

WERKBOEK (MENTAAL)WELZIJN

HOE JE ZELF AAN DE SLAG KAN VOOR EEN BETER
EVENWICHT EN MEER WELZIJN



BEDANKT!

Allereerst hartelijk bedankt voor jouw waardevolle bijdrage aan het recente onderzoek naar het (mentale) welzijn op de werkvloer. Jouw deelname is essentieel voor het verkrijgen van inzichten die de organisatie in staat stellen om de werkomgeving nog beter te maken.

Welzijn is een gedeelde verantwoordelijkheid; uiteraard moet de werkgever zorgen voor een ondersteunende omgeving, maar ook de werknemer kan en moet actief betrokken zijn bij het bevorderen van het eigen welzijn. De ene kan niet zonder de andere. Dit werkboek geeft verschillende tips om je te helpen bij het versterken van je veerkracht, het omgaan met stress, het vinden van balans tussen werken privé, en het bevorderen van een positieve mindset.

Dit is een uitnodiging om dit werkboek te gebruiken als een tool om de ideeën weergegeven in dit werkboek uit te proberen.

Sommige zal je leuk vinden, anderen minder. Dat is helemaal ok, je hoeft niet alles over te nemen. Haal er uit wat voor jou werkt!

Veel plezier!

WELZIJN - HYPE OF NOODZAAK?

In een wereld die constant in beweging is, waar technologische vooruitgang hand in hand gaat met toenemende verwachtingen en eisen op de werkvloer, rijst de vraag: is welzijn slechts een tijdelijke hype of een absolute noodzaak?

Het antwoord is duidelijk: welzijn is meer dan alleen een trend. Het is een essentiële pijler voor het succes en de veerkracht van individuen én organisaties in deze snel veranderende wereld. Waarom is welzijn zo cruciaal geworden?

Allereerst brengt de moderne werkplek uitdagingen met zich mee die een tol kunnen eisen op ons mentale, emotionele en zelfs fysieke welzijn. De constante druk om te presteren, de verwachtingen van altijd bereikbaar te zijn en de toenemende complexiteit van taken kunnen leiden tot stress, burn-out en andere gezondheidsproblemen.

Daarnaast evolueert de arbeidsmarkt voortdurend, waardoor flexibiliteit en aanpassingsvermogen essentieel zijn om relevant te blijven. Een sterk gevoel van welzijn stelt individuen in staat om veerkrachtig te zijn in het gezicht van verandering, om te leren en te groeien, en om zich aan te passen aan nieuwe omstandigheden.

Dus, laten we welzijn niet beschouwen als slechts een voorbijgaande trend, maar als een noodzakelijke investering in onze toekomst. Door te streven naar welzijn op de werkplek alsook daarbuiten, bouwen we niet alleen aan gezondere en gelukkigere individuen, maar ook aan veerkrachtige en bloeiende organisaties die gedijen in de snel veranderende wereld van vandaag.



"De basis voor alle geluk is een goede gezondheid."

Leigh Hunt



JE WERKPLEK INRICHTEN



Indien mogelijk: begin met het aangenaam maken van je werkplek. Een plant, een foto, leuke stift en of andere attributen zorgen voor een goed humeur!

Heb je geen eigen werkplek die je kan inrichten?

Misschien zijn er wel mogelijkheden om de refter of de teamruimte gezellig te maken. Ook hier zorgen planten, comfortabel meubilair en andere persoonlijke dingen voor een ontspannen sfeer.

ELEMENTEN VAN WELZIJN

Onderzoek toont aan dat welzijn bestaat uit verschillende elementen die met elkaar verweven zijn. Gelukkig zijn ze helemaal niet ingewikkeld zodat het mogelijk is om met kleine inspanningen al een grote impact te maken op je eigen welzijn.

Hieronder vind je een lijst met 7 elementen voor een positieve gezondheid waar je zelf invloed op hebt. Voel je dat de acties die je zelf kan nemen niet voldoende zijn, raadpleeg dan zeker een huisarts of een psycholoog. Op het werk kan je ook terecht bij je leidinggevende, de personeelsdienst (HR), de preventiedienst, de vertrouwenspersoon, de arbeidsarts of de preventieadviseur psychosociale aspecten.



ELEMENTEN VAN WELZIJN

01

SLAAP

Voldoende en kwalitatieve slaap is belangrijk voor ons welzijn. Na een goede nachtrust sta je steviger in je schoenen, voel je je helderder en ben je productiever.

02

VOEDING

Dat gezonde voeding enorm veel fysieke en mentale voordelen heeft is al lang geen geheim meer. Bewust omgaan met wat je eet is een krachtige sleutel voor meer welzijn.

03

BEWEGING

Zitten is het nieuwe doodgaan. Ons lichaam is niet gemaakt om langdurig te zitten en toch brengen we talloze uren per dag al zittend door. Aan het bureau, in de auto, aan tafel, in de zetel,... Studies tonen aan dat volwassenen dagelijks gemiddeld 8,3 uur zitten. Fysieke beweging (en dat is dus niet noodzakelijk een synoniem voor sporten) ontspant lichaam en geest en draagt ontegensprekelijk bij aan ons fysieke en mentale welzijn en onze gezondheid.

04

ONTSPANNING

De boog kan niet altijd gespannen staan. Onze hersenen zijn trouwens niet gemaakt om altijd 'aan' te staan en productief te zijn en presteren pas optimaal wanneer we regelmatig even de pauzeknop indrukken.

05

VERBINDING

De mens is een sociaal wezen en zonder sociale relaties en connecties met anderen zouden we al snel helemaal wegwijnen. Ook in een werkomgeving beïnvloeden onze relaties met collega's en leidinggevenden hoe goed we ons in ons vel voelen en hoe we in die omgeving presteren. Een positieve omgeving en bedrijfscultuur zijn daarom één van de belangrijkste pijlers van welzijn en geluk op het werk.

06

ADEMEN

Een gouden tool voor je (mentale) welzijn die geweldig onderschat wordt: je ademhaling! Je kan immers ademen op heel wat verschillende manieren en de ene wijze helpt ons welzijn al een flink pak meer dan de andere.

07

POSITIEVE MINDSET

Hoe je kijkt naar de dingen bepaalt hoe je werkelijkheid er uit ziet. Oefen dus met het opmerken van kleine en grote gelukjes zoals een stralende zon of een heerlijk dampende kop koffie.

Welzijnsquiz

Kruis voor elk element aan wat er van toepassing is.

Slaap

- ☐ Ik slaap voldoende
- ☐ Ik val gemakkelijk in slaap
- ☐ Ik voel me uitgerust na mijn nachtrust
- ☐ Ik slaap de nacht door

Voeding

- ☐ Ik eet regelmatig
- ☐ Ik kook meestal vers
- ☐ Ik eet gezonde tussendoortjes
- ☐ Ik drink minstens 1-2 l water per dag

Beweging

- ☐ Ik sta elk uur op
- ☐ Ik zet minstens 8.000 stappen per dag
- ☐ Ik beweeg 3x per week matig
- ☐ Ik ben niet buiten adem als ik de trap neem

Ontspanning

- ☐ Ik weet wat mijn batterijen oplaadt
- ☐ Ik kies bewust voor ontspanning
- ☐ Ik heb een hobby of iets dat ik heel graag doe
- ☐ Ik kan het werk gemakkelijk van mij afzetten

Verbinding

- | | |
|---|---|
| ☐ Ik voel me goed bij de collega's | ☐ Ik word gesteund door mijn omgeving |
| ☐ Ik weet bij wie ik terecht kan als ik me niet goed voel | ☐ Ik kan altijd iemand bellen |

Ademen

- | | |
|--|---|
| ☐ Ik kan diep doorademen zonder mijn schouders op te trekken | ☐ Ik adem minder dan 12 keer per minuut |
| ☐ Ik kan bewust mijn ademhaling vertragen | ☐ Ik adem door mijn neus |

Positieve mindset

- | | |
|---|---|
| ☐ Ik voel me vaak blij tijdens de dag | ☐ Ik blijf niet hangen in negatieve gedachten |
| ☐ Ik weet wat mij energie geeft | ☐ Ik pieker niet vaak |

Kijk even voor elk thema na op hoeveel stellingen je met 'JA' geantwoord hebt.

0-1 x JA

Hier is werk aan de winkel. Begin met de tips voor dit thema.

2-3 x JA

Goed begin! Misschien kan je toch enkele tips eens uitproberen.

4 x JA

Top! Deel jouw aanpak ook met andere collega's.



SLAAP

- Probeer een regelmatig slaapschema aan te houden, zeker ook met shiftwerk.
- Creëer een slaapvriendelijke omgeving (donker, rust, niet te warm, geen schermen).
- Beperk cafeïne in de namiddag.
- Beperk gebruik van smartphones, tablets, tv voor het slapengaan.
- Eet niet te zwaar voor je gaat slapen en vermijd alcohol.
- Doe een wandeling voor je gaat slapen.
- Gebruik ademhalingsoefeningen, rustige muziek of een meditatieapp (zoals Calm, Insights Timer, Headspace...).

VOEDING

- Drink voldoende water tijdens de dag (minstens 1.5l).
- Eet gevarieerd en zo vers mogelijk. Fruit, noten of yoghurt zijn een ideaal tussendoortje.
- Lees het etiket: hoe meer suiker, vetten en zouten => hoe ongezonder.
- Eat your rainbow: probeer eens natuurlijk voedsel in alle kleuren van de regenboog te eten.
- Eet regelmatig, zeker met shiftwerk kan je best je eigen ritme zoeken.





BEWEGING

- Onderbreek je zittend werk regelmatig en sta op en stretch je spieren even.
- Maak eens een wandeling in je middagpauze.
- Beweeg 3-5 keer per week met een matige intensiteit (snel wandelen, fietsen).
- Misschien kan je met de fiets naar het werk komen?
- Probeer eens een nieuwe sport bv. padel of tennis, yoga, klimmen enz.
- Al eens een wandelvergadering geprobeerd?

ONTSPANNING

- Neem elk uur een minibreak van 1 minuut: doe een ademhalingsoefening, sluit even je ogen, luister naar je favoriete muziek.
- Geef je brein rust tijdens je middagpauze: scroll niet nutteloos op je gsm of werk door aan je bureau.
- Neem ook na het werk bewust tijd om dingen te doen die je graag doet zoals bv. sporten of tuinieren, lezen, een terrasje doen met vrienden, spelen met je kinderen.



05



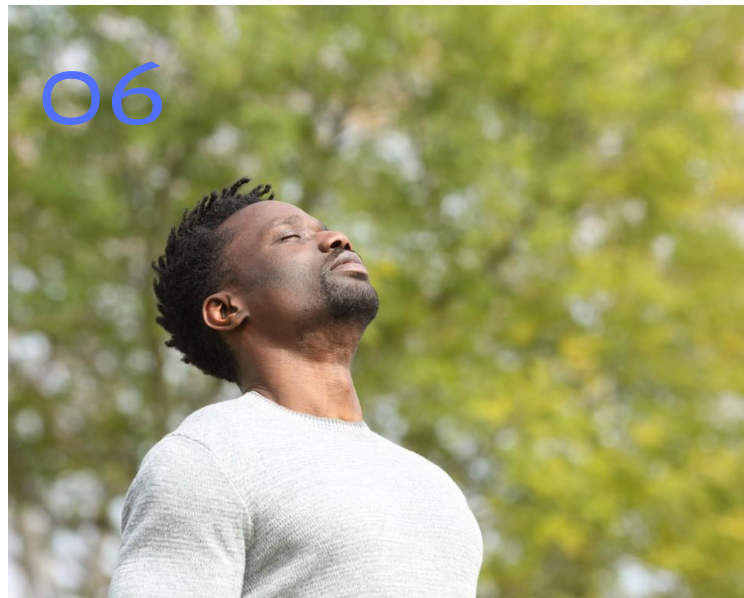
VERBINDING

- Maak tijd voor de mensen die belangrijk zijn voor jou.
- Bel eens naar een vriend/in die je al lang niet meer gehoord hebt.
- Nodig vrienden of familie uit voor een activiteit. Het hoeft niet altijd eten te zijn. Je kan ook gaan wandelen of een gezelschapsspel spelen.
- Geen smartphones aan de eettafel. Luister oprecht naar wat je collega te vertellen heeft.
- Geef eens een fijn compliment.

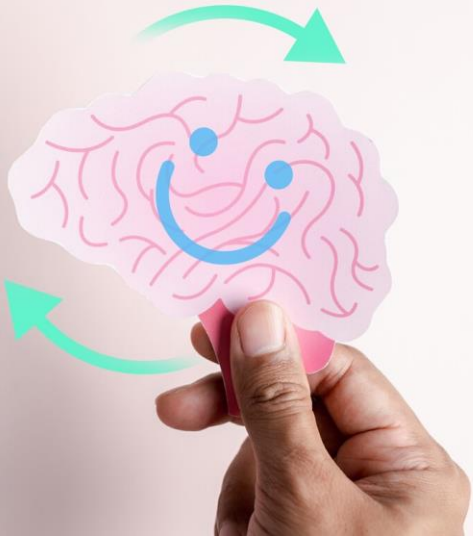
ADEMHALING

- Adem bewust diep in je buik, zonder je schouders of borstkast op te trekken
- Probeer eens boxbreathing: 4 tellen inademen, 4 tellen vasthouden, 4 tellen uitademen, 4 tellen longen leeg en begin opnieuw
- Om beter in slaap te vallen: 4-7-8 adem 4 tellen in, hou 7 tellen vast, adem 8 tellen uit

06



07



MINDSET

- Kijk eens wat wél goed gaat
- Schrijf elke dag 3 dingen op die je blij maken
- Drink eens heel bewust je kop koffie of thee: voel de warmte van de kop, ruik de geur, zie de damp, proef de smaak op je tong
- Oefen in denken in alternatieven: welke andere mogelijkheid heb je om iets aan te pakken
- Breng tijd door met mensen die je energie geven en die je ondersteunen

Je vindt nog veel meer informatie over deze thema's op de website van het Vlaams Instituut Gezond Leven: www.gezondleven.be