

Psychische problemen en werk(uitval)

Voor mensen die zijn uitgevallen op het werk met psychische problemen



Door: Expertgroep Werk en PS

Kenniscentrum Persoonlijkheidsstoornissen
februari 2025

Psychische problemen en werk(uitval)

Voor mensen die uitgevallen zijn op het werk met psychische problemen.

Werk kan vrijwilligerswerk of betaald werk zijn (en we nemen ook mee: opleidingen om je verder te ontwikkelen).

Werk kan belangrijk zijn om je goed te voelen. Werk kan ook bijdragen aan herstel. Het zorgt voor verbetering van je dagritme, geeft een zinvolle dag invulling en je hebt meer sociaal contact. Het helpt ook om mee te doen in de maatschappij en om te weten wie je bent. Daarnaast zorgt werken ervoor dat je geld hebt om van te leven, en om van het leven te kunnen genieten.

Als je psychische klachten hebt, kan (al dan niet aangepast) werk je helpen om te herstellen. Hiervoor hoeft je niet fulltime te werken. Starten met een paar uur per dag en/of op twee tot drie verschillende dagen kan een goed begin zijn.

Het werk kan ook op andere manieren worden aangepast aan jouw mogelijkheden, zodat je een goede herstart kan maken die bijdraagt aan jouw herstel. Soms kom je erachter dat bepaalde soort werkzaamheden ook op de lange termijn niet bij jou passen en jouw leven (en werk) daar dus ook in de toekomst op aangepast moet blijven.

Tijdens de behandeling in de GGZ pak je je problemen aan en word je geholpen jezelf te ontwikkelen. Het kan prettig zijn als een behandelaar samen met jou kijkt waar je op het werk moeite mee hebt of waar je naar toe wilt werken. Het doel is uiteindelijk weer meedoen in de maatschappij. Voor de meeste mensen is terug kunnen keren naar je werk – of ander werk – een belangrijk doel.

Let op: werk is niet voor iedereen goed. Of nu nog niet. Soms is het te zwaar, vooral als je ernstige problemen hebt. Twijfel je of werk jou op dit moment kan helpen in je herstel, overleg dit met je behandelaar en/of bedrijfsarts.

Dit kan je zelf doen om je herstel en terugkeer naar werk te ondersteunen:

- Praat met je behandelaar over wat je wilt met werk. Doe dit aan het begin en in de loop van je behandeling. Vertel wat je nu kunt en later wilt bereiken. Vergeet ook je dromen als het over opleiding/werk gaat niet.
- Houd contact met het werk en ga langs op het werk, ook als je nog geen werkzaamheden kan doen. Mensen die lange tijd niet meer op hun werk komen, keren veel minder vaak terug. De drempel voor terugkeer is dan te hoog geworden
- De meeste mensen kunnen het beste na enkele weken weer beginnen met werken. Soms kan je niet je eigen werk doen door je (tijdelijke) beperkingen. Het helpt dan om aan te geven of uit te zoeken wat je nog wel kan
- Werk aan je vaardigheden die maken dat je je werk kan uitvoeren. Kijk vooral ook naar wat je wel kunt en wat je kan beïnvloeden

- Vraag je behandelaar je te helpen met het voorbereiden op gesprekken bij de bedrijfsarts, verzekeringsarts of arbeidsdeskundige
- Als je ermee instemt dat je behandelaar overlegt met de bedrijfsarts of verzekeringsarts, zorg dan dat je schriftelijke toestemming geeft. Je moet altijd zelf akkoord gaan met wat er besproken of beschreven wordt
- Werk samen met iedereen die je helpt, zoals je behandelaar, de bedrijfsarts, de verzekeringsarts, je werkgever, en de gemeente. Dit is meestal in jouw belang.