



### Nationale campagne 'Check je werkstress'

*De ins en outs door campagnemanager Karen Oude Hengel*

**Van 2014 tot en met 2017 voeren het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en het Nederlands Focal Point een campagne over het thema Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA: werkdruk en werkstress, agressie en geweld, intimidatie, pesten). Campagnemanager Karen Oude Hengel van het Nederlands Focal Point licht de campagne en de betekenis ervan voor het hbo nader toe.**

In mei 2014 gaf minister Asscher het startschot voor de vierjarige campagne 'Check je Werkstress'. Deze campagne is bedoeld om werkgevers en werknemers te wijzen op de risico's van psychosociale arbeidsbelasting (waar werkdruk en werkstress toe behoren) en moet ervoor zorgen dat het onderwerp bespreekbaar wordt op de werkvloer.

Werkstress krijgt momenteel in alle Europese lidstaten prominente aandacht. Dat is ook logisch, want het is met stip beroepsrisico nummer één. Het Europees Agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk heeft werkstress en PSA daarom stevig geagendeerd. De Nederlandse vestiging (Focal Point) van het Agentschap wordt gedreven door TNO, alwaar Karen Oude Hengel campagnemanager is. Samen met het Ministerie van SZW zet het Focal Point komende jaren in op bestrijding van werkstress en PSA.

"De cijfers liegen er niet om: de helft van alle Europese werknemers geeft aan dat stress op het werk iets van alle dag is. En ook in Nederland is werkstress, met een totaal van zes miljoen verzuimde werkdagen per jaar, het grootste arbeidsrisico.

Uit onderzoek blijkt dat 12 procent van de werknemers burn-out klachten heeft. Ruim 40 procent van de werknemers vindt zijn of haar werk mentaal belastend en een kwart geeft aan altijd onder hoge tijdsdruk te moeten werken. Ook heeft 40 procent van de werknemers in ons land behoefte aan extra maatregelen om werkstress te voorkomen.

Signalen zoals slapeloosheid, aanhoudende hoofdpijn of oververmoeidheid worden vaak niet op tijd herkend. Maar het kunnen de druppels zijn die de emmer doen overlopen. De campagne levert een impuls om die signalen vroegtijdig te herkennen en op tijd aan te kaarten", aldus Karen Oude Hengel.

"Het onderwijs in de breedte en daarbinnen ook zeker het hbo scoort hoog op werkstress. Het veroorzaakt maar liefst de helft van al het *werkgerelateerde* ziekteverzuim in het onderwijs. De oorzaken daarvan zijn niet één, twee, drie weer te geven. Deze zijn natuurlijk per organisatie, persoon en team verschillend. Maar er is wel een gemene deler: docenten en ook ondersteunend personeel in het onderwijs zijn bovengemiddeld bevoegen en toegewijd in hun werk. Dat is natuurlijk prachtig, maar daarmee dreig je ook sneller over je grenzen te gaan. Daarnaast is het onderwijs voortdurend in beweging, niet in de laatste plaats door politieke hervormingen. Herstellen en bijkomen is er dus amper bij."

#### **Dialogo werkt**

De campagne heeft een lange looptijd, maar liefst vier jaar. Wat gebeurt er allemaal in die periode? "Vorig jaar draaide het vooral om het op de nationale agenda krijgen van de omvang en de implicaties van werkstress. Nu, in het tweede jaar, zijn Goede Praktijken verzameld, voorbeeldprojecten uit allerlei sectoren waar iedereen van kan leren. We roepen organisaties nu vooral op om over werkstress te praten. Ga als werkgevers, leidinggevenden en werknemers de dialoog aan met elkaar. Openheid over werkdruk en werkstress is al het begin van een oplossing. Je kunt werkstress nooit in je eentje oplossen, daarvoor heb je sociale steun nodig. Van collega's, maar allereerst van MT en direct leidinggevenden. Daarom is met elkaar in gesprek gaan zo belangrijk. Daarin hebben zowel leidinggevenden als medewerkers een rol en verantwoordelijkheid. Geen van beiden kan achterover leunen of het probleem op het bordje van de ander leggen, want dan zal de werkdruk en de daaruit voortvloeiende werkstress niet verdwijnen. Op de campagnesite tref je inspiratie, hulpmiddelen en tools om na het gesprek oplossingen te vinden", aldus de campagnemanager.

#### **PSA**

Werkdruk kent verschillende oorzaken. Deze kunnen gelegen zijn in de inhoud van het werk, de context van het werk en de (regel)mogelijkheden van een werknemer om invloed uit te oefenen op het werk. Bij het al dan niet ontstaan van werkdruk en werkstress speelt ook de sociale context van een werknemer een belangrijke rol. Dit betreft onder andere de ondersteuning van collega's of leidinggevenden, intimidatie, discriminatie of agressie op het werk en de balans tussen werk en privé. Al deze factoren, inclusief werkdruk en werkstress, worden onder de noemer Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA) geschaard.



“In 2015 krijgen pesten, agressie en geweld, naast werkdruk, in de campagne extra aandacht. Ook dat komt helaas ontstellend veel voor op het werk. Dat zulke omstandigheden tot werkstress leiden, is natuurlijk evident. Dus dat krijgt volop aandacht.

Zo hopen we Nederland weer wat gezonder en relaxter te maken”, zegt Oude Hengel hoopvol.

#### **Campagnelinks ‘Check je werkstress’**

- ≥ [Check je werkstress - Campagnesite](#)
- ≥ [Check je werkstress - Facebook](#)