

# Vier op de vijf werkenden vinden het belangrijk dat hun werkgever mentale gezondheid bevordert

18-03-2024 13:00



Tachtig procent van werkend Nederland vindt het belangrijk dat zijn werkgever mentale gezondheid bevordert. Dat blijkt uit onderzoek van [OneFit](#), bekend van het flexibele sport membership, onder 1.000 werkende Nederlanders. Vooral werkenden onder de veertig hechten hier veel waarde aan. Bijna negen op de tien (88%) vinden dit belangrijk. Van de veertigplussers geldt dit voor minder dan driekwart (73%).

## Aandacht voor mentale gezondheid

Werkgevers kunnen op verschillende manieren bijdragen aan de mentale gezondheid van medewerkers, bijvoorbeeld door een coach beschikbaar te stellen of door simpelweg iemands privéleven te accepteren. En dat is belangrijk voor werkend Nederland: maar liefst zeventig procent vindt de extra's die werkgevers betalen ter bevordering van de mentale gezondheid belangrijk. Ook hierbij zien we een verschil tussen de jongere en wat oudere medewerkers. Maar liefst 78 procent van de medewerkers onder de veertig hecht hier waarde aan, ten opzichte van slechts 61 procent van de veertigplussers.

## Geen extra's voor mentale gezondheid

Ondanks dat een groot deel van werkend Nederland het dus waardeert als werkgevers een steentje bijdragen aan hun mentale gezondheid, geeft ruim één op de drie werkende Nederlanders (37%) aan dat zijn werkgever dit momenteel niet doet. Twintig procent weet niet of zijn werkgever momenteel extra voordelen voor mentale

gezondheid aanbiedt. Het is dus niet altijd duidelijk voor medewerkers of hun werkgevers aandacht besteden aan mentale gezondheid.

### **Factoren voor een evenwichtige werkdag**

Aandacht voor mentale gezondheid kan bijdragen aan het hebben van een evenwichtige werkdag. Echter, wanneer we werkenden vragen welke factoren bijdragen aan zo'n evenwichtige werkdag, zien we dat mentale gezondheid niet in de top drie staat. Deze bestaat namelijk uit goede relaties met collega's (25%), afwisseling in de dagelijkse routine (18%) en waardering van de werkzaamheden (17%). Extra aandacht voor mentale gezondheid staat, samen met extra's voor sport en ontspanning, op een gedeelde zesde plek met slechts zeven procent.

Kari Littley, expert op het gebied van employee wellbeing bij OneFit: "De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor mentale gezondheid, zowel in ons privéleven als op de werkvloer. Het is dan ook niet vreemd dat een groot deel van werkend Nederland aangeeft het belangrijk te vinden dat werkgevers hier hun steentje aan bijdragen. Ga als werkgever dan ook met je medewerkers in gesprek om te achterhalen waar zij precies behoefte aan hebben, dit kan namelijk per persoon verschillend zijn. Door dit regelmatig te doen, kun je samen een manier vinden om aan mentale gezondheid te werken waar iedereen zich prettig bij voelt."

Redactie