

Mental Check-In & Mental Check-Up

Grip op mentale belastbaarheid
binnen jouw organisatie

Human Company

Voorkomen is beter dan uitvallen

De druk op medewerkers is de afgelopen jaren merkbaar toegenomen. Factoren zoals personeelstekorten, hoge werkdruk, maatschappelijke ontwikkelingen en voortdurende veranderingen zorgen ervoor dat steeds meer mensen overbelast raken. In het publieke domein en verschillende sectoren zoals de zorg, hulpverlening, het OV en onderwijs zien we dit extra sterk terug: veel medewerkers ervaren structureel stress en spanning en het risico op mentale klachten en uitval is bovengemiddeld hoog.



"Vermindering van uitval en verzuim."

Wat is de Mental Check-In

De Mental Check-In is een online, evidence-based vragenlijst gericht op:
- Spanningsgerelateerde klachten.
- Stressoren.
- Hulpbronnen.
- Karaktereigenschappen die hierin een rol kunnen spelen.

De vragenlijst neemt circa 15 minuten in beslag en wordt online ingevuld.
De deelnemer ontvangt direct een heldere rapportage met:
- Inzicht in hoe hoog de ervaren druk en spanning is.
- Signalen van mogelijke risico's.
- Factoren in de persoonlijkheid die van invloed kunnen zijn.
- Concrete tips en handvatten.

De rapportage werkt met een overzichtelijk stoplichtmodel:



Rood: verhoogd risico
Oranje: aandacht nodig
Groen: geen directe zorgen

Verdiepende stap
Bij een oranje of rood signaal bieden we een verdiepende stap via een Mental Check-Up om waargenomen signalen van druk en spanning te duiden en tijdig passende ondersteuning te bieden.

Voor organisaties bieden wij een geanonimiseerde team- of organisatierapportage op basis van de Mental Check-Ins, waarin trends en aandachtspunten zichtbaar worden. Dit geeft concrete handvatten voor beleid en gerichte interventies, zonder de privacy van medewerkers te schenden.

De Mental Check-In biedt je medewerkers
een laagdrempelige en effectieve manier om
stil te staan bij hun mentale belastbaarheid.

Investeer in mentale veerkracht voordat uitval ontstaat

Wie wat waar

Voor wie?

De Mental Check-In is specifiek ontwikkeld voor:

- Medewerkers die werkzaam zijn in een (mentaal) belastende functie.
- Organisaties die te maken hebben met verhoogd (mentaal) verzuim.
- Werkgevers die preventief willen investeren in mentale fitheid en duurzame inzetbaarheid.

De Mental Check-In kan eenmalig worden ingezet, maar is ook zeer geschikt als periodieke meting (bijvoorbeeld jaarlijks) om ontwikkelingen in mentale belastbaarheid periodiek te volgen en tijdig in te grijpen.

Wat levert een Mental Check-In op?

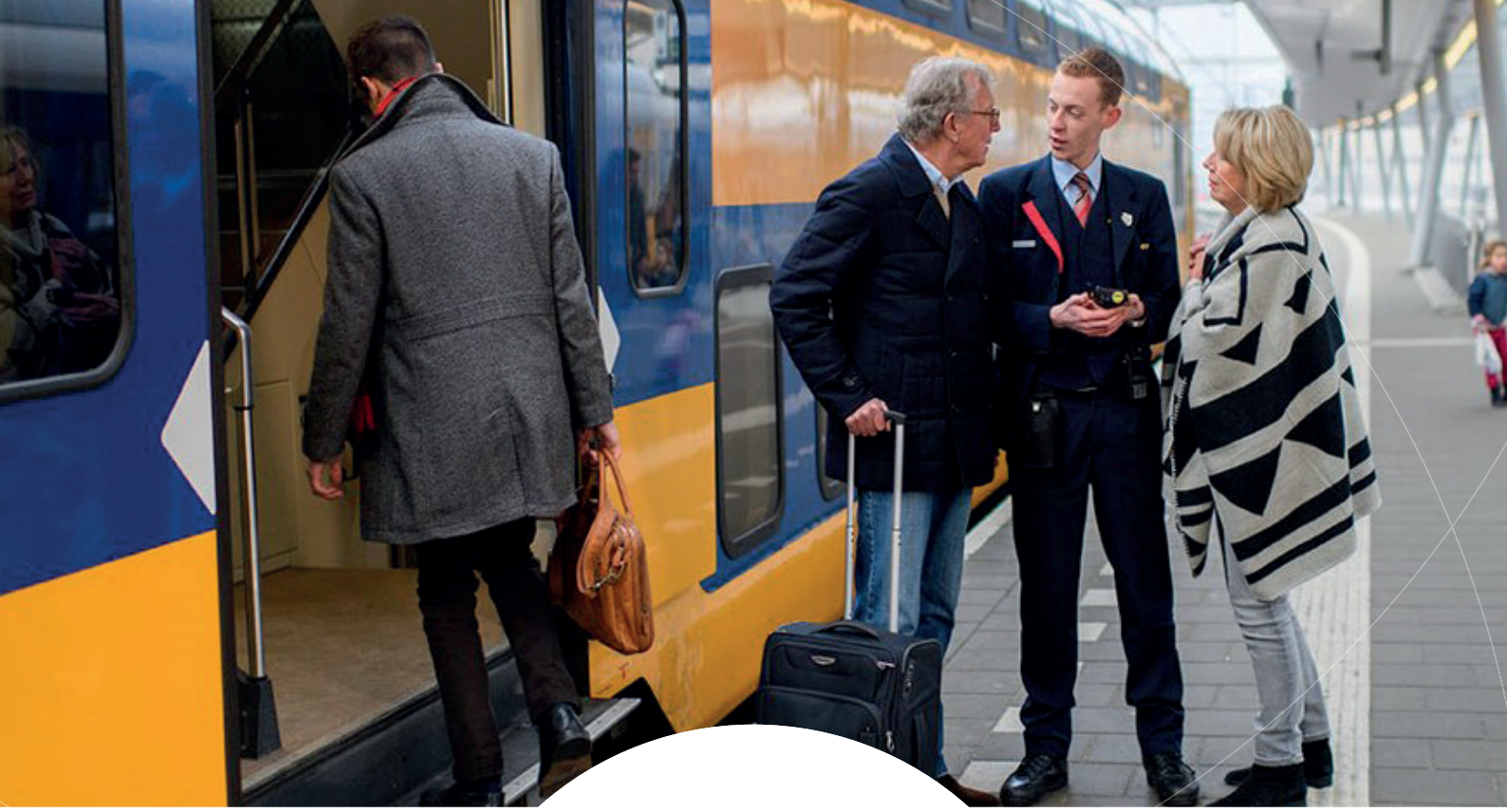
- Meer bewustzijn en inzicht bij medewerkers.
- Vroegtijdige signalering van risico's.
- Gerichte opvolging waar nodig.
- Inzicht op organisatieniveau via geanonimiseerde rapportages.
- Vermindering van uitval en verzuim.
- Een organisatie die actief inzet op mentale gezondheid.

Praktische informatie

- Online afname.
- Directe persoonlijke terugkoppeling voor de medewerker.
- De groepsrapportage volgt wanneer het proces van Mental Check-Ins en Mental Check-Ups is afgerond.
- Volledig vertrouwelijk.

Bij een oranje of rood stoplicht nemen wij contact op voor het plannen van een gesprek.

Voorbeeld rapport Mental Check-In
Scan de QR-code en bekijk een voorbeeld van de rapportage zoals deelnemers deze ontvangen na afloop van de Mental Check-In.



Gerichte interventie bij een verhoogd risico

Mental Check-Up

De Mental Check-Up is een effectieve vervolgstap op de Mental Check-In wanneer er signalen zijn van (een verhoogd risico op) stressgerelateerde klachten.
Medewerkers met een oranje of rood signaal worden proactief benaderd en uitgenodigd voor een verdiepend gesprek. Met de Mental Check-Up voorkom je dat signalen onopgemerkt blijven en vergroot je de kans op tijdige interventie, voordat klachten leiden tot uitval.

De Check-up bestaat uit een individueel en vertrouwelijk gesprek van 1 tot 1,5 uur met een psycholoog met kennis van het werkveld. Dit zorgt voor snelle herkenning van werkgerelateerde patronen en gerichte ondersteuning.

Het gesprek richt zich op het versterken van de mentale veerkracht. Voorafgaand aan het gesprek worden aanvullende vragenlijsten ingevuld, gericht op ingrijpende ervaringen en coping.

Wat levert een Mental Check-Up op?

Voor de medewerker:

- Inzicht in eigen stresssignalen, belastbaarheid en veerkracht.
- Concrete handvatten om effectief om te gaan met druk, emoties en uitdagende situaties.
- Oprechte aandacht voor de mens achter de professional.
- Een moment van rust en reflectie.
- Vergroting van regie over de eigen mentale gezondheid en inzetbaarheid.
- Indien nodig gericht advies over passende vervolgstappen of doorverwijzing.

Voor de organisatie:

- Vroegtijdige signalering en aanpak van risico's op uitval.
- Verkleining risico op (langdurig) verzuim.
- Sneller herstel en behoud van inzetbaarheid.
- Meer bewustzijn en eigen regie bij medewerkers.
- Een organisatie die actief investeert in mentale gezondheid en goed werkgeverschap.

Voorbeeld rapport Mental Check-Up
Scan de QR-code en bekijk een voorbeeld van een rapportage zoals deelnemers deze ontvangen na afloop van de Mental Check-Up.

Bedrijfspsychologisch onderzoek

Over Human Company

Human Company is dé specialist op het gebied van bedrijfs-psychologisch onderzoek voor functies waar veiligheid of emotionele weerbaarheid op de werkvloer essentieel is.

Wij richten ons op de thema's:

- Veiligheid
- Sociale weerbaarheid
- Duurzame inzetbaarheid
- Leiderschap

Colbe

Human Company is onderdeel van Colbe. Colbe is hét Europese netwerk van specialisten op het gebied van gezondheid en welzijn: arbodiensten, interventiebedrijven en trainings- en adviesbureaus.

Human Company

Stationsplein 89
3818 LE Amersfoort

033-4226600
info@humancompany.nl

www.humancompany.nl

Human Company
maakt deel uit van:
Colbe
The work wellbeing network