



BIJLAGE 2: CHECKLIST STRESS SIGNALEN

Voor werkgever en leidinggevende

Hieronder is een overzicht van stresssignalen weergegeven. De lijst is natuurlijk niet compleet, maar kan gebruikt worden als lijst van aandachtspunten. Door de onderstaande signalen langs te lopen kan de leiding bezien of er in (een of meerdere) teams sprake is van stresssignalen. Maak dit met het team of in de organisatie bespreekbaar. Stel samen vast wat de maatregelen zijn om uitval en verzuim te voorkomen.

Veranderingen in communicatie

- werknemers zijn minder open in hun communicatie
- medewerkers vertonen gejaagd, nerveus en/ of geïrriteerd gedrag
- er ontstaan sneller onderlinge conflicten

Veranderingen bij het nemen van beslissingen

- beslissingen worden te snel en niet doordacht genomen
- er wordt te lang gewacht met het nemen van beslissingen
- er worden geen beslissingen genomen
- beslissingen leiden vaker dan eerder tot ongelukken en schade

Veranderingen in opstelling naar collega's

- werknemers tonen minder dan voorheen interesse in collega's
- men heeft nauwelijks nog aandacht voor de problemen van collega's
- men ontloopt bepaalde collega's
- tolerantie naar collega's neemt af

Veranderingen in prestaties / productiviteit

- werk blijft liggen, werk komt niet af
- er wordt (te) vaak overgewerkt
- het werktempo wordt lager
- er komen vaker klachten van opdrachtgevers binnen
- er wordt beduidend minder gepresteerd dan vroeger
- minder aanpassingsvermogen: problemen lijken groter dan voorheen
- medewerkers komen frequent om hulp vragen
- men komt vaker te laat of helemaal niet op afspraken

Veranderingen in gewoonten

- mensen eten of drinken meer of minder dan normaal
- het rookgedrag verandert
- men verzorgt zichzelf minder goed (te zien aan kleding, uiterlijke verzorging)

Veranderingen in verzuim of ziektegedrag

- hoog ziekteverzuim
- frequent kort verzuim
- toenemend verzuim met vage lichamelijke klachten: hoofdpijn, maagpijn, rugpijn, vermoeidheid, lusteloosheid
- frequent klaaggedrag