

## Metten van werkdruk

### Type Oplossing:

Primaire oplossing (het reduceren van werkstressoren en het stimuleren van energiebronnen)

### Beschrijving oplossing:

Bij deze oplossing kijk je met een vragenlijst concreet wat de oorzaken en gevolgen van werkdruk zijn. In het verlengde daarvan kun je kijken naar mogelijke oplossingen.

### Beschrijving maatregelen:

In de RI&E kijk je globaal of werkdruk een risico is, bij signalen kijk je aan de hand van checklists of er iets aan de hand is. Met behulp van een meting met vragenlijsten achterhaal je concreet wat de oorzaken en gevolgen zijn. Daarmee kun je achterhalen wat de noodzaak is, wat de bronnen zijn en wat voor soort oplossingen nodig zijn. Sommige metingen geven ook oplossingsrichtingen of concrete tips.

Er zijn diverse opties om bronnen van werkdruk en energiebronnen te meten.

- Start met de snelttest <sup>[1]</sup> van FNV om de hoogte van de werkdruk en mogelijke gevolgen in kaart te brengen. Voer daarna een verdiepend onderzoek uit op afdelingen of bij functies waarbij werkdruk een knelpunt is. Breng in dat onderzoek de bronnen van werkdruk in kaart.
- Doe direct een verdiepend onderzoek, waarbij je per afdeling of functie werkdrukbronnen en energiebronnen in kaart brengt. Doe dit bijvoorbeeld met behulp van:
  - een interactieve bijeenkomst, vragenlijst of interviews of een combinatie daarvan, uitgevoerd door jezelf, eventueel met ondersteuning van de arbodienst of een gespecialiseerd bedrijf.
  - de Vakbondscheck Werkdrukoorzaken <sup>[2]</sup> van FNV. Deze brengt op 10 onderwerpen de oorzaken van werkdruk in kaart. Werknemers kunnen deze check alleen invullen, maar advies van FNV is om de check groepsgewijs te maken en bespreken.
- Belangrijke eisen voor een verdiepend onderzoek zijn:
  - Inzicht geven in de meest relevante bronnen van werkdruk. Vanuit daar is het onderzoek bruikbaar om tot maatregelen te komen.
  - Gegevens zijn te herleiden naar teams of functies indien het bedrijf daar groot genoeg voor is.
  - Voldoende respons om een betrouwbaar beeld te kunnen geven. Bij een vragenlijst is dat minimaal de helft van de werknemers.

### Aandachtspunten:

*Voor leidinggevenden*

- Heb je een meting gedaan, bekijk dan wat de belangrijkste oorzaken zijn en bedenk met werknemers wat oplossingen hiervoor kunnen zijn. Oplossingen op organisatieniveau hebben daarbij voorrang op oplossingen op teamniveau. En die hebben weer voorrang op oplossingen op individueel niveau.

*Voor werknemers*

- Wil je je eigen werkdruk meten, gebruik dan een van de volgende tests:
  - Bij deze praktische meting <sup>[3]</sup> uit de mobiliteitssector krijg je met behulp van 11 vragen een beeld van oorzaken en gevolgen van werkdruk en werkplezier. Je kunt daarna een vervolgttest doen voor werkdruk. Daarin staan ook concrete tips ter verbetering.
  - Met een snelttest <sup>[1]</sup> van FNV meet je de hoogte van de werkdruk en mogelijke gevolgen.
  - Met de Vakbondscheck Werkdrukoorzaken <sup>[2]</sup> van FNV breng je op 10 onderwerpen de oorzaken van werkdruk in kaart.

### Achtergrondinformatie:

Er zijn informatieve video's <sup>[4]</sup> gemaakt over signalen van ongezonde werkdruk en het voeren van een constructief gesprek. Ze zijn gemaakt voor automobielbedrijven, maar zijn ook heel goed bruikbaar voor de betonsector. Er zijn video's voor werknemers en voor leidinggevenden.

**Source URL:** <https://nieuw.dearbocatalogus.nl/oplossing/meten-van-werkdruk>

### Links

[1] <https://snelttestwerkdruk.nl/ned/index.php>

- [2] <https://www.arbobondgenoten.nl/arbothem/werkdruk/wkdotesten/wkdotest-t1c.htm>
- [3] <https://www.arbomobiel.nl/werkplezier-test/>
- [4] [https://www.youtube.com/watch?list=PLKjkjdBvAETXGluKtFazv\\_QhRphWWS1Pn&v=wRVVju887Dw](https://www.youtube.com/watch?list=PLKjkjdBvAETXGluKtFazv_QhRphWWS1Pn&v=wRVVju887Dw)