

Type Oplossing:

Combinatie van primaire oplossing (het reduceren van werkstressoren en het stimuleren van energiebronnen) en secundaire oplossing (het veranderen van stressreacties zodat werknemers beter om kunnen gaan met stressoren).

Beschrijving oplossing:

Bij deze oplossing zorg je ervoor dat je signalen van stress tijdig herkent en bespreekt. Daardoor is langdurig verzuim mogelijk te voorkomen.

Beschrijving maatregelen:

Bij ongezonde werkdruk, kunnen werknemers last krijgen van stress. Als stresssignalen tijdig herkend en besproken worden, is veel ellende, zoals langdurig verzuim te voorkomen. Die signalen kunnen namelijk een voorloper van langdurig verzuim zijn.

Voor leidinggevenden

- Werknemers kunnen in de praktijk zeer uiteenlopende signalen vertonen, wat interpretatie soms lastig maakt. De kern van deze signalen is echter altijd: anders dan anders. Dat wil zeggen: werknemers reageren anders of vertonen ander gedrag dan voorheen. Kijk eens in de Checklist signalen ongezonde werkdruk op individueel niveau.
- Er zijn ook signalen op teamniveau die kunnen duiden op een ongezonde werkdruk. Als er veel van dit soort signalen zijn, is dat een goede aanleiding om met de teamleden in gesprek te gaan over de oorzaken en mogelijke oplossingen.
- Kijk naar de oplossing in gesprek over werkdruk voor tips over het voeren van een gesprek met en individuele werknemer.

Aandachtspunten:

Voor leidinggevenden

- De ene persoon ervaart sneller stress door ongezonde werkdruk dan de ander. Iedereen is hierin verschillend. Daarom is het van belang signalen van stress snel te herkennen en leidinggevenden daar snel een serieus gesprek over te laten voeren met de betreffende werknemer.

Voor werknemers

- Ervaar je signalen van ongezonde werkdruk die er eerder niet waren? Laat ze niet onbesproken, maar bespreek ze met het doel om gerichte maatregelen te nemen. Dat kan met je leidinggevende, soms kan een vriend of vriendin ook de juiste feedback geven.
- Bespreek medische klachten met de huisarts of bedrijfsarts.
- De grootste valkuil is om geen tijd en aandacht te geven aan signalen van ongezonde werkdruk, met als excuus dat de werkdruk daar nu te hoog voor is.

Achtergrondinformatie:

Er zijn informatieve video's gemaakt over signalen van ongezonde werkdruk en het voeren van een constructief gesprek. Ze zijn gemaakt voor autobedrijven, maar zijn ook heel goed bruikbaar voor de betonsector. Er zijn video's voor werknemers en voor leidinggevenden.
