



Tipkaart werkgevers

Voorkomen van werkstress en burn-outklachten

- 1. Geef aandacht aan werkdruk**
Ga met de OR en werknemers in gesprek over werkdruk en wat goede maatregelen zijn om dit te beheersen. Betrek ze bij de besluitvorming hierover.
- 2. Zorg voor een open en veilig werkklimaat**
Creëer een werkomgeving waar men alert is op risico's die kunnen leiden tot werkstress en burn-outklachten, zoals pesten, agressie en/of werkdruk.
- 3. Breng in kaart en neem actie**
Vul de [zelfinspectietool](#) in om te zien wat de Arbowet van je verwacht. Zo krijg je een beeld waar je staat en adviezen om mee aan de slag te gaan.
- 4. Benut bestaande informatie**
Ga niet zelf het wiel uitvinden, want er is al veel beschikbaar. Kijk bijvoorbeeld op [Arboportaal](#) en ga te rade bij de branche, het [Steunpunt RI&E](#) of arbodeskundigen. Ook collega-bedrijven kunnen je inspireren over maatregelen en interventies.
- 5. Ga na of jouw aanpak werkt en afdoende is**
Evalueer de werking en effectiviteit van de getroffen maatregelen in jouw organisatie. Zo weet je of de aanpak toereikend is of dat meer nodig is, gelet op de oorzaken (werk-, privé-, leefomstandigheden).

