

'Onze chef vertoont grensoverschrijdend gedrag: zijn blik die blijft hangen op je borsten, aangebrande grapjes, ongewenste aanrakingen ... De meesten reageren niet, omdat ze bang zijn om hun job te verliezen of omdat ze geen heisa willen. Maar ik wil dat het stopt. Hoe pak ik dat aan?'

Esmeralda, 28

**Meredith Van Overloop, auteur van 'Het Overloop Effect, 7 hefbomen voor een betere werksfeer' en zaakvoerder van Triangis Coaching & Training Solutions:**

'Goed van jou! Hierbij wil ik jou en al je collega's nadrukkelijk aanmoedigen om van je te laten horen. De beste aanpak is de assertieve aanpak. Helaas 'bevriezen' veel vrouwen in situaties van ongewenste intimiteiten op het werk. Ik raad je aan om hem een duidelijke boodschap te brengen. Blijf rustig en vriendelijk, maar leg uit dat je zijn gedrag niet wil. Bespreek ook met je collega's jouw plan en moedig zo veel mogelijk vrouwen aan om hetzelfde te doen. Als hij een paar keer het deksel op zijn neus krijgt, is de kans groot dat hij stopt.'

Misschien is hij zich er niet van bewust dat zijn gedrag ongepast is. Misschien wil hij gewoon een vrolijke frans zijn. Door hem duidelijke grenzen aan te geven, zal hij zijn gedrag wel aanpassen.'

'Als hij, na herhaaldelijke boodschappen, toch blijft vervallen in zijn handtastelijkheden en dergelijke, zit er niets anders op dan het volgen van de wettelijk bepaalde procedures bij ongewenst seksueel gedrag en/of pesterijen op het werk. Neem daarvoor contact op met de preventieadviseur of de vertrouwenspersoon binnen jouw organisatie. Geef zeker niet op, want net door het te negeren en niet te reageren wordt hij aangemoedigd in zijn gedrag.'

## Last van een allergie? Test het zelf!

Een rode of jeukende huid, tranende ogen, niesbuien, vochtophoping ... allemaal typische symptomen van een allergie. Helaas kunnen ze ook vaak verward worden met de klachten van een virale of bacteriële infectie zoals griep, verkoudheid of een keelontsteking. Daarom ontwikkelde Mylan de MyTest Allergie: een compact doosje waar alles in zit dat je nodig hebt om jezelf te testen op een allergie. Het beste nieuws? Amper tien minuten later weet je al het resultaat. Testte je positief, raadpleeg dan je arts zodat die kan nagaan voor wat je precies allergisch bent.

**MyTest Allergie (€ 14,96) Mylan. Verkrijgbaar bij de apotheek. >>**



## Annelies Straat

Every day is a fresh start!

Annelies (34) is freelance redactrice. Op haar blog [anneliesstraat.be](http://anneliesstraat.be) vertelt ze over haar voortdurende zoektocht naar meer energie met twee kleine kinderen in huis.

## DOEN WAAR JE ÉCHT WARM VAN WORDT

### ALLEEN 'S MORGENS

Maar ik moet al meteen bekennen ik sport alleen 's morgens of tijdens de middag, nooit 's avonds. Ik zie er écht het plezier niet van in: een werkdag vullen met meetings en mails en de avondrust thuis 'even doorspoelen' met hardlooptrainingssessies en gewichtheffen. Er moeten toch betere manieren zijn om die stress uit je lijf te krijgen?

### PAK JE STRESS AAN

Stress aanpakken door intensief te gaan sporten, is geen goed idee, zegt ook professor en cardioloog Dr. Herbert Benson. Zo'n intensieve training kan een aanslag betekenen op een lichaam dat sowieso al uitgeput raakt door stress. Hij bedacht de 'Relaxation Response', een methode die ervoor zorgt dat je hersenen stoppen met stresshormonen aanmaken - concreet gaat het om diepgaande spierontspanning, acupunctuur, massage, meditatie, tai chi en yoga.

### MIJN EIGEN RELAXATION RESPONSE

Bij nacht en ontij gaan roeien en steppen, ik begin er niet aan. Mijzelf sporten 's avonds in mijn infraroodsauna is zo'n beetje mijn persoonlijke Relaxation Response. Mijn spieren ontspannen, to-dolijstjes in mijn hoofd smelten weg. En na een goeie, diepe nacht slaan kan ik de volgende dag de wereld weer aan. Goeie timing is alles in het leven, én tijd maken om te doen wat je vanbinnen écht warm van wordt.



[www.healthmate.be](http://www.healthmate.be)