



StressBalancer

Dé e-tool die werknemers weerbaar maakt
tegen uitputting en pesterijen op het werk

StressBalancer

Beter omgaan met stressoren

De e-tool StressBalancer helpt uw werknemers om werkstressoren het hoofd te bieden. Zo leren ze om uitputting en spanningen tussen mensen op het werk te voorkomen. En versterken ze hun persoonlijke weerbaarheid.

Dat is nodig, want stress, burn-out en pesten op het werk wegen op werknemers en organisaties: ze veroorzaken menselijk leed en kunnen de prestaties verminderen.

Geslacht voor iedere werknemer

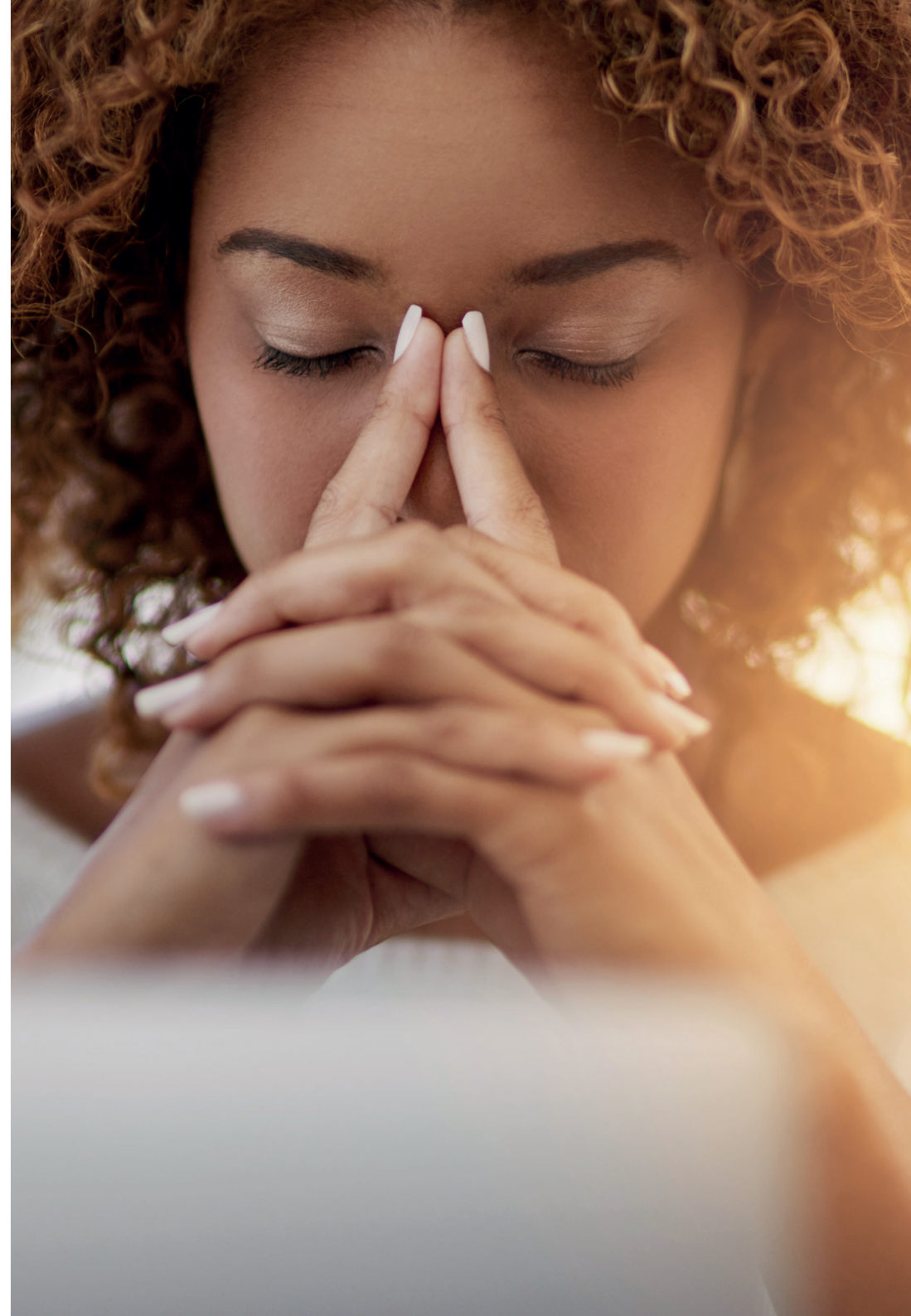
Op basis van een doelgerichte vragenlijst, bezorgt StressBalancer iedere werknemer een individueel Stress Profiel. Daaraan koppelt de e-tool meteen een training met oefeningen en gerichte tips.

Slimme preventie

Uw werknemers krijgen in enkele minuten tijd inzicht in en tips voor beter stressmanagement. Op die manier blijven ze werkstressoren de baas.

StressBalancer is:

- **doelgericht:** specifiek gefocust op stressoren op het werk;
- **slim:** wetenschappelijk onderbouwd en afgestemd op persoonlijke werkpunten;
- **praktisch:** altijd en overal online beschikbaar;
- **dynamisch:** geregeld aangevuld met nieuwe oefeningen en tips.



Stress en pesten op het werk

Hedendaagse organisaties worden **frequent geconfronteerd met stress, burn-out en pesterijen**. Stress behoort zelfs tot de meest voorkomende gezondheidsproblemen. Dat rapporteert het Europees agentschap voor veiligheid en gezondheid op het werk.

Opvallende cijfers



32,7% van de Belgische werknemers ervaart **werkgerelateerde stress**.



Ongeveer **6,6%** van de Belgische werknemers kampt met **burn-out**.



11% van de Belgische werknemers ervaart **pestgedrag**, waarvan 3,6% het laatste halfjaar maandelijks of wekelijks te maken kreeg met pesterijen gaande van (onschuldige) roddels tot uitsluiting.

De achterliggende oorzaak? Voornamelijk **stressoren in de directe werkomgeving**. Of concreter: de manier waarop de werknemer omgaat met die werkstressoren. Hanteert hij niet de juiste copingstrategieën? Dan neemt zijn kwetsbaarheid voor uitputting en interpersoonlijke spanningen toe.

Schade voor mens en organisatie

Stress, burn-out en pesten veroorzaken niet alleen leed voor de werknemer. Ze schaden ook de organisatie. Denk aan **afnemende productiviteit**, de extra druk op teamleden wanneer iemand uitvalt en de kosten om een werknemer tijdelijk te vervangen.

De e-tool StressBalancer helpt u en uw werknemers op een doelgerichte, slimme en individuele manier om de impact van werkstressoren te verkleinen.

Uitputting verschilt per sector

Werknemers in de dienstensector of bij de overheid lopen het meeste risico op burn-out. De zorgsector scoort het laagst en toont het grootste werkengagement. Vooral organisatorische factoren (zoals werkdruk en rolconflicten) liggen aan de basis van emotionele vermoeidheid.

(Vandenbroeck et al., 2013;
Van den Broeck et al., 2017)



1 op 5 Belgische werknemers ervaart **maandelijks** pesterijen

12% wekelijks en 4% dagelijks



Pestgedragingen kunnen gaan van het ervaren van **roddels** tot **beledigingen** en **isolement**



Werkomgeving is de belangrijkste oorzaak van pesten op het werk

Pesten: een prangend probleem

Wanneer spreken we van pesten? Een werknemer is gedurende een langere periode herhaaldelijk het doelwit van negatieve gedragingen op het werk. Deze negatieve gedragingen kunnen van werkgerelateerde (bijv. het werk niet waarderen) en/of persoonsgerelateerde (bijv. roddelen) aard zijn. De situatie escaleert tot een machtsonevenwicht waarbij het doelwit zich niet kan verdedigen. Ook de omgeving ervaart de negatieve gevolgen van pestgedrag. Zo kan het leiden tot burn-out, absentieïsme of een verminderde betrokkenheid bij het werk.

(Nielsen en Einarsen, 2003; 2012)

StressBalancer



maakt werknemers weerbaar tegen mentale uitputting, stress en spanningen op het werk



NL - FR - EN



voor elke individuele werknemer



login = 1 jaar lang beschikbaar



online applicatie



anonieme gegevensverwerking



+/- 30 minuten



optimale gebruikservaring via pc, smartphone en tablet



Stress barometer

De werknemer vult een korte vragenlijst in. De vragen peilen naar de **werkbeleving** en de manier waarop de werknemer omgaat met stresserende werksituaties. (5-10 minuten)



Mijn stress profiel

De werknemer bekijkt het overzicht met **sterktes en groeipunten** op het vlak van stressmanagement. (2 minuten)



Training

De werknemer werkt meteen – met doelgerichte **oefeningen en tips** – aan zijn persoonlijke weerbaarheid. (20 minuten)



- De **individuele werknemer krijgt handvaten** om beter om te gaan met werkstressoren.
- De **organisatie beschermt haar werknemers** en zichzelf tegen stress, burn-out, pesten en hun kwalijke gevolgen.



De werknemer herhaalt StressBalancer zo vaak als hij zelf wil en kan ook nieuwe oefeningen maken. Zo checkt hij eenvoudig zijn vooruitgang ten opzichte van een eerder Stress Profiel.

Wetenschappelijke onderbouw

Aan de lancering van StressBalancer ging **uitgebreid wetenschappelijk onderzoek** vooraf, geleid door de dienst Kennis, Informatie en Research (KIR) van Groep IDEWE en een onderzoeksteam van KU Leuven. Analyses tonen aan dat StressBalancer effectief is in het verminderen van pesten en uitputting.

Het methodologische uitgangspunt? Dat **actief omgaan met werkstressoren** op lange termijn helpt om stress, burn-out en pesten te vermijden.

Het resultaat van het onderzoek en de ontwikkeling is een e-tool die steunt op:

- recente wetenschappelijke **inzichten**, uit theorie en praktijk;
- een heldere **opbouw**: van vragenlijst (Stress Barometer) naar feedback (Mijn Stress Profiel) en oefeningen (Training);
- intuïtief en interactief **applicatiedesign**.

En de wet?

StressBalancer is geënt op de wetgeving over het welzijn op het werk. Meer bepaald de Codex 1.3 over de preventie van psychosociale risico's op het werk. Vragen bij het juridische kader? Richt u tot uw preventieadviseur psychosociale aspecten of tot uw preventieadviseur-arbeidsgeneesheer.



Gestroomlijnde samenwerking met IDEWE

Wilt u de e-tool StressBalancer ter beschikking stellen voor uw werknemers?

Dan starten we een samenwerking op die bestaat uit vier stappen:



1

Vorbereitung: goede afspraken

Onze experts bereiden de lancering van StressBalancer in uw organisatie samen met u voor. We bakenen heel precies de **werkwijze en timing** af. En gaan na of u extra hulp nodig hebt om uw werknemers te begeleiden, of om de e-tool in uw organisatie te promoten.

2

Sensibilisering: overtuigen van meerwaarde

Cruciaal voor een optimaal gebruik op StressBalancer? Een sterke sensibiliserings-campagne. Informeer uw werknemers daarom over de:

- **toegevoegde waarde** van de e-tool;
- **rol van Groep IDEWE** bij de uitrol van StressBalancer;
- **privacy**, die te allen tijde gewaarborgd is.

Hebt u materiaal nodig voor uw campagne? U krijgt een **digitaal promopakket**, met onder meer: een affiche en intranettekst, promofilmje en powerpointpresentatie.

3

Toegang tot e-tool: per e-mail of brief

Werknemers vinden StressBalancer online op www.stressbalancer.be. Ze krijgen hun uitnodiging met login via e-mail of per brief.

- **optie 1** – De werknemer heeft een **professioneel e-mailadres** en toegang tot een eigen computer op het werk.
 - Hij krijgt een e-mail met een link naar de StressBalancer-tool, toelichting over opzet en doelstellingen en een gebruikersnaam en unieke code om in te loggen.
- **optie 2** – De werknemer heeft **geen professioneel e-mailadres**, maar wel toegang tot een gedeelde of gemeenschappelijke computer op het werk.
 - Hij krijgt een gesloten enveloppe met link, uitleg en logindata.

U krijgt als werkgever een beknopt overzicht van de responscijfers: zo weet u hoeveel werknemers StressBalancer daadwerkelijk gebruiken.

4

Gebruik van de e-tool: 1 jaar beschikbaar

In beide gevallen heeft de medewerker één jaar lang toegang tot de e-tool. Tijdens die periode kan de medewerker StressBalancer **meermaals volledig doorlopen**. En zo de evolutie van zijn stressmanagement volgen.

Vult de werknemer de vragenlijst van 'Stress Barometer' in? Dan krijgt hij onmiddellijk zijn persoonlijk Stress Profiel met sterktes en groeipunten te zien. Daarna volgt de Training, met diverse oefeningen en tips. Om nog beter te leren uit de e-tool, kan de werknemer zijn **profiel en tips naar zichzelf mailen** of afdrukken.

Onze experts ontwikkelen **regelmatig nieuwe oefeningen**. Voegen we die toe aan de e-tool? Dan brengen we u daarvan op de hoogte.

Heldere opbouw, gebruiksvriendelijk design

Stress Barometer

Stap 1: Stress Barometer

WERKCONTEXT

Hoe vaak komt elk van deze situaties voor in jouw job?

	(Bijna) nooit	Eerder zelden	Soms	Regelmatig	(Bijna) altijd
Ik word heen en weer geslingerd tussen mensen die andere verwachtingen hebben in verband met mijn werk	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik krijg tegenstrijdige bevelen	<input type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mijn Stress Profiel



Training



Tevreden klant
aan het woord

“Altijd een waardevolle tip”

Gudrun, redacteur bij 13, de nieuwssite van de Vlaamse overheid, kreeg de kans om StressBalancer te gebruiken. Dit is haar ervaring, in real time:

“Ik ga meteen aan de slag met de vragenlijst: wat doe ik wanneer ik onder stress sta? Vertrouw ik erop dat ik mijn taken aankan? **Na vijf minuten ben ik klaar** en verschijnt mijn persoonlijk Stress Profiel.”

“Gelukkig zit ik nergens in de rode zone, maar voor ‘werkdruk’ en ‘afleiding zoeken’ scoor ik wel oranje. Opletten dus.”

“In het onderdeel Training, bekijk ik een foto en een filmpje en beantwoord ik er vragen over. Ik leer onder meer dat het goed is om **actief om te gaan met een moeilijke situatie**, bijvoorbeeld door er met iemand over te praten.”

“Mijn tip voor collega’s? Gebruik StressBalancer: er zit altijd wel een waardevolle tip bij!”

Aan de slag met StressBalancer

Wilt u StressBalancer aanbieden
aan uw werknemers?

Neem dan contact op met uw:

- preventieadviseur psychosociale aspecten
of
- regionale accountcoördinator

Hebt u nog vragen over StressBalancer?

Mail dan stressbalancer@idewe.be.

www.stressbalancer.be

Vertrouwelijkheid van persoonsgegevens

Groep IDEWE onderneemt alle mogelijke inspanningen om de vertrouwelijkheid te waarborgen aan de deelnemers, conform de Wet van 08.12.92 op de bescherming van de persoonlijke levenssfeer en het koninklijk besluit van 13.02.2001. Alle gegevens vallen onder het beroepsgeheim en worden gebruikt om persoonlijke feedback te verstrekken. We stelden procedures op om de vertrouwelijkheid te garanderen. Zo is iedere persoon die betrokken is bij de verzameling, invoer en analyse van gegevens onderworpen aan de confidentialiteitsregel. De verzamelde gegevens worden later eventueel gebruikt voor wetenschappelijk onderzoek naar stress en pesten op het werk. Vraag de volledige ethische en juridische clausule aan via stressbalancer@idewe.be.

StressBalancer
by  idewe

Regionale kantoren Groep IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen u graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Charleroi

Tel. 071 92 74 60
charleroi@idewe.be

Liège

Tel. 04 224 76 43
liege@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, veeleer veldigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: dr. Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 8908-1.1-202003-20461.

 idewe