



Het JD-R model als kompas

Aan de slag met een betere balans tussen werkdruk en energie in je team

Inzicht en actie via het JD-R model

Gemeenten staan onder druk: werkdruk, personeels-tekorten en maatschappelijke uitdagingen vragen veel van medewerkers. Het JD-R model (Bakker & Demerouti, 2007) helpt mentale kracht te versterken door balans te creëren tussen taakeisen (energieverlies) en hulpbronnen (energieboost).

Uniek aan dit model is de focus op processen in plaats van losse factoren. Medewerkers bewegen tussen twee krachten:

- **Het uitputtingsproces:** taakeisen zoals werkdruk of bureaucratie leiden tot stress.
- **Het motivatieproces:** hulpbronnen zoals autonomie en waardering stimuleren bevlogenheid.

Met de juiste mix van taakeisen, hulpbronnen en gedrag beïnvloed je deze processen effectief. Niet door één knop om te zetten, maar door het hele systeem bewust te sturen.

Door het toepassen van diverse strategieën kun je hier zelf invloed op uitoefenen.

Uitputtingsproces

Als mensen moe en/of gespannen raken van taakeisen:

Strategie 1: Bufferen

Hulpbron inzetten tegen taakeisen

- **Leidinggevende/HR**
Zoek per medewerker of team de hulpbron die de taakeis verzacht (zoals steun bij emotionele belasting, autonomie bij bureaucratie). De taakeis blijft, maar het effect wordt milder.
- **Medewerker**
Zoek actief wat jou helpt overeind te blijven. Vraag om steun of regelruimte, of wissel eens een taak af met een collega.

Strategie 2: Verliescyclus onderbreken

Zelfondermijnd gedrag signaleren en bespreken

- **Leidinggevende/HR**
Zie je iemand vaak fouten maken of zich afsluiten? Corrigeer niet meteen, maar vraag: "Ik zie je dit vaker doen, dat is niks voor jou. Gaat het goed?"
- **Medewerker**
Herken het bij jezelf: doe ik dingen die niet bij me passen? Wat speelt er? Zoek reflectie, gesprek of hulp.

Motivatiedproces

Als hulpbronnen energie geven, stimuleren en bevoegenheid versterken:

Strategie 3: Boosten

Uitdagende taakeis koppelen aan krachtige hulpbron

- **Leidinggevende/HR**

Is er een nieuwe kracht gegroeid bij iemand (bijv. door opleiding)? Zorg dan dat er direct een uitdaging volgt die die kracht aanspreekt. Dat vergroot eigenaarschap en energie.

- **Medewerker**

Zet je ontwikkeling in waar het telt. Vraag om ruimte om je nieuwe kennis of energie in te zetten. Denk mee in projecten of verbeteringen.

Strategie 4: Winstcyclus versnellen

Bevlogen gedrag versterken door passende proactiviteit

- **Leidinggevende/HR**

Zie je beginnende bevoegenheid? Moedig dan proactief gedrag aan dat versterkt wat werkt – zoals werkstructurering, feedback vragen of collega's inspireren.

- **Medewerker**

Neem initiatief op jouw manier. Kies een werkhack of actie die jouw energie vergroot én versterkt (zoals afbakening van je werkdag, contact zoeken, of slimme werkverdeling).

Van meten naar versterken

Het JD-R model werkt pas echt als je het goed **meet, analyseert en toepast**. Drie praktische tips:

- **Onderzoek:** meet geen tevredenheid, maar taakeisen, hulpbronnen en werkuitskomsten. Gebruik vragen die verbanden zichtbaar maken.
- **Analyse:** kijk voorbij gemiddelden. Vraag: Welke hulpbron voorspelt bevoegenheid in ons team?
- **Gesprek:** focus in de dialoog op energie. Niet: "Hoe gaat het?", maar: "Wat geeft jou energie – en wil je daar meer van doen?"

Tot slot

Denk in processen: werkdruk is geen op zichzelf staand probleem, autonomie geen losse oplossing. Effect komt pas door de combinatie van taakeis, hulpbron én gedrag. Begin klein: één werkhack, één gesprek, één hulpbron.

Tekst: Klaas-Jan Reincke, Vivic Work © 2025

Mentale kracht is de sleutel tot een vitaal en wendbare organisatie

Hoge werkdruk en complexe uitdagingen vragen om mentaal sterke teams – teams die veerkrachtig zijn, eigenaarschap tonen en samenwerken vanuit vertrouwen en motivatie. Het A&O fonds Gemeenten ondersteunt gemeenten met kennis en praktische tools om die mentale kracht te versterken. Bijeenkomsten, webinars, verdiepingssessies en workshops bieden inspiratie én handvatten om mentale kracht te versterken en direct toepasbare inzichten te gebruiken in jouw organisatie. Daarnaast biedt A&O fonds Gemeenten een breed scala aan ondersteuning op het gebied van leren en ontwikkelen, strategische personeelsplanning, duurzame inzetbaarheid en goed werkgeverschap. aeno.nl/agenda Ontdek hoe jij het verschil kunt maken!

aeno.nl/agenda

Ontdek hoe jij het verschil kunt maken!