

Gespreksleidraad

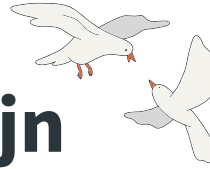
Arbeid als medicijn



Samen werken aan werk en herstel

Werk draagt vaak bij aan herstel en gezondheid: het geeft houvast, contact en betekenis. Maar soms is werk juist een bron van te veel stress of overbelasting. Met deze gespreksleidraad onderzoek je wat werk voor jou betekent en welke rol het speelt in jouw herstel.

1. Arbeid als medicijn



Samen werken aan werk en herstel

Werk kan een belangrijke rol spelen bij gezondheid en herstel, maar het kan ook belemmerend zijn. Voor sommigen biedt werk structuur, zelfvertrouwen en sociale contacten; voor anderen zorgt het juist voor te veel stress of overbelasting. Wat werk betekent, verschilt voor iedereen. Daarom is het belangrijk om hierover tijdig en samen in gesprek te gaan.

Deze gespreksleidraad biedt handvatten om werk te bespreken binnen de behandeling of begeleiding van mensen met psychische problemen. De leidraad helpt inzicht te krijgen in iemands situatie: in de wensen, mogelijkheden en behoeften die er zijn – in het tempo dat past bij de betrokkene.

We gebruiken de metafoer van een landschap om het gesprek te voeren. Werken aan werk betekent onderzoeken wat werk voor iemand betekent: wat is mijn verhaal, welke ervaringen heb ik, en waar wil ik naartoe? Het gaat over stilstaan bij wat ik doe, wat ik wil en wat ik kan. Over wat of wie mij helpt, mijn rechten en plichten, en eventuele andere factoren, zoals mantelzorg.



In de leidraad vind je bij elk thema voorbeeldvragen die helpen het gesprek op gang te brengen. Deze vragen zijn geen checklist: kies wat past en laat weg wat niet relevant is. Zo ontstaat een persoonlijk en betekenisvol gesprek.

Samen in gesprek over werk en herstel

Wil je met plezier blijven werken, opnieuw aan de slag gaan of misschien op zoek naar werk dat beter bij je past? Werk kan bijdragen aan gezondheid en herstel: het kan structuur geven, sociale contacten versterken en zorgen voor een gevoel van betekenis. Tegelijkertijd kan werk ook belastend zijn en herstel in de weg staan — soms is werk zelfs onderdeel van het probleem.

Daarom is het belangrijk om samen met je begeleider of hulpverlener in gesprek te gaan over werk. Wat zijn je wensen, behoeften en mogelijkheden? Wat past op dit moment bij jou? Wat helpt je vooruit en wat belemmert je juist? Door daar samen over te praten, kun je keuzes maken die echt bij je passen.

Deze leidraad helpt om die gesprekken goed te voeren. De onderwerpen zijn verdeeld over **negen thema's** die gaan over de belangrijkste aspecten van werk, gezondheid en herstel.

Elk thema wordt vanuit het perspectief van de betrokkene belicht.

1. **Arbeid als medicijn** – de betekenis van werk voor mijn gezondheid en herstel.
2. **Mijn verhaal** – mijn huidige situatie en ervaringen met werk.
3. **Wat doe ik?** – mijn dagelijkse activiteiten en hoe ik daarover denk.
4. **Wat kan ik?** – mijn mogelijkheden, vaardigheden en grenzen in relatie tot werk.
5. **Wat wil ik?** – mijn wensen, waarden en doelen rondom werk.
6. **Wat helpt mij?** – steunbronnen, ervaringen en strategieën die mij verder brengen.
7. **Wie helpt mij?** – betrokkenen en samenwerkingspartners.
8. **Rechten en plichten** – wat ik moet weten over wet- en regelgeving.
9. **En verder?** – ruimte voor andere onderwerpen die voor mij belangrijk zijn.

Elk thema bevat:

- Voorbeeldvragen om inzicht te krijgen in mijn situatie;
- Een korte toelichting voor meer achtergrond;
- En eventueel suggesties voor aanvullende informatie of ondersteuning.

Iedereen is anders. Wat voor de één werkt, hoeft voor een ander niet helpend te zijn. Samen beslissen betekent aandacht hebben voor mijn situatie, mijn waarden en mijn tempo.

Stappen

Samen beslissen: ik sta centraal – met ruimte voor steun van een naaste

‘Samen beslissen’ betekent dat ik samen met mijn hulpverlener keuzes maak over mijn behandeling of begeleiding. Ik geef aan wat belangrijk voor mij is, mijn hulpverlener denkt mee, onderzoekt mogelijkheden en helpt bij het nemen van beslissingen.

Als ik dat prettig vind, kan ik bij elke stap ondersteuning krijgen van een naaste — bijvoorbeeld een partner, vriend(in), familielid of mantelzorger. De vier stappen van samen beslissen:

Stap 1 – Voorbereiden

Ik denk na over wat ik wil bespreken.

Ik kies de thema's die voor mij nu belangrijk zijn.

Ik verzamel alvast informatie over deze onderwerpen.

Stap 2 – In gesprek gaan

Ik vertel aan het begin van het gesprek wat voor mij belangrijk is.

Ik stel de vragen die ik heb voorbereid.

Stap 3 – Keuzes maken en vervolgstappen bepalen

Samen bespreken we welke mogelijkheden er zijn en wat die voor mij betekenen.

We bepalen gezamenlijk welke vervolgstappen passend zijn.

Stap 4 – Afspraken maken en afronden

We maken duidelijke afspraken: wie doet wat, wanneer en met wie?

We leggen de afspraken vast en plannen een moment om samen te evalueren.



2. Mijn verhaal

Algemene vragen

Wat is mijn situatie? (maak een keuze)

- ☐ Ik werk op dit moment.
- ☐ Ik heb wel een baan, maar ik kan op dit moment niet werken.
- ☐ Ik heb geen werk.
- ☐ Ik heb een _____ uitkering.
- Welke klachten ervaar ik op dit moment?
- Waaraan zou ik merken dat het beter met mij gaat?

Als ik op dit moment werk:

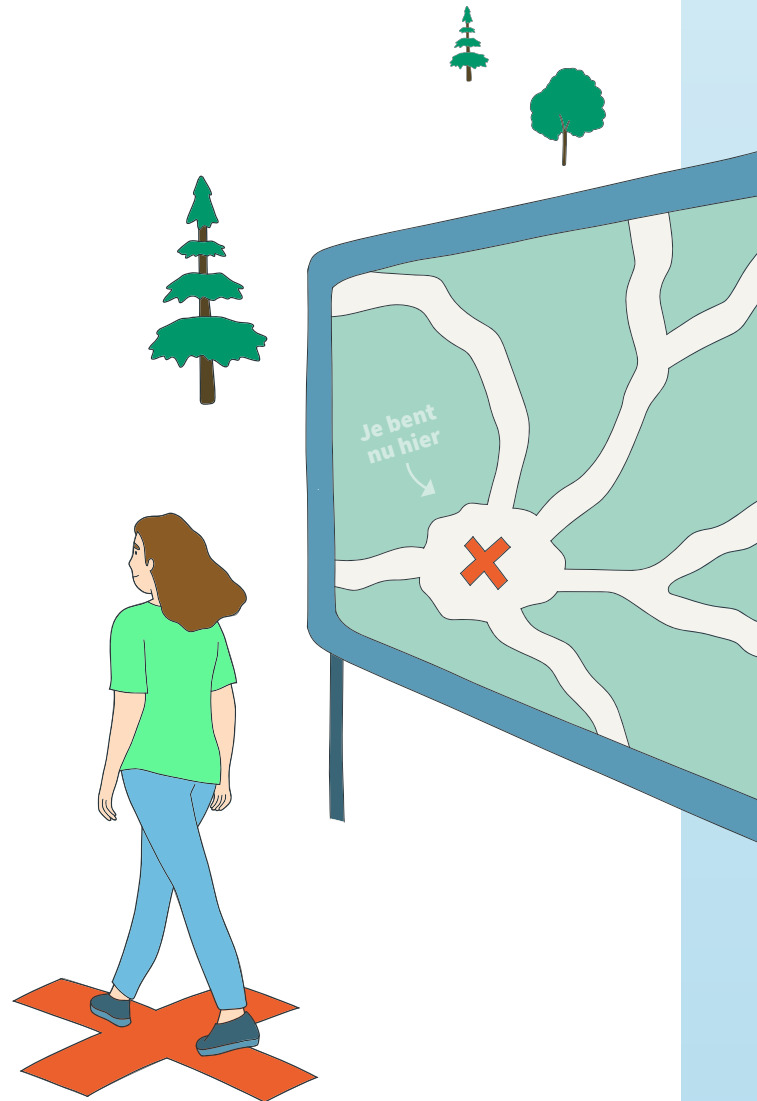
- Wat voor werk doe ik?
- Wat is de invloed van werk op mijn psychische gezondheid?
- Wat kan ik op dit moment niet doen – en wat juist wel?
- Hoe is mijn relatie met mijn werkgever?
- Hoe is mijn contact met collega's?
- Zijn er conflicten op het werk?
- Kan ik open zijn over mijn psychische klachten op het werk?

Als ik wel een baan heb, maar nu niet kan werken

- Wat kan ik op dit moment wél doen?
- Kan werk bijdragen aan mijn herstel, of juist niet?
- Hoe denk ik dat mijn re-integratie zal verlopen?
- Heb ik contact met een bedrijfsarts? En zo ja: hoe is dat contact?
- Wat heb ik nodig om weer aan het werk te kunnen?

Als ik op dit moment geen werk heb

- Hoe lang heb ik geen werk?
- Welke gevolgen heeft dat voor mij?
- Heb ik eerder gewerkt?
- Wat zou ik op dit moment kunnen doen?



Arbeid als medicijn

Wat betekent werk voor mij?

Welke invloed heeft werk op mijn gezondheid?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = heel negatief, 10 = heel positief)

Wat is de invloed van werk op mijn herstel?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = helemaal niet, 10 = heel sterk)

Wat is de invloed van mijn omgeving op mijn herstel?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = helemaal niet, 10 = heel sterk)

Wat zou ik doen als ik genoeg geld had om nooit meer te hoeven werken?

Wat doe ik?

Algemene vragen

Wat zijn op dit moment mijn dagelijkse activiteiten?

Hoe zorg ik voor mezelf?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = heel slecht, 10 = heel goed)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ben ik tevreden over wat ik doe?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = heel ontevreden, 10 = heel tevreden)
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Wat zou er moeten veranderen om één punt hoger te scoren op de vorige vraag?
- Wat zou ik dan wél doen, wat ik nu (nog) niet doe?
- Wat heb ik nodig om dat voor elkaar te krijgen?
- Over welke dingen die ik nu doe, ben ik zo tevreden dat ik ze graag wil blijven doen?

Als ik wel een baan heb, maar op dit moment niet kan werken

- Houd ik op dit moment contact met mijn werk? Zo ja, hoe?
- Zou ik nu al iets kunnen doen op mijn werk? Zo ja, wat dan?

Toelichting

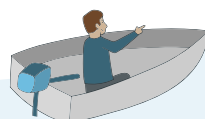
Heb ik werk? Dan is het belangrijk om – als dat kan – zelf contact te houden met mijn werkgever. In de praktijk blijkt dat dit contact vaak helpt om later goed te kunnen terugkeren op de werkplek.

Mijn hulpverlener mag alleen informatie over mij delen met mijn werkgever als ik daar uitdrukkelijk toestemming voor geef. Ik kan altijd vragen wat het doel is van het delen van gegevens en om welke informatie het precies gaat.

Wat kan ik?

Algemene vragen

- Wat doe ik graag en waar ben ik goed in?
- In mijn werk of vrije tijd ben ik graag bezig met _____
- Ik kan goed _____
- Wat zijn mijn sterke eigenschappen en vaardigheden?
- Wat ik waardevol vind is _____ en ik doe het voor _____
- Ik doe het omdat _____
- Ik wil graag groeien en me verder ontwikkelen in _____
- Om te groeien en me verder te ontwikkelen is het nodig dat _____
- Hoe ziet je werkomgeving eruit als ik elke dag mijn sterke eigenschappen en vaardigheden zou kunnen inzetten?
- Welk werk past hierbij?



Wat wil ik?

Algemene vragen

- Welk werk past het best bij mij?
- Wat vind ik belangrijk in werk?
- Wat verwacht ik van mezelf als het om werk gaat? Is dat haalbaar?

Als ik op dit moment aan het werk ben

- Ben ik trots op het bedrijf of de organisatie waar ik voor werk?
- Voel ik me thuis in het team waarin ik werk?
- Ben ik blij met het werk dat ik doe?
- Wanneer heb ik plezier in mijn werk?
- Waar krijg ik energie van in mijn werk?
- Ben ik tevreden over wat mijn werk mij oplevert?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10 (0 = heel ontevreden, 10 = heel tevreden)

- Wat zou er moeten veranderen om één punt hoger te scoren op de vorige vraag?
- Hoe zou ik me dan voelen?

Als ik op dit moment geen werk heb

- Zou ik willen werken?
- Wat voor werk zou ik graag willen doen?

Toelichting

Als ik verder wil onderzoeken wat voor werk goed bij mij past, kan ik gebruikmaken van het rijtje van de vier A's. Deze helpen om mijn wensen en behoeften op een rij te zetten:

1. Arbeidsinhoud: Wat voor soort werk wil ik doen? Wil ik ruimte om te leren en mezelf te ontwikkelen?
Hoeveel vrijheid wil ik in mijn werk?
2. Arbeidsomstandigheden: In wat voor omgeving werk ik graag? Hoeveel fysieke inspanning wil ik leveren?
Bij welke werkdruk voel ik me prettig? Voel ik me veilig op de werkvloer?
3. Arbeidsverhoudingen: Hoe wil ik samenwerken met collega's of leidinggevendenden? Wil ik meedenken en meebeslissen over hoe het werk wordt uitgevoerd?
4. Arbeidsvoorwaarden: Wat zijn mijn wensen rondom loon, werktijden, contractvorm, scholing of doorgroeimogelijkheden?

Meer informatie

- Wil ik meer inzicht in mijn sterke kanten en ontwikkelpunten in werk? Dan kan een ontwikkelassessment helpen. Daarmee breng ik in kaart wat goed gaat en waar nog groei mogelijk is. Meer informatie: [Routewijzernaarwerk.nl](https://routewijzernaarwerk.nl)
- Voor begrijpelijke informatie over veranderingen in werk of dagbesteding, zoals overstappen naar beschut werk, de stap van een Wajong-uitkering naar betaald werk of stoppen met werken als dat niet meer lukt: [Zetikdestap.nl](https://zetikdestap.nl)

Wat helpt mij?

Algemene vragen

- Wat heeft mij tot nu toe het meest geholpen?
- Hoe is het mij in het verleden gelukt om met problemen om te gaan of ze op te lossen?
- Kan ik over mijn psychische klachten praten met anderen?
- Weet mijn huisarts hoe mijn werksituatie eruitziet?
- Hoe verloopt de communicatie tussen mij en mijn hulpverleners?

Als ik op dit moment aan het werk ben

- Hoe is het contact met mijn collega's?
- Weet ik wat ik wel en niet wil bespreken op mijn werk over mijn psychische klachten? En lukt dat ook?
- Wat vertel ik wél en wat niet over mijn persoonlijke situatie op het werk?
- Welke steun verwacht ik van mijn collega's – en wat liever niet?
- Wat is mijn rol of positie in het team? Past die bij mij?

Als ik op dit moment niet werk

- Doe ik mee aan een re-integratietraject?
- Zo ja, met welke instantie of begeleider werk ik samen?
- Wat houdt de begeleiding of het traject in?
- Zijn er praktische belemmeringen die het moeilijk maken om weer te gaan werken, zoals reisafstand of de inrichting van mijn werkplek?

Toelichting

Even stilstaan bij wat ik op dit moment nodig heb, kan helpen om nieuwe manieren te vinden om met mijn situatie om te gaan. Ook nadenken over wat ik eerder heb gedaan om problemen op te lossen, kan hoop geven of inspireren om iets opnieuw of juist iets anders te proberen.

Meer informatie

- Wil je nadenken over wat je wel of niet vertelt aan een werkgever over jouw psychische klachten? Kijk dan op: [Verzwijgen of vertellen: conceal or reveal \(CORAL\)](#).
- Kijk ook op de website van Kenniscentrum Phrenos voor de [toolkit destigmatisering](#).

Wie helpt mij?

Algemene vragen

- Wie zijn er op dit moment betrokken bij mijn situatie op het werk?
- Krijg ik begeleiding van een bedrijfsarts of jobcoach?
- Is er hulp nodig van een bedrijfsarts of een andere arbo-professional?
- Zijn er anderen die erbij betrokken moeten worden?
- Welke afspraken zijn er gemaakt?
- Wat kan mijn hulpverlener op dit moment voor mij betekenen?
- Wat verwacht ik van anderen? En wat verwachten zij van mij? Is dat haalbaar?

Toelichting

Als ik (gedeeltelijk) uitval terwijl ik werk, geldt de Wet verbetering poortwachter. Deze wet zorgt ervoor dat mijn werkgever de eerste twee jaar minimaal 70% van mijn loon moet doorbetalen. In die periode moet de werkgever zich actief inzetten om passend werk voor mij te vinden. Dat gebeurt in overleg met een bedrijfsarts of Arbodienst. Van mij wordt verwacht dat ik hieraan meewerk en in gesprek blijf over mijn mogelijkheden.

Blijf ik ondanks deze inspanningen arbeidsongeschikt, dan kan ik na twee jaar worden ontslagen. In dat geval heb ik mogelijk recht op een uitkering van het UWV.

Heb ik al een uitkering via het UWV (bijvoorbeeld door werkloosheid of arbeidsongeschiktheid), dan is het UWV verantwoordelijk voor mijn re-integratie.

Heb ik een bijstandsuitkering of geen uitkering, dan ligt die verantwoordelijkheid bij de gemeente.



Meer informatie

- Meer informatie over wat ik kan verwachten van mijn gemeente of het UWV, en welke hulp ik kan krijgen: [routewijzernaarwerk.nl](https://www.routewijzernaarwerk.nl)
- Een overzicht van wie in mijn situatie verantwoordelijk is voor re-integratie: rijksoverheid.nl – [Hulp bij re-integratie](#).
- Meer over de verantwoordelijkheden van mij en mijn werkgever in de eerste twee jaar van uitval staat op de [website van het UWV](#).
- Informatie over re-integratie vanuit de gemeente (Participatiewet), kan je vinden op [deze website van de rijksoverheid](#).

Rechten en plichten

Algemene vragen

- Weet ik wat mijn rechten en plichten zijn rondom werk?
- Heb ik hier vragen over?
- Weet ik waar ik antwoorden kan vinden of aan wie ik ze kan stellen?



Toelichting

In Nederland is er een uitgebreid systeem van sociale zekerheid. Dit systeem biedt verschillende regelingen om aan het werk te blijven of weer aan het werk te gaan — ook als ik psychisch kwetsbaar ben. Daarbij heb ik zowel rechten als plichten. Het kan soms ingewikkeld zijn om deze regels goed uit elkaar te houden. Gelukkig is er veel betrouwbare informatie beschikbaar via belangenorganisaties en overheidswebsites.

Meer informatie

- arboportaal.nl: alles over gezond en veilig werken, de Arbowet en praktische tips.
- juridischloket.nl: uitleg over waar ik recht op heb en wat ik kan doen als ik vragen heb.

En verder?



Algemene vragen

- Is er een ander onderwerp dat voor mij belangrijk is als het om werk gaat?
- Welk thema is dat?
- Heeft dit invloed op mijn werk, mijn psychische gezondheid of mijn mogelijkheden om weer aan het werk te gaan?

☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ (0 = geen invloed, 10 = grote invloed):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Werk en gezondheid

Werk en gezondheid hebben veel met elkaar te maken. Psychische klachten kunnen het lastig maken om te werken, maar soms ontstaan die klachten juist dóór problemen op het werk.

- Hoe is dat bij jou?

Soms helpt het om tijdelijk te stoppen met werken, zodat je ruimte hebt om te herstellen. Maar te lang thuiszitten is voor de meeste mensen niet goed. Werk geeft structuur, contact en een gevoel van betekenis. De kunst is om de juiste balans te vinden.

Je financiële situatie

Meer of minder uren werken heeft invloed op je inkomen, toeslagen en pensioen. Dat kan best ingewikkeld zijn om zelf uit te rekenen. Weet jij wat de gevolgen zijn als je meer of minder gaat werken? Tip: met de [Werkurenberekenaar](#) van het Nibud kun je dit eenvoudig bekijken.

Wat vraagt je werk van je?

Hoe goed past je werk bij wat je kunt en wilt?

Geeft het je energie of kost het vooral energie? Denk bijvoorbeeld aan:

- de hoeveelheid werk en uitdaging die je hebt;
- hoeveel invloed je hebt op je eigen manier van werken;
- of je steun krijgt van collega's of leidinggevende;
- of je ruimte krijgt om te leren of je te ontwikkelen.
- Wat zou er moeten veranderen zodat jouw werk beter bij je past?

Stress

Iedereen heeft stress, maar we gaan er allemaal anders mee om.

- Wat geeft jou spanning? En wat helpt jou om te ontspannen?

Stress komt niet alleen door nare gebeurtenissen. Ook iets positiefs – zoals een verhuizing, bruiloft of promotie – kan spanning geven. De manier waarop je met stress omgaat én de steun van mensen om je heen maken vaak het verschil.

Betrokkenheid

- Heb je plezier in je werk?
- Voel je je verbonden met de mensen met wie je werkt?

Als je enthousiast bent en je onderdeel voelt van het geheel, heeft werk vaak een positieve invloed op je gezondheid en herstel.

- Wat maakt jouw werk leuk of juist zwaar?

Je manier van denken

Hoe kijk jij naar succes of tegenslag? Denk je: 'Ik bepaal zelf of iets lukt'? Of denk je eerder: 'Het hangt af van geluk of pech'?

Je manier van denken beïnvloedt hoe je werk of werkloosheid ervaart. Wilt je alles aan jezelf, dan kan werkloosheid of ziekte zwaar voelen. Voelt het juist alsof dingen je overkomen, dan kan het moeilijker zijn om initiatief te nemen. De meeste mensen zitten daar ergens tussenin.

- Hoe is dat voor jou?

Tot slot

Werk zorgt voor structuur in je dag. Je ontmoet mensen, doet iets wat ertoe doet en draagt bij aan de samenleving. Werk kan ook je gevoel van eigenwaarde versterken.

- **Wat betekent werk voor jou persoonlijk?**
- **Wat zou werken, nu of straks, kunnen bijdragen aan jouw herstel?**

