

Opzij, opzij, opzij

Stress op het werk kost werkgevers handenvol geld, maar kan voorkomen worden

- ▶ Werknemers met stress presteren ondermaats
- ▶ Preventief werken aan gezondheid

Ilse VAN HALST

Stress bij werknemers kost de Vlaamse bedrijven jaarlijks zo'n 13 miljard euro. Dat berekenden dokter Claudia Put, gezondheidspsychologe, en haar team. Het cijfer is schrikbarend hoog, omdat niet enkel rekening werd gehouden met de afwezigheid van werknemers als gevolg van ziekte, het bekende absentisme. Voor het eerst werd ook gekeken naar het verschijnsel 'presentisme', lijfelijk aanwezige werknemers op de werkvloer, die echter ondermaats presteren als gevolg van stress, gezondheidsklachten of gebrek aan motivatie.

Claudia Put: „Afwezigheid wegens ziekte is slechts het topje van de ijsberg. Bedrijven met weinig zieke werknemers gaan er makkelijk van uit dat er bij hen geen probleem is. Ten onrechte, want werknemers blijven vaak werken tot het echt niet meer gaat. De impact van het 'presentisme' wordt sterk onderschat.”

Preventief aanpakken

Dokter Put pleit voor een meer preventieve benadering van stress op het werk. „Nu blussen we telkens de brandjes. Dankzij een goed gezondheidsbeleid kunnen bedrijven echter heel wat problemen voorkomen en zo veel geld besparen.” Zo pleit ze voor online coaching, waarbij werknemers tijdens de werkuren anoniem gecoacht worden bij een mogelijk probleem. Of voor het aanreiken van ontspanningsmogelijkheden tijdens de middagpauze.

„Ook de werknemer zelf kan problemen voorkomen door een gezondere levensstijl aan te nemen inzake voeding, beweging, alcoholgebruik enzovoort”, weet Claudia Put, die ook voor de Vlaamse overheid een taak ziet weggelegd. „Het rookverbod is een goede zaak, maar de overheid moet dringend meer investeren in gezondere bedrijven. Want mensen werken almaar langer en worden ouder.”

Nog dagelijks ondervindt Put, overigens zelf hoofd van een bedrijf dat werkgevers helpt sleutelen aan een doordacht gezondheidsbeleid, dat ze pionierswerk verricht. „Vaak reageren werkgevers: 'Bij ons is er geen probleem. Waarom zouden we ons druk maken?' Wij sporen hen aan te investeren in de gezondheid van hun werknemers, zowel op lichamelijk, geestelijk als sociaal vlak, net om erger te voorkomen. Wie zich goed voelt in zijn vel en in een aangename sfeer werkt, presteert beter en kost het bedrijf uiteindelijk minder.”



Jonge vrouwen leren lang na hun schooltijd breien, oudere beginnen er opnieuw mee. © Corbis

Rechts een koffie, averechts een pint

Handwerken in groep trend bij jonge vrouwen

- ▶ Scholen leren niet meer breien of haken, maar jonge vrouwen doen het op eigen houtje
- ▶ Met hun projecten komen ze samen op café of bij iemand thuis

Jozefien VAN HUFFEL

Aan een van de gezellige keukentafels van het café van 't Werkhuys in Borgerhout zijn jonge

vrouwen in de weer. Op de vensterbank staat een naaimachine, op de grond een grote doos vol wol. Losse bollen liggen overal tussen de glazen op tafel. „Nu twee vasten in elke steek”, wijst een van de meisjes. Hart Labeur, dat is een wisselende groep vrouwen die wekelijks samenkomt om te handwerken. Of dacht u dat breien en haken uit de tijd waren?

„Als kind kregen we handwerkles bij de zusters, maar toen vonden we het niet bepaald boeiend een uil te moeten haken”, lacht Lot Saldien. „Nu handwerken we

vrijwillig. Zo'n twintig vrouwen komen af en toe, meisjes, jonge moeders en zelfs oma's. We doen ieder onze eigen projecten, maar af en toe doen we iets samen.” De sjaals die op tafel liggen blijken een vorig project, vandaag haken de meisjes elk een pinguïn.

„Handwerken is erg verslavend”, vertelt Lin Jacobs. Met haar haakpen wijst ze een van haar vriendinnen aan. „Zij loopt zelfs rond met haar haakwerk in haar handtas.” „In het begin moet je je wel over de vreemde blikken van de andere reizigers zetten, maar haken

op bus en tram is echt rustgevend”, meent Lot Saldien.

Hart Labeur is niet de enige moderne handwerkclub. Vooral breien is al enkele jaren aan een opmars bezig. In Groot-Brittannië en in Nederland zijn de breigroepen, die er vaak ook een blog op het internet op nahouden, niet te tellen. In België vinden we ze hier en daar. Ze ontmoeten elkaar zoals Hart Labeur op café, of spreken telkens bij een ander lid thuis af. Ze praten, snoepen en maken intussen mooie dingen.

„We hebben zelfs een man die voor onze breiclub van Hasselt naar Gent komt”

„Onze club is opgericht door twee Britse vrouwen die gehuwd zijn met een Vlaming. We komen samen in een eethuis, voor de gezelligheid en om bij te leren. We hebben zelfs een man die voor onze breiclub van Hasselt naar Gent komt”, vertelt Marie-Paula De Smedt van het Gentse Knit Flanders. „Via het internet blijven we op de hoogte van alle nieuwe trends. Soms komen er mensen die helemaal niet kunnen breien, jongeren die het niet meer op school hebben geleerd bijvoorbeeld. De laatste tijd hoor je ook van veel mensen dat ze na jaren opnieuw beginnen met breien.”

In 't Werkhuys komt een iets oudere dame binnen. „Dag Leen. Lang geleden”, merken de meisjes op. „Dat is waar, maar ik heb niet stilgezeten”, reageert Leen. De andere haaksters bewonderen haar sjaal. „Vroeger heb ik vanalles gebreid voor mijn kinderen, en nu ben ik er weer aan begonnen”, vertelt Leen. „Wat ik vooral tof vind, is de creativiteit van de jonge meisjes. Vroeger maakten we zaken die we nodig hadden, sokken en zo, maar van deze meisjes kan ik nog iets leren.”

Het parlement op pubermaat

Reportages gemaakt door jongeren helpen leerkrachten politiek in de klas te brengen

„Als je in de politiek gaat, is dat bijna een virus. Je hebt het gevoel dat je dingen kunt veranderen, en dat je dat ook moet doen.” Senator Myriam Vanlerberghe (sp.a) zit in een zetel in de statige omgeving van het Paleis der Natie, en spreekt voor een camera. Toch zijn de interviewer en de cameraman geen doorgewinterde journalisten, maar twee leerlingen uit het middelbaar. Hun reportage is een van de vele filmpjes op *Jonge reporters in het Federaal Parlement*, een dvd van Kamer en Senaat voor leerkrachten.

Machten, wetten en parlementen – het is niet meteen iets waar veel jongeren warm voor lopen. „Ik geef les in het technisch en beroepsonderwijs. Mijn leerlingen willen alleen iets horen over politiek, als het rechtstreeks met jongeren of met hun leefwereld te maken heeft”, vertelt een leerkracht. Toch worden scholen verondersteld om van hun leerlingen burgers te maken die klaar zijn om bewust te gaan stemmen. *Jonge reporters* kan een hand-



De leerlingen kunnen zelf hun reportages monteren. © BELvue

dig hulpmiddel zijn om het in de klas op een toegankelijke manier te hebben over politiek.

De dvd behandelt vier thema's: de mensen in het parlement, het werk dat ze doen, de verdeling van bevoegdheden in ons land en de band tussen politiek en burger. Telkens leggen leerlingen een vraag voor aan parlements-

leden. Waarom ze in de politiek gingen, of hoe een wet wordt gemaakt. Bij elk thema hoort op de dvd ook een opdracht of quiz om de opdracht te verwerken.

Geen bekende koppen

„Ik geloof in de jeugd van vandaag, en ik geloof ook in dit leerpakket”, reageert een leraar bij

een eerste kennismaking. „Ik vind het zeer goed dat hier onbekende parlementsleden aan het woord komen, die ieder op hun eigen manier bezig zijn met hun dossiers, en niet de bekende koppen uit de media. Dit stelt de politiek op een andere manier voor, met meer diepgang.”

De dvd is geschikt voor in de les, maar klassen die het parlement bezoeken kunnen ook een beroep doen op het museum BELvue. In het inleefspel *Democracy* moeten de leerlingen een stad vormgeven op basis van zelfgebouwde politieke programma's. Zo beseffen ze hoe moeilijk het is om een beslissing te nemen in een groep van mensen met verschillende meningen. De reportages op de dvd zijn dan weer het resultaat van *Reporters van de democratie*, een project waarbij leerlingen een camera én een parlements lid ter beschikking krijgen. (JWH)

Meer info op www.jongereporters.inhetparlement.be of bij BELvue via 070 22 04 92.