

Hoe voorkom je mentale klachten op de werkvloer?

Bevindingen uit een onderzoek in de zorg

Lily Menco
Els Bransen



Achtergrond en opzet onderzoek

- Meerjarenprogramma Depressiepreventie VWS en 'veld': tijdig aanpakken stress en spanning op de werkvloer leidt tot minder depressie
- Onderzoeksvraag: hoe ziet een goede aanpak eruit?
 - Literatuurverkenning en deskresearch
 - Online vragenlijst zorgmedewerkers
 - Idem arboprofessionals
 - Interviews geïnteresseerden PMO mentale gezondheid
 - Interpretatie begeleidingscommissie stakeholders

Wat viel op?

Werkgevers hebben meer aandacht voor mentale klachten & preventie

Desondanks:

- Geen actieve rol
- 50% van ziekenhuizen nemen *geen* maatregelen tegen te hoge werkdruk
- 50% van de zorginstellingen bieden *geen* arbeidsgezondheidskundig onderzoek

Mentale klachten te vaak taboe

- Directie
- Zorgmedewerkers

Behoeft zorgmedewerker is helder

- Luisterend oor
- Open gesprekken met collega's en leidinggevenden
- Minder administratiedruk
- Meer regelmogelijkheden

Werkgevers bieden al veel maatregelen en *individuele* interventies

Desondanks:

- Weinig structureel preventiebeleid of visie
- Geen evaluatie
- Zorgmedewerkers willen interventies op team- en organisatieniveau die leiden tot verbinding
- Gebruik & effect beperkt

De aanpak mentale gezondheid





Creëer een open en veilig werkklimaat



- Bewustwordingscampagne gericht op directie, leidinggevenden en zorgmedewerkers:
 - ☐ Bestrijd vooroordelen over mentale klachten
 - ☐ Benoem de noodzaak voor gesprek en openheid
 - ✓ Kosten-baten
 - ✓ Activiteiten, voorlichting, training
 - ✓ Posters
 - ✓ Ambassadeurs



Heb oog voor mentale klachten & voer tijdig het gesprek



- Biedt mogelijkheden aan om open en veilig te praten over mentale gezondheid
 - ❑ Met collega's, leidinggevenden en arboprofessionals
 - ✓ Dagopening of sluiting
 - ✓ Intervisie en andere mogelijkheden voor onderlinge uitwisseling
 - ✓ Bedrijfsopvang/peer support bij ingrijpende gebeurtenissen
 - ✓ Open spreekuur bedrijfsarts
 - ✓ Diensten van verschillende arboprofessionals
- Train teamleiders in het signaleren en bespreken van mentale klachten
- Zorg voor afstemming en communicatie tussen de verschillende arboprofessionals
- Zet een passende arboprofessional in voor uitvoering en advies rondom preventie



Bied passende interventies aan & maak het medewerkers makkelijk



- Blijf individuele interventies aanbieden, naast interventies op team- en organisatieniveau
- Wijs medewerkers de weg: een online platform werkt onvoldoende. Communicatie-tips:
 - Wees duidelijk
 - Wees positief
 - Communiceer via verschillende kanalen én lagen in de organisatie
- Evalueer en monitor de ingezette instrumenten en aanpakken
- Vergoed interventies. De interventies kunnen ook buiten werktijd geboden worden.
- Betrek medewerkers!
- Overweeg inzet van een Preventief Medisch Onderzoek (PMO)

Aftermail

Deze presentatie, meer informatie & goede praktijkvoorbeeld en methoden

Lily Menco: lmenco@trimbos.nl

Els Bransen: ebransen@trimbos.nl





Voorbeelden werkklimaat bevorderen



- **Samen Sterk zonder Stigma**
Tips en tools voor werkgevers en werknemers om psychische klachten bespreekbaar te maken op het werk
- **InDialoog** (*Voorheen Aanpak Organisatieklimaat*)
Ontwikkeld door: Stichting IZZ en de Erasmus Universiteit Rotterdam
Oplossingsgericht dialoog tussen alle lagen van de organisatie. Creëren een gezond en veilig organisatieklimaat.
- **Werk als waarde in de zorg**
Ontwikkeld door: Tranzo, Academic Collaborative Center Work and Health, Tilburg University
Gespreksmethode binnen zorgteams. Bespreken en uitvoeren belangrijke werkwaarden.



Voorbeelden gesprek aangaan over mentale klachten



- [Training aan leidinggevenden over psychosociale arbeidsbelasting \(PSA\) en werkdruk bij hun zorgmedewerkers](#)
- [Gespreksleidraad werkstress](#)
Gesprekskaarten over thema's als 'oorzaken van werkstress, 'werkplezier', 'signalen van stress of overbelasting', 'ondersteuning en herstelmogelijkheden'. Gesprek tussen werkgever en werknemers of werknemers onderling.
- [Toolbox Werk en psychische klachten](#) (Nederlands Instituut Psychologen)
Informatie en tools over psychische problematiek in de werksetting. O.a. ook over het bespreekbaar maken van psychische klachten.



Voorbeelden interventies aanbieden



- [Preventief Medisch Onderzoek](#)
- [Toolbox Werk en psychische klachten](#) (Nederlands Instituut Psychologen)
Handige websites en interventies bij mentale klachten in de werksetting.
- [Merkbaar Beter – Behoud je zorgpersoneel](#) (CNV Zorg & Welzijn en V&VN)
Portfolio van bewezen effectieve interventies gericht op o.a. support, werkdruk en prive-werkbalans.