

# Campagne 'Mogen zijn wie je bent, ook op de werkvloer'

24 november 2021



Van alle Nederlanders krijgt 43 procent ooit te maken met een psychische aandoening. Dat is nog zonder de mensen die een [burnout krijgen](#), overspannen raken of lichamelijk ziek worden. Veel werkgevers hebben mensen met psychische klachten op de werkvloer, maar weten dit vaak niet omdat werknemers met psychische klachten dit vaak niet delen met hun leidinggevende. Werkgevers weten daardoor niet hoe het met ze gaat of hoe ze ervoor moeten zorgen dat ze kunnen blijven werken. Dit kan uiteindelijk resulteren in (langdurige) uitval door ziekteverzuim.

## **Ziek zijn hoort bij het leven**

Vrijwel alle werkgevers krijgen te maken met zieke werknemers, mentaal of fysiek. Maar het feit dat werknemers psychische klachten hebben betekent niet dat ze niet kunnen werken. Alle werknemers hebben een werkgever nodig die ze de ruimte en vertrouwen geeft en echt luistert. Hoogleraar Evelien Brouwers van Tilburg University onderzoekt hoe werkgevers mensen met psychische klachten kunnen ondersteunen. "Psychische aandoeningen komen ongelooflijk vaak voor. Ze zijn normaal. Ik hoop dat werkgevers dat meer gaan zien", zegt ze.

Een werkgever hoeft eigenlijk alleen te weten wat iemand nodig heeft. Het gaat vaak maar om

heel kleine aanpassingen in de werkomgeving. “Hierdoor voelen werknemers zich prettig, kunnen ze goed presteren en vallen ze minder uit. Het is dus slimmer om te kijken hoe iemand het werk goed kan blijven doen dan te focussen op iemands klachten,” aldus Brouwers.

## **Praktijkvoorbeelden**

Zo biedt ABN-AMRO haar medewerkers een uitgebreid well-being programma aan dat gaat om zowel mentale als fysieke zaken, maar waarbij ook zingeving centraal staat. De werknemers worden goed in de gaten gehouden en er wordt gekeken naar wat ze leuk vinden. Ook krijgt iedereen een jaarlijkse health check.

Op de Erasmus Universiteit wordt aan jobcraften gedaan. In samenwerking met de faculteit Sociale Wetenschappen heeft Erasmus een training ontwikkeld waarin je in zes à zeven weken leert om je werk te optimaliseren en stress tegen te gaan. Bij Gazelle in Dieren is het lunchwandelen een belangrijk onderdeel van het vitaliteitsprogramma. Veel werknemers voelen zich daar heel goed want wandelen helpt tegen stress, negativiteit en kan depressieve gevoelens verminderen.

## **Open zijn heeft voordelen**

Waarom zou je vertellen over je psychische klachten? Omdat mensen belangrijke voordelen ervaren, ontdekte Brouwers. “Als je moet verbergen wie je bent of waar je last van hebt, kan dat stress en negatieve energie geven. Iemand met autisme zei het ooit heel mooi in een van onze onderzoeken: als je jezelf niet kan zijn, kun je nooit de toppen van je kunnen bereiken. En je nooit echt lekker voelen. Terwijl goed in je vel zitten juist een voorwaarde is om je werk goed te kunnen doen.”

Als medewerkers authentiek durven te zijn, kan dat volgens haar veel opleveren. Ook voor werkgevers. Om werk vol te kunnen houden, hebben medewerkers plezier nodig in hun werk.

## **Hey het is oké op de werkvloer**

Een recent begonnen overheidscampagne [moet ervoor zorgen](#) dat werknemers minder vaak uitvallen door een burn-out, werkstress of psychische klachten. Het is in het belang van de werknemer en werkgever dat personeel het naar z'n zin heeft op de werkvloer. Als werknemers met plezier naar hun werk gaan, kan dat ziekteverzuim tegengaan. Daarom vragen de ministeries van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW) en Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) aandacht voor psychische klachten op de werkvloer.

Dat gebeurt door praktijkvoorbeelden te laten zien van de aanpak van werkgevers in sectoren met medewerkers die een verhoogd risico lopen. Werknemers in de zorg, onderwijs, ICT en industrie hebben vaker te kampen met klachten. Door middel van interviews, filmpjes, en adviezen worden werkgevers geholpen met het voorkomen van uitval door mentale klachten.

## **Mentaal sterk**

Staatssecretaris Paul Blokhuis van VWS: “Helaas stoppen mensen met psychische klachten vaak met werken. Terwijl is aangetoond dat werken juist in veel gevallen kan bijdragen aan herstel. Ik wil dat mensen zich mentaal sterk voelen en hun werk goed en met plezier kunnen

doen. Dat vraagt om bewustwording en een effectieve aanpak, ook op de werkvloer. Het is ook belangrijk, omdat ziekteverzuim door stress heel schadelijk is voor werknemers. Als je verzuim door stress kunt voorkomen en duurzame inzetbaarheid bevordert, is dat voor iedereen beter. Het maakt het ook aantrekkelijk om voor een werkgever te werken die daarvoor oog heeft.”