

Ziekteverzuim door werkstress kost bedrijven € 11.000 per werknemer

In Nederland hebben op dit moment 1,3 miljoen mensen last van burn-outklachten als gevolg van werkstress. Bij 37% 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.

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.

Maatregelen nodig

- 42% 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 tot 2,8 miljard euro in 2020. Omgerekend is dat € 11.000 per werknemer.
- 43% van de werknemers ervaart een lage autonomie en
- 36% 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.

Aanpak

TNO pleit voor een bredere aanpak om de werkstress op de Nederlandse werkvloer te verlagen. Om werkstress tegen te gaan wordt vaak maar op één ding gefocust, dan krijgen werknemers bijvoorbeeld een mindfulness cursus. Zo'n training is heel goed, maar er is meer nodig. Werkgevers moeten stressfactoren op de werkvloer opsporen.

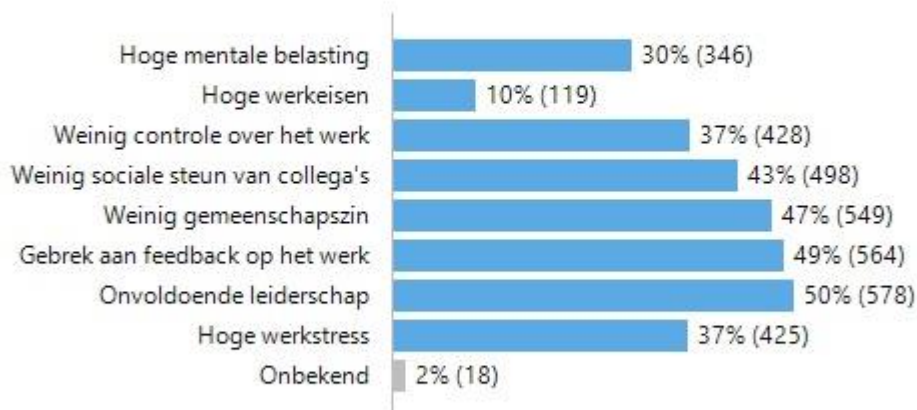
[Klik hier voor de factsheet van TNO en CBS](#)

Wil jij vitaliteit blijvend in je organisatie implementeren, niet door een eenmalige activiteit maar doorlopend en meetbaar?

Wil je weten wat er binnen jouw organisatie speelt op het gebied van werkdruk en werkstress? Wat het werkplekrisico van een team is? Op welke afdelingen de autonomie als laag wordt ervaren of waar de taakeisen als hoog? Met Wellnomics software kun je afdelingen identificeren die hulp nodig hebben en inzicht krijgen in de oorzaken. Je kunt de voortgang volgen en zien of de maatregelen die je neemt daadwerkelijk een verbetering laten zien. Niet eenmalig, maar doorlopend en meetbaar.

Onze wellbeing en RI&E Welzijn software bestaat onder meer uit vragenlijsten. Stel dat uit deze vragenlijsten blijkt dat werkstress in jouw organisaties een hoge risicofactor is, want 37% ervaart dit in zijn dagelijkse werkzaamheden (zie onder).

Werkstress



Dan geeft de software aanbevelingen/oplossingen voor organisatie om de werkstress te verminderen en voor de medewerkers met een persoonlijk plan van aanpak om werkstress aan te pakken. Voorbeeld van een werkstress maatregel:

Verminder de hoge mentale belasting die uw werk vraagt door regelmatig mentale pauzes te nemen door bijvoorbeeld taken die veel concentratie vragen af te wisselen met taken die weinig concentratie vragen.

Als je na bijvoorbeeld een half jaar (of op ieder gewenst moment) de meting nogmaals uitvoert kun je zien of de interventies tot een lagere werkstress hebben geleid.