

Iedere organisatie heeft of krijgt te maken met het onderwerp werkstress, het staat inmiddels vrijwel overal op de agenda. Maar dat wil niet zeggen dat er gemakkelijk over wordt gepraat. Nicole Pikkemaat, trainer/adviseur Arbeid & Gezondheid van SBI Formaat, ontwikkelde samen met CAOP, AWWN en de Baak een gespreksleidraad om het taboe te doorbreken.

Kaart werkstress aan met collega's

De gespreksleidraad Werkstress maakt onderdeel uit van de campagne *Check je werkstress* van het ministerie van SZW. De leidraad bestaat uit twaalf thema's en kaarten waarmee je letterlijk het thema stress aankaart. 'Praten over stress kan helpen, maar de kracht van de leidraad is dat het niet alleen maar over werkstress gaat', zegt ontwikkelaar Nicole Pikkemaat. 'Het gaat ook over werkplezier. Twee elementen die erg dicht bij elkaar staan.' De leidraad wil doorbreken hoe mensen op de werkvloer tot nog toe meestal omgaan met werkstress. 'Medewerkers vinden het moeilijk om tijdig aan de bel te trekken en daardoor werken ze te lang met werkstress door. Het is een onderwerp waar mensen niet graag over praten, het staat bekend als een zeuronderwerp. Maar dat hoeft het helemaal niet te zijn. Je moet het erover hebben en dan is het ook klaar.'

Hoe werkt het?

De werkwijze in het kort:

- o Vorm groepjes van twee tot vier personen. Samen ga je aan de hand van kaarten de dialoog aan over werkstress en hieraan gerelateerde onderwerpen. Denk aan oorzaken en aanpak van werkstress, maar ook werk/privé en ongewenst gedrag.
- o Op iedere kaart staat een thema met een hoofdvraag en subvragen. De hoofdvraag beantwoord je per persoon, daarna je de discussie aan. Een voorbeeld van de kaart werkstress: 'Wat zorgt bij jou voor werkstress?'



- o Neem de tijd om de kaarten te bespreken. Een kwartier tot twintig minuten is gebruikelijk.
- o Zorg ervoor dat iedereen aan het woord komt. Als iedereen zijn antwoord heeft kunnen geven, bedenk dan het volgende: wat ga ik zelf veranderen en wat ga ik vragen aan mijn team/organisatie?
- o Er zijn twee kaarten die hoe dan ook aan bod moeten komen: 'oorzaken van werkstress' en 'werkplezier'. Er wordt aangeraden met de laatste af te sluiten.
- o Het is niet nodig om alle kaarten in één keer te bespreken. Neem bijvoorbeeld tijdens een werkoverleg steeds één kaart mee. Op deze manier wordt het niet te langdradig en kun je tijd genoeg besteden aan elk afzonderlijk thema.

Een haalbaar idee

'Met de kaarten word je min of meer gedwongen om met collega's over werkstress te praten. Alleen dan kun je problemen constateren en oplossingen zoeken', aldus Pikkemaat. 'Want het uiteindelijke doel is natuurlijk dat er ook echt iets mee gedaan wordt, dat er doelen bereikt worden.'

Met andere woorden: als alle kaarten besproken zijn, bedenk je samen welke doelen je wilt bereiken en hoe je dat denkt te doen. 'Je gaat op zoek naar een haalbaar idee voor de organisatie om met werkstress om te gaan. Probeer bijvoorbeeld eens wat vaker met z'n allen te gaan lunchen, in plaats van achter het beeldscherm, of geef elkaar eens een compliment.' <