

Duurzame inzetbaarheid, werkstress, werkdruk, ...

Donderdag 14 februari 2019

Ir. Nicole Pikkemaat, trainer/ adviseur Arbeid & Gezondheid

sbi formaat
morgen start vandaag

Agenda

In gesprek over het thema duurzame inzetbaarheid:

- Wat verstaan we eronder?
- Wat gaat goed? Wat kan beter?
- Welke onderdelen zijn het belangrijkste voor u?
- Aandacht voor psychosociale arbeidsbelasting/ werkstress

NIEUWS

ARBOBALANS 2018: PSYCHOSOCIALE ARBEIDSBELASTING EN BURN-OUT KLACHTEN BLIJVEN TOENEMEN

JAARLIJKSE KOSTEN WERKGERELATEERDE AANDOENINGEN BIJNA 9 MILJARD EURO • 31 JAN 2019

Werknemers moeten steeds meer doen en hebben daar steeds minder zelf over te zeggen. Dit vertaalt zich in een stijging van de burn-outklachten bij werknemers. Maar niet alle werknemers hebben even vaak klachten. Ondanks de slechtere arbeidsomstandigheden rapporteren oproep- en invalkrachten en werknemers met een tijdelijk contract beduidend minder burn-outklachten dan werknemers met een vast contract of uitzendkrachten. Werkgerelateerd verzuim, arbeidsongeschiktheid en zorgkosten bedragen bijna 9 miljard euro per jaar. Dit blijkt uit de Arbobalans 2018 die TNO vandaag publiceert.



Kennismaken met duurzame inzetbaarheid

1. Op mijn werk bruis ik van energie
2. Als ik 's morgen opsta, heb ik zin om naar het werk te gaan
3. Op mijn werk zet ik altijd door!
4. Na een dag werken, ben ik vrijwel nooit moe
5. Ik beweeg genoeg
6. Ik eet en drink meestal gezond
7. Ik neem vaak het initiatief op het werk om iets te verbeteren
8. Ik heb veel verschillende functies/taakpakketten 'doorlopen'



Introductie en beeldvorming

Match tussen werk en
medewerker

Medewerker:

Belastbaarheid
Vakmanschap
Ambities
Balans werk/privé
Veilig, gezond en plezier

Goed
werknemerschap

Organisatie:

Flexibilisering
Productie
Bemensing
Resultaat
Veilig, gezond en plezier

Goed
werkgeverschap

Introductie en beeldvorming

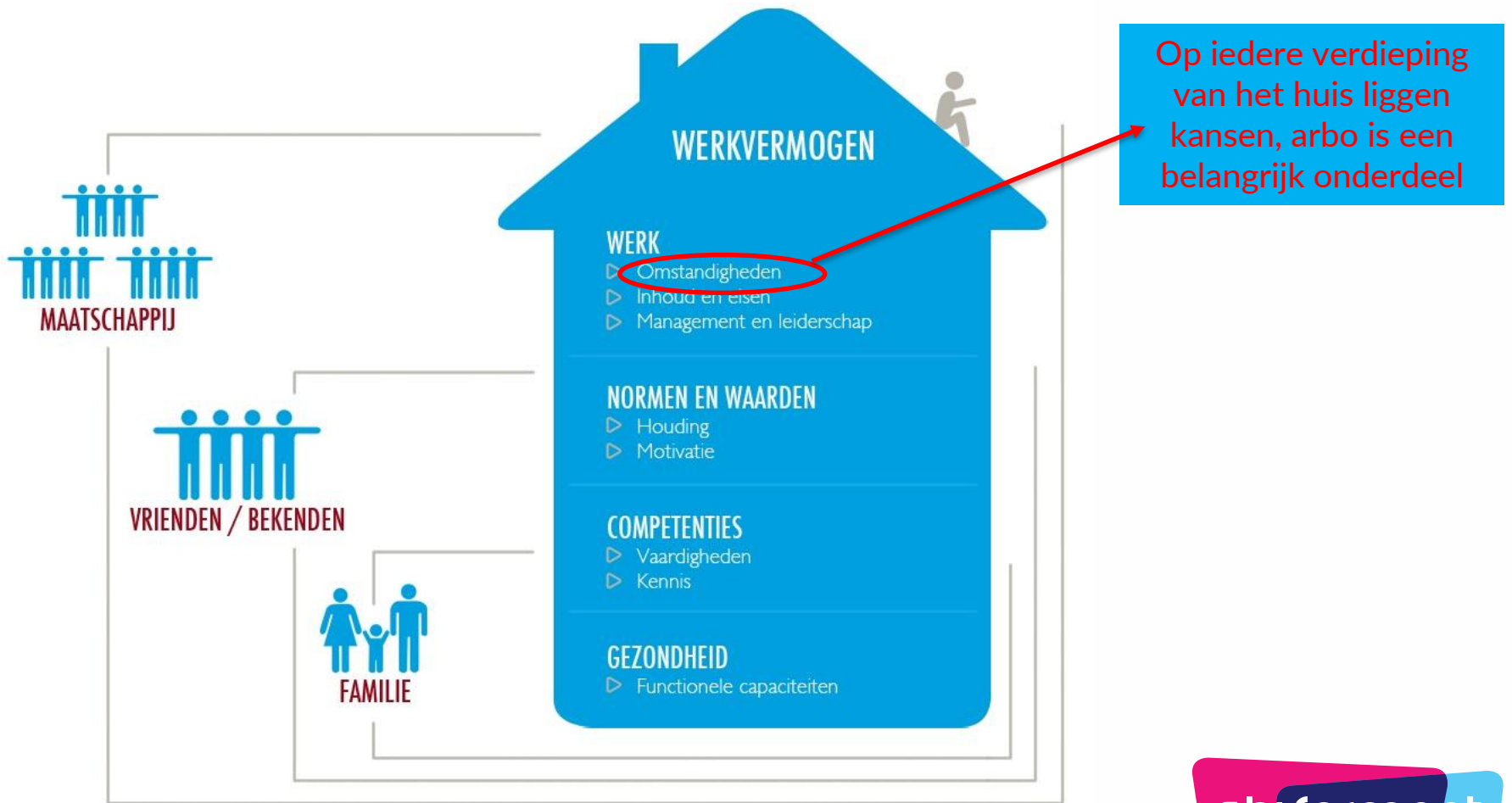
Duurzame inzetbaarheid:

- Medewerkers zo lang mogelijk **gezond, gemotiveerd en inzetbaar** blijven houden
- Goed beleid is gericht op een optimale afstemming tussen de organisatiedoelstellingen en de wensen en behoeften van de medewerkers in de levensfase waarin zij verkeren

Werkvermogen:

- De mate waarin een werknemer zowel lichamelijk als geestelijk in staat is om het huidige werk uit te voeren

Inspiratiebron Huis van Werkvermogen



Bron: Huis van Werkvermogen (Ilmarinen)

Verdieping 3: werk

Arbo → Wat helpt:

- Een gedegen RI&E en plan van aanpak
- Een stevige preventiemedewerker

Werkinhoud → Wat helpt:

- Afwisseling
- Hersteltijd

Rol leidinggevende → Wat helpt:

Een coachende leidinggevende; stimuleert:

- Inspraak en regelruimte



Risico's in het werk (ARBO)

Veiligheid:

Machineveiligheid
Brandpreventie en bestrijding
Vluchtwegen en nooduitgangen
Veilige machines en installaties
Veilig transport en opslag
Goed onderhoud van gebouwen
En:

Gezondheid:

Gevaarlijke stoffen
Geluid (lawaai)
Lichamelijke belasting
Repeterend werk
Beeldschermwerk
Langdurig staan / zitten

Beroepsziekten:

- Lasogen
- RSI / muisarm
- Burn-out
-

Psychosociale arbeidsbelasting:

Werkdruk, werktempo
Werksfeer
Inspraak en invloed
Onderlinge verhoudingen
Agressie en geweld
Discriminatie, intimidatie, pesten (ongewenst gedrag)
Communicatie
Werk- en rusttijden

Vragen

1. Kent u de RI&E en het plan van aanpak van uw bedrijf/ instelling goed?
2. Staan de belangrijkste arboknelpunten er voldoende goed in?
3. Is de OR goed betrokken bij de uitvoering van de RI&E en het plan van aanpak?
4. Worden de maatregelen uit het plan van aanpak voortvarend uitgevoerd?
5. Is er binnen uw bedrijf/ instelling voldoende ondersteuning van leidinggevenden? En van collega's?
6. Kan iedere medewerker deelnemen aan een werkoverleg?
Komt arbo aan de orde?



Beleid psychosociale arbeidsbelasting

Definities in Arbowet

Psychosociale arbeidsbelasting (PSA):

- De factoren seksuele intimidatie, agressie en geweld, pesten en discriminatie en werkdruk in de arbeidssituatie die stress teweeg brengen

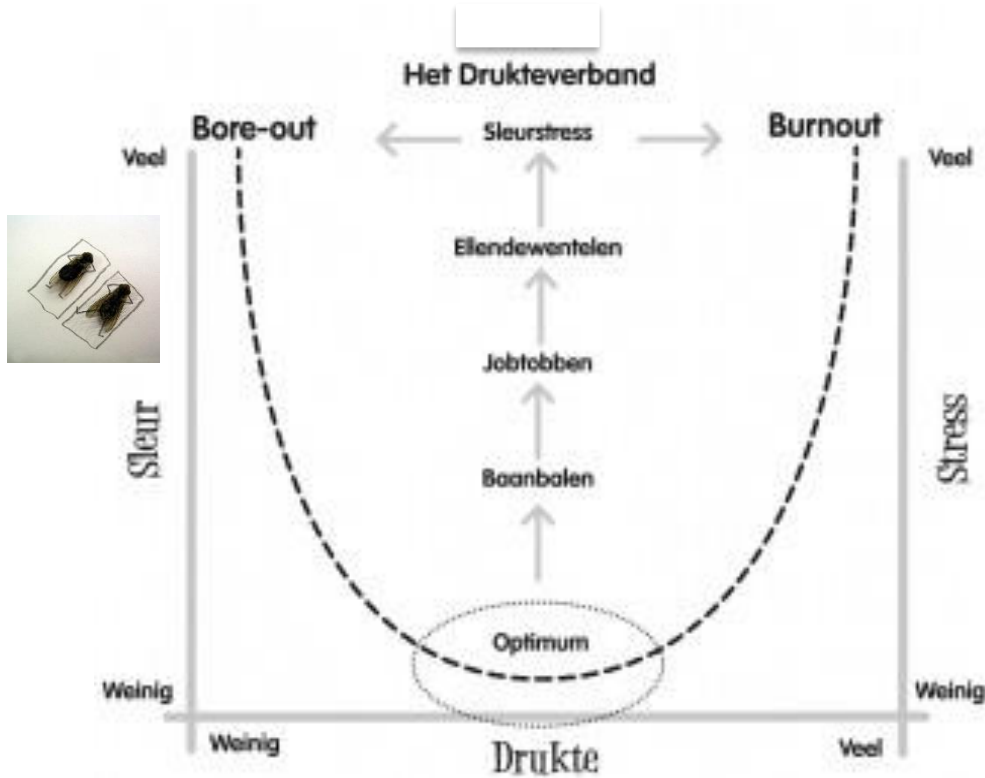
Stress:

- Een toestand die als negatief ervaren lichamelijke, psychische of sociale gevolgen heeft

Arbowet, art. 3.2:

- Werkgever voert een beleid gericht op voorkoming, en indien dat niet mogelijk is beperking van PSA

Werkstress – positief en negatief



Werkstress, werkdruk

Waar hebben we het eigenlijk over?

- Moeilijk grijpbaar, een 'veelkoppig monster'
- Meerdere begrippen en definities, geen 'collectieve' definitie
- Meerdere oorzaken en uitingsvormen
- Subjectieve en privéfactoren
- Zeuronderwerp



Hoe zichtbaar?

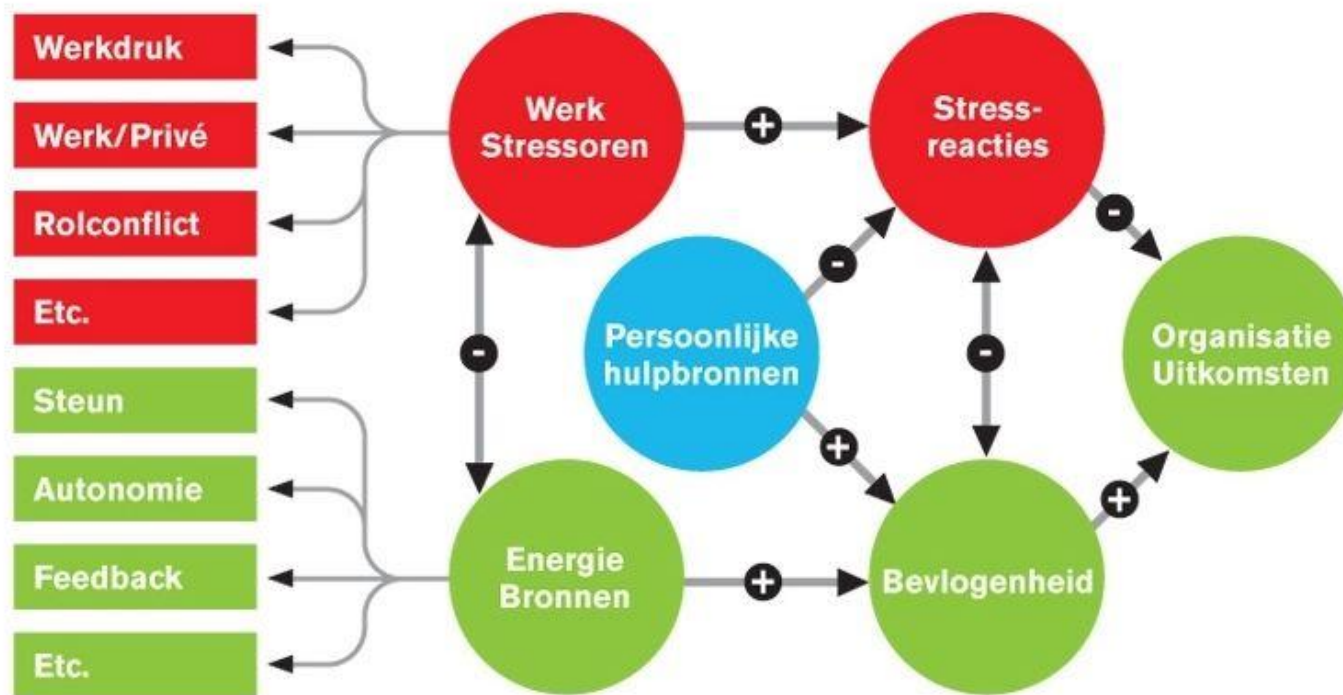
Bij u zelf? In uw omgeving?

Het verergert door:

- Te lang doorgaan
- Ontkennen
- Als persoonlijk probleem zien
- Geen steun zoeken
- Collectieve vrees/angst
- Ongrijpbaarheid



Aandacht voor stressoren, 'buffers' & energiebronnen



Job Demands Resources (JDR-)model (Bakker, Demerouti, De Boer & Schaufeli)

Er over praten helpt....

Maar ook:

- Aanpak stress bronnen
- Tijdig herkennen
- Aandacht voor buffers
- Onderhouden en inbedden

Thema 1:
Oorzaken van werkstress

Hoofdvragen

Wanneer is er voor jou sprake van werkstress?
Heb je hier wel eens mee te maken?

Thema 3:
Werkplezier

Hoofdvraag

Wat geeft jou werkplezier?

De andere kaarten en toelichting van de **Gespreksleidraad Werkstress** vindt u op:

<https://www.arboportaal.nl/documenten/brochure/2018/11/09/gespreksleidraad-werkstress>

Tools volop...

Ook een
kwesitie van
doen en
volhouden

Thema 1: Oorzaken van werkstress	Thema 2: Aanpak van werkstress	Thema 3: Werkplezier
Thema 4: Ontwikkeling en werkzeker- heid	Thema 5: Werkstress in beeld	Thema 6: Regel- mogelijkheden
Thema 7: Werk en privé	Thema 8: Ongewenst gedrag	Thema 9: Signalen van stress of over- belasting
Thema 10: Stijl van leiding- gevenden	Thema 11: Werksfeer	Thema 12: Ondersteuning en herstel- mogelijkheden

The collage features several key elements:

- Kansen Calculator:** A web-based tool with a progress bar showing steps: 1. UW BEDRIJF, 2. KIES UW INVESTERING, 3. UW MEDEWERKERS, 4. WAT LEVERT HET OP? A percentage gauge is also visible.
- duurzame inzetbaarheid:** A central graphic with a wheel numbered 1-8, surrounded by text and icons.
- Worksheets:** Multiple tables and forms for data collection and analysis, some with headers like 'OORVERKRIJGBAR' and '7. Afslaan'.
- Brochures:** Small informational cards and booklets, some with titles like 'MEET JE KUNNEN?' and 'duurzame inzetbaarheid'.
- Logos:** Logos for Philips and other organizations are present in the top right.



op weg naar duurzame inzetbaarheid



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

Het Inzetbaarheidsgesprek

op weg naar duurzame inzetbaarheid



Ministerie van Sociale Zaken en
Werkgelegenheid

18 tips om te werken aan je eigen inzetbaarheid

Expertiseteam Arbeid & Gezondheid

Vragen?



Nicole Pikkemaat

nicole.pikkemaat@sbiformaat.nl

06-52599060



Wendy Roescher

wendy.roescher@sbiformaat.nl

06-52599066



Alex Daems

alex.daems@sbiformaat.nl

06-53996231



Carolina Verspuij

carolina.verspuij@sbiformaat.nl

06-52599083

<https://www.sbiformaat.nl/expertises/arbo-gezondheid/>