

Werkstress grote kostenpost bedrijfsleven

De gevolgen van werkstress kunnen voor bedrijven flink in de papieren lopen. Per jaar loopt de totale schade in Nederland op tot anderhalf miljard euro. Dit komt voornamelijk door het verzuim dat wordt veroorzaakt door stress.

In vrijwel alle Nederlandse organisaties hebben de werknemers te maken met werkstress. Dit wordt voornamelijk veroorzaakt door een te hoge werkdruk en een slechte planning. Werknemers leggen de schuld hiervoor vaak bij het management, dat de druk te hoog laat oplopen.

De managers zien zelf de ernst van het probleem nog niet in, zo blijkt uit onderzoek van het vakblad PW. P&O'ers menen dat slechts 12 procent van alle verzuim wordt veroorzaakt door stress. Bedrijfsartsen denken echter dat bijna 40 procent van alle verzuim het gevolg is van werkstress. Maar liefst tweederde van alle organisaties heeft geen beleid om het stressverzuim terug te dringen.

Veel werknemers hebben er last van

Een kwart van alle werknemers heeft last van vermoeidheidsklachten en vier tot zeven procent van de werknemers heeft last van klachten die wijzen op een burn-out. Belangrijke oorzaken van werkstress zijn: hoge werkdruk, weinig invloed op het werk, problemen met collega's en leidinggevendenden, en conflicten op het werk.

Het risico op werkstress is vooral groot bij werk in de horeca, de zorg, het onderwijs, welzijnszorg, politie, vervoer en communicatie.

Stress heeft ook invloed op ziek zijn; mensen met veel stress hebben vaker last van verkoudheid en griep, en hebben een grotere kans om te overlijden door hartproblemen. Werkstress is daarom belangrijk genoeg om iets aan te doen.

Voorkomen beter dan genezen

Werkstress bestrijden kan niet vroeg genoeg beginnen en vooral mensen die last hebben van beginnende werkstress moeten snel leren hoe ze erger kunnen voorkomen. Het is mogelijk om in een korte training van enige weken voldoende te leren om werkstress goed aan te kunnen pakken.

Een voorbeeld van zo'n training is "Gek van je werk?!" die op diverse plaatsen in Nederland wordt gegeven. In een training leren mensen meer over stress en wat dat met hen doet. Meestal herkennen de deelnemers veel klachten en problemen uit hun eigen ervaring. Verder is in een training de mogelijkheid aanwezig om te leren op een andere manier met het werk en de collega's om te gaan, een manier die minder belastend is en daardoor de deelnemer zelf, maar ook het werk, ten goede komt.

Bovendien leren mensen om realistischer te denken en niet kloppende gedachten en verwachtingen aan te pakken. De mensen die een training volgen zijn over het algemeen zeer tevreden en hebben veel baat bij de vaardigheden die ze in korte tijd hebben geleerd.

Stresstest

Er zijn diverse tests beschikbaar op internet, waarmee u kunt bepalen of u last hebt van werkstress, zoals:

<http://www.ggzdrenthe.nl/index.php?pageID=293>

<http://www.123test.nl/stress/>

<http://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/werkdruk/werkdruk.htm>