

PSA: Spelen met werkdruk

Menig manager beschouwt werkdruk als een zeuronderwerp. Medewerkers klagen erover en echte oplossingen komen zelden van de grond, vinden ze. De ontwikkelaars van het spel 'spelen met werkdruk' dachten daar anders over. Zij wilden een toegankelijke en makkelijke methode aanbieden voor de aanpak van werkdruk. Het spel gaat uit van het oplossingsvermogen van werknemers en gaat met behulp van vragen als 'Wat kan je als leidinggevende en als medewerker doen om te hoge werkdruk aan te pakken?' in op opvattingen en mogelijke oorzaken van werkdruk.

Huub Pennock

Te lang te veel werkdruk kan bij medewerkers voor flinke problemen zorgen. Vraag blijft voor veel organisaties hoe dit verschijnsel het hoofd te bieden. Het werkdrukspel, een discussiespel gericht op de aanpak van werkdruk, kan daarbij helpen. Bedoeling is dat spelers discussiëren aan de hand van vragen (zie kader). Het spel oogt zoals vele andere: een speelbord, dobbelsteen, 'goed-fiches', een zandloper en vragenkaartjes. Verder bevat het spel 'doe-het-zelf' formulieren, die de spelers gebruiken om oplossingen voor hun eigen werksituatie te noteren. Degene die aan het eind van het spel de meeste 'goed-fiches' heeft, heeft het spel gewonnen. Spelers krijgen van de spelleider of een jurylid een fiche als hun discussie-inbreng positief is.

Bedenker van het spel is Ingrid van der Wal van ABVAKABO FNV. Van der Wal: 'Door het spel kom je vrij snel met elkaar in gesprek over de oorzaken van werkdruk en oplossingen die mogelijk zijn. Daarmee voorkom je discussies als 'het ligt aan de werkgever' of 'het zit tussen de oren'. Medewerkers merken dat er ook andere ideeën zijn over werkdruk en dat ze zelf invloed en mogelijkheden hebben om er iets aan te doen. Oorzaken liggen in de omgeving waarin ze werken, in de sfeer en hoe collega's en leidinggevendenden met elkaar omgaan. Ook de eigen opvattingen over wat er in het werk moet gebeuren spelen daarbij een rol. Het spel is een goed middel om meningen en oplossingen op tafel te krijgen. Door de spelleider en de zandloper vermijd je oeverloze discussies. En doordat je medewerkers beloont als ze goed aan de discussie meedoen, stimuleer je hen om opbouwend te discussiëren.'

Zorg voor goede begeleiding

Een goede begeleiding bij het spel is erg belangrijk. Klara Lammers is vorig jaar opgeleid tot één van de spelleiders binnen de Sociale verzekeringsbank. Lammers: 'Als spel-

Er zijn 4 soorten vragen waarover spelers discussiëren

Waar of niet waar? Deze vragen gaan over tegengestelde visies. De discussie helpt deelnemers om argumenten te vinden en een mening te vormen.

Bijvoorbeeld: 'werkdruk hoort nu eenmaal bij het type werk dat je doet'.

Wat doe je? Werknemers staan in het werk vaak voor dilemma's. Door met elkaar te discussiëren ontdekken ze de mogelijkheden om met problemen om te gaan.

Bijvoorbeeld: 'De samenwerking tussen jou en je collega loopt niet goed. Sommige dingen gebeuren dubbel en andere helemaal niet. Wat doe je?'

Werkplezier: Plezier is een belangrijke buffer tegen het ontstaan van werkstress. Medewerkers ontdekken wat positieve elementen zijn in het werk.

Bijvoorbeeld: 'Wanneer ben jij met hart en ziel bezig in je werk? Wie is verantwoordelijk? In de discussie bespreken medewerkers de specifieke verantwoordelijkheden van één of meerdere partijen.

Bijvoorbeeld: 'Wat moet een medewerker doen om de werkdruk te beheersen?'

leider zorg ik vooraf voor een heldere uitleg van het spel. En tijdens het spel voorkom ik eindeloze discussies en zorg ik er voor dat iedereen aan het woord komt. Op die manier haal ik het maximale uit het spel.' Om het spel goed te kunnen begeleiden zijn door Ingrid van der Wal ongeveer 100 spelleiders opgeleid. Deze spelleiders zijn gespreid over het land beschikbaar zonder dat daaraan kosten zijn verbonden. Een verzoek om organisaties te ondersteunen kan worden gedaan via werkdruk@abvakabo.nl



PSA

Psychosociale arbeidsbelasting is een herkenbaar risico in een groot aantal branches. PSA geeft veel discussie onder deskundigen, maar hoe zit het op de werkvloer? Komt de aanpak van de grond en wordt het risico daarmee ook kleiner? En wat zijn succesvolle opties om PSA aan te pakken? Lukt het om tot effectieve maatregelen te komen of blijft de aanpak beperkt tot een risico-inventarisatie? ArboMagazine besteedt dit jaar een artikelenserie aan PSA.

Voorbeelden oplossing door 'spelen met werkdruk'

Radius: 'Bij het team ouderenwerk gaven medewerkers aan dat ze gedurende de hele dag gestoord werden door telefoontjes. Geconcentreerd werken aan een dossier was daardoor haast onmogelijk en de werkdruk voelde daardoor extra hoog. Na het spelen van het spel kwam als oplossing naar voren om tussen 13.00 – 15.00 uur telefoontjes vanuit het secretariaat niet door te schakelen. In overleg met de leidinggevende en het secretariaat werd een pilot uitgevoerd en positief afgerond. 'We hoeven niet 24 uur per dag beschikbaar te zijn. Dat is wat welzijnswerkers en klantgroepen vaak op den duur van je verwachten. Dat drukt nu net zwaar op het ervaren van werkdruk.'

Ervaringen met het spel

Wat zijn de ervaringen met 'spelen met werkdruk'? Mieke Vloet, voorzitter van de OR van Radius - een welzijnsorganisatie met ongeveer 50 medewerkers - heeft het initiatief genomen voor het spelen van het spel in haar organisatie. Aanleiding was een werknemersonderzoek waaruit bleek dat werkdruk voor medewerkers een belangrijk onderwerp was. 'Als OR wilden we ons profileren en de betrokkenheid van de medewerkers verhogen. In overleg met de directie hebben we daarbij gekozen voor het werkdrukspel. We hebben het spel drie keer gespeeld, de uitkomsten ervan besproken met de directie en de preventiemedewerker een actieve rol gegeven bij het spel.'

Leidinggevendens speelden niet mee, zodat medewerkers op een voor hun veilige manier konden discussiëren. De eerste speelronde ondersteunde een externe spelleider het spel, waarna de preventiemedewerker die rol overnam. Mieke Vloet: 'Goede ondersteuning kanaliseert de discussie en helpt om als medewerker of team daadwerkelijk op zoek te gaan naar oplossingen. Je kan wel mopperen over iets, maar de belangrijkste vraag die centraal staat in het spel is "wat kan je ook zelf doen en hoe neem je daarbij als medewerker en team je verantwoordelijkheid?"'

Aan het denken gezet

Bij de Sociale Verzekeringsbank hebben medewerkers in verschillende vestigingen het spel gespeeld. Lammers: 'Het programma begon met een uitleg door de spelleider over werkdruk en stress. Daarna schreven de spelers op wat werkdruk veroorzaakt en wat ze daardoor ervaren. Na een korte uitleg werd vervolgens het spel gespeeld. Na afloop vulden de

deelnemers de doe-het-zelf formulieren in, zodat ze hun eigen werkdruk kunnen aanpakken. Ten slotte rondde de spelleider het geheel af met een inventarisatie om te horen wat de deelnemers geleerd hebben tijdens de dag.'

Bij sommige afdelingen speelde de teamleider mee; bij andere niet. 'Wat hierbij opviel was dat zonder de teamleider discussies opener waren, maar bij aanwezigheid van de teamleider er meer met de uitkomsten gedaan werd. Deelnemers gaven aan dat ze aan het denken zijn gezet over werkdruk en wat ze er zelf aan kunnen doen.'

Wat vond de OR van Radius van het project? Mieke Vloet: 'We hadden met het spel een goed middel om ons te profileren door een thema, dat werknemers ook belangrijk vonden. Dit werd gewaardeerd. De preventiemedewerker kon achteraf een aantal zaken constructief oppikken. Net zo belangrijk vond de OR het, dat zij een goed bruikbaar advies konden geven aan het managementteam. Werkdruk staat vanaf

Je voorkomt discussies als 'het zit tussen de oren'

heden twee keer per jaar structureel op de agenda van teamoverleg en het is een vast onderwerp in functioneringsgesprekken geworden.'

Conclusie

Spelen met werkdruk geeft organisaties de kans om werkdruk op een leuke en constructieve manier te behandelen. Het spel spreekt medewerkers en leidinggevendens daarbij aan op hun eigen verantwoordelijkheid. Bij een goede introductie leidt het spel tot concrete veranderingen die de werkdruk verlagen. Het spel is daarbij geen doel op zich, maar een onderdeel van een totaalaanpak. Op die manier zou 'spelen met werkdruk' ook een volwaardige plek in een arbocatalogus kunnen krijgen. ◀

Meer informatie op www.werkdruktelijf.nl.

Spelen met werkdruk is te koop via deze site en kost € 35,- (€ 25 voor ABVAKABO-leden).

Huub Pennock ondersteunt branches en organisaties in hun aanpak van Psychosociale Arbeidsbelasting. Huub werkt als organisatieadviseur bij Ergo-balans. www.ergo-balans.nl