



Checklist: de 5 signalen van mentale overbelasting

Deze checklist is ontwikkeld als praktisch hulpmiddel voor HR-professionals en leidinggevendenden in de metalektrosector. Door deze signalen vroeg te herkennen en adequaat te reageren, kun je zowel het welzijn van je medewerkers als de prestaties van je organisatie ondersteunen.

Veranderd gedrag op de werkvloer

- Medewerker is stiller, teruggetrokken of juist prikkelbaar
- Verminderde concentratie of vaker fouten maken
- Onregelmatiger aanwezig (te laat komen, vaker ziekmelden)

Actie: Start het gesprek met: "Ik merk dat je anders bent dan normaal, klopt dat?" Dit opent vaak de dialoog zonder direct te confronteren.

Toenemende werkdrukklachten

- Regelmatig overwerken of geen pauzes nemen
- Klagen over deadlines of werklast
- Zichtbare spanning bij onverwachte taken of veranderingen

Actie: Stimuleer leidinggevendenden om regelmatig een korte 'werkdruk-check' te doen met hun team en bespreek aanpassingsmogelijkheden.

Signalen van vermoeidheid of hersteltekort

- Vermoeide uitstraling of concentratieproblemen
- Meer ziekmeldingen met "vage" klachten (hoofdpijn, griep, rugpijn)
- Weinig energie of motivatie in gesprekken

Actie: Vraag hoe iemand oplaadt buiten het werk en of dat nog lukt. Bespreek mogelijkheden voor tijdelijke aanpassingen.

Checklist: de 5 signalen van mentale overbelasting

Negatieve houding of minder betrokkenheid

- Cynische opmerkingen of minder interesse tonen
- Vermijden van samenwerking of teamoverleggen
- Afnemend enthousiasme voor projecten of nieuwe ideeën

Actie: Gebruik een open vraag zoals "Waar haal jij nog energie uit in je werk?" om zicht te krijgen op motivatie en eventuele energielekken.

Hulpvragen die tussen de regels doorschemeren

- Medewerker geeft aan dat "het allemaal even te veel is"
- Zinsneden als "ik red het wel weer" of "ik slaap slecht, maar dat gaat wel over"
- Collega's die zorgen uiten over iemands toestand

Actie: Neem dit altijd serieus. Bied een check-in gesprek of coaching aan voordat het escaleert. Verwijs zo nodig naar professionele hulp.

Wil je aan de slag met dit thema? Neem gerust vrijblijvend contact op met één van onze team- of relatiemanagers over ons [Mentaal Fit Programma](#).