

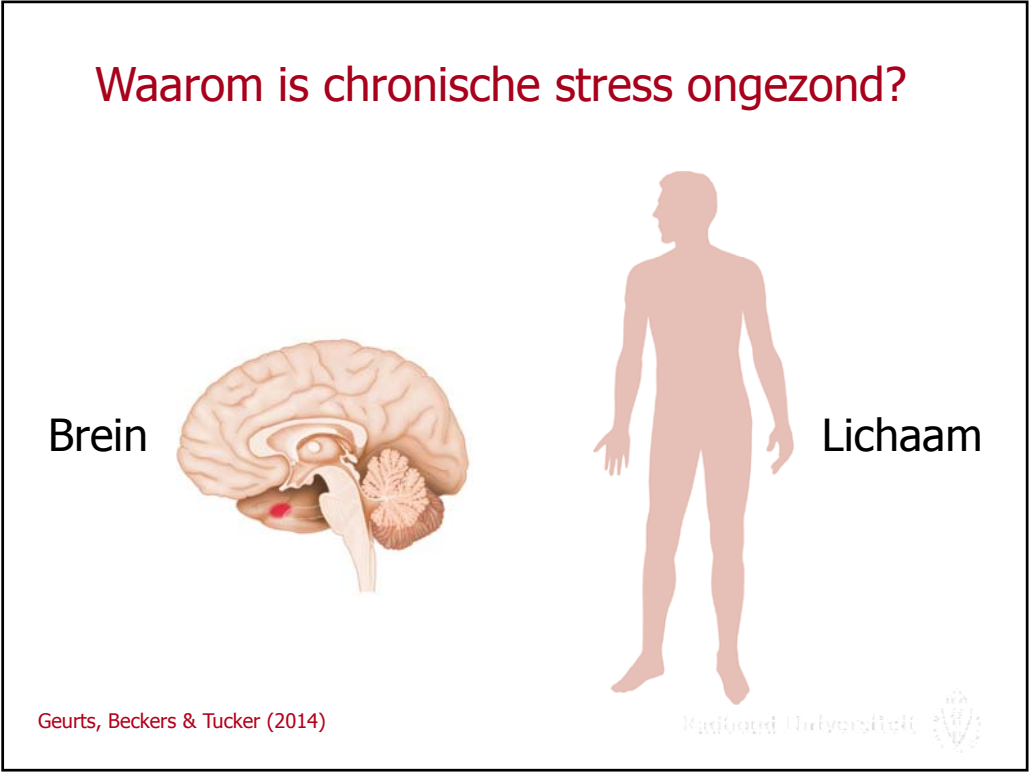
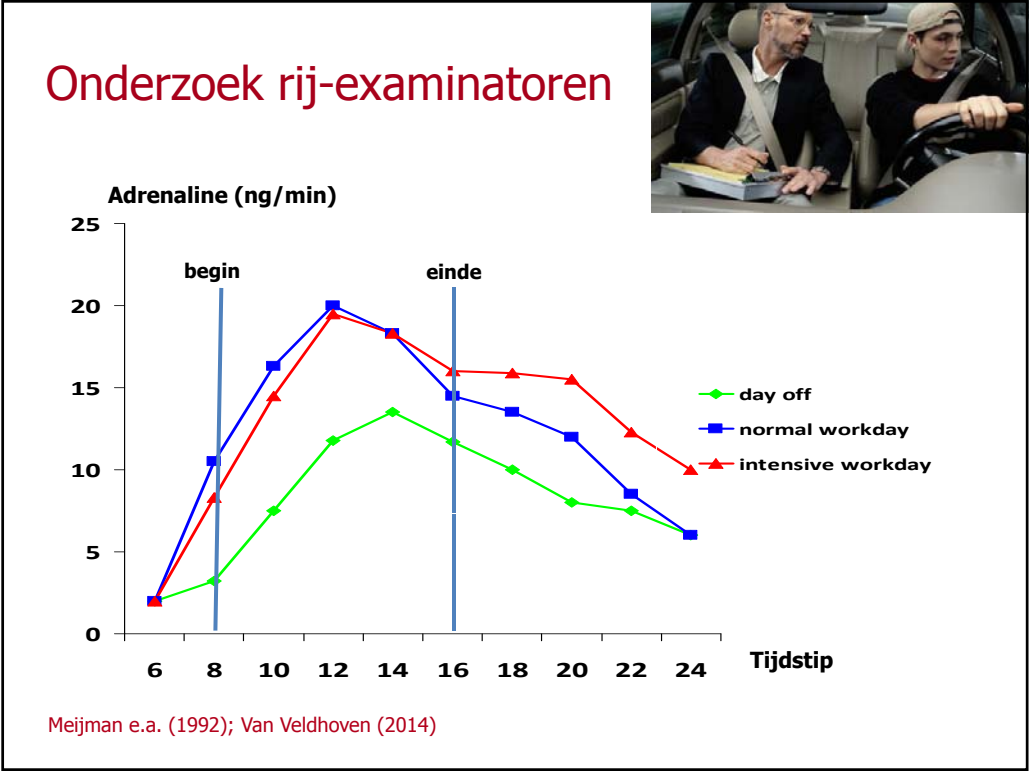
Keynote conferentie Van werkstress naar werkplezier: hoe regel je dat?

Prof. dr. Sabine Geurts
21 mei 2015

Radboud Universiteit 

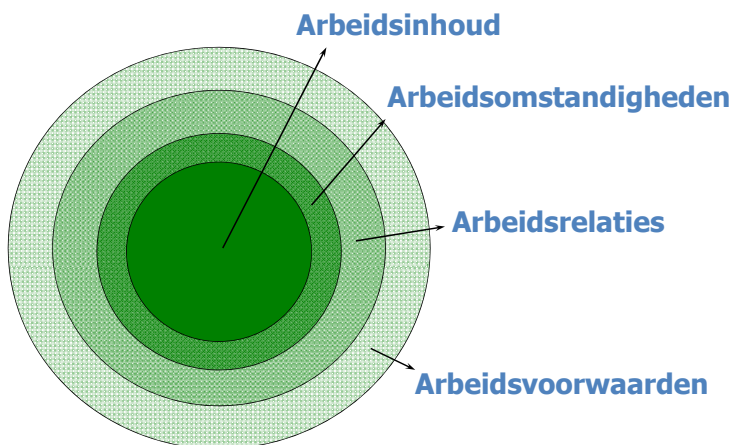
Inhoud

- Casus arts-assistent 'Lieke'
- Onderzoek rij-examinatoren
- Waarom is chronische stress ongezond?
- Oorzaken van werkstress
- Aanpak werkstress
- Wat heeft u geleerd?



Oorzaken van werkstress

De vier A's van Kwaliteit van de Arbeid



Utrecht University

Oorzaken van werkstress

Arbeidsinhoud

Hoge werkdruk-weinig regelmogelijkheden

Inspanning-herstel reguleren (*Effort-Recovery Theory*)

- bijstellen taakeisen
- switchen van complexe naar eenvoudige taken (taakvariatie)
- hulp inschakelen (sociale steun)
- pauzes (werktijdcontrole)

Motivatie (*Self-Determination Theory*)

Menselijke behoefte aan autonomie en competentie

Meijman & Mulder (1998); Deci & Ryan (2000); Geurts (2014); Nijp e.a. (2014)



Oorzaken van werkstress 'Nieuwe stressoren'

Mentale belasting



Hoge prestatie-eisen



Emotionele belasting



Nieuwe werken



Utrecht University

Aanpak werkstress Waar ligt welke verantwoordelijkheid?

Gezamenlijke verantwoordelijkheid,
maar meer bij werkgever!



Eerst werk, dan pas individu!

Leidinggevenden maken het verschil!

- Voelhorens uit
- In gesprek met medewerkers
 - Wat is er aan de hand?
 - Wat is er nodig?



Reactie werkgevers na uitzending Nieuwsuur:

"Werkgevers zijn wel degelijk actief, maar de **oorzaken** zijn vaak **onduidelijk** en liggen meestal in de **privésfeer**. Bovendien willen werknemers er **niet over praten**"

Utrecht University

Aanpak bij de bron loont!

Veel overheidsinitiatieven:

- Jaren '80: onderzoeks- en beleidsprogramma 'Stress in de Arbeidssituatie'
- Jaren '90: NWO prioriteitsprogramma 'Psychische Vermoeidheid in de Arbeidssituatie'
- Voorbeelden van succesvolle projecten
- Combinatie werk- en werknemergerichte maatregelen
- Succesfactor: werknemers als 'experts'

Kompier e.a. (1996); Semmer (2006); Montano e.a. (2014)



Waar ligt verantwoordelijkheid voor werknemers?

- ☐ Trek tijdig aan bel
- ☐ Denk zelf na over waar jij mee geholpen bent
- ☐ Bewaak eigen balans tussen inspanning en herstel
 - Werk niet chronisch over
 - Zorg voor goede nachtrust
 - Beperk piekeren
 - Doorbreek negatieve emoties
 - Zoek positieve afleiding
 - Ben actief: bewegen



De Vries e.a. (2015); Lox e.a. (2010); Mead e.a. (2009); Pang & Wu (2010)



Wat heeft u geleerd...

- We kunnen zelf veel doen om 'stress-systeem' te remmen
- Werkstress is gezamenlijke verantwoordelijkheid
- Maar wel zwaardere verantwoordelijkheid werkgever
- Eerst werk, dan pas individu!
- Gebruik bijvoorbeeld RI&E's om in gesprek te gaan
- Beschouw werknemers als 'experts'
- Leidingevenden maken het verschil!
- Mooie opdracht voor HR en OR

Hartelijk dank voor uw aandacht!

Prof. Dr. Sabine Geurts
s.geurts@psych.ru.nl