

Verzwijgen of Vertellen: Een hulp bij de keuze om werkgevers over een psychische aandoening te informeren



Voor wie is deze brochure ?

Deze brochure is bestemd voor iedereen die een psychische aandoening heeft en erover twijfelt wat hij hierover aan een potentiële of huidige werkgever zou willen vertellen.

Waar komt de informatie in deze brochure vandaan?

De informatie is gebaseerd op een uitgebreide literatuurstudie en interviews met mensen die een psychische aandoening hebben. In de brochure zullen we de term 'openheid' gebruiken als het gaat over het informeren van een werkgever over een psychische aandoening.

Is er een juiste keuze?

Deze brochure zal je helpen om na te denken over je eigen behoeften en waarden waarop je jouw keuze mede moet baseren. De informatie en opdrachten helpen je ook om na te denken wanneer en aan wie je vertelt dat je een psychische aandoening hebt.

Met wie kan ik contact opnemen over deze brochure?

Als je meer informatie wilt over de inhoud van deze brochure kun je contact opnemen met:

Ellen Otto (eotto@kcphrenos.nl) of Daniëlle van Duin (dduin@kcphrenos.nl)

Telefoon: 030 2931626 (secretariaat Kenniscentrum Phrenos)

1. Argumenten voor en tegen openheid

Deze eerste paragraaf behandelt een aantal argumenten voor en tegen het geven van openheid. In de onderstaande lijst vind je verschillende mogelijke uitkomsten, zodat je kunt bedenken welke daarvan het meest belangrijk voor je zijn.

Argumenten voor openheid

- Volgens de Wet gelijke behandeling op grond van handicap of chronische ziekte zijn werkgevers verplicht om in redelijke aanpassingen te voorzien, zodat een persoon die beperkt is als gevolg van een psychische aandoening in staat is om zijn werk te doen (zoals aangepaste werktijden of aanpassingen van de werkomstandigheden). Werkgevers zijn hier alleen toe verplicht als ze op de hoogte zijn van je situatie
- Je hoeft problemen die je ondervindt niet te verbergen – en bent hierdoor in staat om hulp in te schakelen, verlof op te nemen of werklast te verminderen op momenten dat het niet goed met je gaat
- Je kunt je werkgever vragen of je verlof kunt opnemen voor o.a. doktersafspraken
- Je kunt eerlijk zijn tegen je collega's. Het kan heel moeilijk zijn om de hele tijd met een 'groot geheim' rond te lopen
- Als je een personeelsadviseur of bedrijfsarts hebt, kan die, wanneer hij of zij op de hoogte is van jouw situatie, rechtstreeks contact onderhouden met je werkgever, zodat je verzekerd bent van steun en redelijke aanpassingen
- Als je het niet aan je collega's vertelt en ze komen erachter, dan zouden ze achter je rug over je kunnen roddelen
- Als je mensen over je situatie vertelt, help je anderen met soortgelijke problemen. Wanneer je werkgever ziet dat jij in staat bent om je werk te doen, is de kans dat hij iemand anders met een psychische aandoening aanneemt groter. Jij kunt vooroordelen onder je collega's helpen wegnemen, waarmee je anderen die in een soortgelijke situatie zitten, in staat stelt hierover te praten

Argumenten tegen openheid

- Je maakt wellicht minder kans op de baan
- Als je al een baan hebt, dan is de kans wellicht kleiner dat je promotie krijgt
- Je zou ontslagen kunnen worden als je tijdens de sollicitatieprocedure niets over je psychische aandoening hebt gezegd en men komt er later achter
- Je werkgever zou je bepaalde verantwoordelijkheden misschien niet toevertrouwen
- Als je iemand op je werk om hulp vraagt, zouden ze kunnen denken dat je niet in staat bent je werk te doen, vanwege je psychische aandoening
- Je zult misschien twee keer zo hard je best moeten doen als ieder ander om te bewijzen dat je in staat bent je werk te doen
- Elke keer dat je een slechte dag hebt, geïrriteerd of boos bent, kunnen ze denken dat dit te maken heeft met je psychische aandoening en de conclusie trekken dat je niet geschikt bent voor dit soort werk (zelfs als het problemen van alledag zijn die ieders werk zouden beïnvloeden)
- Als je collega's weten dat je een psychische aandoening hebt, zouden ze je anders kunnen behandelen. Ze zouden zich in jouw aanwezigheid opgelaten kunnen voelen, achter je rug over je kunnen roddelen, niet bevriend met je willen zijn, je niet vertrouwen

Om verder na te denken over de voors en tegens, kan het helpen om de drie voor- en nadelen die het belangrijkste voor je zijn op te schrijven. Je kunt hiernaar verwijzen als je je besluit aan het eind van deze brochure vastlegt.

Mijn belangrijkste argumenten voor openheid zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

Mijn belangrijkste argumenten tegen openheid zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Behoeften die een rol spelen bij openheid

Deze paragraaf helpt je bij het bepalen van je behoeften met betrekking tot openheid. Een 'behoefte' is iets dat je nodig hebt om je werk naar tevredenheid te kunnen doen. Wat die behoeften zijn kan per persoon of situatie verschillen. Sommige mensen besluiten om over hun psychische aandoening te vertellen, omdat ze daardoor in bepaalde behoeften kunnen voorzien. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van behoeften, zoals de mensen die we interviewden ze beschreven:

'Als ze me zouden vragen waarom ik in deeltijd wilde werken, zou ik het hen misschien moeten vertellen. Of als ze me een fulltime baan zouden aanbieden zou ik hen moeten vertellen dat dit de reden is waarom ik parttime wil werken. Maar ik zou het hen liever niet vertellen, om mijn kansen niet te verspelen.'
[Jeffrey]

'Als je veel afspraken en projecten zou hebben, ja, dan zou je er natuurlijk wel iets over moeten zeggen. En dan zou het in je voordeel kunnen werken, omdat ze je meer verlof uren zouden geven enzo. Maar normaal gesproken zie ik niet hoe je hiervan zou kunnen profiteren.'
[Marijke]

'Ik denk dat het, als je een psychische aandoening hebt, afhankelijk van wat de symptomen en je diagnose zijn en hoe goed het met je gaat, aan jou als individu is om te bepalen of je de behoefte voelt om dit ter sprake te brengen.' [Daniël]

'Ik ga er niet over liegen. Als ik een baan kan krijgen, dan lukt het me uiteindelijk niet om 'm te houden als ik daar een week ben en ik er plotseling door overvallen wordt en niet naar m'n werk kan gaan, omdat ik dan in tranen uitbarst. Ja, ik moet soms zichtbaar huilen. En ik ga niet voor ieders neus staan janken, tegen niemand praten, niet in staat zijn mijn werk te doen.' [Johan]

'Ik weet het niet... stel je voor dat ik er niet goed mee om kan gaan en in de problemen zou komen. Dan zou ik meer hulp krijgen als ik meteen eerlijk was geweest, dan wanneer ik zou zeggen: "Oh, dit is het probleem en ik denk dat ik wat meer hulp nodig heb bij sommige dingen." Dus, ja, ik denk dat het mij wel zou helpen.' [Sharon]

Nadenken over je wat je nodig hebt op het werk of je werkplek kan een nuttige manier zijn om erachter te komen of je het moet vertellen. Hieronder vind je een lijst met verschillende behoeften die een rol spelen bij het maken van je keuze. Lees de lijst en kruis de stellingen aan waar je het mee eens bent.

- Ik moet mijn werktijden aanpassen vanwege mijn psychische aandoening
- Ik moet onder werktijd naar afspraken met mijn arts of behandelaar vanwege mijn psychische aandoening
- Ik moet wellicht verlof opnemen vanwege mijn psychische aandoening
- Als gevolg van mijn psychische aandoening zou ik moeite kunnen hebben met het bepaalde aspecten van mijn werk
- Om mijn werk op een effectieve manier te kunnen doen moeten er op mijn werkplek dingen worden aangepast
- Ik ervaar symptomen van ziekte of bijwerkingen van medicatie, waardoor anderen iets van mijn psychische aandoening zouden kunnen merken
- Ik heb hiaten in mijn CV als gevolg van een psychische aandoening
- Ik heb een baan waarbij het feit dat je zelf een psychische aandoening hebt (gehad) in je voordeel zou kunnen werken
- Ik moet uitspraken doen over mijn psychische aandoening, omdat daar in het sollicitatieformulier naar gevraagd werd
- Ik moet een plan opstellen voor mijn werkgever waarin staat wat er moet gebeuren als ik ziek word op mijn werk of als ik verlof moet opnemen

Het kan het helpen om de drie dingen die het belangrijkste voor je zijn op te schrijven. Je kunt hiernaar verwijzen als je je besluit aan het eind van deze brochure vastlegt.

Op mijn werkplek heb ik behoefte aan:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Waarden die een rol spelen bij openheid

In deze paragraaf worden waarden beschreven. Waarden beschrijven eigenschappen, dingen die je belangrijk vindt en hoe je je zou willen gedragen. Sommige mensen besluiten iets over hun aandoening te vertellen, omdat ze tot de conclusie zijn gekomen dat de consequenties hiervan het best bij hun waarden passen. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van waarden, zoals de mensen die we geïnterviewd hebben die beschreven.

‘Ik wilde niet anders behandeld worden, dat was voor mij het belangrijkste. Als het geen problemen oplevert voor het werk dat je moet doen, zie ik het nut er niet van in. Ik heb tig baantjes gehad waar ik het aan niemand heb verteld. Niemand op mijn werk weet het. Gewoon omdat ik net als ieder ander behandeld wil worden.’ [Marijke]

‘Het is iets persoonlijks. Het gaat erom hoe je zou reageren als iemand je hierom uitlacht of als mensen achter je rug om over je praten. Hoe je daarmee om zou gaan, dat is voor iedereen anders.’ [Marijke]

‘Ik was uiteindelijk heel succesvol. Zoals je misschien wel had verwacht, ben ik niet bang om met mensen over psychische aandoeningen te praten. Door dat te doen heb ik het gevoel dat ik elke baan zou kunnen krijgen.’ [Johan]

‘Hoe iemand zich voelt en hoe vertrouwd iemand is met zijn ziekte, dat is aan hem. Niemand anders kan dat voor hem bepalen.’ [Imran]

Ik zou me er niet goed bij voelen als ik weg zou lopen zonder er iets over gezegd te hebben. Bovendien moet je zo’n verklaring tekenen. Dus ik denk het niet nee. Ik zou dat liever hebben, dan dat ik een baan krijg en dat men er later achter komt dat ik een stoornis heb.’ [Matthijs]

‘Ik heb mijn ziekte nooit voor iemand verborgen gehouden. Ik schaam me er niet voor. Wel is het zo dat sommige mensen je anders behandelen.’ [Sharon]

Hieronder vind je een lijst met verschillende waarden die een rol spelen bij je besluit om je aandoening al dan niet te onthullen. Lees ze door en kruis de stellingen aan waar je het mee eens bent.

- Ik vind het belangrijk om open en eerlijk te zijn over mijn psychische aandoening
- Ik vind dat mijn psychische aandoening een deel van mijn privéleven is
- Ik wil op de werkvloer net als ieder ander behandeld worden
- Ik vind het belangrijk dat ik op de werkvloer gesteund word en een aanspraak kan maken op redelijke aanpassingen
- Ik zou graag een rolmodel willen zijn voor andere mensen met een psychische aandoening
- Ik wil mijn psychische aandoening niet met anderen delen
- Ik vind het belangrijk om vooroordelen over mensen met een psychische aandoening te ontkrachten
- Als ik me in een situatie bevind waarin mensen zich negatief uitspreken over psychische aandoeningen, trek ik me liever terug
- Ik vind het lastig en raak soms van streek als ik merk dat men een negatieve houding aanneemt ten opzichte van psychische aandoeningen
- Ik zou mijn werkgever en collega's graag willen leren wat het betekent om een psychische aandoening te hebben
- Ik wil voorkomen dat mensen medelijden met me krijgen, me betuttelen, afwijzen of over me roddelen
- Ik wil mezelf kunnen zijn op m'n werk, zelfs als dit betekent dat mensen me afkeuren of me anders behandelen
- Het lijkt me heel stressvol om mijn psychische aandoening te verbergen
- Het zou me heel veel spanning opleveren als ik over mijn psychische aandoening zou moeten praten

Om verder na te denken over je waarden op het gebied van werk, kan het helpen om de drie dingen die je het belangrijkste vindt op te schrijven. Je kunt hiernaar verwijzen als je je besluit aan het eind van deze brochure vastlegt.

De dingen die ik belangrijk vind op de werkvloer zijn:

1. _____
2. _____
3. _____

4. Wanneer vertellen?

In dit keuzeproces is het nuttig om ook na te denken over het moment waarop je je situatie bekendmaakt. Hieronder vind je een aantal voorbeelden van verschillende momenten waarop geïnterviewden vertelden dat ze een psychische aandoening hadden:

'Ik vermeld het altijd op mijn CV, omdat ik denk dat je beter eerlijk kunt zijn.' [Daan]

'Ik heb het dit afgelopen jaar uiteindelijk aan mijn managers verteld, toen ik in een depressie zat die meer dan 5 maanden duurde. Ik moest verlof opnemen, dus ik moest het ze wel vertellen. Als ik niet in deze situatie had gezeten, zou ik het ze niet verteld hebben.' [Andrea]

'Ik wil niet dat mensen zich een mening over mij vormen, voordat ze me hebben ontmoet en hebben ervaren hoe ik echt ben. Er is een oud gezegde dat je een boek niet op zijn kaft moet beoordelen. Je moet een persoon eerst leren kennen, voordat je je oordeel over iemand vel. Anders is het niet eerlijk tegenover mij of iemand anders. Ik vind dat je eerst de feiten moet checken en iemand open minded moet benaderen, voordat je besluit wat je van iemand vindt.' [Sharon]

'Ik denk dat je je werkgever, voordat je er iets over vertelt, eerst moet leren wat een psychische aandoening eigenlijk inhoudt. Als ze je hebben ontmoet, je hebt de baan gekregen en je werkt er al een paar maanden, dan denk ik niet dat je meteen je baan kwijtraakt.' [Marijke]

In de tabel op de volgende pagina vind je een aantal voor- en nadelen van het geven van openheid voor het hele proces van werk zoeken en werk behouden. Lees de tabel en kruis de stellingen aan die aansluiten op jouw opvatting over het moment om het te vertellen.

Het beste moment om het te vertellen is (kruis een optie aan):

- In een sollicitatieformulier
- Tijdens een sollicitatiegesprek
- Na een sollicitatiegesprek, als ik een baan aangeboden krijg (voordat ik de baan aanneem)
- Na een gesprek over een psychologische keuring
- Als ik de baan eenmaal heb
- Op een later moment
- Nooit

Moment van onthulling	Voordelen	Nadelen
In een sollicitatieformulier	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Eerlijkheid/Gemoedsrust <input checked="" type="checkbox"/> Makkelijk. Laat je werkgever beslissen of je psychische aandoening een probleem is 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Je zou jezelf hiermee kunnen diskwalificeren, waardoor je niet de kans krijgt jezelf en je kwaliteiten te presenteren <input checked="" type="checkbox"/> Kans op discriminatie
2. Tijdens een interview	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Eerlijkheid/Gemoedsrust <input checked="" type="checkbox"/> Mogelijkheid om in een persoonlijk gesprek de specifieke problemen m.b.t. je psychische aandoening op een positieve manier kort toe te lichten <input checked="" type="checkbox"/> De kans dat je in een persoonlijk gesprek gediscrimineerd wordt, is veel kleiner 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Het is dan jouw verantwoordelijkheid om vragen over je psychische aandoening op een heldere, niet defensieve manier te beantwoorden <input checked="" type="checkbox"/> Er zou in het gesprek teveel nadruk op je aandoening en problemen kunnen komen te liggen, waardoor je minder kans krijgt om het over je kwaliteiten te hebben
3. Na afloop van het sollicitatiegesprek (op het moment dat je de baan aangeboden krijgt, maar nog niet begonnen bent met werken)	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Eerlijkheid/Gemoedsrust <input checked="" type="checkbox"/> Als het melden van je aandoening maakt dat je werkgever terugkomt van zijn/haar besluit om je aan te nemen, en je bent ervan overtuigd dat je aandoening je niet in de weg zal zitten bij het uitvoeren van je werk/je aandoening je vermogen om je werk goed te doen niet beïnvloedt, kun je hier een zaak van maken <input checked="" type="checkbox"/> Stelt je in staat om redelijke aanpassingen te vragen als dat nodig is 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Werkgever zou kunnen vinden dat je dit had moeten vertellen voordat men besloot je aan te nemen <input checked="" type="checkbox"/> Het kan zijn dat men je niet helemaal meer vertrouwt
4. Als je begonnen bent met je baan/op een later moment/nooit	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Mogelijkheid om jezelf te bewijzen in je werk, voordat je iets over je aandoening vertelt <input checked="" type="checkbox"/> Mensen leren je eerst op een andere manier kennen en hebben een vollediger beeld van jou als persoon <input checked="" type="checkbox"/> Je leert je werkgever en collega's kennen en kun beter beoordelen hoe ze zouden reageren en aan wie je het het best kunt vertellen 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Angst dat je een episode krijgt op je werk <input checked="" type="checkbox"/> Mogelijkheid dat je werkgever je ervan beschuldigt dat je onjuiste informatie hebt gegeven tijdens de sollicitatieprocedure <input checked="" type="checkbox"/> Kans op een episode/aanval, voordat collega's weten hoe ze hierop moeten reageren <input checked="" type="checkbox"/> Kan de relatie en omgang met je collega's beïnvloeden

Gebaseerd op: Mental Health Council of Australia. (2007). Let's get to work: A national mental health strategy for Australia.

5. Aan wie vertellen?

Vervolgens moet je erover nadenken aan wie je het wilt vertellen. Sommige mensen vertellen het liever aan niemand. Anderen vinden het fijn om hun werkgever, teamleider of bepaalde collega's er over in te lichten. Weer anderen zijn heel open over hun psychische aandoening en beschouwen het als een gegeven waar iedereen van op de hoogte is. Hieronder vind je een aantal gedachten van mensen die we geïnterviewd hebben over hun keuze om hun aandoening te onthullen.

'Sommige werkgevers zullen je steunen als je ze vertelt dat je een psychische aandoening hebt of hebt gehad, terwijl anderen dit zien als een risicofactor.' [Daniël]

'Mijn vrienden weten dat ik een psychische aandoening heb, maar of ik het aan mijn collega's zou vertellen weet ik niet.' [Jeffrey]

'Ik schaam me er niet voor. Wel is het zo dat sommige mensen je anders behandelen.' [Sharon]

'Ik denk niet dat de werkgevers het probleem zijn. Het zijn eerder de mensen met wie je moet samenwerken. Als die horen dat je aan een psychische aandoening lijdt, zouden ze op je neer kunnen kijken. Zo zitten mensen nu eenmaal in elkaar.' [Imran]

In de tabel op de volgende pagina vind je een aantal voor- en nadelen van de keuze om verschillende mensen over je psychische aandoening te informeren. Lees de tabel en kruis de stellingen aan die het best aansluiten bij jouw ideeën over wat je aan wie zou vertellen.

De onthullingsstrategie die het best voor mij zou werken is (kruis één strategie aan):

- Geheimhouding
- Selectieve onthulling
- Alle kaarten op tafel
- Mijn ervaringen bekend maken

	Voors	Tegens
1. Geheimhouding: Vertel niemand op je werk over je psychische aandoening	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Niemand kan deze informatie gebruiken om je te kwetsen of je reputatie te beschadigen <input checked="" type="checkbox"/> Je wordt net als ieder ander behandeld 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Sommige mensen voelen zich angstig of schuldig als ze iets achter houden <input checked="" type="checkbox"/> Als je het niet vertelt kun je geen aanspraak maken op redelijke aanpassingen <input checked="" type="checkbox"/> Je zou je baan kunnen kwijtraken als men erachter komt
2. Selectieve onthulling: Vertel een aantal mensen, van wie jij denkt dat ze je zullen steunen, over je psychische aandoening	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Je hebt een kleine groep mensen (bijv. je werkgever of enkele collega's) om je heen die je begrijpen en kunnen steunen <input checked="" type="checkbox"/> Je kunt aanspraak maken op redelijke aanpassingen 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Het zou kunnen dat sommige mensen niet goed reageren op je verhaal of deze informatie gebruiken om je te kwetsen of je reputatie schade toe te brengen <input checked="" type="checkbox"/> Het kan lastig zijn om bij te houden wie er van je situatie op de hoogte is en wie niet
3. Alle kaarten op tafel: Vertel het aan iedereen met wie je in aanraking komt	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Je hoeft je er geen zorgen over te maken wie er op de hoogte is van je situatie <input checked="" type="checkbox"/> De kans is groot dat er mensen zijn die je zullen steunen 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Het zou goed kunnen dat er mensen zijn die niet goed reageren op je verhaal en proberen deze informatie gebruiken om je te kwetsen
4. Deel je ervaringen: Breng het naar buiten als een mededeling of vertel je collega's erover tijdens een vergadering	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Je hoeft je er geen zorgen over te maken wie er op de hoogte is van je psychische aandoening <input checked="" type="checkbox"/> Het geeft je een gevoel van empowerment, omdat je controle hebt over je eigen situatie. Dit geeft je vertrouwen in je capaciteiten om dingen te bereiken op een manier die bij jou past <input checked="" type="checkbox"/> Het zou andere mensen kunnen 	<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> Het zou goed kunnen dat er mensen zijn die niet goed reageren op je verhaal en proberen deze informatie gebruiken om je te kwetsen <input checked="" type="checkbox"/> Het zou kunnen dat men regelmatig je mening vraagt over psychische aandoeningen en daar moet je je wel goed bij voelen

	Voors	Tegens
	helpen hun eigen situatie te onthullen <input checked="" type="checkbox"/> Je helpt bij het bestrijden van stigmatisering	

Gebaseerd op: Corrigan, P.W. & Lundin, R. (2001). *Don't Call Me Nuts!: Coping with the Stigma of Mental Illness*. Tinley Park, IL: Recovery Press.

6. Een keuze maken

Je hebt nu de hele brochure doorgenomen en over de volgende dingen nagedacht:

1. Argumenten voor en tegen onthulling
2. Behoeften die een rol spelen bij onthulling
3. De waarden die een rol spelen bij onthulling
4. Wanneer vertellen
5. Aan wie vertellen

Bekijk de antwoorden die je aan het eind van elke paragraaf hebt gegeven nog eens. Als je dat doet, zul je je bewust worden van de dingen die een rol spelen bij je keuze om anderen iets over je psychische aandoening te vertellen. Dit zouden dingen kunnen zijn die je met vrienden, familie of een behandelaar kunt bespreken, zodat je erachter komt waar het nog op hangt en wat je nodig hebt om een keuze te kunnen maken.

Ik kies ervoor om het te vertellen op het moment dat:

Ik kies ervoor om het te vertellen aan:

Dit is wat ik ga zeggen:

Ik wil mijn besluit nog voorleggen aan:
