

Lancering Campagne 'Check je werkstress'

Den Haag, 13 mei 2014

Door Guido van Eijck

In de voormalige tramremise van Den Haag komen dinsdagmiddag 13 mei zo'n 220 bezoekers bijeen. Ze zitten aan tafels verspreid door een van de ruime vertrekken in het bakstenen gebouwencomplex. Achter doorzichtige schermen staan de oude trams in rijen opgesteld.

Vandaag is de lancering van de vierjarige campagne tegen werkstress, georganiseerd door het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en het Nederlands Focal Point van het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk. Minister Lodewijk Asscher van Sociale Zaken kondigde de campagne al aan in een [Kamerbrief](#) over de problematiek rond werkstress. Later vandaag zal hij het startschot geven.

Wie van de aanwezigen heeft wel eens last van hoge werkdruk?, vraagt dagvoorzitter Anouschka de Laheij. Overal gaan handen de lucht in. "Ik voel kramp in mijn nek en kan mij moeilijk focussen", antwoordt een vrouw op de vraag waaraan zij stress herkent. De oplossing: "Even buiten een wandelingetje maken en zo wat afstand nemen."

Namens het Ministerie en het Focal Point plaatst Esther de Kleuver de ervaringen van het publiek in een breder kader. Eén op de acht Nederlanders had vorig jaar klachten door werkstress. Niet minder dan een derde van al het werk gerelateerde ziekteverzuim in Nederland is het gevolg van werkstress. "Dat kunnen wij ons niet veroorloven", zegt de Kleuver. "Samen moeten wij de uitval door werkstress tegengaan en ervoor zorgen dat werkstress bespreekbaar wordt." Bij het doorbreken van het taboe rond werkstress, kunnen de ervaringen van anderen helpen. Tot 15 september kan iedereen daarom zijn of haar ervaringen inzenden voor de Nederlandse en Europese [Goede Praktijkencompetitie](#).

Een positieve benadering

Waar hebben we het eigenlijk over als we spreken van werkstress, en hoe moeten we hiermee omgaan? Wilmar Schaufeli geeft college over positieve psychologie. Schaufeli is hoogleraar organisatiepsychologie aan de Universiteit Utrecht. Hij vindt het perspectief op werkstress en psychosociale belasting (een te hoge werkdruk, ongewenst gedrag op de werkvloer) te beperkt. Zijn alternatief is een perspectief waarin meer aandacht is voor de werkcontext en de mentaliteit van de werknemer.

Daarvoor moeten we volgens hem wel anders naar werknemers gaan kijken. Mensen zijn niet alleen 'werkers' die last kunnen krijgen van een burn-out of het risico lopen arbeidsongeschikt te raken; ze zijn ook 'scheppers' die hun talenten willen ontwikkelen. Schaufeli: "Werk draait om energie. Stress betekent een gebrek aan energie." We moeten werkstress daarom 'positief' benaderen, stelt de hoogleraar. "Je moet niet alleen iets preventief weghalen om te voorkomen dat de situatie voor een werknemer slechter wordt. Soms moet je juist ook iets toevoegen. We moeten werkplekken zo inrichten dat mensen er hun werk goed kunnen doen."

Zo krijgen werknemers bovendien meer controle en zeggenschap over hun eigen werk, zegt Schaufeli. En dat is nodig, om de simpele reden dat wij hard en veel moeten werken, en daarbij ook nog 24 uur per dag beschikbaar moeten zijn. "De mogelijkheid om in je werk te kunnen groeien past veel beter bij toekomstige situatie dan alleen maar het streven om alle stressoren weg te willen halen."

Moeten we dan niet streven naar een situatie waar de regeldrang veel lager is?, vraagt iemand uit het publiek. Absoluut, zegt Schaufeli, maar helaas gebeurt het tegenovergestelde. Werknemers krijgen juist steeds te maken met nieuwe regels, en dat leidt weer tot stress. "Wat meer autonomie en vertrouwen geven is echt niet zo moeilijk", zegt Schaufeli, "het is veel eenvoudiger dan meer mensen aannemen."

Goede praktijken

Het is al eerder gezegd: er is niet één manier om werkstress tegen te gaan, maar er zijn wel veel oplossingen. Dagvoorzitter De Laheij interviewt drie deskundigen die vertellen hoe zij binnen hun bedrijf werkstress te lijf gaan. Teri Lillington, regional manager health van Shell Europa en Rusland, vertelt in het Engels dat zij zorg draagt voor de weerbaarheid en veerkracht van Shell-werknemers. Haar tip aan het publiek luidt daarom: "Maak de aanpak van werkstress een kwestie van kansen en niet alleen van risico management."

Ook bij ING wordt veel aandacht besteed aan de flexibiliteit van werknemers. Directeur health and safety Johanna Dekker richt zich daarbij op werknemers en leidinggevenden. Bij alles wat er binnen de bank gebeurt is steeds haar eerste vraag wat het effect is op de 'mentale capaciteit' van de medewerkers. "Denk bijvoorbeeld aan een reorganisatie, maar ook aan de inkoop van nieuwe computerprogramma's. IT vraagt heel veel van mensen. Wij letten daarom niet alleen op belastbaarheid maar ook op wendbaarheid." Werknemers krijgen naast workshops en trainingen ook tips mee: hoe kunnen zij hun werktijd bijvoorbeeld beter indelen, en wat is het effect van hun voeding of slaappatronen? Dekker: "Ga met elkaar in gesprek en zorg dat het voor iedereen herkenbaar is. Ook managers willen contact met hun werknemers om uit hen het beste te kunnen halen."

Benno Schildkamp, directeur van maaltijden bezorgbedrijf Food Connect, geeft werknemers graag ruimte om zich van hun beste kant te laten zien. Hij bedacht daarvoor het 'voetbalmodel'. Op een vel papier tekende hij een voetbalveld. Zijn collega's kregen de posities waarop zij zich prettig voelen, de klant zat op de tribune. Schildkamp: "Als leidinggevende moet je niet altijd alles maar als een terriër willen bewaken, want dan gaan mensen zich juist verkramppt gedragen."

En hoe zit het met het publiek: hoe gaan zij om met stress op de werkvloer? In groepjes wisselen zij ervaringen uit. Werkstress is een probleem dat allereerst bespreekbaar moet zijn, zo blijkt. De signalen van werkstress doen zich vaak al in een vroeg stadium voor: iemand heeft nergens meer tijd voor, slaat alle lunches over, slaapt slecht of is kortaf. Het is dan cruciaal om zo snel mogelijk in gesprek te gaan met mensen uit je omgeving, een arbo-arts, maar ook met de leidinggevende. "Steun, waardering en begrip van de leidinggevende helpen enorm", merkt een van de aanwezigen op.

De constatering dat leidinggevenden bij de aanpak van psychosociale arbeidsbelasting een sleutelrol spelen, klinkt vaker. Het blijkt namelijk niet vanzelfsprekend dat leidinggevenden weten hoe zij met verschillende vormen van werkstress moeten omgaan. Iemand in het midden van de zaal zegt: "Leidinggevenden worden meestal geselecteerd omdat zij goed zijn in hun werk, niet omdat hun leidinggevende kwaliteiten zo goed zijn. Zij moeten leren om medewerkers een rol te geven." Want vertrouwen in individuele werknemers komt volgens hem de hele organisatie ten goede. "Intern respect geeft extern succes." Een belangrijk doel van de campagne is daarom de uitwisseling van instrumenten en kennis waarvan zowel werknemers als werkgevers kunnen profiteren, zegt Karen Oude Hengel van het Nederlands Focal Point. Werknemers kunnen dan volgens haar zelf de risico's van psychosociale arbeidsbelasting verminderen, "maar dan moeten leidinggevenden de daarvoor bedoelde programma's ook echt implementeren."

De Wet einde stress bestaat niet

Inmiddels is minister Asscher van Sociale Zaken gearriveerd om de campagne officieel te openen. Hij merkt dat er behoefte is aan deze campagne omdat werkstress een groot maatschappelijk probleem is. Toch is het moeilijk bespreekbaar. "Voor veel mensen voelt het 'soft' of 'niet stoer' om over stress te beginnen. We willen allemaal ijzersterke mensen zijn die alles aankunnen."

Iedereen kent wel iemand die aan werkstress ten onder is gegaan, vervolgt de Minister. Zijn goede vriendin bijvoorbeeld. Zij had een druk leven als moeder en leidinggevende binnen een groot bedrijf. Maar ineens stortte zij in en nu zit zij alweer een paar jaar thuis. "Dat was erg

heftig, want niemand zag het aankomen. Hard werken kan energie geven, maar je moet zorgen dat het werk jou niet de baas wordt."

Werkstress is volgens de Minister een ingewikkeld probleem. Maatregelen daartegen hebben immers maar tot op zekere hoogte effect. "De Wet einde stress gaat natuurlijk niet werken." Wel kondigt hij aan dat de arbeidsinspectie strenger gaat controleren op overtredingen in sectoren als het onderwijs en de zorg. "Daar komt ziekmakende stress vaker voor." Bovenal moet stress echter bespreekbaar worden. De omgeving kan stress vaak al in een vroeg stadium zien aankomen.

Nadat de campagne met een toespraak van de Minister officieel van start is gegaan, krijgt Mario van Mierlo het woord namens de Stichting van de Arbeid. Hij biedt de Minister een tool aan die bedrijven kan helpen omgaan met psychosociale stress bij werknemers. Per branche kan zo eenvoudig een toegespitste arbo-catalogus worden opgesteld. De Minister krijgt [de tool](#) symbolisch overhandigd.

Huilbui om niks

In de persoon van journalist en voetbalkenner Hugo Borst komt ook een ervaringsdeskundige aan het woord. Borst balanceerde een paar jaar geleden namelijk zelf op het randje van een burn-out. Nu is hij samen met wielrenner Leontien van Moorsel en ondernemer Arko van Brakel ambassadeur van de campagne. Aan tafel met minister Asscher vertelt hij hoe het schrijfwerk en de televisieoptredens zich een paar jaar geleden opstapelden. "Ik ging steeds vaker met tegenzin naar de studio in Hilversum en ik gedroeg mij als een boeman." De spreekwoordelijke druppel was een huilbui: thuis en zonder reden. "Volgens mijn huisarts zat ik tegen een burn-out aan. Ik heb toen meteen alles neergelegd en heb negen maanden rust genomen."

Minister Asscher valt hem bij: "Soms moet je even bevestigd worden door de huisarts of door iemand uit je omgeving." Borst beaamt: "Ik ben er op tijd bij geweest. Ik adviseer iedereen om die stap te nemen. Ga een poosje in retraite of ga heel iets anders doen. Dat is cruciaal voor de rest van je leven."

Het tweegesprek vormt meteen de afsluiting van de dag. Maar op Facebook (www.checkjewerkstress.nl) gaat de campagne echt van start, zegt de Minister. "Klik erop, *like* het, want het gaat hier ook over wat je zelf kunt doen." Borst reageert: "Als je stress wil vermijden zou ik juist helemaal niks met Twitter of Facebook doen."

Meedoen aan de campagne en aan de Nederlandse en Europese goede praktijken competitie? Ga dan naar www.campagne.arboineuropa.nl. Op <http://www.checkjewerkstress.nl> kunt u aan de hand van een vragenlijst testen hoe het met uw werkstress gesteld is.