

Levert druk werk, werkdruk voor u op?

Inleiding

Een groot deel van ons werkt, heeft het druk, maar ervaart nog niet zondermeer werkdruk!

In veel gevallen kunnen we ons werk doen, en krijgen we het ook voor elkaar om ons zelf

aan te passen aan veranderende omstandigheden. Vaak zijn we ons er niet van bewust wat we dan doen om niet gebukt te gaan onder werkdruk.

Met andere woorden:

de (regel-)mogelijkheden zijn aan te wenden tot het moment werkdruk de overhand krijgt.

Vaak zien we dan dat we 'even moeten bijkomen', verzuimen van werk, zodat herstel mogelijk wordt. Is de werkdruk gelegen in werkomstandigheden die het ons onmogelijk maken om 'even bij te komen', dan blijkt dat we weer terugvallen en minder goed kunnen functioneren. We raken geïrriteerd, of komen al moe aan op ons werk alvorens ons werk begint.

Overspannen

In de volksmond hebben we het dan plotsklaps over stress, overspannenheid, doorgedraaid zijn, oververmoeid zijn, een burnout. Maar wat er nu precies aan de hand is, is voor velen een raadsel. En wat te doen om weer vooruit te kunnen, is een onmogelijkheid geworden.

Zoek hulp

Gebeurt dit, dan is vaak het advies:

“Neem eens contact op met een personeelsadviseur, een maatschappelijk werkende, arbodeskundige, een arbobedrijfsarts, een huisarts, een psycholoog, enz. enz.”.

Een heel 'leger' professionals is danwel te bereiken.

En in de praktijk van alledag blijkt dat deze professionals trachten om de negatieve stressverschijnselen weg te nemen en/of te verminderen. Gemakshalve vergeten we dan nog maar even dat positieve stress voor bijvoorbeeld topsporters noodzakelijk is om goede prestaties te leveren. Dit geldt evenzo voor medewerkers die goed willen presteren, of waar dit van verwacht wordt. Het lastige is, is dat medewerkers hiermee niet echt geholpen zijn.

Indicatievragenlijst voor stress & burnout

Om wat meer greep te krijgen op de situatie waarin medewerkers zich dan bevinden, is het mogelijk om eens gebruik te maken van **de indicatievragenlijst voor stress & burnout**.

Zichtbaar wordt in ieder geval wat er zich voordoet wanneer u “uitvalt”, wat u gewend was om normaal gesproken te doen en kunt u – wanneer u behoefte heeft aan **een advies**, na retournering aan ons, binnen een week een adviesrapport (kostprijs € 40,00) ontvangen.



Algra Consult
Tuinderijpad 16
2324 MC Leiden
T 06 42 45 31 46
info@algraconsult.nl