

Op weg naar meer werkplezier

# Drempels verlagen

Een goede werkdrukaanpak? De mobiliteitsbranche ging een stap verder dan goede gesprekken en aandacht voor werkplezier. De branche ging na hoe het komt dat die goede gesprekken er nog niet altijd zijn. Daar richten ze hun ondersteunende branche-aanbod op. Tools die ook elders benut kunnen worden.

tekst Huub Pennock en Aukje van den Bent

**W**erkdruk en stress leiden in de mobiliteit tot zo'n derde deel van het ziekteverzuim. Het is daarmee een thema om serieus te nemen. De branche kenmerkt zich door veel kleine bedrijven. In verhouding werken er veel mannen. "Er zijn meestal geen HR-afdelingen die leidinggevers en medewerkers kunnen ondersteunen", vertelt Edgar Rijsbaarman, beleidsmedewerker Onderzoek en Arbo bij de Bedrijfsraad (het cao-overlegorgaan van de branche). "De cultuur is stoer, leidinggevers en medewerkers zijn geen praters. Een onderwerp als werkdruk komt niet snel ter sprake. Er zit ook een voordeel aan de kleine bedrijven: iedereen kent elkaar goed en over het algemeen zijn medewerkers en leidinggevers zeer betrokken bij het bedrijf en elkaar."

Hoe blij  
ben je met  
je werk?

Doe de test





De filmpjes 'Werkplezier: praat erover' zijn op [www.arbomobiel.nl](http://www.arbomobiel.nl) te bekijken.

## Er zijn meestal geen HR-afdelingen die leidinggevenden en medewerkers kunnen ondersteunen'

### Op tijd in gesprek

Van werkdruk word je niet 1-2-3 ziek, dat duurt een poos. Dus heb je de kans om er tijdig over in gesprek te gaan en ziekte te voorkomen. Aandacht voor het onderwerp en tijdig met elkaar in gesprek gaan, werden daarmee de uitgangspunten voor het ondersteuningsaanbod in de mobiliteit. "Je moet het ook weer niet moeilijker maken dan nodig", geeft Rijsbaerman aan. "Het zijn volwassen mensen en in principe kunnen ze een dergelijk gesprek best voeren. Maar door allerlei drempels op de weg zijn ze soms geneigd tot uitstel en afstel. Een steuntje in de rug om werkdruk en stress op tijd te herkennen, die serieus te nemen en er een goed gesprek over te voeren, kan hen over die drempel heen helpen."

### Een test met agenda

Het eerste steuntje in de rug is een korte en krachtige test. Bewust positief ingestoken, vanwege het belang om óók

aandacht te geven aan wat er allemaal goed gaat. Eén versie voor leidinggevenden: 'Hoeveel werkplezier is er in jouw bedrijf' en één voor medewerkers: 'Hoe blij ben je met je werk?'. Zoals gezegd is de test kort en krachtig, want lang lezen en achter de computer zitten past niet bij deze branche. Binnen twee minuten zijn de tien vragen in te vullen.

De test resulteert in een overzicht van wat er goed gaat en wat beter kan. De balans daartussen bepaalt hoeveel werkdruk je ervaart. "We hebben er bewust voor gekozen het overzicht te presenteren in de vorm van een agenda", vertelt Ellen Hiep, communicatiedeskundige bij dit project. 'Zó te printen en mee te nemen als basis voor een gesprek!"

## Uw bedrijf en werkplezier

Voor medewerkers bestaan er diverse werkdruktesten. Om op team- of organisatieniveau werkdruk te signaleren, als leidinggevende of als arboadviseur, zijn minder tools beschikbaar. De test voor de mobiliteitsbranche is evenwichtig en positief ingestoken. Er komen veel onderwerpen aan bod: werkplezier, werktempo, sfeer, feedback, werkverbetering, ondersteuning bij werkdruk en toekomstverwachting.

Als toegift kunnen leidinggevenden een invulijst downloaden om individuele medewerkers op te sporen met wie het zinvol is in gesprek te gaan. De test en de invulijst zijn te vinden op [www.arbomobiel.nl](http://www.arbomobiel.nl).



# De testen, tips en filmpjes zijn ook prima te gebruiken bij andere bedrijven

## Maar dan?

Leren van goede én slechte voorbeelden. Maar dan? Dan weten medewerker dat een gesprek zinvol is. Gaan ze dan dat gesprek ook aan? Maken ze er wat van? “Daar ontwikkelden we een serie korte filmpjes voor”, vertelt Hiep. “In die filmpjes brengen we de grootste drempels in beeld én laten we zien hoe het ook kan.” De drempels zijn herkenbaar en humoristisch uitgebeeld. Bijzonder is ook dat de kijkers hun eigen pad kunnen kiezen. “Je kunt de route van een medewerker volgen, en die van leidinggevenden. Volgens kun je bijvoorbeeld kiezen waar je een dergelijk gesprek gaat voeren, en in hoeverre je het gesprek voorbereidt. Zo leert iedereen van het zien van wat je beter niet of juist wel kan doen.”

## Tips en adviezen

De kern van de aanpak in de mobiliteit is om op een eenvoudige, snelle manier aandacht te vragen voor werkplezier en daar het gesprek over aan te gaan. De testen en filmpjes zijn de belangrijkste tools hiervoor. Maar er is nog meer ondersteunend materiaal beschikbaar. Zo is er een vervolgtest, waarmee medewerkers het inzicht in hun knelpunten kunnen verdiepen, de gespreksagenda kunnen uitbreiden en per knelpunt een concreet advies ontvangen. Ook zijn er tipkaarten, een voor medewerkers en een voor leidinggevenden. Ook zijn de



arbocatalogi rond de onderwerpen werkdruk en werkplezier op de diverse tools aangesloten.

## Kansen voor leentjebuur

De testen, tips en filmpjes zijn ook te gebruiken bij andere bedrijven. Juist arboprofessionals kunnen er profijt van hebben, als ze hun medewerkers en leidinggevenden willen ondersteunen zodat die zelf met werkdruk/werkplezier aan de slag kunnen gaan. Komt er bijvoorbeeld een leidinggevende langs die twijfelt of zijn medewerkers last hebben van werkdruk? Vul samen met die leidinggevende de vragenlijst eens in; de

vragen en resulterende agenda bieden gegarandeerd stof voor een goed gesprek. Ziet een medewerker op tegen een gesprek met zijn leidinggevende? Bekijk de filmpjes en ondersteun zo de medewerker in zijn voorbereiding.

## Volg de gedachtegang

Ook de gedachtegang kan inspirerend zijn voor andere bedrijven. Zoals de mobiliteitsbranche zichzelf analyseerde, kan ook een bedrijf zichzelf in kaart brengen. Wat valt er op? Grote teams? Kleine groepen? Kennen ze elkaar? Veel mannen of in verhouding veel vrouwen? Welke geschiedenis is er rond werkdruk? Wat is er voor werkdrukcultuur? En de crux: welke drempels ervaren de leidinggevenden en medewerkers om werkdruk aan te pakken en hoe krijg je ze prettig met elkaar in gesprek? Een goed inzicht in deze vragen geeft richting aan de implementatie en biedt het steuntje in de rug dat medewerkers en leidinggevenden vaak heel goed kunnen gebruiken. «

**Aukje van den Bent** en **Huub Pennock** zijn adviseur bij De Goede Praktijk en Ergo-Balans en de ontwikkelaars van [www.vijfsterrenwerkplezier.nl](http://www.vijfsterrenwerkplezier.nl). In samenwerking met Ellen Hiep van HiePRactief ontwikkelden ze de tools voor de mobiliteitsbranche.

## Tips voor een goed gesprek over werkdruk

- » Laat signalen niet aan je voorbijgaan.
- » Heb je de indruk dat een medewerker last heeft van stress? Gedraagt hij zich anders dan anders? Ga dan in gesprek.
- » Benut de ik-ik-jij: ik zie dat je de laatste tijd om kleine dingen boos wordt-ik maak me daar zorgen over-hoe kijk jij daar tegenaan?
- » Breng samen in kaart wat goed gaat en wat beter kan.
- » Maak samen een lijst met energievreters en een lijst met energiegevers. Aandacht geven aan wat er goed gaat vormt een buffer tegen werkstress!
- » Creëer een keuze.
- » Richting acties? Kies dan of je problemen gaat aanpakken, gaat accepteren waar je geen invloed op hebt of gaat vergroten wat er al goed gaat.