
Gespreksleidraad 'Arbeid als medicijn'

Het gesprek over werk

Heeft u te maken met psychische problemen en wilt u werken? Met plezier aan het werk blijven of weer aan de slag gaan? Terugkeren in uw eigen baan of in ander werk, dat beter bij u past?

Werken kan bijdragen aan uw herstel. Werk kan u helpen om meer grip te krijgen op uw leven. Maar werk kan uw herstel ook in de weg staan. Of zelfs een oorzaak zijn van uw klachten. Daarom is het belangrijk dat u met uw hulpverleners en met anderen praat over wat werk voor u betekent. Welk werk past bij u? Wat doet u graag? Wat zijn uw mogelijkheden? In welke situatie kunt u optimaal functioneren? Wat en wie helpt u hierbij? Deze leidraad helpt u bij het vinden van antwoorden op deze vragen.

Iedereen is anders. Ook als het om werk gaat. Waar u mee geholpen bent, kan voor een ander juist helemaal verkeerd uitpakken. Daarom zijn in deze leidraad negen thema's rond werk in beeld gebracht. Deze thema's helpen u om te bepalen wat voor u op dit moment belangrijk is. Elk thema bestaat uit drie onderdelen: een aantal vragen waarmee u uw situatie in kaart kunt brengen, een korte toelichting en verwijzingen naar meer informatie.

Stappen

Stap 1 - Voorbereiding

Een gesprek met uw hulpverlener is vaak kort. Maak daarom vooraf uw keuze. Waar wilt u het over hebben? Wat moet absoluut aan de orde komen? Gebruik de thema's in deze leidraad om te bepalen welke onderwerpen u belangrijk vindt en verzamel alvast de nodige informatie over die onderwerpen. Zo houdt u zelf de touwtjes in handen.

Stap 2 - In gesprek gaan

Vertel uw hulpverlener aan het begin van het gesprek welke onderwerpen voor u belangrijk zijn. Hebt u vragen over die onderwerpen, stel ze dan aan uw hulpverlener.

Stap 3 - De volgende stappen

Praten is mooi. Maar er moet ook iets gebeuren. Wat hebt u nodig om verder te komen? Bepaal samen met uw hulpverlener wat op dit moment goede volgende stappen voor u zijn. Stappen die u zelf of samen met anderen kunt zetten.

Stap 4 - Afronden

Maak afspraken met uw hulpverlener over die vervolgstappen.

Wie gaat wat doen? Wie gaat u wanneer inschakelen? Schrijf die afspraken op. Maak tenslotte een afspraak voor een vervolgesprek. In dat gesprek kijkt u hoe het gegaan is en bepaalt u samen hoe u verder gaat.

Thema's

Wat helpt
mij?

Wat wil ik?

Wat kan ik?

Wat zijn mijn
rechten en
plichten?

Wie helpt
mij?

Wat doe
ik?

En verder?

Mijn
verhaal

Arbeid als medicijn

Mijn verhaal

a) Algemene vragen

- Wat is uw situatie? (maak een keuze)
 - a) Ik ben op dit moment aan het werk.
 - b) Ik heb wel een baan, maar ik kan op dit moment niet werken.
 - c) Ik heb geen werk.
 - d) Ik heb een uitkering
- Welke klachten ervaart u op dit moment?
- Waar zou u aan merken dat het beter met u gaat?

b) Vragen voor als u op dit moment aan het werk bent

- Wat voor werk doet u?
- Heeft uw werk invloed op uw klachten? Is die invloed positief, negatief of beide?
- Wat kunt u op dit moment niet doen? Wat wel?
- Hoe is uw relatie met uw werkgever?
- Hoe is uw relatie met uw collega's?
- Zijn er conflicten op uw werk?
- Kunt u open zijn over uw psychische klachten op uw werk?

c) Vragen voor als u wel een baan hebt, maar op dit moment niet kunt werken

- Wat kunt u op dit moment wel doen?
- Kan werken bijdragen aan uw herstel of juist niet?
- Hoe lang denkt u dat u niet kunt werken?
- Wat hebt u nodig om weer te kunnen werken?

d) Vragen voor als u op dit moment geen werk hebt

- Hoe lang hebt u geen werk?
- Welke gevolgen heeft niet werken voor u?
- Heeft u vroeger wel gewerkt?
- Wat zou u op dit moment kunnen doen?

Arbeid als medicijn

- Wat is de invloed van werk op uw gezondheid?
(0 = heel negatief, 10 = heel positief)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Kan werk bijdragen aan uw herstel?
(0 = helemaal niet, 10 = heel sterk)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

- Worden uw problemen veroorzaakt door uw omgeving?
(0 = helemaal niet, 10 = volledig)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

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

Wat doe ik?

a) Algemene vragen

- Wat zijn op dit moment uw dagelijkse activiteiten?
- Hoe zorgt u voor uzelf?
(0 = heel slecht, 10 = heel goed)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Bent u tevreden over wat u doet?
(0 = heel ontevreden, 10 = heel tevreden)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Wat moet er veranderen om 1 punt hoger te scoren op de vorige vraag?
- Wat doet u dan wel, wat u nu niet doet?
- Wat zou u helpen om dat te gaan doen?
- Over welke dingen die u doet bent u zo tevreden dat u ze graag wilt blijven doen?

b) Vragen voor als u wel een baan hebt, maar op dit moment niet kunt werken

- Houdt u op dit moment contact met uw werk? Zo ja, hoe?
- Zou u op dit moment iets kunnen doen op uw werk? Zo ja, wat?

Toelichting

Hebt u werk, houd dan zo mogelijk zelf contact met uw werkgever. In de praktijk blijkt dat contact heel belangrijk te zijn voor uw terugkeer op uw werkplek.

Uw hulpverleners mogen alleen gegevens over u aan uw werkgever verstrekken als u daar uitdrukkelijk toestemming voor geeft. Vraag voordat u die toestemming geeft wat het doel ervan is en om welke gegevens het gaat.

Meer weten

- De toolbox 'Werk en psychische klachten' biedt praktische instrumenten zoals vragenlijsten, checklisten en voorbeelden:
<https://www.psynip.nl/actueel/themas/thema/toolbox-werk-en-psychische-klachten/>
- Routewijzer naar werk voor mensen met psychische kwetsbaarheid die zoeken naar ondersteuning om werk te vinden of te behouden. <http://www.routewijzernaarwerk.nl/>

Wat kan ik?

a) Algemene vragen

- Wat gaat er goed in uw leven?
- Over welke goede eigenschappen beschikt u?
- Over welke capaciteiten beschikt u? Wat gaat u gemakkelijk af?
- Gebruikt u medicatie die invloed heeft op wat u kunt?
- Bent u tevreden over wat u kunt?
(0 = heel ontevreden, 10 = heel tevreden)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Wat moet er veranderen om 1 punt hoger te scoren op de vorige vraag?
- Wat kunt u dan wel, wat u nu niet kunt?
- Wat zou u helpen om dat wel te kunnen?

b) Vragen voor als u op dit moment aan het werk bent

- Welke eigenschappen en vaardigheden past u al toe in uw werk?
- Hoe is bij u de balans tussen wat u nu aankunt en wat u doet?
- Wat verwacht u van uzelf? En is dat haalbaar?
- Is er ruimte om over uw klachten te praten en met uw werkgever naar oplossingen te zoeken?

Toelichting

Uw werk kan teveel van u vragen. Vaak helpt het om te leren omgaan met de eisen die het werk aan u stelt. Bijvoorbeeld door problemen eerder te herkennen en er anders op te reageren. Dat is niet eenvoudig. Past het werk echt niet bij uw capaciteiten en vaardigheden, dan wordt het tijd om ander, meer passend werk te zoeken.

Gebruikt u medicijnen? Wees u er dan van bewust dat dit invloed kan hebben op uw werk. Bijvoorbeeld als u voor uw werk moet deelnemen aan het verkeer, maar ook bij het bedienen van machines of werk waarbij u geconcentreerd moet blijven. Lees de bijsluiter van uw medicatie en raadpleeg zo nodig uw arts of apotheek.

Meer weten

- Het inspiratieboek 'Mensen Met Mogelijkheden' biedt ideeën, voorbeelden en achtergrondinformatie over werken met een psychische kwetsbaarheid. Deze is beschikbaar voor patiënten, ervaringsdeskundigen, hulpverleners en werkgevers. Het boek is gratis te downloaden op:
<http://www.mmm-mensenmetmogelijkheden.nl/download/?id=1446&download=1>
- Voor meer informatie over de invloed van medicatie op rijvaardigheid kijk op:
<http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl>

Wat wil ik?

a) Algemene vragen

- Welke werk past het best bij u?
- Wat is voor u belangrijk in het werk?
- Wat verwacht u van uzelf als het om werk gaat? Is dat haalbaar?

b) Vragen voor als u op dit moment aan het werk bent

- Bent u trots op het bedrijf of de organisatie waar u voor werkt?
- Voelt u zich thuis in het team waarin u werkt?
- Bent u blij met het werk dat u doet?
- Wanneer heeft u plezier in uw werk?
- Waar krijgt u energie van in uw werk?
- Bent u tevreden over wat uw werk u biedt?
(0 = heel ontevreden, 10 = heel tevreden)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
- Wat moet er veranderen om 1 punt hoger te scoren op de vorige vraag?
- Hoe zou u zich dan voelen?

c) Vragen voor als u op dit moment niet aan het werk bent

- Wat voor werk zou u willen doen?

Toelichting

Om verder te ontdekken wat u in uw werk wilt, kunt u gebruik maken van het rijtje van de 'vier A's': arbeidsinhoud, arbeidsomstandigheden, arbeidsverhoudingen en arbeidsvoorwaarden.

- *Arbeidsinhoud*: het soort werk dat u wilt doen en de mogelijkheden die u het werk u biedt om ervan te leren, hoeveel vrijheid u krijgt in uw werk.
- *Arbeidsomstandigheden*: de omgeving waarin u wilt werken, de lichamelijke inspanning die u wilt leveren, bij hoeveel werkdruk u zich prettig voelt, of u op het werk voldoende beschermd bent.
- *Arbeidsverhoudingen*: bij welke sociale verhoudingen u zich prettig voelt, de ruimte die u verwacht om mee te denken en mee te beslissen over hoe het werk wordt aangepakt.
- *Arbeidsvoorwaarden*: de afspraken die u wilt maken rondom loon, arbeidstijden, de contractvorm en de mogelijkheden voor opleiding of promotie.

Meer informatie

Een ontwikkelassessment kun je inzetten om informatie te verzamelen over jouw functioneren in een werkomgeving. Het brengt in kaart wat je sterke punten en ontwikkelpunten zijn.

Op het Landelijk Platform GGZ vind je hierover meer informatie:

<http://www.routewijzernaarwerk.nl/je-ontwikkeling-testen/>

Wat helpt mij?

a) Algemene vragen

- Wat heeft u tot nu toe het meeste geholpen?
- Hoe is het u in het verleden gelukt om problemen op te lossen?
- Kunt u uw psychische problemen bespreken met anderen?
- Is uw huisarts op de hoogte van uw werksituatie?
- Hoe is de communicatie tussen u en uw hulpverleners?

b) Vragen voor als u op dit moment aan het werk bent

- Hoe verloopt het contact met uw collega's?
- Weet u wat u op het werk wilt bespreken over uw psychische problemen en lukt dat ook?
- Wat vertelt u wel en wat vertelt u niet aan uw collega's over uw persoonlijke situatie?
- Welke steun zou u wel van uw collega's kunnen verwachten en welke niet?
- Wat is je positie in uw team en past die bij u?

c) Vragen voor als u op dit moment niet aan het werk bent

- Neemt u deel aan een re-integratietraject?
- Zo ja, om welke instantie of begeleider gaat het?
- Wat is de inhoud van de begeleiding of van het traject?
- Zijn er praktische belemmeringen, waardoor het lastig voor u is om weer aan het werk te gaan, zoals de reisafstand of de inrichting van uw werkplek?

Toelichting

Bewust stilstaan bij wat u op dit moment nodig hebt, kan u helpen om nieuwe manieren te vinden om met de huidige situatie om te gaan. Nadenken over eerdere oplossingen kan u inspireren of hoop geven om iets anders of iets nieuws te proberen.

Meer weten

- Lees meer over duurzame inzetbaarheid: <http://www.duurzameinzetbaarheid.nl>
- Samen Sterk zonder Stigma werkt aan een werkvloer waar je je psychische kwetsbaarheid bespreekbaar kunt maken en gezamenlijk naar oplossingen kunt zoeken: <http://www.samensterkzonderstigma.nl/stigma-en-werk/voor-werknemers-2/-hoe-vertel-ik-het-mijnwerkgever/>
- Hulp bij de keuze om werkgevers over een psychische aandoening te informeren: http://www.kenniscentrumphrenos.nl/wp-content/uploads/2015/06/CORAL-NL_def.pdf
- Gebruik dit formulier als u vindt dat uw hulpverleners onvoldoende met elkaar overleggen of als uw ene hulpverlener informatie nodig heeft van de andere: <http://www.sterknaarwerk.info/doc/communicatieformulier.pdf>

Wie helpt mij?

Algemene vragen

- Wie zijn er op dit moment betrokken bij uw (dreigende) werkproblemen?
- Krijgt u begeleiding van een bedrijfsarts of een jobcoach?
- Is er ondersteuning van een bedrijfsarts of andere arboprofessionals nodig?
- Zijn er anderen die betrokken moeten worden?
- Welke afspraken zijn er gemaakt?
- Wat kan uw hulpverlener op dit moment voor u betekenen?
- Wat verwacht u van anderen? Wat verwachten zij van u? Is dat haalbaar?

Toelichting

Valt u uit terwijl u aan het werk bent, dan geldt de Wet verbetering poortwachter. Die wet houdt in dat uw werkgever de eerste twee jaar tenminste 70% van uw laatstverdiende loon moet doorbetalen. Uw werkgever moet zich in die tijd bovendien inspannen om passend werk voor u te vinden, zodat u weer aan het werk kunt. Dat gebeurt in samenspraak met een bedrijfsarts of Arbodienst. Van u wordt verwacht dat u daar zoveel mogelijk aan meewerkt.

Blijft u ondanks deze inspanningen arbeidsongeschikt, dan kunt u na twee jaar ontslagen worden en komt u mogelijk in aanmerking voor een uitkering van het UWV. Hebt u een uitkering van het UWV (werkloosheid of arbeidsongeschiktheid), dan is die instantie verantwoordelijk voor uw re-integratie. Hebt u een uitkering van de gemeente (bijstand) of krijgt u helemaal geen uitkering, dan ligt die verantwoordelijkheid bij de gemeente.

Meer weten

- Op de 'Routewijzer naar werk' van het Landelijk Platform GGZ vindt u informatie over welke vragen u kunt verwachten van uw gemeente of het UWV, en welke ondersteuning u kunt krijgen om weer aan het werk te gaan: <http://www.routewijzernaarwerk.nl/>
- De Rijksoverheid geeft een overzicht welke instantie – afhankelijk van uw situatie - verantwoordelijk is voor uw re-integratie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/re-integratie/vraag-en-antwoord/hoe-kan-ik-re-integreren-en-wie-begeleidt-mij>
- Lees meer over de verantwoordelijkheid van u en uw werkgever tijdens de eerste twee jaar van uw uitval: <http://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens- ziekte/index.aspx>
- Lees meer over de verantwoordelijkheid van het UWV bij re-integratie vanuit een arbeidsongeschiktheidsuitkering: <http://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-wia-uitkering/tijdens-wia-uitkering/detail/re-integratie-tijdens-mijn-wga-uitkering>
- Lees meer over de verantwoordelijkheid van de gemeente bij re-integratie: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/participatiewet>

Rechten en plichten

Algemene vragen

- Weet u wat uw rechten en plichten zijn als het gaat om uw werksituatie?
- Welke vragen hebt u hierover?
- Weet u hoe u de antwoorden op dit vragen kunt vinden of aan wie u die vragen kunt stellen voor een goed antwoord?

Toelichting

Nederland kent een uitgebreid stelsel van sociale zekerheid. Dat stelsel bevat ook uitgebreide regelingen over aan het werk blijven of aan het werk gaan met een psychische kwetsbaarheid. Daarbij hebt u telkens rechten én plichten. Het is vaak niet eenvoudig om al die regels en verantwoordelijkheden goed uit elkaar te houden. Veel informatie over rechten en plichten is te vinden op de websites van belangenorganisaties.

Is er sprake van een conflict met uw werkgever of met uw uitkeringsinstantie, dan is goede rechtsbijstand onmisbaar. U kunt hiervoor een particuliere verzekering afsluiten. Ook veel vakbonden beschikken over een juridische ledenservice. U kunt ook terecht bij het Juridisch Loket.

Meer weten

- Het Arboportaal geeft informatie over gezond en veilig werken, Arbowetgeving, nuttige instrumenten, tips, nieuws en links naar relevante bronnen:
<https://www.arboportaal.nl/onderwerpen/rechten-en-plichten-van-werkenden/>
- Lees meer over de dienstverlening door het Juridisch Loket:
<https://www.juridischloket.nl/werk-en-inkomen>

En verder?

Algemene vragen

- Is er een ander thema belangrijk voor u als het gaat om werk? Een thema dat tot nu toe nog niet aan bod is gekomen?
- Zo ja, om welk thema gaat het?
- Heeft dat thema invloed op uw werk en uw psychische klachten en op uw mogelijkheden om weer aan het werk te gaan? Geef aan in hoeverre dit thema hierop van invloed is
(0 = geen invloed, 10 = grote invloed):
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Werk en gezondheid

Psychische problemen komen veel voor. Sommige psychische aandoeningen geven problemen op het werk. Maar het kan ook andersom: dat u juist met een psychische aandoening te maken krijgt, doordat er problemen zijn op het werk.

Tijdelijk even niet werken kan helpen om uw problemen aan te pakken. Maar permanent zonder werk zitten is voor vrijwel niemand goed. Teveel thuis zitten leidt vaak tot gezondheidsklachten. Hieronder iets meer uitleg over de relatie tussen werk en gezondheid.

Verbetering van uw financiële situatie

Werken loont. Een betere financiële situatie zorgt niet alleen voor minder spanning en onzekerheid, u hebt ook meer geld beschikbaar om uw gezondheid op peil te houden.

De eisen die het werk aan u stelt

Hoe beter het werk bij u past, hoe beter het is voor uw gezondheid. Het gaat hier vooral om afstemming. Past het werk bij u? Geeft het voldoende uitdaging? Moet u voortdurend stevig aanpoten of hebt u juist veel te weinig te doen? Is het werk te ingewikkeld voor u of juist te gemakkelijk?

Ook is controle over het werk van belang. Hoe meer u zelf kunt bepalen hoe u uw werk uitvoert, in welk tempo en in welke volgorde, hoe meer het werk bijdraagt aan uw welbevinden. Werk kost niet alleen energie, het kan u ook energie geven. Bijvoorbeeld doordat u betrokken wordt bij besluiten, duidelijke taken krijgt, steun ontvangt van collega's, gecoacht wordt door uw leidinggevende of doordat u mogelijkheden krijgt om u in uw werk verder te ontwikkelen.

Stress

Negatieve situaties thuis of op het werk kunnen spanningen geven, maar ook positieve gebeurtenissen zoals een bruiloft, een geboorte of promotie op het werk kunnen stressvol zijn. Alle mensen reageren op spanningen. Of u last hebt of juist energie krijgt van stress heeft niet alleen te maken met de soort spanningen waar u mee te maken hebt en hoe ernstig die spanningen zijn. Het hangt ook af van uw manier van omgaan met spanningen. En van de steun die u krijgt uit uw omgeving.

Betrokkenheid

Bent u enthousiast over uw werk? Voelt u zich betrokken bij de organisatie en de mensen met wie u werkt? Dan is de kans groot dat uw werk een positieve invloed heeft op uw gezondheid en welbevinden.

Uw manier van denken

Bent u iemand die geneigd is om te denken dat het vooral uw eigen verdienste is als iets u goed lukt? En als het mislukt, wijt u dat dan aan uw eigen falen? Of bent u juist iemand die het gevoel heeft dat de dingen u overkomen? Dat u uw successen vooral aan geluk te danken hebt en als het even tegenzit is dat gewoon een kwestie van pech? Is voorspoed of tegenslag voor u permanent ('ik heb altijd werk', 'ik kan ook nooit iets') of juist iets dat steeds verandert ('soms zit het mee, soms zit het tegen')?

Uw manier van denken maakt erg uit voor uw gevoel rond werk en werkloosheid.

- Wijt u alles aan uzelf, dan is werkloosheid of arbeidsongeschiktheid voor u vermoedelijk een zware dobber. U kunt zich dan – ten onrechte – een mislukkeling voelen.
- Voelt u zich vooral afhankelijk van geluk of pech, dan zal werkloosheid of arbeidsongeschiktheid u misschien wat minder raken. Maar het kan in dat geval lastig zijn om u in te zetten om weer aan het werk te gaan.

De meeste mensen zitten er tussenin. Ze hebben soms het gevoel dat ze controle hebben over de situatie en soms dat dingen hen vooral overkomen.

Ten slotte...

Werk geeft structuur aan uw dagen. Werk zorgt voor contact met andere mensen, collega's, klanten en anderen. Werk kan bijdragen aan uw sociale status. Werk bepaalt mee wie u bent. Werk geeft u de kans om een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving. Al deze factoren dragen bij aan uw gezondheid en uw welbevinden.