

VOORKOM MENTALE KLACHTEN OP DE WERKVLOER

BESPAAR MINIMAAL 45.000 EURO
MET DEZE 5 STAPPEN

DOOR SONJA KOSTER

MEER GRIP OP DE MENTALE CONDITIE VAN WERKNEMERS

Als werkgever wil je het beste voor je medewerkers. Je wilt dat het goed met ze gaat, dat ze zich fit voelen en met plezier aan het werk zijn.

Maar helaas maken we allemaal in ons leven minder leuke dingen mee. Medewerkers die mentaal een goede conditie hebben, zijn bestand tegen tegenslagen en onverwachte gebeurtenissen. Ze kunnen als het ware terugveren en dat maakt ze (veel) daadkrachtiger en weerbaarder.

We zien echter dat steeds meer mensen geen goede mentale conditie hebben en hierdoor last krijgen van klachten. Van al het verzuim op de werkvloer wordt inmiddels al een derde veroorzaakt door mentale klachten. Dat aantal stijgt, onder meer door de verwarrende tijd waarin we leven (corona).

De cijfers liegen er niet om

Het is geen overbodige luxe om actief te werken aan het voorkomen én tijdig oplossen van mentale problemen op de werkvloer. Kijk maar eens naar de cijfers:

- Circa 20% van de bevolking heeft te maken met lichte tot matige mentale klachten
- Bij vrouwen zijn mentale klachten met 40% de grootste veroorzaker van verzuim.
- In de leeftijd van 25 tot 45 jaar zijn mentale klachten met 46% de grootste oorzaak van ziekteverzuim.

Ziekteverzuim kost veel geld

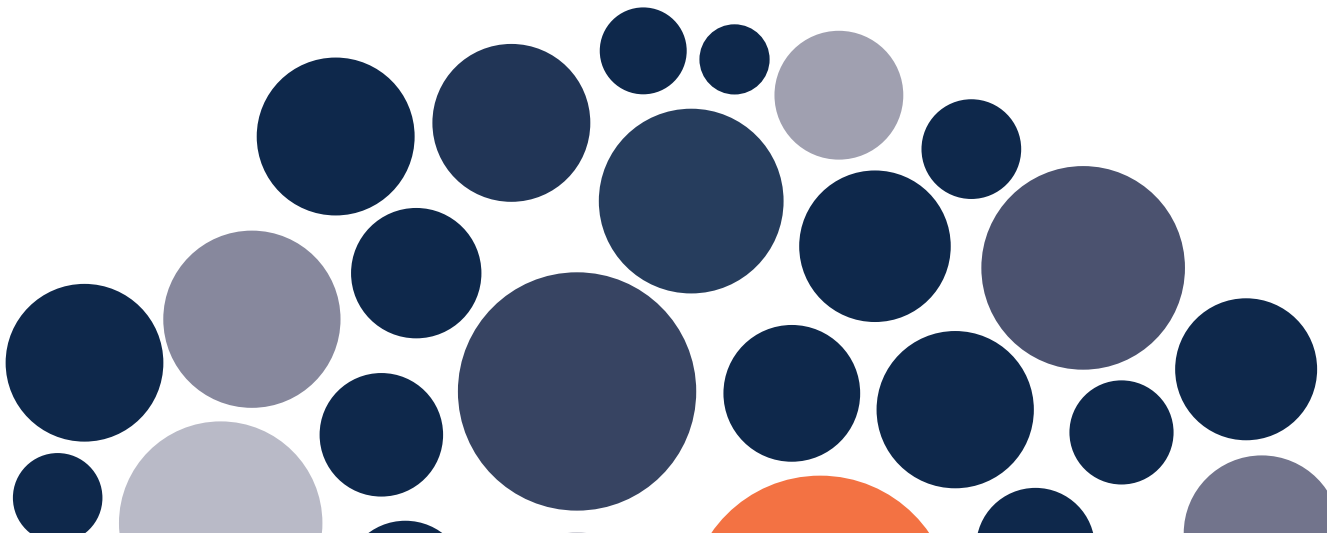
Eén dag verzuim kost een organisatie gemiddeld 250 euro aan loondoorbetaling en arbodienstverlening. Hierbij zijn indirecte kosten zoals vervanging en productieverlies niet eens meegerekend. De gemiddelde duur van het verzuim door psychische klachten is 180 dagen. De totale verzuimkosten zijn dus minimaal 45.000 euro per medewerker!

Verzuim een stap voor zijn

De kans is groot is dat sommige medewerkers van je bedrijf mentale klachten gaan ontwikkelen. Omdat langdurig verzuim zoveel geld kost, is het belangrijk om een goed verzuimbeleid te hebben en vast te leggen hoe je omgaat met mentale klachten en ziekteverzuim.

Je wilt voorkomen dat jouw medewerkers uitvallen door mentale klachten, maar hoe doe je dat?

Op de volgende pagina's staan tips die je hierbij helpen. Als je ze in je organisatie toepast, zul je merken dat je meer grip krijgt op de mentale conditie van de medewerker en verzuim een stap voor kunt zijn. Zo bespaar je niet alleen veel geld, maar vergroot je de effectiviteit, de motivatie en het werkplezier van je medewerkers.



ZET DEZE 5 STAPPEN EN VOORKOM MENTALE KLACHTEN

1

Investeer in een goede relatie en veilige omgeving

Goede preventie start in de situatie dat er nog geen mentale klachten zijn. Leer je medewerkers beter kennen door belangstelling en oprechte

interesse te tonen in wie ze zijn en wat hun sterke en minder sterke kanten zijn.

Als je investeert in de relatie met je medewerkers, is het gemakkelijker om lastige onderwerpen te bespreken. Bijvoorbeeld als je signalen bij een medewerker ziet die kunnen duiden op een verminderde mentale conditie. Om dit bespreekbaar te maken, is het essentieel dat medewerkers zich veilig voelen, ongeacht hoe het met hen gaat.

2

Kijk niet alleen werkgerelateerd

Het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat we maar een hoofd en een lijf hebben. Om die reden is het goed om niet alleen werkgerelateerd naar je

medewerkers te kijken. Wat we meemaken in ons leven en hoe we hierop anticiperen bepaalt hoe het met ons gaat. Dat kun je niet verdelen in werk en privé.

Wees dus niet alleen alert als er in de organisatie ontwikkelingen zijn of tijdelijk extra werkdruk is, maar ook als er in het privé-leven van je medewerkers ontwikkelingen zijn. We noemen dit life-events. Dit zijn gebeurtenissen die ons geluksgevoel positief of negatief beïnvloeden. Een aantal voorbeelden zijn het overlijden van een naaste, een echtscheiding, een ernstige ziekte, de geboorte van een kind, een verhuizing en een huwelijk. Al deze gebeurtenissen kunnen een behoorlijke impact op iemand hebben en bepalen hoe het met hem of haar gaat.

3

Leer de signalen herkennen

Het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat mentale klachten er geleidelijk insluipen. Ze zijn er niet opeens, maar het gaat stapje voor stapje.

Het is daarom belangrijk om de signalen tijdig te herkennen. Dan kun je er namelijk op anticiperen. Signalen staan niet op zichzelf. Het is een combinatie van verschillende factoren die aangeeft dat het mentaal niet goed met iemand gaat.

Op welke signalen moet je letten?

Signalen

Een van de signalen is dat een werknemer geregeld werk mee naar huis neemt omdat hij of zij het onder werktijd niet afkrijgt. Of zijn of haar vrije dagen gebruikt om een achterstand weg te werken. Dit kan duiden op het niet aankunnen van het eigen takenpakket of een (te) hoge werkdruk.

Een ander signaal zou kunnen zijn dat een werknemer ondanks fysieke of mentale gezondheidsproblemen wel komt werken. Dit heeft na verloop van tijd niet alleen negatieve gevolgen voor de medewerker zelf, maar ook voor de productiviteit en de kwaliteit van het werk en de verstandhouding met collega's.

Wees er ook alert op als een werknemer zich geregeld voor korte tijd (1 tot enkele dagen) ziekmeldt. Of regelmatig te laat komt of vermoeid overkomt. Goed slapen staat namelijk aan de basis van een mentale conditie. Een nachtje slechter slapen doen we allemaal weleens, maar wanneer slaap langdurig verslechterd, kan dit een teken zijn dat het minder goed met je medewerker gaat.

Let op gedrag dat anders is dan anders. Wanneer je niet goed in je vel zit, laat je doorgaans ander gedrag zien dan gebruikelijk. Door je medewerkers goed te kennen, herken je ander gedrag en kun je dit bespreekbaar maken.

Fysieke klachten worden doorgaans makkelijker besproken dan mentale klachten. Maar ook fysieke klachten kunnen een signaal zijn van een verminderde mentale conditie. Anticipeer hierop, maar zonder er direct vanuit te gaan dat deze klachten stress gerelateerd zijn. Het gaat dan onder andere om duizeligheid, misselijkheid, nek- en schouderklachten en hartkloppingen.

Ook kan het volgende gedrag duiden op mentale problemen:

- Nervositeit
- Een kort lontje
- Concentratieproblemen
- Rusteloosheid
- Een negatievere blik

4

Ga het gesprek aan

Wanneer je de signalen herkent, is de volgende stap om het gesprek met de medewerker aan te gaan. Doe dit onbevooroordeeld en met een open blik. Informeer hoe het met hem of haar gaat en bespreek wat je ziet. Geef de medewerker de ruimte om hierop te reageren en bespreek of er eventuele acties gewenst zijn.

5

Doe het samen

Wat vind je van de tips? Kun je ermee uit de voeten? Zoals je merkt, komt er veel kijken bij goede preventie.

We helpen organisaties om een goede mentale conditie bij hun medewerkers te bevorderen en (langdurig) ziekteverzuim te voorkomen. Hiervoor hebben we een aantal preventieroutes bedacht, waar de volgende interventies onderdeel van uitmaken:

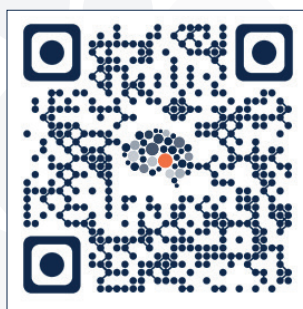
- **MindSign Health Check** - Deze grondige analyse laat snel en duidelijk zien of een medewerker mentale klachten heeft of in de gevarezone zit.
- **5S Traject** - Als er mentale klachten gesignaleerd zijn, zorgen wij in 5 sessies voor een goede mentale conditie.
- **Preventietraining** - We leren HR-medewerkers & leidinggevenden om tijdig signalen op te vangen en mentale klachten bespreekbaar te maken.
- **Powersessies** - Sessie waarin leidinggeven op afstand en mentale klachten centraal staan.
- **Preventiewebinar & MindSign E-Health** - We leren je medewerkers om mentaal in conditie te komen en te blijven!

Welke route voor jouw organisatie het meest geschikt is, is afhankelijk van een aantal factoren. Neem contact met ons op voor een kennismaking. Wij denken graag met je mee!

Sonja Koster, oprichter MindSign

sonja@mindsign.nl

030 699 56 06



Scan deze code voor meer info over onze preventieroutes of ga naar mindsign.nl/preventieroutes



MINDSIGN®

VOOR EEN GOEDE MENTALE CONDITIE



[Volg ons op LinkedIn](#)