

Biofeedback analyseert psychosociale aspecten op de werkvloer

Hoe kan, via de moderne technologie, het monitoren van lichaamsparameters het welzijn van werknemers verbeteren? Het Zwevegemse adviesbureau Consultes, gespecialiseerd in milieu en preventie, en de Brugse Nicole Vandeweghe van ABZ kennen het antwoord.

Peggy Clerick van Consultes en Nicole Vandeweghe van ABZ (Associatie Biofeedback Zelfregulatie) kennen elkaar al langer en besloten om samen een vernieuwend programma te ontwikkelen. In de sportwereld is het al langer ingeburgerd om verschillende lichaamsparameters te meten en te analyseren, om zo tot betere prestaties te komen. Maar de bestaande technologieën en technieken kunnen ook gebruikt worden om het welzijn op de werkvloer te bevorderen.

“In de wetgeving rond welzijn op het werk is er sinds 2007, naast de technische veiligheids-eisen, meer aandacht voor de psychosociale aspecten, de zachte veiligheid”, zegt Peggy Clerick. “Veel bedrijven vragen zich af hoe ze daar het best op kunnen inspelen. Daarom ontwikkelden we Quality of Working Life.”

Nicole Vandeweghe is met ABZ al vele jaren bezig met allerlei innovatieve biofeedback-technieken die welzijn als het ware kunnen meten. “Het was een openbaring voor mij dat je emoties, angsten en onzekerheden kon meten. Daarop heb ik een praktijk uitgebouwd om mensen te helpen die zaken onder ogen te zien en ermee om te gaan. Ik merkte dat biofeedbacktoepassingen in het buitenland ook al bij bedrijven ingang hadden gevonden en in 1992 kwam ik zelf in de bedrijfswereld terecht. Met ABZ onderzoeken we sindsdien, via vragenlijsten, participatieve risicoanalyse en toestellen, de oorzaken van stress op de werkvloer, gevolgd door actieplannen.”

Preventief, maar ook curatief

Met het Nexus-toestel bijvoorbeeld kun je spierspanning, huidgeleiding, huidtemperatuur en hartritme-coherentie meten, waardoor de oorzaken van stress bij werknemers duidelijker worden. Het meten van allerlei biofysi-



“Als werkgever heb je de plicht om voor je menselijk kapitaal te zorgen.”

Peggy Clerick, Pascal Herman en Nicole Vandeweghe

ologische parameters kan tegenwoordig ook al met bijvoorbeeld smartwatches en smartphones, die voortdurend het stressniveau registreren.

Maar om het welzijn op het werk te bevorderen, is een integrale aanpak aangewezen waarin biofeedback goed gekaderd wordt. Individuele stressklachten of *burn-out* symptomen kunnen bijvoorbeeld met het team of de werkomgeving te maken hebben. Vandaar het partnership met Consultes. Gerichte metingen en analyses komen terecht in een brede, vooral preventieve aanpak.

Hoewel Quality of Working Life vooral is ontwikkeld als preventieprogramma; kan het ook curatief toegepast worden, bijvoorbeeld wanneer in een bedrijf of team concrete welzijnsproblemen worden vastgesteld. “Als werkgever heb je toch ook de plicht om voor je menselijk kapitaal te zorgen. Je kunt meer inspanningen leveren dan zomaar te voldoen aan de wetgeving”, besluiten Peggy en Nicole. (JD)