***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.