

Beter worden doe je ook op je werk

door YVONNE MORS

‘Sta eens op, ga op je tenen staan en sla je armen strak over elkaar heen. Wie kan zich nu vrijuit bewegen? Wie voelt zich ontspannen? Wie voelt zich lekker evenwichtig en vol zelfvertrouwen? Wie denkt dat hij het beste van zichzelf kan laten zien als je op deze manier op je tenen loopt? (...) En ga nu nog eens staan en geef degene die naast je staat een steuntje: vraag aan elkaar hoe het gaat. Voel je het verschil met net? Dat staat een stuk lekkerder.’

Op 9 februari probeerde Marieke Sweens de zaal met bezoekers aan het congres “Mensenwerk” in Nieuwegein iets te laten ervaren van hoe het is om met een psychische aandoening aan het werk te zijn. En hoe belangrijk het is om daar open over te kunnen zijn. ‘Daardoor kan je elkaar steunen.’ ‘Elkaar’, want er zijn veel mensen aan het werk met een psychische aandoening, aldus Sweens: ‘Zestien procent van de werkenden in Nederland is depressief, heeft *borderline*, een angststoornis of een andere psychische aandoening. Dus vraag morgen eens aan je collega hoe het gaat, misschien is het één van de zes collega’s die dagelijks op zijn tenen loopt. Die voelt zich dan door jouw steun een beetje beter.’

Spanningsniveau altijd hoog

Sweens presenteerde zich als volgt voor de zaal met 900 bezoekers – met achtergronden uiteenlopend van UWV, GGZ en gemeenten tot ervaringsdeskundigen, re-integratie-organisaties, cliëntenorganisaties en werkgevers: ‘Ik ben Marieke Sweens, ik heb een partner, ik heb een huis, ik heb een hond, ik heb een baan als beleidsmedewerker bij een gemeente, ik heb een eigen bedrijf. En ik heb *borderline*. Twaalf jaar geleden, toen ik mijn therapie afrondde, werd mij geadviseerd: vertel niet wat je hebt en ga op zoek naar een makkelijker baantje. Ik deed mijn best om een perfecte medewerker te zijn. Niet door de mand te vallen... En ik viel bijna om, door het op mijn tenen lopen.’



FOTO MARIEKE SWEENS

Marieke Sweens:

‘Openheid is belangrijk en steun van je omgeving – óók als je valt of wankelt’

Ze vertelde dat haar spanningsniveau standaard hoog is. ‘Ik zit altijd in een vluchten of vechten-modus. Dat is vermoeiend. Dus ik moet kunnen schakelen tussen activiteiten. En ik moet terughoudend zijn. Anders hoor ik alles wat ik hier hoor plus allerlei andere stemmen. Ik bouw rust in om niet het contact met mezelf kwijt te raken.’ Ze gaf aan dat je, als je steeds op je tenen loopt, nooit het beste uit jezelf kunt halen. Je moet je dan namelijk steeds concentreren om niet om te vallen. Openheid is belangrijk, en steun van je omgeving – óók als je valt of wankelt.

Achter de beperking is ook talent

Volgens Bert van Boggelen van het werkgeversnetwerk “De Normaalste Zaak” komt 40 procent van alle mensen zelf in aanraking met een psychische aandoening. Toch wordt er weinig over gesproken. Om het taboe te doorbreken is niet alleen respect en veiligheid belangrijk, maar ook aandacht voor specifieke rand-

voorwaarden. Daar vaart een werkgever wel bij, aldus Van Boggelen. 'Achter de beperking is ook talent, en als mensen willen, komen we met die talenten ook heel ver.' De Normaalste Zaak organiseert *meets & greetz* in de regio Utrecht en Amsterdam, en wil het concept landelijk uitrollen. Er zijn 200 bedrijven bij betrokken.

Werk belangrijk voor de gezondheid

Vanuit cliëntenperspectief is "meedoen" belangrijk – zeker in het werk, stelde ook Han Anema, hoogleraar aan het VU medisch centrum Amsterdam. Niet alleen voor het fysiek en sociaal functioneren, maar ook voor de algemene gezondheid. Sterker nog: werk is een van de sterkste gezondheidsdeterminanten, zo blijkt uit onderzoek. Bevordering van de participatie ziet Anema dan ook als onderdeel van de behandeling. Uit recent onderzoek aan de Erasmus Universiteit blijkt dat de arbeidsparticipatie echter nog steeds erg laag is bij mensen met psychische klachten, en de laatste tien jaar enorm is afgenomen. Anema presenteerde in vogelvlucht enkele cijfers over de gezondheidseffecten. 1 Op de 8 werkenden heeft chronische stressklachten, angstklachten of depressieve klachten. Onder arbeidsongeschikten is dat bijna 1 op de 3 mensen, en onder mensen in de bijstand 2 op de 5. Bij wajongers heeft 85 procent psychische klachten. De kosten die er in totaal mee gemoeid zijn bedragen 3,3 procent van het BBP; de helft betreft de uitkeringen en de helft medische kosten.

Ook vroeg Anema aandacht voor enkele misvattingen, waaruit blijkt dat een actieve aanpak nodig is. De eerste pleit voor een activering van werkgevers, die beter met psychische klachten moeten leren omgaan: 'Het is een misvatting om te denken "als de klachten verdwijnen gaan de mensen vanzelf weer aan het werk". Uit onderzoek blijkt geen relatie tussen de ernst van de klachten en de duur van het verzuim,' aldus Anema. Wel blijken gezondheidsklachten en met name psychische klachten veelal beslissend voor werkgevers als het gaat om het verlengen van het dienstverband. Aanbieden van passend werk is belangrijk, maar ook steun van leidinggevenden. Ook de persoonlijke overtuiging van iemand of hij kan werken met klachten is van invloed. Een tweede misvatting die Anema noemde is "Als je weer aan het werk gaat nemen de klachten weer toe", ook hiervoor is geen bewijs in de wetenschap. Daarentegen lijkt participatie als uitgangspunt van de behandeling wel effectief te zijn. Anema is om deze reden voorstander van meer prikkels voor werkgevers om mensen met psychische klachten in dienst te nemen, en voor behandelaars om participatie als behandeldoel te stellen.

Terugkeer naar werk onderdeel van de behandeling

Het is een pleidooi dat bij GGZ Noord-Holland-Noord in vruchtbare aarde valt, aldus bestuurder Marijke van Putten. 'We kunnen veel meer het doel stellen op terugkeer naar werk. Beter worden doe je ook op je werk. Er is de afgelopen jaren al op ingezet om mensen betrokken te houden bij het arbeidsproces, maar we kunnen meer doen. Er is samenwerking met andere partijen voor nodig.' Bij gebrek aan arbeidsplaatsen investeert GGZ Noord-Holland-Noord zelf in het creëren van werk. Zo wordt gewerkt aan de oprichting van een coöperatief kaasbedrijf en van bedrijven op het gebied van design en ICT, alsook in het zoeken naar afzetkanalen.

Volgens Marjan ter Avest, directeur van het landelijk platform GGZ (LPGGZ) ligt de focus in de GGZ nog sterk op het symptoombestrijden, en is er meer nodig om de participatie te bevorderen. 'Dat vraagt om meer scholing. Hulpverleners stigmatiseren juist. Ontmoedigen.' Toch moet het stigma niet ontkend worden aldus Ter Avest. 'Er wordt krampachtig met een psychische beperking omgegaan, en het bespreekbaar maken in een sollicitatiegesprek is lastig door dit stigma. Het stigma leeft ook onder cliënten zelf, er is meer voorlichting nodig dat cliënten gaan participeren.' Tot slot wijst zij op de zorgverzekeraars, die erg medisch georiënteerd zijn. 'Ook zij kunnen investeren in participatie, want dat haalt de kosten naar beneden.'

Hoewel succesvolle participatie een inrichting van een werkplek nodig kan maken en ook het stigma vermindert, raadt Van Putten cliënten aan om niet al in de sollicitatie aan te geven dat er een beperking is. Pas als er vertrouwen is wordt openheid gewaardeerd, zo blijkt uit de praktijk. Goede voorbeelden maken het voor anderen ook gemakkelijker.

Start arbeidsparticipatie via Kansen op werk

Via het project "Kansen op werk" van de ADF stichting kunnen mensen met psychische klachten die al een tijdje uit het arbeidsproces een start maken met arbeidsparticipatie. Het project biedt werkervaringsplekken, en ondersteuning door werkbegeleiding en een programma van training & coaching. Instromen kan nog tot 4 april 2015, wanneer de laatste voorlichtingsbijeenkomst over dit project zal plaatsvinden in Driebergen. Meer info via tel. 020 - 694 80 50 of www.kansenopwerk.nl.