

Psychische klachten: hoe herken je ze en hoe ga je ermee om?

Een handige gids voor leidinggevenden en
HR-professionals

Met praktijk-
voorbeelden!



Inhoudsopgave

Inleiding	2
Soorten psychische klachten: wat kom je tegen?	3
Herken de signalen	3
Welke invloed hebben psychische klachten op je medewerker?	4
Voorbeelden uit de praktijk	5
Wanneer leiden psychische klachten tot verzuim?	6
Wanneer kan iemand wel werken?	7
Omgaan met psychische klachten op het werk	8
Over Psyned	9
Contact	9
Bronvermelding	10



Inleiding

In Nederland krijgt bijna de helft (48%) van de bevolking ooit in het leven psychische klachten. Hoewel het niet overal gebruikelijk is om hierover te praten is de kans erg groot dat je ermee in aanraking komt. Als werkgever dus ook. Mensen met psychische klachten hebben namelijk doorgaans betaald werk.

Ondanks dat psychische klachten een grote invloed kunnen hebben op het functioneren van je medewerker, is het vaak nog een taboe op de werkvloer. Hierdoor hebben werkgevers en leidinggevenden nog weinig kennis van psychische klachten, welk effect ze hebben op werkvermogen en wat je eraan kan doen om een werknemer met psychische klachten goed te helpen.

In dit whitepaper geven we meer uitleg over de meest voorkomende psychische klachten, hoe je psychische klachten kan herkennen en wat je kan doen als werkgever.



Soorten psychische klachten: wat kom je tegen?

Er bestaan verschillende soorten psychische klachten die er allemaal wat anders uit zien. De drie belangrijkste categorieën zijn stemmingsstoornissen (zoals een depressie), angststoornissen (zoals sociale angst of hoogtevrees) en middelenstoornissen (zoals een alcoholverslaving).

Daarnaast komen psychische klachten rondom verlies en rouw, traumatische ervaringen en relatieproblemen ook relatief vaak voor. Behalve deze groepen klachten, kunnen ook levenslange aandoeningen, zoals autisme, ADHD of een persoonlijkheidsstoornis iemand in de weg zitten.

Herken de signalen

Om een werknemer te kunnen helpen, is het niet nodig dat je als werkgever kan benoemen welke psychische klacht er speelt. Wel is het handig als je als werkgever, HR-medewerker of leidinggevende weet hoe je psychische klachten kan herkennen. De volgende signalen kunnen erop wijzen dat iemand kampt met psychische klachten:

- Gespannen
- Vermoeid
- Neerslachtig
- Afwezig/afgeleid
- Prikkelbaar
- Vergeetachtig
- Impulsief of extra geremd
- Chaotisch
- Gehaast
- Vermijden van bepaalde situaties of mensen
- Moeite met aanpassen aan bepaalde taken, situaties, verantwoordelijkheden
- Sterke emotionele reacties
- Vaak ziek melden
- Onvoorspelbaar in aanwezigheid



Welke invloed hebben psychische klachten op je medewerker?

Psychische klachten hebben op drie verschillende manieren invloed op het werk:

Belastbaarheid

1

De medewerker is minder belastbaar. Dat betekent dat iemand minder verantwoordelijkheden tegelijkertijd aan kan en sneller het gevoel heeft dat hij of zij aan zijn of haar max zit. Hierdoor kan het zijn dat een medewerker ook negatiever wordt over het werk, of prikkelbaar is.

Productiviteit

2

De medewerker krijgt minder uit zijn handen of werkt langzamer dan normaal. Ook is het mogelijk dat iemand minder structuur heeft in het werk of dat hij of zij zich minder goed kan focussen.

Contact en samenwerken

3

Hierbij kan je merken dat iemand afwezig of afgeleid lijkt, in het contact terughoudend is of juist impulsief, of je merkt dat iemand gespannen is.

Voorbeelden uit de praktijk

Elke klacht of mentale stoornis heeft specifieke gevolgen voor hoe iemand functioneert. In het kader zijn enkele voorbeelden gegeven om dit te illustreren.

Depressie en werk

Bij depressie ervaren mensen weinig plezier en voelen ze zich leeg. Dit kan zich uiten in dat iemand een vlakke indruk maakt, weinig enthousiasme toont voor dingen of afwezig of vermoeid overkomt. Soms zijn mensen in gedachten verzonken of in beslag genomen door negatieve gedachten. Huilen of emotioneel zijn komt ook regelmatig voor, maar waarschijnlijk zul je dit niet zien. Omdat mensen niet graag deze emoties laten zien op de werkvloer gaan ze vaak even weg als ze emotioneel worden. Wat je daarvan merkt is dat ze opeens verdwijnen.

ADHD en werk

ADHD is een concentratiestoornis. Dit heeft als gevolg dat iemand het moeilijker vindt om de aandacht bij iets te houden, en makkelijk afgeleid kan worden door dingen in zijn of haar omgeving. Er zit ook een element van hyperactiviteit bij, wat zich meestal uit in het niet stil kunnen zitten, friemelen met papier, pennen of andere voorwerpen.

Soms hebben mensen met ADHD de neiging om spontaan op te staan en rond te lopen. Dit soort gedrag wordt vaak afgekeurd in onze samenleving. Mensen met ADHD proberen daarom vaak deze neigingen te onderdrukken en dat draagt alleen maar meer bij aan het afgeleid zijn, of het leidt ertoe dat de energie op een andere manier naar buiten komt, door bijvoorbeeld snel, veel en hard te praten.

Sociale angst en werk

Iemand met sociale angst is vooral bang om negatief beoordeeld te worden door anderen. Situaties waarin iemand in het middelpunt van de belangstelling staat, zijn daarom erg spannend. Denk aan presentaties geven, het woord nemen in een vergadering of soms zelfs aanwezig zijn in een vergadering. Ook beoordelings- of functioneringsgesprekken ervaart iemand met sociale angst meestal als zeer stressvol. Wat je kan merken is dat iemand stil of teruggetrokken is in dit soort situaties, of zichtbaar gespannen, of dat iemand bepaalde situaties lijkt te vermijden die als stressvol kunnen worden ervaren.

TIP

Het is belangrijk dat je aan de bel trekt en vraagt of het goed gaat als je merkt dat iemand zich een aantal weken achter elkaar anders gedraagt dan normaal. Onthoud ook dat als iemand kampt met psychische klachten, het soms niet meteen herkend wordt door de persoon zelf, of dat hij of zij wel doorheeft dat het niet gaat maar dat liever verbergt. Dat kan ervoor zorgen dat het niet met één gesprek duidelijk wordt welke uitdagingen iemand ervaart op het werk. Geef de werknemer tijd en ruimte om hierover na te denken.

Wanneer leiden psychische klachten tot verzuim?

Als de klachten zo ernstig zijn dat iemand niet in staat is om zijn of haar werkzaamheden uit te voeren, gaat hij of zij vaak verzuimen. Dit kan voor de werkgever lastig zijn, want in tegenstelling tot een gebroken been, zie je het niet meteen aan de buitenkant als iemand mentale klachten heeft.

Daarnaast verschillen mensen enorm in hoe ze symptomen van een psychische stoornis ervaren en in hoeverre ze met de symptomen om kunnen gaan. Lees in het kader twee voorbeelden van hoe iemand verschillend kan omgaan met symptomen van depressie. Als symptomen ertoe leiden dat iemand echt lijdt, spreken we van klachten. En als iemand psychische klachten heeft, hebben ze met name tot gevolg dat ze iemand afleiden, emotioneel gedrag veroorzaken en veel energie kosten.

Medewerkers Ella en Manon hebben beiden negatieve gedachten en weinig energie. Ze denken bijvoorbeeld allebei dat het werk wat ze doen soms zinloos is en ervaren weinig voldoening in hun werkzaamheden. Ook voelen ze zich beiden futloos.

Ella gaat hiermee om door de gedachten te zien als een symptoom van depressie, iets waar ze vaker mee te maken heeft gehad. Ze kan het gevoel relateren aan de negatieve gedachten. Ze weet ook dat ze, als ze zich gezond voelt, deze gedachten niet heeft en dat ze haar baan leuk vindt. Daardoor voelt het voor haar dragelijk dat ze zich een periode zo voelt. Ze weet dat het op de lange termijn niet handig is om te stoppen met werken vanwege de symptomen die ze nu ervaart. Werken is nu wel moeilijker omdat ze minder energie heeft, en ze spreekt met zichzelf af dat ze alleen haar basiswerkzaamheden hoeft te doen en dat goed genoeg ook goed is, voor nu. Dit bespreekt ze ook met haar manager.

Medewerker Manon heeft voor het eerst deze symptomen. Ze herkent ze niet als symptomen van een depressie en denkt dat het wel allemaal zinloos zal zijn als ze zich zo voelt. Ze voelt zich ook zo over andere dingen in haar leven en dat maakt haar bij vlagen hopeloos. Ze wijt het gebrek aan energie aan overbelasting en aan het feit dat ze haar werk niet leuk vindt en trekt de conclusie dat ze steeds minder aan kan. Hierdoor onderneemt ze steeds minder en blijft ze soms een hele dag binnen op bed. Doordat ze minder onderneemt, heeft ze minder sociale contacten en minder dingen waar ze een gevoel van voldoening uit kan halen. Hierdoor nemen de klachten verder toe. Ze raakt steeds dieper verzonken in haar gedachten en de negatieve emoties nemen toe. Ze denkt dat niemand begrijpt hoe ze zich voelt, dus ze probeert het ook niet te bespreken.

Wanneer kan iemand wel werken?

Soms kan iemand vanwege psychische klachten tijdelijk niet werken. Maar als de klachten mild zijn, of als iemand aan het herstellen is van psychische klachten, is het niet ongebruikelijk dat iemand wel aanwezig is op het werk. Het is bij langdurige of levenslange klachten belangrijk dat iemand leert om te functioneren met de klachten. Het hebben van werk kan namelijk ook helpen om structuur en stabiliteit te ervaren in het leven, en dit is weer een belangrijke beschermende factor als het gaat om mentale klachten.

Als iemand goed in staat is om om te gaan met de klachten, kan hij of zij ook (weer) werken. Het is vaak fijn om na een periode van afwezigheid onder begeleiding van een behandelaar te re-integreren. Zo kunnen situaties uit het werk die lastig zijn of tegenvallen besproken worden met de behandelaar. Zo heeft de medewerker een objectief persoon die buiten de werksituatie staat en kan meedenken over hoe om te gaan met situaties.

Een psycholoog of therapeut kan helpen om van mentale klachten af te komen, of om te leren ermee om te gaan. Soms kan deze ook advies geven aan de werkgever of met de medewerker en werkgever samen in gesprek gaan over welke uitdagingen er zijn in het werk en welke soorten aanpassingen kunnen helpen. Een psycholoog die gespecialiseerd is in de invloed van psychische klachten op werk is de juiste begeleider als het gaat om het re-integreren in het werkproces.



Omgaan met psychische klachten op het werk

Om op de juiste manier om te gaan met medewerkers die psychische klachten hebben, is het in de eerste plaats belangrijk om een open en professioneel **gesprek** te kunnen hebben met elkaar. Je hoeft niet te vragen naar welke klachten iemand heeft, of welke diagnose (dat mag ook niet volgens de privacywetgeving), maar je kan het wel hebben over de drie onderwerpen: belastbaarheid, productiviteit en contact, en samenwerken.

Normaliseer het ervaren van moeilijkheden in het werk. Iedereen heeft weleens een periode waarin het minder gaat en dat kan allerlei oorzaken hebben. Het is dan vanzelfsprekend dat dat te merken is op het werk en dat is niet erg. Als werkgever wil je horen van de werknemer welke uitdagingen iemand ervaart, zodat je mee kan denken over mogelijke oplossingen. Deze oplossingen kunnen tijdelijk zijn of permanent.

Daarnaast kan je iemand helpen **passende zorg** te vinden als hij of zij er zelf niet uitkomt. Ook als klachten niet direct met werk te maken hebben, kan het inschakelen van een psycholoog helpen verzuim te beperken of voorkomen. Want als werkgever kan je psychische zorg ook mogelijk maken voor je medewerkers als het niet werkgerelateerd is.

Je medewerker naar de huisarts sturen is niet altijd **de snelste weg** - meestal krijgt hij of zij dan met lange wachtlijsten te maken in de vergoede ggz. Lang moeten wachten op passende zorg kan ertoe leiden dat iemand zich geïsoleerd kan voelen, en klachten kunnen in de tussentijd verergeren. Daarom is het erg belangrijk om snel te beginnen met de behandeling.

Als je als werkgever vroegtijdig signalen herkent en je medewerker helpt om snel passende zorg te krijgen, zien we dat dit de band tussen werknemer en werkgever versterkt. En dat draagt uiteindelijk ook bij aan herstel en werkhervatting.



Over Psyned

Wij zijn een landelijke behandelorganisatie binnen de geestelijke gezondheidszorg en gespecialiseerd in het koppelen van een cliënt aan de juiste psycholoog. Onze drive is Nederland het mentaal gezondste land ter wereld maken. Samen met werkgevers werken we hier elke dag hard aan door hun medewerkers altijd snel passende hulp te bieden en slimme preventie in te zetten. Door sneller de juiste ondersteuning te bieden, zien we dat mensen door minder diepe dalen gaan en sneller opknappen.

Samen met onze professionals in het verwijsteam en 300 psychologen hebben wij het afgelopen jaar meer dan 12.000 cliënten geholpen: **laagdrempelig, menselijk en kostenbewust.**

Wil je weten hoe we jouw team of bedrijf kunnen helpen met mentale uitdagingen? Kijk snel op www.psyned.nl/werkgevers of bel [085 4019 223](tel:0854019223).



Contact



085 4019 223



werkgevers@psyned.nl



www.psyned.nl/werkgevers



Hoofdkantoor:
Maassluisstraat 2,
Amsterdam

Bronvermelding

- Veelvoorkomende psychische klachten. Klikken op tab Overzicht van psychische stoornissen op volksgezondheidszorg.info. Doorklikken per stoornis voor meer cijfers over kosten en prevalentie etcetera.
<https://www.volksgezondheidszorg.info/onderwerp/psychische-gezondheid/cijfers-context/huidige-situatie#!node-overzicht-van-psychische-stoornissen-op-volksgezondheidszorginfo>
- Netherlands mental health survey and incidence study (2e versie)
<https://www.nemesis-2.nl/wat-is-nemesis-2>
- Psychische gezondheid van Nederlanders, veelvoorkomende stoornissen (Trimbos)
<https://www.trimbos.nl/kennis/cijfers/psychische-gezondheid-ggz#qpsychischeaandoeningen>
- Verzuim door psychische en somatische aandoeningen bij werkenden (Nemesis, gepubliceerd door Trimbos) <https://www.trimbos.nl/docs/5595c60a-a783-4476-ace0-9c5cabe6fe16.pdf>
- De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking (Nemesis, gepubliceerd door Trimbos, 2010)