

Werkdruk voorkomen

Wat is werkdruk nou precies?

Werkdruk is een probleem waar veel mensen op de werkvloer last van hebben. Je merkt dit niet vaak aan je collega's of aan jezelf als werkdruk teveel wordt.

Werkdruk kan leiden tot psychische en lichamelijke gezondheidsklachten.

Iedereen heeft het wel eens druk op de werkplek dit is geen probleem. Het probleem ontstaat wel wanneer de balans tussen werkbelasting en belastbaarheid verstoord wordt. Er zijn verschillende factoren die dan een rol spelen zowel op werkvlak als prive.

Wat zijn de oorzaken van werkdruk?

- Te weinig tijd voor een opdracht;
- Storingen van apparatuur dat nodig is bij het werk;
- Problemen die thuis veel aandacht opeisen;
- Te zware verantwoordelijkheden;
- Werk dat niet aansluit bij niveau;
- Persoonlijke eigenschappen (perfectionisme of moeilijk nee kunnen zeggen);
- Onzekere baansituatie.

Wat zijn de gevolgen van werkdruk?

Werkdruk kan leiden tot psychische en lichamelijke klachten:

- Duizeligheid, hoofdpijn, overspannenheid, somberheid/depressie, slapeloosheid, vermoeidheid, klachten aan arm/nek/schouders en verminderde weerstand.

Werkdruk kan leiden tot ziekteverzuim, afname van kwaliteit van werk en ongevallen.

Hoe kun je werkdruk voorkomen?

Tijdig opmerken van signalen bij collega's.

Regelmatig in werkoverleg bespreken of iedereen aan zijn/haar werk toekomt en of er deadlines niet gehaald worden of conflicten zijn.

Zorgen voor voldoende ontwikkelingsmogelijkheden, steun en feedback.

Merk je zelf dat je last hebt van werkdruk? Zorg dan dat je tijdig aan de bel trekt! Luister naar je lichaam en ga een gesprek aan met je leidinggevende. Neem voldoende pauze's ook als daar geen tijd voor is. Durf NEE te zeggen als je het er echt niet meer bij kan doen.