

Kant 1: Leer mogelijke stresssignalen herkennen. Gebruik kant 1 uitsluitend voor jezelf voor dit doel. De signalenkaart is geen diagnosemiddel!

Kant 2: Start een gesprek over werkstress. Bespreek wat je hebt opgemerkt. Gebruik kant 2 om samen oorzaken en praktische oplossingen te verkennen.

Bied naast oplossingen ook ondersteuning voor het verminderen van stress:

Fase 1 en 2: een preventief e-learnprogramma over stress

Fase 3 en 4: een preventief of curatief herstelprogramma (de Werkwandeling)

Werkwijze: hoe meer nieuwe signalen > 3 weken aanhoudend, hoe groter de aanwijzing dat werkstress mogelijk een rol speelt.

Fase 1 Rusteloos en grenzeloos

- ☐ Neemt taken van anderen over
- ☐ Reageert direct
- ☐ Multitasken
- ☐ Haastige werkstijl
- ☐ Doet acties zonder overleg
- ☐ Controleert zichzelf of anderen
- ☐ Neemt te veel werk aan
- ☐ Vertoont ongepast gedrag
- ☐ Neemt geen pauze
- ☐ Sturend in samenwerking

Fase 2 Tijddruk en falen

- ☐ Komt tijd tekort
- ☐ Chaotische werkstijl
- ☐ Weerstand tegen veranderingen
- ☐ Geeft kritische feedback
- ☐ Houdt vast aan eigen methode
- ☐ Reageert fel bij feedback
- ☐ Snel afgeleid
- ☐ Vergeet taken of afspraken
- ☐ Maakt fouten in het werk
- ☐ Vermindert energie of productief

www.aliantis.nl - specialist in herstel en preventie van verzuim door stress

Fase 3 Algeheel disfunctioneren

- ☐ Vergeet waar hij mee bezig is
- ☐ Is overzicht van het werk kwijt
- ☐ Heeft werkachterstanden
- ☐ Klaagt over geluid of licht
- ☐ Terugkerend kort verzuim
- ☐ Laag handelingstempo
- ☐ Meldt rug/nek/schouderklachten
- ☐ Zuchten en gapen tijdens werk
- ☐ Agressie tijdens overleg
- ☐ Vraagt regelmatig bevestiging
- ☐ Moppert over collega's of werk
- ☐ Afwachtende werkhouding

Fase 4 Burn-out

- ☐ Zichtbaar uitgeput, soms ook trillen
- ☐ Afwachtend / vermijdt werk
- ☐ Werkt niet volgens planning
- ☐ Vermijdt samenwerking of contact
- ☐ Boze reactie bij werkonderbreking
- ☐ Spreekt / reageert onsamenhangend
- ☐ Vermijdt prikkelrijke omgeving
- ☐ Voert taken niet uit
- ☐ Ademt snel / raakt buitenadem
- ☐ Maakt taken niet af / werk blijft liggen
- ☐ Vraagt hulp bij simpele taken
- ☐ Frequent of langdurig verzuim

Werkwijze

1. Bespreek samen de situatie en breng de risicofactoren in kaart
2. Onderzoek passende oplossingen en maak ze concreet
3. Bied een interventie voor het verminderen of herstellen van stress
4. Plan en voer follow-upgesprekken uit

Risicofactor werk	Mogelijke oplossing
☐ Hoge taakeisen / werkdruk	☐ Stem taken / prioriteiten / eisen af
☐ Emotioneel belastend werk	☐ Ondersteuning / toegang coaching
☐ Onduidelijke verwachtingen	☐ Stem verwachtingen af
☐ Langdurige onrust, onzekerheid	☐ Bied structuur en duidelijkheid
☐ Te weinig regelruimte	☐ Geef meer beslissingsruimte
☐ Weinig steun of betrokkenheid	☐ Stimuleer betrokkenheid / buddy's
☐ Slechte werk-privébalans	☐ Prioriteer / flexibiliteit
☐ Onveilig werkklimaat	☐ Waarborg veiligheid
☐ Te weinig uitdagend werk	☐ Aanpassing taken / werkoriëntatie
☐ Onvoldoende middelen	☐ Faciliteer middelen
☐ Gebrek aan waardering	☐ Zet feedbackstructuur op
☐ Ongunstige werktijden	☐ Optimaliseer rooster
☐ Verandering van werkprocessen	☐ Onderbouwing / scholing
Risicofactor privé	Mogelijke oplossing
☐ Verandering in gezinssamenstelling	☐ Aanpassing werktijden
☐ Mantelzorg	☐ Aanpassing taken / werktijden
☐ Relatie / sociale eenzaamheid	☐ Luisterend oor / buddy
☐ Financiële problemen	☐ Doorverwijzing hulpverlening
☐ Verslaving	☐ Doorverwijzing hulpverlening
☐ Leeftijd / gezondheid	☐ Aanpassing taken / werkoriëntatie
☐ Rouw / verlies	☐ Luisterend oor / rouwverwerking