

Toolbox

Psychosociale Arbeidsbelasting (PSA)



Wat is PSA?

Psychosociale arbeidsbelasting (PSA) is een relatief nieuw begrip. De Arbo-wet introduceerde dit begrip in 2007. Onder PSA wordt in de Arbo-wet verstaan: “factoren in de arbeidssituatie die stress veroorzaken”. Stress is een toestand die als negatief ervaren lichamelijke, psychische of sociale gevolgen heeft.



Het gaat hierbij om:

- Seksuele intimidatie
- Agressie en geweld
- Discriminatie
- Pesten
- Werkdruk

22% verzuim door werkstress in de bouw 10% met een burn-out

Wat is PSA?

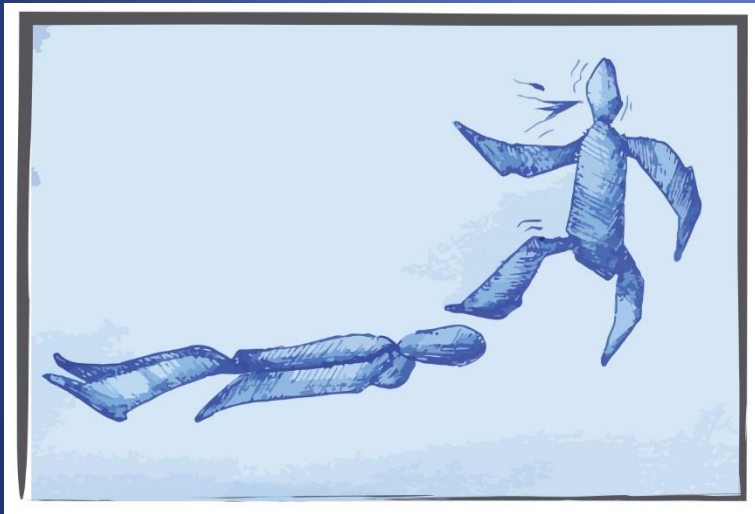
Seksuele intimidatie



- **Verbaal:** Intieme vragen stellen, Bijbedoelingen
- **Non- verbaal:** Iemand langdurig aan staren, seksueel getinte afbeeldingen tonen
- **Fysiek:** Iemand betasten, iemand dwingen om toe te kijken naar seksuele handelingen

Wat is PSA?

Agressie en Geweld

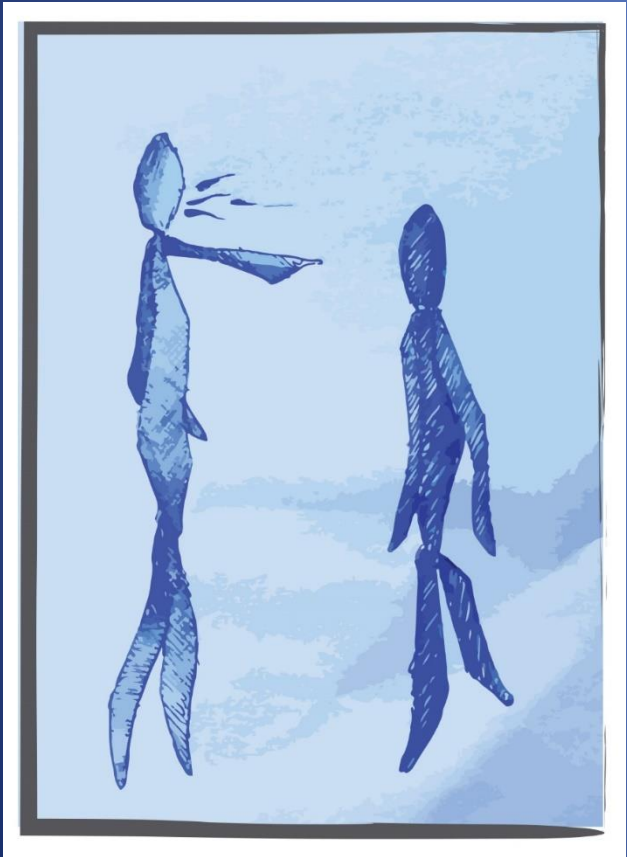


- **Verbaal:** schelden, beledigen, dreigen, vernederen
- **Fysiek:** Schoppen, slaan, bedreigen met een wapen, spugen
- **Psychisch geweld:** onder druk zetten, negeren, beschadigen van eigendommen, intimideren

Wat is PSA?

Discriminatie op basis van o.a:

- Godsdienst
- Ras
- Politieke overtuiging
- Leeftijd
- Sekse
- Levensopvatting



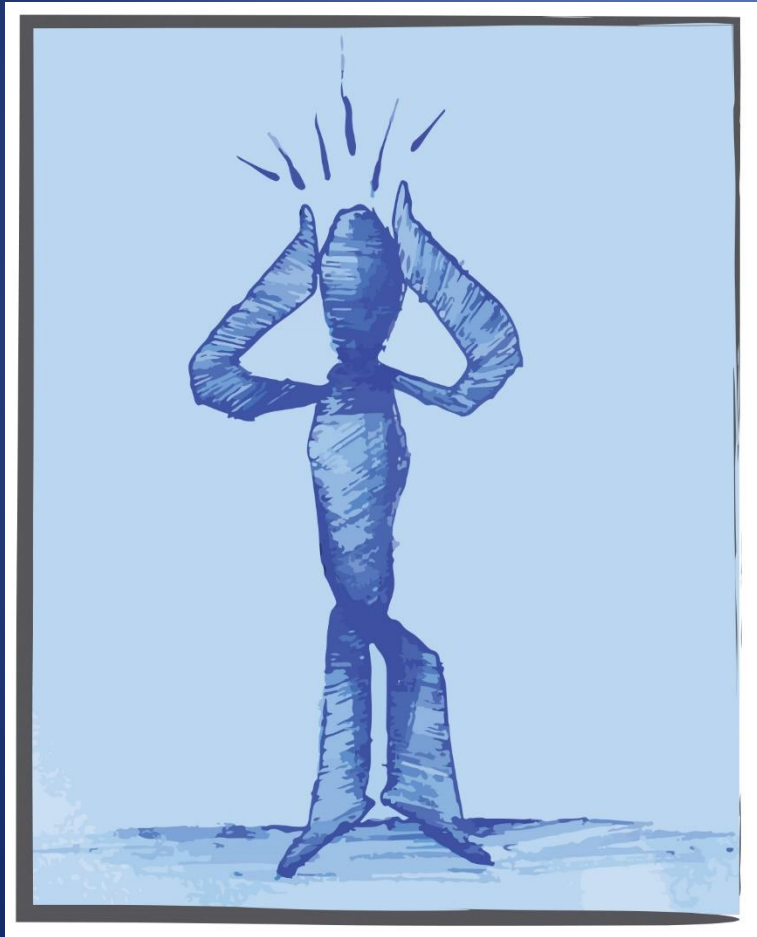
Wat is PSA?

Pesten



- Vervelende opmerkingen
- Onschuldige grappen
- Roddelen
- Gebaren maken
- Negeren
- Buiten sluiten

Wat is PSA?



Werkdruk

- Te veel of te weinig taken
- Te slechte voorbereiding
- Weinig uitdaging
- Een conflict
- Weinig pauzes
- Geen gezamenlijk werkdoel
- Slecht nee kunnen zeggen
- Onhaalbare deadlines
- Lange (fysieke) werkdagen
- Niet assertief zijn

Niet lekker in je vel? Opgepast!

FEITEN



- Een op de drie werknemers heeft te maken met de zogenoemde PSA
- PSA de meest voorkomende beroepsziekte van ons land
- Dit onderwerp onvoldoende bespreekbaar
- Werkgever primair verantwoordelijk voor de aanpak van PSA

Niet lekker in je vel? opgepast?!

Werkgebonden Psychische klachten



Wat is een (werkgebonden) psychisch klacht:

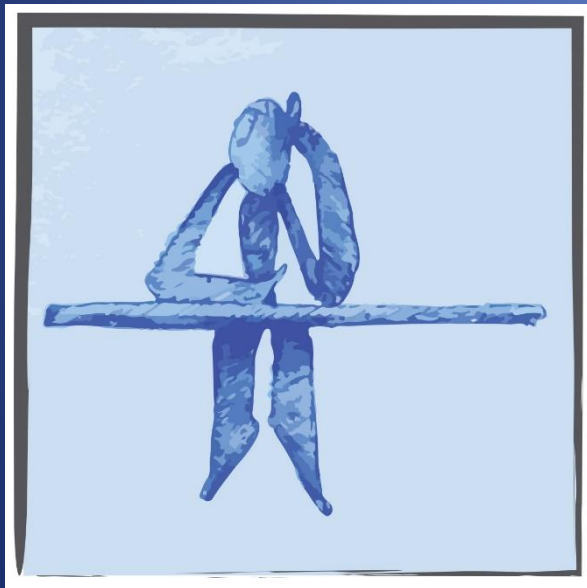
- Optelsom van factoren, ervaringen, invloeden en/of risicofactoren (werk en privé) die invloed hebben op je gedachten, gevoelens en/of gedrag.
- Zijn niet makkelijk aanwijsbaar

Welke werkgebonden psychische klachten zijn er:

- Beroepsgebonden depressie
- Overspannenheid/burn-out
- Posttraumatische stressstoornis

Niet lekker in je vel? Opgepast

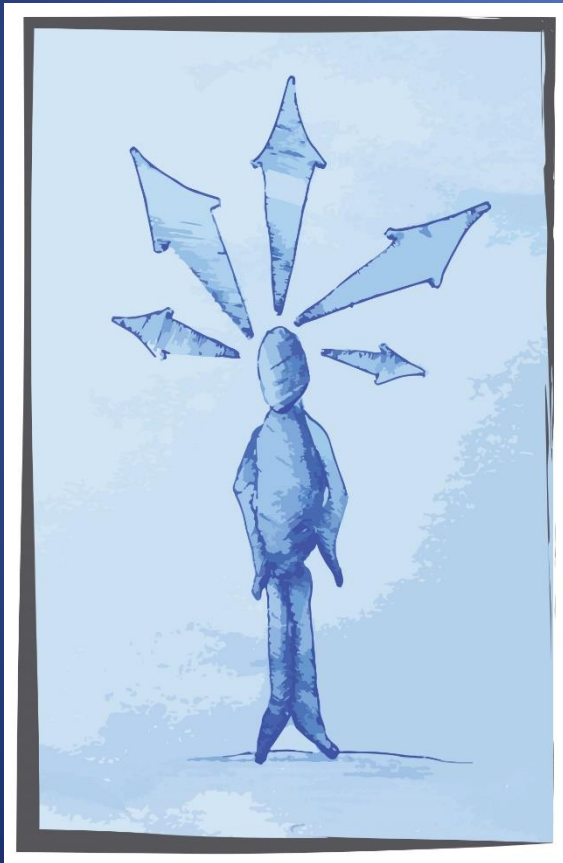
Beroepsgebonden depressie



- Ernstige stemmingsstoornis
- Verlaagde stemming/somberheid
- Veroorzaakt of in stand wordt gehouden door belastende (psychische) omstandigheden op het werk

Niet lekker in je vel? Opgepast!

Overspannenheid/Burn-out



- Geen energiereserve
- Totaal uitgeput
- Verstoord evenwicht tussen stress en stressreductie
- Langdurige blootstelling aan stress
- Meest voorkomende beroepsziekte
- Werkgerelateerd
- Opeenstapeling
- Onverwerkte impactvolle gebeurtenissen
- Persoonlijke eigenschappen

Niet lekker in je vel? Opgepast!

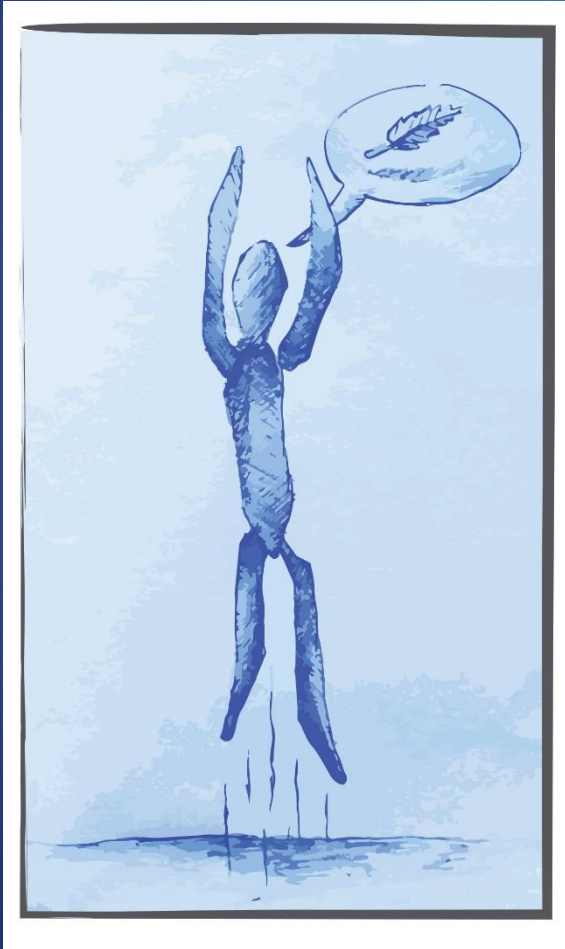
Posttraumatische stressstoornis (PTSS)



- Is een angststoornis
- Heftige stressreacties
- Klachten zijn zowel psychisch als lichamelijk
- Diagnose moet altijd door een arts worden gesteld
- Langer dan drie maanden klachten

Herstellen en voorkomen

Voorkomen is beter dan genezen



Werk aan je mentale veerkracht

- Sporten
- Gezonde voeding
- Rust en regelmaat
- Toolboxen bijwonen/uitvoeren
- Bijscholing
- Gesprek aangaan
- Assertief gedrag (aan)leren
- Coaching
- Je werk nuttig maken
- Kansen zien en grijpen

Vragen???

1. Wat is een psychische klacht?
2. Wat valt er onder PSA?
3. Wie is er primair verantwoordelijk voor de aanpak van PSA?
4. Hoe kan je PSA het beste voorkomen?
5. Welke kenmerken heeft een PTSS?

