

# Mentale gezondheid en werk

Hoe gaat het met u? Uw antwoord op deze vraag zegt waarschijnlijk iets over uw mentale gezondheid op dit moment. Volgens de WHO is mentale gezondheid 'een toestand van welzijn waarin een individu zich bewust is van zijn of haar eigen mogelijkheden, kan omgaan met de normale spanningen van het leven, productief kan werken en in staat is een bijdrage te leveren aan zijn of haar gemeenschap' (WHO, 2022). 'Werk' heeft een plek in deze definitie. Mentale gezondheid en werk beïnvloeden elkaar. Dat werkt twee kanten op: mentale gezondheid kan toenemen door het werk, maar omgekeerd kan werk juist – via risicofactoren als gebrekkige steun, onvoldoende autonomie of te grote hoeveelheid werk – de mentale gezondheid verminderen. Het is een grote uitdaging voor werkgevers om de mentale gezondheid van werknemers effectief te beschermen en te bevorderen. Met dit dossier beogen we met drie heel verschillende verhalen werkgevers, maar ook werknemers en bedrijfsgezondheidsprofessionals, te inspireren maatregelen te nemen. Want dát je iets doet lijkt belangrijk te zijn dan wát je precies doet (Schelvis, 2017).

## Risicocommunicatie

Zestig procent van alle meldingen van ziekte die bedrijfsartsen doen bij het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten bestaat uit psychische klachten (zoals burn-out en overspannenheid, PTSS en depressie). Uitval uit werk als gevolg van psychische klachten leidt, naast het persoonlijk leed, tot kosten voor werkgevers, voor de zorg en voor de maatschappij als geheel. Het is daarom belangrijk dat werkgevers hun werknemers voorlichten over gezondheidsrisico's op het werk, waaronder risico's voor mentale gezondheid.

Wat nu als werkgevers zich daarin zouden laten inspireren door de invalshoek die *Lima Emal* en haar collega's van het Amsterdam UMC (Sietske Tamminga, Sanja Kezic, Danielle Timmermans, Frederieke Schaafsma en Henk van der Molen) voor hun artikel kozen? Zij deden een systematisch literatuuronderzoek naar interventies ter preventie van stressgerelateerde aandoeningen bij zorgmedewerkers en bekeken of 'risicocommunicatie' als strategie werd ingezet. Leest u vooral zelf in hoeverre deze strategie al wordt ingezet. Ik verklap alvast dat werkgevers inzichten over de risicoperceptie van medewerkers meer zouden kunnen gebruiken om effectievere voorlichting te geven.

## Playful work design

Daarnaast laten werkgevers een kans liggen als ze mentale gezondheid van hun werknemers niet proberen te bevorderen. Wie zich mentaal goed voelt, zal beter presteren en het werk ook langer volhouden. Maar, hoe doe je dat als werkgever? Recent richtten enkele wetenschappers in het domein van de Arbeid- en Organisationspsychologie zich op het fenomeen 'playful work design'. In mijn woorden: het inzetten van spelstrategieën bij het uitvoeren van je werktaken. Gaan uw calvinistische haren hiervan overeind staan? Denkt u er dan vooral over als een specifiekere vorm

van het bieden van autonomie. In het artikel van *Yuri Scharp* (eerder Erasmus Universiteit Rotterdam en nu Tilburg University) en *Roos Schelvis* leest u meer over dit verrassende onderwerp en hoe dit voor werkgever en werknemer interessant zou kunnen zijn. Benieuwd in hoeverre u zelf 'playful' werkt? Doe dan vooral de quiz!

## Mentale vooruitgang

*Petra van de Goorbergh* van de Argumentenfabriek schreef (ondersteund door Roos Schelvis en Olivier Blanson Henkemans) op basis van het boek *Mentale vooruitgang* (Kraaijveld, Halink & Verbugt, 2021) een artikel dat het soms ongrijpbare begrip 'mentale gezondheid' ineens concreet maakt. Bekijk u vooral ook de prachtige argumentenkaarten, met heldere denk- en doerichtingen voor werkgevers, gesorteerd naar gebied uit de 'Mentale Schijf van Vijf'.

## Referenties

Schelvis, R.M.C. (2017). *Decreasing work stress in teachers*. Dissertation. Chapter 8: general discussion.  
World Health Organization, WHO (2022). *Mental health: strengthening our response*. Geraadpleegd op 15/9: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.  
Kraaijveld, K., Halink, S. & Verbugt, J. (2021). *Mentale Vooruitgang*. Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland? De Argumentenfabriek.

---

## Over de gastredacteur



Dr. R.M.C. Schelvis  
Senior onderzoeker 'Mentale gezondheid en werk'.  
Academic Medical Center, University of Amsterdam, The Netherlands  
[r.m.c.schelvis@amsterdamumc.nl](mailto:r.m.c.schelvis@amsterdamumc.nl)