

# Tipkaart werknemers



## Voorkomen van werkstress en burn-outklachten

- 1. Trek tijdig aan de bel**  
Laat je leidinggevende of werkgever weten wanneer de werkdruk voor jou (te) hoog is en ga hierover in gesprek, ook met je collega's.
- 2. Onderneem actie en zoek hulp**  
Wees alert op stress-signalen en doe hier iets mee. Vraag bijvoorbeeld een preventief open spreekuur aan bij de bedrijfsarts of ga in gesprek met een vertrouwenspersoon. Benut de zelftesten en andere tools op [Arboportaal](#).
- 3. Geef aan wat je nodig hebt**  
Ga in een gesprek met je leidinggevende of werkgever over de oorzaken (werk-, privé- en leefomstandigheden) en wat er nodig is.
- 4. Denk mee over maatregelen**  
Breng jouw ideeën en voorstellen in. Benut hiervoor ook de ondernemingsraad binnen je organisatie.
- 5. Agendeer een sociaal veilig en gezond werkklimaat**  
Kaart het samen met collega's aan als er sprake is van ongewenste omgangsvormen (agressie, pesten, intimidatie e.d.) of te hoge werkdruk, zodat het op de agenda komt en bespreekbaar wordt.

