



7 signalen dat een medewerker dreigt vast te lopen

Loop de lijst langs met één medewerker in gedachten. Vink aan wat je de afgelopen weken hebt gezien.

☐ Het ritme verandert

Later beginnen, eerder weg, pauzes overslaan of juist 's avonds nog mailen. Niet één keer, maar wekenlang.

☐ Het werk wordt vlakker

Meer fouten dan anders, dingen blijven liggen, de kwaliteit zakt. Vaak zonder dat er iets over gezegd wordt.

☐ Het contact verschaalt

Minder overleg, minder aanwezig bij de koffie of het werkoverleg, in beeldbellen de camera uit.

☐ Kort verzuim stapelt zich op

Losse dagen, vaak met vage klachten. Het valt pas op als je de meldingen van een paar maanden naast elkaar legt.

☐ Kortere van lont, of juist stiller

Prikkelbaar of emotioneel bij kleine dingen. Of opvallend vlak, waar diegene eerder betrokken was.

☐ Privé komt terloops ter sprake

Zorg voor een naaste, een scheiding, verlies of geldzorgen. Het wordt één keer genoemd en daarna nooit meer.

☐ Vrije dagen helpen niet meer

Na een weekend of vakantie is de moeheid meteen terug. Dat is het signaal dat rust alleen niet genoeg is.

Deze lijst stelt geen diagnose. Hij helpt je alleen om op tijd op te merken dat iemand het zwaar heeft.

En dan: het gesprek

Wat je zegt, wat je beter laat, en wanneer je er iemand bij haalt.

Wat doe je met de vinkjes?

- | | |
|-----------|---|
| 1 vinkje | Benoem het. Eén zin is genoeg: "Ik merk dat het de laatste tijd anders loopt. Hoe gaat het met je?" |
| 2 of 3 | Plan deze week een rustig gesprek van een half uur. Niet tussendoor en niet op de gang. |
| 4 of meer | Wacht niet tot een ziekmelding. Haal er iemand bij die het gesprek kan voeren. |

Drie openingszinnen die werken

- ♦ "Ik merk dat je de laatste weken anders bent dan ik van je gewend ben. Klopt dat?"
- ♦ "Ik wil niet in je privéleven zitten, maar ik wil wel weten of je iets van mij nodig hebt."
- ♦ "Wat zou het werk voor jou de komende maand makkelijker maken?"

En wat je beter niet doet

- ♦ Wachten tot de volgende ziekmelding, omdat je niet weet wat je mag vragen.
- ♦ Adviezen geven over het privéleven. Luisteren is genoeg.
- ♦ Toezeggingen doen over werktijden of taken die je niet kunt waarmaken.

Waar Life@Work van pas komt

Als het gesprek te dichtbij komt of te ingewikkeld wordt, kan ik het overnemen. Ik spreek de medewerker, breng in kaart wat er speelt en wat helpt, en koppel aan jou terug wat het werk nodig heeft. Wat er in het gesprek is gezegd, blijft tussen ons; dat weet de medewerker vooraf.

Een eerste kennismaking duurt een halfuur en is vrijblijvend.

Life@Work is geen arbodienst en vervangt de bedrijfsarts niet. Begeleiding op tijd kan helpen voorkomen dat problemen verder oplopen.