

Tilburg, 11 november 2019



Persbericht: Werkplezier als remedie tegen werkstress

Kosten voor werkgevers gestegen naar 2,8 miljard

In Nederland hebben op dit moment 1,3 miljoen mensen last van burn-outklachten als gevolg van werkstress. Bij 35 procent van alle verzuimgevallen wordt ook daadwerkelijk werkdruk of werkstress als reden voor verzuim gegeven blijkt uit onderzoek van TNO en CBS. De kosten voor werkgevers bedragen jaarlijks inmiddels 2,8 miljard euro. “Het beste medicijn om uitval als gevolg van werkstress te voorkomen, is zorgen voor voldoende werkplezier” stelt Dorothé van den Aker die namens OVAL de landelijke Week van de Werkstress coördineert.

Gezonde en ongezonde werkdruk

Als de grens tussen werk en privé vervaagt en de werkdruk toeneemt, hoeft dat niet altijd een probleem te zijn. Werkdruk maakt mensen creatief en productief. Maar als gezonde werkstress omslaat in ongezonde werkstress neemt het werkplezier af en kan het leiden tot uitval. Een serieus probleem voor zowel het individu als de werkgever. Zij kunnen juist samen veel doen om uitval te voorkomen. “Werkplezier zorgt dat mensen de werkdruk aankunnen. De vrijheid om je eigen werk en tijd in te delen, steun van je leidinggevende en ruimte voor ontwikkeling zijn belangrijk”, zegt Van den Aker. “Het helpt wanneer werknemers weten wat ze leuk vinden en waar ze energie van krijgen. Door het positieve te benadrukken, kun je tegenvallers ook beter aan”.

Maatregelen nodig

45 procent van de werknemers vindt dat er maatregelen genomen moeten worden tegen werkstress. Ook voor werkgevers is er nog veel winst te behalen. De verzuimkosten gerelateerd aan werkstress zijn opgelopen van 2,0 miljard euro tot 2,8 miljard euro in 2017. Omgerekend is dat 8.100 euro per werknemer.

44% van de werknemers ervaart een lage autonomie en 38% vindt de taakeisen hoog. Medewerkers ruimte geven en in gesprek gaan over hun wensen en ervaringen is een eerste stap. “Ken je mensen en weet wat er speelt, niet alleen in het werk. Is iemand ook mantelzorger of zijn er schulden, dat zijn factoren die van grote invloed zijn op het functioneren”, betoogt Dorothé van den Aker.

Ontspannen

Uit het onderzoek blijkt ook dat een groeiende groep werknemers zogenaamde ‘technostress’ ervaart. Inmiddels is bijna de helft van de werknemers vaak of altijd buiten werktijd bereikbaar. Juist de groep werknemers die de hele dag gebruik maakt van een pc of smartphone of pc verzuimt twee keer zo vaak vanwege werkdruk of werkstress. “We roepen tijdens Digital Detox Donderdag op om hier bewuster mee om te gaan en je smartphone ook eens weg te leggen. Juist het ‘altijd aan staan’ zorgt ervoor dat veel mensen moeilijk kunnen afschakelen. Wanneer je hard werkt is ter compensatie hard ontspannen ook nodig”, aldus Dorothé van den Aker.

Week van de Werkstress

Van 11 november tot en met 15 november 2019 coördineert OVAL de Week van de Werkstress. Dit jaar met een Week vol Werkplezier met iedere dag een ander thema:

- *Masterplan Maandag* met de oproep om je eigen masterplan te maken en daarover in gesprek te gaan.
- *Deadline Dinsdag* is er om werknemers meer ruimte te geven bij de invulling van hun werk
- *Workout Woensdag* gaat over gezondheid en vitaliteit.
- *Digital Detox Donderdag* daagt uit om je mobiel eens weg te leggen.
- *Vrolijke Vrijdag* gaat over waardering voor iedereen, lachen en complimenten geven.

Honderden bedrijven in het land doen weer mee en organiseren activiteiten, zoals een anti-stresswandeling, een workshop breinvriendelijk werken, en het OVAL-event 'Kom in Beweging!', waar onder andere staatssecretaris Van Ark vertelt over impact van werkstress en werkplezier.

Over Week van de Werkstress

Kijk voor meer informatie op www.werkstress2019.nl.

Meer informatie

Bijgevoegd zijn een factsheet met feiten uit onderzoek van TNO en CBS en regionale cijfers over burnoutklachten, informatieoverload en werkgerelateerd verzuim toegevoegd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Dorothé van den Aker (06-54246688), Iris Verhoeven (06-17501894) of via info@werkstress2019.nl.