

Checklist

Waarom kun je zien dat er wellicht **mentaal verzuim** op de loer ligt?

Fysieke signalen:

Veel voorkomende stress-gerelateerde lichamelijke ongemakken zijn:

- hoofdpijn
- misselijk
- rusteloosheid
- vermoeidheid

Wanneer de stress langer aanhoudt, klaagt men eerder over:

- maagproblemen
- constipatie
- hart-problemen
- hyperventilatie
- verminderde potentie en libido
- bloeddruk
- nek-klachten
- rug-klachten
- huidproblemen

Psychische signalen:

Mensen met een lage mentale weerstand en/of psychische onbalans hebben het over/ of laten zien:

- pieken in gedrag, extreem vrolijk, verdrietig of stoer
- genotzuchtig gedrag (op zoek naar steeds meer prikkels)
- ongepast cynisme
- structureel negativisme
- irritatie, conflicten
- angst
- irreële verwachtingen
- vluchtgedrag
- zelfopoffering ("ik los het zelf wel weer op")

Verbale signalen:

Mensen die niet lekker in hun vel zitten, lopen zowel op het werk als privé tegen situaties aan die ze 'moeilijk' en 'lastig' vinden. Vaak is men geneigd de oorzaak van het ongenoegen of niet-functioneren bij die situaties te leggen. Men praat dan uitvoerig over:

- verslechterende samenwerking
- verstoorde verhoudingen
- fouten van anderen
- oneerlijk gedrag van anderen

Het woordgebruik is doorgaans 'zwaar': ik zit in de put, zie er tegenop als een berg, loodzware benen hebben, etc. Collega's, huisgenoten en kennissen benoemen dat als:

- lusteloosheid
- ontwijkend gedrag
- teruglopende productiviteit
- gebrek aan initiatief
- besluiteloosheid
- toenemende onzekerheid



**...die negatieve
spiraal!**

Je leest meer over onze visie
en onze aanpak op
www.preventieecoaching.nl

**Wij trainen ook
leidinggevenden in het
omgaan en reageren op
deze signalen en leren hen
het gesprek hierover
aan te gaan.**