Voorkom stress en burn-out bij je werknemers met een sterk preventiebeleid

Een gezond werkklimaat? Daar voelen werknemers zich gelukkiger. Ze presteren er ook beter. Maak daarom werk van een sterk preventiebeleid. Zo voorkom je langdurige stress en burn-out in je team. Wij helpen je met opleidingen en advies.

Ontdek hoe je stress en burn-out structureel voorkomt en veerkracht versterkt op de werkvloer.

Download de brochure of volg een opleiding

Op deze pagina:

- Wat is het verschil tussen stress en burn-out?
- Wat zijn de oorzaken van een burn-out?
- Hoe voorkom je stress en burn-out in je organisatie?
- Hoe ontwikkel je een beleid om stress en burn-out aan te pakken?

Wat is het verschil tussen stress en burn-out?

Stress is een natuurlijke reactie op druk en uitdagingen. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren. Bijvoorbeeld als je een presentatie moet geven. Maar wordt de stress chronisch? Dan is het ongezonde stress. En die kan leiden tot burn-out.

Burn-out is een toestand van emotionele, mentale en fysieke uitputting. Je hebt het gevoel opgebrand te zijn en vindt geen energie of motivatie meer om dingen gedaan te krijgen.

Wat zijn de eerste signalen van burn-out?

- vermoeidheid die niet weggaat, zelfs niet na rust
- geheugenproblemen en minder concentratie
- prikkelbaarheid en emotionele uitputting
- verminderde motivatie en werkprestaties
- lichamelijke klachten zoals hoofd- en spierpijn

Vraag raad aan onze experts en pak stress en burn-out aan in jouw organisatie

Wat zijn de oorzaken van een burn-out?

Burn-out kan iedereen overkomen. Al ben je net iets meer vatbaar als je perfectionistisch bent ingesteld. Of als je het anderen graag naar de zin maakt.

Werkomstandigheden die de kans op burn-out vergroten:

- hoge werkdruk en onrealistische verwachtingen
- gebrek aan autonomie en beperkte controle over je werk
- weinig sociale steun van collega's of leidinggevenden
- onevenwichtige werk-privébalans
- geen erkenning of waardering

Minder stress, meer energie: creëer een gezonde werkomgeving
Gebruik ons sensibiliseringsmateriaal rond welzijn en stress op het werk.

Je vindt alles terug via je My IDEWE klantenzone.

Hoe voorkom je stress en burn-out in je organisatie?

Als werkgever speel je een cruciale rol in het welzijn van je werknemers. Bied je team daarom een gezonde en inspirerende werkomgeving.

- **Maak de werkdruk beheersbaar** en stel realistische doelen en taken.
- **Geef medewerkers autonomie en vertrouwen** en bied flexibiliteit in taken en werktijden.
- **Stimuleer een open feedbackcultuur** en help mentale gezondheid bespreekbaar te maken.
- **Heb oog voor het welzijn van je werknemers** en investeer in ergonomie, pauzes en ontspanning.
- **Ondersteun werknemers** en bied ze coaching, welzijnsinitiatieven en tools aan zoals de vragenlijst van de Burnout assessment Tool. Daarmee schatten ze hun stressniveau en risico op burn-out in. Na het invullen van deze vragenlijst krijgt je werknemer onmiddellijk gepersonaliseerde feedback.

Je werknemers helpen omgaan met stress?

Bied je werknemers gemakkelijk betaalbare en juiste hulp dankzij het Employee Assistance Program. Dit ondersteunt werknemers in hun mentaal, emotioneel en fysiek welzijn zowel voor werk- als privégerelateerde thema's, zoals stress, werkvracht, financiële problemen, persoonlijke ontwikkeling, milde depressieklachten of relatieproblemen.
Of zorg samen met onze FitWijzyk-experts voor werknemers die gelukkiger, stressbestendiger en met meer energie in het leven staan.

Lees ook onze 7 tips om stress te verminderen →

Hoe ontwikkel je een beleid om stress en burn-out aan te pakken?

Om je werknemers gemotiveerd aan de slag te houden, is een preventiebeleid essentieel. Als werkgever ben je zelfs wettelijk verplicht om psychosociale risico's te in kaart te brengen en maatregelen te treffen. Dat gaat zo:

- Je voert een risicoanalyse uit.
- Je stelt een vertrouwenspersoon of preventieadviseur psychosociale aspecten aan.
- Je maakt werk van een preventiebeleid rond stress en burn-out.

Een doeltreffend preventiebeleid bestaat uit **vier cruciale bouwstenen**:

1. **Voorkom stress en burn-out** – Preventie is het zwaartepunt van je aanpak en start met een doordachte visie. Om een goede basis te leggen, neem je het best je huidige hr-beleid onder de loep.
   - Besteedt je organisatie al aandacht aan welzijn bij acute of chronische stress?
   - Voerde je al een risicoanalyse psychosociaal welzijn uit?
   - Schenk je voldoende aandacht aan de rol van de leidinggevende – als sleutelfiguur om eerste stresssignalen bij je werknemers te detecteren en in dialoog hierover te gaan?
2. **Herken stresssignalen** – Grijp in voor het te laat is. Hoe word je alert voor vroegtijdige symptomen van stress en burn-out? Via opleidingen en workshops vergroot je het bewustzijn van hr-medewerkers, leidinggevenden en werknemers.
3. **Bied ondersteuningstrajecten aan** – Kampt je werknemer met overbelasting? Bied die dan kortdurende onder steuning aan met ons reloadtraject voor werknemers.
4. **Begeleid werknemers bij re-integratie** – Bereid je leidinggevenden en teams voor om langdurig afwezigen die terugkeren naar het werk op te vangen. Zo vermijd je dat werknemers hervallen en zorg je voor een optimale re-integratie. Onze preventieadviseurs begeleiden werknemers, leidinggevenden en teams hiertbij met ons reconnecttraject.

Klaar om werk te maken van een duurzame aanpak van stress en burn-out?

Bespreek met onze experts welke ondersteuning het best aansluit bij jouw organisatie.

Contacteer ons

Bekijk onze opleiding rond stressmanagement en burn-outpreventie

Volg een opleiding als leidinggevende of werknemer:

Incompany
Herkennen van en omgaan met stress en burn-out (opleiding leidinggevenden)
Ontdek hoe je stress- en burn-outsignalen vroegtijdig herkent en effectieve ondersteuning kan bieden als leidinggevende.
Meer informatie en inschrijving →

Incompany
Opleiding herkennen van en omgaan met stress voor medewerkers
Leer signalen van stress en burn-out herkennen en effectieve stresscopingstrategieën toepassen om beter om te gaan met stress.
More information and registration →

E-learning
E-learning 'Deconnectie en breinvriendelijk werken'
Leer gezond deconnecteren en breinvriendelijk werken voor meer focus en minder afleiding tijdens je werkdag.
More information and registration →

Ontdek meer opleiding rond mentaal welzijn

Waarom kiezen voor IDEWE?

- **Ervaren experts** – Onze ervaren preventieadviseurs psychosociale aspecten garanderen de juiste ondersteuning.
- **Discretie** – Je bedrijfs- en persoonsgegevens – ook die van je werknemers – worden met de grootste zorg behandeld.
- **Preventieve aanpak**: Wij geloven dat werknemers beter is dan genezen. IDEWE biedt proactieve ondersteuning om uitval te voorkomen.

Onderzoeksproject D-stress

Wist je dat het onderzoeksproject D-STRESS technologie- en AI-gebaseerde monitoring combineert met blended coaching om stressbestrijding en herstel van werknemers in kaart te brengen?

Via een mHealth-app krijgen werknemers inzicht in hun eigen stressdata en gepersonaliseerde adviezen, terwijl coaches (zoals arbeidsartsen) tijdig kunnen ingrijpen met maatinterventies.

Voor werkgevers betekent dit een wetenschappelijk onderbouwde manier om psychische gezondheid preventief te beheren, burn-out te voorkomen en verzuim te reduceren. D-stress is een samenwerking tussen IDEWE, KU Leuven, Mind Body Research, Faresa en Cegeka en loopt van 1 januari 2025 tot 31 december 2026.

Wil je graag meer informatie over dit onderzoeksproject?

Ook interessant

Zeven tips om stress te verminderen
Hoe omgaan met onvermijdelijke stressbronnen? Niet alleen jij, maar ook je team en je organisatie kunnen lastige gevoelens ondervinden van stress. Het is dus zaak de signalen te herkennen, de oorzaken op te...
Lees meer →

Podcast: Hartcoherentie: je ademhaling als superkracht
Hartcoherentie. Het klinkt misschien als een wellnesswoord voor gevorderden. Maar vergis je niet: deze ademhalingstechniek is geen esoterische hype, maar een wetenschappelijk onderbouwd wapen tegen stress en burn-out.
Lees meer →

Valorise: vertaal inzichten naar tastbare welzijns- en preventieacties
Onderzoek, data en nieuwe richtlijnen krijgen pas echt meerwaarde als je ze vertaalt naar de praktijk. De experten van het Creative Connect Centre helpen je om inzichten te valoriseren in concrete acties, praktische tools en haalbare...
Lees meer →

Schrijf je in op onze nieuwsbrief

E-mail*

Lees ons privacybeleid hier.

Verzenden