

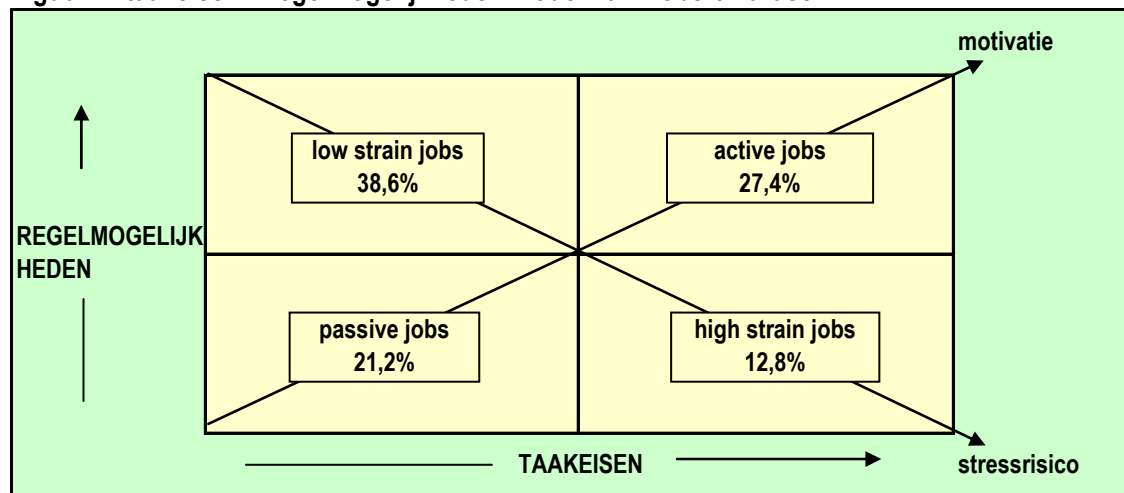
# Focus op werkbaar werk

juli 2006

## Kan werkstress 'geregeld' worden?

Vaak wordt gesteld dat werknemers niet gestresseerd worden omdat ze te hard moeten werken, maar omdat ze hun job te weinig zelf in handen hebben. Die stelling is meestal geïnspireerd op het stressonderzoek van Robert Karasek en Töres Theorell. Zij ontwikkelden het zogenaamde 'taakeisen-regelmogelijkheden-model'. Door taakeisen (werktempo, werkhoeveelheid, emotionele eisen) en regelmogelijkheden (beslissingsruimte, afwisseling) in het werk op verschillende wijze met elkaar te combineren vat het model de werkomgeving van werknemers in vier jobtypes (zie figuur 1). Werkstress zou vooral voorkomen in situaties waar de werknemers niet meer over voldoende regelmogelijkheden beschikken om met hoge taakeisen om te gaan (high-strain jobs). Hoge taakeisen als dusdanig zouden niet zo'n groot werkstressrisico vormen. Als werknemers voldoende regelmogelijkheden of zeggenschap in hun werk krijgen zou de werkstress beheersbaar zijn (active jobs). De 'active' jobs zijn volgens het model de meest interessante jobs. De combinatie van hoge eisen en veel regelmogelijkheden leidt tot een uitdagende werkomgeving waarin werknemers gemotiveerd worden om nieuwe competenties te verwerven en doeltreffend met uitdagingen om te gaan.

**Figuur 1: taakeisen – regelmogelijkheden model van Robert Karasek**

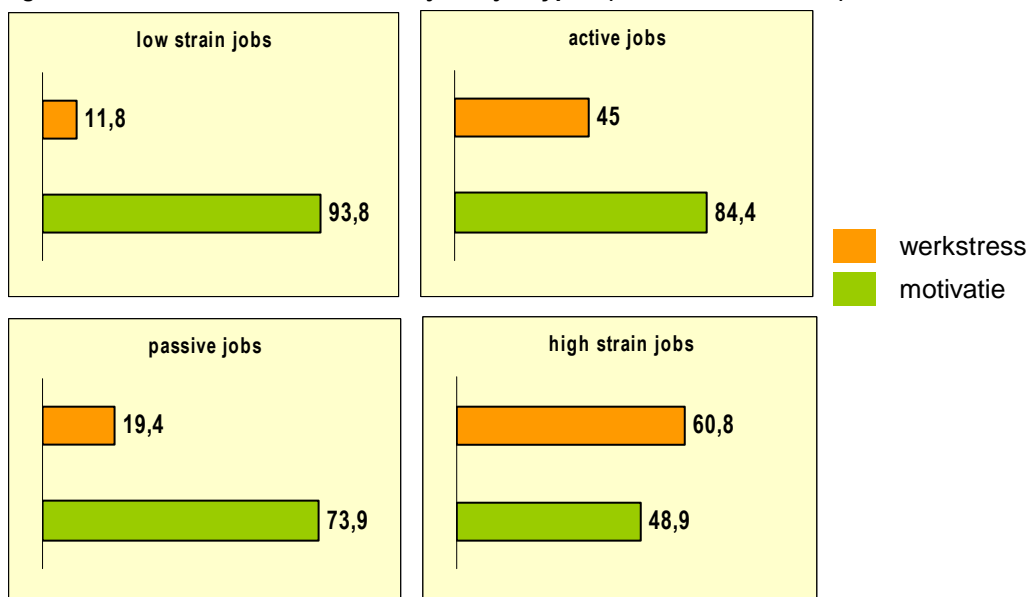


Bron: Vlaamse Werkbaarheidsmonitor, 2004, SERV – STV-Innovatie & Arbeid

Als we de Vlaamse werknemers indelen naar de vier werktypes op basis van de gegevens van de Vlaamse werkbaarheidsmonitor, dan zien we dat er meest low-strain jobs (38,6%) zijn, gevolgd door active jobs (27,4%), passive jobs (21,2%) en high-strain jobs (12,8%).

## Model van Karasek getoetst

**Figuur 2: motivatie en werkstress bij vier jobtypes (% van werknemers)**



Bron: Vlaamse Werkbaarheidsmonitor, 2004, SERV – STV-Innovatie & Arbeid

Als we het 'Karasek-model' toepassen voor Vlaanderen dan zien we inderdaad dat heel veel werknemers met een high-strain job gestresseerd zijn (60,8%). Het blijkt ook te kloppen dat uitdagend werk (active jobs) de motivatie ten goede komt. Maar als we zowel de werkstress als de motivatie in het oog houden dan blijken het niet zozeer de active jobs, dan wel de low-strain-jobs te zijn die het aantrekkelijkst ogen. Ondanks het feit dat werknemers met een 'active job' voldoende regelmogelijkheden hebben, blijken velen toch gestresseerd te zijn (45%). Dat kan er op wijzen dat de belasting in een deel van die jobs echt wel té hoog ligt en op die manier het positief effect (regelmogelijkheden als buffer tegen werkstress) teniet doet.

Meer resultaten van de werkbaarheidsmonitor zijn te vinden op de website [www.serv.be/werkbaarwerk](http://www.serv.be/werkbaarwerk).

*De Vlaamse werkbaarheidsmonitor is een initiatief van de Vlaamse sociale partners en werd ontwikkeld door STV-Innovatie & Arbeid met de financiële steun van VIONA en het Europees Sociaal Fonds.*