

# Werkbundel

Bespreekbaar maken van psychosociale risico's



# Inhoud

1. Afspraken	3
2. Opwarmer	3
3. Oefening psychosociale risico's	4
4. Oefening maatregelen	6
5. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen?	6
5.1. Intern	6
5.2. Extern	7

## 1. Afspraken



We praten met elkaar. We praten niet door elkaar.

We luisteren. We geven onze mening. We vertellen over onze ervaringen. We stellen vragen.



We komen op tijd. We zetten onze GSM uit.



We luisteren naar elkaar en laten elkaar uitspreken.



Sommige mensen spreken snel. Anderen spreken traag. We hebben geduld. Je mag helpen maar geef de ander eerst wat tijd.



Je mag antwoorden op een vraag. Het moet niet.



We blijven bij het thema.



Vind je iets niet interessant? Probeer toch mee te denken en te praten.



Ben je niet akkoord met een ander persoon? Dat is geen probleem. Misschien denk jij totaal iets anders. Dat is interessant! We gaan elkaar niet overtuigen van onze eigen mening.



Er zijn geen slechte antwoorden. Iedereen vertelt zijn eigen mening op een rustige manier.



We schelden niet. We beledigen niet.



We zijn allemaal evenwaardig, even belangrijk. We leren van elkaar.



Alles wat hier gezegd wordt, blijft in de groep. We vertellen niets door aan anderen!

## 2. Opwarmer

### Wat betekent welzijn op het werk voor jou?

Welzijn op het werk:

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### 3. Oefening psychosociale risico's

Ga in kleine groepjes zitten en ga voor elk domein na wat goed loopt en wat minder goed gaat in jullie bedrijf

Elementen	Wat loopt goed?	Wat loopt minder goed?
<p><b>Arbeidsinhoud</b></p> <p>Voorbeeldvraag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn jouw taken voldoende duidelijk?</li> <li>• Is het duidelijk wat er van je verwacht wordt?</li> <li>• Hoe is de werkdruk?</li> <li>• Heb je voldoende autonomie in je job?</li> <li>• Hoe vind je je job in het algemeen?</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Voorbeeldantwoord:  <i>"Er moeten steeds meer en meer papieren worden ingevuld en bijgehouden. Het is steeds moeilijker om dit in orde te krijgen, zeker omdat er zoveel werk is!"</i></p>		

Elementen	Wat loopt goed?	Wat loopt minder goed?
<p><b>Arbeidsorganisatie</b></p> <p>Voorbeeldvraag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe worden de taken verdeeld?</li> <li>• Hoe vind je dat het werk georganiseerd wordt?</li> <li>• Wat vind je van het algemene beleid?</li> <li>• Word je voldoende geïnformeerd over belangrijke dingen?</li> <li>• Word je voldoende betrokken bij veranderingen en beslissingen?</li> <li>• Heb je suggesties om de organisatie te verbeteren?</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Voorbeeldantwoord:  <i>"Door al die verschillende veranderingen in onze organisatie weten we niet meer waar af en waar aan!"</i></p>		

Elementen	Wat loopt goed?	Wat loopt minder goed?	Elementen	Wat loopt goed?	Wat loopt minder goed?
<p><b>Arbeidsverhoudingen</b></p> <p>Voorbeeldvraag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe is de sfeer op de werkvloer?</li> <li>• Hoe is de ondersteuning van de collega's en de werkgever?</li> <li>• Is er voldoende overleg?</li> <li>• Krijg je genoeg feedback?</li> <li>• Kan je je eigen mening geven?</li> <li>• Is er sprake van ongewenst gedrag op het werk (geweld, pesterijen, ongewenst seksueel gedrag)?</li> <li>• Hoe is het contact met klanten, leveranciers en anderen?</li> <li>• Welke moeilijkheden kom je tegen?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Voorbeeldantwoord:</i>  <i>"De relatie tussen Marie en haar collega's wordt steeds meer gespannen. Wanneer ze besluit om erover te gaan praten met haar leidinggevende, antwoordt hij dat het zijn probleem niet is en dat het aan haar is om hiermee te leren omgaan... Marie geraakt alle motivatie kwijt."</i></p>			<p><b>Arbeidsvoorwaarden</b></p> <p>Voorbeeldvraag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zijn er voldoende opleidingsmogelijkheden en doorgroeimogelijkheden?</li> <li>• Wat vind je van de verloning?</li> <li>• Zijn er extralegale voordelen?</li> <li>• Is het werk goed te combineren met je privéleven?</li> <li>• Hoe is de uur- en verlofregeling?</li> <li>• ...</li> </ul> <p><i>Voorbeeldantwoord:</i>  <i>"Piet en Stefaan hebben een overeenkomst voor bepaalde duur die binnen drie maanden eindigt. Slechts één van hen zal een arbeidsovereenkomst voor onbepaalde duur krijgen. Terwijl ze vroeger goed overeenkwamen, verdragen ze elkaar nu niet meer en voelen ze de concurrentie onder elkaar... De sfeer is hierdoor in heel het team erg moeilijk geworden!"</i></p>		

Elementen	Wat loopt goed?	Wat loopt minder goed?
<p><b>Arbeidsomstandigheden</b></p> <p>Voorbeeldvraag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe is het gebouw waarin je werkt? Hoe is jouw werkomgeving?</li> <li>• Werk je soms in gevaarlijke situaties?</li> <li>• Heb je voldoende persoonlijke beschermingsmiddelen?</li> <li>• Kan je ergonomisch werken?</li> <li>• Zijn er voldoende werkmiddelen?</li> <li>• Hoe veilig is jouw werk?</li> <li>• ...</li> </ul> <p>Voorbeeldantwoord:  <i>“Door de aankoop van nieuwe machines, is het in de werkplaats erg lawaaierig, zodat Korneel zich niet voldoende kan concentreren. Hij werkt voortdurend onder stress dat hij hierdoor een fout zal maken”</i></p>		

## 4. Oefening maatregelen

Welke afspraken kunnen we maken rond de aandachtspunten die naar boven zijn gekomen? Wat kunnen we zelf doen? Wat kunnen we als team doen? En wat kan er op organisatieniveau gedaan worden?

5 A'S	Preventiemaatregelen		
	Wat kan ik als werknemer doen?	Wat kunnen we als team doen?	Wat kan het bedrijf doen?
Arbeidsinhoud			
Arbeidsorganisatie			
Arbeidsrelaties			
Arbeidsomstandigheden			
Arbeidsvoorwaarden			

## 5. Bij wie kan ik terecht bij psychosociale problemen?

### 5.1 Intern

Praat erover! Dit kan met je werkgever, je leidinggevende, je HR-medewerker of je collega's, maar je kan zeker ook terecht bij:



#### Vertrouwenspersoon Intern

Naam:  
 Tel.:  
 E-mail:



#### Extern Preventieadviseur Psychosociale Aspecten

Organisatie:  
 Naam:  
 Tel.:

## 5.2 Extern

Dienst	Voor wie?	Tel	Mail	WWW
Arbeidsarts	Medische ondersteuning			
Huisarts	Medische hulp			
Psycholoog	Psychologische hulpverlening			<a href="http://www.vind-een-psycholoog.be">www.vind-een-psycholoog.be</a>
CAW	Vragen over welzijn	0800 13 500		<a href="http://www.caw.be">www.caw.be</a>
Tegek!?	Hulp bij ernstige psychische problemen			<a href="http://www.tegek.be">www.tegek.be</a>
Zelfmoordlijn	Vragen over zelfmoord	1813		<a href="http://www.zelfmoord1813.be">www.zelfmoord1813.be</a>

### Interessante websites

[www.ikvoelmegoedophetwerk.be/nl](http://www.ikvoelmegoedophetwerk.be/nl)



**VOLTA**

KRUISPUNT VAN ELEKTROTECHNIEK  
CARREFOUR DE L'ELECTROTECHNIQUE



02 476 16 76



Marlylaan 15/8  
1120 Brussel



info@volta-org.be



volta-org.be



ACADEMY



BENEFITS



RESEARCH



EDUCATION



HR-CONNECT