

(H)erkennen van stress

Onderstaande checklist geeft een handvat voor het erkennen en herkennen van (beginnende) stress. De lijst is zowel door werkgever als werknemer te gebruiken en is gericht op signalen van (beginnende) stress. De signalen zijn gericht op waarneembare veranderingen in gedrag, emotie en gezondheid.

Lichamelijke signalen			
	De betrokkene	ja	nee
1	heeft vage lichamelijk klachten		
2	ziet er moe uit		
3	heeft onduidelijke nek of rugklachten		
4	of maag en darmklachten		
5	heeft last van hartkloppingen, soms zelfs duizeligheid		
6	zweet meer, heeft klamme handen		
7	rookt meer, drinkt meer		
8	slaapt slecht		
Emotionele signalen			
	De betrokkene		
1	heeft wisselende stemmingen		
2	is onzeker		
3	is prikkelbaar, soms agressief		
4	of lusteloos, ongemotiveerd, niet geïnteresseerd		
5	is opgejaagd		
6	moppert, klaagt en zeurt veel		
7	is ontevreden over de leidinggevende, het bedrijf, de planning enz.		
8	toont schuldgevoelens		

Verandering in het gedrag			
	De betrokkene		
1	verzuimt vaker		
2	heeft meer kleine ongelukjes		
3	maakt meer fouten		
4	presteert slechter		
5	heeft concentratieverlies, meer vergeetachtig		
6	is besluiteloos, piekert veel		
7	toont weinig initiatief		
8	springt van de hak op de tak		

Indien 5 maal of vaker ja geantwoord wordt, zijn er signalen van (beginnende) stress.