

THUISWERKEN: HOUD JE BREIN FIT

Zes op de tien bedrijven in België hebben de voorbije weken telewerk ingevoerd. Dit is bijna een verviervoudiging ten opzichte van voor de uitbraak van het coronavirus. Een veilige en gezonde werkplek ondersteunt het welzijn van uw medewerkers. Als werkgever help je hierover te waken. Maar hoe doe je dat wanneer collega's van op afstand werken? De psychologische impact van sociaal isolement kan substantieel zijn.

De **online tool MyMindScan** brengt de mentale gezondheid van medewerkers in kaart en volgt deze op een systematische manier op. Bovendien kunnen medewerkers hun brein scherp houden met **online oefeningen ter versterking van hun mentaal -cognitieve vaardigheden** of kunnen ze beroep doen op **online coachingsgesprekken met een erkend mental coach of psycholoog**.

PREVENTIE DOOR CONTINUE MONITORING

De psychologische impact van sociaal isolement of quarantaine kan zeer breed, substantieel en langdurig zijn indien deze niet goed begeleid wordt (1).

Risicofactoren zoals een lange quarantaine duur, angst voor infectie, frustratie, verveling, onvoldoende voorzieningen, onvoldoende informatie, financieel verlies, en stigma hebben een negatieve impact op de psychosociale situatie van medewerkers.

Bedrijven moeten niet wachten om hun medewerkers te ondersteunen in hun mentaal-cognitieve vaardigheden. Vanaf het moment dat de quarantaine of telewerk van start gaat is een gedegen opvolging en ondersteuning wenselijk.

Risicofactoren in geval van sociaal isolement volgens studie in The Lancet (1)

Duur van de quarantaine

Een langere duur van quarantaine wordt geassocieerd met slechtere geestelijke gezondheid en hogere spanningssymptomen (vanaf 10 dagen quarantaine).

Angst voor infectie

Angst voor de eigen gezondheid of angst om anderen te infecteren is hoger in quarantaine.

Frustratie en verveling Opsluiting, verlies van de gebruikelijke routines, verminderd sociaal en fysiek contact met anderen veroorzaken verveling, frustratie, en een gevoel van isolatie van de rest van de wereld. Deze frustratie wordt nog verergerd door het niet deelnemen aan gebruikelijke dagelijkse activiteiten, zoals winkelen of deelnemen aan sociale netwerkactiviteiten.

Onvoldoende aanbod

onvoldoende basisvoorzieningen (zoals voedsel, water, kleding, of accommodatie) tijdens quarantaine is een bron van frustratie en wordt geassocieerd met angst en woede en kan tot tot 4-6 maanden na de release aanhouden. Het niet in staat zijn om reguliere medische zorg en voorschriften te krijgen is een probleem.

Onvoldoende informatie

Slechte informatie of onvoldoende duidelijke richtlijnen over de te nemen maatregelen en verwarring over het doel van quarantaine door de overheid is een stressor.

Financieel

Financieel verlies waarbij mensen niet kunnen werken en hun professionele activiteiten (deels) moeten onderbreken is een risicofactor voor de symptomen van psychische stoornissen.

Stigma

Stigmatisering en afwijzing van mensen in hun buurt en buurten.



(1) The Lancet, RAPID REVIEW | VOLUME 395, ISSUE 10227, P912-920, MARCH 14, 2020PDF [247 KB]The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidenceSamantha K Brooks, PhD Rebecca K Webster, PhD Louise E Smith, PhD Lisa Woodland, MSc Prof Simon Wessely, FMedSci Prof Neil Greenberg, FRCPsych Gideon James Rubin, PhD Show less Published: February 26, 2020 DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

MyMindscan

MyMindScan is een digitale trainingsapplicatie om de mentale, cognitieve, visuele en neurologische aspecten van ons functioneren en presteren in beeld te brengen en te versterken daar waar nodig.

MyMindScan **screent je medewerkers** op hun **mentale en cognitieve fitheid** om ze via (online) training of coaching doelgericht te verbeteren.

Na een **test van amper 20 minuten** weet je als medewerker hoe het zit met je mentale fitheid en kan je direct aan de slag.

In een **online persoonlijk rapport** krijg je concrete tips om je mentale balans te verbeteren daar waar nodig.

Je kan aan de slag met de online **trainingsoefeningen**. Je kan jouw resultaten online delen met een **persoonlijke coach**.

Concreet brengt MyMindScan **zes factoren in kaart die jouw mentale fitheid** beïnvloeden.

De werkgever krijgt geen inzicht in je persoonlijke gegevens (**GDPR- proof**)

Bedrijven die gebruik maken van de scan, krijgen zicht op de **mentale fitheid van de totale organisatie** en teams en dit op basis van een (geanonimiseerd) groepsdashboard.

Op basis hiervan kunnen zij **gerichte acties** ondernemen zodat medewerkers en teams kunnen floreren in hun job.

Een team van **psychologen en coaches** staan klaar om je online te ondersteunen daar waar nodig.

Meer info nodig?

Mail naar lut@mymindworks.be
www.mymindscan.be
© oTHOR bvba

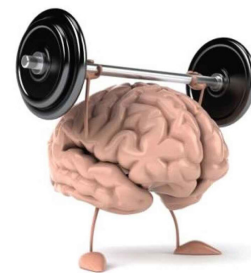
Online Tools for Human Organisations
Weggevoerdenstraat 44, 3500 Hasselt, met
ondernemingsnummer BE0660576334.
Registratienummer **KMO-portefeuille**
DV.A220412 (dienst advies) of DV.0220414
(dienst opleiding).

oTHOR
online Tools
for Human
Organisations

#beyourbest

#onlinetraining

- **Metten en versterken** van de spier in je hoofd
- **Mentaal:** verhoog je zelfvertrouwen en je veerkracht
- **Emotioneel:** boost je motivatie
- **Cognitief:** verbeter je concentratie, maak betere keuzes, ...
- **Neurologisch:** versnel je reactievermogen, versterk je denkvermogen, ...
- **Visueel:** optimaliseer je oogsamenwerking



Waarom nu starten?

Het monitoren van de thuiswerkende medewerker geeft de werkgever de kans om betrokkenheid en ondersteuning te geven! Aangezien we nu met een onverwachte en verplichte periode van thuiswerk zitten, is dit de ideale periode om een benchmark voor de mentale, cognitieve en prestatiegeoriënteerde impact op te stellen. Indien na de coronamaatregelen terug de onsite manier van werk de norm wordt, dan kan de organisatie vergelijken op basis van deze interne benchmark en eigen datasets.