

Checklist burn-out-signalen

Met hulp van deze vragenlijst let je vooral op de *objectief waarneembare veranderingen* in gedragspatronen van medewerkers. Dat helpt je om snel en op een neutrale manier de signalen bespreekbaar te maken die kunnen duiden op een burn-out.

Door objectief te signaleren, voorkom je dat je voor de ander gaat invullen dat er iets aan de hand is. Een verschil in gedrag kan echter in veel gevallen duiden op een verschil in welbevinden, dus het kan belangrijk zijn om die signalen serieus te nemen.

Uitleg

Je signaleert een verandering in het gedrag van je medewerker, je wilt graag weten of er iets aan de hand is en of je eventueel ergens mee kunt helpen. Bij 2x of meer 'ja' in de checklist is het aan te raden om met elkaar een gesprek aan te gaan over 'hoe het gaat'.

Let op: dit betekent dus niet onmiddellijk dat iedereen die aan minimaal 2 signalen voldoet ook daadwerkelijk een burn-out heeft of andere klachten die niet vanzelf overgaan. Ook dan moet je dus niet te veel invullen voor de ander. Doel van de checklist is om te achterhalen of er iets aan de hand kan zijn en met de medewerker de dialoog aan te gaan als dat nodig is. Door dit initiatief te nemen en vooral in te gaan op wat je objectief waarneemt, zul je openingen kunnen vinden en kom je niet bemoeizuchtig of bedreigend over.

Soms moet je dus ook op signalen letten die in eerste instantie positief lijken, zoals extra inzet tonen of minder fouten maken. Die kunnen erop duiden dat iemand 'alle zeilen bij moet zetten' om zich staande te houden, maar daarmee ook ongezond bezig is omdat het te veel van hem vergt. Best kans dat iemand vlak voor een burn-out extra fel opvlamt, maar daarmee ook alle reservebrandstof verbruikt. Nogmaals, er hoeft niks aan de hand te zijn en het kan ook duiden op extra bevlogenheid, omdat er belemmeringen zijn weggenomen. Vertrouw op je gevoel als je iets bespreekbaar wilt maken. Beter iets 'te vaak' aan de bel getrokken dan te weinig.

Voor meer informatie of vragen kun je contact opnemen met Arno Zijderveld op 06-51000071.

Letten op:	Signaal	Gesignaleerd ?	
Het werk zelf	Foutpercentage in werk neemt gedurende langere tijd (1 maand), onverklaarbaar door omgevingsfactoren, toe of af.	Ja	Nee
	Productiviteit neemt gedurende langere tijd (1 maand), onverklaarbaar door omgevingsfactoren, toe of af	Ja	Nee
	Veroorzaakt of krijgt een bedrijfsongeval	Ja	Nee
	Meer dan 4 ziekmeldingen per jaar	Ja	Nee
Leefstijl	Meer roken, veel rookpauzes en veranderd eetgedrag (meer/minder/ongezond)	Ja	Nee
	Aanzienlijke gewichtsverandering	Ja	Nee
	Veranderingen in de privésfeer (bijv. relatieproblemen)	Ja	Nee
	Minder aandacht voor uiterlijke verzorging, iemand ziet er 'slecht' uit.	Ja	Nee
Sociaal gedrag	Sneller geprikkeld of geïrriteerd reageren op 'neutrale' boodschappen. Cynische houding.	Ja	Nee
	Toename conflicten op de werkvloer	Ja	Nee
	Toename teruggetrokken gedrag. Bijvoorbeeld: niet meer meelunchen, op laatste moment op werk verschijnen terwijl hij of zij voorheen wel meedeed met gezamenlijk koffiedrinken	Ja	Nee
	Verandering in spraak (langzamer, minder levendig dan voorheen)	Ja	Nee
	Minder zelfverzekerde houding bij 'vertrouwde' taken, afhankelijker opstelling, besluiteloosheid	Ja	Nee
	Ontplooit minder initiatieven dan voorheen	Ja	Nee
	Totaalscore		