

- Flexibiliteit in het opnemen van telewerkuren.
- Advies vragen aan de externe dienst voor preventie en bescherming op het werk.
- Een psychosociaal welzijnsbeleid opstellen.
- Meer aandacht voor de psychosociale risico's in het comité.

Wat kan je zelf doen?

Bijna 38% van de bevroagde afgevaardigden hebben de afgelopen twee jaar regelmatig zelf stappen ondernomen om zich mentaal beter te voelen.

Enkele tips en tricks:

- Jaag je niet op en blijf kalm bij problemen;
- Sport of beweeg regelmatig;
- Onderhoud je sociale contacten;
- Koken kan je tot rust brengen;
- Verbreek routines;
- Kom tot rust door o.a. yoga, meditatie-, relaxatie- en ademhalingsoefeningen;
- Slaap voldoende;
- Eet en drink gezond;
- Ga wandelen of fietsen tijdens je middagpauze;
- Neem regelmatig pauze;
- Bak je uren af;
- Maak tijd voor je hobby's maar vooral voor jezelf;
- Werk in een rustige omgeving waar er voldoende daglicht en verse lucht is;
- Let op met multitasking;
- Schakel storende elementen uit;
- Stel prioriteiten;
- Breng tijd door met je gezin en huisdier(en);
- Verwen jezelf met een verzorging- en massagesessie;
- Werk deeltijds als je voelt dat het te veel wordt;
- Geef signalen van psychosociale belasting tijdig aan;
- Raadpleeg je huisarts die je eventueel kan doorverwijzen naar een psycholoog.

MENTAL HEALTH



PSYCHOLOGY



EMOTIONS



STRESS REDUCTION



RELATIONSHIPS



CARE



WELL-BEING

Vragen?

Meer info en contactgegevens van onze lokale dienstverlening kan je terugvinden op www.aclvb.be

Hoe wapen ik me tegen psychosociale risico's die ontstaan tijdens telewerk?



Psychosociale risico's komen meer en meer voor op de werkvloer maar ook bij telewerkers. De laatste jaren gaat er veel aandacht naar het mentale welzijn van de werknemers. In de sectoren waar werknemers thuis mogen werken, zijn deze mentale gezondheidsproblemen sterk aanwezig.

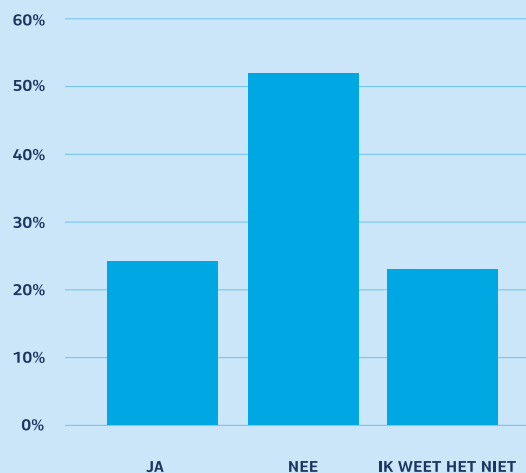
De meest gekende gevolgen van psychosociale belasting zijn **stress, burn-out en depressie**. Deze kunnen een belangrijke kost betekenen voor de werknemers, de werkgevers en de maatschappij. Dit door de steeds toenemende ziektecijfers.

Een recent onderzoek (begin 2023) van de ACLVB toont aan dat een aanzienlijk deel van telewerkers de afgelopen twee jaar te kampen had met mentale gezondheidsproblemen. **De enquête werd verstuurd naar 4155 afgevaardigden** (bedienden en kaderleden) uit diverse sectoren.

De resultaten van de enquête tonen aan dat:

- 43% van de respondenten meer uren per dag presteert dan op het werk.
- 37% geeft aan het moeilijk te hebben met het sociale isolement.
- 31% is gaan vervreemden van zijn collega's.
- Telewerk heeft bij 14% van de respondenten het mentale welzijn verlaagd.
- 10 % klaagt over meer stress.
- Bijna 4% voelt zich blijvend depressief.
- 7% liep een burn- of bore-out op.
- Meer dan 20% van de bevroegde telewerkers heeft een ongezondere levensstijl aangenomen.
- 40% geeft aan minder te hebben bewogen, als gevolg van telewerk.

Mijn werkgever heeft maatregelen genomen om mijn mentale welzijn te verbeteren



Wat kan je werkgever doen?

De werkgever is **verplicht** om alle maatregelen te nemen die noodzakelijk zijn om psychosociale risico's op het werk te voorkomen of de mogelijke schade die uit deze risico's voortvloeien te voorkomen of te beperken.

Door een analyse van de psychosociale risico's is het mogelijk om een reeks risicofactoren naar voren te brengen en een reeks van preventieve acties voor te stellen om ervoor te zorgen dat ze moeilijker kunnen ontstaan. (Art. 1.3-2 van de codex over het welzijn op het werk)

De resultaten van de enquête tonen aan dat een groot aantal van de werkgevers geen maatregelen genomen heeft om het mentale welzijn van de werknemers te verhogen. Slechts 24% van de respondenten geeft aan dat zijn werkgever maatregelen genomen heeft terwijl 23% het zelfs niet weet of er maatregelen genomen werden.

Je werkgever kan onder andere de volgende maatregelen nemen:

- Wellbeing- en vitaliteitsprogramma opstarten.
- Externe organisatie inschakelen waar de werknemers kosteloos psychosociale begeleiding kunnen krijgen.
- Coaching door leidinggevende en/of expert.
- Contactmomenten (al dan niet werkgerelateerd) met de werknemers die 5 op 5 telewerken om vervreemding tegen te gaan.
- Periodieke checklist voor werknemers om hun mentaal welzijn beter op te volgen.
- Opleiding, training en workshops organiseren om de werknemers weerbaarder te maken tegen de psychosociale risico's zoals: omgaan met stress, voorkom burn-out, gezond eten en drinken, ademhalingstechnieken, doorbreken van routines, slaapritme, mindfulness oefeningen,...
- Webinars waar werknemers aangemoedigd worden gezonder te werken.
- Luistercenter oprichten.
- Organiseren van leuke activiteiten zoals: sportdag, yoga, ontbijt, lunch, complimentendag of -week,...
- Toezien dat recht op deconnectie wordt nageleefd.
- Toezien dat de werklast van telewerkers niet verhoogt.
- Een goed evenwicht tussen tele- en kantoorwerk.
- Sensibiliseringscampagnes voeren.
- Aanmoedigen van werknemers om voldoende te pauzeren.
- Werkgroep oprichten gericht op het verbeteren van het mentale welzijn van de werknemers.
- Werknemers aanmoedigen om de vertrouwenspersoon en/of preventieadviseur psychosociale aspecten te contacteren.
- Opleidingen voorzien voor de hiërarchische lijn.
- Aansporen van leidinggevendenden meer positieve feedback te geven.
- Voor nieuwkomers: onthaalbegeleiding optimaliseren, aanstellen van een peter of meter.