Zorgen thuis? Gevaar op het werk



Op de bouw draait alles om scherp zijn. Opletten. Weten wat je doet, zeker als je op hoogte werkt. Maar wat als je hoofd er niet bij is? Wat als je met je lijf op het dak staat, maar met je gedachten thuis?
Een ziek kind. Een scheiding. Geldstress. Ruzie aan de ontbijttafel. Iedereen maakt het mee. En iedereen neemt het mee naar zijn werk – of je het nou wilt of niet. Je hoofd vol zorgen is geen knop die je even uitzet met je helm op.
En precies daar schuilt het gevaar.

Privéstress blijft niet buiten het hek
Als je slecht slaapt omdat je zorgen hebt thuis, herstel je niet goed van je werk. Je lijf is moe, je hoofd is moe, je lontje is korter. Je vergeet sneller iets, werkt gehaaster of juist trager, je maakt fouten. En als je op een steiger staat of met machines werkt, kunnen kleine fouten soms grote gevolgen hebben. Dan kunnen er levens in gevaar komen – je eigen leven of dat van je collega.

We zijn in de bouw gewend om stevig te zijn. Niet klagen, niet piepen. De handen uit de mouwen en doorgaan. Maar mentale belasting is net zo serieus als fysieke belasting. Je ziet het misschien niet, maar het is er wel. En het heeft invloed op veiligheid, prestaties én verzuim.

Wat zegt de wet?
Volgens de Arbowet ben je als werkgever en leidinggevende verplicht om te zorgen voor een veilige en gezonde werkplek. Dat geldt niet alleen voor machines, ladders en persoonlijke beschermingsmiddelen, maar óók voor psychische belasting. Dingen als stress, spanning, privéproblemen – dat valt daar gewoon onder. Je hoeft geen therapeut te zijn, maar je hebt wél een verantwoordelijkheid om het te signaleren en serieus te nemen.

Wat kun jij doen als leidinggevende?
Gelukkig hoef je het niet allemaal zelf op te lossen. Maar je kunt als leidinggevende wel het verschil maken. Het begint met zien en luisteren.

- Merk je dat iemand anders is dan normaal? Stillig, gejaagd, prikkelbaar? Stap erop af. Vraag hoe het gaat, zonder oordeel.
- Geef iemand met privéproblemen tijdelijk wat ruimte. Laat hem eerder naar huis gaan om iets te regelen, of pas tijdelijk de werkzaamheden aan.
- Maak het onderwerp bespreekbaar. Zet het eens op de agenda bij een werkoverleg of toolboxmeeting. Niet om iemand aan te wijzen, maar om te laten weten dat het oké is om iets te zeggen als je ergens mee zit.
- Wijs op ondersteuning. Denk aan een vertrouwenspersoon, bedrijfsarts of een arbodienst waar iemand anoniem terecht kan.
- Maar houd wel rekening met de privacy, mensen hoeven niets te delen: wijs dan op de bedrijfsarts die onafhankelijk is en medisch geheim heeft

En misschien wel het belangrijkste: wees een voorbeeld. Laat zien dat jij ook mens bent. Dat praten over lastige dingen normaal is. Daarmee geef je anderen de ruimte om dat ook te doen.

Werk als afleiding? Dat kan ook
Natuurlijk is het niet altijd slecht om te werken als je zorgen hebt. Juist het ritme van de dag, het werk onder collega's, de zinnen verzetten – dat kan ook helpen. Maar alleen als het werk dan niet nóg meer stress oplevert. En alleen als de veiligheid voorop blijft staan.

Het moet geen overlevingsstrategie zijn, maar een steun. Veiligheid begint bij aandacht. In de bouw letten we goed op elkaar als het om fysieke risico's gaat. Maar het wordt tijd dat we dat ook doen bij mentale risico's. Want een helm helpt niet tegen stress. En een veiligheidsharnas redt je niet als je hoofd er niet bij is.

Dus de volgende keer dat je ziet dat een collega niet zichzelf is: kijk, vraag, luister. En geef ruimte. En als hij niet wil praten, geef dan aan waar wel mogelijkheden zijn. Want hoe goed je ook bouwt, hoe snel je ook werkt – niemand wil een collega kwijt door een val die te voorkomen was. Zorg dat iedereen niet alleen op tijd, maar vooral veilig thuiskomt. ■

Harry Tweehuysen

Dit artikel kunt u lezen op www.dakweb.nl