

SUCCESSVOLLE AANPAK VAN STRESS IN DE BOUW

‘CONCRETE TIPS VOOR EEN GEZONDE MANIER VAN WERKEN’

HET CSR CENTRUM HELPT UITVOEREND, TECHNISCH EN ADMINISTRATIEF (UTA) PERSONEEL IN DE BOUW BIJ HET VOORKOMEN EN HERSTELLEN VAN ERNSTIGE STRESSKLACHTEN. HELAAS MAKEN NOG TE WEINIG UTA-WERKNEMERS GEBRUIK VAN DEZE GRATIS VOORZIENING. DAT VINDEN LOUW ELZINGA, SECTORBESTUURDER VAN FNV BOUW & INFRA EN LID VAN DE BEGELEIDINGSCOMMISSIE UTA WERKDRUKVOORZIENING EN CAROLIEN HAMMING, DIRECTEUR CSR CENTRUM. ZIJ BENADRUKKEN DAT WERKDRUKPROBLEMEN SNELLER ERKEND MOETEN WORDEN.

Hamming: “Uitvoerders en werkvoorbereiders moeten voortdurend schakelen. Tussen diverse projecten. Tussen personeel en de baas. Tussen de wensen van bewoners, de eisen van de architect en de bouwvoorschriften van de overheid. De kosten moeten beperkt blijven en er is altijd een dwingende planning. Dat levert een aanzienlijke druk op. Bovendien zijn uitvoerders en werkvoorbereiders verantwoordelijk voor een goede voortgang. Ook dat levert extra druk. Belt een zzp’er de avond van tevoren af? Dan zijn het de uitvoerders en werkvoorbereiders die de volgende dag de boel moeten zien ‘te redden’. Het is de hectiek in combinatie met vaak heel lange werkdagen, die mentaal ongelooflijk veel van deze werknemers vraagt. Ik vind het dan ook niet verrassend dat de helft van het ziekteverzuim onder uta-werknemers is gerelateerd aan stress. Ieder jaar melden zo’n vierhonderd uta-werknemers zich ziek vanwege stressklachten. Dat zijn er veel!”

GEEN HOCUS POCUS *Elzinga:* “Er zijn nog veel meer werknemers die gezondheidsproblemen hebben vanwege de werkdruk. Die melden zich alleen niet ziek. We schatten dat er jaarlijks honderden uta-werknemers met stressklachten gewoon aan het werk blijven. Zij lopen het serieuze risico dat

de klachten chronisch worden. Op den duur kunnen zij daardoor arbeidsongeschikt raken. Om dit te voorkomen, is een werkdrukvoorziening in de cao opgenomen. Uta-werknemers kunnen contact opnemen met het CSR Centrum voor voorlichting, advies en begeleiding. We merken alleen dat kandidaten nog veel te lang wachten met aanmelden.”

Hamming: “Dat komt omdat lang niet iedereen zich met klachten durft te melden. Vanwege de crisis en dreigende ontslagrondes neemt deze bezorgdheid alleen maar verder toe. Het is belangrijk dat werknemers weten dat zij anoniem terecht kunnen bij het CSR Centrum. Leidinggevend worden hiervan niet op de hoogte gesteld. Verder moeten werknemers zich realiseren dat stress niet tussen de oren zit. Als je over een langere periode te veel van jezelf vraagt en onvoldoende rust neemt om bij te tanken, put je daarmee jezelf langzaam uit. Daardoor krijg je allerlei gezondheidsklachten. In eerste instantie lijkt het onschuldig, hoofdpijn, vermoeidheid, concentratieproblemen, maar de klachten worden van kwaad tot erger. Bij het CSR Centrum krijgen werknemers inzicht in de invloed van stress op lichaam en geest. Daarnaast krijgen zij heel concrete tips om hun gedrag te veranderen. Geen psychologische hocus





LET OP SIGNALLEN VAN TE VEEL STRESS

pocus dus! Het is niet altijd makkelijk om je manier van werken te veranderen, mensen verander je niet zomaar. Maar we merken dat kandidaten heel gemotiveerd zijn en veel baat hebben bij de ondersteuning. De ondersteuning van het CSR Centrum is bovendien gratis, dat is toch een mooi cadeau voor jezelf?"

GEEN WACHTTIJDEN Elzinga: "Dat een bezoek aan de huisarts of bedrijfsarts niet buiten de werkgever om loopt, is voor veel werknemers een hoge drempel. Daarom vonden we het belangrijk een anonieme werkdrukvoorziening in de cao af te spreken. Je hoeft je niet ziek te melden om er gebruik van te maken. Verder heb je bij het CSR Centrum niet te maken met wachttijden. Vaak krijg je dezelfde dag van aanmelden al een telefonische intake. Daarna krijg je binnen vijf dagen een coach in de buurt van je woonplaats en word je uitgenodigd om langs te komen. Niet alleen de werknemer wordt er beter van, ook voor de werkgever is de collectieve werkdrukvoorziening in de cao winst. Het levert de

SLA JIJ REGELMATIG PAUZES OVER? MAAK JE LANGE DAGEN? EN IS HET MOEILIK OM JE WERK GOED TE ORGANISEREN? LET OP SIGNALLEN VAN TEVEEL STRESS. HOE EERDER JE MERKT DAT DE WERKDruk TE HOOG WORDT, HOE MAKKELIJKER JE KUNT INGRIJPEN.

- Je opgejaagd voelen en veel piekeren.
- Erg moe zijn waardoor eigenlijk alles te veel is.
- Snel boos worden.
- Regelmatig pijn in hoofd- nek- schouder- of rugspieren.
- Geen zin hebben in grapjes en sociale gesprekken.
- Steeds langer op kantoor blijven om het werk toch af te krijgen.
- Na het werk geen energie over hebben om naar een verjaardag of sportclub te gaan.
- Het lastig vinden om je goed op één probleem te concentreren, sneller dingen vergeten.
- Slecht in slaap komen of midden in de nacht wakker schrikken en over je werk liggen piekeren.
- Hartkloppingen of kortademigheid bij geringe inspanning.

Kijk voor meer informatie ook eens op www.stressuitdebouw.nl of bel gratis naar het CSR Centrum 0800 023 17 73.

IK KREEG DE DRUKTE VAN OVERDAG NIET MEER UIT MIJN HOOFD'

Twee jaar geleden maakte René Jansen (41) de overstap van timmerman naar uitvoerder bij HAM in Apeldoorn. Een heel nieuwe functie, een krap kantoor en véél werk. Na een half jaar ging het mis. Op advies van zijn baas nam René contact op met het CSR Centrum.

Ik had een timmercarrière achter de rug van twintig jaar. Heel veel nieuws ontwikkelde dan niet meer. En op de automatische piloot je werk doen, dat zit niet in mijn aard. Dus toen mijn baas twee jaar geleden vroeg of ik de functie van uitvoerder wilde overnemen van een collega, leek me dat wel leuk. Het was de bedoeling om dat geleidelijk aan te pakken, maar in de eerste maanden verdrievoudigde het werk. Ik kende de techniek natuurlijk wel, maar het werk van een uitvoerder was voor mij helemaal nieuw. Waar moest ik als eerste en als laatste beginnen? Ik kon nog helemaal niet overzien hoeveel tijd ik aan alle werkzaamheden kwijt zou zijn. Daarnaast moest ik craan wennen om leiding te geven. En zaten we met z'n drieën in een kantoor dat voor één medewerker bedoeld was. Veel te druk.

Het ging goed totdat ik 's avonds in mijn bed wakker lag omdat ik mijn telefoon steeds hoorde overgaan. Dat was helemaal niet zo! Ik kreeg de drukte van overdag niet meer uit mijn hoofd. Toen ik op een zondagnmiddag een stuk ging lopen en op een bepaald moment dacht: waar ben ik eigenlijk? Toen dacht ik bij mezelf: dit ben ik niet, dit wil ik niet en dit kan ook niet. Ik was alleen nog maar met mijn werk bezig. De volgende dag heb ik mijn baas gebeld. Ik wist bijna zeker dat er begrip voor mijn situatie zou zijn. En dat was ook zo.

Ik kreeg eerst een paar vrije dagen. Die had ik met al mijn extra uurtes wel verdiend, vond mijn baas. Na vier dagen in de tuin werken, had ik mezelf al voor een groot deel hervonden. Daarna ben ik halve dagen gaan werken. Ik kreeg een

aangepast werkpakket. Van daaruit ben ik het langzaam gaan uitbreiden. Daarnaast ben ik, op advies van mijn baas, met het CSR Centrum gaan praten. Daar kon ik heel snel terecht. Ik kreeg er zoveel tips van coaches Bert en André. De energiemeting vond ik het meest indrukwekkende in het hele traject. In een stresssituatie gebeurt in je lichaam van alles waar je niets van voelt. De test laat dat zien. Het heeft mij flink wakker geschud. Die meting moet eigenlijk standaard in de vijfjaarlijkse keuring van iedere uta-werknemer zitten.

Met een week of tien kon ik mijn normale werk alweer aan. Dat ging zo snel omdat ik zelf supervoeg aan de bel heb getrokken. Loop je drie maanden langer door, dan ben je zomaar een jaar of langer uit de rotatie. Dat is eigenlijk het hele eieren eten: aangeven waar je grenzen liggen. Ik heb er op het werk in alle openheid over kunnen praten. Dat doet je goed. We zijn een hecht team en we hebben elkaar allemaal nodig."

afgelopen jaren zes maal zoveel op als de wegen ton die het kostte. Voor een succesvoller resultaat, is het wel van belang dat we sneller ingrijpen. Arbodiensten en afdelingen Personeel & Organisatie moeten sneller doorverwijzen."

Hamming: "Ook de werkgever heeft een belangrijke taak in het voorkomen van stress bij uta-werknemers. Het zijn gemotiveerde werknemers die hart hebben voor de zaak. Uitvoerend, technisch en administratief personeel in de bouw werkt kei- en keihard. Daar moeten we zuinig op zijn, juist omdat ze tot het uiterste gaan. Het zijn geen mensen die graag thuis willen blijven, integendeel. Ze willen juist graag aan het werk blijven. Als leidinggevend meer oog hebben voor de mens achter het werk, worden werknemers die last hebben van werkdruk eerder geholpen. Werknemers zonder de sociale steun van hun collega's, lopen veel meer kans om overspannen te raken. Het is de interesse en waardering van naaste collega's die mensen in dit geval gezond houdt." ◀

