

Voorkom verzuim met werkdrukspel

Hoe maak je je baas duidelijk dat je bezwijkt onder het werk? Met een bordspel, dobbelstenen en pionnen. 'Spelen met werkdruk', gemaakt door ABVAKABO FNV, moet het beladen onderwerp 'werkdruk' bespreekbaar maken.

"Veel werknemers vinden het lastig om over werkdruk te praten", zegt Ingrid van der Wal, beleidsmedewerker bij ABVAKABO FNV én geestelijk moeder van het spel. "Ze willen niet klagerig overkomen". En managers zijn bang dat een beerput wordt opengetrokken. "Mensen denken al snel aan verzuim en verloop." Het spel maakt het makkelijk om over werkdruk te praten én er iets aan te doen. Het bestaat uit een heus speelbord en een paar vragenkaartjes, zoals: 'Werkdruk hoort nu eenmaal bij het type werk dat jij doet. Waar of niet waar?' Of: 'Je leidinggevende draagt je steeds meer werk op. Wat doe je?' En: 'Waarvoor krijg jij plezier in je werk?' Van der Wal: "Je wisselt ideeën uit. Samen met je collega's word je je ervan bewust wat werkdruk veroorzaakt en wat je eraan kunt doen. Dat is nieuw. Traditioneel is de aanpak van werkdruk gericht op individuele personen. Een persoonlijke aanpak kan best effectief zijn, maar de oorzaken van werkdruk liggen vooral in de omgeving waarin iemand werkt. Het gaat er vaak om hoe het werk georganiseerd is."

Werkdruk is meestal de oorzaak van langdurig verzuim. Werknemers krijgen psychische klachten, maar het kan ook pijn aan nek, rug, schouders of polsen (RSI) geven. Eén op de drie werknemers klaagt over hoge werkdruk. Onderzoek leert dat een drietal factoren voor werkdruk zorgen.

"Ten eerste een 'verstoring' van je werk, door een collega bijvoorbeeld, of door niet tijdig beschikbaar materiaal," aldus Van der Wal. "Ten tweede: als er onvoldoende communicatie bestaat over verwachtingen en taken." Als derde factor noemt ze een planning die te wensen overlaat. Alleen als je met elkaar in gesprek raakt, kom je tot echte oplossingen. "Het spel is niet dé oplossing maar een begin. Een manier om te zorgen dat standpunten en oplossingen op tafel komen." Zonder oeverloze discussies. Goed voor werknemers maar ook voor leidinggevenden. Bovendien: "Het helpt werkdruk voorkómen."

Het werkdrukspel blijkt een gat in de markt. Ze zijn bijna niet aan te slepen. Sinds de introductie ervan in december 2007, met de bijbehorende 'OEF'-campagne, zijn al 4.200 aanvragen binnengekomen bij ABVAKABO FNV.

"De respons is ongelooflijk", aldus Van der Wal. "Het moet veel groter worden. Misschien moeten we ermee over de grens. Het vertalen in het Duits en Frans."

Diverse media, zoals Radio 1 en het weekblad 'Volkskrant Banen', besteedden aandacht aan het spel. Inmiddels hebben ruim honderd vrijwilligers van ABVAKABO FNV zich aangemeld als spelleider.

'Spelen met werkdruk' is te krijgen via

www.abvakabofnv.nl/werkdruk

en kost voor lezers van 'In Ziekte en Verzuim' € 30.

Niet-leden betalen € 35 en leden € 25.

Kijk op www.abvakabofnv.nl

