

Te veel hooi op je vork, weinig ondersteuning of een drukke privé-werkbalans. Soms lopen mensen in het werk op hun tenen. Werkstress kan leiden tot fouten op de werkplek of een burn-out van een medewerker. Arbeids- en organisatiedeskundige André Verbeek van het Hoogheemraadschap van Delfland ontdekte de Koerskaart Check je werkstress en maakt daarmee het onderwerp nu binnen zijn organisatie bespreekbaar.



Vorig jaar verscheen de arbocatalogus Psychosociale arbeidsbelasting (PSA). PSA staat in de arbocatalogus voor stress in de werksituatie veroorzaakt door seksuele intimidatie, agressie en geweld, discriminatie, pesten of werkdruk. Uit een risico-inventarisatie en -evaluatie (RI&E) binnen Delfland bleek dat werkdruk binnen een aantal onderdelen een knelpunt is. De Koerskaart Check je werkstress onderzoekt binnen een groep de werkstress en ontwerpt ook een oplossing.

## Handen en voeten

Arbeids- en organisatiedeskundige André Verbeek van het Hoogheemraadschap van Delfland was betrokken bij het opstellen van de arbocatalogus Psychosociale arbeidsbelasting. Tegelijk maakte hij in de Check je werkstress Week, een landelijke campagne ondersteund door de overheid, kennis met de Koerskaart Check je werkstress. Verbeek: "Ik vond het een

heel sterk instrument om concreet handen en voeten te geven aan de arbocatalogus Psychosociale arbeidsbelasting. Daarom heb ik het ook in Delfland geïntroduceerd."

## Spel

De Koerskaart Check je werkstress lijkt op een spel. Via de website [checkjewerkstress.nl](http://checkjewerkstress.nl) is het 'spelbord' te downloaden om uit te printen op A0-formaat. Vier tot acht deelnemers doorlopen samen de vragenstructuur en schrijven antwoorden op de Koerskaart. Een sessie duurt twee tot tweeënhalf uur. De deelnemers kiezen zelf een procesbegeleider, een advocaat van de

duivel en iemand die de tijd in de gaten houdt. Verbeek: "Je wordt in ruim twee uur heel mooi afwisselend door een methodiek geleid. De vragen zijn zo opgebouwd dat je met elkaar niet alleen werkdruk bespreekt, maar tegelijk bespreekt hoe de samenwerking binnen een team kan verbeteren. Het is een diagnose en je bespreekt samen oplossingen. Het is wel belangrijk dat je het afmaakt en niet halverwege stopt."

## 'Spelverloop'

Na praktische 'spelafspraken' is er 15 minuten voor 'de ontmoeting': wanneer ben jij een stresskip en wanneer een koele

# Koerskaart Check je



*“Je wordt in ruim twee uur heel mooi afwisselend door een methodiek geleid”*

## ARBOCATALOGUS PSYCHOSOCIALE ARBEIDSBELASTING

# werkstress

kikker? Vervolgens schrijven de deelnemers op hoe zij dat merken (stresssignalen) en hoe anderen dat kunnen merken. Verbeek: “De advocaat van de duivel kan mensen daarbij uitdagen om wat dieper tot de kern door te dringen.” Een stap verder vraagt de Koerskaart naar stressbronnen.

Verbeek: “Waarom krijg je dan stress? Vaak is het niet de hoeveelheid werk, maar is er bureaucratische besluitvorming of ervaart iemand weinig mogelijkheden in zijn werk. Deelnemers benoemen zelf tips hoe ze daar mee om zouden kunnen gaan.”

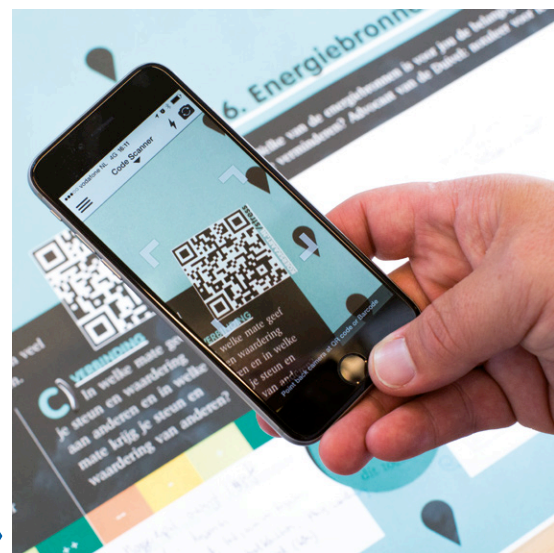
Bij de vraag over energiebronnen toont de Koerskaart via een QR-code een filmpje over werkplezier en het motivatiemodel Compentent, Autonomie en Verbinding. Deelnemers kunnen de organisatie en zichzelf op deze onderdelen plussen en minnen. Vervolgens bekijken deelnemers hoe zij energiebronnen kunnen versterken: zij schrijven op wat hun eerste stap wordt om beter met stress om te gaan, want mensen >>

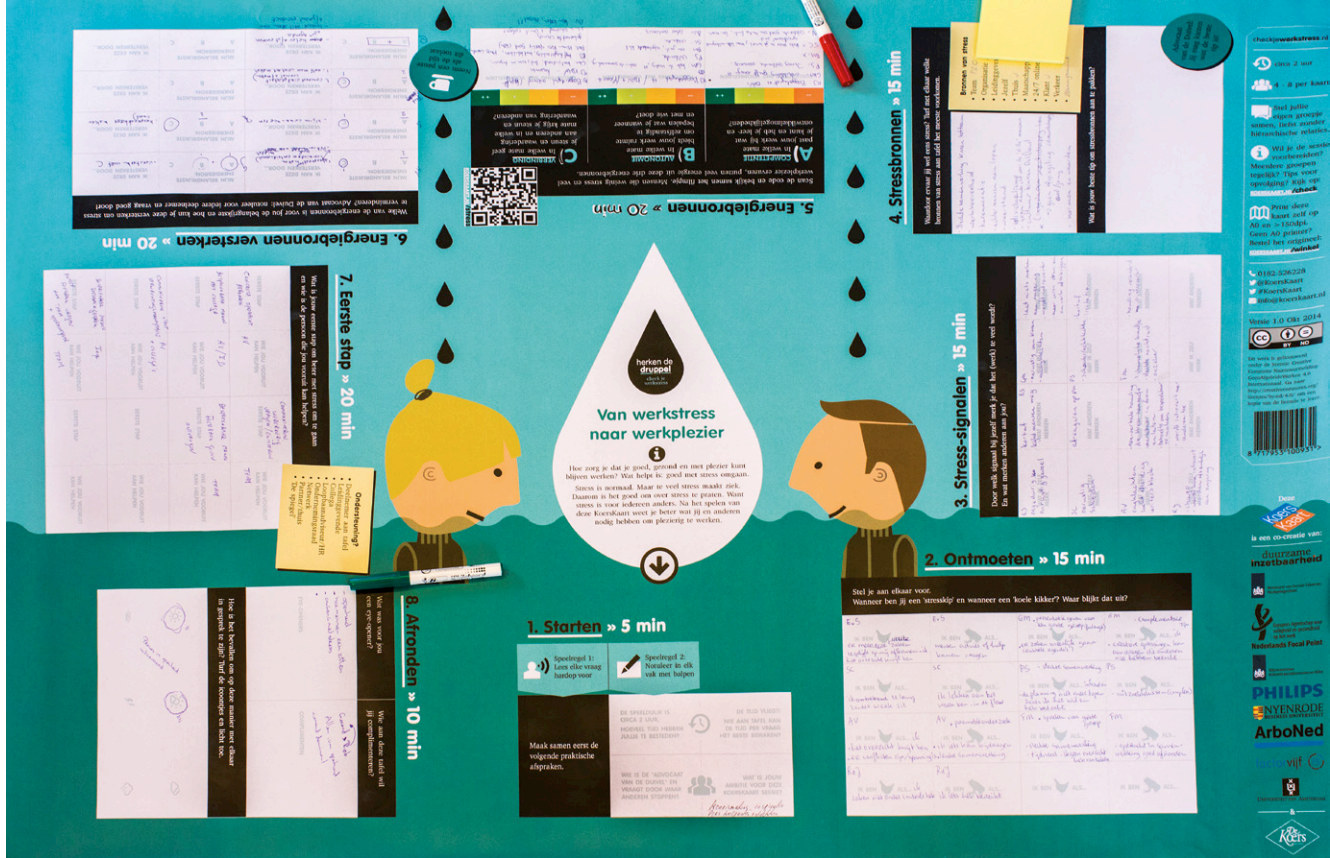


### CONTACTPERSOON

Andre Verbeek,  
Hoogheemraadschap van Delfland

averbeek@hhdelfland.nl  
015 2608065





moeten zelf in actie komen.” Als afronding wordt gevraagd wat voor deelnemers een eye-opener was en hoe zij de bijeenkomst vonden en wie ze willen complementeren.

## Veilige omgeving

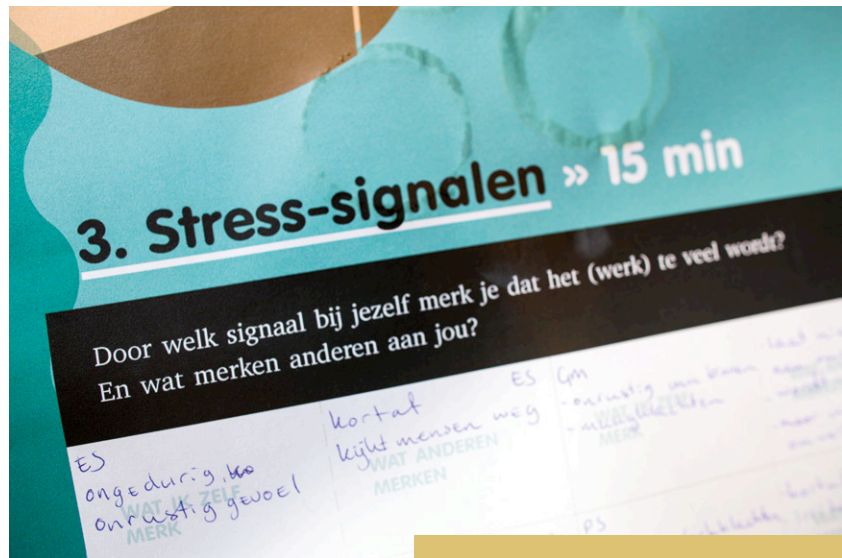
Verbeek ‘speelde’ de Koerskaart onlangs met collega-adviseurs van P&O, voornamelijk KAM-adviseurs. Verbeek: “Dat was een veilige omgeving om eens met elkaar over situaties te praten. Je begrijpt daardoor beter hoe iemand in het werk staat. Vaak bespreken mensen dat alleen met een leidinggevende. Nu kun je dat veilig in een groep doen. Dat kan ook heel goed met mensen die je niet kent. Sommige mensen vinden dat misschien prettiger.”

## Afspraken gemaakt

Verbeek: “De resultaten staan beschreven op de Koerskaart. Alle deelnemers hebben acties genoteerd. Over een half jaar kijken we wat daarvan terecht is gekomen. Die afspraak is gemaakt.”

## Concreet

De Koerskaart vertaalt volgens Verbeek de arbocatalogus Psychosociale arbeidsbelasting naar de concrete werkpraktijk. “De arbocatalogus is denk ik vooral een document voor medewerkers en leidinggevenden. De Koerskaart sluit daarop aan.



**TIP** Andre Verbeek: “Zonder directe werkstress kan de Koerskaart als preventief instrument worden ingezet om werkstress te voorkomen. Je kunt het aan ‘de voorkant’ gebruiken als samenwerkingsmodel.”

## De Koerskaart onderzoekt de werkstress en ontwerpt een oplossing

Het is een goed handvat om in de praktijk met het onderwerp aan de slag te gaan”, aldus Verbeek die het instrument met een poster in de P&O-kamer onder de aandacht brengt. “Het is geen P&O-instrument, maar een instrument voor medewerkers zelf. P&O kan mensen wel adviseren de Koerskaart eens op te pakken.”

Daarmee draagt de Koerskaart volgens Verbeek bij aan het verminderen van werkstress en betere samenwerking: “Omdat je op persoonlijk niveau hebt kunnen bespreken waar jij gestrest door raakt en wat oplossingen kunnen zijn. Dat gebeurt niet oppervlakkig, maar samen bespreek diepere aspecten waardoor de samenwerking beter wordt. De Koerskaart biedt een mooie gelegenheid om dat eens rustig te bespreken.” <<