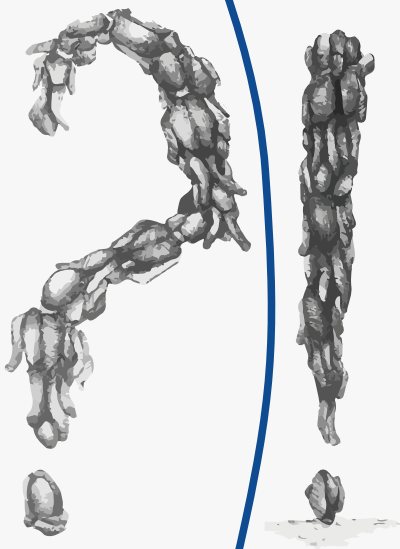


Tips en Tools

Psycho Sociale Arbeidsbelasting

Voorkomen en Aanpakken





Inhoudsopgave

Inhoudsopgave.....	01
Inleiding.....	02
Belangrijk om te weten	03
• Wat je moet weten over PSA	04
Niet lekker in je vel? Opgepast!.....	04
Seksuele intimidatie.....	05
Discriminatie.....	09
Agressie en geweld.....	13
Pesten.....	16
Onevenwichtige werkdruk	19
• Werkgebonden psychische klachten herkennen	23
Wat is een psychische klacht	23
Beroepsgebonden depressie.....	24
Overspannenheid en burn-out.....	28
Posttraumatische stress-stoornis.....	33
• Hoe word ik duurzaam inzetbaar	36
Wat is duurzame inzetbaarheid?	36
Mentale veerkracht.....	43
Sporten.....	46
Zelfredzaamheid	47
• Herstellen en voorkomen	48
Het hersteltraject	49
Het vergroten van je welbevinden door assertief te zijn.....	50
Gedachten.....	54
Blinde vlek in jezelf ontdekken	57
Kritiek	59
Na ziekte weer aan het werk	62
• Wat we je jou nog willen meegeven	64
Veelgestelde vragen bij ziekte	65
Kernverlangens en behoeftes	68
Hoe kan een counsellor je verder helpen?.....	71
Hoe kan een coach je verder helpen?	72
👁 Meer informatie op websites	73
Extra info.....	74



Seksuele intimidatie

Verkeerde aandacht.

Op het werk kun je te maken krijgen met seksuele intimidatie door bijvoorbeeld je collega's, leidinggevenden of klanten. Hierbij gaat het niet om een onschuldige flirt of een vriendschappelijke aanraking, maar om seksueel getinte aandacht die je niet fijn vindt en misschien zelfs bedreigend vindt. Seksuele intimidatie hoeft niet altijd om lichamelijk contact te gaan. Opmerkingen of gebaren kunnen ook als vervelend of dreigend worden ervaren.

Eén op de tien werknemers heeft hier af en toe last van. Een onschuldig bedoelde opmerking die een grote impact kan hebben. Je werkgever is verplicht om alle vormen van seksuele intimidatie te voorkomen.





Werkgebonden Psychische klachten herkennen

Wat is een psychische klacht? Psychische klachten zijn een optelsom van factoren uit ervaringen, invloeden, biologische invloeden (zoals erfelijkheid) en risicofactoren (zoals kwetsbaarheid). Ze zijn niet makkelijk aanwijsbaar en hangen van verschillende factoren af.

Hoe komt het? Psychische klachten kunnen allerlei oorzaken en gevolgen hebben, maar ze hebben met elkaar gemeen dat ze een grote invloed hebben op je welbevinden en de werkstress. Bij psychische klachten die een verband hebben met je werk wordt onderscheid gemaakt tussen:

- beroepsgebonden depressie;
- overspannenheid en burn-out;
- posttraumatische stress-stoornis.

Werkgebonden psychische klachten worden vaak niet erkend als beroepsziekten. De relatie tussen ziekte en werk zijn niet altijd even duidelijk. Voor deze psychische klachten is een diagnose nodig van een (bedrijfs)arts.



Duurzaam inzetbaar worden?

Raadpleeg tips! – 1

- **Campagne.** Deze tips komen uit de landelijke campagne 'Herken de druppel, check je werkstress' en de Europese campagne 'Gezond werk is werk zonder stress' van het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid.

Zie en grijp kansen.

Tip 1 **Neem het werk van een zieke collega over.**

Dat is niet alleen plezierig voor je werkgever. Het is voor jou een kans om ervaring op te doen en te laten zien dat je wilt leren.

Tip 2 **Trek interessant werk naar je toe.**

De inspiratie die je krijgt van nieuwe kennis en ervaring geeft meer dan genoeg energie om dat aan te kunnen. En je werkgever ziet niets liever dan gemotiveerd personeel.

Tip 3 **Houd je hobby's niet voor jezelf.**

Je werkgever bepaalt jouw waarde voor het bedrijf aan de hand van alles wat je doet en kan, ook buiten het werk om.

Tip 4 **Leer elk jaar iets nieuws.**

Probeer elk jaar tenminste één nieuwe vaardigheid, groot of klein, aan te leren. Dat is niet alleen leuk, het houdt je ook scherp. Bovendien blijf je interessant voor je huidige én je toekomstige werkgever.



Het Hersteltraject

Herstellen. Hoe jij herstelt is afhankelijk van veel verschillende factoren. Zoals de oorzaak van de klachten, welke verandermogelijkheden er zijn (binnen jezelf en het bedrijf) en je persoonlijkheidskenmerken.

- ☛ **Wat is een hersteltraject?** In een hersteltraject word je begeleid en ondersteund bij de situaties die aandacht nodig hebben, zogenaamde hulpvragen. Hierbij ligt de uitdaging om de oorzaak van het probleem te achterhalen en deze proberen weg te nemen of te verminderen.

De verschillende aandachtspunten worden onder andere gevonden door:

- **zelf je richting te bepalen.** Het is belangrijk om te leren hoe en welke richting je op wilt gaan. Je daadwerkelijk gesteund en gehoord voelen, bewust keuzes maakt en daarin een stappenplan gebruikt. Leer eerst om los te laten om daarna toe te laten;
- **nieuwe inzichten te creëren.** Er wordt samen met jou onderzocht wat je wilt leren en hoe je daarin je ambitie kunt benutten.
- **zorg op maat.** Er wordt gewerkt aan jouw eigen 'persoonlijk ontwikkelingsplan' (POP);
- **te werken aan jouw potentieel.** De vrijheid om op een manier te werken die bij jou past en zo meer van je potentieel gebruik te maken. Er wordt gewerkt aan
- zelfactualisatie (zie pagina 47);
- **werkdoelen te bespreken.** Dit alles om een optimale werksituatie voor jou te creëren, waarin je zelf aan de slag kunt met dingen die nog niet zo lekker lopen of die je graag anders zou willen zien.

Deze voorbeelden zijn maar een schets van wat je in een hersteltraject kunt verwachten en worden alleen bij gespecialiseerde zorg-aanbieders aangeboden.

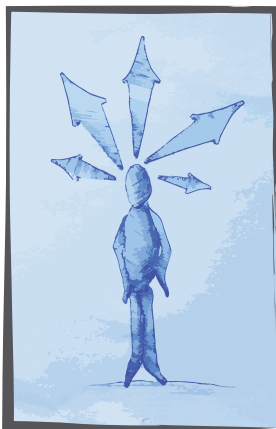


Het vergroten van je welbevinden door assertief te zijn

Lekker in je vel kunnen zitten. Welbevinden is de mate waarin jij je lichamelijk, geestelijk en sociaal goed voelt. Welbevinden gaat dus over lekker in je vel zitten, maar ook over lichamelijk gezond zijn en tevreden zijn met je leven.

Assertiviteit is een positieve eigenschap. Wat is assertiviteit? Assertiviteit is de gezonde balans tussen rekening houden met anderen, en voor jezelf opkomen. Jouw sociale vaardigheden in bijvoorbeeld het uiten van je mening. Het heeft eigenlijk alles te maken met hoe je omgaat met anderen, bijvoorbeeld je collega, je leidinggevende, je partner, je ouders of je vriend(in).

Er zijn over het algemeen drie verschillende manieren die laten zien hoe je omgaat met je medemens, namelijk assertiviteit, sub-assertiviteit en agressiviteit.





Welke kenmerken heb ik het meest?

Opkomen voor jezelf. We hebben allemaal onze eigen manieren van hoe we omgaan met anderen. Wat we bijvoorbeeld van iemand verwachten, wat we willen bereiken of wat we juist niet willen. Hoe je je daarin gedraagt wordt in de volgende kenmerken beschreven.

- **assertiviteit.** Je durft voor jezelf op te komen en de mening van een ander te respecteren. Je kan goed uiting geven aan je gevoelens, je gedrag en je gedachten. Je durft je kwetsbaarheid te tonen en je voelt je verantwoordelijk voor jezelf. Ziet een probleem als een uitdaging en durft waar nodig hulp te vragen. Je grensgebied is in zicht en je hebt zelfvertrouwen;
- **sub-assertiviteit.** Als je je sub-assertief gedraagt, laat je je gemakkelijk commanderen en sla je dicht in momenten dat je overvallen wordt door confrontaties en/of kritiek. Vaker vermijd je conflicten en je past je sneller aan iemand aan. Je neemt vaak (te) veel werk op je, vraagt niet of te laat om hulp en maakt fouten omdat je snel je werk wilt afmaken om zo aan de eisen van anderen te voldoen. Je voelt je ook vaak slachtoffer in een bepaalde situatie en hebt het gevoel dat niemand je begrijpt. Daardoor worden emoties vaker opgekropt. Misschien ben je bang gekwetst te worden of voor schut te staan. Het gevoel van falen, onzekerheid, piekeren en negatieve gedachten beklemmen je;
- **agressief.** Agressief gedrag is het tegenovergestelde van sub-assertief gedrag. Je houdt dan weinig rekening met anderen je stelt je bijvoorbeeld dominant op, hebt weinig respect voor anderen, je hebt moeite met luisteren naar anderen, je bent prikkelbaar, schreeuwt en/of beschuldigt vaak anderen. Je hebt vaak kritiek op van alles en/of iedereen. Meestal weet jij precies wat je moet doen en wat het beste is in een bepaalde situatie. Je overheerst de situatie en voelt je misschien wel onbewust machteloos. Het idee dat anderen je anders niet snel serieus zullen nemen of dat ze anders over je heen zullen lopen.



Veel gestelde vragen bij ziekte

☛ **Wat zijn je rechten en plichten.** Wanneer jij (langer) verzuimt kunnen er een hoop vragen naar boven komen. Wat zijn je plichten en wat zijn mijn rechten? We zetten er een paar voor je op een rij.

1. Ben ik verplicht mijn werkgever te vertellen waarom ik verzuim?

Nee, dit mag wel maar hoeft niet. Je bent niet verplicht te vertellen wat de reden of de verwachte duur is van je ziekmelding. Dit kan namelijk soms leiden tot een inbreuk op je privacy. Met de bedrijfsarts ga je in gesprek en moet je wel vertellen wat de klacht en de voortgang is.

2. Wat zijn de plichten van de werkgever bij re- integreren?

Voor het re-integreren van een werknemer is de werkgever verplicht zich te laten begeleiden door een deskundige, dit kan bijvoorbeeld de bedrijfsarts zijn. De bedrijfsarts heeft wel een geheimhoudingsplicht en mag niet de reden van ziekmelding weergeven.

3. **Moeten mijn werkzaamheden aangepast worden?**

Ja, je werkgever is verplicht je werkzaamheden aan te passen. Denk daarbij aan:

- thuiswerk;
- flexibel werken;
- andere en/of minder taken;
- eigen inbreng in uren.

4. **Moet ik passend werk doen?**

Ja, je werkgever is verplicht te zoeken naar een passende functie in het bedrijf. Ook ben je verplicht passend werk aan te nemen.

5. **Wat is een re-integratie tweede spoor?**

Als er geen passend werk voor je is moet er passend werk bij een ander bedrijf worden gezocht.

Dit is re-integratie tweede spoor.

Dit kan tijdelijk zijn, net zo lang totdat jij in staat bent je oude functie te vervullen.

