

Arbeid als medicijn

Waarom is werk belangrijk?

Werk kan een belangrijke rol spelen in herstel. Het biedt structuur, zingeving en sociale contacten, maar kan ook psychische klachten veroorzaken of verergeren. Samen beslissen over de rol van werk is essentieel: patiënt en zorgverlener onderzoeken samen wat iemand wil, kan en nodig heeft. Het werk moet passen bij de belastbaarheid, wensen en mogelijkheden van de patiënt. Waar mogelijk worden naasten betrokken om herstel te ondersteunen.

Uitgangspunten

- Bespreek vroeg in het traject de rol en betekenis van werk. Gebruik hiervoor de gespreksleidraad Arbeid als medicijn.
- Zet samen met de patiënt werk als behandeldoel in het zorgplan als het belangrijk is.
- Als werken (nog) niet mogelijk is, zoek naar alternatieven die een vergelijkbare betekenis hebben.
- Passend werk is werk dat aansluit bij mogelijkheden, capaciteiten en ambities. Ga er niet vanuit dat 'eenvoudig' of 'laagstress'-werk per definitie geschikt is.
- Werk moet energie geven en passen bij de belastbaarheid. Houd rekening met risico's van ziekmakend werk.
- Zelfregie staat centraal: bespreek wat de patiënt wil en kan en welke hulp daarbij past. Bespreek stigma en zelfstigma en versterk waar nodig weerbaarheid.
- Zorg als professional en organisatie voor actuele kennis van regionale ketenpartners (zorgverleners, arbodiensten, werkgevers, gemeenten, UWV) en leg samenwerkingsafspraken vast.

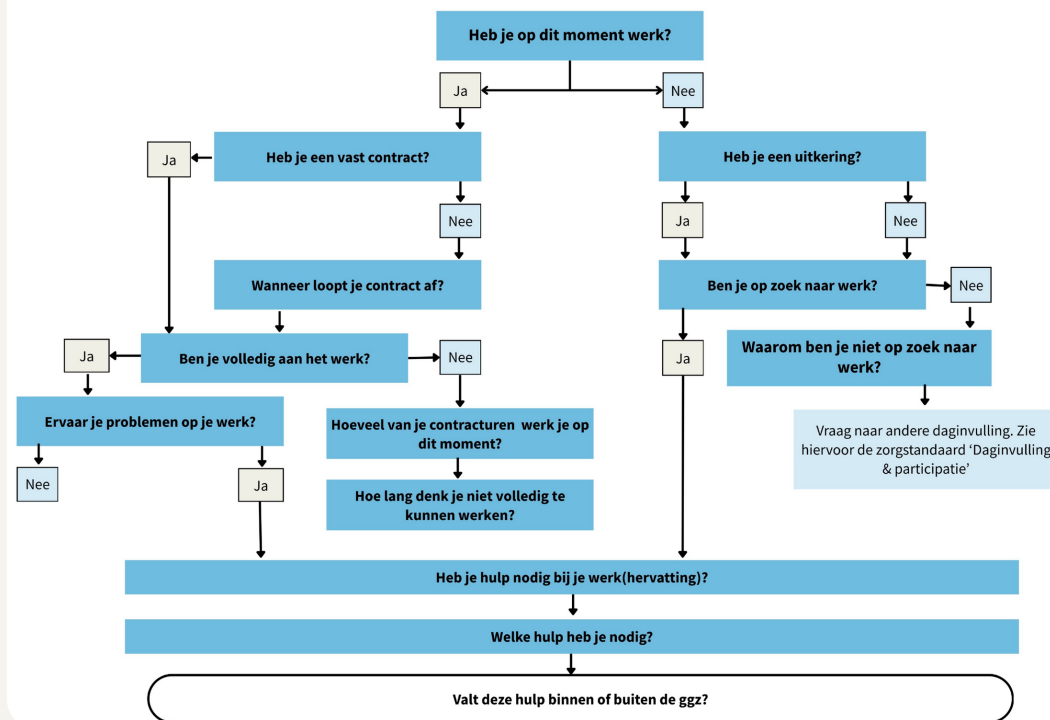
Vroege onderkenning en preventie

Bespreek 'werk' met betrokkenen. Niet alleen de inhoud, omstandigheden, verhoudingen en voorwaarden van het werk zijn belangrijk, maar ook hoe iemand werkt. Mensen die moeite hebben met grenzen stellen lopen meer risico op psychische klachten.

- Neem vroege signalen (slechte concentratie, vermoeidheid) op het werk serieus en ga het gesprek aan
- Ook mensen zonder werk, of met werk dat niet past, kunnen stress of somberheid ervaren. Bespreek deze gevoelens om klachten te voorkomen of te verminderen.
- Besteed aandacht aan 'rouw' bij verlies van werk of als iemand werk doet dat minder aansluit bij wensen of opleiding.

Aanmelden

Situatieanalyse ten behoeve van de intake



Diagnosticeren

Beantwoord samen met de patiënt drie kernvragen: Wat zijn de problemen? Welke factoren dragen hieraan bij? Welke rol speelt werk hierin?

Stappen in het proces:

- Exploreren: Breng in kaart wat er speelt en of werk invloed heeft op de klachten (of andersom). Bespreek huidige situatie, werkverleden, spanningen of gemis van werk.
- Analyseren: Onderzoek de samenhang tussen werk en klachten. Let op factoren zoals inhoud van het werk, werkomstandigheden, sociale verhoudingen, stigma of werkdruk. Kijk ook naar beschermende factoren zoals structuur, energie en sociale contacten.
- Integreren: Breng alle informatie samen in de beschrijvende diagnose. Leg de verbanden en bepaal de rol van werk als basis voor het zorgplan.

Arbeid als medicijn

Indiceren

Samen met de patiënt (en als passend de naasten) beantwoord je drie vragen: Welke behandeling of begeleiding past bij deze situatie? Wat is haalbaar? Wat wordt ons plan?

- Ga na wat kan helpen, wat in het verleden werkte en welke drempels er zijn
- Erken en bespreek stigma en zelfstigma rond werk en psychische klachten.
- Bepaal welke professionals nodig zijn, zoals jobcoach, bedrijfsarts, gemeente of UWV.
- Breng mogelijkheden en grenzen in beeld, bespreek rechten en plichten en verwijst door bij vragen over regels of uitkeringen.

Behandelen, begeleiden en ondersteunen in de maatschappij

In deze fase voer je samen het zorgplan uit en volgen jullie de effecten. De werkplek kan in deze periode dienen als oefenplek om vaardigheden te ontwikkelen, structuur op te bouwen en steun te ervaren.

- Zelfmanagement en eigen regie: Stimuleer dat de patiënt zelf keuzes maakt en actief stappen zet richting herstel.
- Openheid en omgaan met (zelf)stigma: Bespreek of en hoe iemand open wil zijn over de psychische klachten op het werk. Hulpmiddelen zoals CORAL kunnen helpen om bewust keuzes te maken over openheid.
- Werk in psychotherapie: Neem werk mee als het klachten beïnvloedt. Bespreek stress, conflicten, verlies van structuur of zingeving. Stel samen realistische doelen.
- Individual Placement & Support (IPS): Bied ondersteuning bij vinden en behouden van passend werk of opleiding via IPS.
- Zinnige daginvulling: Als betaald werk (nog) niet haalbaar is, kan een andere zinnige daginvulling bijdragen aan herstel. Zie de zorgstandaard Daginvulling en participatie.

Monitoren en evalueren

Evalueer op vaste momenten de voortgang, zowel in klachten als in werkdoelen. Gebruik gesprekken, zelfreflectie, observatie en eventueel vragenlijsten zoals MANSA of OQ45. Bespreek haalbaarheid, steun op de werkvloer en stel het zorgplan bij als dat nodig is.

Afsluiten

Sluit het traject samen zorgvuldig af. Bespreek hoe bereikte resultaten behouden kunnen blijven en hoe terugval wordt voorkomen. Maak afspraken met patiënt (wat kan je zelf), werkgever, arbodienst, UWV of andere betrokkenen. Zorg voor een eenvoudig signaleringsplan met waarschuwingssignalen en contactpersonen. Regel een goede overdracht naar huisarts, gemeente of andere partijen.

Organiseren van zorg

- Goede zorg rond werk vraagt samenwerking tussen zorgprofessionals, arbodiensten, werkgevers, gemeenten, UWV en andere ketenpartners.
- Zorgprofessionals signaleren werkgerelateerde problemen, maken werk bespreekbaar, ondersteunen eigen regie en hebben kennis, gespreksvaardigheden en oog voor privacy.
- Zorgorganisaties borgen arbeid in zorgprocessen door scholing, gebruik van de gespreksleidraad Arbeid als medicijn, inzet van ervaringsdeskundigen/jobcoaches en afspraken met ketenpartners.
- Werkgevers zorgen voor goede arbeidsomstandigheden en tijdige inzet van arbozorg; arbodiensten en bedrijfsartsen begeleiden bij verzuim en werkhervatting; gemeenten en UWV bieden re-integratie en voorzieningen; re-integratiebedrijven en jobcoaches ondersteunen naar passend werk; voor zzp'ers zijn er specifieke routes via huisarts, gemeente, verzekeraar of arbodienst.
- Goede samenwerking vraagt bereikbare contactpersonen, heldere rolverdeling, afspraken over informatie-uitwisseling (met toestemming, gebruik daarbij de Wegwijzer beroepsgeheim in samenwerkingsverbanden) en continuïteit van zorg.
- Financiering loopt over meerdere domeinen; trajecten op maat zijn vaak mogelijk via UWV, gemeente, werkgever of eigen investering

Gespreksleidraad

1. Voorbereiding: maak een keuze welke onderwerpen je belangrijk vindt om te bespreken en verzamel alvast de nodige informatie over die onderwerpen.
2. In gesprek gaan: vertel je hulpverlener aan het begin van het gesprek welke onderwerpen belangrijk zijn voor je. Stel eventuele vragen aan je hulpverlener.
3. De volgende stappen: bepaal samen met je hulpverlener wat op dit moment goede volgende stappen voor u zijn. Stappen die je zelf of samen met anderen kunt zetten.
4. Afronden: maak afspraken met je hulpverlener over de vervolgstappen. Wie gaat wat doen? Wie ga je wanneer inschakelen? Schrijf die afspraken op. Maak tenslotte een afspraak voor een vervolgesprek. In dat gesprek kijk je hoe het gegaan is en bepaal je samen hoe je verder gaat.

[Download hier](#)
de gespreksleidraad Arbeid als medicijn.

