

Ontstresst en gezond

Wellness in de praktijk

De ogen wat rust gunnen, de benen even strekken, een appel als vieruurtje eten. Het zijn gezonde gewoontes die de werkdruk even kunnen verlichten, maar die we helaas snel verwaarlozen.

Sociaal secretariaat SD WORX en verzekeringsmaatschappij Swiss Life willen het bewustzijn van hun medewerkers hierover vergroten. Ze gaan op hun eigen manier het stressvirus te lijf. SD WORX stelt het begrip 'zuurstof' centraal, voor Swiss Life zijn vrijheid en verantwoordelijkheid de sleutelwoorden.

IVE VAN ORSHOVEN, JOHAN DE CROM

SD WORX startte intern een project op om binnen de verschillende divisies de werkdruk die op de medewerkers rust, te verlichten en om deze medewerkers tegelijkertijd beter met stress te leren omgaan. Draaglast wegnemen en draagkracht vergroten, zeg maar. De toepasselijke titel werd het 'O₂-project': zuurstof geven en zuurstof leren opnemen.

Concrete aanleiding van het project waren de resultaten uit het tevredenheidsonderzoek. Vele SD WORX-medewerkers vonden dat het werktempo te hoog lag, een belangrijk deel zei het werk niet van zich af te kunnen zetten en fysieke ongemakken te ervaren door stress op het werk.

"We willen de draaglast van de werknemer verminderen en zijn veerkracht vergroten."
(Koen De Valck, SD WORX)

Koen De Valck, HR-professional bij SD WORX, nam het O₂-project op zich. Hij wijst op het belang van een heldere communicatie: "Als we zeggen de draagkracht bij medewerkers te willen vergroten, kan dat bij sommigen overkomen alsof 'het probleem bij hen ligt', alsof ze gewoon zelf niet sterk genoeg zijn om met stress om te gaan en dat ze daar zelf maar iets aan moeten doen. Dat is natuurlijk verre van wat wij bedoelen. Wij kijken ook naar hoe we binnen een divisie het werk beter kunnen organiseren en herverdelen. Hebben de consultants bijvoorbeeld zelf wel voldoende impact op de streefcijfers die ze moeten halen? Dat zijn de vragen die we ons moeten stellen. Als de impact van de consultant op het uiteindelijke streefcijfer of streefdoel te klein is, dan moeten we andere tussendoelen voor hen uitwerken. Niets is zo stresserend als een belastende baan

waarbij men het gevoel heeft zelf geen controle te hebben over het werk of het einddoel. Dat kan u lezen in het bekende model van Karasek."



Tim Vermeire:

"Iemand die een bedrijf ontvlucht vanwege de werkdruk, kan elders ook problemen ondervinden. Stress aanpakken is in de eerste plaats werken aan jezelf."