



**Bijeenkomst**  
“In dialoog over werkdruk”

**Woensdag 18 november 2015**

# Introductie



Tijdens de Week van de Werkstress (16 t/m 19 november) werden tal van activiteiten georganiseerd om het gesprek over werkdruk en het verminderen van werkstress op gang te brengen en te houden.

Op woensdag 18 november vond de workshop “In dialoog over werkdruk” plaats in Utrecht. Deze werd verzorgd door deelnemers aan het Technologie Cluster Werkdruk van TNO.

# Opening

**Wilma Wouters (Vitalavie)  
licht het programma toe en  
opent de bijeenkomst.**



Stop met denken en start met  
het gewoon te doen.



We hebben een korte  
activiteit gedaan om  
het brein te trainen en  
hebben door middel  
van een  
ademhalingsoefening  
zelf ervaren waar onze  
energiebalans zit.



# Stellingen

Komt werkdruk doordat de werkgever teveel werk vraagt of omdat werknemers teveel willen in hun vrije tijd?



Dennis Karakoç en Hiltje Hof van het Stress Centrum poneren een aantal stellingen



Tijdens deze sessie ontstaat een levendige uitwisseling over stellingen en de ervaringen in de praktijk.

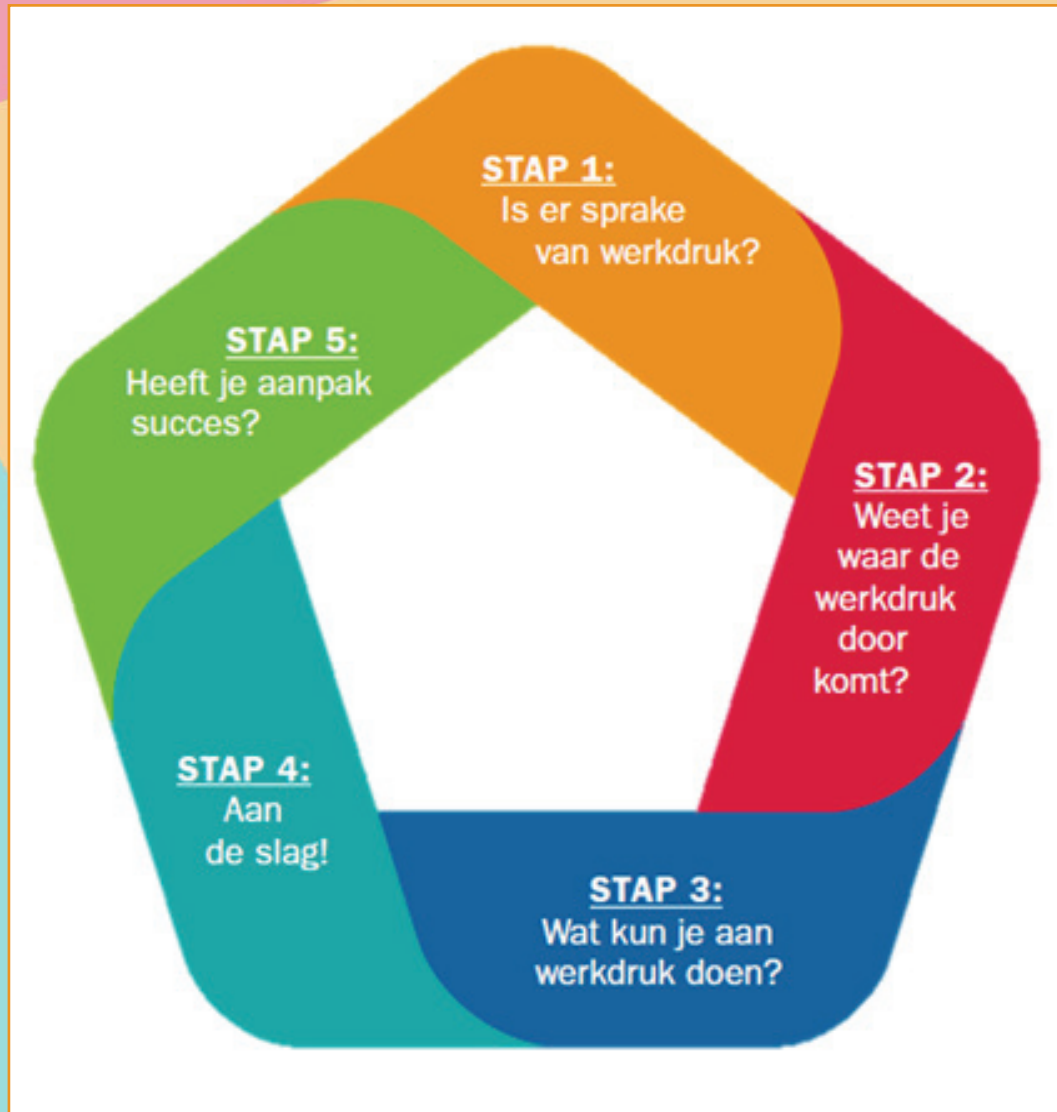


# Aanpak werkdruk met de Werkdruk Wegwijzer

Heleen den Besten (TNO) legt uit dat werkdruk door verschillende factoren veroorzaakt kan worden. Ze presenteert het Werkdruk model en laat zien hoe je met behulp van de Werkdruk Wegwijzer werkdruk aan kunt pakken. De Werkdruk Wegwijzer, ontwikkeld door TNO, leidt organisaties in vijf stappen naar een aanpak van werkdruk die past bij de organisatie.



# Aanpak werkdruk met de Werkdruk Wegwijzer



Er is sprake van werkdruk als er een disbalans is ontstaan tussen de eisen van het werk en de mogelijkheden van de werknemer om het werk goed uit te voeren. Werkgevers én werknemers kunnen aan meerdere knoppen draaien om werkdruk op te lossen. Denk daarbij niet alleen aan het verminderen van de hoeveelheid werk, maar ook aan (sociale) ondersteuning, de mogelijkheid om werk zelf in te delen en het bieden van duidelijkheid over kwaliteitseisen.

# 10 tips over het voeren van een goede dialoog

Jennifer Hanenberg Elders (Voorkom Onnodig Verzuim) geeft 10 tips over hoe je de dialoog over werkdruk kunt aangaan. Eén van de tips is:

**“Ga UIT de procedure en IN gesprek”**



Zet haastige conclusies en automatische veroordelingen over wat de ander je vertelt, even aan de kant. Er kan meer spelen dan je denkt. Indien je echt IN gesprek gaat en luistert, is de kans groter dat je uiteindelijk zicht krijgt op de kern van het probleem. Daardoor creëer je ruimte en kan je later met elkaar in werkelijke oplossingen denken.

# Aan de slag



In een werksessie werd nagespeeld hoe je met medewerkers de dialoog aan kan gaan over knelpunten op organisatieniveau. Deze sessie werd geleid door Joke Koster van CSR Centrum. Om symptoombestrijding te voorkomen werd gezocht naar onderliggende oorzaken van het knelpunt 'onvoldoende participatie in besluitvorming' (bronaanpak). Gezamenlijk werd met behulp van stickers een top 3 aan maatregelen gekozen bij het knelpunt.





# Deelnemers aan het werk



# Wrap up, wat nemen we mee naar huis?

Alle deelnemers kozen een kaart die voor hen werkdruk en werkstress symboliseerde. En vervolgens zetten ze de Gouden Tip erop, na twee weken krijgt iedereen zo de Gouden Tip, die misschien is weggezaakt, in de brievenbus. Een persoonlijke reminder in het digitale tijdperk.



De tip die het meest is geschreven op de kaarten is met stip



**Werkdruk en werkstress:**  
“De bron aanpakken en niet de symptomen”



“Ga uit de procedure en in gesprek”

# Borrel



**Napraten onder het genot van een drankje**

# Nog vragen?

**Dennis Karakoç en Hiltje Hof**  
Stress Centrum,  
[www.stresscentrum.nl](http://www.stresscentrum.nl)

**Jennifer Hanenberg Elders**  
Voorkom Onnodig Verzuim,  
[www.voorkomonnodigverzuim.nl](http://www.voorkomonnodigverzuim.nl)

**Annemie Schuitemaker en  
Inge Spek**  
Career & Live,  
[www.careerandlive.nl](http://www.careerandlive.nl)

**Joke Koster en Carolien Hamming**  
CSR Centrum voor  
stressmanagement,  
[www.csrcentrum.nl](http://www.csrcentrum.nl)

**Wilma Wouters**  
Vitalavie,  
[www.vitalavie.nl](http://www.vitalavie.nl)

**Maartje van Gelder en  
Chiel van Kollenburg**  
Adaptics,  
[www.adaptics.nl](http://www.adaptics.nl)

**Birgit Snelleman**  
Factor V,  
[www.factorV.nl](http://www.factorV.nl)

Deze workshop werd verzorgd door adviseurs uit  
het Technologie Cluster Werkdruk van TNO



# Deelnemers aan workshop

Herman Haverkort, Hanzehogeschool

Marit Schwitzner, Julius Clinical

Marilou Marchal, Bo-Ex

Joke Klijn, Akros kinderopvang en welzijn

Jacqueline Duivenvoorden, KWS Infra bv

Loes Lageveen, PQR

Pierre Schreuder, Servicecentrum Beveiligingsbranche

Wobke Jongerden, BovenIJ ziekenhuis

Rob Krijgsman, Delta Lloyd Groep

Patrick Degen, Delta Lloyd Groep

Johanna van Berge, Grontmij Nederland

Marianne Haverhals, Gemeente Wageningen

Ursula van Dongen, Actemium

Indira Heemskerk, Combiwel

Kirsten Schreij, Taalcentrum-VU

Ap Weijmer, Gemeente De Ronde Venen

Mariëlle Peppenster, QliQ primair onderwijs

Anja Schrik, WGV Zorg en Welzijn

Linda Lemmens, Avans Hogeschool

Ankie Geurts, UWV

Sander Boltjes, Nationale-Nederlanden

Corrie van Belle, Limena

Kees Bregman, Limena

Aart-Jan van de Visch, Limena

Maria Perini, WGV Zorg en Welzijn

Frank Penders, Quadraam

Ruth Eschweiler, Antea Group

Anuschka Ebbelaar-Hooghuis, Antea Group

Judith Wolst, Vanderperk Groep

Corina de Hoogh, Rechtbank Zeeland-West-Brabant

Nel Huijbers-Bulder, Landelijk Dienstencentrum voor de Rechtspraak

Viviana de Bruijn, Landelijk Dienstencentrum voor de Rechtspraak

Roeland Winter, Waternet

Marleen Kukler, Cegeka

Ria van der Kamp, Florence