

CHECKLIST SIGNALLEN VAN STRESS

Een belangrijk instrument om stress te signaleren is waarneming in de dagelijkse praktijk. Signalen van werkdruk kunnen voorkomen op:

- individueel niveau
- afdelingsniveau
- organisatieniveau.

Signalen op individueel niveau:

- snel geïrriteerd of boos
- cynische houding
- minder betrokken
- minder vrolijk, 'strakke' zorgelijke blik
- minder belangstelling in anderen
- toenemende jaloezie op collega's
- meer fouten in het werk, vaker dingen vergeten
- toename ziekteverzuim (vaak kort-frequent),
- meer leunen op het management
- ondoelmatige organisatie van het werk
- star vasthouden aan eigen mening
- stiller tijdens vergaderingen of juist felle reacties.
- verandering werktijden (veel langer doorgaan, of juist steeds minder aanwezig)
- ander gedrag (rustiger dan anders, of juist drukker)

Signalen op afdelingsniveau:

- spanningen nemen toe, onderlinge irritaties
- meer fouten in het werkproces
- kwaliteitsverlies
- slechtere sfeer
- collegialiteit neemt af, 'ieder voor zich'
- onderlinge rivaliteit neemt toe
- lagere productie
- meer verzuim
- samenwerkingsproblemen
- besluiteloosheid

Signalen op organisatieniveau:

- geen creativiteit of nieuwe ideeën meer
- prikkelbaarheid tussen medewerkers, teams of afdelingen
- het management wordt onder druk gezet, spanningen nemen toe
- veel weerstand en verzet tegen veranderingen
- besluiteloosheid neemt toe, agendapunten komen steeds terug
- steeds meer onuitgevoerde besluiten of aandachtspunten
- meer achterstallig werk, ook als het niet druk is
- infomeel leiderschap, verhoudingen raken verstoord
- toename van conflicten
- afnemende onderlinge betrokkenheid
- mensen sluiten zich op in hun kamer, trekken zich terug
- kwaliteit van de dienstverlening gaat achteruit
- productie gaat achteruit
- toename van klachten
- verzuim en verloop nemen toe