

## Stresstest: belastende omstandigheden

Draaglast is de optelsom van de factoren en eisen uit onze omgeving. Gebeurt er veel in korte tijd, dan kan de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord raken. De stress wordt je dan teveel. Belastende factoren kunnen schokkende gebeurtenissen zijn, maar ook dagelijkse ergernissen. Zelfs positieve gebeurtenissen kunnen een beroep doen op je aanpassingsvermogen en veel energie vragen.

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen.

1. Kost het je moeite om baan en gezin te combineren?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

2. Draag je zorg voor een ziek familielid?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

3. Heb je moeite om financieel rond te komen?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

4. Ben je recent getrouwd of gaan samenwonen?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

5. Ben jij of is je partner werkloos of dreigt één van beide werkloos te worden?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

6. Ben je recentelijk verhuisd of ga je binnenkort verhuizen?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

7. Is de afgelopen tijd iemand overleden die je dierbaar was?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

8. Zijn er problemen met de kinderen?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

9. Heb je de afgelopen tijd een kind gekregen of krijg je binnenkort een kind?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

10. Spelen er andere belastend factoren in je privé-situatie, zoals een (recente) scheiding, ongewenste kinderloosheid, ongewenst alleen zijn?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

11. Heb je lange reistijd van en naar je werk?

Ja

Nee

\_\_\_\_\_

12. Wordt of is er op je werk gereorganiseerd? Zijn er veranderingen in je functie?

Ja

Nee

13. Heb je weinig plezier in je werk?

- Ja
- Nee

14. Heb je last van een te hoge of te lage werkdruk?

- Ja
- Nee

15. Is het onduidelijk wat je taken en verantwoordelijkheden zijn?

- Ja
- Nee

16. Heb je een slechte/moeizame relatie met je leidinggevende of collega's?

- Ja
- Nee

17. Word je geïntimideerd of gepest op je werk?

- Ja
- Nee

18. Heb je last van onregelmatige werktijden?

- Ja
- Nee

19. Werk je onder storende of moeilijke omstandigheden (denk aan lawaai, temperatuur, werken met gevaarlijke stoffen)?

- Ja

Nee



20. Ben je ontevreden over je beloning en/of waardering?

Ja

Nee



## Uitslag belastende omstandigheden

Je hebt 20 vragen ingevuld over je belasting op dit moment. Hoe meer ja's en hoe zwaarder elke 'ja' voor jou weegt, hoe groter de belasting op dit moment. Een hoge score op deze draaglast maakt het zorgen voor een optimale draagkracht extra belangrijk. Zo blijft het evenwicht in stand.

Heb je veel vragen met 'ja' beantwoord en ervaar je veel stress? Misschien helpt het je om in gesprek te gaan met je leidinggevende of HRM-adviseur. Of maak een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378.

Maak je je zorgen over klachten die je ervaart? Praat er vooral over met iemand die je vertrouwt.