



Check je werkstress



Psychosociale arbeidsbelasting



Seksuele
intimidatie

Agressie en
geweld

Pesten
Discriminatie

Werkdruk



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

CHECK JE WERKSTRESS

Last van werkstress, volg dit stappenplan

Check je werkstress

Met welke werkstress heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Seksuele intimidatie, discriminatie, agressie en geweld, pesten of onevenwichtige werkdruk.

Iemand heeft me betast, ik ben niet aangenomen omdat ik een man ben, een collega maakt voortdurend grappen over mij, bij ons op het werk is een hoog ziekteverzuim.

Neem je klacht serieus, neem iemand in vertrouwen, vraag om hulp.

Doe aangifte, dien een klacht in, spreek de dader aan.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, pijn aan schouders of nek.

Verdeel het werk goed, bereid je voor op de volgende werkdag.

Maak werkstress bespreekbaar overleg en evalueer structureel.

Zorg voor pauzes, neem voldoende ontspanning zowel werk als privé.

Maak gebruik van stress verlagende activiteiten zoals sporten, yoga of mindfulness



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
Deurne
06-10633487

info@co-counsel.nl

www.co-counsel.nl



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Seksuele intimidatie

Te maken met seksuele intimidatie? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Iemand heeft me betast, ik krijg seksueel getinte berichtjes of opmerkingen, intieme vragen over mijn privé leven krijgen, bijbedoelingen, verkrachting. Seksuele intimidatie hoeft niet altijd om lichamelijk contact te gaan, veel vaker is er sprake van verbaal of non verbale aandacht..

Het gaat niet om een onschuldige flirt of een vriendschappelijke aanraking, maar om seksueel getinte aandacht die je niet fijn vindt en misschien zelfs bedreigend vindt.

Praat met de dader vertel dat je zijn gedrag niet accepteert, neem iemand in vertrouwen.

Doe aangifte, dien een klacht in en/of volg een training.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, nachtmerries, geheugenverlies en/of flashbacks. Accepteer het gedrag van de dader niet en vertel hem dat zijn/haar gedrag ongewenst is. Bij aanranding of verkrachting is er sprake van een strafbaar feit. In principe ben je verplicht om aangifte te doen. Je kunt contact opnemen met Slachtoffer hulp Nederland. Steeds meer bedrijven hebben een klachtencommissie waar je met je klacht terecht kan. Vertel je verhaal aan een vertrouwenspersoon iemand die je kan begeleiden en ondersteunen.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
06-10633487

info@co-counsel.nl
ww.co-counsel.nl



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Discriminatie

Te maken met discriminatie? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Iemand heeft me ongelijk behandeld of achtergesteld op basis van kenmerken die er op dat moment niet toe doen. Kenmerken zoals: sekse, leeftijd, huidskleur, religie, handicap, afkomst, arbeidsovereenkomst.

Mensen kunnen verschillende redenen hebben, bewust of onbewust. Angst voor het onbekende, andere groepen als bedreiging of concurrentie zien, de behoefte om zich af te zetten tegen andere groepen, een zondebok willen hebben of onwetendheid.

Neem je klacht serieus, neem iemand in vertrouwen, geef je grens aan, dien een klacht in.

Doe een beroep op de viertal gelijke behandelingswetten uit het wetboek, spreek de dader aan, dien een klacht in, volg een training

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, ongewenst voelen, somberheid accepteer het gedrag van de dader niet en vertel hem dat zijn/haar gedrag ongewenst is.

Meld je klacht bij personeelszaken, de klachtencommissie of de Midden Raad van je bedrijf of stap naar Het College voor de rechten van de Mens. Volg een training en leer opkomen voor jezelf door assertief te zijn.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoef 13
5754 HW Deurne
06-10633487

info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Agressie en geweld

Te maken met agressie en geweld? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Met Fysiek geweld (schoppen, slaan, spugen, duwen, bedreiging). Verbaal geweld (schelden, beledigen, schreeuwen, vernederen, kleineren, dreigen). Psychische geweld (intimideren, onder druk zetten, verwaarlozing, negeren, beschadigen van eigendommen).

Gebrek aan goede maatregelen zoals videobewaking, openings- en sluitingstijden, goed werkende verlichting, interne of externe invloeden (omgang collega's, klanten, patiënten).

Een goed opgesteld plan van aanpak uit de RI&E, een werkend vlucht- of noodplan, periodiek oefenen, cursus BHV.

Blijf kalm, eigen veiligheid voorop, wijs je werkgever op de risico's, raadpleeg een nood- of vluchtplan.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, angst- of panieklachten.

Tel eerst tot tien, je eerste reactie is niet altijd de juiste. Tot tien tellen helpt om de situatie niet uit de hand te laten lopen.

Raadpleeg de stappen die je moet nemen in dreigende situaties.

Kaart de mogelijk risicovolle situaties en plekken aan.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve13
5754 HW Deurne
06-10633487

Info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Pesten

Te maken met pesten? Volg dit stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Ik krijg vaak vervelende opmerkingen of grapjes die te kosten van mij gaan. Ze negeren me en roddelen over mij. Ze maken vaak gebaren naar me en chanteren me. Dit gebeurt face to face maar ook via sociale media, individueel of in groepsvorm.

Pesten gebeurt vaker en meestal over een langere tijd. Pesters proberen je te vernederen. Het gaat niet om een eenmalige grap of opmerking maar om een structureel probleem.

Accepteer het pestgedrag niet, neem iemand in vertrouwen, herken pesten op de werkvloer, kom voor jezelf op.

Vertel je pester(s) dat je het gedrag niet accepteert, neem contact op met je leidinggevende, iemand van personeelszaken of een vriend(in), Word je collega gepest? Maak dan aan de pester duidelijk dat dit gedrag niet wordt geaccepteerd.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, angst- of panieklachten, nachtmerries.

Maak de pester duidelijk dat je het gedrag van hem/haar niet prettig vindt.

Praat erover met je collega, vriend(in) of een klachtencommissie die jij vertrouwd.

Herken pesten op de werkvloer, als een collega gepest wordt maak de pester dan duidelijk dat dit gedrag niet op prijs wordt gesteld.

Geloof in jezelf en laat niemand over je heen lopen. Je kan hiervoor een cursus of een training volgen.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
06-10633487

info@co-counsel.nl
www.co-counsel.nl



Wat kun jij tegen werkstress doen?

STAPPENPLAN

Werkdruk

Te maken met werkdruk? Volg het stappenplan...

Check je werkstress

Met welke situatie heb ik te maken?

Wat is de oorzaak hiervan?

Waar ligt de oplossing?

Ga ermee aan de slag!

Check je situatie

Veel werk in te weinig tijd moeten doen, weinig uitdaging in mijn werk hebben, een conflict met een collega, onduidelijke taakomschrijving, geen gezamenlijk (werk)doel, onder mijn niveau werken.

Taken zijn niet meer ingericht zoals ik zou willen, opeenstapeling van werk- en privésituaties, overwerk eerder regel dan uitzondering, moeilijk 'nee' kunnen zeggen, slechte planning, hoog ziekteverzuim, reorganisatie, onvoldoende personeel.

Neem voldoende pauzes, plan je werkzaamheden goed in, zeg 'nee', beperk overwerk, meld je probleem, vraag hulp.

Neem je klachten serieus, geef je probleem aan bij de leiding, niet elke opdracht hoeft meteen te worden uitgevoerd, overleg periodiek over elkaars verwachtingen, werkdoel etc.

Check je aanpak

Let op vage klachten zoals hoofdpijn, maagpijn, slaapproblemen, onzekerheid, angst- of panieklachten.

Bereid je goed voor op de volgende werkdag. Plan tijd in voor onverwachte klussen.

Grijp kansen; Neem eens het werk van een zieke collega over of vraag om een cursus of training.

Neem iemand in vertrouwen; Vertel je probleem aan een collega, vriendin of je leidinggevende.

Vraag hulp; Durf hulp te vragen, een collega of je leidinggevende ziet niet altijd wat er aan de hand is.

Toon initiatief; Stel een werkbespreking voor, bepaal samen met de leiding en/of je collega's de strategie.

Zorg voor stress verlagende middelen zoals yoga, beweging, therapieën, ontspanningsoefeningen.



CO-COUNSEL

Maartje Raeskin
Kasteelhoeve 13
5754 HW Deurne
06-10633487

info@co-counsel.nl

www.co-counsel.nl





Psychosociale hulpverlening

Effectief bij ziektepreventie en ziekteherstel

- ◆ Counselling
- ◆ Coaching
- ◆ Zorg op maat
- ◆ Workshops
- ◆ Cursus
- ◆ Hersteltraject

Handige websites

- www.campagne.arboineuropa.nl
- www.arboportaal.nl
- www.mensenrechten.nl
- www.slachtofferhulp.nl
- www.co-counsel.nl
- www.duurzameinzetbaarheid.nl
- www.co-counsel.nl/2014/09/check-je-werkstress

Deze presentatie is samengesteld uit de PSA-Stresswijzer welke te bestellen is via

[deze](#) link of neem contact op met info@co-counsel.nl