



## Werk(stress), rust en ontspanning

*Tips en vuistregels voor de toolboxmeeting*

Voor meer info over  
veilig werken, kijk op  
[www.agroarbo.nl](http://www.agroarbo.nl)

Ben je druk of heb je stress? Er zijn verschillende zaken die hierin meespelen, maar heb je veel stress, dan kan dat gevolgen hebben voor je gezondheid. Hoe ga je om met werkstress en hoe zorg je voor genoeg rust en ontspanning?



### WEES ZUINIG OP JEZELF

Van geld zeggen ze dat je het maar één keer kunt uitgeven. Dat is ook zo met je tijd. Het is niet mogelijk om gisteren of vorig jaar over te doen. Zorg dat jouw tijd op gaat aan dingen die jij belangrijk vindt. Haasten en vliegen zorgen ervoor dat je tijd op gaat aan dingen die voor jou niet zo belangrijk zijn. Er is nog een punt van aandacht: wat doen het haasten en vliegen van nu met je gezondheid op latere leeftijd? Ook bij gezondheid geldt dat als je lichaam versleten is, dat niet meer ongedaan kan worden gemaakt.

### HAAST EN GEJAAGDHEID

Haast en gejaagdheid ontstaan door:

- onduidelijke prioriteiten. Wat moet vandaag echt af? Dat pak je het eerst aan. Wat kan wachten? Dat plan je in voor een later moment;
- een onrealistische planning;
- te weinig nee durven zeggen. Let op: nee zeggen mag!

**Tip: maak een lijstje en bepaal wat je eerst doet en wat daarna. Plan ook pauzes en tijd voor jezelf in!**

### GEZONDHEID ONDER CONTROLE

Werken kost energie. Als je naast je werk in het weekend klust, kost dat nog meer energie, zeker als dat werk fysiek zwaar is. Lichaam en geest hebben tijd nodig om te herstellen. Als je jong bent, herstel je sneller dan een ouder iemand. Maar... de keuzes die je maakt als je jong bent, zijn van invloed op je gezondheid als je ouder bent. Ben je altijd druk en heb je last van te veel stress en/of lichamelijke inspanning, dan zorgt dat later voor gezondheidsproblemen.

*Alle toolboxes zijn ook digitaal te gebruiken via de Veilig Vakwerk-dienst.  
Ga voor meer informatie naar [www.veiligvakwerk.nl](http://www.veiligvakwerk.nl).*

## Bestuurdersaansprakelijkheid en premieschuld pensioenfondsen

De meeste lezers van deze column die werkgever zijn, zullen hun werknemers hebben aangesloten bij BPL Pensioen. Dat is namelijk een verplicht gesteld bedrijfstakpensioenfonds voor de cumelasector. Zo zijn er tientallen pensioenfondsen voor verschillende bedrijfstakken. In de wet staat dat jij als werkgever de premie moet voldoen. Een deel daarvan draagt de werknemer bij. Een werknemer heeft een aanspraak bij het pensioenfonds, zelfs als de werkgever de premie niet betaalt. Als een werkgever de premie niet betaalt, komt dat dus ten laste van alle andere deelnemers in het fonds. Daarom heeft de wet regelingen getroffen die deelnemers in een fonds tegen wanbetaling moeten beschermen. In deze column zoom ik in op de aansprakelijkheid van de bestuurder. In de wet staat dat de bestuurder van de werkgever hoofdelijk aansprakelijk is voor betaling van de pensioenpremie. Daarbij gaat het niet alleen om een statutair bestuurder. Ook beleidsbepalers die als het ware bestuurder zijn, vallen hieronder. Bij statutaire bestuurders is het niet van belang of de bestuurder zich ook daadwerkelijk als bestuurder heeft gedragen. Een aansprekend voorbeeld uit de rechtspraak is een kelner die was benoemd als statutair bestuurder. Hij werd door het Pensioenfonds Horeca & Catering succesvol aansprakelijk gesteld. Het argument dat de kelner nooit bestuurstaken had verricht, was volgens het gerechtshof niet relevant. Die hoofdelijke aansprakelijkheid houdt in dat het pensioenfonds de bestuurder ook privé kan aanspreken voor de gehele premieschuld. Soms kan (het bedrijf van) de werkgever echter niet betalen. De werkgever verkeert dan in betalingsonmacht. In dit geval kan de bestuurder alleen onder de aansprakelijkheid uit als hij 'onverwijld' van die betalingsonmacht een mededeling doet aan het pensioenfonds. Als die mededeling niet wordt gedaan, gaat de wet ervan uit dat de bestuurder aansprakelijk is. Het is dan aan de bestuurder om te bewijzen dat bestuurdersaansprakelijkheid ontbreekt. Andersom geldt ook: als de mededeling van betalingsonmacht wel is gedaan, moet het pensioenfonds aantonen dat er toch sprake is van betalingsonmacht. Een werkgever die de premie wel kan, maar niet wil betalen, verkeert niet in betalingsonmacht. Ik sluit deze column af met enkele tips. Doe, als er sprake is van betalingsonmacht, zo snel mogelijk schriftelijk een melding hiervan aan het pensioenfonds. De meeste verzekeringen voor bestuurdersaansprakelijkheid bieden voor de hier genoemde premieschulden geen dekking. Kijk daar nog eens goed naar, ook als je bestuurder bent in een organisatie waarin je niet direct als werkgever optreedt.



**Sander van Meer**

teamleader Advies en Arbeidsmarkt

### WERK EN PRIVÉ IN BALANS

Werknemers in de cumelasector staan altijd klaar en werken hard en veel. Ook 's avonds en in het weekend klusjes doen, is niet ongebruikelijk.

**Oefening: stel jezelf eens voor als je 70 jaar oud bent en je kijkt terug op je leven van nu. Wat zou de oudere versie van jezelf als tip aan jou geven?**

Zijn jouw werk en privéleven in balans? Wie of wat is nu echt belangrijk in je leven? Gaat daar voldoende tijd naar toe? Als het antwoord nee is, kun je jezelf afvragen waarom niet. Zou je daar verandering in willen brengen? Maak een plan hoe je dat voor elkaar krijgt!



### TIPS OM DE KANS OP GEZONDHEID OP LATERE LEEFTIJD GROTER TE MAKEN

- Pak je rust en neem bijvoorbeeld de tijd om rustig te eten.
- Neem de tijd om het gezellig te hebben met anderen.
- Geniet van je werk.
- Gun jezelf (elke dag!) tijd voor ontspanning en leuke dingen; lach, beweeg en maak plezier!
- Zorg voor voldoende nachtrust.
- Mat jezelf niet af. Gebruik het weekend om te herstellen van je werkweek. Dan kun je de week erna weer energiek aan de slag!



TEKST: Corina van Zoest-Meester, adviseur arbo

FOTO'S: Cumela Communicatie