

Webinar Werkdruk

11 December 2025



Wat gaan we doen?

- Wat is 5xbeter ?
- Waarom dit Webinar ?
- Wie zijn vandaag de experts ?
 - ✓ Eddie Stam
 - ✓ Stephan Hemme
 - ✓ Twan van Aart
 - ✓ René van Beers

koninklijke
metaalunie

FME  POWERED
BY DUTCH
TECHNOLOGY

 **Metaal**

 Vakmensen

De Unie

Programma ochtend

10.00 uur – 10.05 uur Opening en werkafspraken

Deel 1

10.05 uur – 10.35 uur

Wat is werkdruk

Deel 2

10.45 uur – 11.30 uur

Structuur en invullen VBC Werkdruk

Vorbereiding
VBC-omgeving en hulpmiddelen

11.30 uur – 11.35 uur

Evaluatie en afsluiting



Deel 1 : Pollvraag

Hoe vaak ervaar jij werkdruk?

- Nooit
- Soms
- Regelmatig
- Vaak
- Dagelijks



Deel 1 : Pollvraag

Wat zijn voor jou de grootste oorzaken van werkdruk?

- Te veel werk
- Te weinig mensen
- Onrealistische deadlines en/of planning
- Onduidelijke prioriteiten
- Taak / rolonduidelijkheid
- Administratieve last
- Overig



Deel 1 : Pollvraag

Wat kost jou de meeste energie tijdens drukte?

- Wisselende taken
- Onduidelijke communicatie
- Te veel vergadering / overleg
- Deadlines
- Storingen en onderbrekingen
- Complexe taken
- Uit de concentratie worden gehaald
- Overig



Definitie psychosociale arbeidsbelasting (PSA)

"de factoren in de arbeidssituatie die stress teweegbrengen, waaronder seksuele intimidatie, agressie en geweld, pesten en werkdruk."

(Bron: Arbobesluit, artikel 1.3 lid e)



PSA samengevat

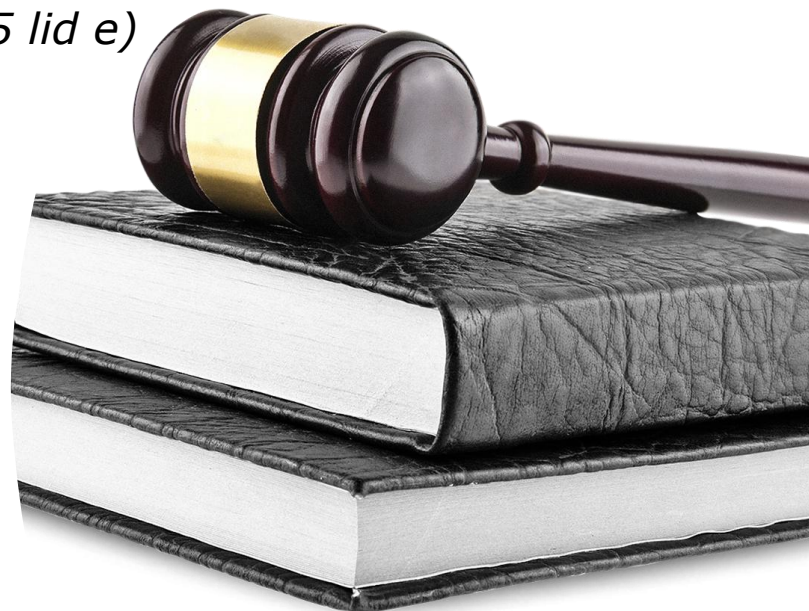
- Werkdruk (te veel, te snel, te complex werk)
- Pesten (verbaal, sociaal, werkgerelateerd, digitaal)
- Agressie en geweld (verbaal, non-verbaal, fysiek of digitaal)
- Seksuele intimidatie (verbaal, non-verbaal, fysiek)
- Discriminatie (ras, geslacht, leeftijd, seksuele gerichtheid, godsdienst, levensovertuiging of politieke gezindheid, handicap of chronische ziekte)



Wettelijk kader

Indien werknemers worden of kunnen worden blootgesteld aan PSA worden in het kader van de risico-inventarisatie en -evaluatie, bedoeld in artikel 5 van de wet, de risico's ten aanzien van psychosociale arbeidsbelasting beoordeeld en worden in het plan van aanpak, bedoeld in artikel 5 van de wet, met inachtneming van de stand van de wetenschap maatregelen vastgesteld en uitgevoerd om psychosociale arbeidsbelasting te voorkomen of indien dat niet mogelijk is te beperken.

(Bron: Arbobesluit, artikel 2.15 lid e)



Wat zegt de Arbowet?

Werkgevers zijn verplicht om:

- PSA op te nemen in de **RI&E**
- **Beleid** te voeren om PSA te voorkomen of te beperken
- Medewerkers goed te **informer en beschermen** tegen PSA

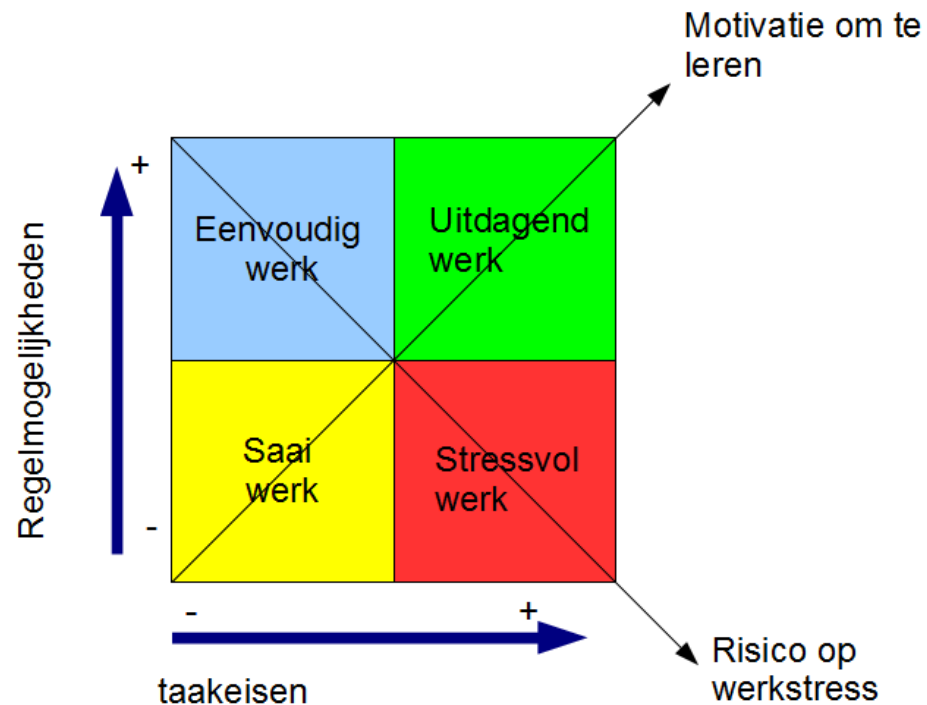


Inzoomen op werkdruk



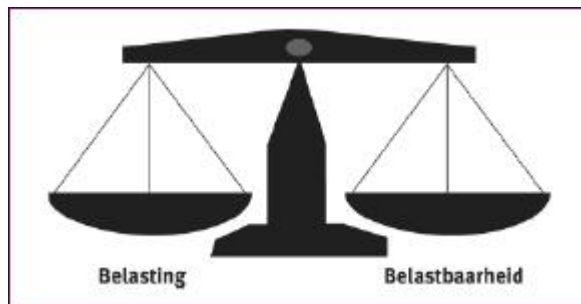
Wat is werkdruk?

Disbalans tussen gestelde taakeisen en de mogelijkheden het werk goed uit te voeren

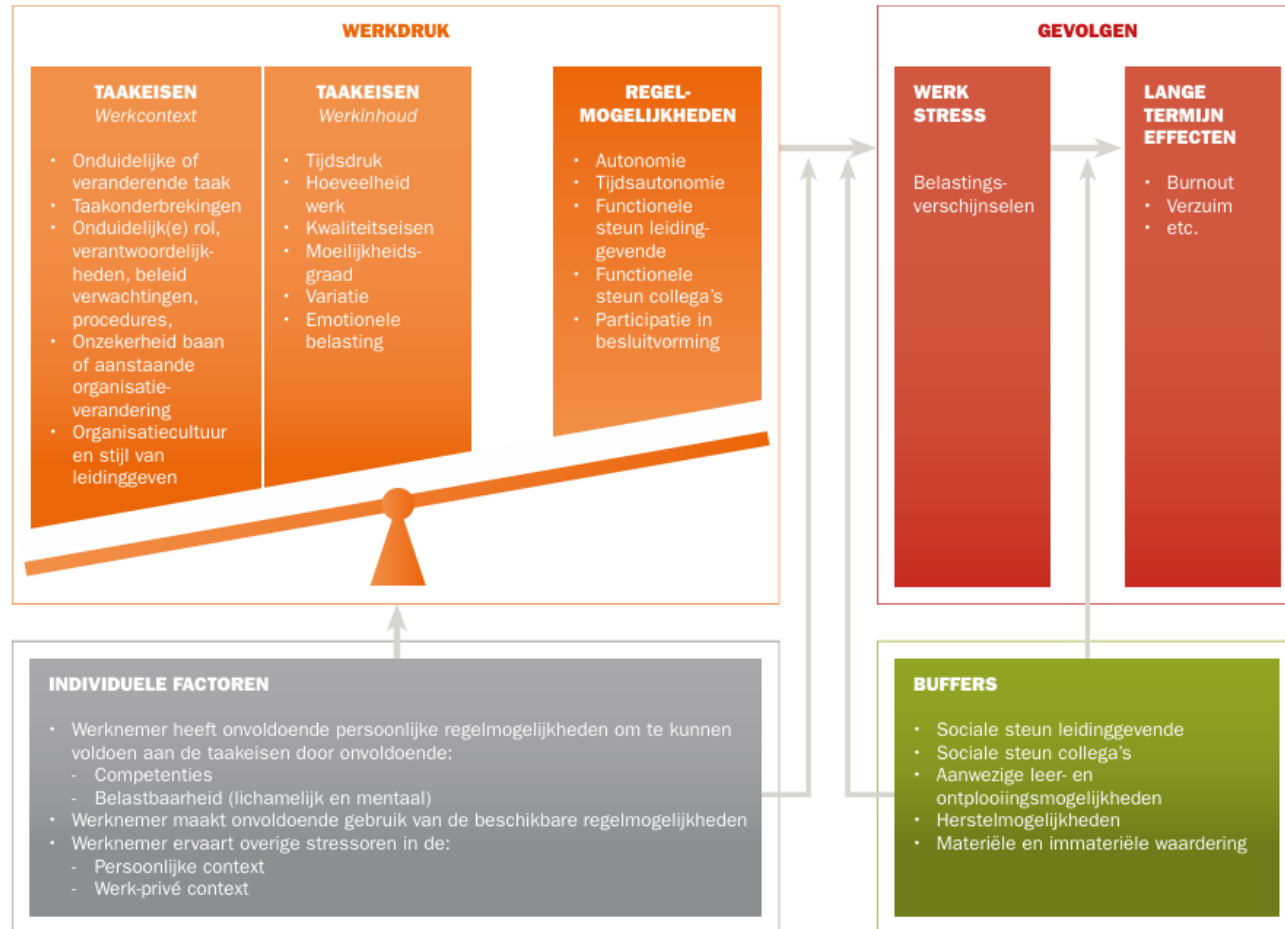


Wat is werkdruk?

- We spreken van werkdruk wanneer de balans tussen de werkbelasting en de belastbaarheid van de werknemer is verstoord.
- Wanneer je langdurig te maken hebt met hoge werkdruk, kan je **werkstress** krijgen. Dit kan vervolgens leiden tot lichamelijke of psychische klachten waardoor je niet meer in staat bent om je werk goed uit te voeren.
- Wordt bepaald door een combinatie van objectieve kenmerken van het werk én van de subjectieve beleving van de persoon.



Werkdruk, gezond of ongezond?



Werkdruk, gezond of ongezonder? (NEA 2024)

Psychosociale arbeidsbelasting

Van alle werknemers ervaart **42%** lage **autonomie**, **32%** hoge **taakeisen** en **16%** **stressvol** werk*

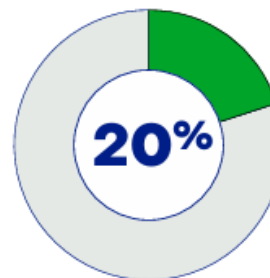


* Combinatie van lage autonomie en hoge taakeisen

 **1,6 miljoen** werknemers in Nederland hebben last van **burn-out klachten**². Dit komt neer op 19%.

-  **26%** van de werknemers heeft een **conflict** op het werk met collega's, leidinggevende of werkgever
-  **17%** van de werknemers had te maken met enige vorm van **ongewenst gedrag** op het werk.

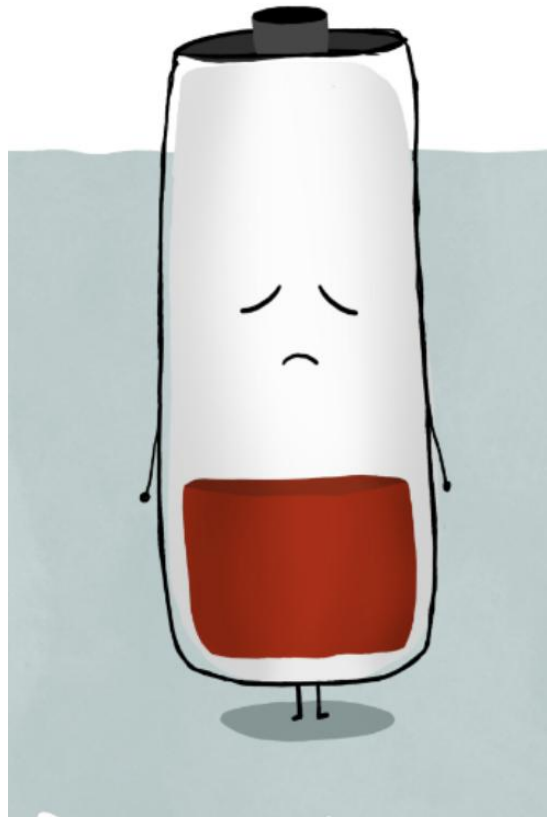
Arbeid en gezondheid



Burn-outklachten

20% van de werknemers ervaart **burn-outklachten**.

Energievreters



Energievreters zijn situaties, gedrag of mensen die ervoor zorgen dat je je vermoeid, leeg of zelfs uitgeput voelt.

Voorbeelden

- Hoge productienormen en deadlines
- Personeelstekorten
- Fysiek zwaar werk
- Complexiteit van taken, niet meer aan de taakeisen kunnen voldoen
- Onvoldoende steun of middelen
- Verstandhouding met collega's of leidinggevende
- Ook de persoonlijke situatie en het karakter van de medewerker kunnen hiertoe behoren



Energiegevers



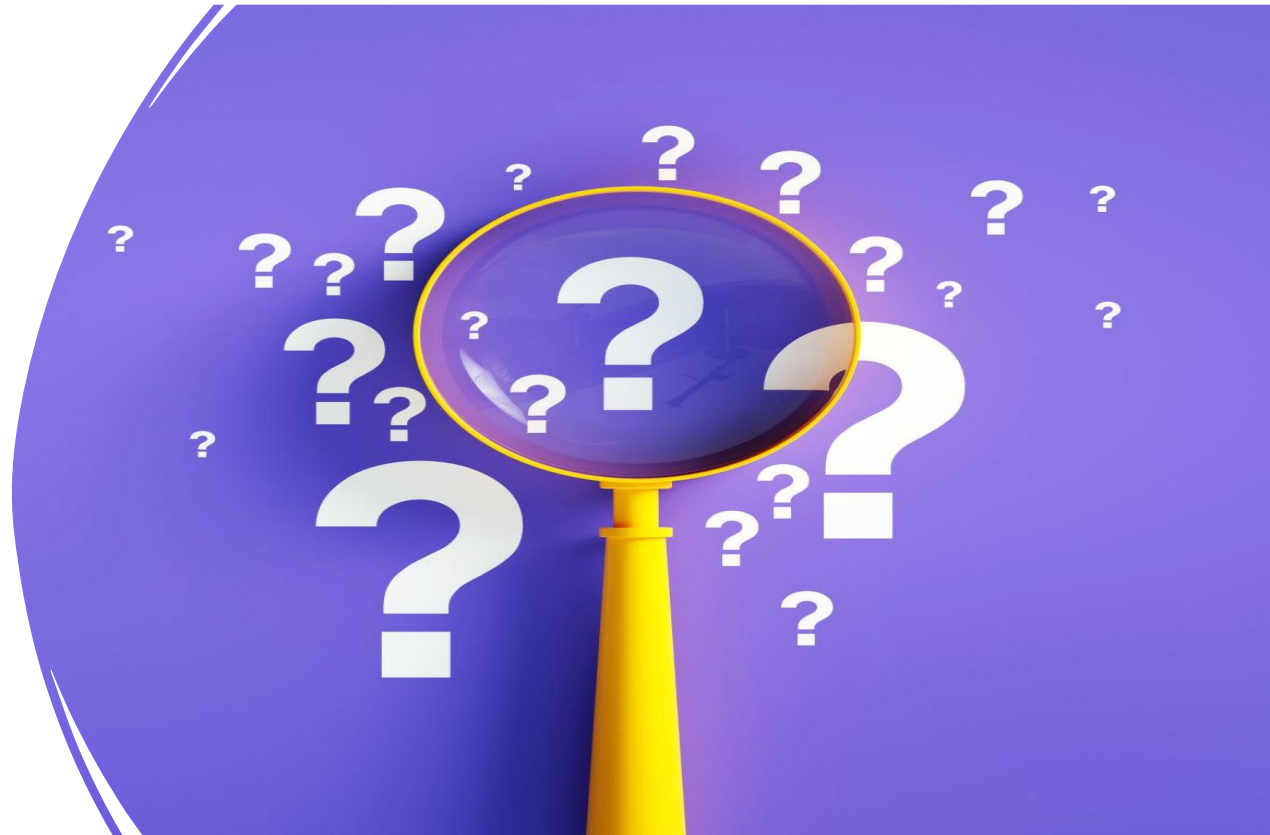
Energiegevers zijn situaties, activiteiten of gewoontes die de medewerker opladen en een gevoel van welzijn en vitaliteit geven.

Meest belangrijke energiegevers zijn:

- Steun van collega's en leidinggevende
- Autonomie
- Positieve feedback op werkzaamheden
- Goede opleidingsmogelijkheden
- ...



Gevolgen van te hoge werkdruk



Is werkdruk erg?

Nee, als...

- het niet te lang duurt, anders geeft het gevaar op werkstress;
- pieken gevolgd worden door rustige periodes (herstel mogelijkheden);
- oorzaken opgepakt worden zodat het niet verder kan leiden tot werkstress.



Wat zijn gezondheidsrisico's van werkdruk/stress-signalen

STRESSKLACHTEN

LICHAMELIJKE KLACHTEN

- verhoogde bloeddruk;
- verhoogde hartslag;
- spierspanning;
- maagklachten;
- vermoeidheid;
- hoofdpijn;
- rugpijn;
- slaapproblemen.

EMOTIONELE KLACHTEN

- prikkelbaar;
- emotioneel;
- rusteloos;
- gespannen;
- angstig;
- lusteloos;
- onverschillig;
- het gevoel waardeloos te zijn.

GEDRAGSVERANDERING

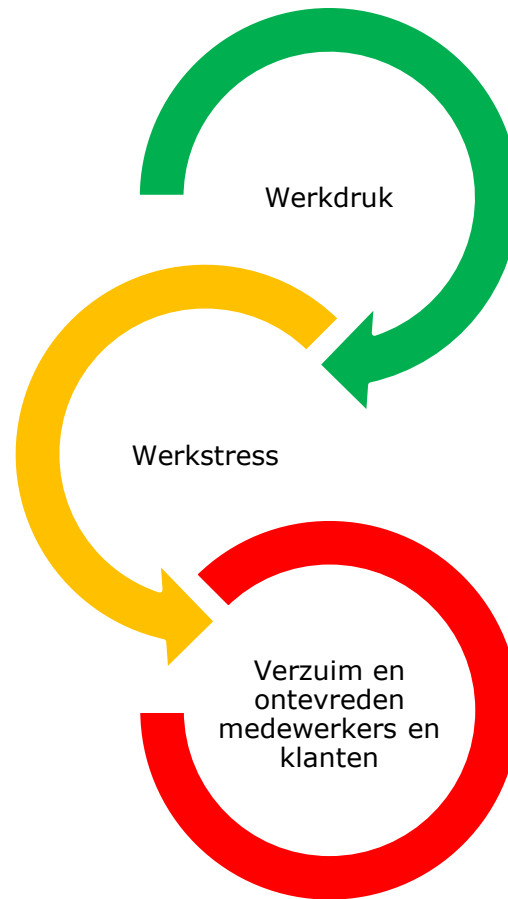
- ongezonde leefstijl aannemen (roken, drinken);
- sociale contacten vermijden;
- minder creatief worden;
- risicogedrag vertonen;
- (meer) overwerken;
- niet kunnen ontspannen;
- meer klagen, cynische houding;
- regelmatig verzuimen.

COGNITIEVE PROBLEMEN

- slechter geheugen;
- moeite met concentreren;
- moeite met plannen;
- niet goed kunnen multitasken;
- slecht prioriteiten kunnen stellen;
- geen besluiten kunnen nemen;
- minder efficiënt werken.



Samengevat



Wat zijn oorzaken van werkdruk

- **Inhoud van het werk** (o.a. moeilijke taken, te weinig tijd voor uitvoeren van de taken, hoog werktempo, rol-taakonduidelijkheid, weinig inspraak, weinig autonomie)
- **Omstandigheden in het werk** (o.a. weinig steun collegae / leidinggevende, ongewenst gedrag, weinig kunnen pauzeren, nachtarbeid, conflicten, moeilijk verlof op kunnen nemen, verstoring werk-privé balans, verstoringen in het werk, ontbreken feedback / ontwikkeling)
- **Persoonlijke omstandigheden** (o.a. incompetent voor bepaalde taken, moeilijk nee kunnen zeggen, perfectionisme, negatief zelfbeeld, mantelzorg, financiële problemen)



Deel 2 : Pollvraag

Welke energiegivers ervaar jij op het werk?

- Autonomie
- Steun leidinggevende
- Steun collega's
- Inspraak
- Feedback op resultaten
- Overig



Deel 2 : Pollvraag

Wat zou jou het meest helpen om de werkdruk te verlagen?

- Betere planning
- Duidelijke prioritering
- Meer collega's
- Minder administratie
- Betere samenwerking
- Overig



Deel 2 : Pollvraag

Hoe kijk jij naar jouw invloed om voor jezelf de werkdruk te verminderen?

- Ik heb veel invloed
- Redelijk invloed
- Beperkte invloed
- Geen invloed



Opzet Verbetercheck

Indicatorvragen (soms onderscheid blauwe en witte boorden)

Ziekteverzuim

- verhoogd verzuim
- verhoogd kortdurend verzuim (< 7 dagen)
- verhoogde meldingsfrequentie
-



Opzet Verbetercheck



Energievreters of energiegevers

- verhoogd personeelsverloop
- voldoende medewerkers voor het werk
- kun je pauze nemen/ vakantiedagen opnemen
- veel overwerk
- meer incidenten
- toename conflicten
- slechte werksfeer
- invloed medewerkers op “werk – privé” balans
- sprake van negatieve gedragsverandering

Hamvraag: is werkdruk de oorzaak?



Vorbereiding

- Opvragen verzuimcijfers, meldingsfrequentie, verloopcijfers, ongevalscijfers
- Organiseren duidingsoverleg



Duidingsoverleg

- Richt voor de start van de VBC Werkdruk een 'projectteam' werkdruk in. Dit projectteam moet een doorsnee zijn van de organisatie (management, OR / PVT, preventiemedewerker(s), HR, eventueel bedrijfsarts). Indien gewenst kan een verbetercoach worden ingeschakeld om het proces te begeleiden.
- Het duidingsoverleg is bedoeld om de deelnemers (projectteam) over werkdruk te informeren en hun meningen te bespreken.
- Neem stap voor stap de verbetercheck door, ga per vraag de dialoog aan en stel dan vast of werkdruk een oorzaak is.
- Weet je het antwoord niet, geef dan deze optie weer in de verbetercheck. Dan komt de actie in het plan van aanpak. Daarop kun je onderzoek doen om de vraag alsnog in te vullen en kun je bijvoorbeeld na duiding van de gegevens de vraag beantwoorden met ja, maar werkdruk is n.v.t.



VBC Werkdruk



Indicatoren - ziekteverzuim

Kantoor: Is er voor kantoormedewerkers sprake van hoog kortdurend verzuim (< 7dagen)? Indicator: structureel hoger dan 1%

Raadpleeg de algemene verzuimanalyse die kan worden vertrekt via HR of door de arbodienst.

Kortdurend verzuim hoger dan 1% betekent dat meer dan 1% van de werktijd verloren gaat door ziekteverzuim dat minder dan 7 dagen duurt.

Met andere woorden: van alle beschikbare werktijd is meer dan 1% afwezig vanwege korte ziekteperiodes.

Dit kan erop wijzen dat medewerkers vaker of vaker dan gemiddeld kortdurend ziek zijn, wat een signaal kan zijn van stress, werkdruk of andere gezondheidsproblemen binnen het team of de organisatie.

VERZUIMGEGEVENS KANTOOR

- Ja
- Nee
- Ik weet het niet
- Ja, maar gesprekken geven aan dat dit niet door werkdruk is veroorzaakt.



< VORIGE

VOLGENDE >

PDCA

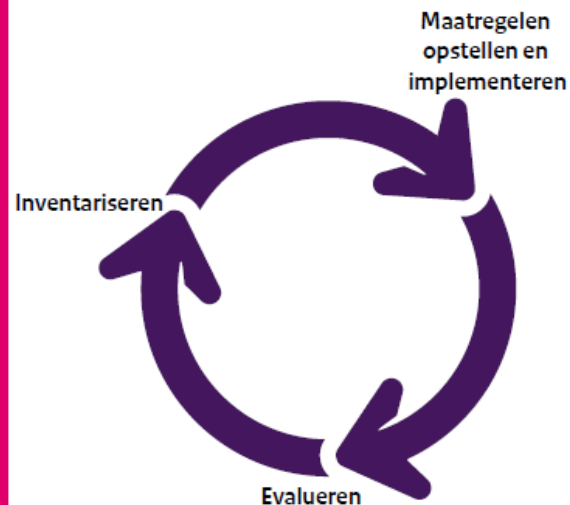


Eisen Nederlandse Arbeidsinspectie

Risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) & Nadere inventarisatie

Wanneer er een risico bestaat op werkstress door werkdruk is een nadere inventarisatie belangrijk en verplicht. Hierin inventariseert de werkgever de werkdrukbronnen die tot werkstress kunnen leiden en beoordeelt hij de balans tussen werkdrukbronnen en de energiebronnen, en of werknemers werkstress ervaren.

Hierbij wordt onderscheid gemaakt tussen de gehele organisatie, teams en functies wanneer er onderling verschillen zijn.



Evaluatie / functioneren van:

- Beleid
- Afzonderlijke maatregelen

Plan van Aanpak (PvA) en uitvoering (maatwerk):

- Maatregelen sluiten aan bij de werkdrukbronnen die verlaagd moeten worden of energiebronnen die verhoogd moeten worden.
- Er worden voldoende maatregelen genomen die zich richten op rust en herstel.
- Maatregelen richten zich op het bevorderen van een gezonde werk-privébalans.
- Maatregelen worden genomen op het niveau van de organisatie, het team en het individu.
- De werkgever zorgt voor voorlichting over de risico's van werkstress en de maatregelen om werkstress tegen te gaan.

Aanpak Arbocatalogus Werkdruk



PDCA Verbetercheck Werkdruk

- Indien werkdruk een factor speelt in de beantwoording van de vraag, stel dan de achterliggende oorzaken vast en baseer hierop een of meerdere beheersmaatregelen.
- Implementeer de beheersmaatregelen conform een plan (SMART). Hulp nodig? Raadpleeg 5xbeter of de Arbodienst.
- Nadat de beheersmaatregel is geïmplementeerd, neem een moment om deze beheersmaatregel op zijn effect te evalueren.
- Stuur op basis van deze evaluatie waar nodig bij.

Let wel, baseer je beheersmaatregel op de arbeidshygiënische strategie!



Vragen?

- Bel de Verbeterlijn: 0800 - 55 55 005 of mail naar info@5xbeter.nl.



Einde Webinar VBC Werkdruk

11 December 2025

