

Hulpgids voor persoonlijk advies

De gids voor het herkennen en bespreekbaar
maken van uitdagingen van vakmensen in de
installatiebranche



samen werken aan jouw ontwikkeling



Inhoudsopgave

- 1 Waarom een hulpgids voor persoonlijk advies?
- 2 Signaleren problemen en bespreken
- 3 Basiscompetenties
- 4 Privé-problematiek
- 5 Gezondheid
- 6 Heb je vragen of ideeën?



1 Waarom een hulpgids voor persoonlijk advies?



Doel van deze hulpgids



Waarom een hulpgids voor persoonlijk advies?

Wij Techniek is het ontwikkelingsfonds voor de technische installatiebranche. We helpen alle vakmensen in onze branche om hun talent en kennis zo goed mogelijk te ontwikkelen. Dit doen we voor alle vakmensen: van engineer tot monteur en van werkvoorbereider tot uitvoerder. En van hr-adviseur tot magazijnmedewerker en van leerling tot ondernemer en directeur.

Soms ervaart een vakmens problemen die zijn of haar persoonlijke ontwikkeling in de weg staan. Problemen in het privéleven die veel energie kosten. Of situaties op het werk die het werk minder aantrekkelijk maken. Veel van deze belemmeringen zijn niet zo makkelijk te bespreken. Dit kan gelden voor de leidinggevende en de medewerker. Want hoe vertel je als medewerker aan je leidinggevende dat je schulden hebt? En als leidinggevende: hoe ga je het gesprek aan? Bijvoorbeeld als je ziet dat een medewerker niet goed genoeg kan lezen of rekenen?



Doel van deze hulpgids



Het herkennen van problemen van vakmensen, of erover praten, is lastig. Maar het helpt als je naast luisteren ook hulp kunt bieden. Hierbij is deze hulpgids een gids om je te helpen. De hulpgids zelf lost geen problemen van vakmensen op.

Deze hulpgids bestaat uit drie delen: **basiscompetenties**, **privéproblemen** en **gezondheid**. In ieder deel staan een aantal problemen die vakmensen kunnen hebben. Telkens is er een beschrijving en hoe je het probleem mogelijk kunt herkennen. Blijkt na een gesprek dat een vakmens echt een probleem heeft? In elk deel staan een aantal organisaties genoemd die kunnen helpen bij het oplossen van het probleem.

Deze hulpgids is in eerste instantie geschreven voor leidinggevendenden. Namelijk om het gesprek met medewerkers aan te gaan. Maar iedereen kan een probleem hebben dat het werken in de weg staat. De hulpgids is daarom waardevol voor alle vakmensen: werkgevers, medewerkers, leidinggevendenden en hrm'ers. Wij Techniek wil namelijk alle vakmensen helpen bij problemen die hun persoonlijke ontwikkeling in de weg staan.



2 Signaleren problemen en bespreken

Barrières bij eigen regie nemen
In gesprek gaan



Signaleren problemen en bespreken



Nederland staat voor grote uitdagingen. Denk aan een beter milieu, het digitaal maken van processen en een bereikbare gezondheidszorg voor iedereen. Techniek is dé sleutel om deze uitdagingen met succes aan te gaan.

Duidelijk is dat de ontwikkeling van iedere vakmens belangrijker is dan ooit. Ook heeft iedereen persoonlijke wensen om te groeien en zijn of haar werk interessant en uitdagend te houden. Wij Techniek staat voor de ontwikkeling van iedere vakmens. Bijvoorbeeld via het aanbod van Wij Techniek aan bijeenkomsten, coaching, advies en regelingen.

Barrières bij eigen regie nemen

Daarbij is het belangrijk dat een vakmens zelf de eerste stap neemt om door te groeien. Dit noemen we 'eigen regie nemen'. Maar 'eigen regie nemen' is nog niet voor iedereen logisch. Er kunnen barrières zijn die het werk en werkplezier in de weg staan. Deze kunnen in de privésfeer liggen, in de samenwerking met collega's of bij de medewerker zelf.

Veel van deze problemen kunnen het werk- vroeg of laat- beïnvloeden. Soms kun je zien welke problemen er zijn op de werkvloer. Denk aan vakmensen die minder presteren, vaker afwezig zijn, kortaf zijn, teruggetrokken zijn of minder kwaliteit leveren. Maar vaak bespreken vakmensen deze problemen niet.



Barrières bij eigen regie nemen

In gesprek gaan



Het minder presteren van een vakmens kan een reden zijn om een gesprek aan te gaan. Maar dit kan voor een collega, leidinggevende of werkgever moeilijk zijn. Is het wel mijn taak of recht om er wat van te zeggen? Hoe zal de reactie zijn? Waarmee kan ik helpen? Ga alleen het gesprek aan als je eerlijk bent en je je medewerker wilt helpen.

De volgende tips kunnen helpen bij dit gesprek:

- Kies een goede ruimte waar je rustig een gesprek kan hebben (zonder telefoon en laptop). Dit is een ruimte die ook voor de medewerker bekend en veilig aanvoelt;
- Heb respect voor het vakmanschap van je collega en spreek dat ook uit;
- Bespreek jouw vermoedens, ga er dus niet van uit dat jouw beeld van de situatie goed is;
- Vraag door, ben op een professionele manier nieuwsgierig;
- Ben niet bang voor emoties, vraag naar de oorzaak van die emoties;
- Geef ruimte om na te denken, soms is er niet direct een oplossing;
- Kom niet direct met een oplossing, denk er samen over na;
- Gebruik deze hulpgids om een collega te vertellen over een organisatie die kan helpen;
- Vraag regelmatig na hoe je collega zich voelt;
- Het kan nuttig zijn om een paar weken na het eerste gesprek een tweede afspraak te maken. Een eerste gesprek lost namelijk niet alle problemen op;
- Vaak is er wat meer tijd nodig om na te denken. Gun die tijd maar zorg ook dat de medewerker stappen zet.

Alleen erover praten is niet voldoende. Het doel is om een collega te helpen om stappen te zetten en problemen op te lossen. In deze hulpgids noemen we verschillende organisaties die hierbij kunnen helpen.

← →

-
- A stylized illustration of a man with a beard and glasses, wearing a blue shirt, sitting at a desk and looking thoughtful with his hand on his chin. He is using a laptop. Surrounding him are several floating icons: a document with a hand pointing to it, a calculator with a Euro symbol, a speech bubble with an equals sign and a question mark, a warning sign, and a certificate with a ribbon. The background is white with a red diamond shape in the bottom left corner.

3.1 Lezen



Een vakmens kan moeite hebben met lezen. Denk hierbij aan het lezen van borden met een straatnaam, werkbonnen, instructies en (digitale) berichten.

Signalen

Er kunnen signalen zijn die aangeven dat een vakmens moeite heeft met lezen. Voorbeelden zijn: naar een tekst kijken zonder de ogen te bewegen, het hebben van een slecht handschrift, ontwijkgedrag zoals “vul ik thuis wel in”, te vroeg of te laat zijn voor een afspraak, moeite hebben om de weg te vinden (navigeren) en niet digitaal communiceren.

Instanties

- Taalhuis in de plaatselijke bibliotheek
- Stichting Lezen en Schrijven voor bemiddeling
www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren
telefonisch 0800 02 34 444
- Stichting Expertisecentrum Oefenen.nl
Online training
www.oefenen.nl



3.2 Schrijven



Een vakmens kan ook moeite hebben met schrijven. Zoals met het invullen van werkbonnen of met (digitale) communicatie.

Signalen

Je kunt dit eventueel herkennen aan de volgende signalen. Het hebben van een slecht handschrift, ontwijkgedrag (zoals “vul ik thuis wel in, ik heb een zere hand, kun jij dit even opschrijven, ik heb mijn handen vol”), geen digitale communicatie (via de mail, social media of whatsapp).

Instanties

- Taalhuis in de plaatselijke bibliotheek
- Stichting Lezen en Schrijven voor bemiddeling
www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren
telefonisch 0800 02 34 444
- Stichting Expertisecentrum Oefenen.nl
Online training
www.oefenen.nl



3.3 Rekenen



Vakmensen kunnen ook moeite hebben met op het oog makkelijke rekensommen. Of met ruimtelijk inzicht.

Signalen

Vakmensen die problemen hebben met rekenen, kunnen vaak op het oog makkelijke rekensommen niet zonder hulpmiddelen oplossen. Andere signalen kunnen zijn: cijfers van grotere getallen door elkaar halen, grotere getallen niet op kunnen schrijven, moeite met klokkijken, getallen niet op volgorde kunnen plaatsen, moeite met persoonlijke organisatie (agenda, planning, ordenen van gedachten).

Instanties

- Taalhuis in de plaatselijke bibliotheek
- Stichting Lezen en Schrijven voor bemiddeling
www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren
telefonisch 0800 02 34 444
- Stichting Expertisecentrum Oefenen.nl
Online training
www.oefenen.nl



3.4 Spreken, communicatie en gesprekken

Een vakmens kan moeite hebben om zich goed uit te drukken. Zoals: moeite hebben met het omschrijven van gedachten en meningen. Of de medewerker spreekt in slechte zinnen, met veel één- en tweewoordszinnen en/of kiest voor verkeerde woorden.

Signalen

Er zijn verschillende signalen om dit te kunnen herkennen bij een vakmens. Zoals: steeds verkeerd begrepen worden, niet deelnemen aan vergaderingen en discussies of niet goed kunnen reageren op vragen.

Instanties

- Taalhuis in de plaatselijke bibliotheek
- Stichting Lezen en Schrijven voor bemiddeling
www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren
telefonisch 0800 02 34 444
- Stichting Expertisecentrum Oefenen.nl
Online training
www.oefenen.nl
- CNV vakmensen



3.5 ICT-vaardigheden



Niet elke vakmens heeft goede ICT-vaardigheden. Denk hierbij aan alles wat iemand in een digitale samenleving moet kennen en kunnen. Zoals het goed kunnen werken met een computer of smartphone. Of het kritisch kunnen omgaan met online bronnen.

Signalen

Je kunt dit bij een vakmens op verschillende manier herkennen. Zoals een collega die geen computer en social media op het werk gebruikt of geen smartphone of computer heeft. Degene lost problemen op zonder technische IT-tools (Google, e-mail, navigatie, enzovoort). Vaak heeft iemand geen of een verkeerd beeld van IT en IT-toepassingen. Of is online weleens misbruikt door risico's te lopen.

Instanties

- Taalhuis in de plaatselijke bibliotheek
- Stichting Lezen en Schrijven voor bemiddeling
www.lezenenschrijven.nl/ik-wil-leren
telefonisch 0800 02 34 444
- Online training
www.oefenen.nl
- CNV Noord Nederland
Gratis cursus 'Van digibeet naar digiredzaam', 5 avonden



3.6 Assertief gedrag



Bij assertief gedrag gaat het erom dat een vakmens opkomt voor zichzelf met respect voor een ander.

Signalen

Iemand die niet voldoende assertief is, kun je herkennen door: gedrag waarbij iemand altijd toegeeft (en daardoor te veel werk op zich neemt) of doelwit is van pestgedrag.

Een vakmens kan ook assertief zijn, maar geen respect hebben voor een ander. Degene vertoont dan bijvoorbeeld agressief gedrag (zoals vaak ruzie hebben), staat niet open voor andere meningen, laat zich niet overtuigen, vertoont manipulatief gedrag (zoals liegen,) en kan ongelofwaardig over komen.

Instanties kunnen aanbieden:

- Coaching
- Groepsbegeleiding
- Assertiviteitstraining



3.7 Studievaardigheden



Bij studievaardigheden gaat het erom dat een vakmens een succesvolle aanpak heeft om kennis te begrijpen, toe te passen en te onthouden. Degene doet met zelfvertrouwen een opleiding en rond deze met succes af.

Signalen

Je kunt een collega die niet over goede studievaardigheden beschikt herkennen aan: het niet mee willen doen aan een scholingsactiviteit, doen alsof onderwijs of een cursus volgen niet belangrijk is, negatief praten over het schoolverleden, angst en stress bij druk.



Instanties

- FNV, Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP)
www.fnv.nl/diensten/advies-en-hulp/loopbaanadvies/persoonlijk-ontwikkelingsplan-pop

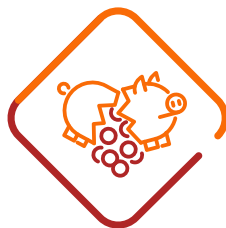
4 Privé-problematiek



- 1 Budgetproblemen
- 2 Schulden
- 3 Relatieproblemen/echtscheiding
- 4 Sociaal-maatschappelijke problemen werk
- 5 Opvoedproblemen/problemen met kinderen
- 6 Problemen bij kinderopvang
- 7 Rouwverwerking
- 8 Mantelzorg en werk
- 9 Problemen bij belastingen en toeslagen
- 10 Inkomen voor later



4.1 Budgetproblemen



Bij budgetproblemen is het belangrijk om overzicht te hebben over een persoonlijke financiële situatie. Een vakmens heeft hierdoor meer grip op inkomsten en uitgaven.

Signalen

Een vakmens kan financiële problemen hebben. Deze kun je herkennen doordat een collega: vraagt om een loonvoorschot (zoals bij een verkeersboete of voor een aankoop), vaak overwerk wil doen, financiële zorgen heeft bij het verlies van het inkomen van een partner, zich niet goed kan concentreren of geen energie heeft, slecht slaapt, niet over problemen wil praten of zich ziekmeldt.

Instanties

- CNV Geldzorg
www.cnvgeldzorg.nl
- FNV, advies bij geldzorgen
www.fnv.nl/diensten/advies-en-hulp/advies-bij-geldzorgen
- Nibud
www.nibud.nl/consumenten/themas/plannen-en-begroten



4.2 Schulden



Een vakmens kan ook schulden hebben. Daarbij is het belangrijk dat er hulp is om deze schulden aan te pakken. Zodat er een stabiele financiële situatie kan ontstaan.

Signalen

Een collega met schulden kun je onder andere herkennen aan: betalingsachterstanden en loonbeslagen, gebrek aan concentratie en energie, slecht slapen, ziekteverzuim, het niet openen van de post, niet over problemen willen praten, schaamte, loterijdeelname en verslaving.

Instanties

- Afdeling schuldhelpverlening gemeente
- Nibud
www.nibud.nl/consumenten/hulp-bij-schulden
- CNV Geldzorg
www.nvgeldzorg.nl
- FNV, advies bij geldzorgen
www.fnv.nl/diensten/advies-en-hulp/advies-bij-geldzorgen
- Kredietbank Nederland
www.kredietbanknederland.nl/aanvraag-hulp



4.3 Relatieproblemen/ echtscheiding



Bij relatieproblemen in de privésfeer hebben partners vaak verschillende verwachtingen van elkaar, maar er kunnen ook ergernissen, onbegrip of ruzies zijn.

Signalen

Je kunt dit bij een vakmens herkennen door bijvoorbeeld een hoger verzuim, onderpresteren, somberheid, slapeloosheid en vergeetachtigheid.

Instanties

- GGZ-relatietherapeut via huisarts (betaalde hulp)
- Mediation in de regio
- Gemeente: sociaal werk en begeleiding van kinderen



4.4 Sociaal-maatschappelijke problemen werk

Bij sociaal-maatschappelijke problemen kun je denken aan problemen die iemand heeft met 'anderen', zoals met burens, familie, (overheids)instanties, onderwijsinstellingen, enzovoort.

Signalen

Er kunnen verschillende manieren zijn om dit te herkennen. Een vakmens heeft problemen met instanties, is vastgelopen in de regels die er zijn, is regelmatig afwezig of is humeurig.

Instanties

- Per gemeente georganiseerd (Wmo-loket)
- Bemiddeling via woningstichting
- Bedrijfsmaatschappelijk werk van de arbodienst



4.5 Opvoedproblemen/ problemen met kinderen

Er kunnen ook problemen zijn met de omgang met, opvoeding en gedrag van kinderen.

Signalen

Problemen met kinderen (schooluitval, ruzies, problematisch gedrag) kunnen leiden tot verzuim, tot minder energie en slechte concentratie, verwondingen op onlogische plekken en het negatief uitlaten over eigen kinderen.

Instanties

- Jeugdzorg bij de gemeente
- Jeugd GGZ (hulp bij kinderen met psychische problemen), verwijzing via huisarts, specialist, centrum jeugd en gezin.
- Stichting Veilig Thuis bij geweld thuis en kindermishandeling, telefonisch 0800 2000
- Consultatiebureau voor kinderen tot 4 jaar via de gemeente



4.6 Problemen bij kinderopvang



Het gaat hierbij om het bieden van hulp bij het organiseren van de kinderopvang en bij de aanvraag van (fiscale) vergoedingen.

Signalen

Signalen kunnen zijn: problemen hebben bij de organisatie van kinderopvang, geen opvang willen vanwege de administratieve en fiscale gevolgen, niet meer kunnen werken (maar wel willen) door geen kinderopvang hebben of veel ongeplande verlofaanvragen.

Instanties

- CNV
- FNV
- Hulp vanuit gekozen kinderopvang



4.7 Rouwverwerking



Bij rouwverwerking gaat het om minder goed functioneren na een ingrijpende persoonlijke gebeurtenis.

Signalen

Er zijn verschillende signalen die aangeven dat een collega eventueel hulp kan gebruiken bij rouwverwerking. Deze signalen zijn bijvoorbeeld: niet aanwezig zijn (verzuim), ongeïnteresseerd zijn, stemmingswisselingen, concentratieverlies, onzekerheid, agressie en depressief zijn. Maar ook fysieke klachten zoals hoofdpijn, nek- schouder- rugpijn, hyperventilatie, druk op de borst, darmproblemen of hartkloppingen.

Instanties

- Rouwbegeleiding door bedrijfsmaatschappelijk werk van de arbodienst
- Landelijk Steunpunt bij Verlies (LSV)
www.steunbijverlies.nl/index.php/rouwbegeleiding
- GGZ en maatschappelijk werk via de gemeente



4.8 Mantelzorg en werk



Een collega die mantelzorger is kan stress, emotionele druk en gebrek aan (vrije) tijd ervaren. Dit door de combinatie van werk en onbetaalde mantelzorg aan ouder, kind of partner.

Signalen

Vaak is dit bij een collega zichtbaar door: geen vrije dagen op te nemen voor vakantie en ontspanning, moe zijn, geen energie hebben, kort afwezig zijn (verzuim), ongeplande verlofaanvragen, hulpeloosheid en lichamelijke klachten door stress.

Instanties

- Landelijke vereniging mantelzorg geeft overzicht mogelijkheden hulp en regelingen
www.mantelzorg.nl
- Ondersteuning vanuit de gemeente via WMO
- CNV en FNV
- Landelijke overheid
www.regelhulp.nl
www.mantelzorgpower.nl
www.werkenmantelzorg.nl



4.9 Problemen bij belastingen en toeslagen

Bij deze problemen kun je denken aan: het niet kunnen (laten) invullen van een aangifteformulier inkomstenbelasting of niet kunnen aanvragen van toeslagen.

Signalen

Signalen bij een collega kunnen zijn: geen weet hebben van inkomstenbelasting, “ik moet alleen maar bijbetalen, ik krijg niets” of geen overzicht hebben van de eigen financiële situatie.

Instanties

- Invulhulp van CNV
- Invulhulp van FNV
- CNV belastingzittingen, en hulp bij aanvraag zorg- en huurtoeslag

www.cnv.nl/diensten/belastingsservice



4.10 Inkomen voor later



Veel medewerkers hebben geen of nauwelijks inzicht in hun inkomen na pensionering of (gedeeltelijke) arbeidsongeschiktheid. Met name jongeren realiseren zich niet dat de pensioenverzekering er ook is voor arbeidsongeschiktheid of overlijden. Naast het eigen inkomen hebben partner en kinderen soms ook recht op een uitkering.

Als een medewerker na ziekte een WIA-uitkering (Werk en Inkomen naar Arbeidsvermogen) aan moet vragen, is het inkomen vaak een bijkomende zorg – naast de oorzaak van het verzuim. De wetgeving rondom pensioenen ondergaat in de komende jaren ingrijpende wijzigingen, waarvan de consequenties voor ieder individu niet altijd even helder zijn.

Signalen

Er zijn verschillende signalen die aangeven dat een collega hulp kan gebruiken. Zoals bij vragen over het pensioen en inkomen. Of bij uitspraken in algemeenheden en vooroordelen: “ik moet tot het eind werken, voor mij is er geen pensioen meer!”

Instanties

- PMT: ouderdoms-, invaliditeits- en nabestaandenpensioen
www.pmt.nl
- Individuele voorlichting door een pensioenconsulent
www.pmt.nl/deelnemer/contact/pensioenconsulent
- WIA aanvullende verzekering
www.nvschade.nl (werkgevers loggen in via Mijn CoMetec)
of telefonisch 0800 5104



5 Gezondheid



- 1 Overgewicht en lichte fysieke klachten
- 2 Roken
- 3 Verslaving
- 4 Aanhoudende spier- en gewrichtsklachten
- 5 Dreigend ziekteverzuim
- 6 Psychische klachten waaronder burn-out
- 7 Pesten en ongewenst gedrag



5.1 Overgewicht en lichte fysieke klachten



Het gaat bijvoorbeeld om een collega die te zwaar is, andere fysieke klachten heeft en minder uithoudingsvermogen.

Signalen

Er zijn verschillende signalen om problemen met de gezondheid te herkennen: vermoeidheid, verzuim, fysieke problemen die het functioneren belemmeren, geen invloed hebben of regie kunnen nemen over deze situatie.



Instanties

- Sportschool
- Personal trainer (via sportschool)
- Zorgverzekering werknemer
- Voedingscoach/diëtist in de regio, bijvoorbeeld via de huisarts

5.2 Roken



Collega's die roken kunnen problemen hebben met hun gezondheid.

Signalen

Problemen met de gezondheid kunnen zijn: kortademigheid, hoesten en pijn op de borst. Maar een collega die hulp kan gebruiken kan het roken ook relativeren (door opmerkingen over de mate van roken of over de eventuele gevolgen, "opa rookte en is ook 85 geworden").

Instanties

- Hulp bij stoppen
www.ikstopnu.nl
- Huisarts van de werknemer
- Rookstoppoli regionaal ziekenhuis
- Vergoeding vanuit zorgverzekering werknemer



5.3 Verslaving



Bij verslavingen gaat het om: niet goed kunnen functioneren door lichamelijk en/of mentaal afhankelijk zijn van een middel (zoals alcohol, medicijnen of drugs). Of afhankelijk te zijn van een bepaald gedrag (zoals gokken, gamen, seks, eten) waardoor iemand niet goed kan functioneren.

Signalen

Je kunt dit herkennen door bepaalde signalen. Deze kunnen zijn: pogingen tot stoppen mislukken altijd, er is een sterk verlangen naar gebruik, het gebruik blijft of stijgt ondanks de problemen die dit veroorzaakt, het werk (kwaliteit en kwantiteit) wordt minder, ziekte en afwezigheid of de geur van alcohol/drugs bij een werknemer.

Instanties

- Jellinek
www.jellinek.nl
directe hulp: telefonisch 088 505 12 20
- Huisarts van de werknemer
- GGZ in de regio



5.4 Aanhoudende spier- en gewrichtsklachten



Bij deze problemen heeft een collega lichamelijke klachten en beperkingen die het normaal functioneren nu (door de leeftijd) of in de toekomst zullen beperken.

Signalen

Denk hierbij aan het ontwijken van sommige werkzaamheden, ziekteverzuim, meer korte rustmomenten nemen tijdens het werk of praten over klachten.

Instanties

- Fysiotherapie eventueel via de huisarts en ziektekostenverzekering werknemer
- Ergotherapie (aanpassingen van het leven en werken aan de beperking) via arbodienst of fysiotherapeut
- Arbo in de installatietechniek
www.arbotechniek.nl/risicos/fysieke-belasting
- ArboTechniek Veiligheidsapp
www.arbotechniek.nl/arbobeleid/app



5.5 Dreigend ziekteverzuim

Er is een wettelijk recht van de werknemer om bij (een dreigend) verzuim naar het spreekuur van de bedrijfsarts te gaan. De werkgever krijgt hiervan alleen een verslag na akkoord van de werknemer.

Signalen

Herkenbare signalen kunnen zijn: een dreigend verzuim, de medewerker geeft aan problemen in de toekomst te verwachten of vaker fysieke of mentale klachten te hebben.

Instanties

- Spreekuur bij de eigen bedrijfsarts/arbodienst



5.6 Psychische klachten waaronder burn-out



Het gaat om geestelijke klachten waardoor iemand minder goed kan functioneren. Met als gevolg niet op het werk aanwezig zijn (verzuim) of verzuim dreigt.

Signalen

Een collega met psychische klachten kun je eventueel herkennen aan: lichamelijke en/of mentaal moe zijn, slecht slapen, piekeren, gevoel van machteloosheid en onkunde, neerslachtig zijn, snel geïrriteerd en boos of het hebben van concentratieproblemen. Maar het kunnen ook lichamelijke klachten zijn zoals hoofdpijn, hartkloppingen, hyperventilatie, buikpijn/misselijkheid en een hoge bloeddruk.

Instanties

- Huisarts en praktijkondersteuner GGZ voor eerstelijns hulp en doorverwijzing
- Bij lichte klachten
www.snelbeterinjevel.nl
- CNV informatie over werkdruk en stress
www.cnv.nl/themas/veilig-en-gezond-werken/werkdruk/van-werkdruk-naar-werkgeluk
www.cnv.nl/themas/veilig-en-gezond-werken/werkstress
- CNV Individuele coachgesprekken door coaches
- Arbo in de installatietechniek
www.arbotechniek.nl/risicos/gedrag-en-stress
- ArboTechniek Veiligheidsapp
www.arbotechniek.nl/arbobeleid/app



5.7 Pesten en ongewenst gedrag



Hierbij gaat het om structureel intimiderend gedrag (woorden, gebaren, handelingen of bedreigingen) door een of meerdere werknemers. Deze is gericht op een of een groep andere werknemers die zich niet kunnen verdedigen.

Signalen

Er kunnen algemene gezondheidsklachten zijn zoals hoofdpijn, maag-darmklachten en het hebben van nachtmerries. Je kunt het eventueel bij een collega herkennen door: vermijdingsgedrag, concentratieverlies, en geheugenverlies, vertrekintentie of productiviteitsverlies.

Instanties

- Stichting Pesten op de Werkvloer
www.pestenopdewerkvloer.nl
- Arboportaal
www.arboportaal.nl/onderwerpen/pesten-op-het-werk
- Vertrouwenspersoon binnen de organisatie of arbodienst
www.arbotechniek.nl/risicos/gedrag-en-stress
- ArboTechniek Veiligheidsapp
www.arbotechniek.nl/arbobeleid/app



6 Heb je vragen of ideeën?



Deze kun je mailen naar Wij Techniek via: **support@wij-techniek.nl**.
Zet erbij dat jouw e-mail gaat over de 'Hulpgids voor persoonlijk advies'.

Daarnaast zijn we ook benieuwd naar jouw praktijkverhalen.
Namelijk: wat zijn de ervaringen binnen jouw bedrijf met deze hulpgids?

Kijk voor de meest bijgewerkte versie van deze hulpgids
op de website van Wij Techniek.



Wij Techniek

Postbus 416
3440 AK Woerden
Korenmolenlaan 4
3447 GG Woerden

0800 88 55 885

support@wij-techniek.nl
www.wij-techniek.nl