

Bouwen aan Mentale Kracht en Organisatorisch Succes



ALJA SLUITER



AGENDA

- Op de weg van arbeidsperspectief: mentale weerbaarheid
- Vitaliteit medewerkers: mentaal
- Van intentie naar DOEN: concrete voorbeelden
- Eigen bedrijf en mentale weerbaarheid
- Lifecheck
- Take home



Mentale
weerbaarheid
binnen
organisaties....?

Mentale weerbaarheid

Definitie:

De cognitieve, emotionele en sociale vaardigheden die iemand in staat stellen een zinvol, lerend en productief leven te leiden en succesvol verschillende sociale rollen en functies te vervullen gedurende de verschillende stadia in diens levensloop

<https://debaak.nl/mentale-kracht>

www.trimbos.nl/actueel/nieuws/gezondheidswinst-en-kostenbesparing-bij-verbeteren-mentale-gezondheid/

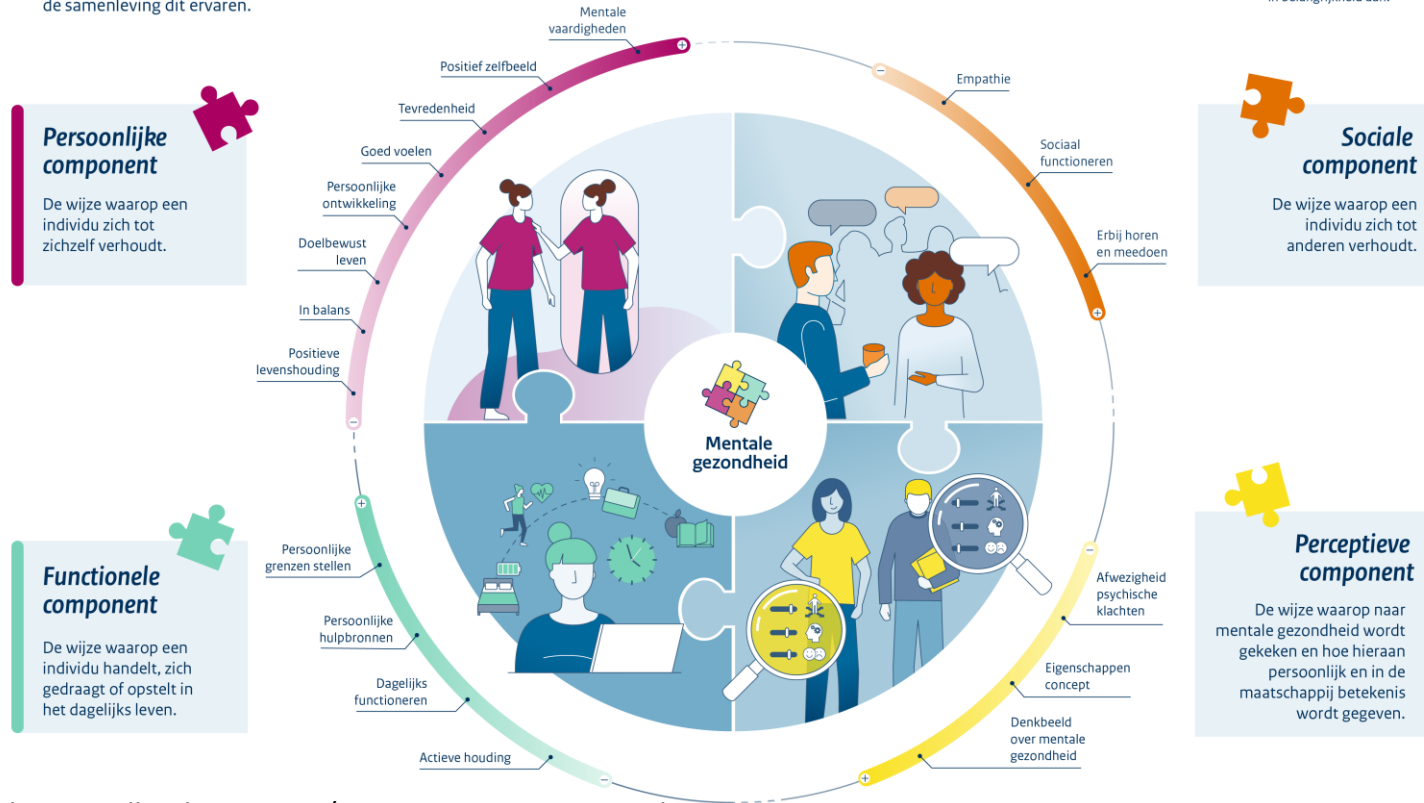
Mentale weerbaarheid

Wat is mentale gezondheid?

De manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

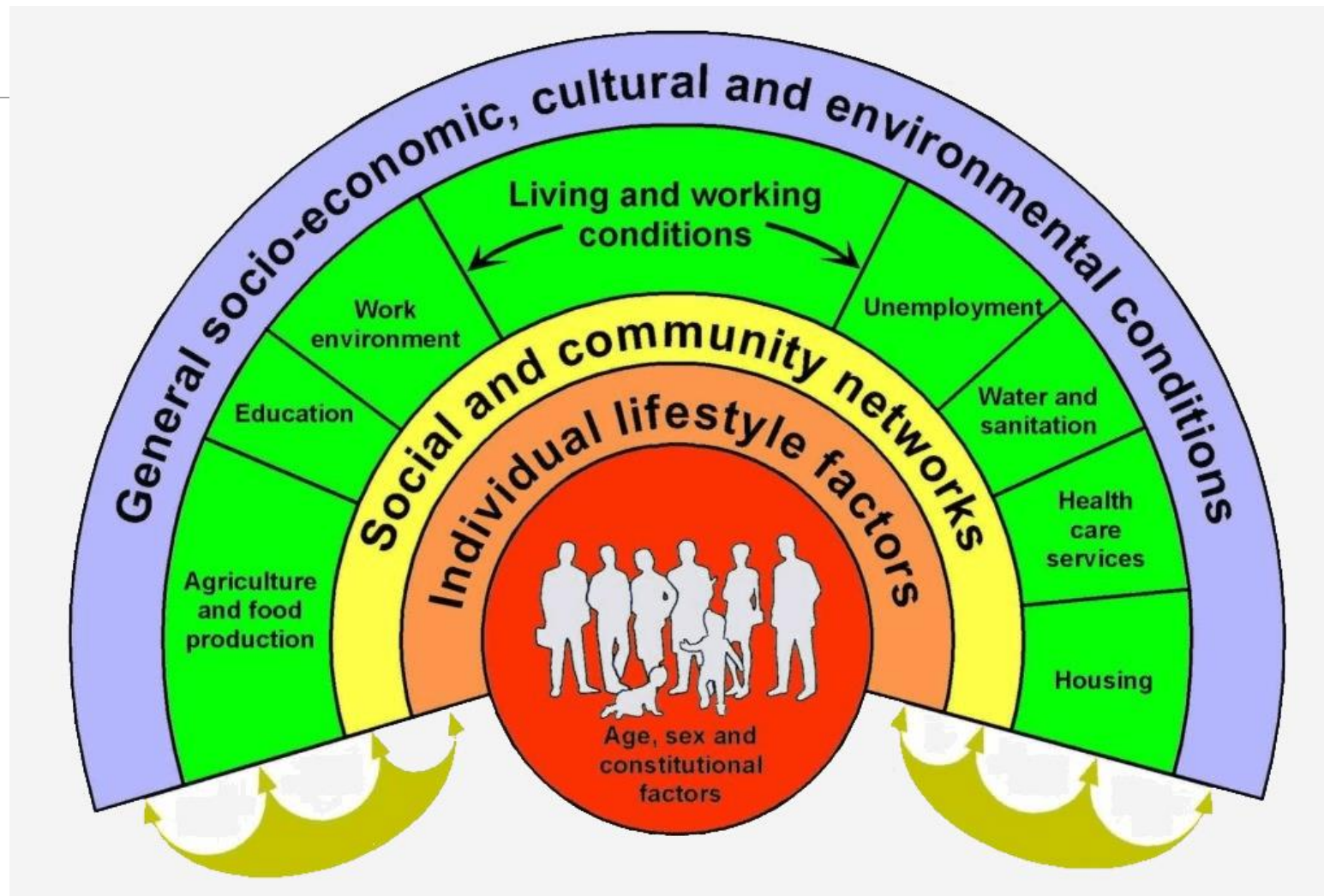
Leeswijzer

De kleurgradatie van licht naar donker geeft de volgorde in belangrijkheid aan.



<https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/expertisecentrum-mentale-gezondheid/definitie-mentale-gezondheid/infographic/>

Mentale weerbaarheid



Mentale weerbaarheid

Vooraf hoogopgeleide vrouwen

Burn-outklachten toegenomen onder jonge werkenden

5 september 2023 09:05 • Aangepast 5 september 2023 15:57



Jonge werkenden hebben steeds vaker burn-outklachten.

Een op de vier jonge werkenden van 18 tot en met 34 jaar heeft te maken met



HET IS OKÉ,
MAAK HET
BESPREEKBAAR



Sociaal en Cultureel Planbureau

Nieuws > Nieuws >

Mentale gezondheid van meisjes fors verslechterd

Nieuwsbericht | 14-09-2022 | 12:15

De mentale gezondheid van meisjes in Nederland is tussen 2017 en 2021 sterk verslechterd. Dat blijkt uit het Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)-rapport, met daarin de resultaten van 20 jaar onderzoek naar het welzijn en de gezondheid van jongeren in Nederland. Vandaag wordt het rapport tijdens het symposium 'Jong in de 21ste eeuw' in Utrecht uitgereikt aan Hare Majesteit Koningin Máxima.



Beeld: © Bas van Hattum

Het HBSC-onderzoek wordt iedere vier jaar uitgevoerd door onderzoekers van de Universiteit Utrecht, het Trimbos-instituut en het Sociaal en Cultureel Planbureau. Uit de resultaten blijkt dat emotionele problemen bij jongeren de afgelopen vier jaar zijn toegenomen. Met name het percentage meisjes in het voortgezet onderwijs met emotionele problemen is sterk gestegen: van 28% naar 43%. Onder meisjes uit groep 8 nam dit in deze periode toe van 14% naar 33%. Ook op andere gebieden is er reden tot zorg. Meisjes rapporteren in

de Volkskrant

Topverhalen vandaag | Opinie | Cultuur & Media | Podcasts | Beter Leven | Economie | We

Stop met dat gemopper, laten we ons als samenleving trainen in geluk

Negativiteit, angst, zorgen, ze zijn al decennia typerend voor de Nederlandse mentaliteit. Hoog tijd dat het 'bruto nationaal geluk' de maat der dingen wordt, stelt Kees Kraaijeveld.

Kees Kraaijeveld 23 februari 2018, 18:03



Beeld Esther Aarts / de Volkskrant

Wat is vooruitgang? De economie groeit weer harder dan

Mentale weerbaarheid



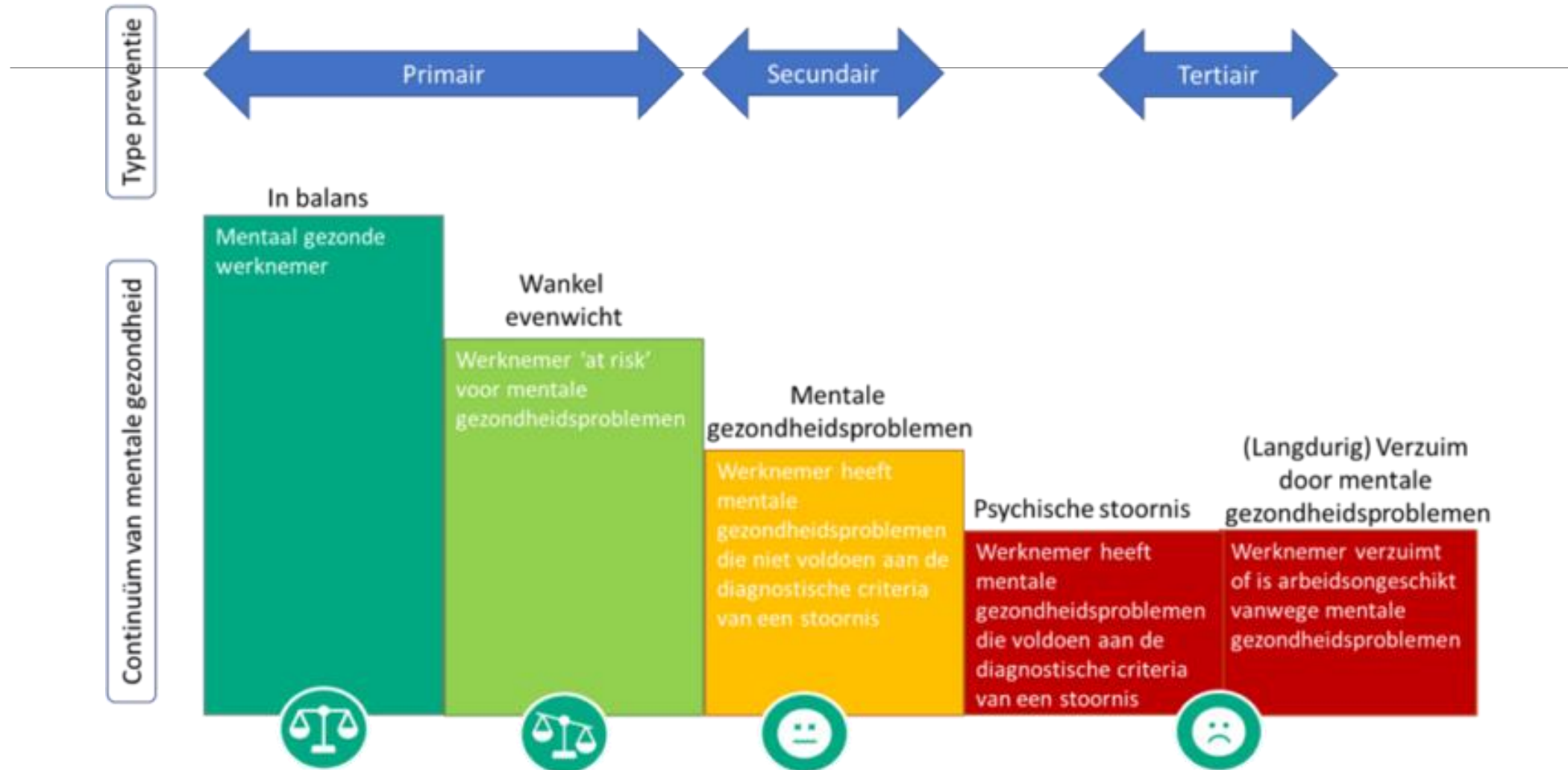
Vitaliteit medewerkers: mentaal



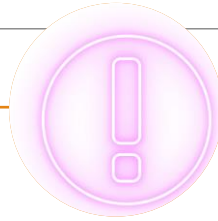
ROI WERKGEVERS

- Organisatie brede en integrale aanpak
- Mensgerichte organisatie
- Trainings- en ontwikkelprogramma's
- Inzicht (bevlogenheid) medewerkers
- Inrichting werkomgeving
- Medewerkers mentaal eigenaarschap

Vitaliteit medewerkers: mentaal



Vitaliteit medewerkers: mentaal



WAAROM BELANGRIJK?

- Toekomst proof acteren
- Bijdragen aan transformatie inrichting samenleving
(1 netwerk mentale steun: life course approach)

Wat levert het op



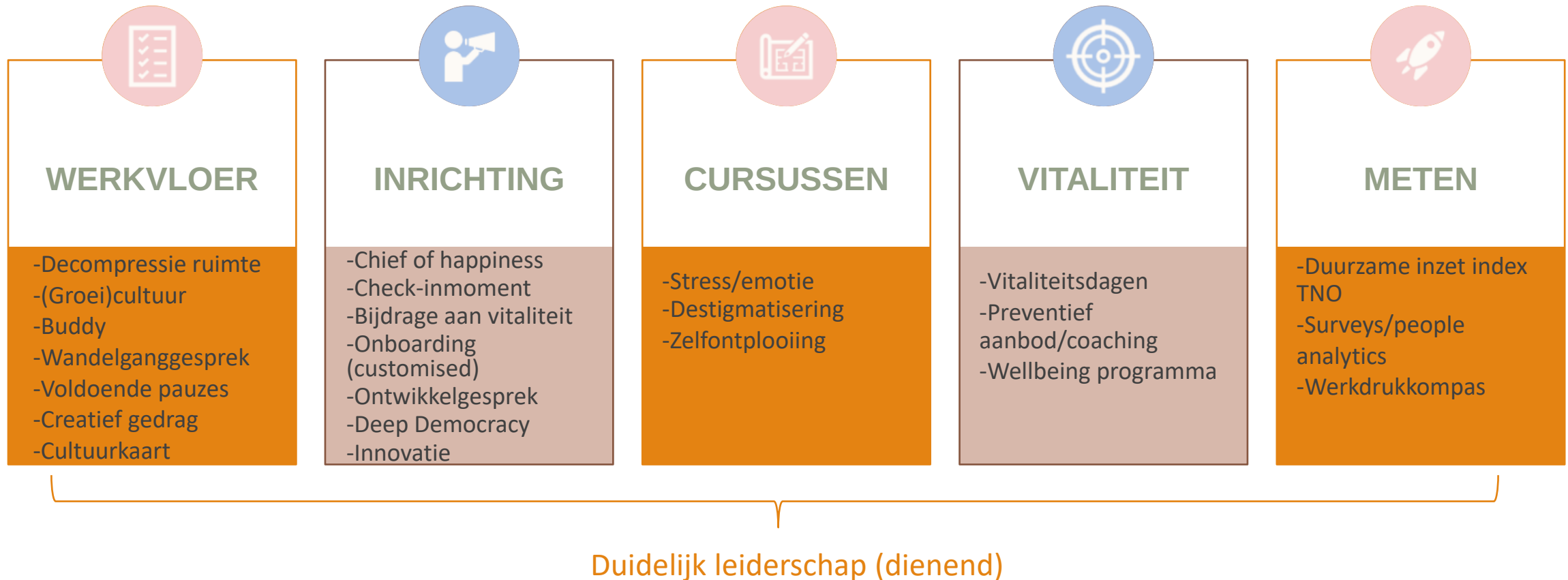
Vitaliteit medewerkers: mentaal



WAT LEVERT HET OP?

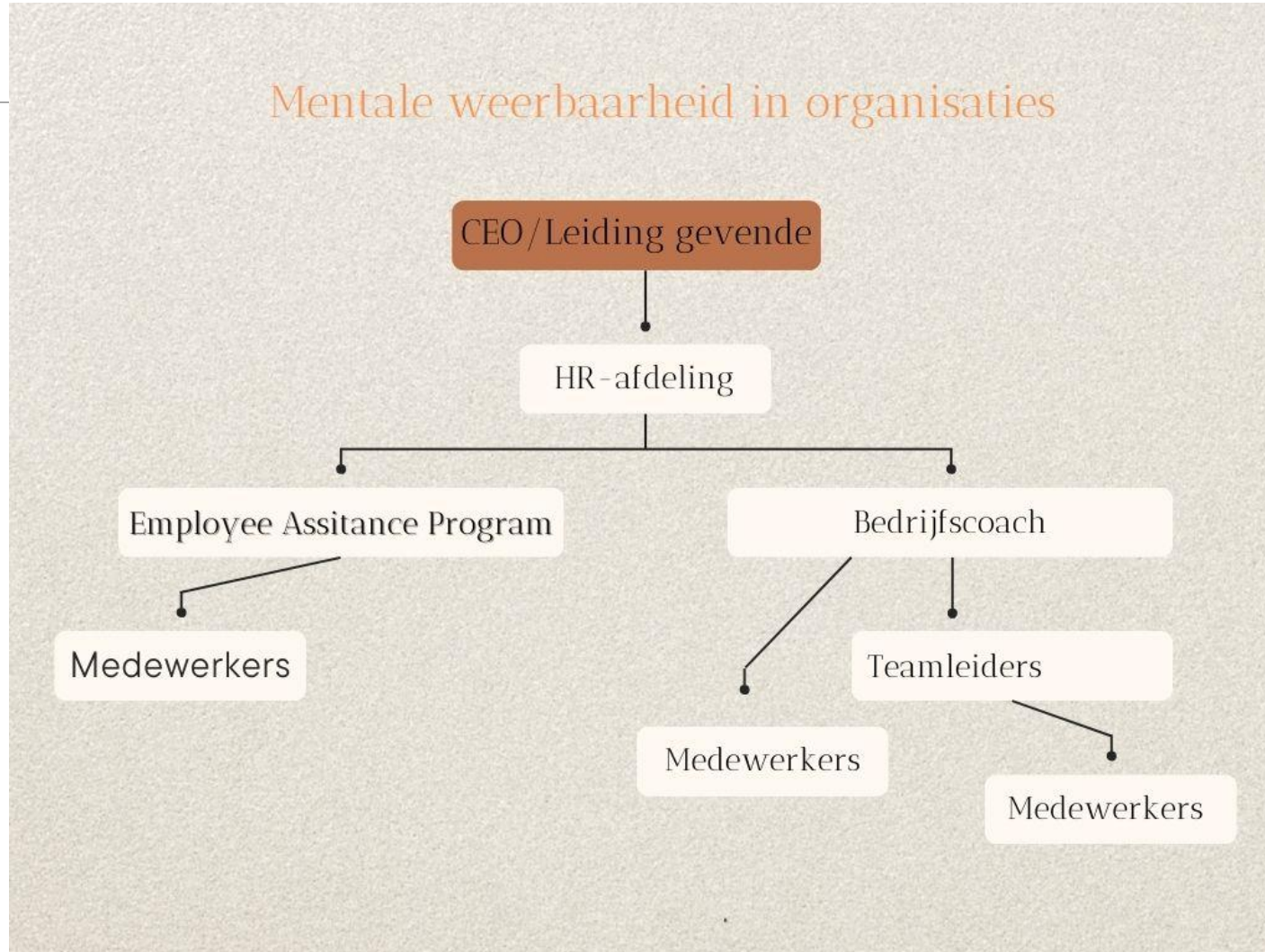
- 35% meer werktevredenheid
- Minder ziekteverzuim
- Meer motivatie en meer creativiteit
- 35% meer personeelsbehoud
- Meer veerkracht
- Betere prestaties
- Imago bedrijf
- Toekomst proof richting 2050
- Duurzame inzetbaarheid

Van intentie naar DOEN: Concrete voorbeelden



Eigen bedrijf en mentale weerbaarheid

Mentale weerbaarheid in organisaties



Eigen bedrijf en mentale weerbaarheid

GENERATIES AAN HET WERK

 BABY BOOMERS 1945 - 1960	 GENERATIE X 1961 - 1980	 GENERATIE Y 1981 - 1995	 GENERATIE Z geboren na 1995
> status > teamplayer > visionair	> persoonlijke ontwikkeling > bruggenbouwer > kwaliteit	> concrete resultaten > teamspirit > innovatief	> zelf dingen uitvinden > sturen op sterke punten > ontwikkeling in combinatie met fun
 	 	 	 

AUTONOMIE!
Eigenaarschap
Capaciteit inzetten
Sociale relaties collega's
Betekenisvol
Werk-privé
Erkenning/waardering
Betrokkenheid

bronnen: A. Bontekoning - Generaties! Werk in uitvoering | P. Redmond - Talking about my generation



LifeCheck

Brengt het risicoprofiel voor een organisatie in beeld.

- ✓ Verzuimpercentage en de belangrijkste kostendrivers bekend
- ✓ Zicht op mogelijke risico's en kosten op basis van persoonlijke gebeurtenissen (denk aan overgewicht, schulden, overgang, mantelzorg)
- ✓ Relevante interventies en effectieve preventie arbeidsperspectief medewerkers

Psychische klachten 25-40 jaar € 1.860.000 per jaar

- ✓ 610 werknemers tussen 25-45 jaar hebben een verhoogd risico op psychische klachten
- ✓ Leidt tot uitval en verminderde productiviteit

Een voorbeeld van een verzuimdriver



LifeCheck

Preventie potentieel uitval en verzuim:

- Online advies artsen
- Online coaches
- Online voedingsdeskundigen
- Budgethulp
- Grensoverschrijdend gedrag
- Lifestyle programma's (get-fit programma, stress/overgang/roken)

A person wearing a dark suit, white shirt, and red tie is holding a white rectangular sign with both hands. The sign features the text "ACTION ALWAYS BEATS INTENTION!" in bold, sans-serif capital letters. The word "ACTION" is in red, while "ALWAYS BEATS INTENTION!" is in dark grey.

ACTION
ALWAYS BEATS
INTENTION!

Vragen?



Take home

1. Mentale weerbaarheid organisaties: cruciaal belang
2. Wat levert het op? Winst
3. Voorbeelden
4. Organisatie structuur: alle lagen organisatie
5. Lifecheck: inzicht risicoprofiel bedrijf + aanbod online preventie

*Je kunt sporten,
water drinken en gezond eten,
maar als je mentaal gezien
niet leert omgaan met
je problemen zul je
nog altijd ongezond leven.*



-Op naar de mentale vooruitgang van Nederland-

BEDANKT

ALJA SLUITER

ALJA.SLUITER@TELADOICHEALTH.COM

WWW.LIFECHECK.NU

WWW.LOKETGEZONDLEVEN.NL

WWW.TRIMBOS.NL/KENNIS/MENTALE-GEZONDHEID-PREVENTIE