

Depressie en werk(loosheid)

Op 6 juni 2015 vond de tweede landelijke dag van de Depressie Vereniging plaats. Het onderwerp werk(loosheid) trok een goedgevulde zaal in Het Vechthuis te Utrecht met een interactief programma. Er waren twee inleidende lezingen en diverse workshops. Astrid Feiter, dagvoorzitter, stelde Nathalie Kelderman als de nieuwe directeur van de Depressie Vereniging voor en vroeg naar haar ervaringen met depressie en werk. Na het verlies van haar baan in 2007 door een ernstige depressie, deed ze allerlei vrijwilligerswerk dat ze langzaam maar zeker opbouwde. Vorig jaar kreeg Nathalie deze betaalde baan.

Literatuuronderzoek van *Aukje Smit* behelst de psychische diversiteit op het werk en het beleid van werkgevers. Ze vond een hele lijst vooroordelen: deze mensen kosten meer tijd en geld, voldoen niet aan de eisen, kunnen gevaarlijk of onvoorspelbaar zijn, gebruiken hun aandoening om verantwoordelijkheid te ontduiken en kunnen niet tegen stress. Hierdoor hebben werknemers minder kans op promotie, collega's roddelen en pesten, en ze vliegen er het eerst uit bij reorganisaties.

Uit de kast?

Moet je het dan wel op je werk vertellen? Mensen in de zaal noemden de nadelen: de vooroordelen van werkgever en collega's, dat je op je tenen gaat lopen of dat je een functie beneden je opleidingsniveau aanvaardt. *Peter Smit* van UWV, tweede inleider van de dag, vindt wel dat mensen met psychische gezondheidsklachten daar met hun werkgever over moeten praten. Maar niet zonder steun! Zijn advies: vraag je behandelaar mee te gaan naar het werk om samen met je werkgever te praten. Een driegesprek dus. Probeer daarin aan de werkgever te verhelderen wat jouw sterke kanten zijn. Peter vertelde dat GGZ

Nederland en UWV nauwer gaan samenwerken om 'klanten' van UWV gemakkelijker aan (terugkeer naar) werk te helpen.

Wat komt er na zwart?

In deze gelijknamige workshop van *Trudy Jansen*, projectleider lotgenotencontact bij de Depressie Vereniging, werden ervaringen uitgewisseld over hoe je weer aan het werk komt na een depressie. Vertel je het tijdens je sollicitatiegesprek? Aan je collega's? 'Ja,' vertelde een vrouw, 'ik kon niet anders, ook al kostte het me uiteindelijk mijn baan. Mijn leidinggevende liet mij overwerken in goede periodes, zodat ik mijn depressieve periodes kon compenseren, maar toen hij met pensioen ging, werd ik er snel uitgewerkt.' 'Nee,' zei een ander, 'ik blijf de hele dag vrolijk mijn werk doen en zodra ik thuis ben, val ik om. Ik ga iedere dag, maar zal het nooit laten merken. Dan neemt niemand me meer serieus.'

Verschillende mensen in deze workshop hadden een universitaire opleiding, maar deden administratief werk. Sommigen vonden het echt verschrikkelijk dat ze hun eigen vak niet kunnen uitoefenen. Anderen kregen bij sollicitaties de functie niet, omdat de werkgever bang was dat ze zo weer gevlogen zouden zijn als er een goede baan langskwam.

Steun op het werk

Samen Sterk zonder Stigma kan je ondersteunen als je op je werk wilt vertellen over je psychische aandoening. *Marieke van Keeken* is werkambassadeur bij SSZS. In haar workshop liet ze een film zien waarin haar leidinggevende en zijzelf aan het woord komen over hoe zij oplossingen hadden gezocht om aan het werk te kunnen blijven. Daarna gingen de deelnemers met drie vragen aan de slag: hoe merk jij aan jezelf dat je last krijgt van een depressie, wat is het lastigst op het werk en waarom? Als je weet welke invloed je depressie op je werk heeft, kun je (samen met je leidinggevende) oplossingen zoeken. Deelnemers noemden gebrek aan concentratie, besluiteloosheid, uitstelgedrag, prikkelbaarheid, vermoeidheid. Als je dit bespreekbaar kunt maken op je werk en hierin steun kunt krijgen, kun je gemakkelijker doorwerken in je depressieve periodes.

Kristien Harmsen

Liever een slecht contract dan geen contract



Illustratie: Marjolou Ruijter