

Marieke Sweens

# WER KEN ALS EEN GEK

Dé handleiding voor werken  
met een psychische aandoening

Voor werkgevers én werknemers



UITGEVERIJ LUCHT BV, NEDERHORST DEN BERG

# VOORWOORD

Daar stond ze. Op een groot podium. Meer dan 1000 mensen ademloos in de zaal. Marieke Sweens vertelde over haarzelf, haar werk, en haar borderline. Wat een moed! En wat een applaus! Het was tijdens het congres 'Mensenwerk; participatie van mensen met psychische aandoeningen' op 9 februari van 2015. Georganiseerd door de ministeries van vws en Sociale zaken. Haar optreden was een voorproefje op het mooie boek dat voor u ligt. En een inspiratie voor iedereen die werkt, of gaat werken.

Heeft iemand een gebroken been, dan zien we krukken of gips. Heeft iemand griep, dan zeggen we: kruip maar lekker onder de wol met een paracetamolletje. Maar als iemand een depressie heeft of borderline? Dan zien we misschien wel iets, maar wat? We durven er niet naar te vragen. En er zelf over vertellen, dat durft of kan lang niet iedereen. Bang voor de negatieve of kwetsende reacties, onbegrip, een label.

Gezond zijn en je gezond voelen is heel belangrijk om mee te kunnen doen. Het is ook van invloed op je prestaties. Andersom werkt het net zo: wie volop meedoet aan de samenleving, voelt zich beter. Wie werkt, blijft zich ook ontwikkelen. Heeft contact met anderen en draagt ergens aan bij. Dat geeft betekenis en voldoening. Eigen inkomsten zorgen ook nog eens voor onafhankelijkheid.

Werk vinden en houden, is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Mensen met psychische aandoeningen hebben het in dat opzicht moeilijker dan anderen. Want er zijn nog steeds vooroordelen. Collega's, werkgevers, klanten, zakenrelaties; iedereen heeft een mening, niemand weet er het fijne van. Terwijl de helft van alle Nederlanders er tijdens zijn of haar leven zelf mee te maken krijgt.

*Werken als een gek* draagt bij aan openheid over psychische aandoeningen. Ik hoop dat het straks op elke werkvloer in Nederland te vinden is. En dat ook professionals zoals psychiaters, psychologen, begeleiders en verpleegkundigen zich met dit boek bewust worden van de adviezen die ze hun patiënten geven. Want iedereen heeft recht op werk dat bij hem of haar past. Dat het mogelijk is, bewijst Marieke Sweens.

**Edith Schippers**

**Minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport**

## Inhoud

|                                                                          |     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----|
| Emoties geven het leven kleur, maar...                                   | 20  |
| Cijfers liegen niet                                                      | 24  |
| Feiten en vooroordelen                                                   | 33  |
| Geheimen en werkgeluk                                                    | 40  |
| Vertel je het of vertel je het niet?                                     | 50  |
| Gezocht: werknemer met een psychische aandoening                         | 59  |
| Biedt zich aan: werknemer met een psychische aandoening                  | 65  |
| Wat niet weet, wat niet deert                                            | 74  |
| Wel ziek, toch werken                                                    | 81  |
| Maar wat vraag je dan?                                                   | 86  |
| Wees zo open als nodig is om op je werk goed te functioneren             | 99  |
| Look & Feel Monitor                                                      | 105 |
| Van klacht naar kracht                                                   | 112 |
| Laat me (niet) met rust                                                  | 119 |
| Ziekteverzuim voorkomen                                                  | 125 |
| Wel beter, maar toch nog ziek                                            | 132 |
| Ja, maar dat heeft iedereen toch weleens!                                | 136 |
| Ik ben Marieke, ik heb een huis, ik heb een baan... en ik heb borderline | 141 |
| Mijn eigen bedrijf Poco Loco: 'n tikkeltje gek in de baas z'n tijd       | 242 |
| Bronnen                                                                  | 249 |

# EMOTIES GEVEN HET LEVEN KLEUR, MAAR...

Ben jij weleens bang, blij of boos?

Iedereen heeft gevoelens en emoties. Gevoelens en emoties geven het leven kleur en diepte. Als je nooit iets zou voelen zou het leven vlak en toonloos zijn. Je zou je nooit ergens op kunnen verheugen en je zou nooit iets leuk vinden. Iedereen zou alleen blijven: niemand zou liefde voelen. Waarschijnlijk zouden we ook niet erg lang leven, want we zouden ook nergens voor terugschrikken. Je zou misschien wel bedenken dat je beter even kunt wachten met het oversteken van de weg als er op hoge snelheid een vrachtwagen op je af raast, maar die gedachte zou zich niet vertalen in angst. Je spieren zouden niet de prikkel krijgen die ze nodig hebben om te maken dat je benen gaan rennen. Emoties en gevoelens zijn dus ook handig.

Maar wat nou als je zoveel emoties en gevoelens ervaart dat je ervan in de war raakt? Dat er kortsluiting in je hoofd ontstaat, waardoor je bijvoorbeeld denkt dat je superkrachten hebt en die vrachtwagen wel even tot stilstand kunt brengen? Wat als je je op een dag realiseert dat je al heel lang niets meer leuk vindt? Wat als je gevoelens en emoties je denken en handelen zodanig beïnvloeden dat je er last van hebt? Wat als je daardoor vastloopt in je leven?

### Hoe is het om te werken met een psychische aandoening?

Dan zijn emoties en gevoelens lang niet meer zo mooi en handig. Dan zijn je emoties niet meer zomaar emoties, maar een psychische aandoening. En een psychische aandoening vinden veel mensen maar eng. Iemand met een psychische aandoening is onvoorspelbaar, wispelturig, gevaarlijk en onbetrouwbaar, dat is zo'n beetje het beeld dat veel mensen hebben.

Werkgevers hebben het idee dat mensen met een psychische aandoening zich veelvuldig ziek melden en dat ze niet in teamverband kunnen werken, omdat ze zomaar ineens agressief kunnen worden. Werknemers met psychische aandoeningen zijn werknemers met beperkingen die moeilijkheden geven en waarvan je last hebt.

Is dat waar? Hoe is het om te werken met een psychische aandoening? Waar loopt een werknemer met een psychische aandoening tegenaan? Wat helpt om op je werk zo min mogelijk last van een psychische aandoening te hebben, hoe zorg je dat je zo goed mogelijk kunt functioneren? Wat moet een werkgever weten over medewerkers met een psychische aandoening en hoe kan hij deze medewerkers zo goed mogelijk ondersteunen? Vertel je aan je collega's dat je een psychische aandoening hebt en zo ja, wat kunnen zij dan voor je betekenen?

In dit boek geef ik antwoord op deze vragen.

# CIJFERS LIEGEN NIET

Vraag aan Google wat een psychische aandoening nou eigenlijk is en je krijgt in 0,28 seconde ongeveer 350.000 resultaten, variërend van allerlei omschrijvingen tot lange opsommingen van alle mogelijke diagnoses.

## Psychische aandoeningen volgens Google

“Iedereen voelt zich wel eens somber of ziet het even niet meer zitten. Maar soms ontwikkelt iemand een psychische stoornis, waarvoor professionele hulp nodig is om eruit te komen.” <sup>1</sup>

“Een psychische aandoening (ook wel geestesziekte of psychiatrische stoornis) is een aandoening die wordt gekenmerkt door afwijkende ervaringen en gedrag.” <sup>2</sup>

“Psychiatrische ziekten zijn stoornissen op het gebied van denken, emoties en gedrag. Men gedraagt zich anders omdat de wereld om hen heen anders wordt waargenomen, begrepen en ervaren.” <sup>3</sup>

Niet iedereen heeft professionele hulp nodig om uit een depressie te komen en toch is depressiviteit een psychische stoornis. Twee mensen kunnen in hun leven min of meer dezelfde ingrijpende gebeurtenissen hebben meegemaakt en toch ontwikkelt de één geen psychische aandoening en de ander wel. En is het gedrag van iemand met bijvoorbeeld borderline echt zo afwijkend van dat van andere mensen? Als iemand je vertelt dat hij een psychische aandoening heeft, weet je dan wat dit voor hem betekent?

## De invloed van een psychische aandoening op je leven

Los van etiketjes die je eraan hangt, of je wel of geen professionele hulp nodig hebt en of je je wel of niet afwijkend gedraagt: voor iedereen met een psychische aandoening geldt dat dit een psychische en emotionele gesteldheid is die het denken, voelen en handelen zodanig beïnvloedt dat je in het dagelijks leven op het gebied van leren, wonen, werken en sociale contacten niet optimaal kunt functioneren.

Je kunt gedurende een aantal jaren te maken hebben met een psychische aandoening en daarna nooit meer. Je kunt er ook altijd last van blijven houden of je kunt een aandoening hebben die eens in de zoveel tijd terugkomt. Zo is uit onderzoek gebleken dat je depressiviteit als een chronische aandoening kunt zien. Depressieve episoden doen zich namelijk vaker wél dan niet meerdere keren opnieuw voor. Na een eerste depressieve episode wordt de helft van de mensen opnieuw depressief. Als iemand twee keer een depressieve episode heeft meegemaakt, is de kans

op terugval 70% en na drie episodes is er 90% kans op een depressieve terugval.

De intensiteit, de symptomen, het verloop en de duur van een psychische aandoening verschillen van persoon tot persoon en dat geldt ook voor de mate waarin mensen met een psychische aandoening ondersteuning nodig hebben. Sommigen hebben periodiek of helemaal geen ondersteuning nodig, terwijl anderen niet zonder hulp in de vorm van bijvoorbeeld therapie of medicatie kunnen. <sup>4</sup>

## Hoe vaak komen psychische aandoeningen voor?

Psychische stoornissen komen frequent voor. In totaal heeft 43,5% van de volwassen Nederlandse bevolking ooit in het leven een psychische stoornis gehad. Op jaarbasis heeft bijna een vijfde van de volwassenen (ongeveer 1.896.700 personen) een psychische aandoening. <sup>5</sup>

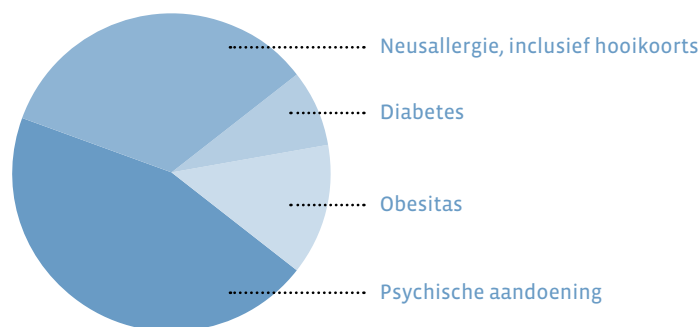
Met zoveel volwassenen met een psychische aandoening zou je denken dat daarvan enkele zich ook onder je collega's bevinden. Toch is de kans groter dat je op je werk iemand kunt aanwijzen met hooikoorts, diabetes of obesitas dan dat je weet wie een psychische aandoening heeft.

Dat is opmerkelijk, als je de mate waarin diabetes, obesitas en hooikoorts voorkomen vergelijkt met de mate waarin psychische aandoeningen voorkomen. Van de volwassen Nederlandse bevolking heeft 33% een vorm van neusallergie, inclusief hooikoorts. Ruim 830.000 volwassen Nederlanders (op een beroepsbevolking van 11



miljoen mensen) hebben diabetes. Obesitas, ook wel de nieuwe volksziekte genoemd, komt voor bij 12,7% van de Nederlanders van 19 jaar en ouder. <sup>6</sup> Het zijn percentages die je zeker niet moet negeren. Maar ze zijn laag in vergelijking met de 43,5% van de volwassen Nederlanders met een psychische aandoening.

#### Hoe vaak komen psychische aandoeningen voor



We weten voor welke collega we beter een suikervrij gebakje kunnen meenemen als er iets te vieren is. We hebben te doen met de collega die zich in het voorjaar sniffend en met tranende ogen door de dag heen worstelt. We begrijpen allemaal uit onze eigen dieet-ervaringen hoe moeilijk het is voor onze obese collega om iets aan het overgewicht te doen. Maar we hebben geen idee of een collega een psychische aandoening heeft. Laat staan dat we weten hoe we ermee moeten omgaan als we het wel zouden weten.

## Veel mensen met een psychische aandoening werken in deeltijd

Werken mensen met een psychische beperking dan misschien niet? Toch wel.

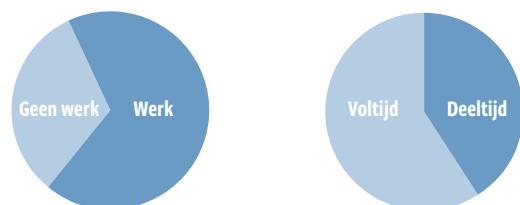
Van de Nederlanders tussen 15 en 65 jaar met een gemiddelde tot zware psychische stoornis heeft ongeveer 68% een betaalde baan. <sup>7</sup>

In vergelijking met andere oESO-landen <sup>8</sup> is dat een hoog percentage, maar schijn bedriegt. Het percentage is namelijk zo hoog doordat het in Nederland, meer dan in andere landen, gebruikelijk is om in deeltijd te werken.

Van alle mensen met een psychische stoornis die werken doet 41% dat in deeltijd: meer dan 12 uur per week en minder dan 30 uur per week. Ter vergelijking: in Denemarken is het percentage werknemers met een psychische aandoening dat in deeltijd werkt 10%, in de Verenigde Staten 19% en in Noorwegen 30%.

Op de totale groep van mensen met een psychische aandoening hebben ongeveer 240.000 personen een dusdanig zware, langdurige psychische aandoening, dat zij meerdere beperkingen op sociaal en maatschappelijk gebied ervaren en vrijwel permanent aangewezen zijn op zorg van een ggz-instelling. Van deze groep heeft ongeveer 16% (38.400 mensen) een betaalde baan (van meer dan 12 uur per week). <sup>9</sup>

## Veel mensen met een psychische aandoening werken in deeltijd



Tegelijkertijd scoort Nederland ook zeer hoog als het gaat om het aantal mensen dat een uitkering ontvangt vanwege een arbeidsbeperking door een psychische aandoening. Het gemiddelde percentage ligt binnen alle oeso-landen op 5,7% van de beroepsbevolking; in Nederland is dat 7,9%.

De kosten hiervan liepen in 2009 in Nederland op tot € 21,7 miljard.

Niet zo gek dus dat de overheid, met het oog op het verminderen van die kosten, de participatie op de arbeidsmarkt van mensen met een arbeidsbeperking wil bevorderen. Hiervoor is op 1 januari 2015 de Participatiewet ingevoerd. Deze wet bundelt de algemene bijstand (wwb), sociale werkvoorziening (Wsw) en de sociale zekerheid voor jongeren met een arbeidsbeperking (Wajong) en heeft als centrale boodschap: wie kan werken, die moet werken. Zolang je niet volledig arbeidsongeschikt bent, moet je er alles aan doen om werk te vinden.

Behalve op mensen met een arbeidsbeperking doet de overheid met deze wet ook een dringend appèl op werkgevers. Zij moeten ervoor zorgen dat ze een

vastgesteld percentage van hun werknemers in dienst nemen met behulp van de subsidiemogelijkheden die de Participatiewet hen biedt. Voldoen ze hier niet uit zichzelf aan, dan zal er een quotumwet in werking treden om het af te dwingen.

## Helpt een wet?

Maar brengt het invoeren van een wet de hoge kosten van uitkeringen vanwege psychische aandoeningen (duurzaam) omlaag? Hoe komt het nou eigenlijk dat het voor mensen met een psychische beperking lastig is om een baan te vinden of te houden? Hoe komt het dat we van onze medewerkers of collega's niet weten of ze een psychische aandoening hebben? Wat is er aan de hand?

Uit onderzoek door het Trimbos Instituut via het Panel Psychisch Gezien, waarin een representatieve groep mensen met een psychische aandoening vertegenwoordigd is, blijkt dat 20% van de respondenten niet eens solliciteert naar werk.<sup>10</sup> Ze zijn bang voor de mogelijke negatieve reacties en het onbegrip van anderen op hun psychische stoornis. Toch zou één op de drie van de panelleden dat geen werk heeft, dolgraag aan het werk gaan.

Vanwege diezelfde angst voor vervelende reacties van anderen op hun psychische aandoening, ziet 22% van de respondenten af van het volgen van een cursus of opleiding, wat vaak een eerste stap is om (weer) actief te worden op de arbeidsmarkt.