

# Checklist werkdruk

Hieronder zie je een aantal items staan die een indicatie kunnen geven van een (te) hoge werkdruk of een gevoel van stress voor jou. Lees de genoemde items eerst een keer rustig door en vraag je af of dat wat er staat wel of niet op jou van toepassing is. Geef vervolgens een eerlijk antwoord.

**Let op: Je gaat niet gevalideerde lijst(en) invullen. Deze lijst(en) zijn puur indicatief voor jezelf bedoeld om te kijken waar je staat als het gaat om een (te) hoge werkdruk en stress. Dit is geen officiële uitslag. Deze test geeft een indicatie. Een officiële diagnose wordt altijd gesteld door huisarts, bedrijfsarts of een andere daartoe gecertificeerde persoon**

	Ja	Nee
1. Ik zie regelmatig wazig		
2. Ik heb geen regie over mijn eigen lichaam		
3. Ik voel me constant moe		
4. Ik heb last van totale uitputting		
5. Ik loop met wallen onder mijn ogen		
6. Ik maak onnodige fouten		
7. Ik heb last van schaamte		
8. Ik kan niet genieten van het leven		
9. Ik heb depressieve gevoelens		
10. Ik zweet veel		
11. Ik heb nergens zin in		
12. Ik presteer slecht voor mijn doen		
13. Ik wissel goede met slechte dagen af		
14. Ik slaap slecht		
15. Ik slaap heel veel		
16. Ik word moeilijk wakker		
17. Ik heb een slechte conditie		

18.Ik voel me vaak grieperig		
19.Ik heb hoofdpijn		
20.Ik heb last van oorsuizen/tinnitus		
21.Ik pieker vaak		
22.Ik voel me onverschillig		
23.Ik heb het gevoel te falen		
24.Ik ben bang om alleen te zijn		
25.Ik ben bang ziek te zijn		
26.Ik heb moeite met autorijden		
27.Ik voel me onzeker		
28.Ik voel geen emoties		
29.Ik kan me moeilijk concentreren		
30.Ik erger mezelf snel		
31.Ik heb een kort lontje		
32.Ik heb een overvol hoofd		
33.Ik kan geen besluiten nemen		
34.Ik stel dingen uit		
35.Ik heb moeite met sociale contacten		
36.Ik ben wantrouwend		
37.Ik voel me machteloos		
38.Ik ben meer gaan roken		
39.Ik ben meer gaan drinken		
40.Ik gebruik meer drugs		
41.Ik heb last van pijnlijke spieren		
42.Ik kan niet uit mijn woorden komen		
43.Ik heb een hoge hartslag		

44.Ik heb een schuldgevoel		
45.Ik val ineens af		
46.Ik ben regelmatig duizelig		
47.Ik ben ontevreden over mijn werk		
48.Ik voel me down zonder dat er een reden toe is		
49.Ik ben vergeetachtig		
50.Ik ben geïrriteerd en val uit tegen andere mensen		
51.Ik vermijd mensen op mijn werk en privé		
52.Ik maak mij zorgen over mijn werk		
53.Mijn houding ten opzichte van mijn werk is "waar zou ik me druk over maken?"		
54.Ik raak vaker betrokken bij conflicten		
55.Mijn werk lijdt onder hoe ik me voel		
56.Het werk verveelt me		
57.Ik werk hard maar bereik weinig		
58.Ik zie er tegen op om naar mijn werk te gaan		
59.In mijn vrije tijd kijk ik voornamelijk tv		
60.Ik heb weinig om me op te verheugen op mijn werk		
61.Ik pieker over mijn werk in mijn vrije tijd		
62.Mijn gevoelens over mijn werk zitten me dwars in mijn privé leven		
63.Mijn werk lijkt zinloos		

Ben je klaar met het invullen? Tel dan hoe vaak je "ja" hebt ingevuld en tel hoe vaak er "nee" staat"

Vul in:

.....x Ja

.....x Nee

Zoals gezegd is dit geen gevalideerde checklist. Het geeft jou een indicatie hoe jij er voor staat als het gaat om werkdruk en stress. Natuurlijk is het ook aan jou om in actie te komen als je je zorgen maakt over de uitslag. Het is altijd raadzaam om dezelfde lijst ook eens door bijvoorbeeld je partner in te laten vullen. Dan kun je kijken waar overeenkomsten en verschillen zitten. Twijfel je: schakel deskundige hulp in voor het te laat is!

René Rensen