

"Ook mensen van wie je het niet verwacht, kunnen mentale problemen hebben."

TIPS VAN INGE EN NICCO

- Durf zeggen hoe het écht met je gaat tegen je collega's, familie of vrienden
- Wees eerlijk
- Blijf jezelf

Militanten Inge en Nico volgden de opleiding 'Eerste Hulp bij Psychische Problemen', georganiseerd door het Rode Kruis. Het is een van de initiatieven van ACV Defensie om het taboe rond mentale gezondheidsproblemen te doorbreken. Broodnodig, want één op de vier mensen wordt geconfronteerd met psychische problemen.

Inge: "Het is heel erg nodig dat we mentale problemen aanpakken: hier op Kleine Brogel zijn er op anderhalf jaar tijd zeven zelfdodingen geweest. En deze week alleen al kreeg ik berichtjes van twee collega's die het moeilijk hebben. Dat had ik helemaal niet zien aankomen. Dankzij de cursus van het Rode Kruis herken je

Inge Wandels werkt sinds 1995 bij Defensie op Kleine Brogel en zit nu een jaar of zeven op het secretariaat. Sinds 2015 is ze militant bij ACV Openbare Diensten.

Nico Janssens startte in 2000 bij Defensie op Kleine Brogel. Sinds twee jaar werkt hij bij het supportteam dat verantwoordelijk is voor het rollend materieel van de F16. Hij is militant sinds 2021.

TEKST
Kaat De Man

FOTOGRAFIE
Anton Coene

beter de signalen, en kan je sneller ingrijpen. Ik weet nu dat je mensen soms zélf moet aanspreken. Ook mensen van wie je het niet verwacht, kunnen mentale problemen hebben."

Nico: "Van ACV Openbare Diensten kregen we een sweater met daarop de boodschap 'hoe is 't eigenlijk écht met jou?'. Zo tonen we dat we er zijn voor collega's. We laten ze voelen dat ze er niet alleen voor staan. Want niet iedereen praat even makkelijk over de dingen waar ze mee zitten. In die cursus kregen we handvatten om die gesprekken aan te pakken. Tegelijkertijd leerden we wanneer het tijd is om collega's door te verwijzen, bijvoorbeeld naar professionele hulpverleners."

Inge: "Zoveel mensen hebben een rugzakje. Zelf heb ik een hele tijd loopbaanonderbreking moeten nemen door problemen op het werk. Dat is de reden waarom ik militant geworden ben. Ik wil ervoor zorgen dat mijn collega's niet met dezelfde problemen kampen als ik destijds."

Nico: "Dat was ook mijn motivatie twee jaar geleden. Door mijn job kom ik op de hele basis: ons team is verantwoordelijk voor al het rollend materieel van de F16. Zo zie en hoor ik dat er hier en daar wel ruimte is voor verbetering."

Inge: "Waarom dat hier zo'n groot probleem is, weet ik niet. Misschien omdat militairen vaak mannen zijn, en zij moeilijker over hun gevoelens praten? Hoe dan ook: in de toekomst willen we graag iets structureel opzetten rond het mentale welzijn van collega's. Het idee is er al. Nu moeten we kijken wat er mogelijk is, en hoe we dat kunnen toepassen op de werkvloer." 🗨️

Scan de QR-code voor meer info over de campagne van ACV Defensie.



WERKGELUK

Vakbondsconsulent Annick beantwoordt in deze NT een vraag over mogelijkheden om minder te werken. Ook in de vorige editie kwam dit onderwerp al aan bod. En de vele lezersmails die we daarover ontvingen tonen aan dat werk en privéleven combineren niet zomaar evident is voor iedereen.

Minder werken kan voor sommigen een goede oplossing zijn. Maar je werk anders beleven of leuker, aangenamer, verrijkender maken, kan ook veel doen. Om te weten te komen wat mensen daarvoor nodig hebben, lanceert onze sector lokale besturen een grote bevraging over arbeidstevredenheid bij personeelsleden van alle lokale besturen. Ook onze collega's van Defensie vragen via hun campagne 'Hoe is 't écht met je?' aandacht voor het mentaal welzijn van militairen.

Vorig jaar organiseerden we bij onze leden nog een grote enquête over werkgeluk. Volgens de resultaten heeft 80 procent te veel werk. En een even groot percentage heeft last van te veel stress. Een thema waar we dus op moeten blijven inzetten. Want gelukkige werknemers zijn gemotiveerder en minder vaak ziek. Daar wint iedereen bij.

Ilse Heylen is voorzitter van ACV Openbare Diensten

