

Toolbox Talk – Geestelijke gezondheid is belangrijk

- Het is belangrijk voor ons allemaal om de tekenen te herkennen dat een collega het moeilijk heeft.
- De meest voorkomende geestelijke gezondheidsproblemen op de werkplek zijn angst, depressie en stress.
- Er zijn tien primaire gedragingen waar we op moeten letten:
 1. **Onkenmerkend gedrag.** U merkt misschien dat een teamlid niet op zichzelf lijkt. Ze kunnen bijvoorbeeld te laat komen, agressief handelen of ongewoon stil zijn.
 2. **Lagere betrokkenheidsniveaus.** Lagere betrokkenheidsniveaus, een nieuw gebrek aan motivatie en concentratieproblemen kunnen prestatie managementproblemen zijn, maar ze kunnen ook bijwerkingen zijn van geestelijke gezondheidsproblemen.
 3. **Verminderde productiviteit.** Mensen die een slechte geestelijke gezondheid ervaren, kunnen er niet geïnteresseerd, afgeleid of lethargisch uitzien. Ze kunnen ook moeite hebben om taken te voltooien en kunnen niet in staat zijn om beslissingen te nemen.
 4. **Veranderingen in slaap- of eetgedrag.** Slapeloosheid en slaapproblemen zijn vaak mogelijke indicatoren van een probleem met de geestelijke gezondheid. U moet ook uitkijken naar werknemers die regelmatig lunch gaan missen of beginnen te weigeren om met collega's te eten.
 5. **Geen interesse in werk of dagelijkse activiteiten.** Een gebrek aan interesse in activiteiten, met name die waar ze van genoten, kan een teken zijn dat iemand een neerslachtig humeur heeft.
 6. **Verhoogde afwezigheid.** Het beginnen met het nemen van regelmatige, kortdurende afwezigheden kan een afspiegeling zijn van een onderliggend geestelijk gezondheidsprobleem.
 7. **Veranderingen in werkpatronen.** Nieuwe veranderingen in werkpatronen, zoals vaak afwezig zijn, te laat komen of te vroeg vertrekken, kunnen allemaal indicatoren zijn van een onderliggend probleem met de geestelijke gezondheid.
 8. **Irrationele angsten, paranoia of angst.** Irrationele angsten en angsten zijn kenmerkend voor sommige psychische aandoeningen. Voorbeelden zijn paranoia over collega's en angsten rond werkzekerheid.
 9. **Terugtrekking uit sociale situaties.** Werknemers kunnen zich beginnen terug te trekken en zich isoleren van collega's. Veel mensen met geestelijke gezondheidsproblemen lijden aan isolatie, eenzaamheid en zelflooiing.
 10. **Gebruik/misbruik van stoffen.** Voor zelfmedicatie kunnen werknemers zich wenden tot alcohol, drugs of andere verslavingen. Dit is meestal een dringend teken dat uw collega hulp nodig heeft.
- Nu we weten waar we op moeten letten, kunt u als volgt helpen:
 - Kom meer te weten over angst, depressie en stress.

- Controleer de persoon van wie u vermoedt dat hij/zij het moeilijk heeft.
- Doe uitspraken zoals “Ik heb gemerkt dat je jezelf de laatste tijd niet bent geweest – is alles in orde?” of “Ik wilde dat je wist dat ik er ben om te helpen of te luisteren als je het ooit nodig hebt.”
- Luister en let op zonder afleiding als ze besluiten om te delen.
- Moedig de persoon aan om professionele hulp te zoeken of om ondersteuning te vragen van Human Resources.
- Blijf een luisterend oor en steun voor het individu.
- Als u denkt dat iemand een risico op schade voor zichzelf of anderen kan hebben, zorg er dan voor dat u onmiddellijk een manager of Human Resources waarschuwt.
- Bel in geval van nood de lokale autoriteiten.