

# Werk en Psyche

Informatie voor werknemers en cliënten

---

## WAT VERTEL JE OVER PSYCHISCHE KLACHTEN OP JE WERK?

Als je psychische klachten hebt kán dat je werk beïnvloeden. Misschien kun je je bijvoorbeeld minder goed concentreren, denk je dat er minder uit je handen komt, ben je steeds moe of ben je snel boos. Als je slecht in je vel zit en het heeft ook nog invloed op je werk kun je je erg verloren voelen. Misschien heb je eerder dit soort klachten gehad. Is het een dip of echt een depressie? Moet je het op je werk vertellen of niet? En wat vertel je dan precies?

**Met dit steuntje in de rug willen we je helpen om de zaken op een rijtje te krijgen.**

---

### > NIET ZIEK GEMELD

Als je psychische klachten hebt wil dat lang niet altijd zeggen dat je je maar ziek moet melden. Zelfs niet als je er last van hebt op je werk. Misschien ben je al een tijdje wat minder productief, of reageer je anders dan anders. Misschien merken je collega's en je leidinggevende wel dat er 'iets aan de hand' is. Misschien zeggen vrienden wel tegen je dat je het eens rustiger aan moet doen. Neem dit soort signalen serieus. Dat ben je niet alleen verplicht aan jezelf, maar ook aan je werkgever.

---

**tip** Kijk ook eens naar het steuntje in de rug **TERUGVAL**

---

Je kunt allerlei klachten hebben. Bijvoorbeeld: 's avonds geen zin om vrienden te zien, slecht in slaap komen, vroeg wakker zijn, op bepaalde momenten van de dag veel piekeren, 's ochtends voor je naar je werk gaat opzien tegen bepaalde klussen, je voelt je enorm ondergewaardeerd, je bent bang dat je op je werk elk moment 'door de mand' kunt vallen, voelt je angstig enzovoort. Voor iedereen zijn de klachten weer anders.

Maak een lijst van je klachten en probeer daarbij zo concreet mogelijk te zijn. Waar heb je precies last van, en wanneer? Probeer daarna te bedenken wat je er aan kunt doen. Hieronder als voorbeeld het lijstje van Ben:

Klacht	Situatie / Toelichting	Te doen
<b>Benauwd en hartkloppingen</b>	Als ik 's ochtends achter mijn bureau ga zitten en ik de stapels zie die ik nog moet invoeren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aan het eind van de dag een planning maken voor de volgende dag</li> <li>• Gemaakte planningen uitvoeren</li> <li>• Minder koffie drinken</li> </ul>
<b>Barst snel in huilen uit en ben ook snel kwaad</b>	Weet dat mijn reactie vaak overdreven is	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vroeger naar bed gaan</li> <li>• Gezonder eten</li> <li>• Sporten</li> <li>• Met vrienden praten</li> </ul>

Probeer je een tijdje aan je persoonlijke 'te doen' lijstje te houden. Als dat niet genoeg helpt kun je overwegen of je iets over je klachten op je werk vertelt, en aan wie. Soms knap je al enorm op als je je hart even kunt luchten tegen je leidinggevende. Soms is het genoeg om een collega te vragen tijdelijk wat bij te springen. Worden je klachten direct veroorzaakt door je werk, dan moet je samen met je leidinggevende proberen een oplossing te vinden. Misschien wil je dat er (tijdelijk) een taak wordt aangepast. Het bedenken van een oplossing is een kwestie van geven en nemen. Het is daarbij logisch dat je leidinggevende vraagt waarom jij die aanpassingen wilt. Bedenk van te voren wat je wilt vertellen. Je hoeft niet je hele ziel en zaligheid bloot te leggen, je leidinggevende is niet je psycholoog. Aan de andere kant: als je helemaal niets vertelt wordt het vaak moeilijker om samen oplossingen te vinden.

## > ZIEK GEMELD

Ondanks al je inspanningen om je werk vol te blijven houden kan het toch zo zijn dat je op een gegeven moment ziek moet melden. Soms heb je gewoon even rust nodig om weer op krachten te komen. Vroeger kon je dan maanden thuis blijven zonder met iemand contact te hebben. Vaak ging het daardoor juist slechter met mensen. Tegenwoordig moeten jij en je leidinggevende regelmatig contact houden en er samen voor zorgen dat je weer terug kan keren naar je werk. Je zult dus vaak moeten vertellen hoe het met je is.

**tip** Bekijk het steuntje in de rug de ZIEKMELDING

### Leidinggevende

Normaal gesproken meld je je ziek bij je leidinggevende. Die zal dan vragen wat er aan de hand is. In principe hoef je je leidinggevende niet te vertellen wat je precies scheelt. Medische informatie is namelijk vertrouwelijk. In de praktijk loopt het vaak anders. Bijna iedereen zal aan iemand die ziek is willen vragen wat er aan mankeert. Gewoon, uit belangstelling, of betrokken-

heid. Je leidinggevende is trouwens verplicht om actief contact met je te houden. Hij/zij zal dus regelmatig met je willen praten over hoe het met je gaat.

Bedenk dus van te voren wat je wilt vertellen.

Je leidinggevende zal meestal ook willen weten hoe lang het ongeveer gaat duren en of hij/zij iets voor je kan doen. Hij/zij zal misschien jouw taken over je collega's moeten verdelen.

Bedenk ook alvast een antwoord op deze vragen.

Soms wil een leidinggevende ook weten wat je er aan doet om weer beter te worden. Dat mag hij vragen. Een werkgever mag zelfs je loondoorbetaling stopzetten als hij denkt dat je je niet genoeg inspant voor je herstel en reïntegratie. Je bent in de praktijk dan ook eigenlijk verplicht om professionele hulp te zoeken.

Misschien heb je het gevoel dat ze je niet geloven, dat je moet 'bewijzen' dat je echt ziek bent. Dat zijn voor jou als werknemer vervelende situaties. Jammer genoeg heeft nog niet iedereen er begrip voor hoe het is om psychische klachten te hebben. Probeer je er niet te veel van aan te trekken en focus op je herstel.

Als je klachten primair door je werk komen, zul je dat moeten bespreken. Samen met je leidinggevende moet je zoeken naar manieren om het werk weer hanteerbaar te maken. Bedenk eerst wat jij nodig hebt om het werk weer aan te kunnen en wat je daar zelf aan kunt doen. Bespreek daarna met je leidinggevende of en hoe je dat kunt realiseren en wat hij eventueel kan doen om je te ondersteunen.

.....

**belangrijk** Je hebt de plicht om je in te spannen om weer beter te worden. Ben je al enige weken ziek thuis dan word je geacht professionele hulp te zoeken.

.....

### **Bedrijfsarts en andere professionals**

Als je bent ziekgemeld krijg je op een gegeven moment een oproep van de bedrijfsarts. De bedrijfsarts moet namelijk beoordelen of je ziek bent, of je in staat bent om je eigen werk te doen en of je eventueel aangepast werk kunt doen. Hij/zij is een adviseur, zowel voor jou als je werkgever. Aan de bedrijfsarts moet je vertellen wat je klachten zijn. Alles wat je aan de bedrijfsarts vertelt, valt onder het medisch beroepsgeheim. De bedrijfsarts mag geen medische informatie doorgeven aan je werkgever. Hij mag de werkgever alleen vertellen of je kunt werken en zo ja, welke werkzaamheden je wel en niet kunt doen. In de praktijk kan het soms geen kwaad om je bedrijfsarts nog eens nadrukkelijk te vragen de exacte diagnose niet aan je leidinggevende te vertellen. Probeer wel uit te leggen waarom dat belangrijk voor je is.

Soms zal een bedrijfsarts je een bepaalde behandeling adviseren of je willen doorverwijzen naar een andere arts of hulpverlener. Je hebt zelf het laatste woord. Je hoeft geen behandeling te ondergaan waar je het niet mee eens bent. Als de bedrijfsarts je verwijst naar een psycholoog kan dat een heel prettige oplossing zijn. Soms wordt de therapie zelfs door je werkgever vergoed. Toch kun je zeggen dat je liever naar je eigen huisarts gaat om je klachten te bespreken.

---

**let op** Artsen schrijven tegenwoordig voor veel klachten anti-depressiva voor. Veel mensen hebben daar baat bij. Soms suggereert de bedrijfsarts dan ook dat je medicijnen moet nemen voor je klachten. Overweeg zorgvuldig of je dat echt wilt. De werking van antidepressiva is heel verschillend. Kijk ook eens op de speciale site van Stichting Pandora: [www.medicijnwijzer.nl](http://www.medicijnwijzer.nl)

---

## > TOT SLOT

Psychische problemen komen heel vaak voor. Er zijn dan ook veel mensen die je goed begrijpen en met wie je erover kunt praten. Maar soms is er onbegrip, hebben mensen geen tijd voor je of heb je het gevoel dat mensen om wat voor reden dan ook je klachten niet serieus nemen. Mensen die het zelf nooit hebben meegemaakt kunnen zich er soms niets bij voorstellen. Er is waarschijnlijk ook niets aan je te zien. Het kan helpen als je probeert uit te leggen waar je last van hebt maar verwacht niet dat iedereen het begrijpt. Sta niet te lang stil bij wat anderen misschien van je denken maar richt je op je herstel. Dat is voor iedereen het beste. Ook voor je werkgever.