



Informatie over MENTUPP voor organisaties

WAAROM IS HET BELANGRIJK DE MENTALE GEZONDHEID OP HET WERK TE BEVORDEREN?

"MENTUPP zal zorgen voor een duurzame aanpak om de mentale gezondheid in kleine en middelgrote ondernemingen (MKB's) in Europa en Australië te verbeteren door werknemers, toezichthouders en managers te betrekken en door deskundigheid uit verschillende disciplines te combineren. Een uniek aspect van het toekomstige interventieprogramma is de focus op zowel niet-klinische aspecten, zoals burn-out of stress, als klinische problemen, waaronder ernstige depressie en angst."

Prof. Ella Arensman, Project Coordinator

Er is een groot potentieel voor het ondersteunen van mensen met psychische problemen en het vergroten van het bewustzijn hierover in het MKB. Het MENTUPP Consortium wil organisaties met beperkte middelen helpen met een aanpak die de mentale gezondheid en het welzijn op de werkplek bevordert, en daarmee de economische productiviteit en effectiviteit verhoogt, het personeelsbestand op peil houdt en de kosten van ziekteverzuim verlaagt.



WAAROM NU?

Nu we te maken hebben met de grote economische impact van de wereldwijde COVID-19 pandemie, lijken er voor het midden- en kleinbedrijf (MKB) grotere problemen te zijn dan de mentale gezondheid op de werkplek. Met deze informatie willen we toelichten waarom het nu toch het juiste moment is om een programma te starten dat inspeelt op de grote behoefte naar een betere mentale gezondheid en welzijn op de werkplek.

COVID-19 heeft grote effecten op de korte en de lange termijn. Aan de ene kant leidt de pandemie tot meer stress, zorgen over

de werkgelegenheid en baanbehoud. Aan de andere kant is de zorg voor mensen met mentale problemen moeilijker te organiseren en zoeken mensen die behandeling nodig hebben minder snel hulp (bijvoorbeeld door hun idee dat COVID-19 momenteel belangrijker is, angst voor infecties). Dit leidt tot een groter risico op onbehandelde klachten. Er zijn signalen dat het ziekteverzuim door mentale problemen omhoog is [geschoten](#), en MKB's meer ziekteverzuim [ervaren](#). De MENTUPP interventie heeft tot doel dit aan te pakken door instrumenten aan te reiken om 1) stress te verminderen en het welzijn op het werk te verbeteren en 2) depressie en suïcidaal gedrag onder werknemers te verminderen en 3) het stigma op mentale problemen te doorbreken.

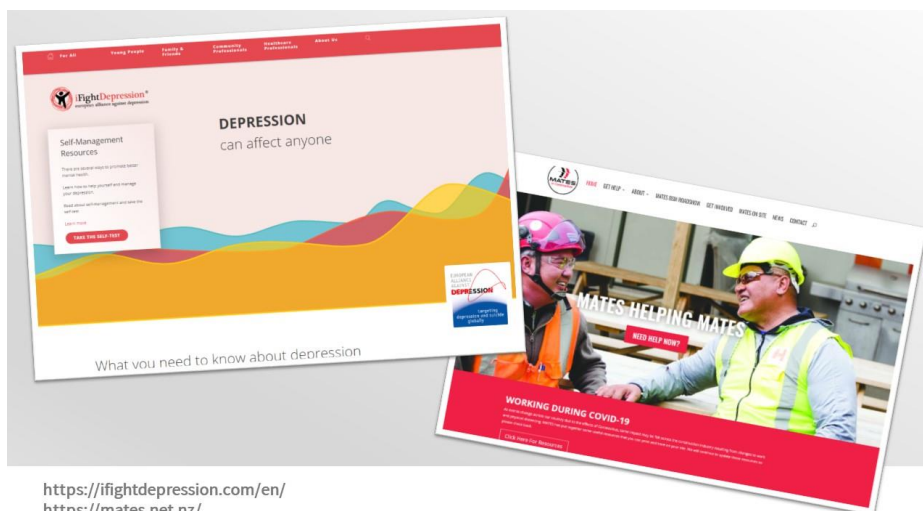
MENTUPP wordt gefinancierd door de Europese Commissie, wat betekent dat het gebruik van de interventie voor u en uw organisatie gratis is. De enige bijdrage die we vragen, is uw expertise tijdens deelname aan de pilot in de zorgsector en enige tijd van uw werknemers, die dat willen, om vertrouwd te raken met het programma.

WAT BIEDEN WE?

Het hart van het project is de online MENTUPP Hub. De Hub levert informatie en materiaal voor zowel leidinggevenden als medewerkers en nuttige strategieën voor het bevorderen van een positieve geestelijke gezondheid. De kosteneffectiviteit en de haalbaarheid in de dagelijkse praktijk van een organisatie zullen worden geëvalueerd in een grote internationale studie. De Hub bevat drie vaste componenten en één optionele component:

- 1) een algemeen deel voor werknemers en leidinggevenden met informatie en oefeningen over factoren die mentale gezondheid bevorderen;
- 2) een deel voor werknemers en leidinggevenden met informatie over depressie en angst en hoe hiermee om te gaan;
- 3) een anti-stigmadeel dat zich richt op het creëren van een inclusief werkklimaat waarin psychische problemen besproken en ondersteund kunnen worden.
- 4) Optioneel is het gebruik van de iFightDepression® (www.ifightdepression.com), een online zelfmanagementprogramma voor mensen met lichte vormen van depressie (dat al in tal van Europese landen is geïmplementeerd).

De aanpak is zeer flexibel. Binnen uw organisatie kunnen werknemers gedurende zes maanden zelf bepalen aan welke componenten ze deelnemen en voor hoe lang. De interventies worden in de Hub online en individueel aangeboden, aangevuld met groepsessies (workshops) voor wie wil. Aan het begin en eind van de periode wordt een aantal vragenlijsten ingevuld, deze zullen ongeveer 45 minuten in beslag nemen. Indien u wilt, kunt u ook deelnemen aan een focusgroep na afloop om uw mening over de MENTUPP interventie en de vragenlijsten te geven. MENTUPP kan worden ingezet tijdens werktijd of daarbuiten. Met contactpersonen binnen uw organisatie zullen wij zorgen voor een passende invulling en afspraken die aansluiten bij uw situatie.



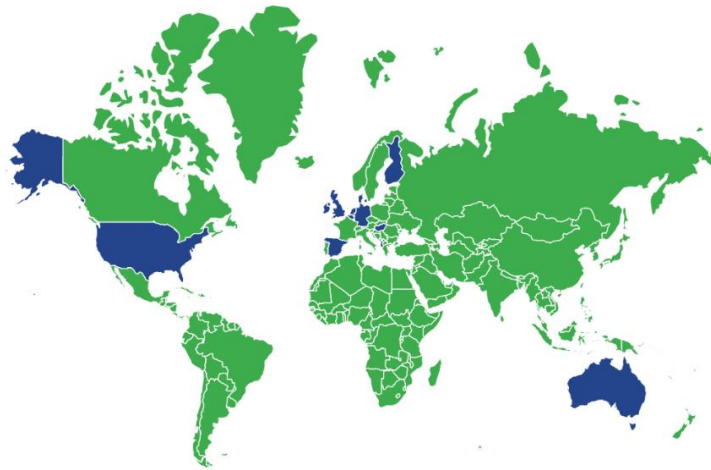
<https://ifightdepression.com/en/>
<https://mates.net.nz/>

WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN DEELNAME AAN DE PILOT?

Deelname aan de MENTUPP-pilot en het gebruik van de Hub is volledig gratis voor u en uw medewerkers. U kunt tijdens het project en na afloop van het project gebruikmaken van de verschillende trainingen en workshops in de Hub. We verwachten dat deelname de mentale gezondheid in uw organisatie kan bevorderen en het ziekteverzuim verlagen. Na afloop van MENTUPP zal de Hub op bredere schaal beschikbaar worden gesteld voor MKB's.

SAMENWERKING MET EXPERTS OP GEBIED VAN MENTALE GEZONDHEID IN UW LAND

Bij het MENTUPP-consortium zijn 17 projectpartners uit 13 landen betrokken:



In Nederland zijn de volgende organisaties betrokken in de begeleiding van het onderzoek:

Samen Sterk zonder Stigma, 113 online, AWWN – Normaalste Zaak, Programmaraad GGZ en Werk&Inkomen, MIND, en GGZ NL.

CONTACT INFORMATIE IN NEDERLAND

Kenniscentrum Phrenos

Hoofdonderzoeker: Prof. dr. Jaap van Weeghel

Onderzoekers: drs. Lars de Winter en dr. Chrisje Couwenbergh

Tel: 030 - 2931626

Email: ldewinter@kcphrenos.nl / ccouwenbergh@kcphrenos.nl

Website: www.kcphrenos.nl



This project has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement No 848137. The material presented and views expressed here are the responsibility of the author(s) only. The EU Commission takes no responsibility for any use made of the information set out.