\*De tekst die geel is gemarkeerd aanpassen naar eigen situatie.

**Onderwerpregel:**  
Loop je ergens mee? Hier kun je terecht

**E-mailtekst:**

Beste collega,

Iedereen heeft weleens een periode waarin het wat drukker of lastiger is, op het werk of privé. Misschien merk je dat je minder energie hebt, dat het samenwerken stroever verloopt, of dat je privé veel aan je hoofd hebt. Het is dan fijn om te weten dat er verschillende vormen van ondersteuning beschikbaar zijn.

Bij [bedrijfsnaam] vinden we het belangrijk dat jij je goed voelt in je werk. Daarom kun je bij verschillende professionals terecht, afhankelijk van je situatie:

**Bedrijfsarts – voor vragen over gezondheid en werk**

Heb je vragen over je gezondheid in relatie tot je werk, ook als er nog geen sprake is van verzuim? Dan kun je zelf een open spreekuur aanvragen bij de bedrijfsarts. Dit maakt het mogelijk om vroegtijdig signalen te bespreken en passende hulp te bieden. Zo kan de bedrijfsarts je bij psychische klachten zoals stress, burn-out of angst doorverwijzen naar een [bedrijfspsycholoog](https://www.arboned.nl/nieuws/de-bedrijfspsycholoog?utm_medium=email&utm_source=actiemailing&utm_campaign=Themamail2025Periode3).

* **Contact:** [Naam bedrijfsarts] – [e-mailadres] – [telefoonnummer]

**Bedrijfsmaatschappelijk werker – bij privéproblemen of spanningen op het werk**

Als je merkt dat privéomstandigheden zoals mantelzorg, financiële zorgen of relatieproblemen invloed hebben op je werk, kun je terecht bij de bedrijfsmaatschappelijk werker. Ook bij spanningen of conflicten op de werkvloer biedt deze professional ondersteuning.

* **Contact:** Je kan worden doorverwezen door de bedrijfsarts: [Naam bedrijfsarts] – [e-mailadres] – [telefoonnummer]

**Vertrouwenspersoon – bij ongewenst gedrag of integriteitskwesties**

Voel je je onveilig op het werk of ervaar je ongewenst gedrag zoals pesten, (seksuele) intimidatie of discriminatie? Dan kun je contact opnemen met de vertrouwenspersoon. Alles wat je bespreekt blijft vertrouwelijk. Ook bij vermoedens van misstanden kun je hier terecht.

* **Contact:** [Naam vertrouwenspersoon] – [e-mailadres] – [telefoonnummer]

**Je leidinggevende – de eerste schakel**

Je leidinggevende is er om signalen op te vangen en je te ondersteunen. Merk je dat je ergens mee zit of dat iets je belemmert in je werk? Dan kun je altijd het gesprek aangaan. Samen kunnen jullie kijken wat er nodig is en welke ondersteuning passend is. Soms is een open gesprek al een goede eerste stap.

Wil je meer informatie? Bekijk dan [deze pagina](https://www.arboned.nl/nieuws/bij-wie-kunt-u-als-medewerker-terecht?utm_medium=email&utm_source=actiemailing&utm_campaign=Themamail2025Periode3).

Met vriendelijke groet,  
[Afzender / afdeling]