

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

Mentale gezondheidsproblemen waren verantwoordelijk voor **27% van het werkgerelateerde verzuim** in 2023. Dit verzuim kan werkgevers gemiddeld tussen de **€ 250 en € 400** per dag kosten.

VU Amsterdam start met het MentaalFit-project waarin twee programma's ontwikkeld door de **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)** worden uitgerold in MKB-bedrijven. Deze programma's zijn ontworpen om de mentale gezondheid van werknemers te verbeteren en **ziekteverzuim te verminderen**. Bedrijven ontvangen twee programma's:

## Managertraining over mentale gezondheid

**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

## Stressmanagementprogramma

**Voor wie:** Werknemers met stress

**Doel:** Stress verminderen

**Inhoud:** Een online programma waarin werknemers:

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

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

**Tijdsduur programma:** 1 a 2 uur per week, verspreid over 5 weken



## Opbrengst voor bedrijven

Door mee te doen aan deze wetenschappelijk onderbouwde pilot, ontvangen MKB-bedrijven **kosteloos** 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. Ook ontvangen bedrijven een MentaalFit-certificaat voor hun deelname.

## 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.

- **Totale duur van het onderzoek:** ca. 6 maanden
- **Tijdsinvestering bedrijf:** 1 of 2 introductiegesprekken, aanbeveling van programma's naar werknemers, en twee korte vragenlijsten (max. 5 minuten)
- **Tijdsinvestering per deelnemer (max. 9 uur in totaal):**
  - deelname aan een van programma's (ca. 8 uur)
  - invullen van 3 tot 4 online vragenlijsten (10-15 minuten per vragenlijst)

## Contact



### Interesse of vragen?

Stuur een email naar [mentalfit@vu.nl](mailto:mentalfit@vu.nl) of scan de QR-code



### Volg ons op LinkedIn

@MentaalFit



**ADVANCE**  
MENTAL HEALTH RESEARCH DONE DIFFERENTLY



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