

Maatschappelijk debat Op naar mentaal sterk werk!

Verbetervoorstellen voor mentale gezondheid van jonge werkenden

Wat zijn tips om jonge werkenden mentaal gezond te houden?

Werkgevers

Werk het belang van mentaal welzijn uit en zet in op de bevordering ervan

- Geef jonge werkenden van alle opleidingsniveaus in de organisatie inzicht in de maatschappelijke impact van hun werk.
- Vraag jonge werkenden wat ze belangrijk vinden en hoe de organisatie kan bijdragen aan hun mentale kracht.
- Noem mentale problemen niet te snel een burn-out om onnodige medicalisering te voorkomen.
- Geef leidinggevenden tijd en mentale ruimte om aandacht te besteden aan hun medewerkers.
- Train leidinggevenden om met collega's te kunnen spreken over hun mentale gezondheid.

Informeert jonge werkenden over regelingen en ontwikkelmogelijkheden

- Informeert jonge werkenden over mogelijkheden, zoals trainingen, op een manier die past bij hun opleidingsniveau.
- Wees helder over het ontwikkel- en carrièreperspectief van jonge werkenden in de organisatie.
- Brainstorm met jonge werkenden over flexibele werktijden en thuiswerken ongeacht het type werk en opleidingsniveau.
- Geef jonge werkenden de gelegenheid om te kijken hoe het is om elders in de organisatie te werken.

Bied jonge werkenden een veilige werkplek

- Zorg voor een werkomgeving waarin fouten maken mag en mensen zich kwetsbaar durven opstellen.
- Leer jonge werkenden over de cultuur, informele gewoontes en manier van werken van de organisatie.
- Bespreek met jonge werkenden de verwachtingen over en weer en maak hier heldere afspraken over.
- Geef als leidinggevende het goede voorbeeld door te vertellen hoe het met je gaat en hoe je omgaat met werkdruk.
- Maak tijd voor een gesprek, ook als het druk is.
- Geef werkenden de ruimte om op het werk niet over problemen in de privé sfeer te praten, als ze dit niet fijn vinden.
- Bied jonge werkenden een langer inwerktraject, als dit nodig is.

Organiseer het werk zo, dat het bijdraagt aan mentale kracht

- Voer overleggen wandelend.
- Plan vergaderingen in van maximaal drie kwartier en laat mensen het kwartier erna zelf invullen.
- Plan vergadervrije weken voor meer rust in het werk.
- Plan een uur vrij rond lunchtijd in de agenda van alle werkenden.
- Laat meer ervaren collega's jonge werkenden begeleiden.

Werk als leidinggevende samen met jongeren aan hun mentale kracht

- Stel regelmatig twee vragen: 'Hoe gaat het met je thuis en op het werk?' en 'Hoe kan ik je helpen?'
- Luister begripvol als mensen over persoonlijke dingen vertellen.
- Investeer in het opbouwen van een gelijkwaardige relatie met jonge werkenden.
- Steun jonge werkenden als ze te maken krijgen met stressvolle incidenten en normaliseer deze niet.

Jonge werkenden

Vraag en bied steun aan collega's

- Richt een jongerenbeweging op zodat jonge werkenden elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen uitwisselen.
- Vraag hulp aan collega's of leidinggevenden als dit nodig is, en bied ook zelf hulp aan.

Geef aan wat nodig is om op het werk mentaal gezond te blijven

- Spreek behoeften en verwachtingen uit naar collega's en leidinggevenden.
- Kaart het aan bij collega's of leidinggevenden als de werkdruk te hoog wordt.
- Durf nee te zeggen tegen een extra taak of opdracht, en ga hierover in gesprek, neem pauze als het nodig is.
- Ga het gesprek aan met leidinggevenden over mentale gezondheid, ondanks mogelijke schaamte of angst hiervoor.

Voorkom ongezonde werkdruk

- Neem de ruimte om te leren omgaan met tegenslag, en leer hoe anderen dit doen.
- Stel realistische verwachtingen, in het werk en erbuiten.
- Onthoud dat het werk niet altijd honderd procent goed hoeft te zijn.
- Bouw de werkdag zo op, dat er voldoende tijd is om rust te nemen.

Werk aan persoonlijke vitaliteit

- Werk aan discipline die nodig is om werk en andere belangrijke dingen te combineren.
- Eet gezond en beweeg voldoende.

Opleiders

Werk aan de mentale kracht van studenten

- Maak het omgaan met tegenslagen onderdeel van lessen en maak er leermomenten van tijdens stages.
- Laat studenten opdrachten uitvoeren voor echte opdrachtgevers, zodat ze wennen aan werk in de praktijk.
- Laat studenten wennen aan presenteren en solliciteren.
- Zorg voor goede mentoren die studenten coachen hoe om te gaan met tegenslag.
- Begeleid studenten naar een goede stageplek, en tijdens de stage.
- Begeleid afgestudeerde studenten naar werk als dit nodig is.
- Maak gebruik van initiatieven als Gezonde School om mentale kracht te stimuleren.

Overheid

Stimuleer organisaties en jonge werkenden om aan hun mentale kracht te werken

- Maak preventie voor organisaties aantrekkelijk.
- Communiqueer over regelingen, zoals voor verlof, op een manier die werkenden van alle opleidingsniveaus bereikt.

Over deze kaart

Deze kaart laat zien met welke verbetervoorstellen jonge werkenden mentaal gezond kunnen blijven volgens deelnemers aan het maatschappelijk debat 'Op naar mentaal sterk werk!'. Tijdens het debat bespraken we voorstellen met werkgevers, jonge werkenden met een mbo-opleiding en docenten op het mbo. De tips die we hebben opgehaald zijn van toepassing op werkenden van verschillende opleidingsniveaus en leeftijden. Het maatschappelijk debat vond plaats op 13 februari 2025 en werd georganiseerd door De Argumentenfabriek en Zilveren Kruis in opdracht van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. We danken alle deelnemers voor hun inbreng.