

# BLIJVEN WERKEN IN PRAKTISCHE BEROEPEN ALS JE PSYCHISCHE KLACHTEN HEBT

## LESSEN UIT ONDERZOEK

HAN UNIVERSITY  
OF APPLIED SCIENCES

### WAT WETEN WE AL?

1 van elke 5 praktisch opgeleide medewerkers heeft ooit in het leven last van **psychische problemen** zoals somberheid.

Mensen met veel diploma's of met een hoog salaris, leven 15 jaar langer in een goede gezondheid.

Dit verschil in gezondheid tussen deze groepen, komt ook door:

- Problemen op het werk
- Verlies van werk en salaris.

Door goed en passend werk voelen mensen zich gezonder!



### WAT MERK JE AAN JEZELF ALS JE PSYCHISCHE PROBLEMEN HEBT?

Je hebt problemen door stress. Je denkt veel en slaapt slecht. Je hebt minder plezier in het leven. En je voelt je minder goed op je werk.

- Veel denken
- Te moe zijn om dingen te doen
- Geen contact met mensen willen
- Slechte concentratie, je hoofd niet bij een gesprek kunnen houden
- Veel vergeten
- Snel boos worden
- Snel huilen
- Snel schrikken
- Slecht tegen veranderingen kunnen.



### DIT KWAMEN WE TE WETEN OVER MEDEWERKERS MET PSYCHISCHE PROBLEMEN:

Werknemers met een praktisch opleiding en psychische problemen worden evenveel beperkt in hun werk als de andere werknemers met psychische klachten.

De situatie op het werk maakt het moeilijker voor praktisch opgeleiden om aan de slag te blijven.

Mensen die op kantoor werken, kunnen vaker iets regelen met hun baas, als het even minder met ze gaat, dan andere medewerkers.

## DIT HELPT JOU OM AAN HET WERK TE BLIJVEN MET PSYCHISCHE KLACHTEN



### TIPS VOOR ALLE MEDEWERKERS

- Als collega's kun je bij elkaar terecht
- Je zorgt er samen voor dat het werk afkomt
- Als collega's vang je elkaars werk op als iemand een slechte dag heeft
- Kom in actie om problemen met werk/privé balans op te lossen
- Praat met een deskundige en vertel wat volgens jou beter kan. Kun je jouw taken anders doen? Kun je meer afwisselen in taken?
- Vraag of iemand van buitenaf komt meepraten als jullie er niet samen uit komen.

### EXTRA TIPS VOOR MEDEWERKERS MET EEN PRAKTISCHE OPLEIDING

- Praat met je collega of je baas over wat volgens jou beter kan op de werkplek
- Probeer baas te zijn over je eigen dagelijks werk
- Werk zo dat het werk makkelijker gaat
- Kijk hoe je zelf meer werk kan doen
- Stel je zelf deze vragen:  
Wat is er met mij aan de hand?  
Wat helpt mij op de werkplek?
- Werk samen met je baas aan vertrouwen in elkaar
- Praat met je baas over dingen die jij belangrijk vindt
- Vraag je baas om duidelijk te praten
- Kom in actie om problemen thuis aan te pakken, zoals geldzorgen

### PRAKTISCHE TIPS VOOR DE LEIDINGGEVENDEN OM MEDEWERKERS VAST TE HOUDEN

- 1 Ondersteun je medewerkers om goed te kunnen werken. Vraag wat je werknemer nodig heeft.
- 2 Laat medewerkers **meebeslissen** over hoe het werk dagelijks wordt gedaan:
  - de verdeling van taken
  - de aanpak en de volgorde van het werk
  - roosters, werktijden.
- 3 Help werknemers om hun **eigen ideeën** te vertellen. Ideeën over wat voor hen goed werkt of bijdraagt aan hun werkplezier.
- 4 Zorg voor afwisseling in het werk.
- 5 Als het nodig is, moedig je medewerkers aan om hulp te zoeken. Verwijs naar **passende hulp** die de medewerker geen geld kost.
- 6 Geef duidelijke en praktische voorlichting over psychische klachten en praat er niet negatief over.
- 7 Vraag na bij de medewerker of die zich **zorgen** maakt over **geld**.

### WAT ZEGGEN MEDEWERKERS ZELF?

“ Ik geef mijn eigen draai er aan. Ik denk dat dat ook heel belangrijk is, dat je zelf op een ontspannen en een goede manier je werk kan doen. ”  
*Medewerker scheepvaartdienst*

“ Het komt steeds op hetzelfde neer: het uitzoeken van wat gaat er nou niet en waar heb ik nou precies last van, en dan kan ik dingen anders doen? ”  
*Zorgmedewerker*