



Effectieve mentale gezondheidsprogramma's voor MKB-bedrijven

MentaalFit

Over MentaalFit

Het **MentaalFit-project** heeft als doel om effectieve mentale gezondheidsprogramma's aan te bieden aan Nederlandse kleine en middelgrote ondernemingen (MKB-bedrijven).

MKB-bedrijven

Bedrijven met 10 tot 250 werknemers

- ▶▶▶ Weinig toegang tot middelen om mentale gezondheid te verbeteren
- ▶▶▶ Unieke factoren die stress kunnen veroorzaken



Onderdeel van:

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

De programma's

Wij testen twee mentale gezondheidsprogramma's die zijn ontwikkeld door de **Wereldgezondheidsorganisatie (WHO)**. De programma's bieden een preventieve aanpak die gericht is op twee niveaus binnen de organisatie: leidinggevenden en de individuele werknemers die veel stress ervaren.

Managertraining



Leidinggevenden



1 werkdag
(ong. 8 uur)



Groepstraining (ca. 10
deelnemers per training)



Het helpen van leidinggevenden om
mentale gezondheidsproblemen op het
werk te voorkomen en aan te pakken

Stressmanagementprogramma



Werknemers met veel stress



5 weken (1 a 2 uur per week)



Individueel programma in een online omgeving
+ wekelijks gesprek met een begeleider



Helpen om stress van werknemers te
verminderen





Structuur van MentaalFit

Totale duur: ong. 6 maanden

Traject 1: gezonder leidinggeven

Leidinggevenden

Teamleden v. leidinggevenden
(optioneel)

Managertraining

4 x 10 minuten

3 x 10 minuten

Eigen gedrag,
houdingen, en
kennis rondom
mentale
gezondheid

Gedrag van
leidinggevende, eigen
mentale gezondheid
en ziekteverzuim

Ca. 9 uur (in totaal)

Ca. 30 min (in totaal)

Traject 2: stress verminderen

Werknemers met stress

Stressmanagementprogramma

3 x 15 minuten

Eigen mentale gezondheid en
ziekterverzuim

Max. 9 uur (in totaal)

Wie

Programma

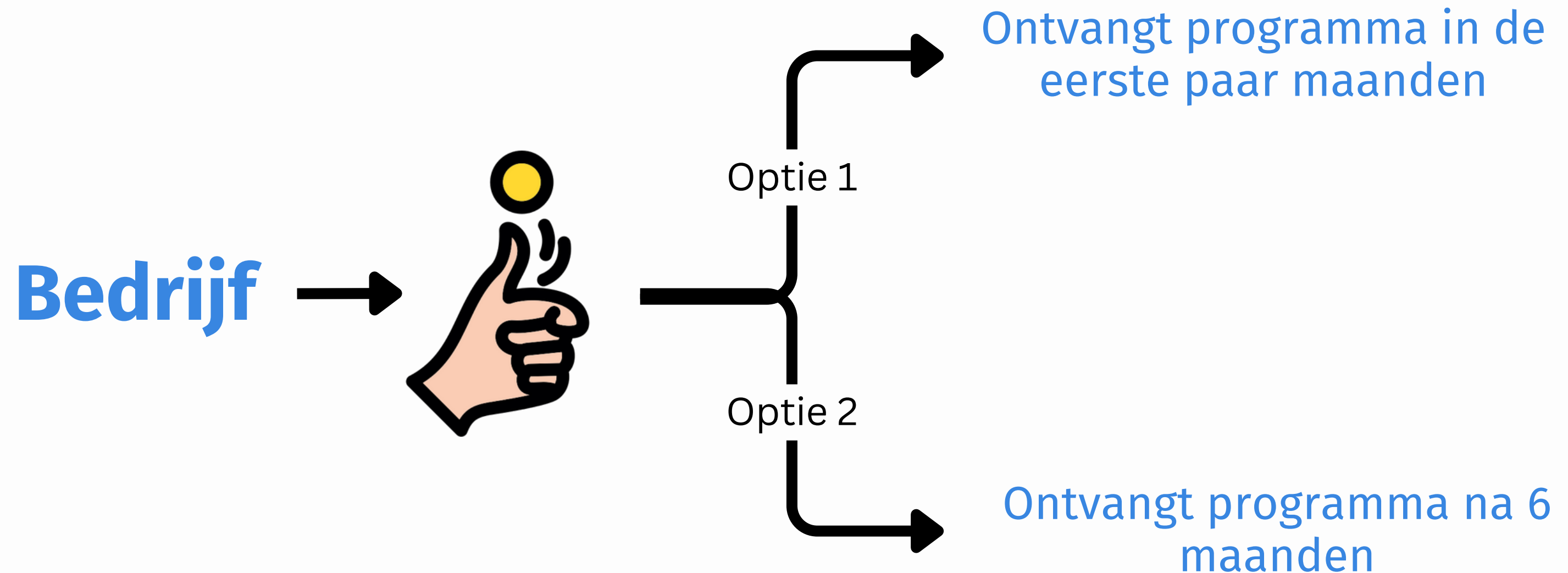
Vragenlijsten
(online)

Vragen over

Tijdsinvestering
(per deelnemer)

Willekeurige toewijzing

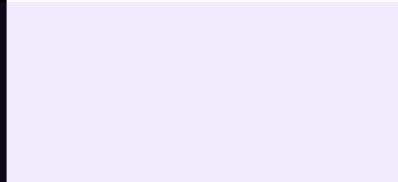
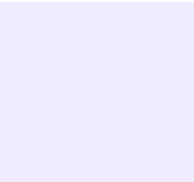
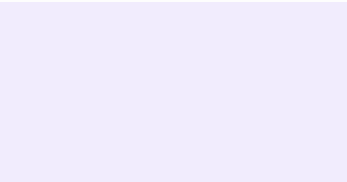
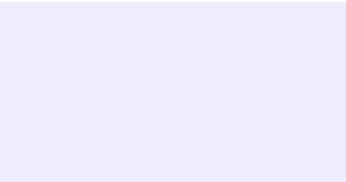
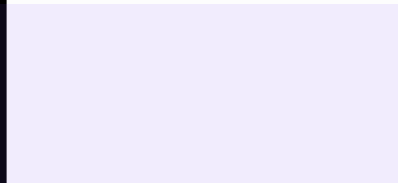
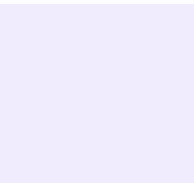
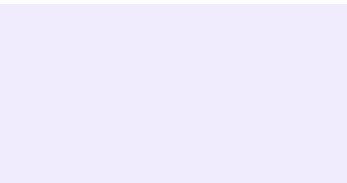
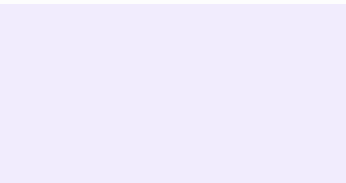
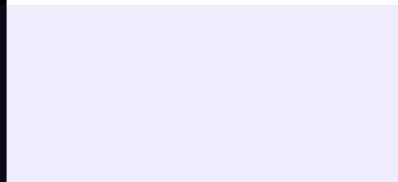
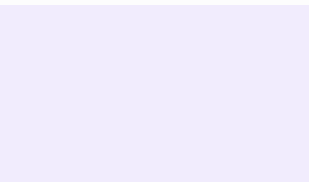
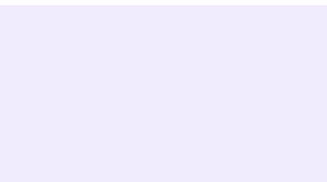
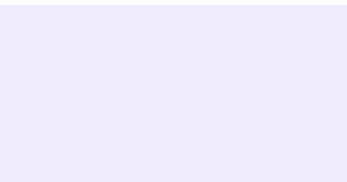
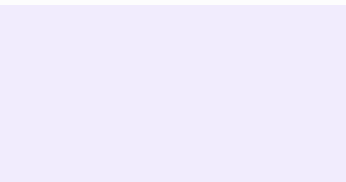
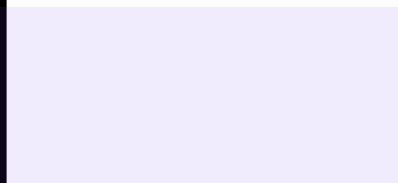
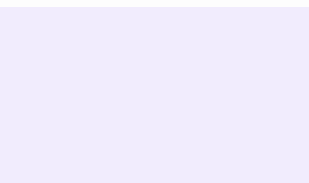
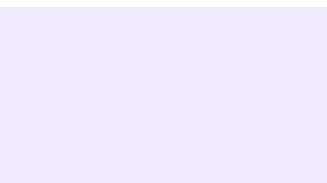
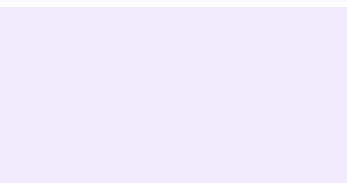
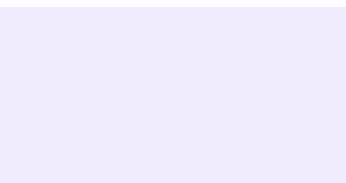
Elk bedrijf ontvangt **beide programma's**, geheel gratis. Alleen het moment waarop ze de programma's ontvangen verschilt. Dit wordt bepaald door willekeurige toewijzing.



Wanneer ontvang je de programma's?

Bedrijven kunnen op verschillende momenten aan het project beginnen. De startdatum ligt vast, maar het moment waarop een bedrijf de programma's ontvangt, varieert door de willekeurige toewijzing.

Voorbeeld: *Verschillende scenario's wanneer werving binnen een bedrijf start in april*

	Maart	April	Mei	Juni	Juli	Augustus	September	Oktober	November
Scenario 1		  							
Scenario 2		 							
Scenario 3		  							
Scenario 4		 						 	



Interesse? Dit zijn de vervolgstappen

1

Neem contact op met MentaalFit voor een **vrijblijvend intakegesprek**

Meld je aan voor een
vrijblijvend intakegesprek!



2

Wanneer deelname door het bedrijf is bevestigd en een startdatum is afgesproken, geef wij aan in **welk scenario** het desbetreffende bedrijf valt.

3

Vervolgens start de **werving binnen het bedrijf** op het afgesproken moment. Aan bedrijven vragen we alleen om de informatie over de programma's binnen hun organisatie te verspreiden, verder gaat het aanmelden en verdere communicatie via het MentaalFit-team.

Voordelen van MentaalFit

- ▶ **Gratis** toegang tot twee wetenschappelijk onderbouwde programma's voor mentale gezondheid op de werkvloer
- ▶ Focus op **twee lagen** in de organisatie: leidinggevenden en individuele werknemers
- ▶ Ontvang een **MentaalFit-certificaat** voor deelname als bedrijf
- ▶ Mogelijkheid voor het ontvangen van **geanonimiseerde resultaten** per bedrijf
- ▶ Bij de afronding van het algehele project kunnen **algemene en/of sectorale inzichten** gepresenteerd worden door het onderzoeksteam
- ▶ Bijdragen aan **wetenschappelijk onderzoek** naar mentale gezondheid in het MKB, wat relatief weinig gedaan is





VU VRIJE
UNIVERSITEIT
AMSTERDAM
MentaalFit
op je werk

Vragen?

Neem contact op via:



mentaalfit@vu.nl



@MentaalFit

Neem contact op
met MentaalFit voor
een vrijblijvend
intakegesprek!

