

*Hoe staat het met de **werkdruk** van jouw medewerker?*



Colofon

Dit magazine is een uitgave van de sector Afbouw.

Aan dit magazine kunnen geen rechten worden ontleend.

Uitgave: april 2023

Bronvermelding:

het overnemen van gegevens is toegestaan mits de bron (www.mijnafbouw.nl/stress) wordt vermeld.

Voor meer informatie bezoek de website: www.mijnafbouw.nl/stress

Gezond werken is een gezamenlijk initiatief van

FNV Bouw & Wonen,
CNV Vakmensen, NOA, Volandis,
Savantis en Technisch Bureau Afbouw.

Inhoud

Hoe staat het met de werkdruk van jouw medewerker?.....	3
Wat is werkdruk en wat zijn de oorzaken?	4
Wat is werkstress en wat zijn de beïnvloeders?	6
Wat kun je als leidinggevende doen?	8
Heb je al beleid voor ongewenst gedrag?.....	10
Toolbox Werkstress	11
Herken de stress-signalen bij je medewerker	11
Heeft je medewerker hoge werkdruk en stress?.....	12
Doe de stresstest!	13
Schakel een vertrouwenspersoon in	13
Podcast: Wat doet een vertrouwenspersoon en waarom je er 1 inzetten in je bedrijf?	14
Training Coachend leiderschap duurzame inzetbaarheid	14

Scan de QR-code en ontdek hoe jij stress op de werkvloer kan aanpakken!



Hoe staat het met de werkdruk van jouw medewerker?

Afbouwplaats- en uita-medewerkers hebben last van een verhoogde werkdruk.¹ In 2015 was daar al sprake van. Sindsdien zijn de bouwtijden nog korter geworden en planning krappere. Tegelijkertijd worden er hogere kwaliteitseisen gesteld aan arbeid en product.

Een te hoge werkdruk kan leiden tot werkstress en negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid en daarmee uitval van jouw medewerker. Maar wat kun je hier als leidinggevende aan doen? Dat vertellen we je in dit magazine. Daarnaast leggen we je uit wat werkdruk/stress is en wat de grootste oorzaken zijn. Tot slot bespreken we de tools die jou helpen om werkstress bij je medewerker te verminderen.

Wil je meer informatie?

Dan kun je terecht op www.mijnafbouw.nl/stress. Hier vind je antwoorden op al je vragen over werkstress in de bouwsector.



¹Rapport Psychosociale arbeidsbelasting in de bouw, 11 juli 2022, B. Dijkman en M. Caspers, Vollandis.

Wat is werkdruk?

Werkdruk is als het evenwicht tussen belasting (de draaglast) en belastbaarheid (de draagkracht) is verstoord. Een te hoge werkdruk beïnvloedt de efficiëntie en effectiviteit van het werkproces nadelig. Werkdruk heeft meerdere oorzaken en aanknopingspunten om het te voorkomen of te verminderen. Hieronder vertellen we je wat de oorzaken zijn van werkdruk.

Wat zijn de oorzaken van werkdruk?

1. Mentale belasting

Mentale belasting is de belasting die veroorzaakt wordt door mentale inspanningen. Bijvoorbeeld als je medewerker teveel denktaken, complexe taken of stressvolle taken heeft. Net als bij lichamelijke inspanning veroorzaakt mentale inspanning bij je medewerker een vergrote fysiologische activiteit: zijn hartslag gaat omhoog, zijn hersenen krijgen meer bloed en zijn stofwisseling verandert.

2. Organisatie werk (tijdsdruk), samenwerking en werksfeer

Werkdruk wordt ook veroorzaakt als je medewerker te veel werk in te weinig tijd moet doen, hij zijn werk niet goed kan indelen en/of hij geen regelmogelijkheden heeft. Ook als je niet-haalbare doelen stelt of onduidelijke opdrachten geeft aan je werknemer kan dit werkdruk verhogend zijn. Net als problemen op zijn werk of in privé, te weinig uitdaging of te weinig werk.



Wat is werkstress?

Wanneer een te hoge werkdruk te lang aanhoudt, je werknemer onvoldoende tot rust en ontspanning kan komen, kan werkdruk leiden tot werkstress met psychische en lichamelijke klachten. Uiteindelijk kan stress leiden tot ziekte en uitval van je medewerker. Stress is dus een reactie op langer aanhoudende werkdruk. Nu we weten wat werkstress is, is het ook belangrijk om te weten waardoor stress wordt beïnvloed.

Wat zijn de beïnvloeders van werkstress?

1. Persoonlijke kenmerken:

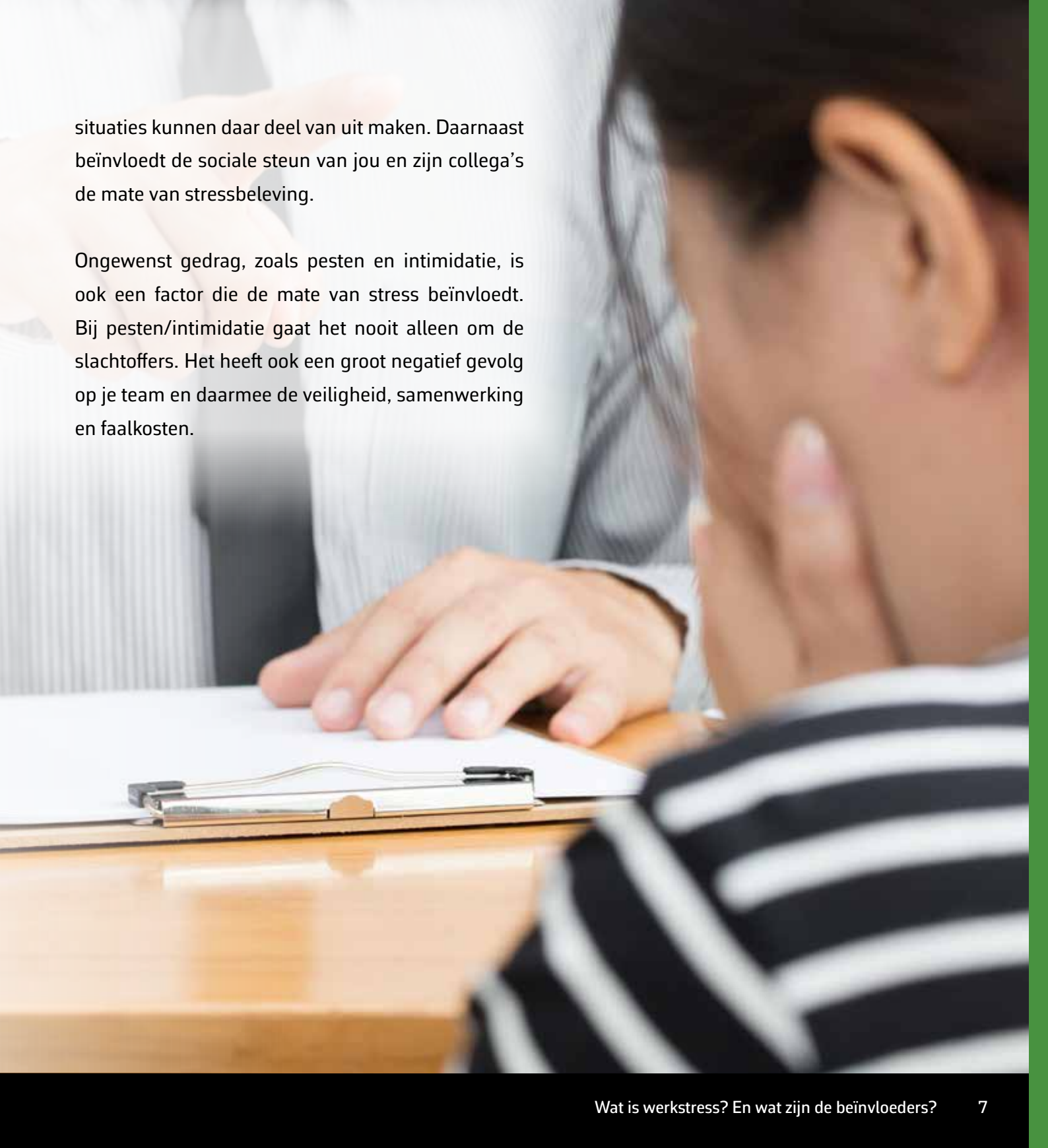
De beleving van stress is niet alleen afhankelijk van de werksituatie maar ook van persoonlijke kenmerken van je medewerker. Bijvoorbeeld zijn weerbaarheid en belastbaarheid (bepaald door onder andere algehele gezondheid en leeftijd), zijn competenties en zijn werk-privébalans.

2. Ongewenst gedrag:

Ook ongewenst gedrag beïnvloedt werkstress van je medewerker. Van ongewenst gedrag is sprake wanneer je medewerker verbaal, fysiek of

psychisch wordt lastiggevalen, bedreigd of aangevalen. Ongewenst gedrag vindt zowel binnen de organisaties plaats door bijvoorbeeld collega's en leidinggevenden maar ook erbuiten door bijvoorbeeld klanten, omwonenden en passanten. Ongewenst gedrag kan leiden tot gezondheidsklachten, angst, slaapstoornissen en psychosomatische klachten bij je medewerker.

Als werkgever ben je wettelijk verplicht om een beleid te voeren dat erop gericht is om deze vorm van psychosociale arbeidsbelasting te voorkomen of te beperken (zie pagina 10). Het bespreekbaar maken en je medewerker leren omgaan met nare



situaties kunnen daar deel van uit maken. Daarnaast beïnvloedt de sociale steun van jou en zijn collega's de mate van stressbeleving.

Ongewenst gedrag, zoals pesten en intimidatie, is ook een factor die de mate van stress beïnvloedt. Bij pesten/intimidatie gaat het nooit alleen om de slachtoffers. Het heeft ook een groot negatief gevolg op je team en daarmee de veiligheid, samenwerking en faalkosten.

Wat kun je als leidinggevende doen?

Als leidinggevende speel je een belangrijke rol in het verminderen van werkdruk. Waardering en erkenning die door jou worden geuit en de mate waarin jij in staat bent om conflicten op te lossen hebben een sterke relatie met ervaren stress. Hoe meer je de aangegeven problemen waardeert en erkent, hoe lager de stressbeleving is bij je medewerker. Zijn stressbeleving is ook lager als je goed in staat bent om conflicthantering toe te passen.

Waardering en erkenning gaan verder dan alleen het geven van feedback en complimenten. Het helpt dan als je zichtbaar bent op de bouwplaats of kantoor. Het geven van waardering en erkenning past bij coachend en/of dienend leiderschap. Het is ook belangrijk dat je luistert naar wat er leeft bij je medewerker.

Ook de aanwezigheid van ontwikkelingsmogelijkheden voor je medewerker heeft een gunstig effect op zijn stressbeleving. Hoe hoger de ontwikkelingsmogelijkheden zijn, hoe lager de stresservaring is. Verder neemt de stress bij je medewerker af naar mate het werk beter is.

Om een gezonde en veilige werkvloer te creëren moet je als leidinggevende goede communicatieve vaardigheden en een coachende stijl van leidinggeven hebben (zie pagina 14 Training Coachend leiderschap). Wat daarbij verder helpt is om de bereikbaarheid van de vertrouwenspersoon voor je medewerker nadrukkelijk te communiceren (zie pagina 13 Schakel een vertrouwenspersoon in) en te zorgen voor een beleid op ongewenst gedrag (zie pagina 10 Heb je al een beleid voor ongewenst gedrag?).



Heb je al een beleid voor ongewenst gedrag?

Als werkgever ben je wettelijk verplicht beleid te hebben op het gebied van Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA). Het doel van dit beleid is om psychosociale arbeidsbelasting te voorkomen of te beperken. Als onderdeel hiervan moet je ook een beleid op ongewenst gedrag hebben. Heb je die nog niet? Ga dan naar www.mijnafbouw.nl/stress. Hier vind je een sjabloon die je kunt downloaden voor het opstellen van een beleidsdocument voor ongewenst gedrag. In dit sjabloon vind je ook handreikingen voor een werkdrukbeleid, veiligheidsbeleid en de klokkenluidersregeling (verplicht voor werkgevers met meer dan 50 werknemers).

Scan de QR-code en download het beleidsdocument voor ongewenst gedrag!



Handige tools



Gezien de grote vraag naar woningbouw en de arbeidskrapte is het erg belangrijk dat je als leidinggevende de onderwerpen werkdruk en -stress stevig op de agenda zet. Zo draag je bij aan veilig en gezond werken van je medewerkers. En verminder je faalkosten. Op de volgende pagina's bieden we je een aantal tools aan, zodat je direct aan de slag kan gaan.

Toolbox Werkstress

De toolbox Werkstress van Vollandis geeft je informatie over werkstress. Hoe kun je teveel werkstress signaleren bij je medewerkers en wat kun je doen om (erger) te voorkomen?

Met uitleg en praktische tips. De toolboxpakket bestaat uit een powerpoint, factsheet, toolbox tips en een aanwezigheidsformulier.

Scan de QR-code en maak gebruik van de Toolbox Werkstress!





Heeft je medewerker hoge werkdruk en stress?

Een medewerker die met plezier zijn werk doet. Dat zien we graag. Maar gaat het wel echt goed met je medewerker? Uit ervaring weten we dat niet elke medewerker snel het achterste van zijn tong laat zien. Toch wil je als leidinggevende betrokken zijn en inspelen op zijn behoefte. Daarom introduceren wij de Quicksan van Vollandis! Deze

handige tool geeft je inzicht in het werkplezier, de veiligheid en het toekomstperspectief van jouw medewerkers. Het invullen van de scan duurt slechts 5 minuten.

Scan de QR-code en start de Quicksan!



Doe de stresstest!

Wat is het stressniveau van je medewerker? Ontdek in 1 minuut of je medewerker te veel stress ervaart en wat hij eraan kan doen. Aan de hand van 10 korte vragen en uitspraken wordt zijn stressniveau bepaald. Vervolgens krijgt hij een advies en tips om stress aan te pakken. Snel en eenvoudig!

Scan de QR-code en doe de stresstest van Vlandis!



Schakel een vertrouwenspersoon in

Een vertrouwenspersoon is een onafhankelijke deskundige die je medewerker helpt als hij te maken krijgt met ongewenst gedrag op het werk. Ongewenst gedrag is verzamelbegrip voor uitsluiting, pesten, (seksuele) intimidatie, discriminatie of agressie. Een vertrouwenspersoon behandelt elke melding vertrouwelijk. Je medewerker bepaalt of er een melding wordt besproken met de werkgever en/of het wordt behandeld door een klachtencommissie. Je medewerker kan ook als collega of leidinggevende contact opnemen met de vertrouwenspersoon.

Scan de QR-code en neem telefonisch contact op met een vertrouwenspersoon! Het inschakelen van een vertrouwenspersoon is kosteloos.





Podcast

Wat doet een vertrouwenspersoon en waarom zou je er 1 inzetten in je bedrijf?

Ben je nog niet helemaal overtuigd van een vertrouwenspersoon? Beluister dan deze podcast van Volandis! Deze podcast gaat over ongewenst gedrag op de werkvloer. Hoe zorg je voor een veilige werksfeer binnen jouw organisatie? We gaan in op de rol van de vertrouwenspersoon. Wat doet

een vertrouwenspersoon en waarom zou je er 1 inzetten in je bedrijf?

Scan de QR-code en beluister de podcast!



Training Coachend leiderschap duurzame inzetbaarheid

Wil je weten hoe je als leidinggevende coachend bij kunt dragen aan de duurzame inzetbaarheid van je medewerkers? Volg dan de training Coachend leiderschap duurzame inzetbaarheid van Savantis. Na de training:

- heb je kennis van verschillende leiderschapstijlen;
- heb je vaardigheden op het gebied van coachend leidinggeven;

- weet je hoe je bijdraagt aan de duurzame inzetbaarheid van je medewerkers en;
- heb je handvatten om je medewerkers te motiveren, instrueren en corrigeren.

Scan de QR-code en volg de training!





Wil je meer informatie?

Kijk dan op www.mijnafbouw.nl/stress of scan de QR-code!
Hier vind je alle informatie over werkstress in de afbouwsector
en links naar de handige tools hierboven.

