

MENTUPP: een uniek programma in het verbeteren van het mentaal welbevinden op het werk

Door: Lars de Winter & Sarita Sanches, Kenniscentrum

Phrenos

Menig werknemer zal het wel herkennen: piekmomenten op het werk en werkdruk. Die ene deadline die je moet halen, met als gevolg dat je achter de feiten aan loopt en je onrustig voelt. Hoe ga je hiermee om, en hoe maak je dit bespreekbaar met je leidinggevende en je collega's?

Menig leidinggevende zal het wel herkennen: één van je werknemers zit de laatste tijd niet lekker in zijn of haar vel, maar laat niet aan je weten wat er aan de hand is. Hoe maak je dit met je medewerker bespreekbaar; hoe creëer je een open klimaat over dit soort zaken op het werk?

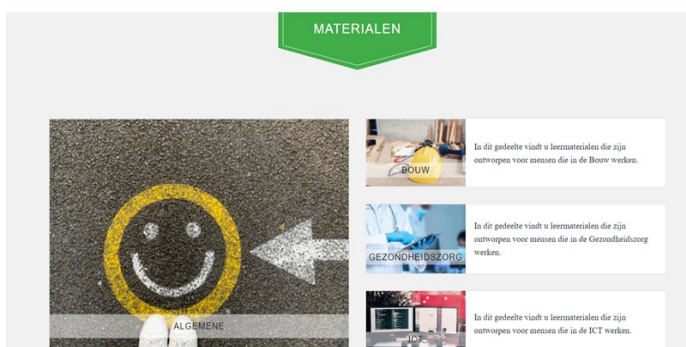
Het is als organisatie uitermate belangrijk om te investeren in gezonde werknemers die goed in hun vel zitten. Niet alleen omdat je als organisatie je verantwoordelijkheid wilt nemen om medewerkers te helpen zich goed te voelen. Mentaal gezonde medewerkers verlagen het ziekteverzuim en verhogen de productiviteit binnen uw organisatie. Zeker ten tijden van de coronacrisis, waarin het ziekteverzuim omhoog is geschoten en medewerkers gemiddeld minder goed in hun vel zitten, is het van groot belang hier aandacht aan te besteden. Helaas hebben niet alle organisaties de middelen om hun medewerkers hierin te ondersteunen. Zeker het midden- en kleinbedrijf (mkb) heeft hier, vanwege de relatief lage capaciteit, weinig middelen voor. Om aan deze behoefte te voldoen is MENTUPP ontwikkeld.

Wat is MENTUPP?

Om mkb's te ondersteunen in het aanpakken van mentale problemen op de werkvloer is, met steun van de Europese Unie, MENTUPP ontwikkeld. MENTUPP is een gratis online interventie die zowel werknemers als leidinggevenden binnen het mkb ondersteunt om lekkerder in je eigen vel te zitten, meer kennis over psychische klachten te krijgen, en deze klachten bespreekbaar te maken op het werk. Op deze manier creëer je als organisatie dankzij MENTUPP niet alleen mentaal gezonde werknemers, maar ook een open klimaat tussen werknemers en leidinggevenden over dit onderwerp. Kenniscentrum Phrenos ondersteunt en begeleidt in het gebruik van en het onderzoek naar MENTUPP in Nederland.

MENTUPP wordt via een online website ('de MENTUPP Hub') aangeboden en is flexibel in het gebruik. De MENTUPP Hub bevat verschillende onderdelen die werknemers en leidinggevenden kunnen volgen. Iedereen kan op diens eigen tempo een eigen account aanmaken binnen de MENTUPP Hub, en daarna zelf bepalen welke onderdelen de deelnemer wilt volgen. Er staat voor deelnemers in totaal maar liefst 8 uur aan materiaal klaar die de deelnemer naar eigen smaak kan volgen en gebruiken. Er zijn in de MENTUPP Hub ook aparte modules voor zowel werknemers als leidinggevenden. Werknemers worden gestimuleerd en ondersteund om de onderwerpen uit de modules ook met collega's te bespreken. Leidinggevenden kunnen worden getraind in het ontwikkelen van vaardigheden om hun medewerkers bij te staan als ze ergens mee zitten.

In 2021 is de MENTUPP interventie voor het eerst breed uitgevoerd en geëvalueerd via een pilotonderzoek bij Proscop, een mkb in de gezondheidszorg sector. De eerste ervaringen waren positief en worden op de volgende pagina besproken.



Eerste ervaringen organisatie met MENTUPP

Zoals hierboven genoemd is het gebruik van MENTUPP geëvalueerd in een pilotonderzoek bij werknemers en leidinggevenden van Proscop. Uit deze evaluatie kwamen een aantal zaken naar voren die er voor de leidinggevenden en werknemers uitsprongen.

'Het fijne aan MENTUPP is dat je door de interventie jezelf wat ruimte geeft om bij jezelf te gaan kijken'.

Allereerst gaf één van de leidinggevenden aan dat het verfrissend was dat MENTUPP ook voor leidinggevende beschikbaar was: *'Het was fijn om al het materiaal weer even door te lezen en tot me te nemen. ... Het is goed dat het ook op de leidinggevende is gericht. Zelden vraagt iemand aan mij als leidinggevende hoe het met me gaat, met deze materialen voel ik mijzelf ook ondersteund. Het fijne eraan is dat je door de interventie jezelf wat ruimte geeft om bij jezelf te gaan kijken'.*

Ook gaven zowel medewerkers als leidinggevenden aan dat de combinatie van verschillende typen materialen prettig was. Er werd binnen de modules afgewisseld tussen tekstuele informatie, korte video's en quizzen. Dat werd gewaardeerd: *'De diversiteit in het aanbod is al met al wel heel mooi en de variëteit is ook erg nuttig ... De materialen zijn prettig in het gebruik. Het is fijn dat er geen grote lappen tekst waren'.*

De materialen zijn prettig in het gebruik. Het is fijn dat er geen grote lappen tekst waren'.

Hierdoor konden de materialen ook eenvoudig geraadpleegd worden als naslagwerk voor leidinggevenden die hen ondersteunt op het moment dat ze te maken hebben met een werknemer die het lastig heeft: *'Ik gebruik deze materialen als er casuïstiek is. Dan is het fijn dat ik weer kan terugvallen op de modules ... Ik sluit niet uit dat we dit doorlopend blijven gebruiken en naar blijven verwijzen'.*

Werknemers gaven tot slot aan dat ze het hebben gewaardeerd dat aandacht was voor hun welbevinden door hier als werkgever ruimte voor te creëren: *'Dit vind ik een signaal van goed werkgeverschap: Er was ruimte om jezelf hier tijd voor te gunnen. Het is goed dat je er tijd voor kon vrijmaken'.*

Het gebruik van MENTUPP was een signaal van goed werkgeverschap: Er was ruimte om jezelf hier tijd voor te gunnen. Het is goed dat je er tijd voor kon vrijmaken'.

Wilt u meedoen aan MENTUPP?

Deelname aan MENTUPP betekent op korte termijn ook deelname aan een onderzoek. In 2021 is het pilotonderzoek afgerond. Vanaf 2022 wordt MENTUPP verder geëvalueerd op effectiviteit. We zijn hierbij specifiek op zoek naar mkb's die werkzaam zijn binnen de zorg, bouw of ICT sector. Wanneer u wilt deelnemen aan MENTUPP of meer wilt weten over het onderzoek dan kunt u [de website van Kenniscentrum Phrenos](#) raadplegen of contact opnemen met Lars de Winter (Lwinter@kcphrenos.nl) of Sarita Sanches (ssanches@kcphrenos.nl). Wij voorzien u graag van meer informatie en helpen u graag verder!



Lars de Winter, stafmedewerker onderzoek



Sarita Sanches, senior stafmedewerker onderzoek