

Te volle emmers

Heel veel kleine druppels vullen ongemerkt een emmer. Mijn werktelefoon gaat op mijn vrije dag en ik neem op: drup. Ik lees mijn mail 's avonds en in het weekend: drup. Na een werkdag wil ik alleen nog maar met de benen omhoog: drup. Druppels zijn symptomen van werkstress. Hoe voorkom ik dat mijn emmer overloopt?

Een volle emmer is geen uitzondering. Uit nieuw onderzoek van TNO & CBS blijkt dat 1 op de 8 werknemers in Nederland last heeft van werkstress. Bijna 1 miljoen mensen lopen jaarlijks een risico op een burn-out of ander werkgerelateerde psychische ziekte. De oorzaken zijn werkdruk, agressie en geweldsincidenten, intimidatie en discriminatie.

Voor Het Nederlands Focal Point voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk en het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid is dit de druppel. Samen lanceren wij de campagne 'Check je Werkstress'. Met deze campagne leren we leidinggevend en werknemers om tijdig de signalen van werkstress te herkennen: slapeloosheid, aanhoudende hoofdpijn of oververmoeidheid. Geen gemakkelijke opgave. In de woorden van Minister Asscher: "Het is een taboe om over werkstress te praten, want werknemers schamen zich ervoor. Maar de bekende uitspraak 'van hard werken wordt niemand ziek', klopt in de praktijk niet".

Stap voor stap slechten we dit taboe. Werkgevers onderkennen inmiddels het risico: 44 procent van hen ziet werkdruk als belangrijkste arbeidsrisico in hun organisatie. De volgende stap is om erover in gesprek te gaan. Want voorkomen dat de emmer te vol wordt, is een gezamenlijke verantwoordelijkheid van werkgever én werknemer. De campagne 'Check je werkstress' moedigt deze dialoog aan. Goede praktijkvoorbeelden hiervan strijden met elkaar in de Europese Goede Praktijkencompetitie (<http://campagne.arboineuropa.nl/doe-mee/gp>).

"Je stressniveau is hoog" is de duidelijke uitslag van mijn druppeltest op www.facebook.com/checkjewerkstress. Om gezond aan het werk te blijven, moet ik iets aanpassen in mijn werksituatie. Mijn werktelefoon gaat maar eens uit op mijn vrije dag. «

Karen Oude Hengel is campagnemanager bij het Nederlands Focal Point voor Veiligheid en Gezondheid op het Werk, www.campagne.arboineuropa.nl.