

Werkdruk: een stappenplan voor werknemers

(van de website van FNV)

Werkdruk bespreken met je werkgever

Werkdruk of werkstress? Grijp op tijd in en bespreek het probleem met je werkgever. Bespreek samen welke aanpassingen er nodig zijn om jouw werkdruk te verlagen. Deze tips helpen je daarbij.

5 tips voor het bespreken van werkdruk

1. Wacht niet te lang

Merk je dat je werkdruk te hoog oploopt? Vraag dan direct een gesprek aan met je leidinggevende. Stel het gesprek niet uit totdat je weer een functioneringsgesprek hebt. De situatie sluimert dan onnodig lang door en de kans is groot dat problemen zich opstapelen.

2. Kies een rustig moment uit

Neem de tijd om je probleem te bespreken en plan hier een afspraak voor in met je leidinggevende. Door een formele afspraak te maken, voorkom je dat je hem of haar overvalt. Bovendien heb je zo de tijd om je voor te bereiden en echt naar elkaar te luisteren.

3. Bereid je voor

Een goede voorbereiding is het halve werk. Bekijk zelf vast of je mogelijke oorzaken voor de werkdruk kunt achterhalen. Bedenk ook wat je met een gesprek over de werkdruk met je werkgever wilt bereiken. Zoek je vooral begrip en een luisterend oor, of zijn er concrete maatregelen voor nodig om de situatie te verbeteren? En heb je zelf al ideeën over wat voor maatregelen dat kunnen zijn?

4. Verplaats je in je werkgever

Denk bij de voorbereiding ook vast na over eventuele bezwaren die je werkgever kan hebben. En maak van het probleem een gezamenlijk probleem. Te hoge werkdruk is een probleem voor jou, omdat je het werk niet afkrijgt, of uiteindelijk ziek raakt. Maar vaak is het ook een probleem voor het bedrijf. Bovendien is je werkgever het wettelijk verplicht om problemen met werkdruk tegen te gaan. Laat in het gesprek naar voren komen dat je zoekt naar een oplossing waar beide partijen baat bij hebben.

5. Maak afspraken

Probeer in het gesprek tot concrete afspraken te komen. Dus geen vrijblijvend 'het heeft de aandacht', maar: wat gaan we er doen, wie doet wat, wanneer? Spreek ook af dat jullie na een bepaalde periode samen bekijken of de situatie verbeterd is, en trek eerder aan de bel wanneer dat nodig is.