

STRESS- & BURN-OUT PREVENTIE



Stress en burn-out: voedingsbodem voor verzuim	4
Stress in cijfers: een harde realiteit	6

Onze aanpak	8
STAP 1 / Scan	10
STAP 2 / Advies	11
STAP 3 / Actie	12

Uitbreiding naar breder preventiebeleid?	14
--	----

Stress en burn-out: voedingsbodem voor verzuim

Gezond werk is werk zonder stress. Te veel werk, te weinig werk, werk dat onder de capaciteiten van uw medewerker ligt, collega's die niet met elkaar opschieten, onduidelijke regels en afspraken... Medewerkers die zich goed voelen in uw organisatie, zijn minder vatbaar voor stress, burn-out of ziekteverzuim. Een geïntegreerde aanpak rond stress – met aandacht voor voorkomen, beheersen en herstellen – brengt rust en evenwicht in uw organisatie.

Onevenwicht tussen verwachtingen en vermogen leidt tot stress

Stress is aanwezig in elke organisatie, maar manifesteert zich niet overal op dezelfde manier. Als de eisen die gesteld worden aan medewerkers groter zijn dan hun vermogen om eraan te voldoen, ontstaat er **werkgerelateerde stress**.

Als opzet, organisatie en management van het werk te weinig rekening houden met het welzijn van medewerkers, ontstaan er mogelijk **psychosociale risico's**. Werkomstandigheden die dat in de hand werken zijn onder meer:

- ⚠ Buitensporige werklast en tijdsdruk
- ⚠ Conflicterende eisen
- ⚠ Gebrek aan duidelijkheid over de rol van de medewerker
- ⚠ Ineffectieve communicatie
- ⚠ Slecht beheerde veranderingen in de organisatie
- ⚠ Een gebrek aan ondersteuning door het management of door collega's

Maar ook individuele factoren kunnen aanleiding geven tot een onevenwichtige situatie:

- ⚠ Perfectionisme
- ⚠ Gebrek aan assertiviteit
- ⚠ ...

Kampen uw medewerkers chronisch met stress op het werk, dan kunnen zich (ernstige) **psychische of lichamelijke gezondheidsproblemen** ontwikkelen, zoals burn-out. Met uitval van uw medewerkers als gevolg.



Stress in cijfers: een harde realiteit



4 van de 10

werknemers is van mening dat op hun werk **niet goed wordt omgegaan met stress**

(bron: enquête EU-OSHA)

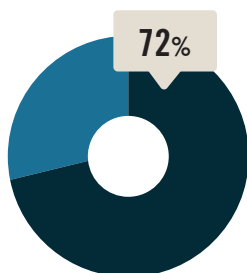


op **10** hebben meestal of altijd **last van stress op het werk**
(ongeacht geslacht, leeftijd
of beroepsactiviteit)

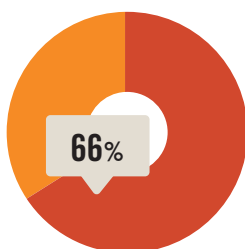


Voornaamste **oorzaken** werkgerelateerde stress

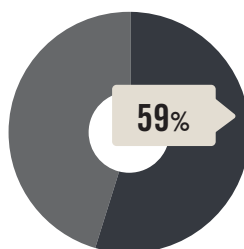
.....



**Reorganisaties
en jobonzekerheid**
(bron: enquête
EU-OSHA)



**Lange werkdagen
en een te grote
werkdruk**



**Pesterijen en
intimidatie
op het werk**



Van alle
**verloren gegane
werkdagen**
is het gevolg van
**werkgerelateerde
stress**

Onze aanpak

Mensura wil met uw wettelijke preventiebudget meetbare meerwaarde creëren. We zijn een partner die samen met u de noden binnen uw onderneming identificeert, adviezen uitwerkt en een concreet actieplan opmaakt. In nauwe samenwerking zorgen we voor een werkplaats met minder stress. **Het resultaat: een positieve impact op het vermijdbaar verzuim binnen uw organisatie.** Om stress en burn-out te voorkomen en waar nodig terug te dringen, hebben we een specifiek traject uitgewerkt.



SCAN

Waar doet het pijn?

- ✓ Analyse acties en doelstellingen
- ✓ Toepassen SONAR-methode

DOEL

Psychosociale risico's en verbeterpunten blootleggen

ADVIES

Wat kunt u er aan doen?

- ✓ Plan van aanpak
- ✓ Werkgroep welzijn op het werk

DOEL

Concreet actieplan met KPI's

ACTIE

Wat doen we er aan?

- ✓ Oplossingen op maat (voor individu, leidinggevenden, team)
- ✓ Implementatie in onderneming
- ✓ Evaluatie en bijsturing

DOEL

Effectieve impact realiseren op stressbeleving en stressgerelateerd verzuim

STAP 1 **SCAN**

Wij **scannen** uw onderneming op stress- en burn-out risico's

Uitgangspunt is een **grondige analyse** van uw organisatie. We bekijken eerst de verzuimcijfers en eventuele tevredenheidsenquêtes, brengen de bestaande initiatieven rond welzijn op het werk in kaart en analyseren de doelstellingen van de onderneming op vlak van gezondheid op het werk.

Daarnaast kunnen we een scan uitvoeren volgens de SONAR-methodiek. We bevragen uw medewerkers en gaan met hen in dialoog. Zo krijgen we een zicht op alle psychosociale risico's in uw organisatie.

De SONAR-methode bestaat uit vijf stappen:



- 1 Opstart van de scan
- 2 Checklist
- 3 Eerste terugkoppeling
- 4 Gesprekken
- 5 Finale terugkoppeling

Resultaat van deze fase

U krijgt een actueel beeld van de psychosociale risico's die aanleiding kunnen geven tot stress en burn-out in uw onderneming en van de mogelijke verbeterpunten.

STAP 2 ADVIES

Wij formuleren concrete adviezen afgestemd op uw noden

Om de **psychosociale risico's tot een minimum te herleiden**, heeft uw onderneming een plan van aanpak nodig. Wij stellen dit samen met u op. Binnen een werkgroep rond welzijn op het werk formuleren we concrete acties en gieten we dit in een gefaseerd actieplan.

Deze werkgroep kan bijvoorbeeld bestaan uit een afgevaardigde van hr, mensen uit de vakbondsdelegatie, de arbeidsgeneesheer en de preventie-adviseur psychosociale aspecten. Op uw vraag kunnen ook andere personen aansluiten.



STAP 3 **ACTIE**

Wij implementeren het **actieplan** in uw organisatie

Om stress en burn-out in uw organisatie tot een minimum te beperken heeft Mensura verschillende oplossingen. Uit de analyse zal blijken welke acties het meest aangewezen zijn.

We focussen ons daarbij niet enkel op het individu, maar ook op het team en de leidinggevenden. Hieronder een selectie uit ons aanbod.



Organisatie

Communicatiebegeleiding

- Wij helpen u met het communiceren van de acties binnen uw bedrijf (e-mails, intranet, posters, etc.) zodat stress en burn-out bespreekbaar worden gemaakt



Leidinggevende

Workshop sensibilisering stress

- Stress wordt bespreekbaar gemaakt
- Leidinggevenden krijgen inzicht in de oorzaken en impact van stress
- Zelfinzicht bij medewerkers en concrete tips staan centraal

Resultaat van deze fase

Door middel van deze acties kunt u het verzuim ten gevolge van stress terugdringen.



Team

Workshop veerkracht voor werknemers

- Stress wordt bespreekbaar gemaakt
- Werknemers krijgen inzicht in de oorzaken en impact van stress
- Interactie en concrete tips maken werknemers bewust van hun eigen rol in de aanpak van stress

Teambegeleiding

- We ondersteunen teams waar de stress hoog is en leren hen stresssignalen herkennen en hoe ermee om te gaan



Individu

Stress Q

- Online vragenlijst die peilt naar de oorzaken en de ernst van stress op fysiek, emotioneel en mentaal vlak en advies biedt om met stress om te gaan

Stresspermanentie

- Laagdrempelige ondersteuning door regelmatige aanwezigheid psychosociale preventieadviseur in de organisatie
- Focus op medewerkers coachen om stress te beheersen

Individuele begeleiding bij stress of burn-out

- Bij uitval van een werknemer kan een individueel traject worden opgestart om re-integratie mogelijk te maken

Uitbreiding naar breder preventiebeleid?

Met dit plan van aanpak beschikt uw organisatie over een weldoordacht welzijnsbeleid om stress op de werkvloer te voorkomen en terug te dringen. In een volgende fase kan aanvullend bekeken worden welke ergonomische en gezondheidsbevorderende interventies uw beleid verder kunnen versterken. Denk maar aan ondersteuning bij nek- en rugklachten, voldoende beweging op en na het werk of een uitgebreide medische check-up.

Samen werken we zo aan mentaal en fysiek fitte werknemers, die energiek zijn, weerbaar en minder vatbaar voor verzuim.

MEER WETEN?

Neem vrijblijvend contact met ons op en we bekijken in overleg hoe we uw preventiebudget gericht kunnen inzetten om specifieke doelstellingen te behalen.

E-mail: info.edpb@mensura.be

Telefoonnummer: +32 2 549 71 00



Mensura inspireert en helpt u om samen uw medewerkers beter, langer en gezonder inzetbaar te houden. Als specialist op het vlak van **preventie, veiligheid** en **gezondheid** reikt Mensura u advies, oplossingen en diensten aan op maat van uw bedrijf. Daarbij gaan we verder dan het strikt wettelijke. Samen bepalen we specifieke, meetbare doelstellingen waar we in nauwe samenwerking naar toewerken.

Laurentide
Gaucheretstraat 88/90
1030 Brussel

T +32 2 549 71 00
F +32 2 223 52 50

info.edpb@mensura.be
www.mensura.be

