



## Checklist Signalen van werkdruk op team- of organisatieniveau

### Toelichting

De signalen in deze checklist zijn grofweg te onderscheiden in 'meer vechtgedrag' en 'meer vluchtgedrag'. Bij vechtgedrag gaan mensen 'de strijd aan'. Bij vluchtgedrag gaan mensen juist meer 'de strijd ontwijken'. Dit zijn individuele reacties. Niet alle groepsleden hebben dezelfde reacties. Vaak hebben mensen juist een voorkeur voor een van de twee stijlen. Bij groepsprocessen veroorzaken deze uitersten in gedrag extra druk binnen de groep.

Niet alle signalen in deze checklist zijn per definitie een gevolg van ongezonde werkdruk. Als er duidelijk veranderingen zijn waar te nemen, is het van belang gezamenlijk na te gaan wat daar de oorzaken van zijn.

#### Veranderde communicatie

- Minder open communicatie
- Gejaagd gedrag / geïrriteerd gedrag
- Slechter naar elkaar luisteren
- Frequent klaaggedrag, cynisme
- Gebruik van sterk emotioneel geladen woorden als 'vreselijk', 'ontzettend'
- Weinig deelname aan discussies tijdens overleggen

#### Veranderde besluitvormingsprocessen

- Beslissingen worden te snel en niet doordacht genomen
- Er wordt te lang gewacht met het nemen van beslissingen
- Er worden geen beslissingen meer genomen
- Ideeën worden van tafel geveegd nog voordat iemand is uitgesproken
- Mensen willen niet meer meedenken over nieuwe initiatieven
- Mensen worden subassertiever en passiever, en laten de leider beslissingen nemen

#### Veranderde opstelling naar collega's

- Afnemende interesse in collega's
- Nauwelijks nog aandacht voor de problemen van collega's

- Ieder gaat meer voor zich werken, geeft geen hulp meer aan collega's
- Bepaalde collega's worden ontlopen
- Tolerantie en geduld jegens collega's neemt af, er ontstaan conflicten
- Overmatige reacties op fouten van collega's

#### Veranderde prestaties

- Werktempo lager
- Beduidend mindere prestaties dan vroeger
- Minder aanpassingsvermogen: problemen lijken groter dan voorheen
- Frequenter om hulp vragen
- Veel uitzendkrachten ingehuurd
- Meer fouten en klachten
- Werkvoorraden lopen op

#### Veranderde aanwezigheid

- Toename van kort, frequent ziekteverzuim
- Teamleden komen vaker te laat of gaan eerder weg
- Collega's vallen kort na elkaar uit: als de een hersteld is, valt de volgende uit omdat het werk van de collega moest worden opgevangen (domino-effect)
- Er wordt geen verloop meer opgenomen, er ontstaan 'verlofstuwmeren'
- Ongewenst verloop neemt toe

## Hulp bij werkstress en werkdruk?

Zorg van de Zaak heeft in haar netwerk gespecialiseerde bedrijven die kunnen helpen bij de aanpak van werkdruk of werkstress. Op organisatie- en teamniveau of op individueel niveau Zorg van de Zaak heeft de zorg en kennis in huis. Neem contact op met een van onze gespecialiseerde bedrijven:

- Skils, is een erkende GGZ instelling die zich richt op mensen psychische klachten in relatie tot werk. Skils is gespecialiseerd in kortdurende behandelingen van overspanning (burn-out), angst en depressie. Wanneer psychische klachten het dagelijks leven belemmeren en waardoor werknemers niet meer goed kunnen functioneren biedt Skils professionele zorg. Kijk op [www.skils.nl](http://www.skils.nl) of bel met [088 – 800 85 55](tel:088-8008555)
- GIMD biedt dienstverlening op het gebied van bedrijfsmaatschappelijk werk, traumaopvang, de vertrouwenspersoon en mediation. De bedrijfsmaatschappelijk werkers van GIMD inspireren, adviseren, trainen en coachen organisaties en hun werknemers. Met als doel een effectieve en plezierige werkomgeving te creëren die werknemers energie geeft en waarin doelstellingen en drijfveren van mens en organisatie in balans zijn. Kijk op [www.gimd.nl](http://www.gimd.nl) of bel met [088 - 800 85 00](tel:088-8008500).
- Zorg van de Zaak Experts reikt u de handvatten aan om die vaardigheden te ontwikkelen die u nodig hebt in uw vakgebied met advies, onderzoek en opleiding. Zo helpen wij het dynamische en duurzame prestatievermogen van u, uw medewerkers en uw organisatie te vergroten. Onze ergonomen, arbeidshygiënisten, veiligheidskundigen en arbeid- en organisatie adviseurs geven op vernieuwende wijze invulling aan gezondheidsmanagement, risicomanagement en inzetbaarheid.  
Meer informatie via: [infoexperts@zorgvandezaak.nl](mailto:infoexperts@zorgvandezaak.nl) of [030 – 212 38 90](tel:030-2123890).

[www.zorgvandezaak.nl](http://www.zorgvandezaak.nl)  
[info@zorgvandezaak.nl](mailto:info@zorgvandezaak.nl)

Zorg van de Zaak  
Postbus 30514  
3503 AH Utrecht