

## Mentale gezondheid op de werkvloer: hoe boksen we dit voor elkaar?



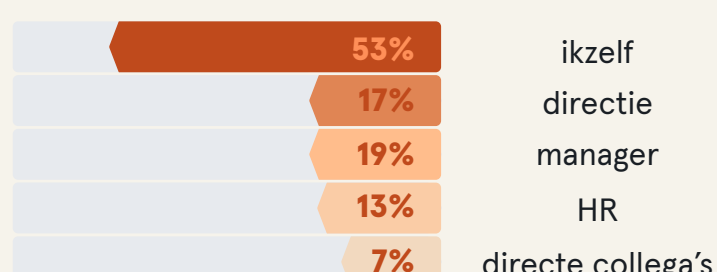
Waar mentale gezondheid voorheen taboe was, is het tegenwoordig een hot topic. Coaches zijn niet aan te slepen en ook op de werkvloer staat dit onderwerp steeds vaker op de agenda. Managers 'moeten er wat mee', maar wat dan precies? En waarom eigenlijk? Hoog tijd om eens dieper in dit onderwerp te duiken.

### 'Leave them alone' of juist 'in this together'?

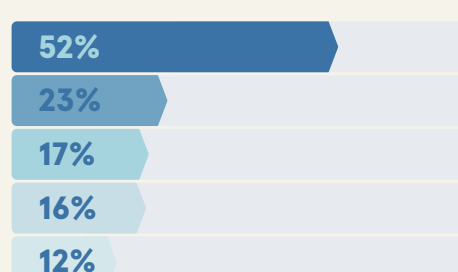
Uit [onderzoek](#) van OneFit blijkt dat slechts negen procent van werkend Nederland mentale vitaliteit onzin vindt. Is de overige **91%** dan van mening dat we hier volop aandacht aan moeten besteden? Dat ook niet zozeer. Eén op de vijf (**21%**) wil namelijk dat een werkgever zich niet met zijn mentale vitaliteit bemoeit. Maar wie is er eigenlijk verantwoordelijk voor iemands mentale vitaliteit op de werkvloer?

### Wie is er verantwoordelijk voor de mentale vitaliteit van medewerkers?

#### Volgens de medewerkers



#### Volgens HR-professionals



De verantwoordelijkheid voor mentale vitaliteit op de werkvloer kan zich op meerdere manieren uiten. Denk aan zoets simpels als het bieden van een luisterend oor of iemand doorverwijzen naar een bedrijfsarts.

### Op welke manier houden werkgevers hun medewerkers mentaal vitaal?

- 32%** Biedt coaching aan
- 23%** Plant meetings om bij medewerkers in te checken
- 12%** Stelt het werkgeluk boven de bedrijfsdoelstellingen
- 6%** Workshops om meer structuur in je werkdag te brengen
- 5%** Biedt de mogelijkheid om te powernappen tijdens werkuren



Dit alles draagt eraan bij dat meer dan de helft van de HR-medewerkers (**57%**) de signalen oppikt als een medewerker mentaal niet helemaal in orde is. Driekwart (**74%**) van de medewerkers herkent deze signalen bij zichzelf.

### Cry me a river of houden we het droog?

Twee op de drie (**64%**) vinden het belangrijk dat er op het werk aandacht is voor emoties. Om dit bespreekbaar te kunnen maken, is een veilige cultuur een vereiste. Sterker nog, dat is dusdanig belangrijk dat bij driekwart (**74%**) de mentale vitaliteit eronder zou lijden als hij zich niet veilig voelt op het werk. **69%** van de vrouwen vindt het belangrijk dat er op het werk aandacht is voor emoties versus **59%** van de mannen.

### Is er een dokter in de zaal?

Volgens cijfers van het [CBS](#) is ook in het vierde kwartaal van 2022 het ziekteverzuim opnieuw toegenomen ten opzichte van een jaar eerder. Dit cijfer heeft vooral te maken met fysieke ongemakken. Bijna **de helft** van werkend Nederland (**45%**) geeft aan zich eerder ziek te melden bij fysieke klachten dan wanneer hij mentaal niet lekker in z'n vel zit. Mentale klachten zijn dan ook voor slechts **12%** een reden om zich ziek te melden.

**39%**

van de mannen meldt zich eerder ziek bij fysieke klachten



**50%**

van de vrouwen meldt zich eerder ziek bij fysieke klachten

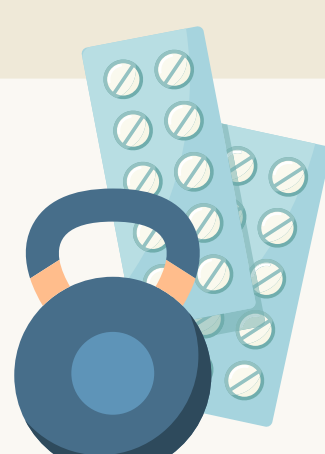


### Een paracetamolletje of een lesje sporten?

Maar wat doen we eraan als we ons mentaal niet fit voelen? Bij fysieke ongemakken nemen we paracetamol, maar bij mentale problemen gaat dat niet zo makkelijk. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat sport en beweging een positieve invloed heeft op ons mentale welzijn. Het kan [depressieve klachten en angstgevoelens helpen te verminderen](#) en mensen die sporten hebben [meer zelfvertrouwen en ervaren minder stress](#) dan niet-sporters. Het is dan ook niet gek dat bijna één op de vier werkende Nederlanders (**37%**) aangeeft zich mentaal niet goed te voelen als diegene niet sport.

### Sporten werkt preventief

Hebben we hoofdpijn, buikpijn, last van onze rug, dan zijn we gewend om paracetamol te pakken. Maar is het niet beter om ervoor te zorgen dat je geen last krijgt van deze ongemakken? Dáár zit de rol van sporten: door regelmatig



### Over het onderzoek:

Dit onderzoek is in opdracht van OneFit uitgevoerd door marktonderzoeksbureau Markteffect onder **1.515** Nederlanders in loondienst. Hiervan zijn **504** HR-betrokken en **1.011** medewerkers van andere afdelingen