



Wake up @werkgevers: De Dringende Impact van Mentale Gezondheid op Jonge Teams

*Essentiële inzichten voor welzijn op
de werkvloer*

Inhoud

- De rauwe realiteit van mentale gezondheid onder jongvolwassenen
- Burn-out en werkdruk onder jonge werknemers
- De werkvloer als cruciale plek voor signalering en preventie
- Actiegerichte stappen voor werkgevers en HR

De rauwe realiteit van mentale gezondheid onder jongvolwassenen



Zelfdoding als belangrijkste doodsoorzaak bij 20–30-jarigen

Hoogste doodsoorzaak

Zelfdoding is de voornaamste doodsoorzaak bij 20- tot 30-jarigen en vereist directe aandacht.

Noodzaak tot preventie

Er is een dringende behoefte aan preventieve maatregelen en mentale gezondheidszorg voor deze leeftijdsgroep.

Statistieken en trends: suïcidale gedachten bij jongeren

Toename suïcidale gedachten

Recente gegevens tonen een stijgende trend in suïcidale gedachten onder jongeren wereldwijd.

Mentale gezondheidscrisis

Deze trend wijst op een groeiende mentale gezondheidscrisis binnen de jongvolwassen populatie.





De rol van hulpinstanties zoals 113 Zelfmoordpreventie en huisartsen

Vroege signalering

Hulpinstanties spelen een belangrijke rol bij het vroegtijdig herkennen van risico's op zelfmoord en mentale problemen.

Interventie en ondersteuning

Hulpinstanties bieden tijdige interventies om crisis te voorkomen en ondersteuning te bieden aan kwetsbare personen.

Samenwerking met werkgevers

Effectieve hulp komt vaak door samenwerking tussen hulpinstanties en werkgevers binnen de werkomgeving.

Burn-out en werkdruk onder jonge werknemers

Burn-outklachten bij 25–34-jarigen: hoogste score van alle leeftijden

Hoogste burn-outklachten

Jongvolwassenen van 25 tot 34 jaar ervaren de hoogste burn-outklachten vergeleken met andere leeftijdsgroepen.

Belang voor werkgevers

Werkgevers moeten zich bewust zijn van deze kwestie om effectieve ondersteuning te bieden aan jonge werknemers.





Toename van verzuimdagen en zware burn-outklachten

Stijging verzuimdagen

Het aantal verzuimdagen onder jonge werknemers neemt toe, wat de bedrijfsproductiviteit beïnvloedt.

Ernstige burn-outklachten

Er zijn meer gevallen van zware burn-outklachten die het welzijn van jonge werknemers schaden.

Impact op werkvloer

De stijging van verzuim en burn-out heeft directe negatieve gevolgen voor de werksfeer en prestaties.

Vergelijking met oudere leeftijdsgroepen en trends over de jaren



Burn-out bij jonge werknemers

Jonge werknemers ervaren unieke burn-out- en werkdruk cijfers die aanzienlijk verschillen van oudere leeftijdsgroepen.



Vergelijking met oudere medewerkers

Oudere medewerkers tonen vaak andere werkdrukpatronen en burn-outpercentages dan jongere collega's.



Trends over de jaren

Analyse van burn-out en werkdruk laat veranderingen en urgentie van preventieve maatregelen door de tijd zien.

De werkvloer als cruciale plek voor signalering en preventie

Het samenspel tussen privé- en werkproblemen

Invloed van werkfactoren

Werkstress en druk kunnen bijdragen aan mentale gezondheidsproblemen en vereisen aandacht op de werkvloer.

Invloed van privéfactoren

Privéproblemen zoals familie- en relatie-uitdagingen beïnvloeden ook het mentale welzijn.

Geïntegreerde aanpak

Een gecombineerde benadering helpt mentale gezondheidsproblemen beter te begrijpen en aan te pakken binnen organisaties.



Waarom signalen nog vaak gemist worden op de werkvloer



Stigma rond mentale gezondheid

Stigma veroorzaakt terughoudendheid om mentale gezondheidsproblemen te bespreken op de werkvloer.

Gebrek aan kennis

Onvoldoende kennis leidt tot het missen van signalen van mentale gezondheidsproblemen bij collega's.

Beperkte communicatie

Gebrekkige communicatie op de werkvloer belemmert het herkennen van mentale gezondheidsproblemen.

Doorbreken van barrières

Bewustwording en open gesprekken helpen barrières rond mentale gezondheid te doorbreken.

Voorbeelden van signalen en hoe deze te herkennen bij jonge medewerkers



Gedragsveranderingen op het werk

Let op veranderingen in werkprestaties en motivatie die kunnen duiden op stress of problemen bij jonge medewerkers.

Sociale terugtrekking

Herken signalen van sociale isolatie of verminderde communicatie tussen jonge collega's en hun team.

Emotionele signalen

Observeer tekenen van angst, frustratie of vermoeidheid die invloed kunnen hebben op het welzijn van jonge werknemers.

Actiegerichte stappen voor werkgevers en HR

Het belang van een open gesprek over mentale gezondheid

Veilige werkomgeving

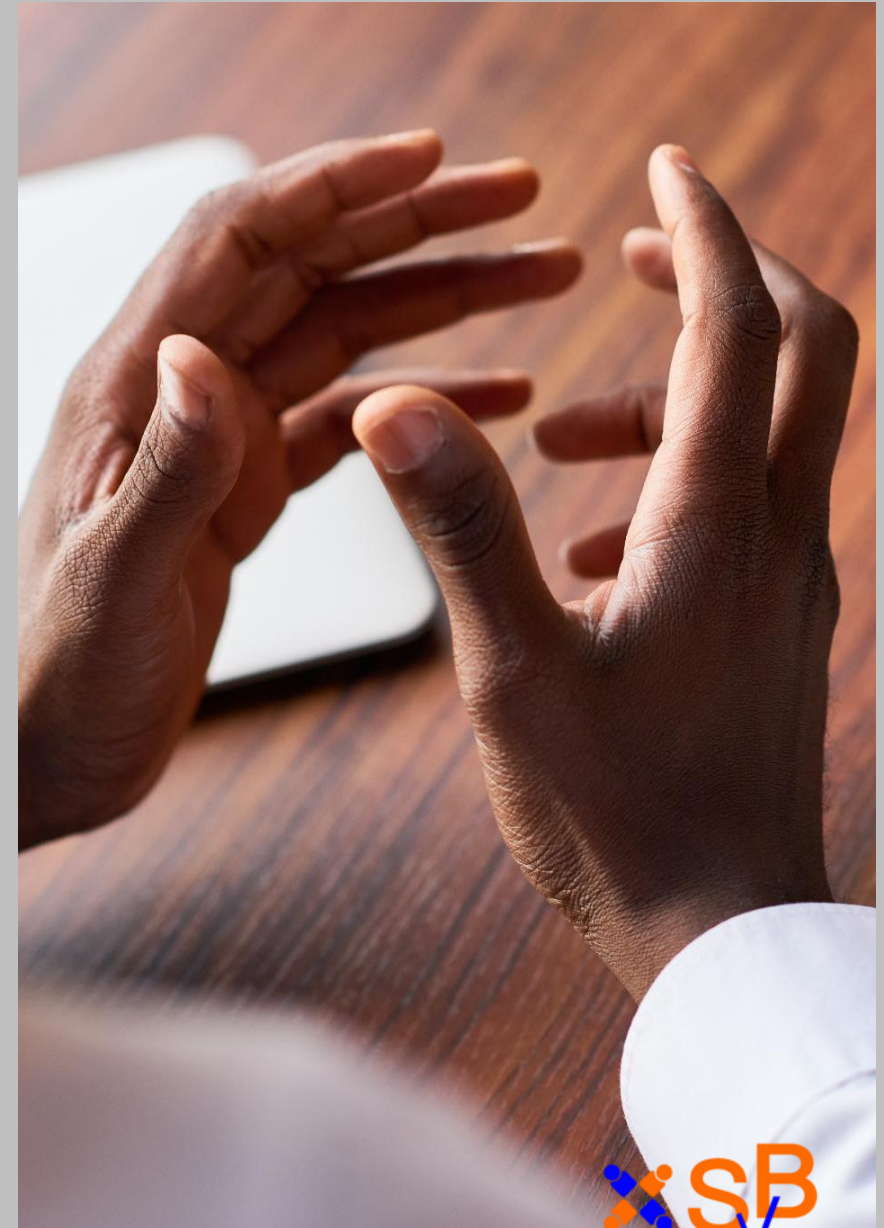
Open communicatie zorgt voor een veilige omgeving waarin werknemers zich vrij voelen mentale gezondheid te bespreken.

Belang van luisteren

Werknemers voelen zich gehoord en gewaardeerd wanneer mentale gezondheidsproblemen bespreekbaar worden gemaakt.

Preventieve aanpak

Open gesprekken zijn cruciaal voor het voorkomen en vroegtijdig signaleren van mentale gezondheidsproblemen.





Concrete interventies en beschikbare hulpmiddelen

Gerichte trainingen

Trainingen bieden jonge medewerkers de nodige vaardigheden en kennis om hun prestaties te verbeteren.

Coaching ondersteuning

Coaching helpt medewerkers persoonlijke en professionele uitdagingen effectief aan te pakken.

Professionele hulpbronnen

Toegang tot professionele hulp biedt extra ondersteuning bij mentale en werkgerelateerde problemen.

Rollen en verantwoordelijkheden van HR, leidinggevenden en teams

Duidelijke rolverdeling

Een heldere verdeling van verantwoordelijkheden tussen HR, leidinggevenden en teams is essentieel voor succes.

Samenwerking versterken

Effectieve samenwerking tussen alle betrokken partijen bevordert een gezonde werkcultuur en mentale gezondheid.

Welzijn jonge werknemers

Het welzijn van jonge werknemers verbeteren door gezamenlijke inspanningen en ondersteuning van mentale gezondheidsstrategieën.



Conclusie

Urgentie van mentale gezondheid

Mentale gezondheid van jonge werknemers vereist directe en serieuze aandacht van werkgevers.

Vroegtijdige signalering

Het herkennen van vroege signalen helpt om problemen effectief aan te pakken op de werkvloer.

Open communicatie

Een open en empathische communicatie bevordert een ondersteunende en veilige werkcultuur.

Gerichte interventies

Gerichte acties en interventies versterken het welzijn en de productiviteit van jonge teams.

Contact



Bezoekadres

SBVitaalgroep
Druivenstraat 3
4816KB Breda

Bel Direct:

+31 (0)76 204 55 57

Mail:

info@sbvitaalgroep.nl