

Opdracht Werkdruk en werkstress

Deze opdracht maak je samen met twee medestudenten.

Casus:

Coen zit al een tijdje met de vraag of hij wel op de juiste plek zit. Na zijn opleiding tot helpende is hij vorig jaar gestart met de opleiding tot verzorgende. Zijn werkplek is het verpleeghuis. De overstap naar niveau 3 leek zo logisch. In zijn omgeving had Coen zo vaak gehoord dat hij niet moest stoppen, maar verder moest studeren. Coen kreeg aan het eind van zijn vorige opleiding regelmatig te horen: 'Je kunt veel meer dan je nu doet' of 'Het is zonde als je niet verder leert'. Nu twijfelt Coen aan de juistheid van zijn keuze. De realiteit is zoveel anders dan hij gedacht had. Het karakter van het werk in het verpleeghuis staat hem wel aan, maar hij moet nog steeds erg wennen aan de langdurige relatie met de zorgvragers. Coen heeft ook het gevoel dat hij op z'n tenen moet lopen om mee te kunnen komen in de opleiding. Hij staat op een afdeling waar het altijd erg druk is. En de gedachte dat hij over een jaar de verantwoordelijkheid voor een hele afdeling moet dragen valt hem dusdanig zwaar, dat hij zeer regelmatig met lood in de schoenen naar zijn werk gaat. Over de begeleiding op de afdeling is Coen ook niet tevreden. Hij heeft geen vaste werkbegeleider en ook van andere studenten hoort hij dat zaken niet lopen zoals zij dat zouden willen. Coen ziet de ene na de andere verzorgende van de afdeling vertrekken. Laatst vroeg iemand Coen of hij de opleiding wel leuk vond. Hij heeft zich niet uitgesproken, maar diep in z'n hart kijkend zou het antwoord op deze vraag eigenlijk nee zijn. Coen slaapt de laatste tijd slecht. Hij denkt voortdurend aan zijn werk en kan zich moeilijk concentreren op de zaken die zijn aandacht vragen. Met zijn vriendin heeft hij de laatste tijd ook regelmatig woordenwisselingen over dingen waarover hij zich vroeger nooit druk maakte. Coen durft niet aan de bel te trekken.

Beantwoord de volgende vragen:

- Welke signalen van werkstress en werkdruk kun je op basis van de gegevens in de casus inventariseren?
- Welke adviezen kun je Coen geven?
- Welke aanbevelingen kun je bedenken, die binnen de praktijk kunnen helpen om werkstress en werkdruk goed te kunnen hanteren.