

Resultaten onderzoek: Energie managen in je werk

Het huidige project is opgezet om onderzoek te doen naar vermoeidheidsklachten bij werkende professionals met een visuele beperking en naar het effect en de werkzame elementen van de tweedaagse training 'Energie managen in je werk'.

Daarvoor hebben 67 mensen deelgenomen aan het onderzoek: mensen met verantwoordelijke werk, veelal op Hbo of WO niveau en met een visuele beperking. Zij hebben zowel in het voorjaar als het najaar een vragenlijst ingevuld. 33 van hen hebben deelgenomen aan de tweedaagse training, 34 vormden een controlegroep. De volgende vragen zijn onderzocht:

1. Is er sprake van meer vermoeidheid bij deze doelgroep? *Ja...*

De ervaren vermoeidheid is gemeten met vijf vragen over 'emotionele uitputting' – die vragen worden ook gebruikt als één van de symptomen van Burn-out. Het gaat over opgebrand zijn, uitgeput voelen, werk als een zware belasting voelen en bij aanvang van werk al moe zijn.

Emotionele uitputting (gemiddeld):

werkende Nederlanders: 1.78

werkende Nederlanders met burn-out : 3.80

onderzoeksgroep met visus beperking: 3.41

De onderzoeksgroep valt gemiddeld in de norm '**hoog**' vergeleken met werknemers zonder burn-outklachten. Als we statistiek er op los laten dan blijkt dat de vermoeidheid significant hoger is dan die bij de normgroep Nederlanders, maar niet zo hoog als bij de Burn-out-groep.

2. Dragen factoren uit het model bij aan vermoeidheid? *Deels...*

We gaan uit van het volgende model – waar we het project mee gestart zijn. Daarin is de outputmaat: Ervaren vermoeidheid.

Er worden vervolgens 3 blokken van factoren onderscheiden waarvan we invloed vermoeden op deze ervaren vermoeidheid: Werkstressoren, Individuele factoren en Energiebronnen. Als Werkstressoren zijn we uitgegaan van: reizen en mobiliteit, werktempo, visuele inspanning, fysieke belasting en sociale implicaties. De individuele factoren zijn: prestatiemotivatie, persoonlijkheid en copingstijl. Als Energiebronnen gelden: sociale steun, werk dat past, aanpassingen en hulpmiddelen en vaste routines.

De invloed van werkstressoren is uitgebreid onderzocht in een afstudeeronderzoek van Liselot van Weerd. De individuele factoren zijn uitgebreid onderzocht in het afstudeeronderzoek van Fleur van Berge Henegouwen

Werkstressoren: wat blijkt?

Twee van de vijf factoren houden verband met vermoeidheid:

Problemen met **Werktempo** (druk ervaren om sneller te moeten werken, achterstand hebben, minder snel werken dan collega's). Naar mate iemand daar meer hinder van heeft is er sprake van duidelijk meer vermoeidheid. Werktempo houdt ook verband met sociale steun en extraversie: meer sociale steun en extraversie gaat samen met minder problemen met werktempo.

Visuele inspanning ("mijn werk is visueel inspannend") heeft duidelijk verband met vermoeidheid

Sociale implicaties die ervaren worden van de visusbeperking hebben geen eigen effect, maar worden sterke ervaren naarmate het gezichtsvermogen minder is.

Fysieke belasting heeft geen invloed op vermoeidheid, evenmin als *Reizen en mobiliteit*.

Individuele factoren: wat blijkt?

Als het gaat om persoonlijkheidskenmerken, copingstijl en prestatiemotivatie dan zijn géén duidelijke verbanden met vermoeidheid gevonden. Op één uitzondering na: de losse vraag "*Ik heb de neiging mijzelf te zwaar te belasten*" hangt wél samen met vermoeidheid. De score daarop is ook beduidend hoger dan bij een vergelijkbare normgroep Nederlanders.

Energiebronnen: wat blijkt?

Éen van de vier factoren houdt verband met vermoeidheid:

Gebruik van aanpassingen en hulpmiddelen gaat samen met minder vermoeidheid. Dit gebruik van hulpmiddelen en aanpassingen heeft ook verband met minder problemen met werktempo en minder visuele inspanning.

'*Vaste routines*' komen vaker voor naarmate het gezichtsvermogen minder is, maar we hebben geen verband gevonden met vermoeidheid, evenmin als voor '*werk dat past*'.

Het ervaren van '*Sociale steun*' heeft geen duidelijk effect op vermoeidheid, maar het gaat wel samen met minder problemen met werktempo en meer gebruik van aanpassingen en hulpmiddelen. Extraverte types ervaren ook meer sociale steun.

3. Leidt de training tot vermindering van vermoeidheid? *Ja, maar...*

De tweede vragenlijst is afgenomen in oktober 2015, ca. 6 maanden na de eerste en daarin zijn dezelfde vragen naar vermoeidheid gesteld.

- Helaas! De trainingsgroep verschilt dan niet van de controlegroep in vermoeidheid.
- Maar het bijzondere is dat **beide** groepen wel dalen in vermoeidheid! Gemiddeld zijn beide groepen zo'n 10% minder moe dan een half jaar eerder.

Er zijn verschillende verklaringen mogelijk hiervoor, maar dit zijn louter vermoedens!

- Mogelijk hebben de telefonische interviews (2 keer 3 kwartier) ook al een effect van bewust worden waardoor bij de controle groep ook daling van vermoeidheid plaats vindt.
- Mogelijk heeft de beperkte grootte van de groepen effect op de statistische waardes.
- Maar je kunt ook vermoeden dat herstel van vermoeidheid langer duurt. Het duurt immers even voordat mensen echt veranderingen hebben doorgevoerd in hun functioneren en je daar ook het effect van merkt.

4. Welke acties zijn ondernomen na de training en hebben die effect?

We hebben gevraagd of mensen actie hebben ondernomen om zaken te veranderen in hun werk en functioneren. Zo is gevraagd naar het aanpassen van je taken, je reistijd, je werktempo, je visuele belasting, je fysieke belasting, je hulpmiddelen, je gewoontes, je werktijd en het bespreken van je visus met je collega's. Enkele verbanden zijn gevonden:

- Er is een afname van vermoeidheid naarmate deelnemers **actie** hebben ondernomen **om de visuele inspanning te beperken**.
- De trainingsgroep heeft vaker **taken aangepast** dan de controlegroep (maar dat leidt niet meteen tot minder vermoeidheid)
- Naarmate mensen méér actie ondernemen op meer aspecten dalen ze meer in vermoeidheid – dat geldt zowel voor de trainingsgroep als de controlegroep.
- Er was een (onverwachte) toename van vermoeidheid naarmate deelnemers vaker de impact van hun visuele beperking gingen bespreken met mensen op het werk.

Conclusie

De doelgroep werkende Nederlanders met een visuele beperking ervaart duidelijk veel meer vermoeidheid. Die heeft te maken met werktempo en visuele inspanning. Daarbij is het behulpzaam als er hulpmiddelen of aanpassingen worden gebruikt en is de neiging jezelf te zwaar te belasten een aandachtspunt.

Het geheel toont dat de vermoeidheid bij deze groep niet toe te schrijven is aan bepaalde personeuseigenschappen. Het heeft veel meer te maken met feitelijke omstandigheden! Op zich is dat een mooi antwoord aan degene die denkt dat het gewoon 'bepaalde types' zijn die vermoeidheidsklachten hebben.

De sterke individuele waardering voor de training komt niet overeen met het beeld dat uit dit onderzoek naar voren komt. Deelnemers ervaren de training als zeer waardevol door de erkenning van de visusproblematiek en de herkenning bij elkaar en de handvatten die het hen geeft om anders te gaan functioneren in hun taken en daar zelf regie in te nemen.

We gaan door.

Bartiméus Werkpad blijft daarom zoeken naar manieren om werknemers te ondersteunen in het voorkomen en verminderen van vermoeidheidsklachten. De bijzondere verhalen van capabele werknemers, die zoeken naar manieren om hun werk goed vol te houden, zijn een inspiratie daarvoor. De inzichten uit dit onderzoek nemen we daarin mee!