

Arbo Rendement

Dit artikel wordt u aangeboden door Arbo Rendement

Arbo Rendement is hét nieuwsvakblad over arbeidsomstandigheden, ziekteverzuim en re-integratie. De insteek is: hoe kan ik als in- of externe arboprofessional een bijdrage leveren aan een gezonde en veilige werkplek voor alle medewerkers en hoe zorg ik dus voor een beter rendement van onze organisatie.

Arbo Rendement onderscheidt zich door:

- Veel vergelijkende warenonderzoeken waar dienstverleners op prijs en kwaliteit worden vergeleken;
- Heel veel kort nieuws;
- Beknopte artikelen met veel tips die de lezer direct in de dagelijkse praktijk kan gebruiken;
- Interactieve, persoonlijke e-mailservice met het allerlaatste nieuws.

Meer informatie op: www.rendement.nl/arbo

Voordelig proefabonnement aanvragen? www.rendement.nl/arbo/abonneren



WELKE ARBOCATALOGI BIEDEN GOEDE OPLOSSINGEN VOOR WERKDruk?

Druk van de ketel

U weet maar al te goed dat werkdruk een groot probleem kan zijn voor uw medewerkers. Toch is het niet makkelijk om effectieve maatregelen te nemen die werkdruk verminderen. Als u op zoek gaat naar een oplossing voor een arboprobleem, grijpt u misschien als eerste naar de arbocatalogus van uw branche. Toch besteden lang niet alle branches aandacht aan werkdruk in hun catalogus. Daar komt nog bovenop dat de kwaliteit van de bestaande catalogi sterk verschilt. Dit artikel wijst u de weg.

Voor ongeveer 60% van de werknemers in Nederland is er een arbocatalogus, maar in zo'n 60% van die arbocatalogi komt het onderwerp 'werkdruk' niet voor. Zelfs als uw arbocatalogus wel ingaat op het fenomeen werkdruk, kan het nog zijn dat er geen oplossingen in staan voor de specifieke problemen met werkdruk die in uw organisatie leven. U kunt dan te rade gaan bij een arbocatalogus van een andere branche, maar dat kan nog behoorlijk tegenvallen. U raakt verward in de doorklikmogelijkheden of u vindt net niet de oplossing die bij uw organisatie past.

Verder

Er is gelukkig ook goed nieuws. Er zijn arbocatalogi met mooie oplossingen voor werkdruk, die u – ongeacht de branche waarin u werkt – verder kunnen helpen. Hierin staan bijvoorbeeld gegevens over werkdruk, inhoudelijke oplossingen of een motiverende procesaanpak. Als u denkt dat bepaalde oplossingen uit een arbocatalogus zinnig zijn voor uw organisatie, neemt u deze op in het plan van aanpak bij de RI&E. Van tien goede catalogi vindt u in het kader hiernaast de vindplaats. Wilt u toch (ook) uw eigen

branchecatalogus vinden? Kijk dan of op de officiële site van het ministerie, arboportaal.nl of zoek via de gebruiksvriendelijkere en snellere site van het CNV: veiligengezondwerken.nl. Aangezien een arbocatalogus een oplossingenboek is, gaan veel van de arbocatalogi ervan uit dat u ze pas opent als u al weet dat medewerkers in uw organisatie een werkdrukprobleem hebben. Toch kan het prettig zijn om eerst iets in het algemeen te lezen over werkdruk. Het helpt u om een mening te vormen over de werkdruk in uw organisatie of om ervoor te zorgen dat u en uw medewerkers – en de werkgever

– hetzelfde bedoelen bij begrippen als 'te hoge werkdruk', 'gezonde werkdruk' of 'stress'. Bent u op zoek naar dit soort algemene informatie? Kijk dan bij de catalogi van de uitgeverijen, sport en tuinbranche. Deze blinken uit in heldere informatie over werkdruk en bieden duidelijke checklisten.

Bespreikbaar

Een punt van aandacht bij werkdruk is dat het bespreikbaar moet zijn. Zeker nu werknemers door de economische crisis niet meer zeker van hun baan zijn, zullen ze niet snel hun werkdruk ter sprake brengen. Dat is natuurlijk onverstandig, want werknemers die te lang onder een hoge werkdruk moeten werken, kunnen langdurig uitvallen met klachten als overspanning en burn-out. Sommige arbocatalogi bieden goede instrumenten om werkdruk bespreikbaar te maken. Kijk bijvoorbeeld eens naar de oplossing 'Test je werkdruk' van de uitgeverijenbranche. Hierin staat wat uw medewerker kan doen bij het vermoeden van te hoge werkdruk. Ook is in deze catalogus

Arbocatalogi met goede oplossingen voor werkdruk

Architecten	arbocatalogusarchitecten.nl
Gehandicaptenbranche	profijtvandarboleiding.nl
Provincies	provincies.arbocatalogus.net
Sport	sportwerkgever.nl
Tuinbranche	arbocatalogus.com
Uitgeverijen	arbocatalogusgezonduitgeven.nl
Uitzendbranche	arbocatalogus-uitzendbranche.nl
Verzekeringen	gezondverbond.nl
Voortgezet onderwijs	voortgezetwerkplezier.nl
Ziekenhuizen	betermetarbo.nl

een hyperlink opgenomen naar het oefenen van een lastig gesprek met een leidinggevende.

Oplossingen

Dé oplossing voor werkdruk bestaat niet. Elk werkdrukprobleem verdient een eigen maatwerkoplossing. Wel zijn er algemene oplossingen mogelijk, die in een specifieke situatie op maat gemaakt kunnen worden. Zo kunnen de inhoudelijke oplossingen uit de arbocatalogi u inspireren. Kijk daarvoor eens bij de architecten, gehandicaptenbranche, uitzendbranche, provincies, uitgeverijen en verzekeringen. Doorgaans bieden ze zowel oplossingen die goed in andere branches zouden kunnen passen, als mooie praktijkvoorbeelden. Het kader hiernaast geeft u inzicht in de verschillende onderwerpen. Als het gaat om werkdruk, is belangrijk welke oplossing uw organisatie kiest, maar de manier waarop die oplossing wordt bedacht is nog veel belangrijker. Het is een goed idee werknemers die last hebben van werkdruk te laten meedenken over oplossingen. Juist dan kunnen ze (weer) ontdekken welke invloed ze wél hebben op hun werk en kunnen ze hun werkdruk onder controle krijgen. Wilt u meer informatie over een procesaanpak waarbij u uw medewerkers nauw kunt betrekken? Kijk dan eens bij de catalogi van de sportsector, uitzendbranche, ziekenhuizen of het voortgezet onderwijs. Deze beschrijven allemaal meerdere werkvormen.

Ergernissen

De arbocatalogus sport heeft bijvoorbeeld de werkvorm 'ergernissen top 3', bedoeld om mopperen om te zetten in concrete verbeteracties. Na een inventarisatie van de grootste ergernissen is de crux dat een team zelf kiest en bedenkt hoe het die irritaties wil aanpakken. Door de snelheid blijft de werkvorm luchtig. Eén van de werkvormen in de arbocatalogus van het voortgezet onderwijs is het 'signalenspel'. Doel van het signalenspel is dat werknemers signalen van last van werkdruk (beter) herkennen en daar iets mee doen. Elke werknemer ontvangt een checklist

Aandachtspunten van verschillende catalogi

Architecten:

- Flexibiliseren van werktijden
- Tekenwijzer
- Gewoontes veranderen
- Vakantieplanning verbeteren

Gehandicaptenbranche:

- Nee zeggen
- Versterken leidinggevend
- Slimmer organiseren
- Inzetbaarheid

Provincies:

- Top 10 stresssignalen
- Maatregelen gericht op het werkproces

- Informele contacten en sociale steun
- Problemen en storingen oplossen

Uitgeverijen:

- In gesprek bij signalen van stress
- Voorkomen terugval na psychische klachten
- Flexibiliseren van werktijden
- Coaching

Verzekeringen:

- Effectief werkoverleg
- Gebruiksvriendelijke software
- Duurzame functies
- Begeleiding nieuwe medewerkers

'Signalen van werkdruk (zie stap 2 van de blauwe route 'Inzicht' op voortgezetwerkplezier.nl). De werknemer vult de checklist eerst zelf in, 'Welke signalen herken ik bij mezelf in tijden van stress'. In kleine groepjes collega's met wie ze veel samenwerken, krijgen de werknemers om de beurt de hoofdrol. De collega's maken een rondje: als collega X stress heeft, zie je dat door.... Collega X houdt zijn mond

Vaak hoort werkdruk gewoon bij de functie

en reageert pas als iedereen zijn zegje gedaan heeft. Bijvoorbeeld door te zeggen dat zijn collega's hem best goed kennen, of nog niet wisten dat hij in tijden van stress ook.... Als iedereen in alle groepjes aan de beurt is geweest, wisselen ze ple-nair op hoofdlijnen uit of het moeilijk, gemakkelijk en leerzaam was. Soms is werkdruk te voorkomen, door werk slimmer te organiseren. Maar vaak hoort (een bepaalde mate van) werkdruk gewoon bij de functie. Dan is het belangrijk hoe uw medewerkers ermee omgaan. Ze moeten hun blik richten op wat ze wél willen en waar ze naartoe gaan. Ook helpt het aandacht te geven aan wat er goed gaat. De weg naar minder werkdruk

gaat via meer werkplezier. Oplossingen daarvoor zijn te vinden in de arbocatalogus voor de gehandicaptenbranche bij de diverse praktijkvoorbeelden en in de catalogus voor het voortgezet onderwijs, met bijvoorbeeld de werkvormen 'Voor één dag koning zijn', 'Positieve kring' en 'Complimententrein'.

Fluisteren

Bij deze laatste werkvorm geven collega's elkaar complimenten, zodat aandacht gaat naar wat er goed gaat. Een team gaat apart zitten in groepjes van vijf of zes. Eén medewerker (werknemer A) krijgt de hoofdrol. De rest van de groep denkt na over wat ze in werknemer A waarderen. Dan starten ze de complimententrein. De linkerbuurman van werknemer A fluistert zijn eigen linkerbuurman in het oor wat hij zo waardeert in werknemer A. Deze fluistert dat compliment weer zijn linkerbuurman in, en voegt er een compliment aan toe. Dat gaat door tot iedereen aan de beurt is geweest. Uiteindelijk spreekt de rechterbuurman van werknemer A de hele complimententrein uit. Daarna is een andere werknemer aan de beurt, totdat de complimententrein voor iedereen heeft gereden.

Aukje van den Bent, organisatieadviseur bij Ergo-balans en De Goede Praktijk, tel: 06 14 91 38 65, e-mail: a.vandenbent@ergo-balans.nl, www.degoedepraktijk.nl