



Vragenlijst Duurzame Inzetbaarheid en Re-integratie

Inzicht in werk en welbevinden

Naam	Anne Niem
Geslacht	Vrouw
Leeftijd	23 jaar
Geboortedatum	01-01-2000
Referentiecode	0123456789
Type afname	Health check
Datum	07-07-2023

Rapport

Versie 3.0 W-NL (variant werknemer)

Scoreprofiel

		Laag	Beneden gemiddeld	Gemiddeld	Boven gemiddeld	Hoog
Hulpbronnen						
Sociale steun thuis	●●				X	
Sociale steun werk	●			X		
Arbeidssatisfactie	●●				X	
Regelmogelijkheden	●			X		
Stressoren						
Belastende thuissituatie	●				X	
Werkdruk	●				X	
Sociale onveiligheid werk	●			X		
Persoonskenmerken						
Vermijding	●			X		
Perfectionisme	●				X	
Klachten						
Stress	●			X		
Moeheid	●		X			
Angst	●			X		
Depressie	●			X		
Beperkingen						
Klachteninterferentie	●			X		

Legenda

●● Afwijkend (klinische range)
● Aandachtspunt

● Normaal
●● Veerkracht of buffer

Re-integratie

Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)		
	Ja	Nee
At risk 		X

Preventie

Werkvermogen				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Werkvermogen 			X	
Mentale fitheid				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Mentale fitheid 			X	
Houding- en bewegingsapparaat				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
Klachten tijdens of na het werk 			X	
Gezonde leefstijl				
	Slecht	Matig	Goed	Uitstekend
BRAVO 				X

Legenda		Afwijkend (klinische range)		Normaal
		Aandachtspunt		Veerkracht of buffer

Inzicht in werk en welbevinden

Toelichting

Deze vragenlijst inventariseert de belasting en hulpbronnen in jouw werk en in jouw privéleven, hoe jij daarmee omgaat en hoe jij je daarbij voelt. De vragenlijst is gebaseerd op een model dat ervan uitgaat dat mensen stressklachten ontwikkelen als de belasting in ons leven groter is dan de hulpbronnen die we tot onze beschikking hebben. De belasting in ons leven komt door invloeden van buitenaf (dit noemen we stressoren) en door hoe wij zelf met situaties omgaan (dit noemen we persoonskenmerken). De vragenlijst is opgebouwd uit vijf dimensies: hulpbronnen, stressoren, persoonskenmerken, klachten en beperkingen. Daarnaast worden nog twee aanvullende indexen gemeten: re-integratie en duurzame inzetbaarheid. De resultaten in dit rapport zijn tot stand gekomen door jouw antwoorden te vergelijken met een grote groep Nederlandse werknemers uit diverse bedrijfstakken. Je ziet dus telkens hoe jij scoort ten opzichte van deze normgroep. Als je bijvoorbeeld gemiddeld scoort, betekent dit dat jouw score vergelijkbaar is met die van de meeste andere werknemers. De betekenis van de scores is tot stand gekomen op basis van wetenschappelijk onderzoek. De beschrijvingen in dit rapport zijn een momentopname. Ze zijn een weergave van jouw beoordeling van jouw werk en privéleven op het moment van invullen van de vragenlijst. Als jouw situatie verandert, of als er iets verandert in hoe jij je voelt, zal de uitslag anders zijn.

Hulpbronnen

Hulpbronnen geven jou veerkracht en laten zien waar jij energie van krijgt. Ze werken als een buffer. Ze zorgen ervoor dat negatieve gebeurtenissen minder impact hebben op jou.

Sociale steun thuis

Score: Boven gemiddeld



Je bent iemand die een positief beeld heeft van anderen. In jouw privéleven heb je mensen om je heen die je kan vertrouwen en waar je een beroep op kan doen als dat nodig is. Heel prettig! Je durft je te verbinden met de mensen om je heen. En je investeert ook in de relaties met anderen. Dit maakt je minder kwetsbaar als er zich tegenslag voordoet in je leven. Je staat er dan niet alleen voor. Jouw sterke sociale netwerk is een pluspunt in jouw leven!

Sociale steun werk

Score: Gemiddeld



Met betrekking tot de arbeidsverhoudingen op je werk scoor je gemiddeld. Je bent redelijk tevreden over de omgang met je collega's en leidinggevende. Je voelt je voldoende gesteund door jouw collega's en leidinggevende. Grote knelpunten doen zich niet voor. Goede arbeidsverhoudingen werken beschermend tegen stress. Je zult waarschijnlijk in een omgeving werken waar collega's en leidinggevende op een ontspannen wijze met elkaar omgaan.

Arbeidssatisfactie

Score: Boven gemiddeld



Uit de vragenlijst blijkt dat je een hoge arbeidssatisfactie hebt. Je gaat met plezier naar je werk en je vindt je werk afwisselend en stimulerend. Je doet werk wat bij je past. Werken geeft je veel voldoening en werken zal je ook een gevoel van zelfvertrouwen en identiteit geven. Werken voegt dus veel waarde toe aan jouw leven. Waarschijnlijk ben je redelijk tevreden met jouw arbeidsvoorwaarden. Een hoge arbeidssatisfactie kan voor jou een belangrijke hulpbron zijn. Mensen die veel voldoening uit hun werk halen, zijn beter in staat om problemen thuis (als die er zijn) te verdragen. Ook verdragen mensen met een hoge arbeidssatisfactie een oplopende werkdruk beter. Maar daar ligt ook een valkuil! Juist omdat jouw arbeidssatisfactie zo hoog is, kan je geneigd zijn om over je grenzen te gaan. Check ook eens jouw scores op de schalen 'Werkdruk', 'Vermijding' en 'Perfectionisme'. Zie je daar bij één of meer schalen hoge scores? Wees je dan bewust dat jouw hoge arbeidssatisfactie jou zo bevlogen kan maken in je werk dat je te lang doorgaat. Dit hoeft niet zo te zijn, maar op termijn kan dit een risico zijn. Denk er eens over na hoe je jezelf hiertegen kan beschermen.

Regelmogelijkheden

Score: Gemiddeld



Je ervaart voldoende vrijheid in je werk en je bent redelijk in staat om invloed uit te oefenen op je werktempo en hoeveel werk jij op één dag verricht. In jouw werk is de vrijheid die je hebt niet onbegrensd, maar dat is ook logisch gezien de aard van jouw werkzaamheden. De mate van autonomie die jij hebt is op zichzelf voldoende om zonder al te veel stress te kunnen werken.

Stressoren

Met stressoren wordt bedoeld gebeurtenissen en omstandigheden die tot spanning/stress kunnen leiden, of waarbij we een 'druk' gaan voelen. In de vragenlijst wordt een onderscheid gemaakt tussen dagelijkse stressoren en ingrijpende levensgebeurtenissen. Daarnaast wordt een onderscheid gemaakt tussen stressoren in ons privéleven en werkdruk.

Belastende thuissituatie

Score: Boven gemiddeld



Momenteel word jij geconfronteerd met enkele problemen in je privéleven. In vergelijking met de meeste andere mensen heb jij het afgelopen jaar meer dan gemiddeld tegenslag gehad of hebben zich ingrijpende veranderingen voorgedaan. Maar ook weer niet zo veel dat je er geen controle meer over hebt. De hoeveelheid stress is wel meer dan jou lief is. Ook kan het zijn dat zaken die langer geleden gespeeld hebben in jouw leven, je soms nog raken. We kunnen natuurlijk niet precies weten wat jouw huidige zorgen zijn, maar we weten wel dat jouw zorgen je veel energie kosten. Mogelijk heb je ook weleens het gevoel dat je geleefd wordt en lukt het niet goed om je hoofd vrij te maken. De aanwezige stressbronnen in jouw leven kunnen ertoe leiden dat je je vaker gespannen, moe of somber gaat voelen. Om de stressbronnen het hoofd te kunnen bieden is het belangrijk dat je er niet alleen voor staat. Beschik jij over voldoende sociale steun vanuit jouw omgeving? Er is zeker nog rek, maar langdurige stress is niet goed. Je bent er zeker nog op tijd bij. Zoek naar mogelijkheden hoe je meer lucht in je leven krijgt. En praat er met anderen over.

Werkdruk

Score: Boven gemiddeld



Jij ervaart op dit moment een bovengemiddelde werkdruk. Mogelijk ligt er relatief veel werk op je bord, maar het kan ook zijn dat er andere redenen zijn waarom jij de laatste tijd vaker met een zekere spanning werkt. Er zullen vaker dagen tussen zitten dat je aan het einde van de werkdag echt op bent. Probeer voor jezelf eerst vast te stellen of de werkdruk die jij nu ervaart tijdelijk van aard is of al langer aanwezig is. Zijn er omstandigheden waarom je nu extra veel te doen hebt op je werk, dan hoeft er niks aan de hand te zijn. Maar als de werkdruk al langer aan de hoge kant is, dan is het verstandig om naar oplossingen te zoeken. Misschien moet je iets veranderen aan hoe je werkt. Of praat erover met je leidinggevende.

Sociale onveiligheid werk

Score: Gemiddeld



Op je werk heb jij niet of nauwelijks te maken met zaken zoals pesten, scheldpartijen, discriminatie of seksuele intimidatie. Dat is wel zo prettig. Jouw werk is in sociaal opzicht voldoende veilig.

Persoonskenmerken

In dit rapport wordt ingegaan op twee persoonskenmerken die een rol spelen bij het reguleren van stress: vermijding en perfectionisme. Perfectionisme betekent dat we de lat hoog leggen voor onszelf. Gevolg hiervan kan zijn dat iemand zich steeds meer onder druk voelt staan. Als we vaak en veel vermijden, bouwen we spanning op omdat problemen niet worden opgelost.

Vermijding

Score: Gemiddeld



Jij bent iemand die problemen meestal actief aanpakt. Maar het is ook niet zo dat jij onbezonnen te werk gaat. Soms is het juist goed om eerst na te denken wat nu de beste oplossing is voor een probleem. En dat doe jij ook. In feite laat jij een mooie balans zien tussen problemen actief aanpakken en soms een meer passieve houding aannemen. Misschien vind je het soms moeilijk om voor jezelf op te komen of wacht je te lang met het uitspreken van irritaties. Dit soort momenten van je onzeker voelen valt volstrekt binnen het normale en is geen vast patroon bij jou. De grote lijn is dat jij voldoende zelfvertrouwen hebt om problemen aan te pakken.

Perfectionisme

Score: Boven gemiddeld



Jij bent iemand die regelmatig hoge eisen aan zichzelf stelt. En soms ben je streng en kritisch naar jezelf. Je bent doorgaans prestatiegericht en anderen zullen jou gedreven vinden. Voor jou is iets niet snel goed genoeg. Je bent ijverig, je zult vaak meer doen dan er van je gevraagd wordt. De hoge eisen die jij aan jezelf stelt, stel je waarschijnlijk ook aan anderen. Vandaar dat je je kan irriteren aan gemakzuchtige collega's. Soms neigen mensen naar perfectionisme omdat ze eigenlijk niet tevreden zijn met zichzelf of bang zijn dat anderen niet tevreden zijn over hen. Probeer dit eens voor jezelf na te gaan. Perfectionisme stelt jou in staat veel werk te verzetten. Maar soms kan je de druk zo opvoeren in jezelf dat je met spanning werkt en dan ben je juist minder effectief. Probeer het goede van jouw gedrevenheid te behouden, maar probeer ook eens, zeker bij minder belangrijke zaken, om sneller tevreden te zijn, ook al is iets niet helemaal perfect.

Klachten

Psychische klachten geven aan hoe jij in je vel zit. Een teveel aan stressoren in combinatie met een tekort aan hulpbronnen en/of moeite om deze stressoren te reguleren kan leiden tot psychische klachten. De vier meest voorkomende psychische klachten zijn: stress, moeheid, angst en depressie.

Stress

Score: Gemiddeld



Je hebt weinig tot geen stressklachten. Dat is wel zo prettig! Een normaal stressniveau betekent dat er momenteel geen grote zorgen zijn in jouw leven. Jij weet weerstand te bieden aan de uitdagingen die op je pad komen. Jouw manier om daarmee om te gaan (coping) is goed. Ook ben jij in staat om je niet gek te laten maken met wat er allemaal nog moet. Of misschien ben je wel druk, maar kan je alles ook weer makkelijk loslaten als je 's avonds je bed instapt. Daarom ontwikkel je nauwelijks stressklachten. Houden zo!



Moeheid

Score: Beneden gemiddeld

Je beschikt over voldoende vitaliteit om de uitdagingen van het leven aan te kunnen. Je hebt voldoende energie. Meestal sta je uitgerust op en begin je de dag vol frisse moed. Je hebt geen last van vermoeidheid. En als je weleens moe bent is dit een normale, reactieve moeheid die weer verdwijnt als je rust neemt.



Angst

Score: Gemiddeld

Je zit goed in je vel en je voelt je meestal kalm en op je gemak. Natuurlijk zal ook jij je weleens zorgen maken en ook zal je vast weleens piekeren over bepaalde onderwerpen. Maar dat is volstrekt normaal. Geen mens is vrij van zorgen. Het gaat er vooral om of angstgevoelens hanteerbaar zijn. En dat is bij jou beslist het geval.



Depressie

Score: Gemiddeld

Jouw stemming is normaal. We zien geen aanwijzingen voor een verstoorde stemming. Je bent doorgaans opgewekt en je zit basaal goed in je vel.

Beperkingen

Door lichamelijke en/of psychische klachten kunnen we belemmeringen ervaren in ons dagelijks functioneren. Mensen verschillen in de mate waarin zij belemmeringen ervaren van hun klachten en hoe zij met hun klachten omgaan.



Klachteninterferentie

Score: Gemiddeld

Waarschijnlijk heb je weinig tot geen lichamelijke of psychische klachten. En als je die wel hebt, dan heb je er weinig last van. Je geeft aan geen beperkingen te hebben vanwege klachten in je dagelijks leven.

Re-integratie



Risico langdurig verzuim (langer dan 3 maanden)

Score: At risk: Nee

Als je nu geheel of gedeeltelijk verzuimt, dan zal jouw verzuim naar verwachting kortdurend zijn. Dat wil zeggen korter dan drie maanden. Verzuim je nu niet, dan is deze tekst niet op jou van toepassing.

Preventie

Om gezond te blijven is preventie belangrijk. Bij preventie probeer je dingen te doen waardoor je gezonder wordt en de kans op ziekte afneemt. Maar dan moet je wel weten waar je je op moet richten. We hebben je vragen gesteld over vier gebieden van jouw gezondheid. Deze gebieden zijn: vitaliteit (jouw werkvermogen), mentale fitheid, lichamelijke klachten en gezonde leefstijl.



Werkvermogen

Score: Goed

Jouw werkvermogen is goed. Je bent voldoende vitaal en je bent lichamelijk en geestelijk voldoende gezond om je werk aan te kunnen.



Mentale fitheid

Score: Goed

Jouw mentale fitheid is goed op dit moment. Je zit goed in je vel. Je slaapt meestal goed en je kan je redelijk tot goed concentreren. Meestal heb je ook voldoende energie. Dit zal natuurlijk niet elke dag zo zijn. Er zullen ook wel dagen tussen zitten dat je last hebt van stress. Maar serieuze psychische klachten doen zich niet voor.



Houding- en bewegingsapparaat

Score: Klachten tijdens of na het werk: Goed

Jij hebt vrijwel geen last van klachten aan je houding- en bewegingsapparaat zoals rugpijn of nek/schouderklachten die te maken hebben met je werk. Een enkele keer komt het wel voor, maar dit is dan van voorbijgaande aard.



Gezonde leefstijl

Score: BRAVO: Uitstekend

Je hebt een gezonde leefstijl. Je rookt niet, je drinkt niet of heel matig, je gewicht is op orde en je beweegt regelmatig. Jouw gezonde leefstijl biedt jou een buffer om tegen stress te kunnen en het ondersteunt jouw herstelvermogen. Houden zo!