

ONZE DIVERSITEITS- CONSULENTEN

**STAAN KLAAR OM JE TE ONDERSTEUNEN OM JE
WERKVLOER IN BALANS TE BRENGEN.**

ABVV-regio Antwerpen

03 220 67 13

diversiteit.antwerpen@abvv.be

ABVV Mechelen+Kempen

014 40 03 60

diversiteit.mechelenkempen@abvv.be

ABVV Vlaams-Brabant

016 27 04 92

diversiteit.vlaamsbrabant@abvv.be

ABVV Limburg

011 28 71 52

diversiteit.limburg@abvv.be

ABVV Oost-Vlaanderen

09 265 52 60

diversiteit.oostvlaanderen@abvv.be

ABVV West-Vlaanderen

051 26 41 69

diversiteit.westvlaanderen@abvv.be

Vlaams ABVV diversiteitswerking

02 506 86 72

diversiteit@vlaamsabvv.be



Bestel ook ons ander materiaal!

We hebben ook folders over:

- re-integratiebeleid
- aangepast werk
- onthaalbeleid
- diversiteitsbeleid
- werkdruk
- telewerk

Wil je een affiche, badge of sticker voor op jouw werkvloer?
Of wil je een folder voor je Franstalige collega's?

Bestellen kan via de diversiteitsconsulent van jouw gewest,
of via diversiteit@vlaamsabvv.be.

www.scanjewerkvloer.be



**Samen
tegen
burn-out!**



**Doe de scan en ontdek
hoe je door sociaal overleg
burn-out aanpakt**

www.scanjewerkvloer.be

onze
**DIVERSITEITS-
CONSULENT**
helpt jou
hierbij

IS HET BURN-OUTBELEID OP JOUW WERKVLOER IN BALANS?

DOE DE SCAN!

JA NEE

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | Weet je dat burn-out altijd met het werk te maken heeft? |
| ☐ | ☐ | Heb je zicht op het aantal werknemers die langer dan een maand ziek zijn? |
| ☐ | ☐ | Heb je zicht op het aantal werknemers die langer dan een maand ziek zijn omwille van psychosociale redenen? |
| ☐ | ☐ | Bespreken jullie de ziektecijfers op het CPBW? |
| ☐ | ☐ | Weet je dat de belangrijkste oorzaken van burn-out werkdruk en emotionele belasting zijn? |
| ☐ | ☐ | Worden werkdruk en emotionele belasting gemeten? |
| ☐ | ☐ | Zijn er specifieke maatregelen om burn-outs te voorkomen? |
| ☐ | ☐ | Is er overleg over het gebruik van de preventie-eenheden op het CPBW? |
| ☐ | ☐ | Is er een burn-outbeleid met vaste afspraken? |
| ☐ | ☐ | Is er sociaal overleg over burn-out? |

Contacteer jouw diversiteitsconsulent!

Onze diversiteitsconsulenten zoeken samen met jou en je militantenkern hoe we burn-out op jouw werkvloer kunnen aanpakken.

We bekijken de cijfers van ziekte, de mogelijke oorzaken, wie er door getroffen wordt, in welke afdeling, in welke functie.

We overlopen met jou de bestaande wetgeving en CAO's over burn-out. We bekijken wat er goed loopt en wat er minder goed loopt, en we maken samen een plan op om dit aan te pakken.

We geven je voorbeelden van hoe een burn-out-beleid er kan uitzien. We helpen je de voorstellen van de werkgever te analyseren en de juiste vragen te stellen. Zo ondersteunen we je om burn-out op de agenda van het sociaal overleg te zetten.

BURN-OUT, DAAR KUNNEN WE SAMEN IETS AAN DOEN!

1. Pleit voor risicoanalyses, of meet het zelf met de Burn-out Assessment Tool (BAT)

Het belangrijkste is om burn-out te voorkomen. Elke werkgever is verplicht maatregelen te nemen om psychosociale risico's te vermijden. Een risicoanalyse is een belangrijk middel daartoe. De werkgever moet de resultaten van de risicoanalyse op het CPBW bespreken. Het is daarom een sterk wapen voor ons.

Je kan het risico op burn-out ook zelf meten, met de Burn-out Assessment Tool (BAT). Deze BAT is een wetenschappelijk instrument met 33 vragen en kan op elke werkvloer gebruikt worden.

De diversiteitsconsulenten kunnen je uitleggen hoe de BAT gebruikt wordt en helpen je met het verwerken en analyseren van de resultaten. Zij stellen een rapport op met aanbevelingen, waarmee jij naar de werkgever kan.

2. Preventie en sociaal overleg

Wetenschappelijk onderzoek leert ons dat de belangrijkste oorzaken van burn-out werkdruk en emotionele belasting zijn.

Preventie begint dus met maatregelen om de werkdruk en de emotionele belasting aan te pakken.

Burn-out en de preventie ervan moeten besproken worden op het CPBW. Agendeer burn-out! Onze diversiteitsconsulenten ondersteunen jou hierbij.

3. ABVV-loopbaanbegeleiding helpt individuele werknemers

Sommige werknemers moeten individueel geholpen worden.

Heb je collega's op het werk die langdurige stress ervaren op het werk, en die het risico lopen op een burn-out?

Raad hen dan aan om contact te nemen met de ABVV-loopbaanbegeleider van hun gewest (abvloopbaanbegeleiding.be). De loopbaanbegeleiders zullen hen helpen om een goed doordachte beslissing te nemen over hun situatie op dit moment, en op hun loopbaan op langere termijn.