



CHECKLIST SIGNALEN VAN WERKSTRESS VOOR DE MEDEWERKER

Onderstaande signalen kunnen wijzen op een te hoge werkstress. Met behulp van onderstaande lijst kun je nagaan welke signalen op jou van toepassing zijn. Als je bij **zes punten of meer** aangeeft dat je hier last van hebt, kan er sprake zijn van te hoge werkstress.

Het is raadzaam om deze punten te bespreken met je werkgever. De werkgever kan natuurlijk zelf ook sommige van deze signalen in het werk of het gedrag van de medewerker waarnemen en bespreekbaar maken.

Lichamelijk

- Hoofdpijn
- Hartkloppingen, steken in de borst
- Slecht slapen
- Nek- of schouderpijn
- Rugpijn
- Duizeligheid
- Zweten
- Maag- of darmklachten
- Onrust
- Moe
- Aankomen of afvallen

Psychisch

- Lusteloos en geestelijk vermoeid
- Besluiteloos
- Piekeren
- Verstrooid of vergeetachtig
- Concentratieprobleem
- Ad hoc reageren
- Niets afmaken
- Prioriteiten verwarren

Emotioneel

- Ontevreden
- Snel geïrriteerd, prikkelbaar
- Onzeker
- Ongemotiveerd
- Desinteresse

- Machteloos gevoel
- Stemningswisselingen
- Rusteloos, opgejaagd ongeduldig
- Agressief
- Snel huilen
- Schuldgevoel

Gedragmatig

- Meer of minder drinken, eten, roken, medicijnen gebruiken dan anders
- Moeite met concentreren
- Piekeren
- Overmatig zorgen maken over wat er gebeurt
- Moeilijk kunnen genieten van leuke dingen
- Ontevreden zijn over de prestaties
- Meer klagen
- Cynisme
- Vaker ziek melden
- Isoleren van anderen
- Kleine ongelukjes
- Conflicten met collega's

Definities werkdruk en werkstress

Werkdruk

Het ervaren van werkdruk betekent dat de balans tussen aan de ene kant de hoeveelheid werk (kwantitatieve belasting) en de eisen aan het werk (kwalitatieve belasting) die een werknemer verricht en aan de andere kant de hoeveelheid activiteiten (belastbaarheid) die hij of zij kan verrichten, zoek is.

Werkstress

De arbeidsomstandighedenwet definieert stress als een toestand die als negatief wordt ervaren en die lichamelijke, psychische of sociale gevolgen heeft. Bij werkstress komt deze stress voort uit het werk. Werkstress kan ontstaan door langdurige psychische overbelasting (werkdruk). Naast deze min of meer sluipende vorm van stress is er ook de acute stress reactie. Een ingrijpende emotionele gebeurtenis of een daad van agressie & geweld kan iemand danig uit evenwicht brengen. Ook de combinatie van hoge belasting op het werk met belasting in het privéleven kan stressklachten veroorzaken.

Andere beschikbare checklists voor de medewerker om te bepalen of er sprake is van werkstress:

1. Ministerie van SZW: Check je werkstress

<https://szw.clients.vellance.net/>

2. Werkdruk FNV:

<https://sneltestwerkdruk.nl/ned/index.php>

3. Sneltest GGZ Drenthe:

<https://ggzdrenthe.nl/psychische-problemen/werkstress#>

4. Stresstest Fonds Psychische Gezondheid:

<https://www.psychischegezondheid.nl/stresstest>

5. Checklist Fonds Leren en Ontwikkelen Wooncorporaties (FLOW):

<https://www.flowarboportal.nl/node/50>

6. Verbetercheck werkdruk voor medewerkers uit de (zorg)verzekeringsbranche:

<https://gezondverbond.nl/werkdruk/doe-de-verbetercheck-werkdruk/verbetercheck-werkdruk-voor-werknemers/>