***Checklist ‘Anders dan anders, signalen op individueel niveau’***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **In gedrag:** | **Psychisch/emotionele signalen:** | **Lichamelijke signalen:** |
| **Zichtbare signalen:** |  |  |
| * Overuren en/of achterstand in werk
* Onderpresteren
* Prioriteiten verwarren
* Onzorgvuldig werk en onderhoud van werk
* Fouten, ongevallen, bijna-ongevallen
* Geen of nauwelijks pauzes nemen
* Sociale isolatie
* Meer en ongezonder eten, drinken
* Meer roken
* Van de hak op de tak springen
* Door kleine tegenslagen overdreven van de wijs raken
 | * Prikkelbaar
* Agressief
* Angstig
* Ongeïnspireerd, diepe zuchten
* Snel schrikken
* Ongemotiveerd
* Ontevreden
* Vergeetachtig
* Verstrooid, slecht kunnen concentreren
* Sarcastisch
* Somber
* Besluiteloos
* Chaotisch
 | * Oververmoeid
* Vermageren of juist aankomen
* Nagelbijten
* Beven, zweten, trillen, tics
* Huilen
* Gespannen houding
* Hyperventileren
* Huiduitslag
* Vaker en langer durende verkoudheden, hoofdpijnen en griepjes
 |
| **Niet-zichtbare signalen:** |  |  |
| * Minder en onvoldoende ontspannen, bijvoorbeeld in sport/ hobby’s
* Meer medicijngebruik (slaappillen, kalmeringsmiddelen, maagpillen)
* Minder en onvoldoende over als lastig ervaren situaties praten
* Minder en onvoldoende emotionele steun ervaren
 | * Geen afstand nemen van het werk, thuis zorgen maken over werkproblemen
* Verdrietig gevoel, depressief
* Zelfverwijten, schuldgevoel
* Angst voor de toekomst
* Gevoel van onrust
* Opgejaagd gevoel
* Onzeker, gevoel mislukkeling te zijn
* Onwerkelijk gevoel
* Ongeïnteresseerd gevoel
* Voortdurend piekeren
 | * Spanning in nek en schouders
* Duizelig, gevoel flauw te vallen, sterretjes zien
* Slapeloos, vaak wakker of andere slaapklachten
* Hoofdpijn, migraine
* Spierpijn
* Opgeblazen gevoel, indigestie, oprispingen, maagpijn
* Hoge bloeddruk
* Hartkloppingen, pijn of druk op de borst
 |

*© Deze checklist is afkomstig uit: ‘Werkdruk in de hand – Een praktische aanpak voor managers’*, A. van den Bent, 2004.