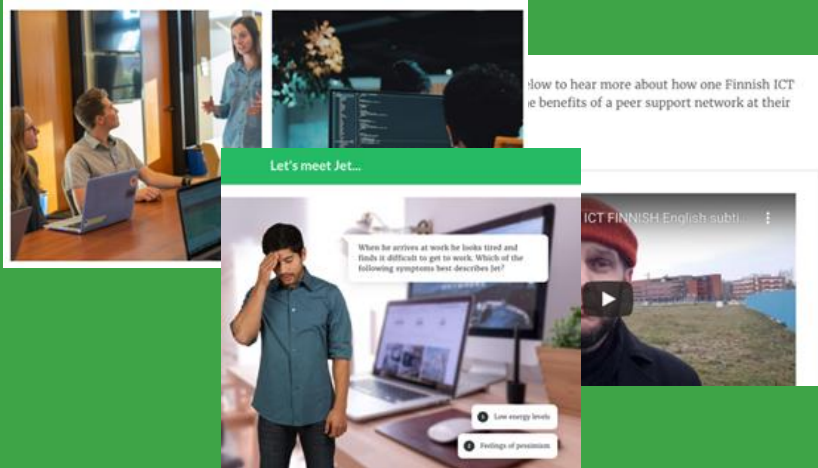


MENTALE GEZONDHEID op de WERKPLEK

MENTUPP



MENTUPP is een preventief, laagdrempelig, en anoniem onlineprogramma gericht op het mentale welzijn van zowel **werknemers** als **leidinggevenden**. Het is bewezen effectief in het verbeteren van mentaal welzijn en het verminderen van angst, depressie, burn-outklachten en stigma rondom mentale gezondheid. Omdat effectieve interventies pas hun potentieel bereiken als ze worden ingezet op een manier die aansluit bij de organisatie, zijn **113 Zelfmoordpreventie** en het **Trimbos-instituut** het **STRENGTH-onderzoek** gestart, waarin zij samen met bedrijven een implementatieplan op maat maken.

Achtergrond

We brengen een derde van ons leven door op het werk. Hoe onze werkplek omgaat met mentale gezondheidsproblemen en mentaal welzijn kan een aanzienlijke invloed hebben op onze mentale gezondheid, kwaliteit van leven en welzijn. Mentale gezondheidsproblemen kunnen schadelijke gevolgen hebben als ze niet worden aangepakt. Op de werkvloer kan dit leiden tot verzuim, verminderde productiviteit en loyaliteit, en een negatieve bedrijfscultuur. Werk gerelateerde omstandigheden zoals werkdruk, stigma, werkonzekerheid, toegang tot gevaarlijke middelen en conflicten met collega's kunnen mentale problemen verergeren.

MENTUPP Hub

De MENTUPP Hub biedt online modules die zich richten op het informeren over en herkennen van mentale gezondheidsproblemen door middel van oefeningen, quizzen, video's en leesmateriaal. Er zijn aparte modules voor leidinggevenden, bijvoorbeeld over hoe zij het gesprek kunnen aangaan met medewerkers. De modules zijn op ieder moment toegankelijk en het wordt aangemoedigd om de kennis die op de Hub wordt opgedaan in de praktijk toe te passen. Gebruikers kunnen ervoor kiezen om de materialen in de MENTUPP Hub in willekeurige volgorde te voltooien. Het gebruik van de MENTUPP Hub is volledig **anoniem**.

Waarom zou uw organisatie meedoen?

De MENTUPP Hub is ontworpen als hulpmiddel om een **gezonde werkomgeving** te creëren binnen uw organisatie, met als doel:

- Verbetering van productiviteit op de werkvloer en vermindering van verzuim
- Verbetering van werktevredenheid en een gezondere werkomgeving
- Vermindering van stigma gerelateerd aan mentale gezondheid op de werkvloer

Wat betekent meedoen?

Het STRENGTH-onderzoek is gestart om MENTUPP optimaal in Nederlandse organisaties te implementeren.

In het kort kan dit verwacht worden:

- In het **najaar van 2024** wordt het implementatieplan op maat ontwikkeld.
- Vanaf **januari 2025** wordt het programma gedurende 6 maanden aangeboden. Tijdens en na deze periode worden gesprekken gevoerd met onderzoekers, en worden korte vragenlijsten afgenomen.
- Deelname is **gratis** en vergt enkel een tijdsinvestering.
- De mogelijkheden om de interventie op langere termijn aan een breder publiek aan te bieden worden besproken.

Interesse om mee te doen? Scan de **QR-code** of email: j.manait@113.nl 

