

MentaalFit: pilot van twee mentale gezondheidsprogramma's in MKB-bedrijven

In het voorjaar van 2025 start de VU Amsterdam met het MentaalFit-project waarin twee mentale gezondheidsprogramma's, ontwikkeld door de **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)**, worden uitgerold in Nederlandse MKB-bedrijven. Deze programma's zijn ontworpen om de mentale gezondheid van werknemers te verbeteren en verzuim te verminderen. Meedoen aan dit project is voor MKB-bedrijven **geheel gratis**.



Verzuim door psychische aandoeningen in de installatiebranche

In 2023 werd **28% van alle verzuimgevallen** in de installatiebranche veroorzaakt door psychische aandoeningen. Bij **maar liefst 87%** van deze gevallen was de **oorzaak werkgerelateerd**. Dit verzuim kost werkgevers gemiddeld tussen de **€250 en €400 per dag**.

Opbrengst voor bedrijven

Door mee te doen aan deze wetenschappelijk onderbouwde pilot, ontvangen MKB-bedrijven gratis de twee mentale gezondheidsprogramma's. Het verwachte resultaat is dat deze programma's uiteindelijk de **mentale gezondheid van werknemers verbeteren** en hierdoor **ziekteverzuim verminderen**. Na afloop van het onderzoek kunnen er mogelijk ook wetenschappelijke resultaten op bedrijfs-, sectoraal of algemeen niveau worden teruggekoppeld.

Bedrijven die meedoen aan **MentaalFit** ontvangen twee trajecten:

Traject 1: gezonder leidinggeven

Managertraining

Voor wie: Leidinggevenden

Doel: Verbeteren van kennis en vaardigheden omtrent het omgaan met de mentale gezondheidsproblemen van werknemers

Inhoud: Een interactieve groepstraining waarin leidinggevenden leren om:

- Een gezonde werkomgeving te creëren.
- Mentale gezondheidsproblemen van medewerkers te herkennen, bespreken en ondersteunen.
- Hun eigen mentale gezondheid te verbeteren.

Tijdsduur training: 1 werkdag

Vragenlijsten: Deelnemende leidinggevenden vullen 4 vragenlijsten in (circa 15 minuten per vragenlijst) verspreid over 4 maanden in om het effect van de training te meten. Ook zullen teamleden van de deelnemende leidinggevenden gevraagd worden om drie vragenlijsten van circa 15 minuten in te vullen met vragen over hun leidinggevende en hun eigen mentale gezondheid.

Traject 2: stress verminderen

Stress management programma

Voor wie: Alle werknemers

Doel: Helpen stress te herkennen en verminderen.

Inhoud: Een online programma dat wetenschappelijk effectief is gebleken, bestaande uit 5 modules, waarin werknemers:

- Stress leren te herkennen en erkennen
- Praktische technieken leren toepassen om met stress om te gaan

Tijdsduur programma: 5 tot 10 uur, verspreid over 5 weken

Begeleiding: Wekelijks een kort gesprek met een begeleider voor extra ondersteuning

Vragenlijsten: Deelnemers vullen 3 vragenlijsten in (circa 20 minuten per vragenlijst) verspreid over 4 maanden om de effectiviteit van het programma te evalueren.

Tijdsinvestering voor bedrijven

De programma's zullen **compleet opgezet en georganiseerd** worden door het onderzoeksteam aan de Vrije Universiteit Amsterdam. De tijdsinvestering voor deelnemers is beperkt, terwijl de voordelen voor mentale gezondheid en productiviteit aanzienlijk kunnen zijn.

De **tijdsinvestering** voor bedrijven is als volgt:

- **Totale duur van het onderzoek:** 5 tot 6 maanden
- **Tijdsinvestering bedrijf:** 1 of 2 introductiegesprekken, aanbeveling van programma's naar werknemers, en twee korte vragenlijsten (max. 5 minuten)
- **Tijdsinvestering per deelnemer:**
 - deelname aan een van programma's
 - invullen van 3 tot 4 online vragenlijsten (20 minuten per vragenlijst)

Contact



Interesse of vragen?

Stuur een email naar mentaalfit@vu.nl



Volg ons op LinkedIn

@MentaalFit



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them