

## ***Inventarisatie checklist werkdruk werknemers en inventarisatie onderzoek werkdruk en stress***

### **Checklist werkdruk werknemer**

#### Stress signaleren

De test is bedoeld om inzicht te krijgen in je eigen stressniveau. Geef aan welke van de klachten op jou van toepassing zijn:

#### Lichamelijk

- Hoofdpijn
- Hartkloppingen, steken in de borst
- Slecht slapen
- Klachten aan arm, nek- of schouderpijn KANS
- Rugpijn
- Duizeligheid
- Verhoogde bloeddruk
- Verminderde weerstand

#### Psychisch

- Lusteloos en geestelijk vermoeid
- Slapeloosheid
- Snel emotioneel
- Snel geïrriteerd, prikkelbaar
- Machteloos gevoel
- Stemningswisselingen
- Overmatig alcohol/medicijngebruik
- Burn-out
- Agressie
- Rusteloos, opgejaagd ongeduldig

#### Gedragmatig

- Meer of minder drinken, eten, roken 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

Als je bij zes punten of meer aangeeft hiervan last te hebben, kan dit een signaal zijn van te hoge werkdruk. Belangrijk is natuurlijk om de oorzaken van werkdruk weg te nemen of te verminderen. Maar als je medische klachten hebt als gevolg van werkdruk, bijvoorbeeld hartkloppingen, maagpijn of een hoge bloeddruk, neem dan ook altijd contact op met een arts. Dat kan je eigen huisarts zijn, maar je kunt ook altijd terecht bij de bedrijfsarts. Vraag je leidinggevende, HRM- of P&O-afdeling wie de bedrijfsarts is en hoe je met hem in contact komt.

**Additioneel op deze checklist kun je het onderstaande onderzoek uitvoeren:**

**Test Hoe staat het met uw werkdruk & Stress\*\*\*\*****1. Relatie met collega's en leidinggevende**

- a. Zijn uw collega's bereid u hulp te bieden als u daarom vraagt? ja/soms/nee
- b. Is uw leidinggevende bereid u hulp te bieden als u daarom vraagt? ja/soms/nee
- c. Is de sfeer tussen u en uw collega's prettig? ja/soms/nee
- d. Is de sfeer tussen u en uw leidinggevende prettig? ja/soms/nee
- e. Kunt u bij problemen op uw collega's rekenen? ja/soms/nee
- f. Kunt u bij problemen op uw leidinggevende rekenen? ja/soms/nee

**2. Waardering leidinggevende en inspraak**

- a. Waardeert uw leidinggevende u? ja/soms/nee
- b. Kunt u invloed uitoefenen op beslissingen van uw leidinggevende? ja/soms/nee

**3. Regelmogelijkheden en zelfstandigheid**

- a. Heeft u voldoende vrijheid bij uitvoering van uw werkzaamheden? ja/soms/nee
- b. Kunt u eventuele problemen bij de taken zelf oplossen? ja/soms/nee
- c. Kunt u bepalen wanneer deelwerkzaamheden gereed moeten zijn? ja/soms/nee

**4. Werkdruk**

- a. Wordt het werk u te veel? ja/soms/nee
- b. Heeft u te weinig werk? ja/soms/nee
- c. Werkt u onder tijdsdruk? ja/soms/nee
- d. Vormt de hoeveelheid werk voor u een uitdaging? ja/soms/nee

**5. Afwisseling**

- a. Is uw werk afwisselend? ja/soms/nee
- b. Kunt u voor het werk uw eigen inbreng gebruiken? ja/soms/nee
- c. Is voor het werk steeds dezelfde inbreng vereist? ja/soms/nee

**6. Loopbaanplanning en leermogelijkheden**

- a. Kunt u voldoende opleidingen volgen? ja/soms/nee
- b. Is er voor u een mogelijkheid tot promotie in uw organisatie? ja/soms/nee
- c. Kunt u zich voldoende ontwikkelen in uw werk? ja/soms/nee
- d. Leert u nog steeds nieuwe dingen in uw werk? ja/soms/nee

**7. Informatie over (verandering in) de werktaken**

- a. Heeft u duidelijke taken, verantwoordelijkheden en bevoegdheden? ja/soms/nee
- b. Weet u precies wat er van u verwacht wordt in het werk? ja/soms/nee
- c. Worden nieuwe medewerkers goed ingewerkt? ja/soms/nee
- d. Wordt u voldoende geïnformeerd over verandering in taken? ja/soms/nee

## 8. Feedback

- |   |             |
|---|-------------|
| a. Geeft uw leidinggevende u voldoende informatie over hoe goed u het werk doet ? | ja/soms/nee |
| b. Geven uw collega's u voldoende informatie over hoe goed u het werk doet?       | ja/soms/nee |
| c. Geeft het werk u voldoende informatie over hoe goed u het werk doet?           | ja/soms/nee |

## 9. Storingen

- |  |             |
|--|-------------|
| a. Wordt u tijdens het werk gestoord door collega's of telefoon? | ja/soms/nee |
| b. Kunt u het werk ongestoord achter elkaar afmaken?             | ja/soms/nee |

## 10. Samenwerking

- |  |             |
|--|-------------|
| a. Kunt u goed met collega's van andere afdelingen samenwerken?          | ja/soms/nee |
| b. Moet u vaak wachten op informatie of deelwerkzaamheden van collega's? | ja/soms/nee |
| c. Kunt u goed met uw collega's samenwerken?                             | ja/soms/nee |

## 11. Veranderingsvermogen/veranderingsbereidheid

- |  |             |
|--|-------------|
| a. Is de noodzaak van veranderen in uw functie of in de organisatie goed gecommuniceerd? | ja/soms/nee |
| b. Staat u achter de voorgestelde veranderingen?   | ja/soms/nee |
| c. Bent u bereid collega's die niet willen veranderen daarop aan te spreken?             | ja/soms/nee |

## 12. Strategie en beleid

- |  |             |
|--|-------------|
| a. Zijn de strategie en het beleid duidelijk gecommuniceerd? | ja/soms/nee |
| b. Staat u achter de strategie en het beleid?                | ja/soms/nee |
| c. Draagt u het beleid uit naar collega's en klanten?        | ja/soms/nee |

### Score

Tel de nee- en soms-antwoorden bij de vragen:

1, 2, 3, 4d, 5a en b, 6, 7, 8, 9b, 10a en c, 11 en 12. (nee: 2 punten, soms: 1 punt)

Tel daarbij op alle ja - antwoorden bij de vragen: 4a, 4b, 4c, 5c, 9a en 10b.

(ja: 2 punten, soms: 1 punt)

Deel de totaalscore door 80 en u krijgt een percentage tussen de 0 en 100%.

### **Dit percentage is een indicatieve score voor de mate van stress en energie:**

Score: 0% - 15 %: goede score, weinig kans op stress, veel energiemogelijkheden

Score: 15% - 30 %: redelijke score, beperkte kans op stress, energiemogelijkheden

Score: 30% - 50%: risicoscore, reële kans op stress, beperkte energiemogelijkheden (\*)

Score > 50%: hoog - risicoscore, grote kans op stress, weinig energiemogelijkheden (\*)

(\*) ingrijpen op knelpunten is noodzakelijk