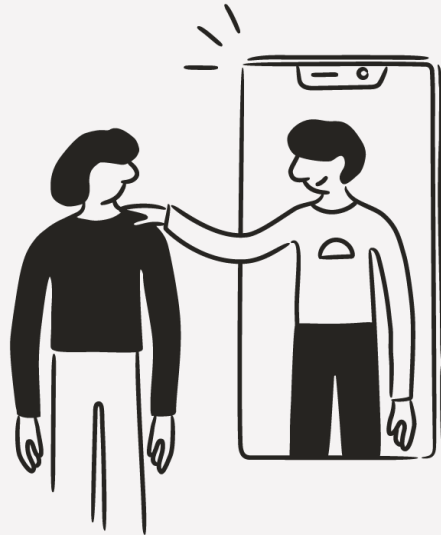




Bereik optimale mentale gezondheid op de werkvloer



Leren omgaan met psychische klachten op de werkvloer

Een handleiding voor leidinggevenden

De medewerkers zijn de sleutel tot het succes van een bedrijf

Psychische klachten treft tot 48% van de Nederlandse bevolking op een bepaald moment in hun leven en psychische klachten zijn momenteel de meest voorkomende reden voor ziekteverzuim. Geestelijke gezondheidsproblemen beïnvloeden onze visie op werk, onze prestaties, onze motivatie en ook onze relaties op het werk. Dit heeft natuurlijk grote gevolgen voor zowel de medewerker als het bedrijf. Zorg dragen voor de mentale gezondheid van medewerkers is daarom de basis voor het welzijn van de hele organisatie. Vroege opsporing, ofwel preventie, is een belangrijke manier om de ziektelast van psychische klachten en stoornissen op de werkvloer terug te dringen.

In deze gids vind je tips en tools die je kunt gebruiken om adequaat om te gaan met psychische problemen op de werkvloer. De gids geeft uitleg over:

1. Het belang van preventie als het gaat om mentale problemen
2. Veelvoorkomende valkuilen bij het praten over mentale problemen
3. Checklist voor managers - Hoe het gesprek aangaan met medewerkers over mentale gezondheid

Mentale gezondheid is onderdeel van het leven En daarmee ook onderdeel van werk



48%

Van de Nederlandse bevolking heeft ooit in het leven één of meerdere psychische aandoeningen gehad



€45k

is wat een uitgevallen medewerker kost



97%

is van mening dat hun werkgever iets zou moeten doen ter bevordering van de mentale gezondheid van medewerkers

1. Het belang van preventie

Psychische problemen ontstaan vaak in de loop van de tijd. Wanneer psychische aandoeningen leiden tot langdurig ziekteverzuim, wordt dit vaak voorafgegaan door kortdurend ziekteverzuim, wat betekent dat medewerkers ondanks psychische problemen toch aan het werk gaan. Preventief werken kan psychische aandoeningen tijdig voorkomen en ervoor zorgen dat de geestelijke gezondheid van medewerkers de basis is voor het welzijn van de gehele organisatie. Het voorkomen en opsporen van psychische aandoeningen bij medewerkers is echter niet altijd eenvoudig. Het kan moeilijk zijn om te weten op welke signalen u moet letten en hoe u ermee om moet gaan wanneer ze worden ontdekt.

Mogelijke signalen dat een medewerker zich niet lekker voelt:

Productiviteit en prestaties

- Concentratieproblemen
- Verminderd geheugen
- Weinig motivatie
- Moeite met het nemen van beslissingen
- Vaker kortdurend ziekteverlof

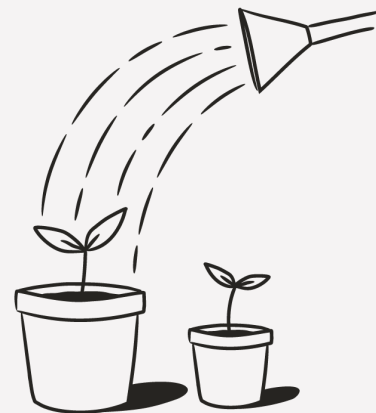
Gedrag

- Rusteloosheid
- Passiviteit
- Neerslachtigheid, nergens zin in hebben
- Verminderd uithoudingsvermogen
- Continue meerdere dingen tegelijk willen doen

Stemming

- Depressie
- Stemningswisselingen
- Prikkelbaarheid
- Kort lontje
- Verandering in gevoel voor humor

Sommige signalen zijn beter merkbaar dan andere en vaak is een psychische aandoening niet zichtbaar aan de buitenkant. Het is daarom belangrijk om er een gewoonte van te maken om regelmatig met medewerkers in gesprek te gaan en meer tijd aan het onderwerp te besteden.



2. Veelvoorkomende valkuilen bij het praten over psychische aandoeningen

Geestelijke gezondheid wordt vaak gezien als een gevoelig onderwerp omgeven door stigmatisering. Wanneer je als leidinggevende merkt dat een medewerker zich niet lekker voelt, kan het daarom lastig zijn om dit ter sprake te brengen.

Hier zijn een aantal veelvoorkomende valkuilen als het gaat om praten over geestelijke gezondheid:

- Angst om opdringerig te zijn of over te komen
- Gebrek aan de juiste tools en kennis
- Angst om de situatie juist slechter te maken; 'geen slapende honden wakker maken'
- Angst om de verkeerde dingen te zeggen
- Overweldigd worden door de informatie en daardoor verlamd raken en geen actie kunnen nemen
- Te empathisch en probleemoplossend worden - het gevoel de problemen te verergeren bij verschillende pogingen om te helpen
- Moeilijk om een geschikte gelegenheid te vinden
- Eigen stress/angst

In welke valkuilen herken jij jezelf? Gaat het om je eigen angst over hoe je zal presteren in het gesprek en omgaan met wat je hoort? Of gaat het erom hoe de ontvanger zal reageren? Vaak kan het een combinatie zijn van verschillende redenen.

Het is belangrijk om vast te stellen wat u ervan weerhoudt om met uw medewerkers te praten over hoe ze zich voelen. Alleen dan kun je een actieplan maken hoe verder te gaan en hoe de valkuilen te vermijden zijn. Op de volgende pagina krijg je concrete tips waar je op moet letten als je praat over gevoelens die verband houden met een psychische aandoening.

3. Checklist for managers voorafgaande aan het gesprek over mentale gezondheid

Met de juiste hulpmiddelen is het makkelijker om gesprekken over mentale gezondheid te beginnen en te onderhouden. Hier zijn zes tips:

1 Stel open vragen, bijvoorbeeld:

- Hoe gaat het de laatste tijd?
- Waarom voel je je zoals je je voelt?
- Welke invloed heeft je humeur op je werk?
- Wat heb je gedaan om je beter te voelen?
- Hoe kan ik helpen?

2 Luister, niet oplossen

Luister actief en weersta de verleiding om direct advies of een oplossing voor het probleem te geven.

3 Toon begrip en vermijd vooroordelen

Psychische problemen kunnen ertoe leiden dat de persoon vaak te laat komt, chagrijnig is of geen interesse lijkt te tonen in werk. Dit kan ertoe leiden dat u en andere collega's zich geïrriteerd en onbegrepen voelen. Daarnaast bestaan er veel misvattingen over psychische aandoeningen. Identificeer wat je vooroordelen zijn en probeer ze opzij te zetten. Probeer ook te begrijpen dat een zieke medewerker zich niet opzettelijk anders gedraagt.

4 Valideer

Validatie gaat over laten zien dat je de gedachten, ervaringen en gevoelens van anderen accepteert, zonder ze te veroordelen. Dit betekent niet dat je met alles genoeg moet nemen of problematisch gedrag moet laten voortduren. Het gedrag van de persoon moet misschien veranderen, maar het gesprek bevestigt dat de innerlijke ervaringen echt en belangrijk zijn.

5 Durf in het 'ongemakkelijke' te blijven

Hoe vaker je oefent met het bespreekbaar maken van ongemakkelijke onderwerpen, des te makkelijker het uiteindelijk zal worden.

6 Durf hulp in te schakelen

Zijn er binnen de organisatie misschien niet de juiste tools, vaardigheden of simpelweg tijd om de problemen aan te pakken? Durf dan hulp in te schakelen.

Waarom zouden bedrijven gebruik moeten maken van Mindler?

Met de hulp van Mindler kunnen bedrijven snel en efficiënt psychologische hulp bieden aan hun medewerkers. Mindler biedt een service op maat die voorziet in de brede behoefte aan ondersteuning op de werkplek - zowel preventie als curatief/behandelingen en ondersteuning bij re-integratie.

Psychische problemen op de werkplek kunnen een grote uitdaging vormen voor managers. Hierbij kan het moeilijk zijn om te bepalen welke behoeften en acties in verschillende situaties nodig zijn voor zowel de medewerker als de organisatie.

Mindler helpt jouw organisatie om risico's op mentale problemen te voorkomen en medewerkers op te vangen wanneer dit nodig is.

Mindler voor bedrijven betekent:



Video sessies met geregistreerde psychologen.

De medewerker heeft de vrijheid om een sessie in te plannen met een psycholoog naar keuze en boekt deze gemakkelijk via de Mindler App.



Hulpmiddelen en oefeningen in de Mindler App

In de app bieden we 100+ E-health programma's waarbij de medewerker zelf aan de slag kan met oefeningen. Dit is op ieder moment mogelijk.



Metingen en follow-up

We nemen vragenlijsten af en stellen een actieplan op om psychische gezondheid onder de aandacht te brengen van de medewerkers. Periodieke data-analyses laten de ontwikkeling op het gebied van mentale gezondheid zien.

Ook ondersteunen we de activatie binnen het bedrijf met behulp van marketing en communicatiemiddelen zodat HR managers de juiste middelen hebben om de samenwerking met Mindler te communiceren intern.



Lezingen, opleidingen en coaching/consultancy

Gebaseerd op de vragenlijsten en data bieden we lezingen, seminars, webinars, masterclasses en coaching aan om optimale mentale gezondheid op de werkvloer te bereiken.

Mindler is de meest vooraanstaande digitale GGZ instelling met een unieke all-in-one mentale welzijnsApp voor al uw medewerkers!

Het is onze visie om het stigma rondom psychische problemen te doorbreken en de meest efficiënte psychische behandeling beschikbaar te maken voor iedereen.

Kom met ons in contact en vraag een demo aan van de Mindler app.

E-mail: claire.hulsebosch@mindler.nl

Partnership Manager

