

## EXPO BURN. VAN BRANDGEVAAR TOT BURN-OUT

Klik op een van onderstaande links om snel naar het desbetreffende thema te springen.

[Thema 1: tijd versus werktijd](#)

[Thema 2: gezond versus ongezond](#)

[Thema 3: veilig versus onveilig](#)

### THEMA 1: TIJD VERSUS WERKTijd

Werk. We staan ermee op en gaan ermee slapen. Vanaf de industrialisering en de opkomst van de markteconomie ontstaat een grote groep arbeiders die in loondienst voor een baas werken. Niet meer de seizoenen en hanengekraai bepalen in de 19e eeuw het ritme van de werkdag, maar de fabriekssirene en later de prikklok. Time is money. Arbeidsorganisatie wordt een wetenschappelijke discipline. Alles op het ritme van de machines en de cadans van de klanten.

Een groot deel van de Belgische bevolking werkt vandaag op kantoor en zit ofwel in vergadering ofwel achter een computerscherm. Grenzen tussen werktijd en vrije tijd lijken steeds meer te vervagen. En zelfs die vrije tijd is vandaag druk druk druk. Over de betekenis van werk en de waarde van onbetaald werk worden dikke boeken en straffe opiniestukken geschreven.

Arbeid is voorzien in basisbehoeften: je krijgt geld en koopkracht. Arbeid is een sociale activiteit: je werkt en luncht samen. Arbeid is zelfontplooiing: je ontwikkelt talenten. Arbeid is nog zoveel meer. Welzijn en werk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Leven we om te werken of werken we om te leven?

#### Tijd voor vrije tijd

8 8 8. Deze tot de verbeelding sprekende leuze zet in de 19e eeuw de arbeidersstrijd voor aangepaste werktijden kracht bij. Acht uren werken, acht uren vrije tijd, acht uren slapen. In België komt de acht uren werkdag er in 1921. Op dat moment telt de werkweek nog zes dagen en 48 uren. Doorheen de 20e eeuw wordt die arbeidsduur stap voor stap teruggeschroefd. Minder werken, maar wel harder, intenser en langer? De geschiedenis van de arbeidsduurvermindering is een complex verhaal van eeuwig overleg en getouwtrek tussen overheid, werkgevers en vakbonden.

En wat met onbetaald werk? In de jaren 1950 geldt het gezin met de mannelijke kostwinner en de vlijtige huisvrouw als ideaal.

Vanaf de jaren 1980 verrichten steeds meer vrouwen betaalde arbeid. Deeltijdse jobs nemen een hoge vlucht. Een flexibele arbeidsmarkt met glijdende uurroosters en allerlei verlostelsels wordt het nieuwe normaal. De strijd om tijd beroert zowat iedereen.

### **Tijd voor productiviteit**

Strakke organisatie en strikte arbeidstijden moeten in de 19e-eeuwse fabrieken de productie en het rendement opdrijven. Prikklommen en chronometers maken hun intrede op de werkvloer. De Amerikanen Frederick Winslow Taylor en Henry Ford bestuderen de tijdsbesteding en bewegingspatronen van arbeiders en stellen nieuwe werkmethode voor.

Hun 'scientific management' sijpelt door naar de Europese bedrijven, waar de arbeidstaken steeds meer opgedeeld worden. De lopende band bepaalt het ritme. Rationaliseren is het toverwoord.

In de 20e eeuw bedenken managers, arbeidpsychologen en sociologen nieuwe concepten. Van het 'teamwork' in de jaren 1990 tot de 'high performance organisatie' vandaag. In de moderne arbeidsorganisatie worden werknemers gestimuleerd en opgeleid om creatief en probleemoplossend te werken. Ook automatisering en digitale technologieën spelen een belangrijke rol. Menselijk welzijn en economische productiviteit: zijn ze verenigbaar, en hoe?

### **Tijd voor schaft**

Van knapzak over brooddoos tot snelle hap in de sushibar. Van drinkbus met kalissesap tot pauze aan de koffiemachine. De rusttijd of 'schaft' op de werkvloer ondergaat heel wat veranderingen. De tijd die men krijgt of neemt om te pauzeren, eten en drinken verschilt ook sterk per job.

In de eerste fabrieken zijn er nauwelijks regels. De baas bepaalt de uren. Aan het einde van de 19e eeuw is een werkhuisreglement vereist, met wederzijdse verplichtingen over schaft- en werktijd. Vandaag bepaalt de wet dat wanneer je meer dan zes uren werkt, je recht hebt op een pauze. De duur en de reglementering ervan liggen vast in een collectieve arbeidsovereenkomst, een akkoord tussen de werkgevers- en werknemersorganisaties. In de dagelijkse realiteit zie je een waaier aan gewoontes. Evolueren we naar een cultuur van yogapauzes en meditatie of wordt 'desktop dining' gangbaar?

[Klik op deze link om naar het begin van het document te springen.](#)

Scrol gewoon verder voor thema 2.

## **THEMA 2: GEZOND VERSUS ONGEZOND**

Van gezonde volwassenen verwachten we dat ze werken. Maar wat als werken je ziek maakt? Of als je lichamelijke of geestelijke toestand werken onmogelijk maakt? Beroepsziekten, stress en onaangepast werk zetten de relatie tussen werk en gezondheid onder spanning, nu en in het verleden. Werkprocessen, grondstoffen en producten stellen elk hun eigen uitdagingen voor de gezondheid.

Vanaf de 19e eeuw bekommeren artsen in West-Europa en de Verenigde Staten zich alsmaar meer om de fysieke gesteldheid van de arbeidersklasse. In België maken sociale wetten vanaf het begin van de 20e eeuw stap voor stap komaf met de ergste uitwassen. Dokters krijgen een rol in het toezicht op de gezondheid en hygiëne op de werkplek. Tijdens het medisch onderzoek verschijnen de gevolgen van problematische werksituaties in levenden lijve voor de bedrijfsarts.

Groeiende kennis over de effecten van belastende factoren zoals hitte, lawaai, verblinding, trillingen, eentonigheid en schadelijke stoffen draagt bij aan de verbetering van arbeidsomstandigheden. Gezondheid en economische belangen lijken op het eerste gezicht vaak onverzoenbaar. Maar langzaam groeit het besef dat de kost van werkuitval en langdurige ziekte vele malen groter is dan die van preventie.

### **Als werken ziek maakt**

Nog geen 60 jaar geleden, in 1963, ziet het Fonds voor Beroepsziekten het licht. Een belangrijke mijlpaal die slachtoffers van erkende beroepsziekten automatisch recht geeft op een vergoeding. Stoflong bij mijnwerkers krijgt als eerste een plek op de officiële lijst, na een lang proces van wetenschappelijk onderzoek, vakbondsstrijd en politieke bewustwording.

Het blijft een uitdaging om beroepsrisico's in kaart te brengen. Gezondheidsproblemen steken soms pas na vele jaren de kop op. Bij vage lichamelijke klachten is de oorzaak niet altijd gemakkelijk aan te wijzen. Er is vanaf de jaren 1980 heel wat vooruitgang geboekt op het vlak van preventie. Zo verdwijnt mettertijd bijvoorbeeld loodvergiftiging bij schilders. Geregeld duiken wel nieuwe aandoeningen op, zoals de muisarm bij kantoorwerkers of afwijkende bloedwaarden door PFAS binnen de chemische nijverheid.

### **Werk als therapie**

Veiligheid en welzijn staan vandaag hoog op de agenda, maar wat als je geen job op de reguliere arbeidsmarkt vindt of kan uitoefenen?

Mensen met een fysieke of mentale beperking ervaren heel wat drempels. De roep naar een inclusieve werkvloer klinkt steeds luider. Werk op maat, in de zogenaamde maatwerkbedrijven of de sociale economie, biedt zinvolle tijdsbesteding en sociaal contact. Arbeid kan zo de gezondheid en de talentontwikkeling ten goede komen.

In de 19e eeuw is arbeid binnen psychiatrische instellingen vooral een middel om patiënten af te leiden van hun wanen en dwanggedachten. Voor de 'gestichten' vormt de productie van bijvoorbeeld wasknijpers of borstels een bron van inkomsten. Voor armere patiënten is het een manier om het verblijf te bekostigen.

In de loop van de 20e eeuw schakelt de geestelijke gezondheidszorg werk ook in als therapie. In plaats van te focussen op de ziekte, vertrekt arbeidstherapie van wat wel goed functioneert.

### **Arbeidsgeneeskunde: van pioniers tot preventiediensten**

Ongezonde fabriekslucht, verkrotte arbeiderswoningen en uitputtende werkdagen. Alcoholmisbruik en epidemieën. Vanaf het einde van de 18e eeuw bestuderen artsen de gevolgen van industrieel kapitalisme voor de gezondheid van de arbeidersklasse. De sociale geneeskunde wint politiek aan belang. Ziekte verzwakt immers de fysieke kracht van arbeiders.

Met de oprichting van de arbeidsinspectie in 1894 krijgen artsen en ingenieurs steeds vastere voet aan de grond in het bedrijfsleven. Ze zien toe op de naleving van de sociale wetgeving, doen onderzoek naar het voorkomen van bepaalde aandoeningen en verstrekken advies aan overheid en bedrijven. Vanaf midden 20e eeuw installeren meer en meer werkgevers zelf medische en sociale diensten om de gezondheid van hun werkvolk te bevorderen. De verplichting voor bedrijven en organisaties om samen te werken met een Externe Dienst voor Preventie en Bescherming op het Werk is sinds 1996 verankerd in de welzijnswet. Zo is het medisch toezicht van alle werknemers gewaarborgd.

### **Van zenuwziekte tot burn-out**

Emotionele en fysieke uitputting, een cynische houding tegenover het werk en een verminderd gevoel van eigenwaarde: de typische symptomen van burn-out beschrijft men in de 19e eeuw onder de noemer neurasthenie, een verzamelterm voor psychische aandoeningen die vooral de burgerijen intellectuelen treft. Maar ook fabrieksarbeiders nemen hun toevlucht tot pepmiddelen om de lange en monotone werkdagen aan te kunnen.

Burn-out is lang geen nieuw begrip. In de jaren 1970 bestudeert de Duits-Amerikaanse psycholoog Herbert Freudenberger als één van de eersten het fenomeen. Onderzoekers stellen vast dat burn-out vooral de zorg- en dienstensector treft. Vaak lopen de meest betrokken werknemers het hoogste risico. Het aantal mensen dat met stressklachten aanklopt bij de huisarts stijgt jaar na jaar. Werkgevers, specialisten en mutualiteiten buigen zich volop over de aanpak en oplossing voor de burn-outpandemie. Want niet alleen de machines kunnen in panne vallen, ook de mensen.

[Klik op deze link om naar het begin van het document te springen.](#)

Scrol gewoon verder voor thema 3.

## **THEMA 3: VEILIG VERSUS ONVEILIG**

Arbeidsongevallen zijn van alle tijden. In de 19e-eeuwse industrie loert het gevaar voortdurend om de hoek: arbeiders haken vast in draaiende machines, stoommachines ontploffen, mijngangen storten in ... Die ongelukken worden lang gezien als brute pech of straf van God. Vakbonden voeren decennialang strijd voor de vergoeding van slachtoffers.

Arbeidsveiligheid komt in de loop van de 20e eeuw steeds hoger op de agenda van bedrijven en overheden. Lange werkdagen, hoge productiedruk, hitte, lawaai, jonge leeftijd en gebrekkige opleiding van arbeiders komen in beeld als factoren die de risico's vergroten. De aandacht voor preventie neemt toe, van stofmaskers en handschoenen tot veiligheidssignalisatie en voorlichting. Toch liggen theorie en praktijk soms ver uit elkaar.

De huidige werkplekken zijn dan wel een pak veiliger, sinds het einde van de 20e eeuw vormen nieuwe risico's voer voor debat. Psychosociale belasting, ergonomie, werkgeluk, bescherming tegen grensoverschrijdend gedrag op de werkvloer, ... Brandend actuele thema's en belangrijke pijlers van het hedendaagse welzijnsbeleid.

### **Safety first**

De wet op de arbeidsongevallen van 1903 stelt werkgevers ervoor verantwoordelijk dat arbeiders de fabriek na elke shift veilig en wel kunnen verlaten. De vergoeding van slachtoffers en de verplichte verzekering voor werkgevers maken het voorkomen van arbeidsongevallen tot een gedeeld belang van werknemers, werkgevers, verzekeringsmaatschappijen en overheid.

Onder het motto 'Safety first' zet de veiligheidskunde aanvankelijk vooral in op het gedrag van werknemers. Sinds 1947 bepaalt het Algemeen Reglement voor de Arbeidsbescherming (ARAB) wat de werkgever moet doen om de veiligheid op de werkvloer te verzekeren. Van aanpassingen aan machines en het voorzien van hoogtechnologische beschermende kledij tot de uitrusting van EHBO-koffers en brandblusapparaten. Zijn arbeidsongevallen ooit voorgoed verleden tijd? Of blijft menselijk gedrag altijd de onzekere en doorslaggevende factor?

### **Ergonomie: meer dan een bureau op maat**

Wie ergonomie zegt, denkt al snel aan een comfortabele bureaustoel. Maar het begrip, afgeleid van de Griekse woorden 'ergo' (werk) en 'nomos' (wet), betekent veel meer dan dat: ergonomie is het aanpassen van de omgeving aan de mens. Door de werkplek en het gereedschap af te stemmen op de gebruiker, kan deze gezond en efficiënt werken.

De term ergonomie duikt voor het eerst op rond 1920 en wint vooral na de Tweede Wereldoorlog aan populariteit. De discipline ontwikkelt zich tot een wetenschap die anatomie, psychologie en design met elkaar verweeft. De mens dient daarbij als maatstaf voor het ontwerp van ruimtes, machines en voorwerpen.

Ook in de industrie, de bouw en de zorgsector is ergonomie van levensbelang. Denk bijvoorbeeld aan repetitief bandwerk of het verschonen van bedden. Een kleine overbelasting van schouder of rug kan op lange termijn felle gevolgen hebben.

## **Welzijn op het werk**

Je veilig voelen betekent veel meer dan fysieke risico's vermijden. De werkplek als 'safe space' waar geen plaats is voor geweld, pesterijen of ongewenst seksueel gedrag. Waar ieder zichzelf kan zijn. Nette, comfortabele en goed uitgeruste werkplekken waar het aangenaam vertoeven is. Een werkorganisatie die inzet op talent en ontwikkeling, met respect voor ieders persoonlijke grenzen.

Sinds de invoering van het ARAB in 1947 zijn grote stappen gezet op het vlak van preventie. Een halve eeuw later, met de Welzijnswet van 1996, krijgen de psychosociale risico's beduidend meer aandacht. Van de onderlinge relaties tussen collega's en leidinggevenden over sfeer en personeelsbeleid tot het voorkomen van stress en het zorgen voor werkbaar werk.

## **Werkveilig!**

Preventieaffiches en uithangborden kennen vanaf begin 20e eeuw groot succes op de werkplaats. Met eenvoudige beeldtaal en sprekende slogans brengen ze op soms expliciete wijze mogelijke gevaren in beeld. De affiches moeten in de eerste plaats het gedrag van werknemers sturen. Correct gebruik van beschermingsmiddelen, opvolgen van instructies en constante alertheid zijn noodzakelijk om ongevallen te voorkomen. De evolutie van een eng veiligheidsbeleid naar een ruimer welzijnsbeleid in de recente jaren is duidelijk zichtbaar. Tegelijk blijkt dat sommige arbeidsrisico's blijvend om aandacht schreeuwen.

[Klik op deze link om naar het begin van het document te springen.](#)