



Checklist signalen op individueel niveau

Er zijn vrijwel altijd signalen voordat iemand overspannen raakt, een burnout krijgt of andere zeer negatieve gevolgen van werkdruk of ongewenst gedrag ondervindt. In de praktijk kunnen medewerkers zeer uiteenlopende signalen vertonen, dat maakt interpretatie soms lastig. De kern van deze signalen is echter altijd 'anders dan anders'. Dat wil zeggen: medewerkers reageren anders of tonen ander gedrag dan voorheen.

Zichtbaar of niet

De checklist noemt in de bovenste helft zichtbare signalen die medewerkers kunnen vertonen. In de onderste helft staan signalen die niet meteen op het werk zichtbaar zijn. Ze zijn in de checklist opgenomen om een volledig beeld van mogelijke individuele gevolgen te geven. Bovendien kunnen collega's of leidinggevenden zich van deze gevolgen op een andere manier een beeld vormen, bijvoorbeeld via gesprekken.

Geen incidenten

Het gaat bij het toepassen van de checklist niet om incidenten, zoals een medewerker die een keer geen inspiratie heeft. Het gaat om gedrag dat voor die medewerker niet normaal is en dat hij de laatste tijd vaker laat zien. Bijvoorbeeld iemand die de laatste weken steeds besluitelozener is. Afhankelijk van het normale gedrag van de medewerker en de intensiteit van de signalen die collega's of de leidinggevende waarnemen, is het raadzaam om bij 1, 2 of 3 signalen tot het bespreken van de signalen en het aanpakken van werkdruk of ongewenst gedrag over te gaan.



In gedrag:	Psychisch/emotionele signalen:	Lichamelijke signalen:
Zichtbare signalen:		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Overuren en/of achterstand in werk <input type="checkbox"/> Onderpresteren <input type="checkbox"/> Prioriteiten verwarren <input type="checkbox"/> Onzorgvuldig in het werk en/of het onderhoud van werk <input type="checkbox"/> Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen <input type="checkbox"/> Geen of nauwelijks pauzes nemen <input type="checkbox"/> Sociale isolatie <input type="checkbox"/> Meer en ongezonder eten of drinken <input type="checkbox"/> Meer roken <input type="checkbox"/> Van de hak op de tak springen <input type="checkbox"/> Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Prikkelbaar <input type="checkbox"/> Agressief <input type="checkbox"/> Angstig <input type="checkbox"/> Ongeïnspireerd, diep zuchtend <input type="checkbox"/> Snel schrikken <input type="checkbox"/> Ongemotiveerd <input type="checkbox"/> Ontevreden <input type="checkbox"/> Vergeetachtig <input type="checkbox"/> Verstrooid, slecht kunnen concentreren <input type="checkbox"/> Sarcastisch <input type="checkbox"/> Sombor <input type="checkbox"/> Besluiteloos <input type="checkbox"/> Chaotisch 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Oververmoeid <input type="checkbox"/> Vermageren of juist aankomen <input type="checkbox"/> Nagelbijten <input type="checkbox"/> Beven, zweten, trillen, tics <input type="checkbox"/> Huilen <input type="checkbox"/> Gespannen houding <input type="checkbox"/> Hyperventileren <input type="checkbox"/> Huiduitslag <input type="checkbox"/> Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes
Niet-zichtbare signalen:		
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld via sport of hobby's <input type="checkbox"/> Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen) <input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten <input type="checkbox"/> Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen <input type="checkbox"/> Verdrietig gevoel, depressief <input type="checkbox"/> Zelfverwijten, schuldgevoel <input type="checkbox"/> Angst voor de toekomst <input type="checkbox"/> Gevoel van onrust <input type="checkbox"/> Opgejaagd gevoel <input type="checkbox"/> Onzeker, gevoel mislukkeling te zijn <input type="checkbox"/> Onwerkelijk gevoel <input type="checkbox"/> Ongeïnteresseerd gevoel <input type="checkbox"/> Voortdurend piekeren 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Spanning in nek en schouders <input type="checkbox"/> Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien <input type="checkbox"/> Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklachten <input type="checkbox"/> Hoofdpijn, migraine <input type="checkbox"/> Spierpijn <input type="checkbox"/> Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn <input type="checkbox"/> Hoge bloeddruk <input type="checkbox"/> Hartkloppingen, pijn of druk op de borst