

# Hulpmiddel **Herkennen van Stresssignalen**

voor leidinggevenden

## Stresssignalen herkennen

Dit hulpmiddel helpt je om bij jezelf en bij medewerkers stresssignalen vroegtijdig te herkennen, bespreekbaar te maken en aan te pakken. Zo voorkom je dat de stress erger wordt en leidt tot ziekteverzuim.

Er is ook hulpmiddel over het herkennen van stresssignalen speciaal voor medewerkers: Last van stress op je werk? Praat erover! Je kunt dat uitdelen bij een toolbox of werkdrukgesprek of in de kantine ophangen.

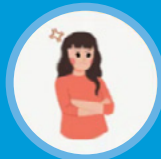
## Stress herkennen

Let op de subtiele signalen van je lichaam. Het is beter om aandacht te geven aan kleine waarschuwingen dan te wachten tot het alarmsignaal luid klinkt.



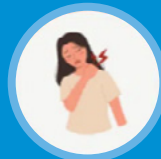
### Gedachten

- Je voortdurend zorgen maken, piekeren over kleine dingen
- Moeite om je aandacht ergens bij te houden of snel afgeleid zijn
- Je overweldigd voelen door simpele dagelijkse taken
- In gedachten negatief tegen jezelf praten (ik kan dit niet, ik ben niet goed genoeg.)
- Steeds angstig denken: wat als...



### Emoties/gevoelens

- Plotseling verdrietig of boos zijn of andere stemmingswisselingen
- Lichtgeraakt zijn, snel geïrriteerd raken
- Somber of depressief zijn
- Je minderwaardig of mislukt voelen, onzeker zijn over wat je kan
- Moeite met ontspannen en genieten van fijne momenten



### Lichamelijke verschijnselen

- Spierpijn in nek, schouders of rug
- Hoofdpijn of een bonzend gevoel in het hoofd
- Veranderingen in eetlust (te veel of te weinig eten)
- Vermoeidheid, zelfs na genoeg slaap
- Maagklachten, misselijkheid of andere spijsverteringsproblemen



### Gedrag

- Moeite met slapen of juist te veel slapen
- Rusteloosheid of moeite om stil te zitten
- Alcohol, tabak of drugs gebruiken om te ontspannen
- Taken uitstellen of
- Verantwoordelijkheden vermijden
- Nagelbijten, friemelen of onrustig bewegen of ander zenuwachtig gedrag

## Stress bespreekbaar maken en samen aanpakken

Gedrag dat je eerder niet zag of gedragsveranderingen kunnen wijzen op stress. Als het werk de oorzaak is van die stress, moet je er als werkgever er iets aan doen. In de Arbowet staat dat werkgevers ervoor moeten zorgen dat medewerkers geen last hebben van een te hoge werkdruk en de risico's daarop moeten wegnemen of beperken.

Merk of vermoed je dat een medewerker stress ervaart? Ga dan in gesprek om samen te ontdekken of dat inderdaad zo is, wat de oorzaak is en hoe je die kunt aanpakken.

Gesprekken met gestreste medewerkers zijn niet altijd makkelijk.

Hou rekening met het volgende:

- Voer het gesprek altijd privé, zonder anderen erbij.
- Bespreek samen welke factoren bijdragen aan de stress.
- Vraag wat de medewerker zelf al heeft geprobeerd om de stress te verminderen.
- Denk mee over mogelijke oplossingen of manieren om de werkdruk te verlichten.