



## **Eindelijk een praktisch boek met oplossingen voor werkdruk! Het boek laat via een 5-sterren-aanpak zien hoe je werkdruk aanpakt en wie je daarvoor nodig hebt.**

In de praktijk worden nog veel te weinig goede werkdrukmaatregelen genomen. Dat is misschien te wijten aan het feit dat niemand echt goed weet hoe dat moet. Het is te ingewikkeld, want: 'alles speelt een rol' of 'iedereen beleeft het anders'. Dit boek bestrijkt al dit soort problemen en geeft oplossingen. Het biedt informatie voor iedereen, of je nu werknemer bent of HR-/arbo-/preventiemedewerker, or-lid, trainer/coach, leidinggevende, directielid of student.

### **De auteurs**

Huub Pennock, Aukje van den Bent en Alex van der Wal hebben vele jaren ervaring als trainer/coach/adviseur. Daarbij ging het vaak over werkdruk. Zij hebben hun praktijkervaring gekoppeld aan wetenschappelijke kennis, van henzelf en van mede-auteur Arnold van Meerveld. In dit boek ligt de focus op oplossingen en werkplezier. De tekst is doorspekt met opdrachten en praktijkvoorbeelden en dat komt het lezen – en begrijpen – ten goede.



### **Het boek**

In het eerste deel leggen de auteurs de begrippen werkdruk en werkplezier uit. Waarom stel je doelen in positieve termen? "Over 6 maanden doen medewerkers met meer plezier hun werk, stijgt de productiviteit, daalt het verzuim en voelen medewerkers zich meer verbonden met de organisatie". Omdat zo'n doel optimisme uitstraalt, wat maakt dat je wilt werken aan verbeteringen. Theoretische werkdrukmodellen worden uitgelegd. De schrijvers voegen daar een zelf ontwikkeld praktisch model aan toe. Daardoor krijgt de aanpak van werkdruk handen en voeten. De achtergronden van werkdruk en de omstandigheden die een rol spelen krijgen ook aandacht. Zoals de verschillende belangen en rollen van de 'spelers'. De auteurs benoemen valkuilen en zetten die om in tips voor een goede aanpak.

In het tweede deel komen de vijf sterren aan bod. In ster 1 komen de verschillende methoden van het 'meten' van werkdruk aan de orde. En waarom je wilt meten, met welk doel. Dat meten kan via vragenlijsten, maar ook via teamoverleg of individuele gesprekken of een combinatie daarvan. In ster 2 komen de signalen van werkdruk voorbij. Signalen die je kunt zien bij individuen, bij teams en bij organisaties. Daarvoor bieden de auteurs verschillende handige checklists met allerlei tips voor het oplossen van werkdruk op individueel niveau. Hoe je met het team aan de slag gaat, staat in ster 3. Er is onder meer aandacht voor communicatie, verschillende belangen en onderliggende thema's. De methode V van Verandering wordt uitgelegd en aangevuld met veel praktische bijlagen. De vierde ster gaat in op problemen op organisatieniveau. Aandacht op dat niveau is er voor onder andere het ontwerpen van duurzame functies, voor planning en aandachtspunten bij reorganisaties. De vijfde ster gaat in op wat er landelijk te halen is, zoals verschillende arbocatalogi, de RI&E, de Arboret en de aanpak en informatie van de Inspectie SZW.

Dit boek beschrijft werkdrukaanpak van micro tot macro, waarbij de informatie in de sterren 1 en 2 (op individueel of microniveau) en ster 3 (op team- of mesoniveau) mij het meest inspireerden.

Werkdruk aanpakken, we weten met dit boek hoe – en dat gaat ook nog op een leuke manier!

**Ingrid van der Wal** is beleidsadviseur Veilig en Gezond Werken FNV (en onlangs gepensioneerd).

**5 \*\*\*\*\* sterrenaanpak voor gezonde werkdruk, Huub Pennock, Aukje van den Bent, Alex van der Wal, Arnold van Meerveld, B+B Vakmedianet, 2015, ISBN 9789462153141**