

Checklist signalen van werkdruk en stress bij een medewerker

Toelichting

Met deze checklist kun je signalen van te hoge werkdruk en stress bij jezelf herkennen. Geef aan welke van de onderstaande klachten op jezelf van toepassing zijn.

Maak jij je zorgen over een collega? Dan kun je deze checklist ook gebruiken. Beantwoord dan in hoeverre je de signalen bij deze collega herkent of vul deze lijst samen met je collega in.

Signalen van te hoge werkdruk

- Te snel en gehaast werken
- Te veel moeten doen
- Te moeilijke situaties voor je kiezen krijgen
- Steeds bezig met brandjes blussen en fouten repareren
- Meer fouten maken
- Minder kwaliteit leveren
- Meer klachten krijgen
- Minder gemotiveerd zijn
- Meer irritaties en conflicten
- Veranderingsmoeheid
- Anders, nl.....

Signalen van stress

Lichamelijk

- Hoofdpijn
- Hartkloppingen / steken in de borst
- Slecht inslapen/ doorslapen
- Nek- /schouder/ rugklachten
- Veel zweten / steeds koud zijn
- Anders, nl.....

Psychisch/emotioneel

- Lusteloos gevoel
- Vreselijk vermoeid
- Prikkelbaar, snel geïrriteerd, cynisch gevoel
- Machteloos gevoel, controleverlies
- Stemningswisselingen
- Rusteloos, opgejaagd, ongeduldig
- Je minder waard voelen dan anderen
- Anders, nl.....



Gedragmatig

- Meer/minder roken/drinken/eten
- Moeite met concentreren
- Piekeren
- Van een mug een olifant maken
- Moeilijk kunnen genieten van plezierige gebeurtenissen
- Ontevreden over prestaties
- Anders, nl.....

Interpretatie

Niet iedereen heeft dezelfde stresssignalen en deze lijst is niet uitputtend. Vandaar dat je bij deze checklist ook steeds je eigen signalen kan invullen.

Belangrijk bij het interpreteren van de signalen is 'ander gedrag dan anders'. Als je je anders voelt of gedraagt dan anders, kan dat een aanwijzing zijn dat je met stress te maken hebt. Heb je veel signalen aangekruist (5 of meer) en/of zijn het ernstige signalen (bv. hartkloppingen, ernstige slaapklachten)? Dan is het tijd om ermee aan de slag te gaan!

Print bijvoorbeeld deze checklist, vul 'm in en ga erover in gesprek!

Neem je signalen altijd serieus!

Van werkdruk krijg je niet altijd stress, en stress-signalen komen niet altijd door een te hoge werkdruk. Maar als je ergens last van hebt en je signalen steeds groter worden, dan is het altijd belangrijk om er iets aan te doen!

