

Ondernemingsraad Randstad Groep Nederland Flex: nieuws voor jou geselecteerd!

Lees deze maand alles over: **Burn-out & Personeelsvoordeelwinkel**

Burn-out

'Burn-out is een serieus maatschappelijk probleem, dat nog eens wordt vergroot door de flexibilisering van de arbeidsmarkt, dat moeten we dus aanpakken.

Grootste arbeidsrisico in Nederland

Volgens het [SCP-rapport 'Burn-out: verbanden tussen emotionele uitputting, arbeidsmarktpositie en Het Nieuwe Werken'](#) is psycho-sociale arbeidsbelasting momenteel een van de grootste arbeidsrisico's in Nederland. Het leidt tot veel ziekteverzuim en levert - naast het persoonlijk leed voor mensen - ook een enorme kostenpost op voor de Nederlandse economie.

Oorzaken

Het Sociaal Cultureel Planbureau (SCP) constateert dat de oorzaak van een burn-out onder andere veroorzaakt wordt door te hoge werkdruk, het aantal overuren, de balans met zorgtaken thuis, de eigen regelmogelijkheid die mensen ervaren in hun werk en de omgeving waarin mensen hun werk doen.

Geen individueel probleem

'Burn-out is dus niet alleen een individueel probleem van een individuele werknemer. Er ligt ook een flinke verantwoordelijkheid bij de werkgever om een burn-out te voorkomen door een fatsoenlijke werkomgeving te scheppen'.

Voorkomen

Als werknemers zelf meer invloed en autonomie hebben op hun werk kan de kans op een burn-out verminderen. Werkgevers maken steeds vaker afspraken over plaats- en tijdonafhankelijk werken. Ook goede preventie vanuit de bedrijfsarts kan helpen bij het voorkomen van psychosociale klachten. 'Zorg pleiten voor meer aandacht voor preventie'.

Personeelsvoordeelwinkel

Heb jij je al ingeschreven voor de Personeelsvoordeelwinkel? De personeelsvoordeelwinkel biedt exclusieve kortingen op producten, tickets, uitjes en nog veel meer! Profiteer geheel vrijblijvend van een wisselend aanbod met kortingen tot wel 70%! Doe er je voordeel mee.

Ga naar www.personeelsvoordeelwinkel en log in met de gegevens die je kan vinden in je mijn omgeving.

Doe dit snel en geef je op voor de mailing zodat je geen aanbieding meer mist!

Hieronder 10 tips om werkdruk te voorkomen of beter beheersbaar te maken.

1. **Wees alert bij de planning**

Het voorkomen van een te hoge werkdruk begint bij het maken van het plan voor het komende jaar (jaarplan/planning). Daarom moeten er prioriteiten worden gesteld en keuzes worden gemaakt. Dit kan ook door af en toe nee te zeggen.

2. **Wees kritisch op vergaderingen**

Efficiënt vergaderen vermindert de werkdruk.

3. **Bewaak je takenpakket**

Het voorkomen van werkdruk op individueel niveau begint bij een realistische invulling van het takenpakket. De totale hoeveelheid taken moet passen in de tijd die je werkt. Voorkom dat er taken bijkomen zonder dat er andere taken afgaan.

4. **Plan en stel prioriteiten**

Verminderen van werkdruk is vooral een kwestie van prioriteiten stellen en keuzes maken.

5. **Denk positief en denk rationeel**

Verminderen van werkdruk is ook mogelijk door alleen maar anders naar dingen te kijken en anders met dingen om te gaan. Het is belangrijk ook gewoon plezier te hebben in het werk.

6. **Zorg voor een goede balans tussen werk en privé**

Het handhaven van een duidelijke scheidslijn tussen werk en privé kan de werkdruk verminderen. Neem het werk zo min mogelijk letterlijk of figuurlijk mee naar huis.

7. **Speciaal voor deeltijders**

Voor deeltijders zijn er enkele extra aandachtspunten om te hoge werkdruk te voorkomen. Wees extra alert op het bewaken van het takenpakket en maak duidelijke afspraken. Zorg er voor dat je voldoende tijd hebt voor je privé leven.

8. **Speciaal voor starters**

Voor beginnende werknemers is het extra van belang alert te zijn op een te hoge werkdruk. Vraag als starter om een goede begeleider met wie je zaken kunt bespreken.

9. **Schakel de Ondernemingsraad (OR) in**

De werkdruk terugbrengen gaat het beste als je dat samen met collega's doet. Via de OR kan het onderwerp werkdruk bespreekbaar worden gemaakt en op de agenda worden gezet. De OR heeft initiatiefrecht en de OR heeft ook instemmingsrecht bij belangrijke zaken. De OR is te bereiken via: ondernemingsraden@randstadgroep.nl.

10. **Schakel de vakbond in**

Dreigt de situatie op je werk echt uit de hand te lopen door steeds hoger oplopende werkdruk? En is daar ook via de OR geen oplossing voor te vinden? Neem dan contact op met de bond.

Tot slot een terugkerende rubriek: OR-leden stellen zich voor!

Deze maand stelt Michael Hanze zich voor.

Vertel eens wat over jezelf!

Geboren en getogen op Curaçao (1981) en sinds 2000 woonachtig in Nederland en momenteel in Utrecht. In 2008 ben ik gestart bij Yacht als Senior Interim Controller bij de unit Finance in Utrecht. Ik voer allerlei opdrachten uit voor aantal maanden tot wel een aantal jaren. Dit voor middelgrote en grote (internationale) bedrijven.

Hoe lang zit je nu in de OR en wat is je rol in deze?

In 2014 ben ik door jullie gekozen om de collega's van Yacht te vertegenwoordigen. In september ben ik gekozen als voorzitter van de OR Flex. Daarnaast ben ik afgevaardigde in de centrale ondernemingsraad en themagroep financiën.

Waar sta je zelf voor?

Ik sta als lid en voorzitter van deze OR voor het gezamenlijk streven: we houden het belang van de flexwerker en het bedrijfsbelang continu voor ogen. Dit vindt haar basis in één van de kernwaarden van Randstad: simultane belangenbehartiging.

