

## Mentale gezondheid

De Wereldgezondheidsorganisatie definieert mentale gezondheid als een staat van welzijn waarin elk individu zijn of haar potentieel waarmaakt, de normale stressoren van het leven aankan, productief kan werken, en in staat is om een bijdrage te leveren aan zijn of haar omgeving.

Volgens de resultaten van de gezondheidsenquête in België uitgevoerd in 2004, zal echter één op vier personen moeten afrekenen met een mentaal gezondheidsprobleem gedurende zijn leven. Iets meer dan de helft van hen, dat is 13% van de Belgische bevolking loopt zelfs het risico om aan een tamelijk ernstige mentale ziekte te lijden.

Mentale gezondheidsproblemen op het werk kunnen het gevolg zijn van een veeleisende werkomgeving. Daarnaast kunnen ze ook een groot effect hebben op de gezondheid en de productiviteit van een organisatie.

Het is daarom belangrijk als organisatie aandacht te besteden aan mentaal welzijn en initiatieven ter bevordering van de mentale gezondheid van de werknemers te nemen.

### Move-europe.be

Op de website move-europe vindt u informatie over

- de campagne: wat is het doel van de campagne Werken aan Mentaal Welzijn, welke activiteiten vinden er plaats, informatie voor werkgever en werknemer;
- hoe u kan deelnemen: de Mental Health Promotion Check, het Move Europe Charter;
- gezondheidsbevordering op het werk: studies, cijfers, acties, tips;
- de partners: alle organisaties die Move Europe actief ondersteunen.



werken aan  
mentaal  
welzijn  
move europe



### Meer informatie

prevent

Move Europe  
+32 2 643 44 44  
move@move-europe.be  
www.move-europe.be

## Gezonde werknemers zorgen voor een gezonde onderneming!

Move Europe - Werken aan Mentaal Welzijn



Een Europese Campagne over  
Gezondheidsbevordering op het Werk.



werken aan  
mentaal  
welzijn  
move europe

prevent

## Wat is Move Europe?

In 2007 pakte het European Network for Workplace Health Promotion ([www.enwhp.org](http://www.enwhp.org)) uit met de campagne Move Europe, een Europese campagne over gezondheidsbevordering op het werk. Gedurende twee jaar werden bedrijven gestimuleerd om te investeren in programma's met als doel het verbeteren van de leefstijl van haar medewerkers in functie van de gezondheid. De campagne was een succes en daarom besloot ENWHP hierop verder te bouwen.

De nieuwe campagne "Move Europe - Werken aan Mentaal Welzijn" loopt in heel Europa van november 2009 tot december 2010. In België wordt de campagne verzorgd door Prevent, het Belgisch nationaal contactpunt van het Europees netwerk. De campagne wil bedrijven stimuleren om te investeren in programma's die tot doel hebben de bevordering van de mentale gezondheid van de werknemers.

## Waarom werken aan mentaal welzijn op het werk?

### Werken aan Mentaal Welzijn

Investeren in initiatieven ter bevordering van het mentaal welzijn op het werk levert voordelen op voor een bedrijf of organisatie op het vlak van bedrijfsimago, het sociale klimaat en economische aspecten. Voorbeelden zijn:

- Minder kosten door een daling van het absentisme, minder arbeidsongevallen en beroepsziekten;
- Positieve bedrijfs sfeer, betere relaties tussen werknemers;
- Minder stress;
- Gezonde, aangename werkomgeving;
- Positief bedrijfsimago.

Ook de individuele werknemer ondervindt niets dan voordelen. De werknemer wordt zich bewuster van zijn mentale gezondheid, is minder vaak afwezig, is tevreden over zijn job, is meer gemotiveerd,...

## Evalueer het mentaal gezondheidsbeleid van uw onderneming...

Surf naar [www.move-europe.be](http://www.move-europe.be) en doe de Mental Health Promotion Check.

De Mental Health Promotion Check is een vragenlijst die peilt naar de mentale gezondheidsbevordering in uw bedrijf en die inzicht geeft in de verschillende aspecten van een mentaal welzijnsbeleid. Hoe is een en ander georganiseerd, welke maatregelen heeft u reeds getroffen, wie is er betrokken, ... Het invullen van de vragenlijst neemt slechts 15 minuten van uw tijd in beslag: u hoeft enkel ja of nee te antwoorden. Na het invullen, ontvangt u op basis van uw antwoorden aangepaste tips die u meteen op weg helpen om uw mentaal gezondheidsbeleid te verbeteren.



## ... en zet uw onderneming positief in de kijker

Net zoals bij de eerste campagne, heeft u nog steeds de mogelijkheid uw bedrijf positief in de kijker te plaatsen. Bent u ervan overtuigd dat het loont om te investeren in het mentaal welzijn van uw medewerkers? Zette u reeds een aantal activiteiten op of gaat u binnenkort aan de slag? Onderteken het Move Charter, bezorg ons uw logo en wij geven uw onderneming een prominente plaats op de website [move-europe.be](http://move-europe.be). U kan ook rekenen op de nodige aandacht in de communicatie over de campagne. Laat deze kans dus niet voorbij gaan!

