



PSYCHOSOCIALE RISICO'S: EROVER PRATEN OM ER TERUG BOVENOP TE GERAKEN!



Welzijn op het werk

Ervaar je vaak stress op het werk? Voel je je uitgeput hierdoor? Lijd je onder een conflictsituatie? Ben je op je werk het slachtoffer van agressie, ongewenst seksueel gedrag, pesterijen en/of discriminatie? Je staat er niet alleen voor!



Wat zijn de signalen?

- Je voelt je zenuwachtiger, agressief, snel geïrriteerd, triest ...
- Je kan je moeilijk concentreren, je maakt meer fouten, je vergeet dingen ...
- Je ondervindt last van angst- en paniekaanvallen of je voelt je uitgeput door je werk
- Je piekert onophoudelijk over het werk
- Je hebt last van hartkloppingen, slapeloosheid, spierpijn ...
- Je eet meer of hebt geen eetlust meer
- Je voelt de behoefte om producten of medicijnen te gebruiken om 'vol te houden' (koffie, alcohol, slaappillen, enz.)?
- Kortom, je voelt je niet meer jezelf.



Wie kan je helpen?

Blijf hier niet alleen mee rondlopen. Praat erover!



De personeelsdienst, je leidinggevende of je werkgever kunnen je ondersteunen bij het zoeken naar een oplossing.

Als je organisatie een vertrouwenspersoon heeft, kan je ook bij deze persoon terecht voor raad, advies of ondersteuning in een vertrouwelijk kader. Je vindt de gegevens van jouw vertrouwenspersoon in het arbeidsreglement.

Als je liever buiten de organisatie hulp zoekt, kan je in alle vertrouwen terecht bij de preventieadviseurs psychosociale aspecten (PAPA) van de Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk van Securex.

Je kan hen bereiken op het nummer 0800 100 59, dit van maandag tot vrijdag tussen 9.00 en 17.00 uur.



Wat betekent dit concreet?

Als je contact opneemt met jouw vertrouwenspersoon of de PAPA zal er binnen 10 kalenderdagen een eerste **vertrouwelijk** intakegesprek plaatsvinden. In dit gesprek zal naar jou worden geluisterd en krijg je informatie over de mogelijke interventies. Op het einde van dit gesprek kan je het in onderling akkoord bij dit ene gesprek laten of kan je een informele of formele psychosociale interventie opstarten.

In elk geval zal de werkgever niet op de hoogte worden gebracht van dit eerste gesprek, tenzij jij dat wil.



Welke soorten interventies zijn er?

Informele psychosociale interventie

Deze interventie heeft tot doel op een informele manier een oplossing te vinden aan de hand van gesprekken, interventies bij een andere persoon van de onderneming (collega, hiërarchische overste, personeelsdienst ...) of verzoeningspogingen.

Je kan zelf een informele stap zetten of dit samen met de vertrouwenspersoon of de PAPA voorbereiden of uitvoeren.

Als de informele manier niet leidt tot een positief resultaat, kan je nog altijd een formele procedure starten.



Formele psychosociale interventie

Wil je geen gebruik maken van de informele psychosociale interventie? Of leidt deze niet tot een oplossing? Dan kan je opteren voor de formele interventie. Alleen de PAPA kan dit soort interventie uitvoeren.

Er zijn twee situaties:

- **Met collectief karakter:** we hebben het over collectieve risico's wanneer meerdere personen het risico lopen om schade te ondervinden. Het probleem ligt dan op groepsniveau.
- **Met individueel karakter:** we spreken over een psychosociale interventie met hoofdzakelijk individueel karakter als een persoon het risico loopt om schade te ondervinden.

De PAPA brengt de werkgever op de hoogte van de aanvraag en deelt de identiteit van de aanvrager mee.

Vraag advies aan de
psychosociale cel van je
Externe Dienst voor Preventie en
Bescherming Securex

0800 100 59
health-safety@securex.be

Bereikbaar van maandag tot
vrijdag van 9u - 17u