

Open zijn op het werk over psychische gezondheidsproblemen: Hoe kan je dat het beste doen?

Voor psychische problemen hoef je je niet te schamen; veel mensen hebben er mee te kampen. Maar is openheid in de werkomgeving verstandig? Openheid kan dan positief werken (je krijgt begrip, werkaanpassingen) maar helaas zeker ook negatief (slechter behandeld worden, je werk verliezen). Of je wel of niet open wilt zijn is een persoonlijke keuze. De onderstaande tips kunnen belangrijk zijn als je werk wilt vinden of behouden.

Er zijn veel **vooroordelen** over psychische problemen. Als je klachten je werk niet beïnvloeden, kan je beter terughoudend zijn met openheid

1

Timing: bij voorkeur niet open zijn tijdens sollicitatie, want dan is de kans groot dat je niet wordt aangenomen. Beter is wanneer je de werkgever kent en een band hebt opgebouwd.

2

Wees **selectief**: vertel het niet aan iedereen, wel aan diegene die je vertrouwt en die je kan helpen met wat je nodig hebt, zoals een leidinggevende of bedrijfsarts.

3

Denk goed na over de **inhoud** van de boodschap; wees terughoudend met medische informatie (zoals diagnose). Benadruk liever wat je nodig hebt om je werk goed te doen.

4

Timing
Voorbereiding
Communicatie
Vooroordelen
Inhoud
Succes

Stijl van communiceren: Laat zien dat je ook begrip hebt voor de positie van de werkgever. Geef aan wat je nodig hebt maar ook wat je zelf gaat doen voor een goede uitkomst.

5

Bereid je boodschap goed voor; denk er over na, bespreek het met mensen die je vertrouwt, oefen het met bijvoorbeeld een coach of met vrienden

6

Bovenstaande tips zijn bevindingen uit onderzoek van de Academische Werkplaats Arbeid en Gezondheid van Tranzo (Tilburg University) ism Samen Sterk zonder Stigma en de Universiteit van Maastricht. Voor meer info: klik op logo's ▶

Het onderzoek getiteld To disclose or not to disclose mental health issues in the work environment is gepubliceerd in Journal of Occupational Rehabilitation (auteurs: Brouwers E.P.M., Joosen M.C.W., Van Zelst C. & Van Weeghel J., 2019).

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**

TILBURG



UNIVERSITY