

# Op de sofa bij de psycholoog

tekst  
Marleen Teugels  
illustratie  
Vault49

"Toen het West-Vlaamse bedrijf waar ik al 24 jaar werk vorig jaar reorganisatieplannen bekend maakte, had ik het gevoel dat ik een gesprek met een psycholoog goed kon gebruiken", zegt boekhoudster Evy De Scheemaeker (schuilnaam). "Van vandaag op morgen kreeg ik te horen dat onze dienst zou worden geoutsourced. Mijn wereld stortte in. Ik zag het toen helemaal niet meer zitten. Een gesprek van één uur met een psychologe had in mijn geval reeds een helzaam effect. Een tweede gesprek was eigenlijk al overbodig. Mijn persoonlijke ervaring met EAP is bijzonder positief. Ik ben blij dat ik er gebruik van heb gemaakt. En dat het zo snel heeft geholpen."

## 9 OP 10 ZEER TEVREDEN

"We zijn bijzonder tevreden dat we met EAP zoveel mensen kunnen helpen", zegt Mia De Ridder, people manager bij Inbev. "In 2002 zijn we met EAP gestart. In de eerste plaats wilden we onze medewerkers een kwaliteitsvolle hulpverlening aanbieden om hen te helpen een beter evenwicht te vinden tussen werk en privé. Met EAP wilden we mensen stimuleren om gezondheid en welzijn voor een stuk zelf in handen te nemen. Medewerkers die privé of professioneel slecht in hun vel zitten, en hun gezinsleden, kunnen vrijblijvend beslissen om gratis en anoniem professionele begeleiding in te roepen van een

psycholoog die in de buurt van de woonplaats werkt. Doorgaans gaat het om een aantal sessies."

"Vorig jaar hebben we gezien hoe tevreden de mensen waren die op EAP beroep hebben gedaan. 91 procent van de medewerkers die op een EAP-programma beroep heeft gedaan, bleek naderhand zeer

**"Van elke euro die een bedrijf in psychologische hulp investeert, recupereert het gemiddeld drie tot zeven euro."**

tevreden over het begrip dat ze tijdens de begeleiding mochten ervaren. Zeventig procent was zeer tevreden over het oplossingsgerichte karakter van de hulp. Zestig procent van de mensen was zelfs van mening zonder EAP gezondheidsklachten te hebben ontwikkeld. De hoofdmoot (80 %) dacht meer dan één maand op het werk afwezig te zijn geweest; de helft dacht zelfs aan een ziekteperiode van drie maanden."

## PURE WINST

"Het ziet er maar uit dat werken vandaag alleen zwaarder wordt", zegt psychologe Benedicte Tjymans die de touwtjes in handen heeft bij Eupora, een organisatie die in EAP is gespecialiseerd. "Mensen moeten flexibeler zijn.

In Canada en Amerika bieden bedrijven hun medewerkers en familieleden al een tijdje externe psychologische hulp. Die "Employee Assistance Programs" (EAP) vlieën zich nu ook neer in de schoot van Belgische bedrijven of vestigingen van multinationals, zoals Inbev en Oracle. Hype of wondermiddel?

Niet alle medewerkers kunnen zich aan snel wisselende omstandigheden aanpassen. Doordat bedrijven in toenemende mate downstizen, moet het werk vaak niet minder mensen gebeuren. De werkdruk neemt toe. Het stressgehalte stijgt. Het evenwicht tussen werk en privé maakt verstond. De hoofdmoot van de werknemers (60-70 %) die een beroep op ons doet, worstelt met problemen met de partner, of met de kinderen. Door de psychologische begeleiding voelen werknemers zich beter. Op het werk kunnen ze er opnieuw tegenaan. Dat hierdoor het absentiepercentage vermindert, lijkt me heel logisch. Van elke euro die in EAP wordt geïnvesteerd, recupereert een bedrijf gemiddeld drie tot zeven euro."

## BREDERE KIJK OP GEZONDHEID

"In de Verenigde Staten biedt zeventig procent van de bedrijven de medewerkers EAP-programma's aan", zegt Rensta Melles die al jaren als global consultant werkt voor Shepell, de Canadese partner van Eupora. "Het zijn hoofdzakelijk kleine bedrijven die geen gebruik maken van EAP." De groei van EAP heeft, volgens Melles, alles te maken met de bredere kijk op gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) gaat er vandaag vanuit dat niet alleen de fysieke en mentale gezondheid

belangrijk zijn. Ook de sociale gezondheid speelt een voorname rol. Als mensen door gebrekkige relaties stress ervaren, kunnen ze lichamelijke of geestelijke klachten ontwikkelen.

"In plaats van te screenen of een individu binnen een bedrijf gezond is", zegt Rensia Melles, "verschuift de klemtoon naar 'heeft uw bedrijf een gunstige impact op de gezondheid', of 'is het een gevaar voor de gezondheid?'"

"In de Verenigde Staten is EAP vijftig jaar geleden ontstaan om te voorkomen dat mensen door drugsmisbruik ondermaats functioneren. Vanaf de jaren '80 evolueerde EAP naar individuele bijstand. Vanuit de Verenigde Staten is EAP al snel naar het Verenigd Koninkrijk en Zuid-Amerika overgewaaid. Daarna kreeg het voet aan de grond in Azië. Dat heeft met de cultuurclash te maken binnen de muren van multinationals die in Azië opereren. De jongste jaren verovert EAP Europa."

Begin volgend jaar gaat de Amerikaanse databasespecialist Oracle in ons land met EAP van start. "We hebben goede resultaten met EAP in de landen waar we het een jaar geleden hebben uitgerold", zegt human resources director Tom Valgaeren. "Medewerkers maken er veelvuldig gebruik van. We willen onze personeelsleden in België ook de mogelijkheid geven op externe, professionele counseling beroep te doen voor al dan niet werkgerelateerde problemen. Dat helpt stress in te dijken, toch niet onbelangrijk. Volgens de WHO ligt stress aan de basis van veel gezondheidsklachten." ■

**Meer info: [www.eupora.be](http://www.eupora.be)**