

Werkdruk checklist

Voor leidinggevenden en HR

Deze checklist helpt je bij het herkennen van signalen van oplopende werkdruk en de mogelijke oorzaken daarvan binnen uw organisatie, team of bij individuele medewerkers. De signalen kunnen wijzen op stress of een disbalans tussen taakeisen en regelmogelijkheden.

Algemene signalen van werkdruk in de organisatie

- Stijgend ziekteverzuim: Met name meer langdurig of frequent kortdurend verzuim.
- Dalende productiviteit en kwaliteit: Werknemers krijgen hun werk niet af of de kwaliteit gaat achteruit; er worden meer fouten gemaakt; minder klantvriendelijkheid of servicegerichtheid.
- Slechte werksfeer en moeizame samenwerking: De sfeer in de organisatie wordt slechter; werknemers zijn minder bereid elkaar te helpen; weinig begrip voor fouten van anderen.
- Veel overwerk: Werknemers maken structureel veel overuren om hun werk af te krijgen.
- Gedoe rond besluitvorming: Besluitvorming is te traag, er zijn te veel hiërarchische lagen, of het proces is te moeizaam.

Signalen op team- of afdelingsniveau

- Veranderingen in communicatie: Werknemers zijn minder open, gedragen zich gejaagd en/of geïrriteerd, of er ontstaan conflicten.
- Veranderingen in besluitvorming: Beslissingen worden te snel en niet doordacht genomen, te lang uitgesteld, of helemaal niet genomen.
- Veranderingen in opstelling naar collega's: Minder interesse in collega's, nauwelijks aandacht voor hun problemen, vermijden van bepaalde collega's, afname van tolerantie.

'Vechtgedrag': Fouten worden gebruikt om mensen af te straffen; werknemers hebben geen geduld meer voor elkaar en luisteren slecht; ideeën worden van tafel geveegd; er ontstaan verwijten over onbegrip.

'Vluchtgedrag': Weinig mensen nemen deel aan discussies; werknemers komen vaak te laat of zijn geregeld afwezig; werknemers werken afzonderlijk en niet als groep; problemen worden niet besproken; hoge mate van subassertiviteit en passiviteit.

Signalen bij Individuele Medewerkers

Lichamelijke klachten: Klagen over hoofdpijn, maagpijn, rugpijn, vermoeidheid of slecht slapen.

Emotionele/Mentale signalen: Prikkelbaarheid, neerslachtigheid, rusteloosheid, gespannenheid, angst, lusteloosheid, onverschilligheid.

Cognitieve problemen: Vergeetachtigheid, ongewoon veel fouten maken, concentratieproblemen, moeite met plannen of prioriteren, moeite met multitasken, geen besluiten kunnen nemen, trager of minder efficiënt werken.

Veranderingen in gedrag: Regelmatig te laat komen of verzuimen. Meer overwerken of structureel te lange werkdagen maken. Klagen of cynische opmerkingen maken. Moeite met veranderingen in het werk of planning. Afstandelijk of teruggetrokken zijn. Ongezonde leefstijl aannemen (roken, drinken). Niet kunnen ontspannen. Veranderingen in lichamelijke verzorging en kleding.

Stappen na het invullen van de checklist

Als je veel items hebt aangevinkt, is het raadzaam om de belangrijkste werkdrukbronnen te identificeren. **Maak een top drie** van de meest urgente knelpunten en brainstorm vervolgens over concrete oplossingen. Focus hierbij op hoe je van 'te weinig' of 'te veel' naar 'voldoende' of 'goed' kunt gaan. Denk ook na over hoe werkplezierbronnen (energiegevers) vergroot kunnen worden, want dit draagt bij aan een betere balans.

Het is cruciaal om het gesprek aan te gaan met medewerkers, want zij zijn de ervaringsdeskundigen van de dagelijkse gang van zaken.