belangrijker zijn wellicht de voordelen. Zelf aan de slag geeft je de ruimte om het op je eigen manier en in je eigen tijd te doen. Als je samen aan de slag gaat kunnen anderen je ondersteunen bij het verkrijgen van inzicht en het bedenken en uitvoeren van maatregelen. Wat past bij jou? Zelf aan de slag? Of samen?

Hoe je ook aan de slag gaat, de [checklist kernvragen](#) en [checklist energiegevers en energievreters](#) kun je gebruiken om inzicht te verkrijgen.

Downloads:

- 3.1.a. Checklist kernvragen werkdruk&werkplezier
- 3.1.c. Checklist energiegevers en energievreters gemeentelijke organisaties
- 5.1. Je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier

Maatregelen bedenken

Je kunt veel verschillende maatregelen bedenken. Het ligt voor de hand om aan je energievreters te gaan werken. Problemen los je immers op! Je energiegevers vergroten is echter óók belangrijk. Energiegevers helpen je om in balans te komen en te blijven. Bedenk daarom hoe je energievreters kunt verminderen én hoe je energiegevers kunt vergroten.

Energievreters verminderen

Soms liggen de maatregelen om je energievreters te verminderen logisch voor de hand. En soms is het lastig om te bedenken wat écht zou werken. Bijvoorbeeld doordat je al van alles geprobeerd hebt wat niet werkte. Of dat je voor je maatregel afhankelijk bent van tijd, geld en consensus van anderen. In dat geval gaat het erom te bedenken wat je kan doen om je idee voor elkaar te krijgen. Hoe dan ook kan het goed zijn om voor het bedenken van maatregelen een brainstorm te organiseren, samen met de betrokkenen en/of je leidinggevende. Je kunt de checklist met kernvragen over werkdruk&werkplezier hier goed bij gebruiken.

Energiegevers vergroten

Wat je aandacht geeft groeit. Zo ook energiegevers. Alleen al door stil te staan bij wat er goed gaat, kan je er meer van genieten en beter in balans komen. Je kunt bijvoorbeeld aan het eind van je werkdag opschrijven wat er goed ging, wat er lukte en waar je trots en dankbaar voor was. Daarnaast kan je meer werkplezier krijgen door tijd te nemen voor activiteiten waar je energie van krijgt. Kiezen welke taken het beste bij je passen, pauzes nemen op een manier die bij jou past, of meer tijd met collega's doorbrengen bijvoorbeeld. En als je daar (meer) tijd aan wilt besteden, kan het ook lucht en energie geven als je besluit om een aantal taken te schrappen of te delegeren. In de 'Checklist energiegevers vergroten' vind je inspiratie wat je kunt doen om je energiegevers te vergroten.

Ook ontspanning is belangrijk!

Een balans tussen energiegevers en energievreters helpt je om stressklachten te voorkomen. Ook een gezonde leefstijl en goed ontspannen blijkt belangrijk om goed in balans te blijven. Ontspannen kan je zowel privé als op je werk doen. Bijvoorbeeld door je computerwerk regelmatig af te wisselen met even rondlopen en koffie te halen. En thuis bewust tijd nemen voor je hobby's, sport of vrienden. Bedenk dus ook wat je kan doen om meer te ontspannen!

Kies wat bij je past

Als je bedacht hebt welke maatregelen er allemaal mogelijk zijn, is de volgende stap om te kiezen wat je gaat doen. Maak je voornemen vervolgens concreet tot een plan, zodat je het echt voor je ziet en er een succes van kunt maken. Waar ga jij mee aan de slag? Wanneer ga je beginnen? Wat ga je dan precies doen? Je kunt het verwoorden in 'je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier'.

Downloads:

- 3.1.a. Checklist kernvragen werkdruk&werkplezier
- 3.3.a. Checklist energiegevers vergroten
- 5.1. Je eigen plan voor minder werkdruk en meer werkplezier

Maatregelen invoeren en evalueren

Als je maatregelen hebt gekozen die bij je passen is het tijd om ze in de praktijk te brengen. De ene keer kan dat snel, soms heb je er tijd, geduld en doorzettingsvermogen voor nodig. Zeker als je maatregelen hebt bedacht waarbij je de medewerking van anderen nodig hebt.

Op weg naar nieuwe gewoontes

Heb jij in je plan maatregelen bedacht waarvoor je zelf nieuwe, gezonde gewoontes wilt leren? Weet dat je tenminste 6 weken nodig hebt, voordat je iets 'automatisch' anders doet. Wil je bijvoorbeeld in plaats van met je rechterhand met je linkerhand gaan tandenpoetsen, dan zul je jezelf zo'n 6 weken aan die linkerhand moeten herinneren, voordat je automatisch de tandenborstel met links pakt. Naast tijd is het voor een nieuwe gewoonte ook belangrijk om een trigger te bedenken, je nieuwe gewoonte te concretiseren en sociale steun te organiseren. Heb jij bijvoorbeeld het goede voornemen om voortaan eerder, namelijk om 17.15, naar huis te gaan? Dan kan een alarm om 16.15 je trigger zijn om een kop thee te nemen en je to do list bij te werken, je activiteiten af te ronden en bij een 2^e alarm om 17.05 helemaal af te ronden. Vertel je goede voornemen bovendien aan je collega's, zodat zij je bij de uitvoering kunnen ondersteunen.

En wat als anderen niet mee willen werken?

Het kan gebeuren dat je leidinggevende je signalen en klachten niet serieus wil nemen. Ook kan het gebeuren dat hij mogelijke maatregelen aanbiedt die jou niet aanspreken. Een eerste stap is dan om samen met collega's het nog eens aan te kaarten, wellicht op een andere manier. Of om met een P&O-adviseur of naast-hogere leidinggevende in gesprek te gaan. Werken zij ook niet mee? Vraag dan je ondernemingsraad en/of vakbond om advies.

Energievreters verminderen niet mogelijk? Loslaten en aanvaarden is ook een optie!

Soms lukt het niet om een maatregel voor je energievreter te bedenken of om het voor elkaar te krijgen dat je idee wordt ingevoerd. Bijvoorbeeld doordat er onvoldoende tijd of geld beschikbaar is. Ook kan de besluitvorming over of invoering van een maatregel (heel) lang duren.

Heb jij last van energievreters waar je geen invloed op hebt? Ga dan eens na of je de energievreter kunt aanvaarden en/of de irritatie erover kunt loslaten. Regen overkomt je, daar heb je geen invloed op. Wel kun je kiezen of je een paraplu opzet. Als het je lukt om los te laten en te aanvaarden kan de lading en stress van de energievreter afvallen. Alsof je een paraplu voor jezelf hebt gemaakt, waarmee jij prettiger in je vel komt te zitten.

Vier je successen!

Ben je met je plan aan de slag gegaan, kijk dan goed naar wat er al wél lukt. Kleine en grote successen, je mag ze allemaal vieren. Houd in de toekomst ook vinger aan de pols, let op je eigen signalen en blijf jezelf ontwikkelen en leren. Je zult zien dat je steeds beter in balans blijft!