

## *Werk en psychische klachten*

Hoge werkdruk, het ontbreken van regelmogelijkheden en het afwezig zijn van sociale steun op de werkvloer kunnen leiden tot overbelasting en psychische klachten. Omgekeerd kunnen problemen buiten het werk ook invloed hebben op het functioneren in de werksituatie. Het kan daarom belangrijk zijn het werk en het werksysteem te betrekken in de behandeling en begeleiding .

### *Signalen*

Als u gehinderd wordt door klachten als

- Vermoeidheid, lusteloosheid
- Gespannenheid, piekeren
- Slecht slapen of juist veel slapen
- Prikkelbaarheid, emotionele labiliteit
- Concentratieproblemen
- Gevoelens van onmacht en verlies van interesse
- Hoofdpijn, nek- of rugklachten, hartkloppingen, drukgevoelens in de borst, maag-darmbezwaren

is het verstandig tijdig hulp te zoeken. Mogelijk is de balans in draagkracht en draaglast verstoord. Gewoon doorgaan kan tot langdurige uitval leiden.

Op landelijk niveau heeft men berekend dat bijna een kwart van het ziekteverzuim wordt veroorzaakt door psychische klachten. Werk en psychische klachten beïnvloeden elkaar. Er is een wisselwerking tussen werkkenmerken en psychische klachten.

### *Interventie*

De psychologische ondersteuning is gericht op het herstel en het evenwicht in het psychisch en sociaal functioneren in leef-, woon en werksituatie. Hierbij wordt gebruik gemaakt van cognitieve gedragstherapie.

Elementen die bij de interventie aan bod kunnen komen:

- Inventariseren van de stressoren in de werksituatie (arbeidsinhoud, arbeidsverhoudingen, arbeidsomstandigheden, arbeidsvoorwaarden)
- Meer zicht krijgen op de rol van eigen persoonlijkheidstrekken bij het ontstaan van de problemen in de werksituatie. Hier beter mee leren omgaan.
- Sterkte-zwakke analyse
- Het uitbreiden van de vaardigheden om problemen te hanteren. (copingvaardigheden) Het aanpakken van de werkproblemen via assertiviteit, time-management en werkinhoud.
- Geleidelijke reïntegratie en terugvalpreventie

### *Aanmelding*

Aanmelding kan telefonisch, na een verwijzing door een huisarts, bedrijfsarts of medisch specialist. De kosten worden geheel of gedeeltelijk vergoed door de zorgverzekeraar. Vaak is er ook nog een bijdrage van de werkgever.