HELP, IK VOEL ME NIET GOED (OP HET WERK)!

Beknopte gids voor de uitzendkracht

Preventie en Interim

Een nieuwe opdracht als uitzendkracht aanvatten, brengt altijd een beetje stress met zich mee: een nieuwe werkplek, nieuwe collega's, nieuwe taken, nieuwe regels, nieuwe uitrustingen, …

Na het verplichte onthaal bij de gebruiker en een korte gewenningsperiode, zou je je goed moeten voelen op het werk. Maar wat kan je doen wanneer niet alles verloopt zoals het hoort?

Wat je moet weten

√ Jouw gebruiker is jouw feitelijke werkgever. Hij is verantwoordelijk voor je psychosociaal welzijn op het werk.

√ Jouw werkgever zorgt voor de analyse van de psychosociale risico's zoals stress, pesten en geweld op het werk en neemt de geschikte preventiemaatregelen.

√ Jouw werkgever duidt een preventieadviseur psychosociale aspecten aan en, eventueel, een vertrouwenspersoon. Als uitzendkracht kan je deze personen rechtstreeks aanspreken wanneer je psychosociale problemen tegenkomt op het werk.

√ De naam en gegevens van de preventieadviseur psychosociale aspecten en vertrouwenspersoon alsook de procedure om op een formele of informele interventie te vragen zijn vermeld in het arbeidsreglement van de gebruiker. Als je het niet ontvangen hebt, informeer je waar je de informatie kan vinden.

√ Jouw werkgever beschikt over een register van feiten door derden waarin de feiten van geweld of pesterijen, gepleegd door personen die extern zijn aan de onderneming, worden genoteerd door je gebruiker.

Het onthaal

Bij het onthaal moet je geïnformeerd worden hoe je de preventieadviseur psychosociale aspecten en de vertrouwenspersoon kunt contacteren.

Heb je de informatie niet gekregen? De namen en gegevens moeten gemakkelijk te vinden zijn in het bedrijf, bv uithangen op een bord of beschikbaar zijn op een intranet. Vraag aan een collega.

Je bent het doelwit van intimidatie, het slachtoffer van verbale agressie of van een systematisch gebrek aan respect? Je voelt je gepest, gestresseerd,... contacten eindigen systematisch in een conflict? Je begint je misschien slecht te voelen op het werk en wordt gedemotiveerd. Wacht niet te lang alvorens te reageren!

Als de situatie aanhoudt kan dit een blijvende impact hebben op jouw mentale en fysieke gezondheid.

Er is geen standaardrecept. Elke situatie, elk bedrijf is anders. Maar met iemand praten over het probleem is altijd een deel van de oplossing.

Wat kan je doen?

Al naargelang de situatie kan je praten met:

√ De betrokken persoon

Als een bepaalde persoon de oorzaak van je probleem is dan is het misschien de gemakkelijkste oplossing je tot hem/haar te richten. Hij/zij is zich misschien niet bewust van de impact van zijn/haar acties op jouw psychosociaal welzijn of je interpreteert verkeerd zijn/haar gedrag. Deze oplossing kan echter delicaat zijn zonder de persoon en de bedrijfscultuur goed te kennen. Kies je voor deze oplossing? Spreek dan je collega aan op een constructieve manier. Dat wil zeggen met als doel het probleem proberen te begrijpen en samen naar een oplossing op zoek te gaan.

√ Jouw verantwoordelijke of peter/meter

De hiërarchische lijn moet ervoor zorgen dat de regels in het bedrijf worden nageleefd en moet actief meewerken aan de preventie. Het is ook de taak van de leidinggevende om de geschillen te beslechten. Jouw peter/meter kan ook naar je luisteren en je begeleiden.

√ De vertrouwenspersoon

Als er één aangesteld is, is het de ideale gesprekspartner. Meestal is dat een medewerker van het bedrijf. Opgeleid voor deze functie is de vertrouwenspersoon onderworpen aan het beroepsgeheim. Zij/hij kan naar je luisteren en desgewenst informeel en discreet ingrijpen om tot een oplossing te komen.

√ De interne preventieadviseur

Als er geen vertrouwenspersoon is neemt de preventieadviseur een voorlichtings-rol op zich. Hij/zij kan je informeren over de interne procedures bij psychosociale problemen.

√ Een werknemersvertegenwoordiger

Zij/hij kent het bedrijf en de geldende procedures. Zij/hij kan jou informeren over de mogelijk te ondernemen stappen.

√ De preventieadviseur psychosociale aspecten

De preventieadviseur psychosociale aspecten is meestal een medewerker van de externe preventiedienst van je gebruiker. Je kan haar/hem vragen om:

- Een informele interventie waar zij/hij naar jou zal luisteren, met andere betrokkenen een gesprek voeren en proberen te bemiddelen
- Een formele interventie (rechtstreeks op jouw verzoek of wanneer de informele interventie mislukt is) waar zij/hij je gebruiker op de hoogte zal brengen van het probleem en, na onderzoek, een aantal preventiemaatregelen zal voorstellen om de problemen te voorkomen.

√ Jouw uitzendconsulent

Als je niemand kan vertrouwen bij de gebruiker of niet zeker weet wat je moet doen, neem dan contact met de consulent van je uitzendbureau. Zij/hij kan naar je luisteren en je wijzen op mogelijke acties.

Wat kan ik doen als mijn onbehagen niet rechtstreeks verband houdt met mijn werk?

Je wordt geconfronteerd met psychisch lijden: je bent depressief, lijdt aan angststoornissen, koestert zelfmoordgedachten, kortom je voelt je slecht in je vel … Dat heeft onvermijdelijk een weerslag op jouw levenskwaliteit, jouw relaties, je werk en loopbaan.

Je hebt hulp nodig. Er is altijd iemand om naar je te luisteren en je te begeleiden!

Je kan:

√ Erover spreken met familie of vrienden

√ Erover spreken met je huisarts

√ Contact opnemen met een begeleidingsplatform voor mentale gezondheid, dat je kan doorverwijzen naar de personen die het best geschikt zijn om jou advies te geven en je te helpen.

√ Raadpleeg hieronder onze complete lijst van instanties die gespecialiseerd zijn in het geven van informatie, het luisteren naar en de begeleiding van personen met psychosociale moeilijkheden op de websites van PI www.p-i.be of www.ikbenjobstudent.be of raadpleeg onderstaand uittreksel.

Lijst van hulporganisaties

WIE	WAT	VOOR WIE	WAAR
De huisarts	→ Eerstelijnshulp → Heroriëntatie → Advies	→ Iedereen	→ Woonplaats
Centra voor geestelijke gezondheidszorg (cgg)	→ Psychotherapeutische en medische behandeling	→ Iedereen verwezen door een huisarts die een ernstig psychisch-psychiatrisch probleem heeft of een probleem dat erger zou kunnen worden	→ Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) | Geestelijk Gezond Vlaanderen → Centra in elke regio
Tele-onthaal	→ Eerstelijns anoniem gesprek (per telefoon of chat) met vrijwilligers → Heroriëntatie → Advies	→ Iedereen die zich zorgen maakt (kleine of grote) en die de behoefte voelt om erover te praten	→ www.tele-onthaal.be → Tel. 106 (24u/7)
Geluksdriehoek (Project van het Vlaams instituut Gezond Leven)	→ Informatie → Tools en oefeningen	→ Iedereen die last heeft van stress, angst, burn-out, piekeren	→ www.geluksdriehoek.be
Geestelijk Gezond Vlaanderen	→ Het Steunpunt Geestelijke Gezondheid ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven.	→ Iedereen met psychische kwetsbaarheid	→ www.steunpuntgg.be
Zelfmoordlijn	→ Eerstelijns anoniem gesprek (per telefoon of chat) met vrijwilligers → Heroriëntatie, → Advies	→ Iedereen met zelfmoordgedachten	→ www.zelfmoord1813.be → Tel. 1813 (24u/7)
Druglijn	→ Informatie en begeleiding over drugs, alcohol,…	→ Iedereen geconfronteerd met drugsproblemen	→ https://www.druglijn.be/ → Tel. 078/15 10 20
Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)	→ Informatie → Advies → Begeleidingstrajecten → Opvang of crisishulp	→ Iedereen die vragen en financiële, administratieve, juridische, materiële of relationele problemen heeft die een impact op hun welzijn hebben.	→ https://www.caw.be/ → 11 regionale centra

Preventie en Interim

V.U. Marijke Bruyninkcx PI