

# WEER AAN HET WERK na psychische problemen

Wie met een psychische aandoening kampt, heeft het vaak moeilijk om werk te vinden of het werk te hervatten na een periode van arbeidsongeschiktheid. Dankzij een aangepaste begeleiding kan die reïntegratie vlotter én duurzamer verlopen.

TEKST > CARINE STEVENS

**J**e bent al maanden in ziekteverlof omdat je gevelde werd door een burn-out. Je kampt met angsten die je regelmatig doen crashen. Je hebt een aandoening zoals autisme of bipolariteit waardoor het moeilijker is een job te vinden of te houden. Psychische problemen gaan vaak gepaard met een groter risico op arbeidsongeschiktheid of werkloosheid. Volgens een recente studie van de Onafhankelijke Ziekenfondsen zit 1 op de 4 arbeidsongeschikten thuis door een psychosociale aandoening. Koplopers zijn burn-out, depressie en angststoornissen. Mensen met een depressie blijven gemiddeld 4 maanden thuis, mensen met een burn-out 3 maanden. Dat is langer dan bijvoorbeeld werknemers die arbeidsongeschikt zijn door hart- en vaatziekten.

Dat beeld komt overeen met een studie van het Riziv, dat naar psychische aandoeningen verwijst als de belangrijkste oorzaak van invaliditeit. “In 36% van de gevallen zouden psychische problemen aan de basis liggen, bij bedienden loopt dat zelfs op tot 42%”, verduidelijkt Jan Knapen. Hij is als psychomotorisch therapeut verbonden aan *LIV aan het werk*, een organisatie die gespecialiseerd is in reïntegratiebegeleiding van mensen met een psychische kwetsbaarheid in het reguliere arbeidscircuit. “De drempel om opnieuw aan de slag te gaan kan hoog zijn. Wij helpen onze cliënten om sterker in hun schoenen te staan en hun job beter te doen aansluiten bij hun noden.”

## TIJDELIJK UIT BALANS

Psychische kwetsbaarheid is een vlag die veel ladingen dekt, zegt Annick Myszta, klinisch en neuropsycholoog bij *LIV aan het werk*. “We zien zowel mensen met een ernstige psychische problematiek – zoals een zware depressie, autisme of een bipolaire stoornis – als mensen die tijdelijk uit balans zijn. De eerste groep cliënten wordt doorgaans ook extern opgevolgd door een psychiater of een psycholoog. Vanuit onze expertise focussen wij op het werkgerelateerde gedeelte: wat heeft iemand nodig om de switch naar werk te maken en wat kunnen wij daarin betekenen?”

De meeste cliënten in het circuit van de reïntegratiebegeleiding zijn mensen die het tijdelijk psychisch moeilijk hebben. “Denk aan angststoornissen, stressklachten, een burn-out of een depressie”, verduidelijkt Myszta. “Het is trouwens opvallend dat in een intakegesprek vaak niet of nauwelijks gesproken wordt over psychische klachten, maar veeleer over rugpijn, hoofdpijn of vermoeidheid, lichamelijke klachten die vaak nauw samenhangen met de onderliggende psychische problematiek. Er is nog altijd wat schroom om te praten over psychische klachten. Zeggen dat je rugpijn hebt, is makkelijker dan toegeven dat je gebukt gaat onder stress.”

Psychische klachten zijn sowieso stevig in opmars in deze hectische tijden, en de coronacrisis doet daar nog een schep bovenop, stelt Myszta. “Mensen zijn bang: om ziek te worden, of om hun werk te verliezen. Er zijn minder mogelijkheden om te ontspannen, minder sociale contacten ook. Perfectionisten die nu thuis moeten werken, gaan vaak nog een extra tandje bijsteken, waardoor de grens tussen werk en privé helemaal vervaagt. Tot hun kaars volledig is opgebrand.” Omgaan met coronastress op het werk is allerminst vanzelfsprekend, net als terugkeren naar de werksituatie in deze coronatijden. Gelukkig kunnen werknemers én werkgevers vandaag een beroep doen op ‘jobcoaching na corona’, een gratis initiatief van de Vlaamse overheid. Ook *LIV aan het werk* biedt die gespecialiseerde vorm van jobcoaching aan.



## BODYTALK EXPERTEN



Annick Myszta  
**PSYCHOLOOG  
EN JOB COACH**

Jan Knapen  
**PSYCHOMOTORISCH  
THERAPEUT EN JOB COACH**

“Er is nog altijd schroom om te praten over psychische klachten. Zeggen dat je rugpijn hebt, is makkelijker dan toegeven dat je gebukt gaat onder stress.”

**MENSEN MET EEN DEPRESSIE BLIJVEN GEMIDDELD 4 MAANDEN THUIS**, mensen met een burn-out 3 maanden. Dat is langer dan bijvoorbeeld werknemers die arbeidsongeschikt zijn door hart- en vaatziekten.

## ▶ SAMEN MET EEN JOB COACH

Personen met een psychische kwetsbaarheid hebben vaak last van een lager energiepeil, concentratieproblemen en een verminderde draagkracht. Allemaal factoren die niet bevorderlijk zijn voor een vlot functioneren op de werkvloer. En ga maar eens solliciteren als je sowieso al een broos zelfbeeld hebt. “In plaats van zichzelf te ‘verkopen’ en hun competenties en talenten in de verf te zetten, dreigen mensen met faalangst soms dicht te klappen tijdens een sollicitatiegesprek”, vertelt psychologe en jobcoach Annick Myszta. “Of ze



**WERKHERVATTING IS BELANGRIJK VOOR HET HERSTEL** en het persoonlijk welzijn. Werken is meer dan louter geld verdienen. Een job leidt ook tot een sociaal netwerk, een beter zelfbeeld en meer levenskwaliteit.

weten niet goed wat ze al dan niet kunnen vertellen. Wat doe je bijvoorbeeld met een gat in je curriculum vitae? Verdoezelen of verzwijgen is geen optie. Té eerlijk zijn kan een toekomstige werkgever dan weer afschrikken, zeker als die niet vertrouwd is met psychische problemen. Wij bereiden zulke gesprekken daarom altijd voor met de cliënt. Soms gaan we zelfs mee op gesprek.”

Ook als een persoon na een lange afwezigheid terugkeert naar de vroegere werkomgeving kan een jobcoach hem of haar bij die stap begeleiden. Annick Myszta: “Soms sleutelen

we mee aan de jobinhoud of helpen we om functieprofielen te herschrijven. Cliënten kunnen trouwens ook in een later stadium nog op onze ondersteuning rekenen. Stel dat je na een paar maanden een nieuwe baas krijgt en opnieuw moet uitleggen dat je veel structuur en wat meer tijd nodig hebt om goed te kunnen functioneren. Wie het moeilijk vindt om dat gesprek aan te gaan, kan onze hulp weer invoeren. Ook werkgevers kunnen bij ons terecht voor opvolging. Een cliënt ‘plaatsen’ is immers één ding, wij mikken vooral op een goede match met de werkgever en een duurzame tewerkstelling.”

## MENTALE EN FYSIEKE TRAINING

Wie na een lange inactiviteitsperiode spontaan weer aan de slag gaat, dreigt na verloop van tijd op dezelfde moeilijkheden of valkuilen als vroeger te botsen en snel opnieuw uit te vallen. Een aangepaste terugkeerbegeleiding verhoogt de kans dat het wél goed blijft gaan. *LIV aan het werk* focust daarom niet alleen op tewerkstelling, maar zet ook voluit in op mentale veerkracht en fysieke weerbaarheid. “Hoe ga je om met stress en piekergedachten? Hoe communiceer je efficiënt met collega’s en leidinggevenden? Hoe geef je op een duidelijke manier je grenzen aan? Hoe vind je een evenwicht tussen inspanning en ontspanning? We werken gedragsgericht: we tekenen samen met de cliënt een actieplan uit dat aansluit bij de werkcontext. Zo kan hij stap voor stap werken aan succeservaringen en zelfvertrouwen opbouwen.” Psychomotorisch therapeut Jan Knapen sleutelt aan de fysieke conditie van de cliënten. “We werken een persoonlijk oefenschema uit waarbij we niet alleen kijken naar de objectieve conditie, maar ook naar factoren als pijn en vermoeidheid. Het belangrijkste streefdoel: de fysieke fitheid verhogen, zodat je meer energie krijgt. Bewegen verbetert immers ook je stemming en vermindert angst, stress en burn-outklachten. We werken in groepjes van 6 à 10 mensen, zowel voor de mentale als voor de fysieke training. Dat sociale aspect is belangrijk: het zorgt ervoor dat mensen ervaringen kunnen uitwisselen en zich gesteund weten.”

## WIN-WINSITUATIE

Dat die aanpak – iCare genaamd – vruchten afwerpt, blijkt uit de cijfers. *LIV aan het werk* volgde 176 cliënten gedurende een periode van 8 jaar. Na maximaal 12 maanden begeleiding was 53% van hen aan het werk. Dat is beduidend meer dan zonder een intensief terugbegeleidingstraject. Bovendien was 98% van hen na 3 maanden tewerkstelling nog altijd aan het werk. Jan Knapen: “Investeren in de reïntegratie van mensen met psychische aandoeningen is maatschappelijk relevant, wegens kostenbesparend voor de hele samenleving. Maar werkhervatting is minstens even belangrijk voor het herstel en het persoonlijk welzijn. Werken is meer dan louter geld verdienen. Een job leidt ook tot een sociaal netwerk, een beter zelfbeeld en meer levenskwaliteit. Dus: een win-winsituatie voor iedereen.” ■