



## **Checklist 'Anders dan anders, signalen op individueel niveau'**

Deze checklist kunt u gebruiken om - wanneer u zich zorgen maakt - na te gaan of u, bij uzelf of bij een ander, signalen van stress ziet.

Let wel: deze checklist is niet bedoeld om vast te stellen of iemand daadwerkelijk overspannenheidsklachten heeft (Burn-out). Het gaat om vroege signalen, die op termijn tot ernstige klachten kunnen leiden.

### **Werkwijze**

Neem de betreffende persoon in gedachten en kruis de items aan die op hem of haar van toepassing zijn. Hoe meer u aankruist, des te noodzakelijker is het actie te ondernemen.

U kunt de checklist eventueel ook samen met de andere persoon invullen. Het is dan wel belangrijk dat u het doel daarvan en wat daarna kan volgen helder van tevoren aangeeft.

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

Bron: 'Werkdruk in de hand – Een praktische aanpak voor managers', A. van den Bent, 2004.