

2.0. Screeningsinstrument werknemer

De screening wordt opgebouwd uit drie verschillende vragenlijsten. Waar vooraf een uitleg wordt gegeven over het doel, de tijdsduur en de situaties.

2.1. Screening PSA

Doel: Inzicht krijgen in de brede situatie van de werknemer wat betreft psychosociale arbeidsbelasting. Deze vragenlijst kan zowel als eerste screening worden gebruikt, als voor verbreding van de sessies.

Materiaal: De vragenlijst, gebaseerd op de gezondheidschecklist (Risico Inventarisatie & - Evaluatie, 2013).

Tijdsduur: Afnemen vragenlijst: 30 minuten. Scoring en uitwerking vragenlijst: 65 minuten

Vragenlijst arbeidssituatie en persoonlijke omstandigheden

Deze vragenlijst gaat over jouw persoonlijke werksituatie en omstandigheden in de afgelopen zes maanden. De vragen zijn opgedeeld in vijftien verschillende onderwerpen en hebben allemaal twee antwoordmogelijkheden, namelijk ja of nee.

Er bestaan geen goede of foute antwoorden. Probeer niet te lang stil te staan bij individuele vragen. Het invullen van de vragenlijst neemt ongeveer een kwartier tot twintig minuten in beslag.

Werkdruk, werksfeer en werktijden

	Vraag	Ja	Nee
1.	Ik heb veel te maken met een krappe tijdsplanning		
2.	Ik kan zelf invloed uitoefenen op het tempo van het werk		
3.	Er is sprake van een hoog werktempo		
4.	Ik word vaak tijdens het werk gestoord		
5.	Er is vaak sprake van overwerken		
6.	Ik heb veel te maken met lastige klanten		
7.	Er is vaak geen tijd voor pauzes		
8.	Ik lig 's nachts wakker van mijn werk		

Tillen, houding en herhaalde bewegingen

	Vraag	Ja	Nee
9.	Ik moet vaak langdurige staan of zitten		
10.	Het beeldschermmeubilair waar ik aan werk is instelbaar		
11.	Ik maak langdurige eenzijdige, herhalende bewegingen tijdens mij werk		
12.	Ik heb regelmatige variatie in mijn werkzaamheden		
13.	Ik duw, til of trek regelmatig aan zware dingen		
14.	Bij zwaar werk kan ik gebruik maken van tilhulpmiddelen		
15.	Ik sta vaak in een vermoeiende of pijnlijke houding		
16.	Door mijn werk heb ik regelmatig last van schouder, armen, nek of rug		
17.	Op mijn werk sta ik regelmatig bloot aan trillingen en schokken		

Gevaarlijke stoffen en biologische agentia

	Vraag	Ja	Nee
18.	In mijn werkomgeving komen stoffen voor zoals oplos- en/of bestrijdingsmiddelen		
19.	In mijn werkomgeving is er gevaar voor biologische agentia, zoals zieke mensen, dieren, oude etensresten, afval, toiletten, riolen of luchtbehandelingsinstallaties		
20.	Ik ben bekend met de risico's van de stoffen waar ik mee in aanraking kan komen		
21.	Ik heb wel eens last van gevaarlijke stoffen (bijvoorbeeld tranende ogen, eczeem, jeuk, kortademigheid, hoest of stank)		
22.	Ik laat chemische stoffen altijd in de originele verpakking met etiket zitten		

Lawaai en geluid

	Vraag	Ja	Nee
23.	Ik werk in een omgeving met harde geluiden		
24.	Ik ervaar regelmatig hinder van geluid		
25.	Op mijn werk staan lawaaiige machines en apparaten in een apart ruimte		

26.	Er wordt geprobeerd geluid zoveel mogelijk te beperken		
27.	Ik gebruik persoonlijke beschermingsmiddelen waar nodig		
28.	Deze beschermende middelen zijn aangepast aan mijn voorkeur		

Temperatuur, vocht en licht

	Vraag	Ja	Nee
29.	Op mijn werk is de temperatuur in de zomer behaaglijk		
30.	Op mijn werk is de temperatuur in de winter behaaglijk		
31.	Er is sprake van tocht		
32.	Ik kan mijn werkomgeving en/of kleding aanpassen aan individuele behoeften en werkzaamheden		
33.	Ik gebruik beschermende kleding waar nodig		
34.	Er is voldoende licht op de werkplek, ook voor detailwerk		
35.	Direct zonlicht wordt af geschermd via zonwering		
36.	Ik heb regelmatig last van reflectie of schitteringen op het beeldscherm		
37.	Overdag is een deel van het licht van buiten afkomstig		

Veiligheid van machines en trillingen

	Vraag	Ja	Nee
38.	Bij machines en apparaten zijn bewegende delen afgeschermd		
39.	Machines en apparaten zijn afgeschermd van wegschietende vonken, spatten en splinters		
40.	Machines en apparaten worden periodiek gekeurd		
41.	Ik ben voldoende geïnstrueerd in het gebruik van gereedschap of machines		
42.	Machines zijn voorzien van een noodstop binnen handbereik		
43.	Er wordt gebruik gemaakt van bestaande beveiligingen		
44.	Ik heb regelmatig last van witte vingers of rugklachten bij het werken met bepaald gereedschap		

45.	Er zijn hulpmiddelen om trillingen te verminderen		
46.	De aansluiting van apparatuur is veilig		

Gevaar voor vallen, uitglijden en verstikken

	Vraag	Ja	Nee
47.	Ik werk veilig op hoogte (als dat van toepassing is)		
48.	Ik werk in situaties waar gevaar voor vallen van hoogtes bestaat		
49.	Transportroutes zijn veilig		
50.	Op mijn werk worden personen met werktuigen vervoert die daar niet voor bestemd zijn		
51.	Op mijn werk betreed ik besloten ruimtes, putten of sleuven pas als het veilig is of wanneer er maatregelen zijn getroffen		
52.	Ik voer gevaarlijke werkzaamheden alleen uit		

Brand, EHBO en een opgeruimde werkplek

	Vraag	Ja	Nee
53.	De werkvloer is vrij van rommel		
54.	Zijn er losliggend kabels, snoeren of tegels		
55.	Kan je bij brand snel de werkplek verlaten		
56.	Zijn er brandblussers aanwezig en hangen deze op een herkenbare plaats		
57.	Staat het alarmnummer 112 op alle telefoons		
58.	Worden brandblussers periodiek gecontroleerd		
59.	Is er een EHBO-trommel aanwezig en wordt deze regelmatig gecontroleerd		
60.	Ik weet hoe ik levensreddend moet handelen		
61.	Er zijn afspraken over wat te doen bij calamiteiten		

Kwetsbare groepen

	Vraag	Ja	Nee
62.	Jongeren, uitzendkrachten en stagiaires worden voldoende begeleid		
63.	Er wordt rekening gehouden met mogelijke taalproblemen en cultuurverschillen		
64.	Er wordt rekening gehouden met zwangere vrouwen (belastbaarheid en het werken met gevaarlijke stoffen)		
65.	Er wordt rekening gehouden met beperkingen (lichamelijk en geestelijk)		
66.	Er wordt rekening gehouden met oudere mensen		
67.	Er wordt rekening gehouden met de veiligheid van bezoekers		

Seksuele intimidatie

	Vraag	Ja	Nee
68.	Ik krijg wel eens seksueel getinte opmerkingen, berichtjes of briefjes		
69.	Er worden intieme vragen gesteld over mijn privéleven		
70.	Ik heb te maken met suggestieve opmerkingen		
71.	Ik word gechanteerd		
72.	Ik word vaak nagekeken of aangestaard		
73.	Ik word geconfronteerd met seksueel getinte afbeeldingen		
74.	Ik word geconfronteerd met seksueel getinte gebaren		
75.	Ik wordt onnodig door mijn collega's of leidinggevende aangeraakt		
76.	Iemand heeft me proberen te zoenen		
77.	Iemand heeft mijn doorgang versperd		
78.	Ik ben aangerand		
79.	Ik ben verkracht		

Discriminatie

Hieronder staan verschillende persoonskenmerken genoemd. Geef aan of op basis hiervan wel of geen onderscheid wordt gemaakt in een werksituatie.

	Vraag	Ja	Nee
80.	Godsdienst		
81.	Levensovertuiging		
82.	Politieke overtuiging		
83.	Ras		
84.	Geslacht		
85.	Nationaliteit		
86.	Seksuele geaardheid		
87.	Burgerlijke staat		
88.	Handicap of chronische ziekte		
89.	Leeftijd		
90.	Arbeidsduur (fulltime of parttime)		
91.	Soort contract (vast of tijdelijk)		

Hieronder staan verschillende werksituatie. Geef aan in welke situaties er sprake is van onderscheid tussen personen.

	Vraag	Ja	Nee
92.	Tijdens het solliciteren		
93.	Bij eventuele promoties		
94.	Bij ontslagrondes		
95.	Bij het vaststellen van beloning of salaris		
96.	Tijdens het werk zelf		

Geweld

	Vraag	Ja	Nee
97.	Ik word wel eens uitgescholden		
98.	Ik word wel eens beledigd		

99.	Ik word wel eens geslagen of geschopt		
100.	Ik word wel eens bedreigd met een wapen		
101.	Ik ben overvallen		
102.	Ik word bedreigd		
103.	Mijn thuissituatie wordt bedreigd		
104.	Ik word geïntimideerd		
105.	Ik word onder druk gezet		
106.	Mijn eigendommen worden beschadigd		

Pesten

	Vraag	Ja	Nee
107.	Ik ben wel eens het mikpunt van vervelende opmerkingen		
108.	Er worden grapjes ten koste van mij gemaakt		
109.	Ik word beledigd		
110.	Collega's en/of leidinggevende negeren mij		
111.	Ik word openlijk terechtgewezen		
112.	Er worden kleinerende gebaren naar mij gemaakt		

Werkdruk

	Vraag	Ja	Nee
113.	Ik heb te veel werk in te weinig tijd		
114.	Ik heb te weinig taken		
115.	Ik ervaar te weinig uitdaging in mijn werk		
116.	De taken die heb uitvoer passen niet bij mijn (opleidings)niveau		
117.	Er is geen (goede) apparatuur voor de taken die uitgevoerd moeten worden		
118.	Ik heb te zware verantwoordelijkheden		
119.	Er zijn problemen met de planning en/of indeling van het werk		

120.	Er zijn niet tot nauwelijks regelmogelijkheden om de werkdruk te verdelen		
121.	Er zijn niet tot nauwelijks regelmogelijkheden om de werkzaamheden in te delen		
122.	Er worden niet haalbare doelen aan mijn werkzaamheden gesteld		
123.	Er is regelmatige sprake van technische problemen		
124.	Er bestaat een of meerdere conflicten met een collega of leidinggevende		
125.	Er is sprake van reorganisatie		
126.	Mijn taakomschrijving is onduidelijk		
127.	Ik heb te maken met veeleisende klanten/cliënten		
128.	Ik krijg te weinig pauzes en/of vakantie		
129.	Ik kan slecht nee zeggen		
130.	Ik ben perfectionistisch		

Psychische problemen en belastende situaties

	Vraag	Ja	Nee
131.	Er zijn problemen of lastige situaties in mijn privé sfeer		
132.	Ik voel me meestal somber en/of lusteloos		
133.	Ik heb minder belangstelling voor dingen dan normaal		
134.	Ik kan me minder goed concentreren		
135.	Ik voel me traag en/of moe		
136.	Ik slaap slecht of juist heel erg veel		
137.	Ik denk eraan om een einde aan mijn leven te maken		
138.	Ik pieker veel		
139.	Ik voel me vaak gespannen		
140.	Ik voel me opgejaagd en/of prikkelbaar		
141.	Ik ervaar lichamelijke klachten zoals hoofdpijn, duizeligheid, pijn op de borst, hartkloppingen of maagklachten		

142.	Ik heb het gevoel het niet meer aan te kunnen		
143.	Ik heb het gevoel dat ik niet goed (meer) functioneer		
144.	Ik heb het gevoel slecht tot rust te komen in het weekend en/of op vrije dagen		
145.	Ik voel me vaak bang of angstig		
146.	Ik heb recentelijk een impactvolle gebeurtenis (op het werk) meegemaakt		
147.	Ik voel me onrechtvaardig behandeld in bepaalde werkprocedures		
148.	Ik heb minder of geen plezier meer in het werk		
149.	Ik ervaar veel stress		
150.	Ik denk het liefst niet te veel na en/of stop emoties weg		

2.2. Vragenlijst conflicten

Doel: Inzicht krijgen in conflicten op de werkvloer. Kan zowel individueel als team of bedrijfsgebonden worden afgenomen.

Materiaal: De vragenlijst

Tijdsduur: Afnemen vragenlijst: 25 minuten. Scoring en uitwerking vragenlijst: 60 minuten

De vragenlijst

Deze vragenlijst is bedoeld om inzicht te krijgen in conflicten op de werkvloer en kan een eerste stap vormen om deze aan te pakken. Vul de onderstaande vragenlijst in hoe u dit ervaart. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De eerste twee delen van de vragenlijst zijn stelling waarbij (0) nooit tot (5) altijd kan worden beantwoord. Het derde en laatste deel van de vragenlijst gaat wat dieper in op lopende conflicten en zal mondeling worden afgenomen.

Deel 1. Vragenlijst om sociaal-emotioneel en taak gerelateerd conflict te meten

Beantwoord onderstaande vragen door een cijfer achter de stelling te zetten.

Gebruik de volgende cijfers: 1 = nooit; 2 = zelden; 3 = soms; 4 = regelmatig; 5 = (bijna) altijd.

Tussen mij en de collega's waarmee ik regelmatig te maken heb...

Taakproces conflicten	Score
Staat ter discussie wie welke verantwoordelijkheid op zich neemt.	
Is sprake van een "strijd om de macht".	
Is onduidelijk wie welke status heeft; dit staat ter discussie.	
Is het de vraag wie opdraait voor zaken die misgaan	

Taakinhoudelijke conflicten	
Verschillen van mening over hoe we werk het beste kunnen aanpakken	
Debatteren we over welke manier van werken optimaal is.	
Stellen we onze manier van werken ter discussie	
Discussiëren we over taak-inhoudelijke zaken	
Sociaal- emotionele conflicten	
Zijn er persoonlijke fricties en wrijvingen.	
Is er sprake van botsende persoonlijkheden	
Wordt de sfeer bepaald gekenmerkt door onderlinge irritaties en boosheid.	
Zijn er emotionele conflicten	
Zijn persoonlijke normen en waarden aanleiding voor onderlinge irritaties en frustratie.	

Deel 2. Vragenlijst om belangentegenstelling en meningen te meten

Beantwoord onderstaande vragen door een cijfer achter de stelling te zetten. Gebruik de volgende cijfers: 1 = nooit; 2 = zelden; 3 = soms; 4 = regelmatig; 5 = (bijna) altijd.

Belangentegenstellingen	Score
We bespraken mogelijkheden voor promotie.	
We bespraken mijn salaris.	
Ik had het gevoel dat mijn reputatie beschadigd was.	
Ik had het gevoel dat ik unfair behandeld was.	
Meningsverschillen	
We bespraken hoe we de zaak zouden moeten uitvoeren.	
We bespraken wat we voor het team konden doen.	
We hadden verschillende meningen over de groepstaak.	

Ik werd bekritiseerd over mijn werkprestaties.	
--	--

Deel 3. Meer over het conflict

Om grip te krijgen op het conflict kunnen de volgende vier vragen worden gesteld. Hiermee wordt het conflict en zijn mogelijke oplossingen van uw kant in kaart gebracht.

1. Waarover gaat het conflict?
2. Hoe gaan partijen ermee om, nu en in het verleden?
3. Welke uitkomsten zijn mogelijk?
4. Welke uitkomsten zijn gewenst?

2.3. Vragenlijst Coping

Doel: Inzicht krijgen in de copingsstijl van de cliënt.

Materiaal: De vragenlijst gebaseerd op de vragenlijst van (Medic Info, 2013).

Tijdsduur: Afnemen vragenlijst: 25 minuten. Scoring en uitwerking vragenlijst: 60 minuten

De vragenlijst

Deel 1 Problemen aanpakken

Tijdens een periode met veel stress of problemen...	Altijd	Vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
1. Ga ik opzoek naar informatie die me verder kan helpen.					
2. Vind ik het moeilijk te bepalen waarmee ik het beste kan beginnen.					
3. Ga ik opzoek naar een oplossing.					
4. Geeft het me rust zaken op een rijtje te zetten.					
5. Benoem ik een doel dat ik wil bereiken.					
6. Bekijk ik een aantal mogelijke oplossingen en kies er de best haalbare uit.					
7. Ben ik bang het overzicht kwijt te raken.					
8. Ben ik in staat mijn doelen aan de nieuwe situatie aan te passen.					

Deel 2 Afleiding of ontspanning zoeken

Tijdens een periode met veel stress of problemen...	Altijd	Vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
---	--------	------	------------	------	-------

1. Ga ik iets leuks doen om er even tussenuit te zijn.					
2. Tel ik tot tien, haal een paar keer diep adem of gebruik andere ontspanningstechnieken.					
3. Leef ik me uit in sport of andere lichamelijke inspanning.					
4. Werk ik extra hard om zo min mogelijk tijd te verliezen.					
5. Ga ik meer eten, alcohol drinken, roken of gokken.					
6. Zoek ik een uitlaatklep, zoals schrijven, tekenen, zingen of muziek maken.					
7. Probeer ik de lat wat minder hoog voor mezelf te leggen.					
8. Kan ik goed slapen.					

Deel 3 Positief denken

Tijdens een periode met veel stress of problemen...	Altijd	Vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
1. Probeer ik optimistisch te blijven.					
2. Bedenk ik dat er grotere problemen zijn dan die van mij.					
3. Voel ik me moedeloos omdat het me toch niet gaat lukken.					
4. Realiseer ik me 'Na regen komt zonneschijn'					
5. Zie ik er geen gat meer in.					
6. Vertrouw ik erop dat ik er sterker uit ga komen.					
7. Kan ik aan niets anders meer denken.					
8. Denk ik aan beter tijden die zeker gaan komen.					

Deel 4 Sociaal Reageren

Tijdens een periode met veel stress of problemen...	Altijd	Vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
---	--------	------	------------	------	-------

1. Ben ik vervelend gezelschap voor anderen.					
2. Zoek ik steun bij mensen die ik vertrouw.					
3. Merk ik dat het helpt om met iemand over mijn problemen te praten.					
4. Ben ik de enige die de problemen kan oplossen.					
5. Zoek ik zo nodig deskundige hulp.					
6. Wijs ik hulp van andere mensen af.					
7. Kan ik veel leren van hoe anderen de problemen aanpakken.					
8. Trek ik me terug en zeg afspraken met familie en vrienden af.					

Deel 5 Problemen uit de weg gaan

Tijdens een periode met veel stress of problemen...	Altijd	Vaak	Regelmatig	Soms	Nooit
1. Heb ik slaap- of kalmeringsmiddelen nodig om rustig te blijven.					
2. Doe ik net alsof het probleem er niet is.					
3. Blijf ik me opwinden hoe oneerlijk het allemaal is.					
4. Stel ik het oplossen van het probleem uit tot later.					
5. Denk ik 'Het maakt toch niets uit wat ik doe of laat'.					
6. Kruip ik in bed en vergeet de wereld om me heen.					
7. Ga ik ervan uit dat het probleem zich vanzelf wel zal oplossen.					
8. Merk ik dat ik meer televisie kijk of computerspelletjes speel.					