
Ziekteverzuim en psychische klachten

Inleiding

In de Wet Poortwachter is bepaald, dat ingeval van ziekteverzuim, dit gevolgen heeft voor zowel de werkgever als de werknemer. Gedurende een periode van 2 jaar wordt van de betrokkenen tijdens het ziekteverzuim een actieve inzet verwacht. Het hoofddoel van deze actie is dat de duur van het ziekteverzuim zoveel mogelijk beperkt wordt, teneinde het risico op blijvende arbeidsongeschiktheid te reduceren.

Ook in geval van verzuim uit psychische klachten gelden deze regels. Bij dit soort klachten is het echter, voor zowel werkgever als werknemer, moeilijker in te schatten hoe het verloop van het herstel zal zijn. Bovendien is het vaak niet gemakkelijk om open over de situatie te praten, zowel voor de werkgever als de werknemer; er heerst vaak een soort gêne, omdat het zeer persoonlijke en intieme onderwerpen kan betreffen. Dit staat soms op gespannen voet met de persoonlijke relatie die je met de betreffende werknemer kunt hebben: wel willen helpen, maar niet weten hoe!

De Wet Poortwachter biedt de mogelijkheid om als werkgever en werknemer gezamenlijk een plan van aanpak op te stellen. Zo kan in onderling overleg gekomen worden tot een voor beide betrokken partijen gewenste strategie. Om daarbij ondersteuning te bieden, én omdat snel en effectief handelen zinvol is, bied ik u mijn diensten als psycholoog aan.

Het Doel

Doel van de inschakeling van een psycholoog is:

- ✓ inventarisatie en beoordeling van de aard van de klachten: wat is de aard van de klachten, welke gevolgen hebben ze voor het functioneren van de werknemer, wat zijn de verwachtingen over het herstel?
- ✓ professionele hulpverlening voor zowel werknemer als werkgever: op basis van de inventarisatie kan gericht hulpverlening aangeboden worden: denk hierbij aan het gericht behandelen van klachten, informatie en overleg over de werkomstandigheden. In geval van conflictsituaties, tussen bijv. werknemer en werkgever, of tussen werknemers onderling, kan gebruik gemaakt worden van mediation.
- ✓ begeleiding bij de reïntegratie: volgen van de ontwikkeling van het herstel, bijstellen van behandelplan, hulp bij het oplossen van optredende problemen, evaluatie van aanpassingen in bijv. werkomstandigheden.

De Voordelen

Als eerder begonnen wordt om aan het herstel te werken, wordt vaak sneller duidelijk, welke factoren van invloed zijn/zijn geweest (die overigens niet per sé, of uitsluitend, op de werkomstandigheden betrekking hoeven te hebben), die tot de psychische klachten hebben geleid, en eventueel deze in stand houden.

Dit leidt ertoe dat:

- ✓ gekomen kan worden tot een op de persoon **gerichte** ondersteuning, en rekening gehouden wordt met diens mogelijkheden, en niet zozeer van de beperkingen van het moment;
- ✓ Als werkgever kunt u **effectievere** ondersteuning aanbieden, door uw kennis van zaken en de persoonlijke betrokkenheid;
- ✓ De kans dat de werknemer daardoor weer **sneller** aan het arbeidsproces kan deelnemen, wordt **beduidend** groter;
- ✓ Indien een werknemer minder lang uit de roulatie is, of al eerder gedeeltelijk weer aan het werk kan, zullen uw kosten voor bijv. vervanging dienstengevolge lager zijn;
- ✓ Bovendien zullen uw overige werknemers **minder** te lijden hebben onder de **extra werkdruk**, t.g.v. het overnemen van taken van de zieke collega; de kans op achterstand is geringer, en de werklast blijft binnen voor allen acceptabele grenzen.

In de al eerder genoemde Wet Poortwachter worden een aantal fasen onderscheiden m.b.t. de verplichtingen van werknemer en werkgever. In het als bijlage meegezonden overzicht van het stappenplan "Verzuim uit psychische klachten? Werknemer en werkgever beiden aan zet!" wordt aangegeven op welke manier te werk kan worden gegaan.

Vanuit een eventuele zorgverzekering of ziekteverzuimverzekering worden vaak vergelijkbare diensten aangeboden. Deze zijn echter vaak verbonden met verplichtende voorwaarden en hogere kosten. In het geval een zieke werknemer zelf via een huisarts verwezen wordt naar een instantie, wordt hij/zij vaak geconfronteerd met een wachttijd van enkele weken. Daardoor kan soms kostbare tijd verloren gaan. Mijn streven is daarom, om op korte termijn (binnen 10 werkdagen) een eerste gesprek met de betreffende te hebben.

Omdat ik op projectbasis werk, en omdat van tevoren afspraken gemaakt worden over de te volgen procedure, zijn de kosten te overzien, en heeft u zelf meer zicht op het verloop en de duur van de interventies.

Bovendien wil ik hier vermelden, dat ik 'meer-talig' werk: tijdens de zittingen kan zowel Nederlands al Duits gehanteerd worden. Voor veel mensen uit de regio is het ook prettig gebleken, dat zij bij behoefte in het dialect de gesprekken kunnen voeren. Vooral in situaties, waarin het voor mensen soms moeilijk is te verwoorden waar ze mee zitten, kan dat een groot voordeel zijn: het verlaagt de drempel en schept sneller een positieve sfeer van vertrouwen.

Psychische Klachten

Om welke klachten gaat het eigenlijk als men spreekt over psychische klachten? Zonder een volledige opsomming te willen geven, zou men de klachten met een psychische achtergrond globaal als volgt kunnen indelen:

- ✓ **Angst-gerelateerde klachten:** hieronder vallen bijvoorbeeld fobieën, onrust of dwangmatig gedrag;
- ✓ **Depressieve klachten:** deze gaan vaak gepaard met onrust, gebrek aan energie, somberheid;
- ✓ **Spanningsklachten, Overspannenheid en Burn-out:** zie de bijlage voor een lijst van kenmerken;
- ✓ **Overige:** bijv. persoonlijkheidsstoornissen, psychische klachten met een organische achtergrond, zoals bijvoorbeeld situatie na hersenletsel en dementie.

Het is niet altijd mogelijk op voorhand een label op de klachten te plakken. In het dagelijkse leven, en dus ook in de werksituatie, kunnen veel symptomen voortkomen uit verschillende onderliggende ziektebeelden. Wat veel klachten met elkaar gemeen hebben, is dat ze niet alleen op psychisch niveau aanwezig zijn, maar ook duidelijk een lichamelijke component hebben: mensen denken niet dat er iets niet in orde is, ze voelen het ook! Dit is de reden waarom ik bij mijn interventies ook gebruik maak van lichamelijk-gerichte methoden, omdat daarmee op zowel lichamelijk als psychisch niveau invloed uitgeoefend kan worden.

Op deze plek is het ook belangrijk te vermelden, dat niet alleen uitval door psychische klachten op kan treden, maar dat ook uitval om andere redenen een psychische belasting voor de betreffende kan betekenen. Indien hiervoor geen compensatie gevonden kan worden, kunnen door deze wisselwerking ook klachten ontstaan, die het herstelproces in het algemeen nadelig beïnvloeden.

Het Aanbod

Het aanbod van behandeling en ondersteuning is gericht op...

... psychisch niveau:	EFT/TFT, (advies-)gesprekken, eventueel ondersteund met Hypnose-therapie;
... lichamelijk niveau:	Touch for Health en Hypnose-therapie
... relationeel niveau:	inventarisatie van de kwaliteit van interacties op zowel werkgebied als in de sociale omgeving
... omstandigheden:	die van zowel negatieve als positieve invloed kunnen zijn op het functioneren

Normaliter zullen de interventies door elkaar lopen, en valt niet zondermeer een duidelijke scheiding aan te brengen. Van belang hierbij is, dat niet volgens een star programma gewerkt wordt, maar op de actuele behoefte van de cliënt ingegaan wordt. Vooral in de beginfase is dit van groot belang. Het versterkt de motivatie van de cliënt en vergroot de kansen op een positieve ontwikkeling.

De Methoden

Psychologische (advies-)gesprekken:

Het doel van deze gesprekken is, de cliënt te helpen een completer beeld te krijgen van zijn/haar situatie. Veelal hebben de klachten een gevoel van controleverlies tot gevolg, wat veel onzekerheid, twijfels, hulpeloosheid en angst met zich mee kan brengen. De gelegenheid te hebben dit zonder voorbehoud te kunnen uiten, is van zeer grote waarde: het leidt tot inzicht en zal bij de cliënt het gevoel versterken, weer meer vat op de situatie te krijgen.

De gesprekken bevatten soms concreet advies, waarbij echter het gesprek op zich, en voor een zeer groot deel de vrijheid daarin, de belangrijkste factoren zijn.

Thought Field Therapy (TFT) / Emotional Freedom Techniques (EFT)

Bij deze methoden wordt gebruik gemaakt van een combinatie van technieken die afkomstig zijn uit de Toegepaste Kinesiologie, waarbij van spiertesten gebruik gemaakt wordt, en concepten van de traditionele Chinese Geneeswijze (de meridianen van de acupunctuur). Bij gebruik van deze methoden is het mogelijk negatieve gedragspatronen en emoties te veranderen.

Touch for Health

Deze behandelingsmethode is, evenals TFT en EFT gebaseerd op een combinatie van westerse 'techniek' en Chinese wijsheid. Doel van de methode is, het lichaam van de te behandelen persoon in evenwicht te brengen. Uitgangspunt daarbij is, dat 'belastingen' het lichaam in onbalans kunnen brengen, en daar zowel lichamelijke als psychische klachten uit voort kunnen komen. Het in balans brengen van het lichaam heeft ook een sterke positieve invloed op het psychisch welbevinden, en kan bij veel klachten van grote waarde zijn. Over Touch for Health is een afzonderlijke folder beschikbaar.

Hypnose

Hypnose is een toestand van de geest die de cliënt zelf toelaat en waarin sterker gebruik kan worden gemaakt van adviezen dan onder omstandigheden zónder hypnose. Bij hypnose is iemands aandacht vernauwd en is het bewustzijn geconcentreerder gericht. De hypnotherapeut treedt daarbij uitsluitend op als gids wiens aanwijzingen men al dan niet kan gebruiken.

Deze bijzondere toestand biedt voor de cliënt de gelegenheid om vanuit een toestand van ontspanning (die op zich al een zeer positieve invloed heeft) te werken aan versterking van motivatie, lichamenlijk en psychisch welbevinden, en positieve verandering van gedrag. Over Hypnose is een folder beschikbaar.

Mediation

De methode is niet zozeer gericht op het individu, maar op de (conflicteuze) relatie met anderen. Niet zelden zullen conflicten een rol spelen bij het psychisch onwelbevinden. Het kan hierbij gaan om conflicten tussen werknemer en leidinggevende, of tussen werknemers onderling. Een uitvoerige beschrijving van Mediation kunt u nalezen in de bijgesloten folder.

Werkwijze en Verloop

Als mogelijke opdrachtgever krijgt u de gelegenheid van te voren een persoonlijk kennismakingsgesprek te voeren, indien gewenst bij u op locatie. U kunt hierin nadere informatie geven, zoals bijv. betreffende de voorgeschiedenis, en welke afspraken al eventueel bij andere instanties en diensten gemaakt zijn. Op basis hiervan kan een beslissing genomen worden of mijn diensten bij uw situatie en wensen aansluiten.

Vervolgens vindt een intake-gesprek met de betreffende werknemer plaats. Dit eerste gesprek kan vaak op korte termijn plaatsvinden, waarbij gestreefd wordt dit binnen 10 werkdagen te realiseren.

Hierna wordt een behandelpun opgesteld. Als de werkgever de kosten op zich neemt, wordt een contract afgesloten waarin vastgelegd wordt: over welke periode de behandeling/begeleiding zal plaatsvinden, het aantal zittingen en de kosten per zitting.

Bij de invulling van de behandeling en de begeleiding wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met de wensen van de betrokkenen.

Los van alle afspraken blijft de vertrouwelijkheid t.o.v. de cliënt in elk geval behouden, en is er geen verplichting te rapporteren en/of verslag te doen van de inhoud van de zittingen naar de opdrachtgever. Het ligt aan de cliënt welke informatie hij/zij beschikbaar stelt, op welke manier en op welk tijdstip. Deze waarborg van vertrouwelijkheid is van essentieel belang om vertrouwen in de relatie behandelaar-clieñt op te bouwen.

Na het aantal afgesproken zittingen kan een (tussentijdse) evaluatie plaatsvinden, op basis waarvan behandelaar, cliënt en werkgever gezamenlijk het vervolg bepalen.

Mocht blijken dat het wenselijk om gebruik te maken van mediation, wordt formeel vooraf een *mediationovereenkomst* opgemaakt, en na afloop een *vaststellingsovereenkomst*. De voorwaarden voor mediation liggen vast; deelname op basis van vrijwilligheid is een essentiële voorwaarde!

Samengevat geldt het volgende:

- U moet ...** t.g.v. wettelijke bepalingen actief zijn om de duur van het verzuim te beperken
- U mag ...** zelf bepalen, ook in overleg met de betreffende werknemer, op welke wijze het beste hieraan vorm gegeven kan worden
- U kunt ...** hierbij gebruik maken van mijn diensten, om inzicht te verkrijgen, gericht te werk te gaan, en op de persoonlijke behoefte van de betreffende in te spelen, waardoor de kans van slagen hoger wordt.

Overig Aanbod

U kunt voor meer uitvoerige informatie, o.a. over de hierboven genoemde methoden, mijn praktijkbrochure aanvragen.

Tenslotte wil ik u graag informeren over andere mogelijkheden waarvan u gebruik kunt maken.

Coaching

Als ondernemer stuit u in uw dagelijkse werkzaamheden mogelijk op bepaalde terugkerende problematische situaties, die u graag voor u persoonlijk op wilt lossen. Het kan hierbij bijvoorbeeld gaan om thema's op het gebied van communicatie, leidinggeven of contacten en relaties met klanten. Gesprekken, eventueel aangevuld met gerichte oefeningen of informatie, kunnen u helpen zich daarin te ontwikkelen. Deze mogelijkheid kunt u natuurlijk ook uw werknemers aanbieden.

Privé

Ook in uw persoonlijke omstandigheden kunt u, of personen in uw directe omgeving, te maken krijgen met situaties, waar ondersteuning gewenst wordt. Denk bijvoorbeeld aan examenvrees, problemen met spreken in het openbaar, gevolgen van een ongeluk of andere traumatische ervaringen, etc.. Misschien zijn er op bepaalde gebieden vragen, of zijn er onzekerheden; in die situaties bied ik psychologische ondersteuning, aangepast aan uw persoonlijke behoefte.

Onderhandelen

Één van de onderdelen van mediation is, dat voor het oplossen van een conflict de partijen onderhandelen over de voorwaarden, op welke zij hun (zakelijke) relatie voorzetten. Als mediator kan ik u van dienst zijn door met u onderhandelingsituaties voor te bereiden, en eventuele obstakels die u ontdekt heeft, helpen omzeilen. Er kan gekeken worden naar mogelijke alternatieven, die voor u acceptabel zijn en de kans op een tevredenstellend resultaat vergroten. Ook kan gekeken worden op welke wijze u in het algemeen onderhandelingsituaties aangaat, en wat u daar misschien in zou willen veranderen.

Mediation

In uw klantencontacten kunt u voor conflicten komen te staan. Belangrijk daarbij is, om een weg te vinden, die een escalatie van het conflict voorkomt, en tegelijkertijd de mogelijkheid biedt, de relatie in stand te houden. Zo kan mediation niet alleen binnen, maar ook buiten uw bedrijf van grote waarde zijn, en een efficiënte én effectieve oplossing van conflicten betekenen.



Persoonlijke achtergrondinformatie:

Sinds ca. 20 jaar ben ik werkzaam als psycholoog. In deze periode heb ik veel ervaring opgedaan met psychische klachten in samenhang met de lichamelijke component. Bij de interventies maak ik vaak en intensief gebruik van de natuurlijke (herstel-)mogelijkheden van de cliënt. Deze lichaamsgerichte werkwijze is binnen de psychologie de laatste tijd meer en meer in opkomst. Verder vind ik het belangrijk de omgevingsfactoren in de begeleiding en behandeling te betrekken. Bovendien blijkt vaak dat mensen – onbewust – over veel informatie beschikken die waardevol is voor het verloop van de behandeling. Van deze informatie maak ik graag gebruik voor bevordering van het herstel en ontwikkeling van de persoon.

In de contacten die mensen met elkaar te maken hebben, kunnen gemakkelijk conflicten ontstaan. Handelen, gericht op effectieve conflicthantering, heeft daarom ook mijn bijzondere interesse.