

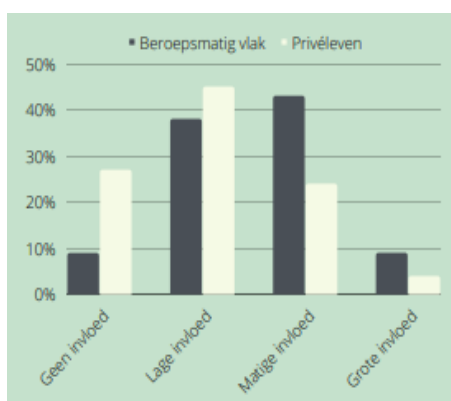


## Prestatiedruk: De boosdoener op de werkvloer

**Heeft u wel eens last van de druk om te presteren op het werk? Wel, u bent niet alleen. Uit een studie van de SERV (Sociaal-Economische Raad van Vlaanderen) in 2019 <sup>1</sup>, blijkt dat iets meer dan één op de twee werknemers in Vlaanderen hun job als niet meer werkbaar ervaart. Bovendien geeft meer dan één op drie Vlaamse werknemers aan met een problematisch niveau van stress te kampen. Dit zijn duizelingwekkende cijfers die een grote impact hebben op het dagelijkse leven van de werknemer en zijn omgeving.**

Om het probleem rond prestatiedruk te identificeren, moesten we de voornaamste oorzaken hiervan naar de oppervlakte brengen. Vervolgens gingen we op zoek naar de meest voorkomende gevolgen, om van hieruit oplossingen voor te stellen. Als laatste probeerden we door middel van harde bewijzen en cijfermateriaal bedrijven te overtuigen om dit probleem ook effectief aan te pakken.

We namen een enquête af bij 154 respondenten, dit waren 18- tot 30-jarigen met een HR-functie in Vlaanderen. We hebben gekozen voor 18- tot 30-jarigen, omdat de groep die het vaakst getroffen wordt door een burn-out aan het verschuiven is van veertigers naar jongere werknemers (Adecco, 2018)<sup>2</sup>. Vervolgens kozen we voor HR-functies omdat dit voor onze studierichting een zeer relevante onderzoeksgroep is. Daarnaast namen we ook een diepte-interview af bij 12 van onze respondenten.



Uit dit onderzoek blijkt dat 90% van de respondenten in bepaalde mate prestatiedruk ervaren. Hiervan zegt 52% dat deze druk een matige of hoge invloed heeft op beroepsmatig vlak. 74% vindt dat dit een invloed heeft op hun privéleven en voor 4% is de druk op hun privéleven zelf groot.

Deze cijfers verdienen de nodige aandacht, bovendien blijft prestatiedruk elk jaar toenemen (Heymans, 2021)<sup>3</sup>. Dit heeft dus een steeds grotere impact op het dagelijkse leven van de werknemers en hun omgeving. Daarom willen we dit verder onderzoeken en hopelijk ook bespreekbaar maken.

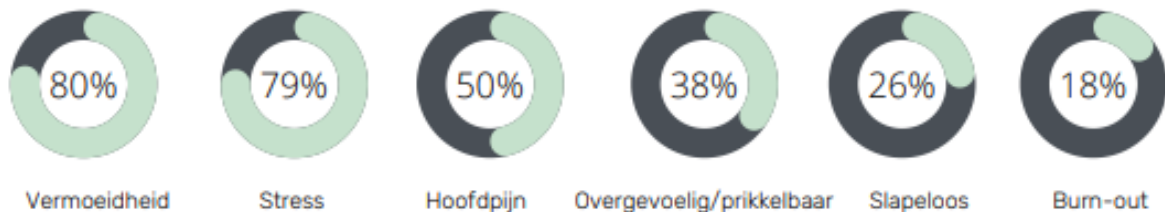
<sup>1</sup> Dierckx, S. (2019). Stress op het werk piekt: amper helft werknemers heeft nog werkbaar job. [Stress op het werk piekt: amper helft werknemers heeft nog werkbaar job | VRT NWS: nieuws](#)

<sup>2</sup> Adecco. (2018). Burn-out treft ook jonge werknemers. [Burn-out treft ook jonge werknemers | Adecco](#)

<sup>3</sup> Heymans, P. (2021). Aantal langdurige burn-outs en depressies blijft stijgen tot meer dan 100.000: "Ons brein kent geen rust meer". <https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2021/05/17/aantal-burn-outs-en-depressies-blijft-stijgen/#:~:text=geen%20VRT%2Dprofiel%3F-.Aantal%20langdurige%20burn%2Douts%20en%20depressies%20blijft%20stijgen%20tot%20meer.depressie%2C%20met%20veertig%20procent%20gestegen>.

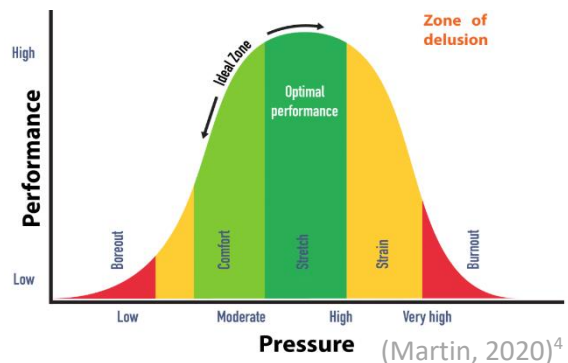
## Prestatiedruk herkennen

Prestatiedruk op de werkvloer heeft een invloed op de work-life balance, het gezin, de collega's en de mentale of fysieke gezondheid van de werknemer. De negatieve mentale gevolgen die vooral tot uiting komen zijn stress, prikkelbaarheid en slapeloosheid. Als we dan kijken naar de lichamelijke gevolgen is het vooral vermoeidheid die tot uiting komt. We sommen de meest voorkomende gevolgen van prestatiedruk, volgens onze enquête, hieronder nog eens op:



Natuurlijk zijn er naast deze negatieve gevolgen, ook positieve gevolgen verbonden aan prestatiedruk. 50% van de ondervraagden zegt meer gemotiveerd te zijn, 38% vindt de doorgroeimogelijkheden die hieraan verbonden zijn belangrijk, 31% kan zich beter concentreren als er druk aanwezig is en ten slotte vindt 20% het krijgen van bonussen een positief gevolg hiervan.

Prestatiedruk, in beperkte mate, kan dus zeker ook zorgen voor een uitdaging en voor verbeterde werkprestaties. We concluderen dat er pas een probleem optreedt als prestatiedruk in extremere maten voorkomt (Martin, 2020)<sup>4</sup>.



## Oorzaken van prestatiedruk

Prestatiedruk bij onze respondenten krijgt hoofdzakelijk vorm door het goed willen afhandelen van taken, te veel werk krijgen of een takenpakket hebben dat niet overeenkomt met de talenten of wensen van de werknemer. Ook opgelegde targets, drukkere periodes doorheen het jaar en een perfectionistische persoonlijkheid zorgen er vaak voor dat prestatiedruk en zijn negatieve gevolgen de lucht in schieten. De lijst wordt afgesloten door slechte werkomstandigheden zoals onderbezetting, conflicten op de werkvloer, gebrek aan pauzes en vakantie ...

<sup>4</sup> Martin, D. (2020). Stress and the Pressure Performance Curve. [Stress and the Pressure Performance Curve – Delphis Learning](#)

## Tips voor werkgevers

Voorgaande cijfers maken duidelijk dat prestatiedruk een zeer actueel probleem is, nu willen we hier dus ook de nodige oplossingen voor aanreiken. Daarom hebben wij een brochure opgesteld voor werkgevers, waarin de belangrijkste oorzaken en gevolgen van prestatiedruk uitgelegd worden, zo kan dit probleem makkelijker opgemerkt worden. Ook het belang van waarom prestatiedruk moet worden aangepakt en hoe dit best kan gebeuren staat hierin duidelijk in uitgelegd. Onze belangrijkste tips staan hier reeds opgesomd.

### Preventief:

- Zorg voor een goede work-life balance door mensen niet na de werkuren of tijdens vrije dagen te contacteren
- Stimuleer je werknemers om te bewegen, gezond te eten en voldoende te slapen.
- Zorg ervoor dat werknemers al hun vakantiedagen opnemen.
- Zorg voor ontspanningsmogelijkheden op het werk.
- Organiseer voorlichtingen rond prestatiedruk en trainingen rond het omgaan met stress, het opstellen van realistische doelen ...
- Zorg dat werknemers zich geapprecieerd voelen voor hun werk en om wie ze zijn.
- Voer persoonlijke gesprekken, luister naar de wensen en noden van werknemers.
- Wijs een vertrouwenspersoon aan in het bedrijf waarbij mensen terecht kunnen.

### Eens de problemen optreden:

- In het geval van een burn-out, schakel professionele hulp in. Dit kan natuurlijk alleen met consent van de werknemer.
- Zorg voor een graduele instroom met opvolgesprekken bij de terugkeer naar het werk. Determineer wat de oorzaak was van de uitval en pak dit aan.

## Help ook elkaar

Onze brochure is zeker ook nuttig voor werknemers, zo kunnen ze zelf ook prestatiedruk bij zichzelf of bij hun collega's opmerken en ontstaat er meer kans dat er tijdig aan de alarmbel wordt getrokken.

Bijkomend is er ook een folder beschikbaar voor de werknemers. Zo kunnen zij prestatiedruk eerst zelf proberen aan te pakken.

## Resultaten

Ons uiteindelijk resultaat is dus reeds gebundeld in een brochure voor werkgevers en een folder voor werknemers. De volgende stap is het verspreiden van deze info, zodat ze ook in praktijk kan toegepast worden.

Julie Allemeersch, Rebecca Demunter,

Ianne Verbeke & Charlotte Verckens

Studenten Human Resource Management

**HOE PAK IK PRESTATIEDRUK AAN?**

**STAP 1: REFLECTEER**  
Voor je een probleem kan oplossen moet je eerst zoeken naar de oorzaak van het probleem. Reflecteer en denk na van waar de druk precies komt.  
Verschillende oorzaken van prestatiedruk zijn: een tekortaanbod, de werkomstandigheden, persoonlijke kenmerken en de situatie.  
Wanneer je gevonden hebt waar het probleem zich situeert kun je al een grote stap verder.

**STAP 2: ZORG VOOR STRUCTUUR**  
Zorg voor een structuur in je dagelijkse leven. Maak een planning en een to-do list zodat je een overzicht kan houden van uw dag en taken. Op deze manier is het mogelijk om het hoofd koel te houden en overzicht te bewaren.

**STAP 3: ONTSPAN**  
Vrij vast krijg je energie? Een boek lezen, sporten, iets doen met vrienden... Zoek naar manieren om energie uit te rusten en plan dit in. Zet het werk van je af en ontspan volledig zodat je kan oplossen voor de volgende dag. Wanneer je enkel negatieve stress ervaart wat dit uiteindelijk zorgt voor een burn-out.

**STAP 4: PRAAT**  
Of je nu wilt praten met een professioneel, een vriend(in), een leidinggevende, een collega... Het maakt niet uit met wie maar praat er over. Prestatiedruk komt de dag van vandaag heel vaak voor en daar te praten verhelpt je al veel.