



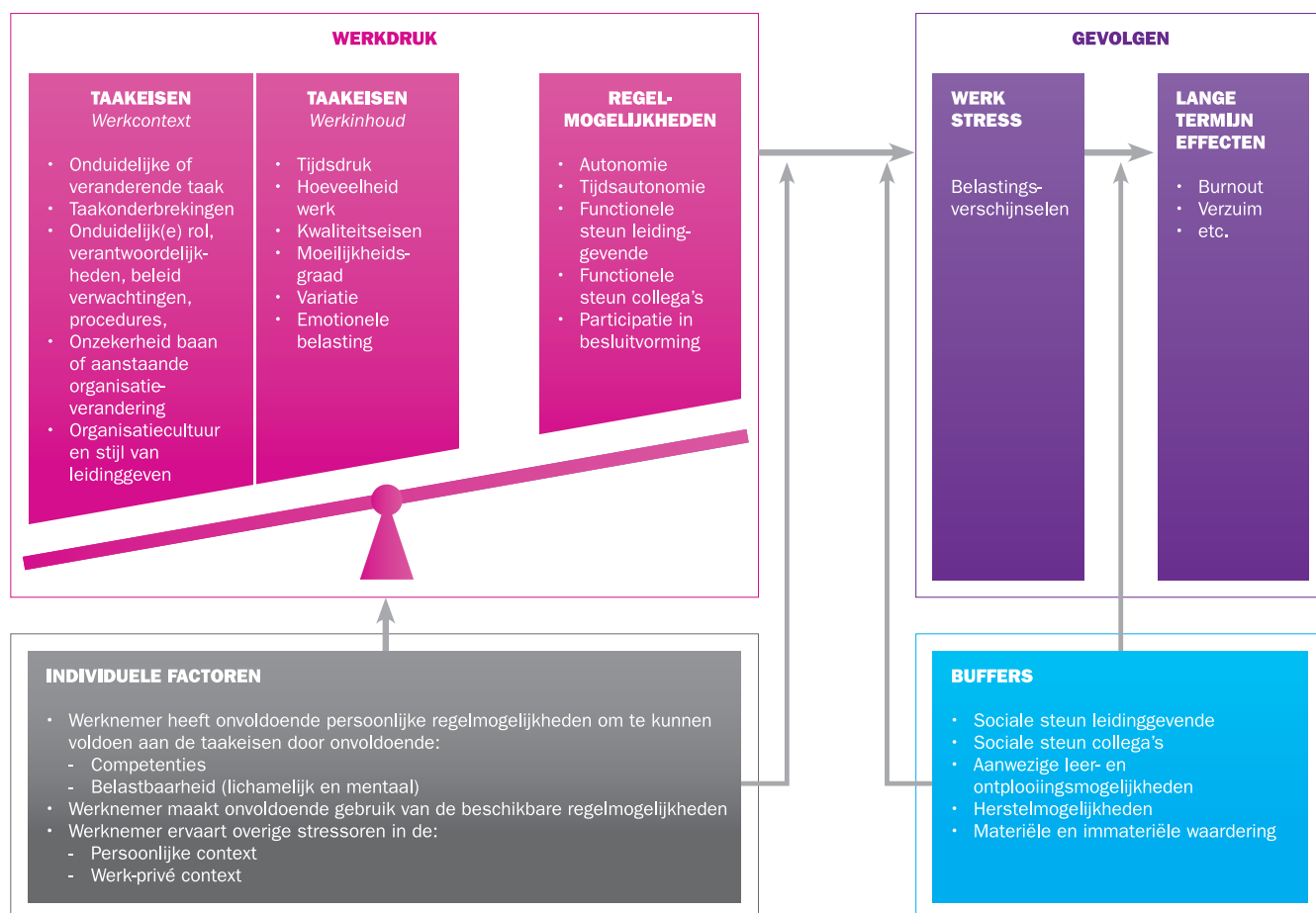
Wat is werkdruk?

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat ongeveer een derde van de werknemers vaak of altijd werkdruk ervaart. Werkdruk is een van de factoren van psychosociale arbeidsbelasting (PSA). Werkdruk komt voor in bijna alle sectoren. De oorzaken verschillen per sector en per organisatie. Werkdruk kan grote gevolgen hebben voor de werknemer én de werkgever. Mogelijke gevolgen van PSA zijn psychische klachten, overspannenheid en burn-out, maar bijvoorbeeld ook vermoeidheid, concentratieproblemen, hartklachten of klachten van het bewegingsapparaat.

Te hoge werkdruk kan leiden tot klachten en verzuim, maar ook tot minder productie of ontevreden klanten. Uit de monitorarbeid van TNO¹ blijkt dat 37% van het arbeidsgebonden verzuim wordt veroorzaakt door PSA, vooral door werkdruk. Dat zijn 11 miljoen werkdagen en dit kost de werkgever 3,1 miljard euro.

Werkdruk in uw organisatie

U kunt zelf de werkdruk binnen uw organisatie in kaart brengen. Daarvoor zijn verschillende instrumenten ontwikkeld. Een voorbeeld van een veelgebruikt werkdrukmodel komt uit de Werkdruk Wegwijzer, die TNO samen met sociale partners ontwikkelde op basis van praktijk en wetenschap.



Balans

Werkdruk is een kwestie van balans: enerzijds zijn er werkdrukbronnen, anderzijds zijn er energiebronnen. Als er te veel werkdrukbronnen zijn, of te weinig energiebronnen, wordt de werkdruk te hoog. In dat geval loopt een werknemer het risico op (langdurige) werkstress. Of en in welke mate deze balans precies uit evenwicht raakt, is niet voor iedereen gelijk, maar mede afhankelijk van individuele factoren zoals fysieke en mentale gezondheid en competenties.

Een ander voorbeeld van een veelgebruikt model om werkdruk in kaart te brengen en aan te pakken is het JD-R model (Bakker, 2001; Bakker, Demerouti, De Boer & Schaufeli). Meer informatie hierover vindt u in het dossier Werkdruk op www.arbokennisnet.nl, dat ontwikkeld is door en voor de arboprofessionals.

Het kennisdossier Werkdruk op Arbokennisnet en de Wegwijzer van TNO leiden arboprofessionals, werkgevers en werknemers stap voor stap door een plan van aanpak voor werkdruk, dat bruikbaar is voor iedere organisatie. De Nederlandse Arbeidsinspectie ziet de aanpak vanuit de visie van beide modellen als stand der wetenschap. Dat betekent dat u ook andere methoden die oorzaken van werkdruk in kaart brengen, mag gebruiken, zolang deze leiden tot een vergelijkbaar resultaat voor beheersing van werkdruk. In verschillende arbocatalogi is een sector-specifieke aanpak van werkdruk beschreven.

Werkdrukbronnen of taakeisen

Er zijn verschillende situaties die zorgen voor een hogere werkdruk. Dat kan te maken hebben met de inhoud van het werk. Bijvoorbeeld als er te weinig tijd is voor opdrachten, als het werk (lange tijd) hectisch is, als de medewerker te weinig inspraak heeft in hoe hij of zij het werk uitvoert of als onduidelijk is wat er van de medewerker wordt verwacht. Maar ook de omstandigheden waaronder de werknemer zijn werk moet doen, kunnen werkdruk veroorzaken. Bijvoorbeeld als er onduidelijkheid is over de toekomst van zijn functie, als er conflicten zijn in een organisatie of als een werknemer te weinig pauzes krijgt. Daarnaast kan het werk ook inhoudelijk of emotioneel veeleisend zijn.

Energiebronnen of regelmogelijkheden

Andere omstandigheden verminderen de werkdruk juist. Bijvoorbeeld wanneer de werknemer kan meebeslissen over zijn of haar eigen werkinhoud, de manier waarop het werk wordt uitgevoerd en de tijdsindeling. Wanneer collega's en leidinggevenden werknemers ondersteunen bij de uitvoering van het werk, is de werkdruk beter beheersbaar dan wanneer dat niet het geval is. Regelmogelijkheden maken het makkelijker om met hoge taakeisen om te gaan.

Persoonlijke hulpbronnen en individuele factoren

Daarnaast kan werkdruk samenhangen met de persoonlijkheid van de werknemer. Een werknemer kan bijvoorbeeld geen 'nee' zeggen of is erg perfectionistisch. Ook de privésituatie kan invloed hebben op de belastbaarheid van de werknemer.

De zelfinspectietool Werkdruk en Ongewenst gedrag

Werkdruk valt onder psychosociale arbeidsbelasting of PSA en kan leiden tot verzuim en uiteindelijk tot uitval. Naast werkdruk maken verschillende soorten ongewenst gedrag deel uit van PSA: pesten, seksuele intimidatie, arbeidsdiscriminatie en agressie en geweld. Op basis van de Arbowet bent u verplicht om PSA te onderzoeken en zoveel mogelijk te voorkomen of beheersen. Wilt u weten of in uw organisatie de aanpak van PSA op orde is? Gebruik de Zelfinspectietool Werkdruk en Ongewenst gedrag: werkdrukenongewenstgedrag.zelfinspectie.nl, waar let de Arbeidsinspectie op", via nlarbeidsinspectie.nl.

Deze flyer is een uitgave van:

De Nederlandse Arbeidsinspectie

De Nederlandse Arbeidsinspectie maakt deel uit van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid

www.nlarbeidsinspectie.nl

© Rijksoverheid | Juli 2023