

De belangrijkste punten uit de film kort samengevat:

1. werkdruk valt in de Arbowet onder psychosociale arbeidsbelasting, kortweg PSA genoemd;
2. de werkdruk is afhankelijk van de taakeisen en de mogelijkheid om zelf iets te regelen;
3. het werk dat gedaan moet worden is een taakeis. Taakeisen zijn voor iedereen verschillend;
4. de combinatie van de taakeisen en regelmogelijkheden geven je het gevoel of de werkdruk te laag, te hoog of goed is;
5. hoge taakeisen en minimale regelmogelijkheden geven de hoogste werkdruk;
6. hoe groter de mogelijkheid om zaken zelf te regelen hoe uitdagender we het werk vinden;
7. door de werkzaamheden goed te plannen en voor te bereiden kom je minder snel voor verrassingen te staan;
8. maak goede afspraken met collega's en respecteer hun werk. Samen sta je altijd sterker dan alleen;
9. als je ziet dat je werkzaamheden dreigen vast te lopen, geef dit dan aan bij je leidinggevende;
10. overleg en samenwerking is de sleutel tot een aanvaardbare werkdruk.