MODULEBESCHRIJVING

Mentale gezondheid op het werk: durven zeggen wat zwaar valt

Adaptieve module | ~20 min

Psychisch lijden op het werk is zelden zichtbaar: iemand kan grappen maken in een vergadering en toch depressief zijn. Alles begint dus bij praten, en juist daarvoor reikt deze module handvatten aan. De module helpt medewerkers benoemen wat ze doormaken, van burn-out tot bore-out, ontkracht de vier bezwaren die mensen doen zwijgen (“het is niet zo erg”, “het wordt erger”) en biedt drie oplopende formuleringen waarmee ze gehoord worden, met een overzicht van interne en externe aanspreekpunten.

LEERDOELEN

01 De signalen van psychisch lijden op het werk herkennen (lichaam, emoties, gedachten) en benoemen wat u doormaakt aan de hand van zes beschreven vormen.

02 De vier bezwaren overwinnen die u doen zwijgen, van “het is niet zo erg” tot “het wordt erger”.

03 Uw gesprek voorbereiden: precieze feiten, bewijzen, een concrete hulpvraag, voorgestelde oplossingen en een goed gekozen moment.

04 De juiste formulering kiezen uit drie oplopende openingszinnen en de juiste gesprekspartner, van uw leidinggevende tot de bedrijfsarts.

DOELGROEP

Mensen die willen verwoorden wat ze op het werk doormaken en iemand zoeken die echt luistert.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Fatima en Auguste wisselen elkaar wekelijks af bij het laden van de pallets, de fysiek zwaarste taak. Die weken putten Fatima uit. Maar als ze ermee stopt, moet Auguste het elke week doen, en ze is bang voor verwijten van collega’s. Donderdag spreekt Fatima haar leidinggevende. Wat moet Fatima doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Zes vormen van werkgerelateerd lijden (burn-out, brown-out, bore-out, pathologische overbetrokkenheid, gegeneraliseerde angst, werkgerelateerde depressie) – beschreven binnen de arbeidsgezondheidszorg
- Vier innerlijke bezwaren – Afthonios-methode
- Drie zinsopeningen die steeds een stap verder gaan – Afthonios-methode, verwant aan technieken voor assertieve communicatie

BRONNEN & REFERENTIES

- Gallup – wereldwijde barometer “State of the Global Workplace”: 41% van de werknemers zegt dagelijks veel stress te ervaren
- Burn-out, brown-out, bore-out, pathologische overbetrokkenheid, gegeneraliseerde angst, werkgerelateerde depressie – categorieën die erkend zijn in de arbeidspsychologie en de arbeidsgeneeskunde
- WHO (2022) – richtlijnen voor mentale gezondheid op het werk
- INRS, Frans instituut voor arbeidsveiligheid (Institut national de recherche et de sécurité) – stress op het werk en preventie vanuit concrete werksituaties

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 12 oktober 2026