

NIEUWSBRIEF GEZONDHEID EN WERK



Werk heeft een grote invloed op gezondheid

Ons werk heeft een grote impact op ons gevoel van tevredenheid en geluk in het leven én op onze gezondheid. Een gezonde, evenwichtige thuissituatie kan de invloed van ongezonde werkomstandigheden niet compenseren. Ongezonde werkomstandigheden die stress veroorzaken, beïnvloeden ons gedrag. Zo zullen we meer roken, vaker onderuit zakken in de zetel 's avonds om te ontspannen, een extra glaasje drinken of sneller een slaapmiddel nemen wanneer we onder stress staan. Deze begrijpelijke manieren om stress signalen te lijf te gaan, hebben op hun beurt een nadelige invloed op onze gezondheid.

Ongezonde werkomstandigheden hebben ook een directe invloed op onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. In onderzoek werden verbanden vastgesteld tussen stress op het werk en een verhoogd risico op hart – en vaatziekten.

Ongezond werk doet verzuim toenemen

Naast jobonzekerheid en fysiek zwaar of gevaarlijk werk is er sprake van ongezonde werkomstandigheden wanneer het evenwicht verstoord is tussen de taaklast enerzijds en buffers als goede ondersteuning van collega's en leidinggevenden, voldoende inspraak en autonomie anderzijds. Op termijn gaat een verstoring op deze dimensies bij medewerkers klachten veroorzaken. Deze klachten kunnen zich uiten op het vlak van performantie en motivatie en manifesteren zich lichamelijk en/of psychisch. Meestal gaan lichamelijke klachten zoals pijn in de borst, vermoeidheid, hoofdpijn en psychische klachten als veel piekeren, slechter slapen of opgejaagde gevoelens hand in hand bij stress. Deze klachten beïnvloeden de performantie van de medewerkers. Een medewerker met last van slaapproblemen bijvoorbeeld, zal sneller fouten maken.

Uit eigen onderzoek, gebaseerd op 7500 werknemers, blijkt dat medewerkers die psychische klachten ervaren meer verzuimen op het werk. Vijf procent van de werknemerspopulatie blijkt te lijden aan ernstige en verscheidene psychische klachten zoals uitputting, hoofdpijn, hartkloppingen en andere spanningsklachten. Deze groep is 2 keer zo frequent ziek in vergelijking met collega's. Als ze ziek zijn, verzuimen ze ook 3 keer zo lang (25 dagen t.o.v. 8 dagen gemiddeld voor de 95% andere werknemers).

Ondernemers, huisartsen, familieleden en betrokkenen voelen zich vaak nog onwennig in de aanpak van dit soort klachten en problemen. Meestal wordt de huisarts geconsulteerd die rust en medicatie voorschrijft. Wanneer de medewerker na de rustpauze het werk herneemt, komt die vaak in een moeilijke situatie terecht. Het werk is blijven liggen, collega's hebben het al die tijd moeten redden zonder de betrokkene en de medewerker zelf heeft veel gepiekerd zonder vaardigheden bij te leren in het hanteren van stress. Dit is niet de meest efficiënte aanpak. Herval in de klachten en in verzuim komen dan ook vaak voor.

Wat te doen bij lichamelijke en / of psychische klachten?

Aan werkgerelateerde psychische klachten valt nochtans echt iets te doen. Met goede informatie omtrent hun fysieke en psychische gezondheid kunnen medewerkers al heel wat leed bij zichzelf voorkomen. Bovendien zijn voor klachten als overspanning, burn-out, angst en depressie goede gedragstherapeutische behandelrichtlijnen beschikbaar.

Uit eigen onderzoek blijkt dat individuele gedragstherapeutische begeleiding in 85% van de gevallen leidt tot een verbetering van deze klachten. Bij het aanpakken van psychische klachten kan men bovendien het verzuim sterk terugdringen, hetgeen iedereen op het werk ten goede komt.

U kunt er als organisatie voor kiezen een aanbod te voorzien voor uw medewerkers om voor hen snelle en degelijke hulp te vinden bij werkgerelateerde klachten. Zo hebt u een zicht op de kwaliteit, snelheid en aansluiting op de werksituatie van de geboden hulpverlening. U voorkomt demotivering en verregaande vermindering van de performantie door een snel en goed uitgebouwd aanbod van kortdurende gedragstherapeutische begeleiding.

ISW biedt op dit moment verschillende mogelijkheden aan voor *het begeleiden van individuele werknemers*.

1. **Individual counselling**: individuele begeleiding voor het behandelen van werkgerelateerde psychische klachten als angst, overspanning, burn-out, depressie en traumaverwerking.
2. **Individual coaching**: een coaching via gedragstherapeutische technieken waarbij met de individuele medewerker én de context (HR, leidinggevende e.a.) gewerkt wordt.

Wij hebben daarnaast specifieke expertise in de **opvang na traumatische gebeurtenissen** en bij **grensoverschrijdend gedrag**. Hiervoor werkten wij eigen procedures en aanpak uit.

Indien u meer informatie wenst over ons aanbod, kan u steeds contact opnemen via onze webstek www.isw.be of bellen op het nummer 016/ 20 85 96.