

Leuvense spin-off wapent u en uw collega's tegen stress

Nieuw:

De stressaudit

tekst
Marleen Teugels
illustratie **Lode Devroe**
foto **Photonews**

Een chill-outruimte volstaat niet om torenhoge stresspieken weg te borstelen. De Leuvense spin-off ISW Limits meet met een stressaudit de temperatuur in het bedrijf, en organiseert collectieve cursussen stressbeheersing. Een aanpak die werkt?

Per jaar vragen ongeveer 100 bedrijven een welzijnsdoorlichting bij ISW Limits, een spin-off van de K.U.Leuven. "Tegenwoordig komt de vraag ook van scholen, OCMW's en kmo's", aldus ceo Dirk Antonissen. De groei hangt onder meer samen met de wettelijke verplichting om jaarlijks een risicoanalyse te voeren. "Bedrijven die in een fusie of overname ontwikkeld zijn, stellen een welzijnsaudit soms uit tot de turbulente periode over is. Meestal zijn ze bang voor de resultaten", zegt projectmanager Koen Willaert.

Welke professionele oorzaken van stress komen tijdens de audits naar boven? Taakbelasting en een te hoge werkdruk scoren volgens Koen Willaert hoog wanneer ze niet gebufferd worden door draagkrachtverhogende aspecten als ontplooiingskansen, carrièremogelijkheden en verantwoordelijkheid. Een slechte work life balance, een te zware verantwoordelijkheid, een te grote emotionele belasting, een onaangename werksfeer en een slechte relatie met leidinggevend en collega's zijn eveneens nefast. Dicht bij het werk wonen, heeft dan weer een positieve invloed.

COLLECTIEVE STRESSBEHEERSING

Hoe kunnen bedrijven de medewerkers stressbestendiger maken? "Het volstaat niet

de medewerkers individueel te trainen", zegt Antonissen. "Het is geen oplossing om alleen aan de draagkracht en de veerkracht van de mensen te werken. Ook het bedrijf moet meewerken en zichzelf evalueren." "Heel vaak blijkt een aantal paden bij bedrijven onbetreden", vult Koen Willaert aan.

Slechte work life balance, te zware verantwoordelijkheid en een onaangename werksfeer zijn nefast.

"Dikwijls kan er nog aan de sociale steun tussen collega's worden gewerkt. Dit fungeert als een uitstekende buffer tegen stress. Een andere goede remedie is leidinggevend een goede scholing geven en mensen de mogelijkheid bieden om flexibel te werken."

ISW Limits organiseert al enkele jaren collectieve cursussen stressbeheersing. "De drempel is veel lager wanneer met grote groepen wordt gewerkt. Het persoonlijke verhaal verdwijnt in de groep. Stressbeheersing wordt als preventie voorgesteld. Dit neemt niet weg dat ook mensen met klachten deelnemen", weet psycholoog Sigert Vandenberghe.

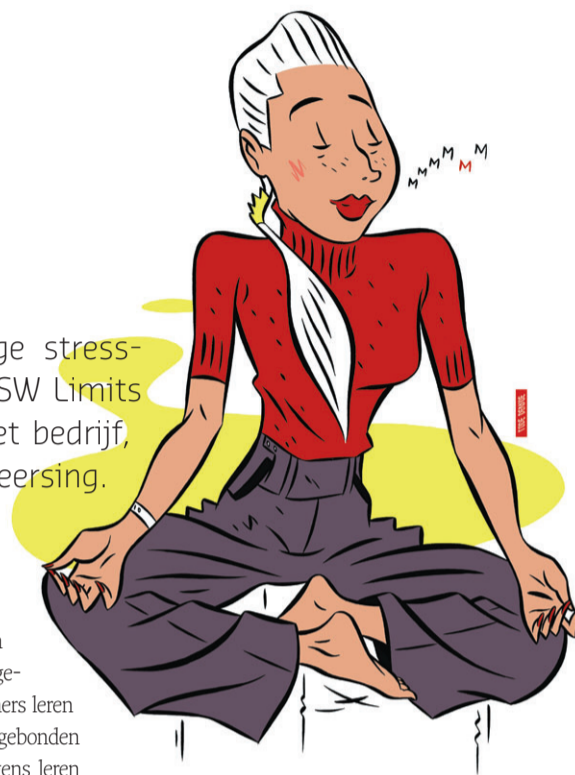
De cursus stressbeheersing is een intensief programma met zes uitgebreide groepssessies. De deelnemers leren wat stress precies is en hoe stressgebonden klachten in elkaar zitten. Vervolgens leren ze hoe ermee om te gaan. Hoe kan ik lichamelijke klachten beheersen? Hoe krijg ik

piekeren onder controle? Hoe kan ik onder stress beter mijn gedrag beheersen? In de twee laatste sessies leren de cursisten de aange-

leerde vaardigheden in de praktijk omzetten. Ze zijn dan goed gewapend tegen een brede waaier van problemen: angst, paniek, slaapklachten, depressieve gevoelens, burn-out, overspanning. De cursisten krijgen een cursus en een cd met relaxatie- en ademhalingsoefeningen, en ze krijgen taken mee naar huis.

HEILZAME WERKING?

Door de training leren mensen problemen beter aan te pakken. Sigert Vandenberghe: "Ze bedenken méér oplossingen voor problemen, en de kwaliteit van die oplossingen verbetert enorm. Ze leren problemen gericht aan te pakken. Ze leren stapsgewijs problemen op te lossen door ze heel



concreet te definiëren. Voor elke oplossing wordt een actieplan opgesteld zodat het makkelijker uitvoerbaar wordt. Laatste stap is de evaluatie: doe ik het goed? Of moet ik bijsturen? Soms biedt ISW Limits toch nog individuele begeleiding aan, bijvoorbeeld in geval van ernstige pesterijen."

Dirk Hermans, professor in experimentele psychopathologie, heeft de werkzame effecten van de aanpak wetenschappelijk bewezen. "Tot twee jaar na de cursus stressbeheersing heeft de training een heilzaam effect op depressieve gevoelens, stress en angst", zegt Sigert Vandenberghe. "Bij mensen die geen cursus stressbeheersing hebben gevolgd, blijven stressgebonden klachten zich daarentegen opstapelen." ■



Hoe voorkomt u stress op het werk? Laat het weten op

vacature.com/moordendejob



Hoe Telenet de strijd tegen stress wint

"Het is hier géén Club Med", zegt Tony Jossa die bij Telenet voor het personeelsbeleid verantwoordelijk is. "Als bedrijf willen we er heel snel met nieuwe producten staan. We werken in een extreem competitieve omgeving. Daarom willen we **op regelmatige tijdstippen meten hoe de mensen met het snelle tempo omgaan.** Als er problemen zijn, grijpen we in."

Aan de hand van een gestructureerde vragenlijst onderzocht Telenet in 2002 en 2004 hoe de werknemers zich op het werk voelen. De bevraging ging veel breder dan alleen over stress. Tony

Jossa: "We peilden ook naar de toen krappe behuizing en naar persoonlijke aspecten. Zo konden we uiteindelijk de gemiddelde 'temperatuur' meten. Globaal genomen zat die goed, maar er waren wel probleemzones. Daar hebben we op ingezoomd. Wie het wenst, kan deelnemen aan een collectieve cursus stressbeheersing. We bieden ook individuele coaching aan. **Eén bepaalde afdeling heeft het volgens de stressaudit nogal moeilijk.** Bij die groep meten we om de drie maanden hoe de mensen zich voelen. We merken dat die aanpak werkt."