

AFLEVERING 1: VOORKOMEN

Welkom bij de eerste aflevering van Het PauzePraatje, de podcastreeks waarin we even op de pauzeknop drukken om stil te staan bij mentaal welzijn op het werk. Hoe kan je jouw welzijn op de werkvloer verbeteren? Hoe pak je dit als organisatie aan? Met experts, bekende Belgen en werkgevers willen we jou hiermee in drie afleveringen helpen. In deze eerste aflevering bespreken we hoe je kan voorkomen dat werkgerelateerde stress te hoog oploopt.

Vandaag heb ik te gast:

- **Dagny Ros, tv-kok en auteur van verschillende kookboeken**
- **Lode Godderis, professor arbeidsgeneeskunde aan KU Leuven en Algemeen directeur van groep IDEWE**
- **Elke Van Roy, Preventieadviseur psychosociale aspecten bij Colruyt Group**

Hanne Decoutere:

Dagny, ik ga met jou beginnen. We kennen jou allemaal als televisiekok. We weten ook dat je een heel druk leven hebt. Maar in 2016 heeft dat zijn tol geëist. Wat is er precies gebeurd?

Dagny Ros:

Het begon met allerlei signalen, zoals hyperventilatie, prikkelbaarheid, slaapstoornissen en overal pijn. Maar wij als mens zijn het gewend om dan gewoon pijnstillers te nemen. Dat heb ik dan ook een tijdje gedaan.

Hanne Decoutere:

Toen je die signalen kreeg, besepte je toen dat er iets mis was? Dat je in een burn-out beland was?

Dagny Ros:

Helemaal niet. Ik ben van nature een heel sterk persoon. Ik geef nooit op. Dus ik had nooit verwacht dat ik in een burn-out zou belanden. Eerlijk gezegd rolde ik vroeger zelfs met mijn ogen als ik iemand hoorde praten over zijn burn-out. Daar schaam ik me nu voor. Als zelfstandige vond ik ook gewoon dat ik verder moest blijven gaan. Ik voelde een enorme druk en daardoor zei ik ja tegen elk project.

Hanne Decoutere:

Als je nu terugkijkt op die periode, denk je dan dat je dit had kunnen voorkomen?

Dagny Ros:

Absoluut. Ik heb heel veel dokters gezien en onderzoeken ondergaan. Ik was echt zoekend, want in mijn hoofd kon dit niks kleins zijn. Dit moest iets serieus zijn. Ik dacht zelfs aan kanker. Niet dat ik wilde dat het dat was. Ik wilde gewoon een antwoord. Ik heb lang gezocht, omdat veel dokters ook nog niet veel wisten over burn-outs. Dat is nu gelukkig wel anders. Wie vandaag kampt met een burn-out heeft dus iets meer geluk dan ik toen. Het is nu veel beter bespreekbaar. En maar goed ook, want je moet er ook echt over kunnen spreken. Je mag het niet inhouden.

Hanne Decoutere:

Lode, jij bent arbeidsarts. Herken je de zaken die Dagny hier vertelt?

Lode Godderis:

Ja, dat zijn de typische symptomen. Zeker die vermoeidheid, die komt heel vaak voor. Niet alleen bij een burn-out, maar ook bij tal van andere aandoeningen. Van griep over suikerziekte tot kanker. Het is een veelvoorkomende, maar ook vage klacht. Daarom is het ook zo moeilijk om als arts of

zorgverlener de oorzaak vast te stellen. Een ander typisch kenmerk is dat het hier gaat om een lang verhaal. Meestal van een aantal weken of maanden, waarbij de klachten aanslepen en verergeren. Ook het slaapprobleem dat Dagny vermeldt is heel kenmerkend. Als je het druk hebt, werk je lange dagen. Je hebt dan weinig tijd om in rustmodus te gaan, waardoor je moeilijk in slaapt valt. Bovendien ben je tijdens je slaap vaak al bezig met de volgende dag, waardoor je ook slecht doorslaapt. Dat alles zorgt ervoor dat je vermoeid opstaat en extra hard moet werken om de dag door te komen. Daardoor word je opnieuw moe. En zo beland je natuurlijk in een vicieuze cirkel.

Hanne Decoutere:

Kan je je eigenlijk wapenen tegen een burn-out of toxische stress?

Lode Godderis:

Ik heb twee tips. Ten eerste is het goed om elk kwartaal eens stil te staan bij hoe je je voelt. Hoe komt het dat je je goed voelt? Of net niet? Ik vind dat we daar niet te zwaar over moeten doen, maar het is goed om daar bijvoorbeeld met je partner eens over te praten. Ten tweede luister je ook best naar je omgeving. Dagny vertelt dat het lang heeft geduurd voordat ze haar problemen met iemand gedeeld heeft en op zoek gegaan is naar antwoorden. En dat terwijl haar omgeving al heel wat signalen had gegeven. Maar je staat daar vaak niet bij stil. Je zit in de ratrace en je gaat altijd maar door. Toch mag je zo'n belangrijke signalen niet negeren. Anders is de kans groot dat je in de problemen komt.

Hanne Decoutere:

Dagny, zijn dat dingen die jij nu ook doet? Stilstaan en luisteren naar jezelf en je omgeving?

Dagny Ros:

Ik heb heel lang aan mezelf gewerkt. Ik heb geleerd over het belang van stilstaan, ademen en rondkijken. Als je lichaam signalen geeft, mag je die inderdaad niet negeren. Ook al zijn we eigenlijk geprogrammeerd om verder te blijven gaan. In België is mentale gezondheid namelijk redelijk nieuw *on the menu*. Tien jaar geleden spraken we er niet over. Maar ik pak de dingen nu dus wel anders aan. Ik luister. En ik schrijf drie dingen op die ik kan doen op een dag. En als ik maar één ding doe, dan is dat ook oké. Ik word niet boos op mezelf, maar gun mijn hersenen wat rust. Vanuit mijn creativiteit ging ik vroeger vaak in overdrive. Nu weet ik dat ik dan even een stap terug moet zetten en moet ademen.

Hanne Decoutere:

Je bent zelfstandig ondernemer. Daardoor heb je natuurlijk veel autonomie, maar je werkt ook in een andere omgeving dan een werknemer. Hoe heb je de situatie toen aangepakt?

Dagny Ros:

Wel, ik heb een keuze gemaakt. Ik had mijn kinderen en mijn man zoveel gemist en dat wilde ik niet meer. Ik heb toen nagedacht over wat nu het belangrijkste is voor mij. Vroeger werkte en verdiende ik veel meer, maar nu komt mijn gezondheid op de eerste plaats. Ik word ook ouder en dat deed me beseffen dat ik thuis wilde zijn, met mijn man, kinderen en hond.

HET PAUZE- PRAATJE

Hanne Decoutere:

Elke, jij bent preventieadviseur psychosociale aspecten bij Colruyt Group. Je hebt kunnen luisteren naar het verhaal van Dagny en de uitleg van Lode. Hoe kijk jij naar dit alles?

Elke Van Roy:

De grote vraag is natuurlijk: kan dit voorkomen worden? Ik denk ook dat die preventie de focus en het startpunt moet zijn van werkgevers. Ze kunnen beginnen met de veerkracht van hun mensen en de algemene veerkracht te versterken.

Hanne Decoutere:

Hoe pakken jullie dat aan bij Colruyt Group?

Elke Van Roy:

Het begint bij de cultuur van een organisatie. Zo is respect een van de kernwaarden binnen Colruyt Group. We bedoelen daarmee respect voor het individu en de mens in zijn geheel. Je moet echt aandacht hebben voor de persoon. Daarom bieden we veel opleidingen

aan die mensen doen nadenken over wat belangrijk is voor hen, hoe ze in het leven staan en wat hun mogelijke valkuilen zijn. Zo kunnen ze zichzelf zo goed mogelijk leren kennen.

Hanne Decoutere:

Waar zetten jullie precies op in bij de preventie van stress?

Elke Van Roy:

Ik hoor Dagny vertellen dat ze zich niet goed voelde, maar dat ze het nergens aan kon linken. Dat is echt de basis: bewustwording en beseffen wat stress is. En waaraan je het kan herkennen natuurlijk. Maar herkennen is één ding. Het moet ook bespreekbaar worden. In onze organisatie willen we echt dat mensen dat gesprek durven aangaan.

Hanne Decoutere:

Gaat het dan over een gesprek met een leidinggevende?

Elke Van Roy:

Ja, liefst met de leidinggevende. Hij of zij blijft toch wel degene die het dichtst bij de arbeidssituatie staat. Maar dan moet er natuurlijk wel voldoende openheid zijn in beide richtingen. Het gaat niet zomaar vanzelf.

Hanne Decoutere:

Hoe zorg je als werkgever voor zo'n veilige, open omgeving?

Elke Van Roy:

Het is vooral belangrijk om leidinggevendens ervan bewust te maken dat je van hen verwacht dat ze tijd maken voor hun mensen. Dat ze hen zo goed mogelijk leren kennen, zodat ze ook veranderingen kunnen opmerken wanneer die zich voordoen. En ja, dat kan soms lastig zijn, want er moet ook nog altijd gewerkt worden. Maar mensen moeten echt het gevoel hebben dat ze mogen vertellen hoe het

met hen gaat. In onze opleidingstrajecten voor leidinggevendenden besteden we hier dan ook veel aandacht aan.

Hanne Decoutere:

En wat als het echt niet klikt met die leidinggevende?

Elke Van Roy:

Dat kan natuurlijk altijd. Soms is dat zelfs de reden waarom mensen stress ervaren op het werk. Daarom hebben we hiervoor een speciale dienst opgestart, De Schakel. De mensen op deze dienst zijn tijdens de werkuren beschikbaar voor onze medewerkers. Die kunnen bellen naar de dienst om te praten over problemen op het werk of thuis. Eigenlijk is het een soort eerstelijns hulpverlening. Het zijn psychologen, die naast onze vertrouwenspersonen staan. Maar tegelijk zijn het ook mensen die vanuit de organisatie aandacht investeren in medewerkers en samen met hen op zoek gaan naar externe hulp.

Hanne Decoutere:

We hebben het nu vooral over de verantwoordelijkheid van de werkgever. Maar waar stopt die volgens jou? En waar begint die van de werknemer?

Elke Van Roy:

Burn-out wordt vaak verbonden met het werk. Dat klopt zeker, maar vaak spelen er ook andere elementen mee. Feit is wel dat je als werkgever verantwoordelijk bent voor een veilige werkcontext voor je werknemers, zowel fysiek als mentaal. Je kan daaraan werken door te achterhalen wat je mensen energie geeft en wat hen energie kost. En dan komen we bijvoorbeeld uit bij de psychosociale risicoanalyses. Die worden voorzien vanuit de wetgeving.

Hanne Decoutere:

Dat is een soort bevraging?

Elke Van Roy:

Ja, dat zijn algemene welzijnsbevragingen om te bepalen hoe mensen zich voelen op het werk. Wat loopt er goed en wat loopt er minder goed? Van daaruit kan je dan actiepunten bepalen, zoals de optimalisatie van beslissingsruimte en autonomie in een job. We weten namelijk dat dat belangrijke elementen zijn om een burn-out te vermijden.

Hanne Decoutere:

Er zijn ook zaken die werknemers en werkgevers samen kunnen ondernemen om het mentaal welzijn te stimuleren. Waar zit die gedeelde verantwoordelijkheid volgens jou? Kan je daar voorbeelden van geven?

Elke Van Roy:

Stress is iets heel persoonlijks. Je kan als organisatie wel een open cultuur creëren, maar de werknemer moet natuurlijk zelf wel het initiatief nemen om erover te praten. Je kan jobs ook zo stressvrij of zo energiegevend mogelijk maken, maar ook dan is er sprake van een wisselwerking. De werknemer moet dan zelf aangeven wat hij graag doet en wat niet. Zo kan je samen naar

HET PAUZE- PRAATJE

oplossingen zoeken.

Hanne Decoutere:

Lode, hoeveel invloed heeft de omgeving op het mentaal welzijn? Want we denken allemaal dat het werk je doet zwichten, maar misschien zijn er nog andere factoren?

Lode Godderis:

Werk is heel belangrijk. Dat hebben we gemerkt tijdens de coronapandemie. Het feit dat we geen collega's rond ons hadden, zorgde ervoor dat we ons ook minder goed voelden. Goede leidinggevenden, fijne collega's en een job waarin je jezelf kan realiseren zijn essentieel voor het mentaal welzijn. Zeker de rol van de leidinggevende is cruciaal. Een goede leidinggevende engageert mensen, terwijl het bij een slechte leidinggevende serieus fout kan lopen. Dus ja, onze omgeving heeft een bijzonder grote impact.

Het gaat daarbij trouwens niet alleen om de werkomgeving, maar ook om de thuisomgeving. Door alle digitale mogelijkheden vervaagt die grens tussen thuis en werk vaak. Veel mensen worstelen daarmee, omdat het moeilijker wordt om grenzen af te bakenen. Gelukkig zien we op dit vlak wel steeds meer flexibiliteit en autonomie. Maar het blijft een uitdaging. Zeker met de huidige arbeidsdeal, die langere werkdagen toelaat. Daardoor is het soms niet duidelijk wie wanneer beschikbaar is. Dat moet dan ook geëxpliciteerd worden.

Hanne Decoutere:

Waar kunnen mensen terecht voor meer informatie hierover?

Lode Godderis:

Er zijn een aantal goede websites van de overheid. Ik denk bijvoorbeeld spontaan aan www.beswic.be/nl. Hier vind je onder andere concrete tips, uitleg over de wettelijke verplichtingen waar Elke het net over had en informatie over de mensen bij wie je allemaal terecht kan. Denk aan de vertrouwenspersoon en de preventieadviseur.

Hanne Decoutere:

Ook de overheid speelt natuurlijk een belangrijke rol door een kader te scheppen voor mentaal welzijn op het werk. Zo moeten organisaties verplicht een preventiebeleid hebben en psychosociale risicoanalyses doen. Vorig jaar zagen we ook stevige inspanningen om het topic bespreekbaar te maken via sensibiliseringscampagnes. En tot slot zijn er nieuwe maatregelen voor succesvollere re-integratietrajecten. Lode, doet de overheid hiermee voldoende volgens jou?

Lode Godderis:

Het is al een heel lijstje. Toch denk ik dat het belangrijk blijft om een goed kader te scheppen en te werken richting wetgeving. Wat verwachten we nu precies van ondernemingen? En hoe gaan we dat checken? In de meeste gevallen gaat dat eigenlijk al goed. Er zijn namelijk preventiediensten die wetgevers en bedrijven bijstaan. Maar in sommige gevallen loopt het niet goed. Dan zijn het beleid en die check essentieel. Naast grote bedrijven, die goed georganiseerd zijn, moeten natuurlijk ook kleine bedrijven en zelfstandigen voldoen aan die wetgeving. De overheid moet dus ook rekening

HET PAUZE- PRAATJE

houden met hun noden. Daarin ligt nog een grote uitdaging.

Hanne Decoutere:

Is mentaal welzijn volgens jou een opdracht voor de hele samenleving?

Lode Godderis:

Zeker. De samenleving is dan ook geen derde persoon. Dat zijn wij. In de werkcontext heb je bijvoorbeeld de klant en de bediener van de klant. Ik hoop dan altijd dat de klant de bediener behandelt zoals hij zelf behandeld zou willen worden. Maar jammer genoeg stel ik vast dat alles altijd maar sneller moet. Je merkt dat we hoge verwachtingen hebben van anderen, terwijl we zelf niet graag benaderd worden door iemand met hoge eisen. Dus ik zou er toch voor willen pleiten dat we zorgen voor elkaar. Dat we elkaar tijd en ruimte geven. En dat we elkaar proberen te helpen.

Hanne Decoutere:

Ik zie Dagny alvast knikken.

Dagny Ros:

Absoluut. En ik wil daarbij zeker een stem zijn voor de zelfstandigen. Ik vind dat we wat meer steun en informatie moeten krijgen. Waar kunnen we hulp vinden? Je kan misschien wel zoeken op het internet, maar als je je echt slecht voelt, begin je daar niet aan.

Hanne Decoutere:

In dat geval spelen de samenleving en de omgeving natuurlijk weer een grote rol. Goed, bedankt voor dit gesprek.

Zo, dit was de eerste aflevering van Het PauzePraatje, waarin we het hadden over hoe je een burn-out op het werk kan voorkomen, wat je zelf kan doen, wat je van je werkgever mag verwachten en waarvoor we naar de overheid kunnen kijken. Merci voor het fijne gesprek Dagny Ros, Lode Godderis en Elke Van Roy. In de volgende aflevering bekijken we hoe je de signalen van een burn-out kan herkennen en wat je kan doen om erger te voorkomen.