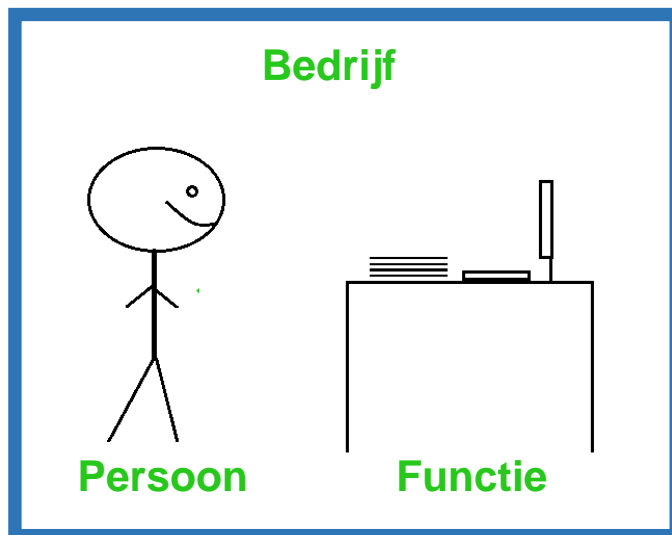


Breng jouw werkdruk in kaart met de **Werkdruk Scan**

De werkdruk die jij ervaart in je werk wordt beïnvloed door meerdere aspecten. Het heeft niet alleen te maken met jouw werkzaamheden, maar ook met de omgeving waarin je werkt en met jouw eigen persoonlijkheid en situatie.



Zo werkt de **Werkdruk Scan**:

Geef bij de stellingen op de volgende twee pagina's aan in hoeverre deze bij jou van toepassing zijn.

- = helemaal niet van toepassing
- = niet van toepassing
- + = enigszins van toepassing
- ++ = geheel van toepassing

Na het invullen bekijk je je antwoorden. Geef de stellingen die je hebt beantwoord met ++ 2 punten en de stellingen met + 1 punt. Tel het aantal punten bij elkaar op.

< – 14* punten: Je hebt geen tot weinig werkdruk. Dat is erg prettig, maar houd de situatie in de gaten. Bekijk aan de hand van de stellingen op welke onderdelen je preventieve maatregelen zou kunnen treffen.

15 – 29 punten: Je hebt een gemiddelde werkdruk. Deze kan op bepaalde momenten pieken hebben die je kunnen belemmeren in je werkplezier en energie. Neem maatregelen om een hogere werkdruk te voorkomen.

30- > punten: Je hebt een hoge werkdruk en er is onmiddellijk actie vereist om te voorkomen dat jouw werk en je gezondheid hieronder gaan lijden. Neem de stellingen door en tref maatregelen op de punten waarop je hoog scoort.

Vragen, informatie of advies? Werkdrukverlager helpt je graag efficiënt te werken zonder werkdruk.

*Deze scores zijn slechts een indicatie en zijn geen hard gegeven. Beoordeel je eigen werkdruk en hoe jij die ervaart vooral zelf.

In hoeverre zijn de volgende stellingen bij jou van toepassing?

Bedrijf

Bedrijfsorganisatie

	--	-	+	++
1 Er is onvoldoende personeelsbezetting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Veel organisatorische veranderingen (fusies, reorganisaties, beleid)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ik heb onzekerheid over mijn toekomst (in functie of organisatie)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ik heb onvoldoende hulpmiddelen voor uitvoering van mijn werk (bijvoorbeeld automatisering)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Ik ben onvoldoende ingewerkt op de digitale systemen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 (Digitale) informatie is slecht toegankelijk of moeilijk te vinden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Cultuur

7 Er is een vervelende werksfeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Er spelen conflicten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Er wordt niet naar elkaar geluisterd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Men komt afspraken niet na	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 Ik voel me niet serieus genomen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Veel mensen denken er bij ons over om van baan te veranderen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Management

13 Ik krijg niet toereikende begeleiding of feedback van mijn leidinggevende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Ik krijg te weinig emotionele steun of waardering van mijn leidinggevende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 Ik krijg geregeld onduidelijke of tegenstrijdige opdrachten, verwachtingen of eisen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Het is onduidelijk wie waarvoor verantwoordelijk is	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Functie

Werkdruk

17 Ik vind mijn baan niet leuk of inspirerend	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Ik ervaar een hoge werkdruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Ik moet vaak teveel te doen in te weinig tijd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 Ik moet werken in een te hoog tempo, veel spoedzaken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Veel verstoringen in mijn werk (e-mail, telefoon, collega's)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Ik heb te maken met klachten van collega's of klanten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Werktijden

-- - + ++

- | | | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 23 Ik moet vaak te veel uren werken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24 Veel zaken lopen uit, bv vergaderingen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 25 Ik kan mijn werktijden niet zelf indelen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 26 Het opnemen van vrije dagen is erg lastig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 27 Mijn werk belast mij in mijn privéleven | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 28 Ook buiten werktijd word ik geacht bereikbaar te zijn voor werk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Organisatie werk

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 29 Ik heb onvoldoende overzicht in werkzaamheden, geen systeem voor taken en planning | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 30 Ik heb vaak achterstanden | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 31 Ik heb veel te veel e-mail | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 32 De hoeveelheid werk kent sterke pieken en dalen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 33 Prioriteiten die ik moet stellen, zijn voor mij onduidelijk | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 34 Ik kan mijn werk niet goed inplannen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Persoon

Persoonlijkheid

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 35 Ik heb hoge ambities, ik wil te veel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 36 Ik ben erg perfectionistisch | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 37 Ik doe het liefst alles zelf | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 38 Ik heb moeite met nee zeggen of mijn grenzen bewaken | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 39 Ik heb last van onzekerheid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 40 Ik stel veel taken uit | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 41 Ik ben erg betrokken, heb moeite om afstand tot mijn werk te bewaren | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 42 Ik kan moeilijk mijn werk loslaten en ben er thuis vaak mee bezig | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Privéleven

- | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 43 Er is thuis weinig emotionele ondersteuning of mogelijkheden voor ontspanning en herstel | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 44 Er zijn problemen met mijn gezondheid | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 45 Ik ken slaapproblemen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 46 Er zijn zware eisen vanuit mijn privésituatie (bv door problemen met kinderen, partner, financiën) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 47 Er spelen ingrijpende levensgebeurtenissen (bv echtscheiding, overlijden naasten, traumatische ervaringen) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |