

**BOEKJE VOOR**  
**BAZEN**

**EEN ABC VAN COLLEGA'S  
MET KARAKTER**

6 **A** ANGST  
 8 **B** BIPOLAIR BORDERLINE  
 10 **C** CIJFERS  
 12 **D** DEPRESSIE  
 14 **E** EIGEN

16 **F** FLEXIBEL  
 18 **G** GEBRUIKS-AANWIJZING  
 20 **H** HAAT  
 22 **I** INVESTEREN  
 24 **J** JOBCOACH

26 **K** KANS  
 28 **L** LEERZAAM  
 32 **M** MAATSCHAP-PELIJK  
 34 **N** NO-RISK POLIS

36 **O** OPEN  
 38 **P** PSYCHOSE  
 40 **Q** QUOTUM  
 42 **R** REGELINGEN  
 44 **S** SCHIZOFRENIE

46 **T** TWEE MAANDEN GRATIS  
 48 **U** UWV  
 50 **V** VOORoorDELEN  
 52 **W** WETEN

54 **X** X-FACTOR  
 56 **Y** YES WE CAN  
 58 **Z** ZIEKTEVERZUIM

## WAAROM?

Nederland barst van de mensen met een psychische stoornis die heel graag werken. Qua talent en ervaring doen ze meestal niks onder voor werknemers die nergens last van hebben; qua motivatie zijn ze vaak niet te kloppen.

Dit boekje gaat over collega's met een psychische aandoening. Maar het is vooral gemaakt voor hun bazen. Voor werkgevers met hart voor hun zaak én voor hun werknemers. Voor ondernemers die openstaan voor mensen, maar zeker ook voor kansen.

Voor jou dus.

Dit boekje behandelt uiteenlopende aspecten van collega's met karakter. Het is verre van compleet omdat de materie nogal complex is, en vooral gemaakt om dit onderwerp minder zwaar te maken. Het geeft zo simpel mogelijk antwoord op kwesties waar veel bazen mee zitten. Het verheldert en verlicht, zonder te doen alsof er niks aan de hand is.

Geef dit boekje vooral een kans. En sta open voor mensen met een psychische stoornis. Want collega's met karakter kun je er heel goed bij hebben.

## COLLEGA'S MET KARAKTER?

Collega's met karakter zijn mensen met een serieuze psychische aandoening. Maar vooral: bijzondere mensen die bewezen hebben dat ze het leven aankunnen. Die niet hebben opgegeven ondanks de stoornis die ze geteisterd heeft (en dat wellicht ooit weer zal doen). Het gaat om doorzetters die een kleurrijke en waardevolle aanvulling op de werkvloer bieden.

Collega's met karakter zijn gemotiveerde en veerkrachtige mensen die langer dan twee jaar worden behandeld en willen (blijven) werken, met bijvoorbeeld de volgende stoornissen:

- SCHIZOFRENIE
- PSYCHOSES
- BIPOLAIRE STOORNIS
- DEPRESSIE
- ANGSTSTOORNIS
- BORDERLINE

## EN DIT BOEKJE DAN?

Heel veel Nederlanders kampen ooit in hun leven met een (serieuze) psychische stoornis. In veel gevallen zijn ze uitstekend in staat een rol te vervullen op de werkvloer. En dat willen ze vaak ook heel graag. Wat dat betekent voor iedereen die hiermee te maken krijgt, stippen we aan in dit boekje.

Dit ABC is zeker niet compleet. Het is er vooral om even doorheen te bladeren en hier en daar een stukje te lezen. Het behandelt allerlei vooroordelen en misvattingen en geeft, heel beknopt, informatie en tips.

Laten we eerlijk zijn: als het ook maar een heel klein beetje begrip oplevert, zou dat al heel mooi zijn. Want dat is waar alles mee begint.

Dit boekje is er voor iedereen die openstaat voor wat andere mensen bezielt. Voor iedereen die snapt dat iets wat zó vaak voorkomt, onmogelijk te negeren is.

Laat het gerust ergens rondslingeren, dan vindt het zijn plek vanzelf wel.



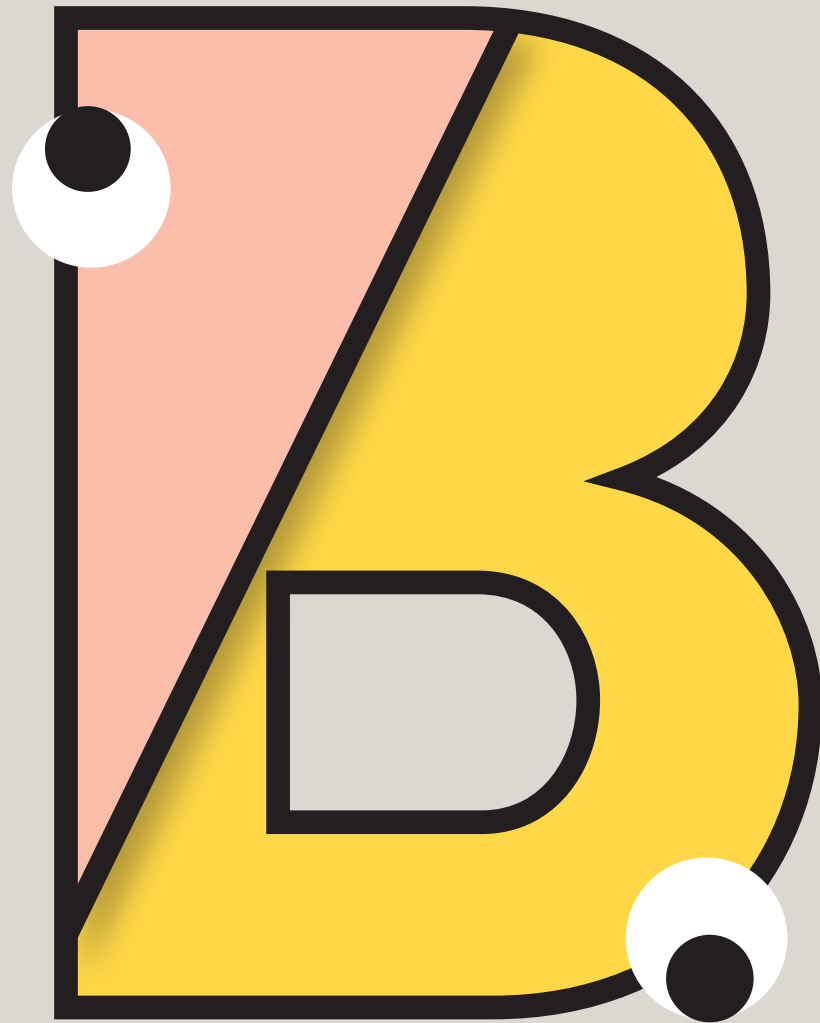
## ANGST

We zijn allemaal wel eens bang. Voor wat we kennen, maar vooral voor wat we niet kennen. Zoals een psychische aandoening. En hoe je omgaat met mensen die daarmee leven.

Je kunt niet in het hoofd van een ander kijken en dat kan lastig zijn. Is iemand wel te vertrouwen? Is-ie niet heel onvoorspelbaar? Begrijpelijke vragen. Maar zo ontstaan vooroordelen en worden mensen bang

voor andere mensen, want meestal is er niks aan de hand.

Serius: je hoeft niet bang te zijn voor iemand met een psychische aandoening. Soms is het even wennen. Maar waar het om gaat, is dat we elkaar leren kennen. Duidelijkheid en eerlijkheid zijn belangrijk, zoals in elk succesvol contact. Alleen is het in dit geval wat kleurrijker.



## BIPOLAIR

### WAT IS HET?

Van opvallend druk en actief naar heel somber en teruggetrokken. Een tijd lang de hele wereld aankunnen om daarna weg te willen kruipen met de gordijnen dicht en de deur op slot. Iemand met een bipolaire stoornis leeft van de hoogste pieken naar de diepste dalen.

### WAT IS ERAAN TE DOEN?

Een bipolaire stoornis gaat niet over, maar is vaak wel heel goed te hanteren. Dankzij behandeling, medicijnen en leren hoe met deze stoornis te leven, hoeft het geen hoofdrol meer te spelen in het leven van mensen. En dus ook niet op de werkvloer.

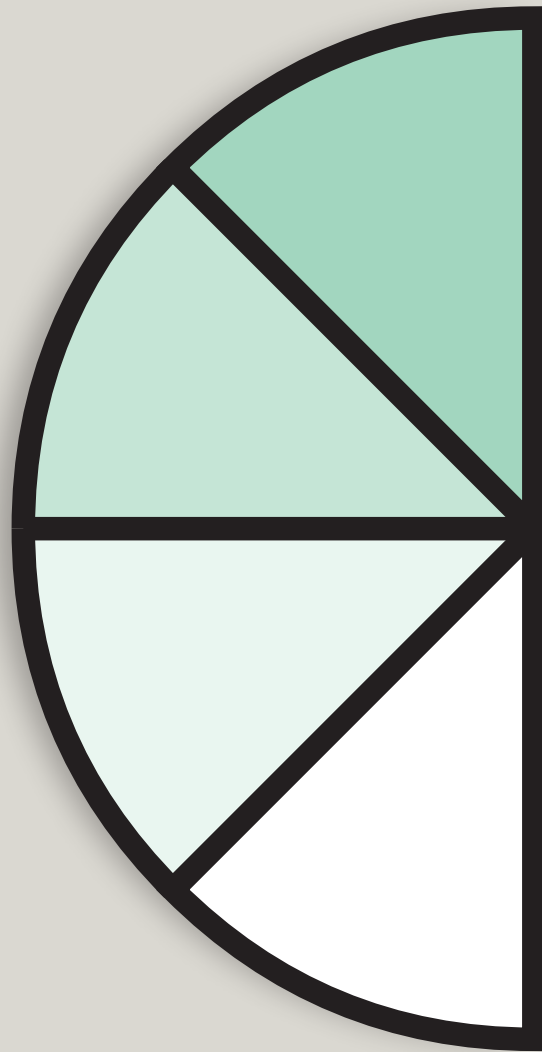
## BORDERLINE

### WAT IS HET?

Af en toe zo impulsief en wispelturig zijn dat het lastig wordt: in relaties, vriendschappen, carrière. Daar hebben mensen met borderline last van. Hun leven zit vol veranderingen zoals verbroken relaties en wisselende stemmingen. Soms hebben ze verlatingsangst of de neiging zichzelf te beschadigen.

### WAT IS ERAAN TE DOEN?

Borderline is steeds beter te behandelen. Medicijnen en therapie doen veel. En ouder worden is een voordeel: de symptomen nemen vaak af.



## CIJFERS

3 op de 100 werkenden in Nederland heeft een serieuze psychische stoornis. Daar merken collega's en werkgevers meestal weinig van. Dus weten ze het vaak ook niet.

In Nederland leven 280.000 mensen met een ernstige psychische stoornis, en gelukkig zijn 200.000 van hen gewoon aan het werk. Nu die andere 80.000 nog!



## DEPRESSIE

### WAT IS HET?

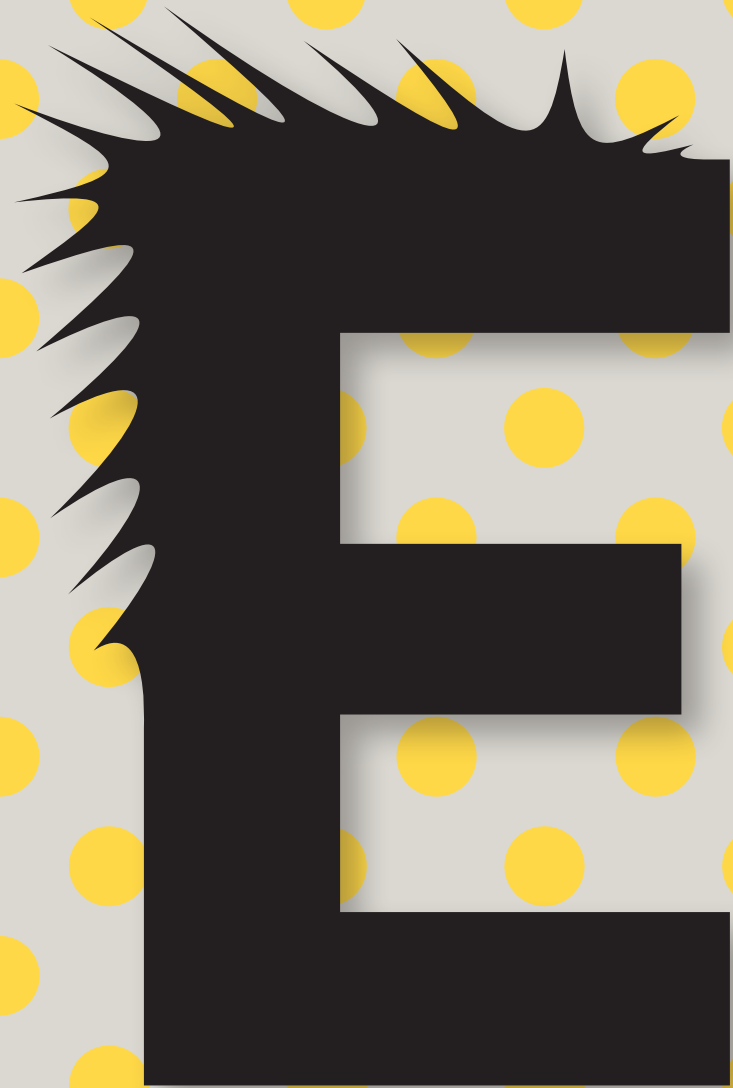
Langdurig erg somber en lusteloos, zeker meer dan twee weken. Zonder dat je er zelf een oplossing voor ziet. Een goeie grap, een schop onder je kont of een weekendje weg? Werkt niet. Mensen met een depressie kunnen denken aan de dood, en voelen zich soms heel moe en waardeloos. Ze kunnen zich vaak moeilijk concentreren en lastig beslissingen nemen.

### WAT IS ERAAN TE DOEN?

Een depressie kan soms vanzelf overgaan, maar pillen en/of praten werken vaak ook erg goed. Veel mensen merken uiteindelijk dat het langzaam uit hun leven slijt.

#### Wat cijfers:

Een depressieve stoornis komt veel voor. Van alle Nederlanders tussen de 18 en 65 heeft 18,7 procent ooit in het leven met depressie te kampen gehad.

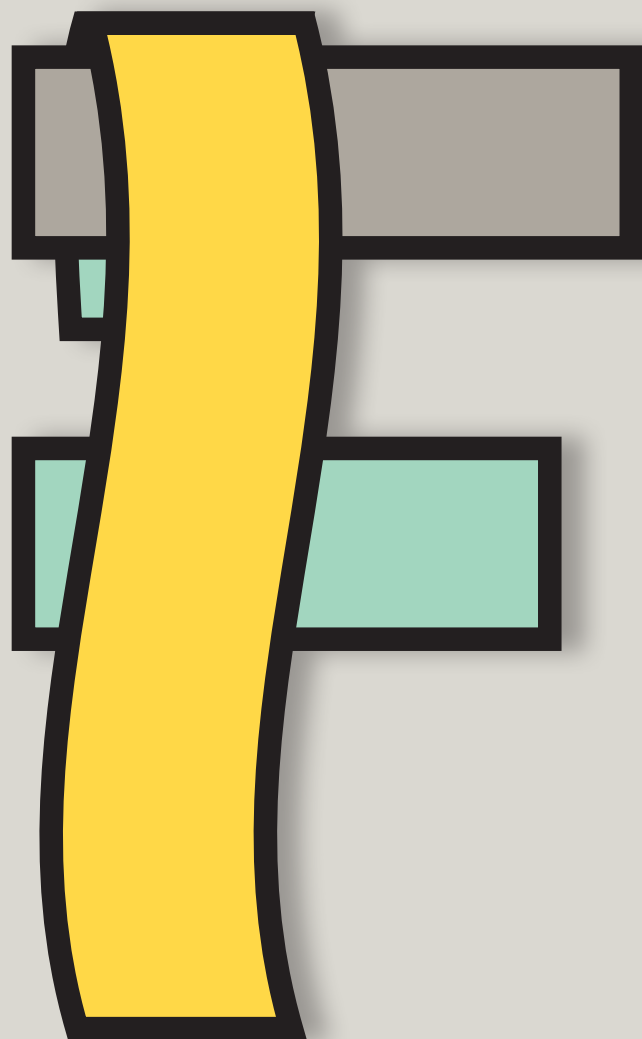


## EIGEN

**‘Je medewerkers moeten willen investeren in een collega met karakter. Bij ons doen ze dat graag. Mike komt hier uit het dorp dus de meesten kenden hem of zijn familie. Je doet misschien sneller je best voor iemand uit je eigen omgeving.’**

**KAREL, AANNEMER EN WERKGEVER VAN MIKE  
(depressie met psychose)**





## FLEXIBEL

**‘Je moet dus wel een beetje flexibel zijn. Extra begeleiding bieden maar ook luisteren en begrip tonen. Voor Simone heb ik een rustige werkplek gezocht. En ik geef haar werk zonder deadlines. Zo heb ik haar aan de slag kunnen houden. Ze start altijd iets later en werkt zes uur per dag. De extra aandacht die we Simone geven maakt ze ruimschoots goed met haar enorme inzet.’**

**MAARTEN, EIGENAAR ADMINISTRATIEKANTOOR  
EN WERKGEVER VAN SIMONE  
(borderline)**



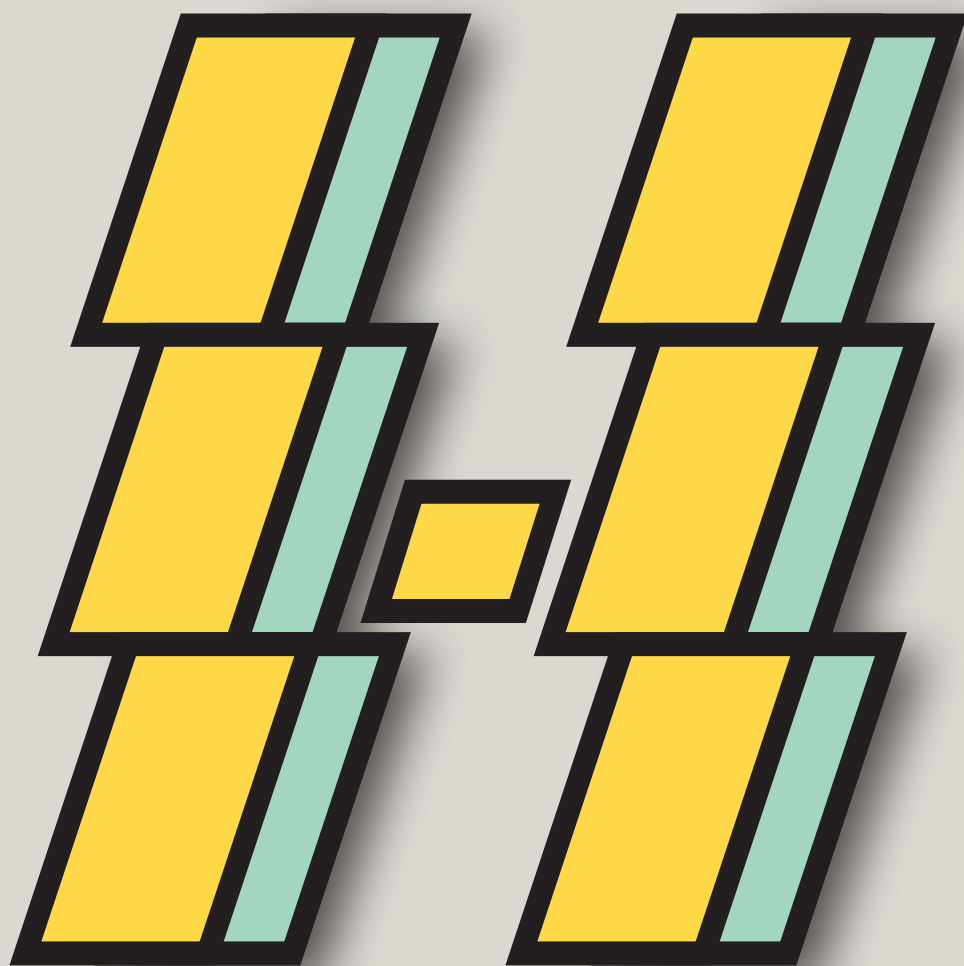
## GEBRUIKSAANWIJZING

Nooit de stoel van Sasja lenen, dat vindt ze niet leuk. Tegen Martijn praat je niet tot hij twee koppen koffie opheeft. En Sjors heeft een schat van een schoonmoeder dus moppen daarover trekt-ie niet. Wie heeft er eigenlijk géén gebruiksaanwijzing?

Een collega met een psychische stoornis heeft ook een gebruiksaanwijzing. Meestal gaat het maar om een paar kleine dingen waar je rekening mee kunt houden.

Hoe vermijd je stress? Hoe beperk je prikkels? Waar hou je rekening mee als hij of zij het even zwaar heeft? Door dit te bespreken ontstaat er helderheid bij alle betrokkenen.

Een vaste buddy op de werkvloer of een jobcoach kunnen helpen zo'n gebruiksaanwijzing te maken en te delen. Zo weet iedereen waar-ie aan toe is en waar rekening mee te houden. Soms zelfs beter dan met mensen die 'nergens last van hebben'.



## HAAT

Of hard.  
Hilarisch.  
Hulpeloos.  
Hemeltergend.  
Happy.  
Huilen.  
Honderduit.  
Half.  
Hongerig.  
Heldhaftig.  
Hysterisch.  
Hondstrouw.

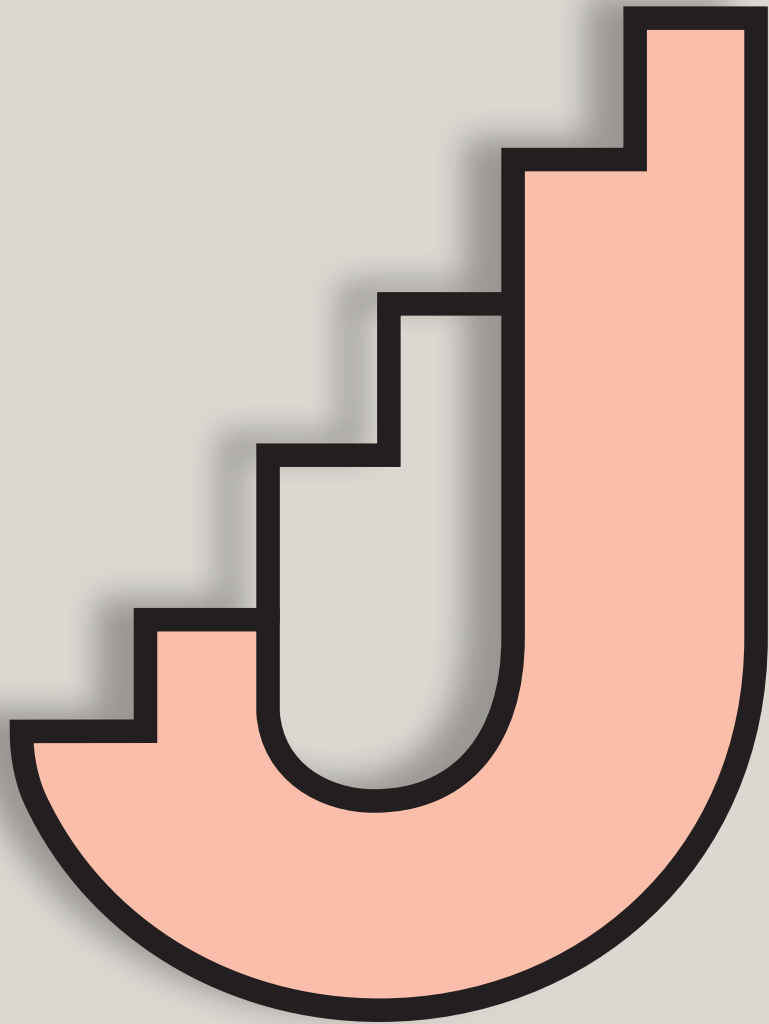
Dingen die we allemaal wel eens voelen  
of hebben of kennen, psychische stoornis of niet.  
Heel normaal.



## INVESTEREN

**'Ben is belangrijk voor mijn bedrijf; hij is een steengoeie programmeur. Natuurlijk hebben wij investeringen en aanpassingen gedaan. Het gaat om vertrouwen, ruimte en rust. Daarom kan Ben ook thuiswerken, heeft hij zijn eigen werkruimte en gaat hij op een slechte dag via de achterdeur naar binnen. Hij verdient dat en maakt het altijd weer waar.'**

GERT-JAN, EIGENAAR VAN EEN ICT BEDRIJF  
EN WERKGEVER VAN BEN  
(schizofrenie)



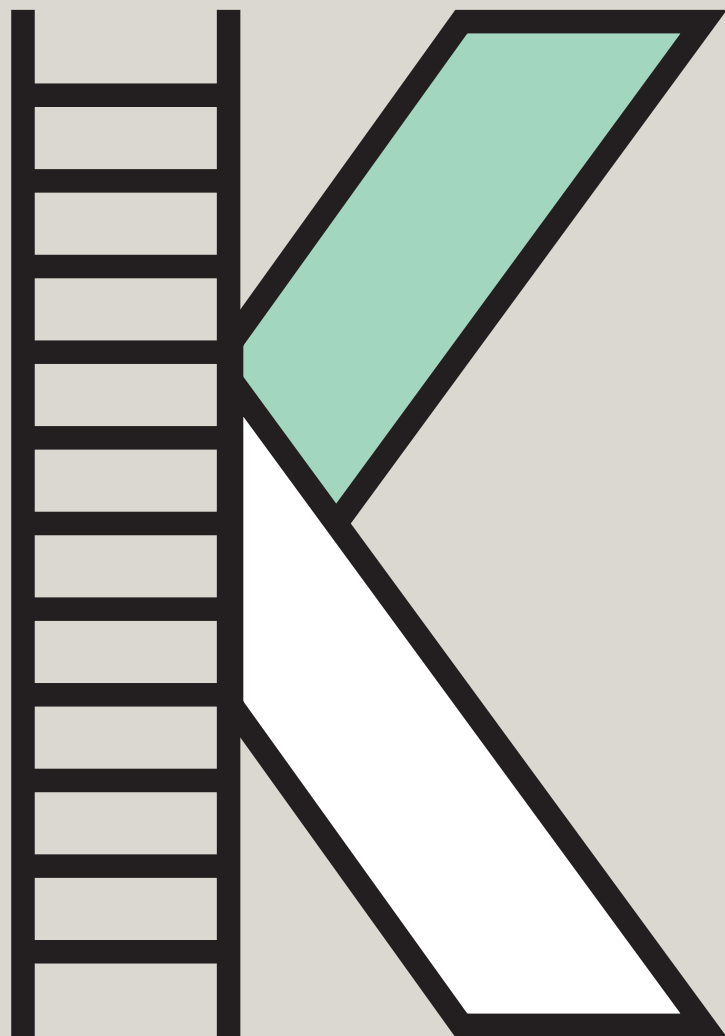
## **JOBCOACH**

**JE WILT EEN COLLEGA MET KARAKTER. NEE, STERKER NOG:  
JE HEBT ZELFS AL IEMAND GEVONDEN!**

**EN DAN??**

**Dan bel je bijvoorbeeld een jobcoach. Die kan helpen met begeleiding, tips en advies. En rekt in veel gevallen ook nog eens direct af met UWV. De jobcoach maakt een persoonlijk trainings- of inwerkprogramma voor de nieuwe collega en zorgt voor begeleiding op de werkvloer. De jobcoach helpt bij vragen of problemen. Zo lang als nodig is.**

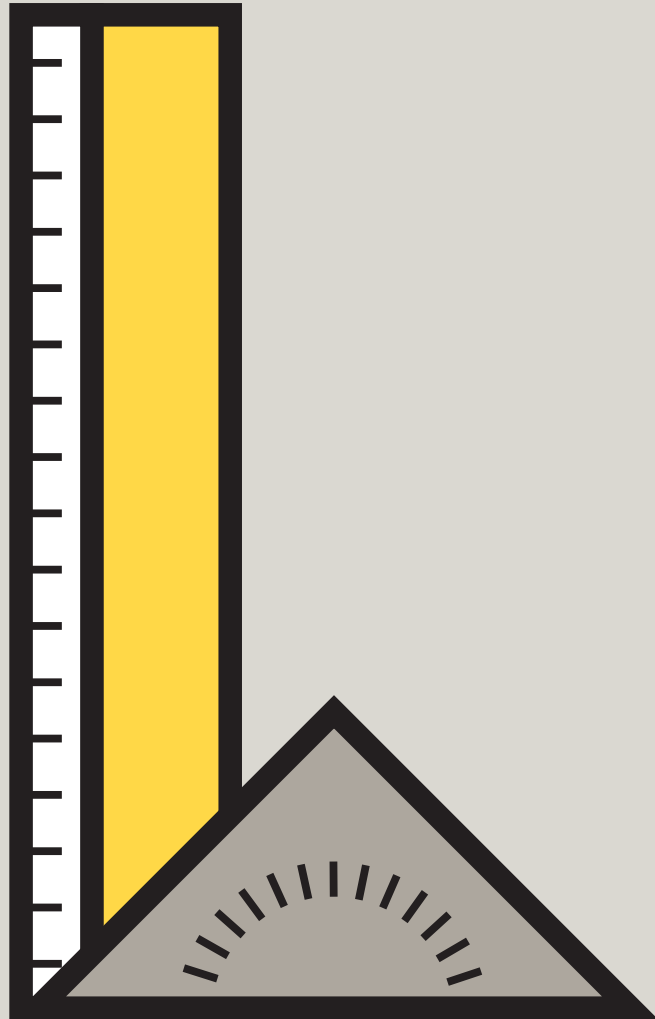
**KIJK OP [WWW.UWV.NL/WERKGEVERS](http://WWW.UWV.NL/WERKGEVERS)  
VOOR MEER INFORMATIE**



## KANS

**‘Onze winkels horen heel erg bij ons land. Heel Nederland doet hier boodschappen en kan hier werken. Ook mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dat vinden wij belangrijk. Iedereen verdient die kans. En als supermarkt moet je kunnen omgaan met mensen met een stoornis. Daar geloof ik heilig in.’**

**PETER, FILIAALHOUDER SUPERMARKT,  
WERKGEVER VAN ALIE (psychose) en SANDRA (depressie)**



## LEERZAAM

Met een psychische stoornis moet je leren omgaan. Lijkt dat in het begin nog onmogelijk: mensen blijken keer op keer een uniek aanpassingsvermogen te hebben. Een zware en ingewikkelde periode in je leven leert je vaak opnieuw naar dingen kijken. Je ontwikkelt niet zelden een nieuwe openheid, meer creativiteit, en meer relativiseringsvermogen.

Collega's met karakter nemen zo'n frisse kijk op het leven mee naar de werkvloer. Ze zijn het levende voorbeeld van de veerkracht van mensen. Dat is enorm leerzaam en motiverend voor iedereen. Een echte verrijking van je zaak!



**VAAK**



**SOMS**



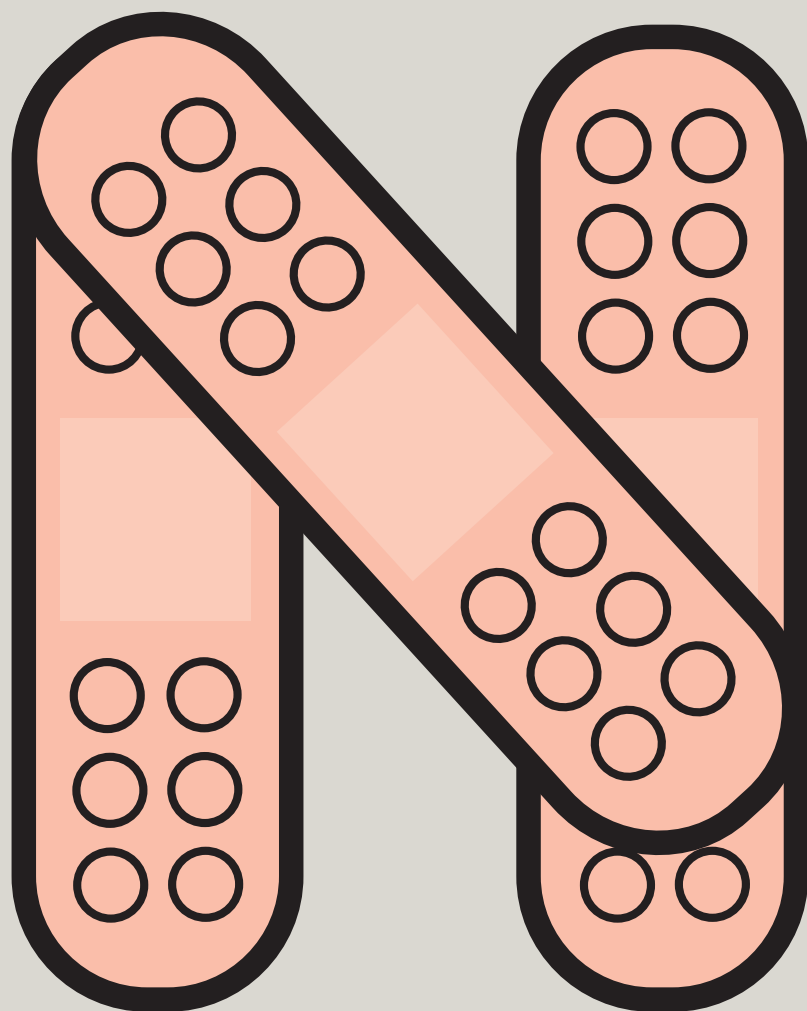




## MAATSCHAPPELIJK

**‘Iedereen verdient een kans, en Jolanda dus ook. Dat zien we als maatschappelijke verantwoordelijkheid van ons bedrijf. We konden haar persoonlijk coachen, met de hulp van een jobcoach. Ze is begonnen met 16 uur maar inmiddels draait ze een volledige werkweek en krijgt ze een normaal salaris. We hoeven eigenlijk geen uitzonderingen meer te maken. Dat zegt heel veel, toch?’**

**FRANK, EIGENAAR VAN EEN AUDIOVISUEEL PRODUCTIEBEDRIJF EN WERKGEVER VAN JOLANDA (borderline)**

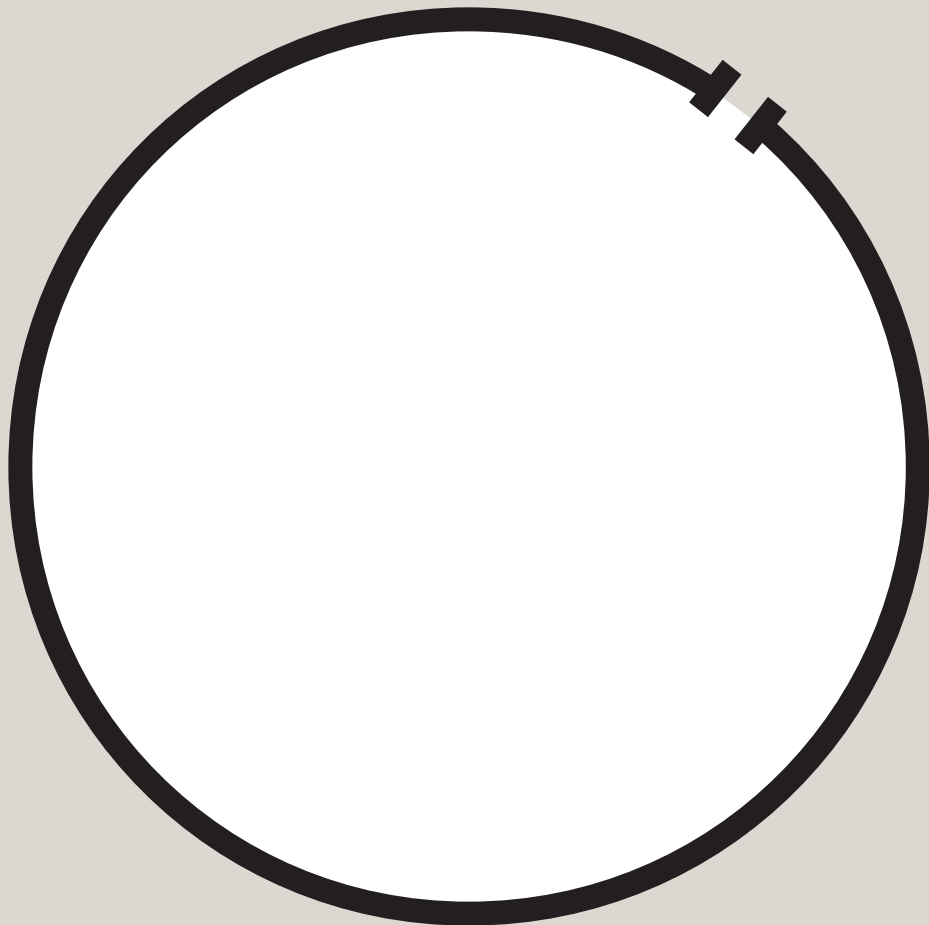


## NO-RISK POLIS

Mensen met een stoornis zijn wat vaker ziek of hebben verlof nodig. Dat is gewoon zo. Een zakelijk risico, vinden veel ondernemers.

De overheid wil daar iets aan doen. Zodat mensen met een ziekte of arbeidshandicap kans hebben op een baan. Daarom betaalt UWV in bepaalde gevallen de Ziektewetuitkering. Deze dekt een groot deel van de loonkosten als iemand ziek is. Dit wordt de no-riskpolis genoemd.

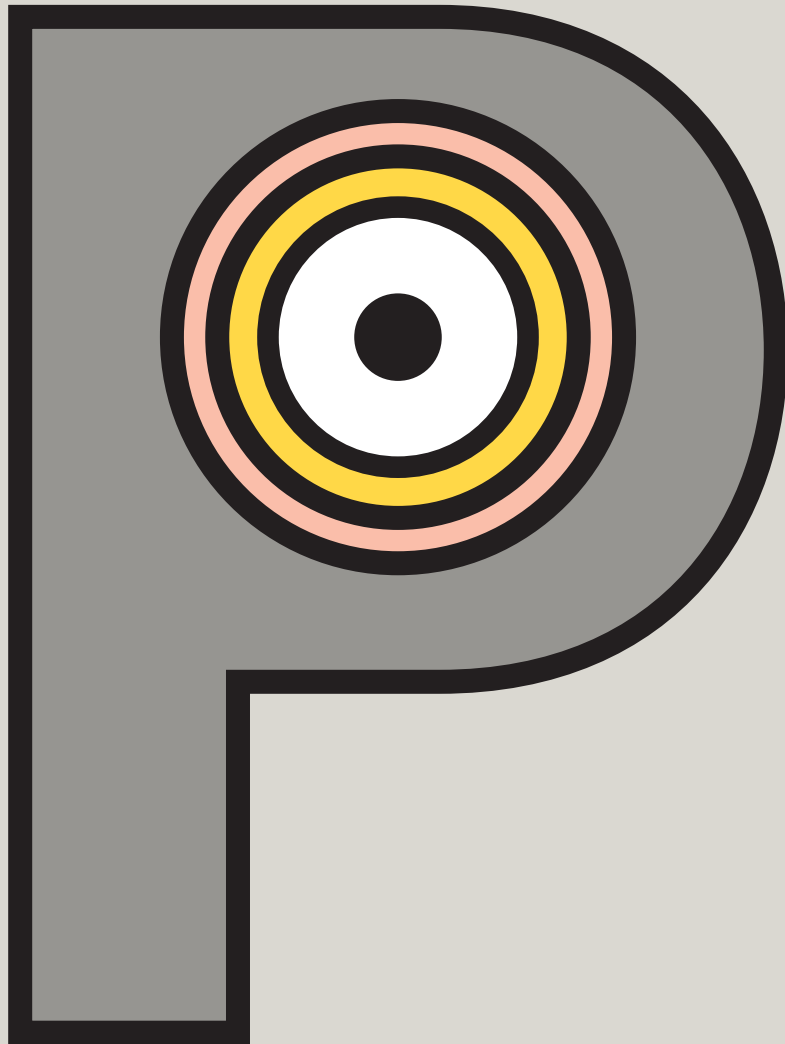
INTERESSANT?  
BEL MET DE UWV TELEFOON WERKGEVERS (0900-9295) OF KIJK OP  
[WWW.UWV.NL/WERKGEVERS](http://WWW.UWV.NL/WERKGEVERS) VOOR DE VOORWAARDEN



## OPEN

Psychische problemen op het werk, daar zijn de meeste mensen niet echt open over. Erover praten is eng, soms zelfs een taboe. Als je er last van hebt loop je daar liever niet mee te koop. En een sollicitant vraag je er niet naar. Toch hebben veel ondernemers, vaak zonder het te weten, iemand met psychische klachten in dienst.

‘Het zal allemaal wel. Zolang ik er maar niets van merk,’ denken veel werkgevers. Toch kun je beter openheid over psychische klachten stimuleren. Ook op de werkvloer. Een schijnbare zwakte blijkt niet zelden een enorme kracht. En als er meer duidelijkheid is, is er vanzelf meer begrip. Openheid maakt vrijwel alles makkelijker, ook op de zaak.



## PSYCHOSE

### WAT IS HET?

Iemand met een psychose ziet of hoort dingen die er niet zijn. Leeft in een andere werkelijkheid met waanideeën, hallucinaties, stemmen in het hoofd, verward gedrag. Bij meerdere psychosen of een langdurige psychose kan er sprake zijn van schizofrenie, maar dat hoeft niet. Ook depressie, extreme uitputting of drugsgebruik kunnen tot een psychose leiden.

### WAT IS ERAAN TE DOEN?

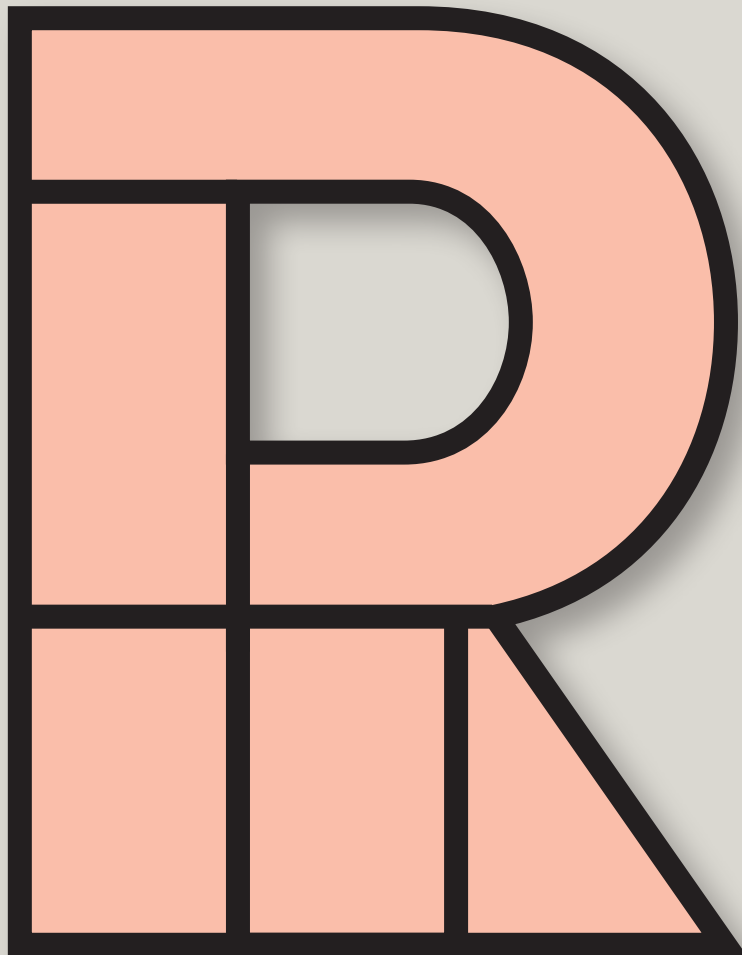
Medicijnen kunnen een psychose stoppen en samen met therapie een nieuwe voorkomen. Daarna is normaal functioneren uitstekend mogelijk.



## QUOTUM

Iedere ondernemer heeft het woord quotum wel eens voorbij horen komen. Als we in 2016 met z'n allen niet een X-aantal mensen met een arbeidshandicap aan het werk hebben geholpen, dan móeten we straks wel.

Los van quotum: een collega met karakter wil je in je zaak vanwege zijn persoonlijkheid. Vanwege haar talenten. Niet omdat het moet, maar omdat iedereen een kans verdient.



## REGELINGEN

Super dat je iemand wilt aannemen met een psychische stoornis! Maar hij is misschien wel iets vaker ziek. Of haar werkplek moet worden aangepast. Daarom kun je als werkgever in bepaalde gevallen aanspraak maken op regelingen, subsidies en kortingen, waaronder:

- Premiekorting
- No-riskpolis
- Proefplaatsing
- Subsidies voor werkplekaanpassingen
- Mobiliteitsbonus
- Minder loon betalen (voor werknemers met een Wajong uitkering)

KIJK OP [WWW.UWV.NL/WERKGEVERS](http://WWW.UWV.NL/WERKGEVERS) VOOR DE VOORWAARDEN



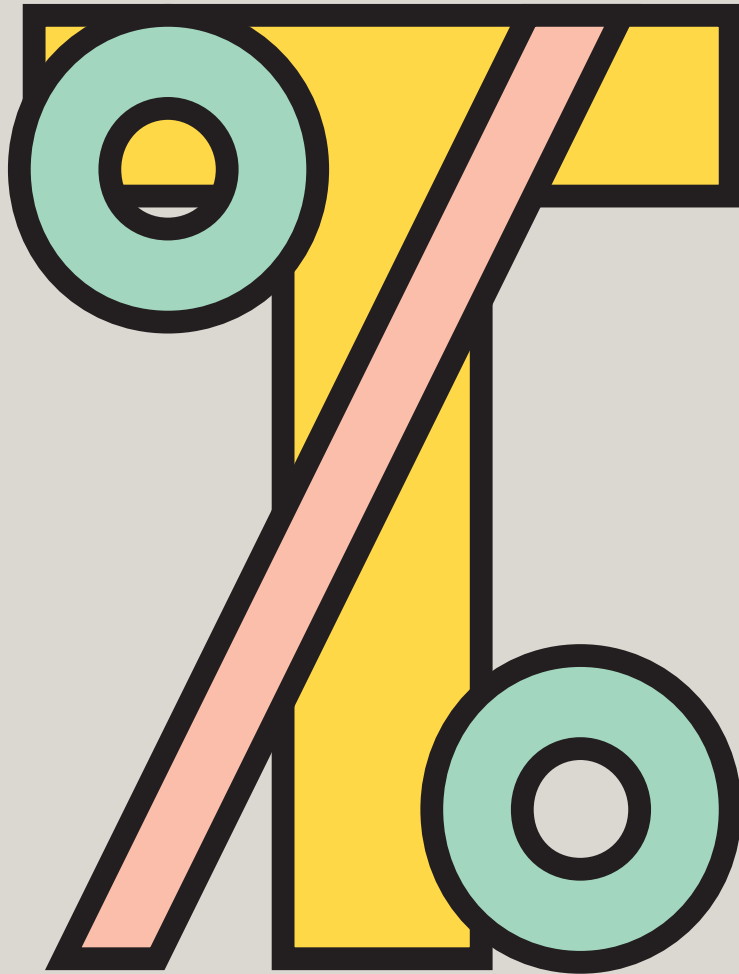
## SCHIZOFRENIE

### WAT IS HET?

Iemand met schizofrenie heeft een langdurige psychose of meerdere psychosen achter elkaar. Tussendoor kan het lastig zijn om goed te functioneren. Tijdens een psychose leeft iemand in een hele andere, vaak verwarrende en soms beangstigende wereld. Hij hoort bijvoorbeeld stemmen, heeft hallucinaties, praat onsamenhangend of vertoont chaotisch gedrag.

### WAT IS ERAAN TE DOEN?

Schizofrenie is niet te genezen, maar meestal goed te behandelen met medicijnen en therapie. Hoe eerder de behandeling start hoe beter. Gesprekstherapie is belangrijk omdat het de klachten vermindert en nieuwe psychosen kan voorkomen.



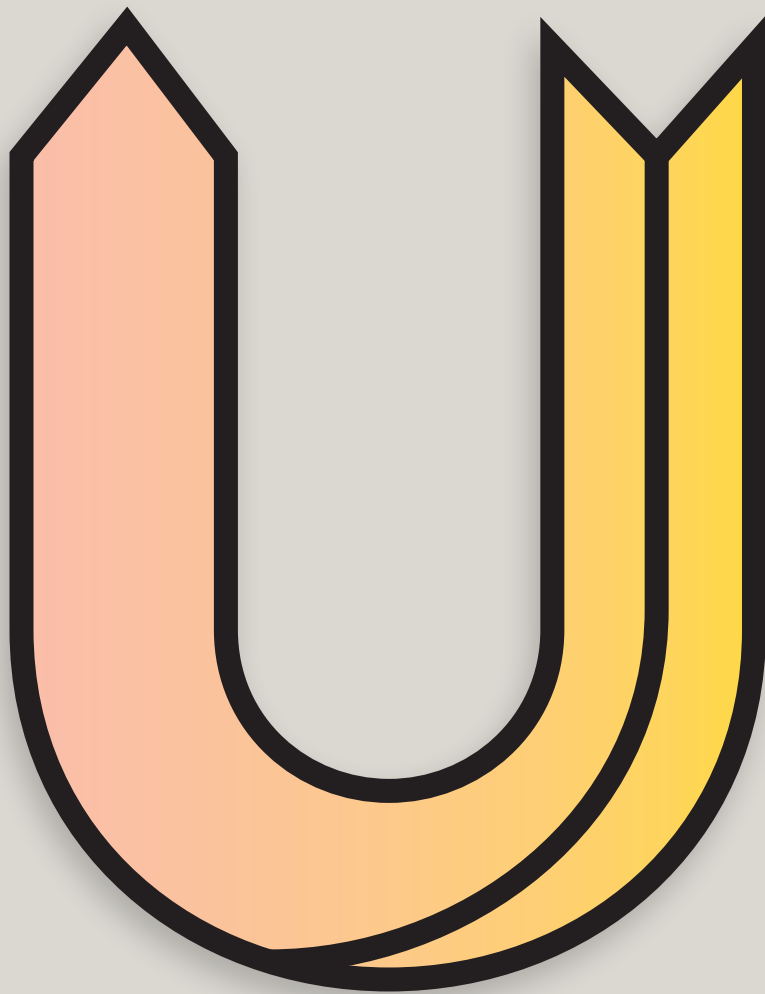
## TWEE MAANDEN GRATIS

**Je wilt een collega met karakter een kans geven.  
Maar je weet niet zeker of het zal klikken.**

**Kijk dan eens naar een proefplaatsing via UWV.  
Daarmee kan iemand met een WAO-, WIA-, WAZ-,  
Wajong-, Ziektewet- of WW-uitkering twee maanden  
werken met behoud van uitkering. De eerste twee maanden  
hoef je als werkgever geen loon te betalen.**

**KIJK OP [WWW.UWV.NL/WERKGEVERS](http://WWW.UWV.NL/WERKGEVERS)  
VOOR DE VOORWAARDEN**





## UWV

Werkgeversservicepunten zijn lokale samenwerkingsverbanden van UWV met gemeenten, SW-bedrijven, onderwijsinstellingen, kenniscentra en uitzendorganisaties. Je vindt ze verspreid over het hele land.

Bij Werkgeversservicepunten vind je werkzoekenden die moeilijker aan een baan komen, bijvoorbeeld vanwege een psychische aandoening. Ook geven ze bij zo'n servicepunt advies op maat. Ze weten alles over financiële regelingen en maatschappelijk verantwoord ondernemen. Er werken gespecialiseerde adviseurs voor alle sectoren.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP  
[WWW.WERK.NL](http://WWW.WERK.NL)



## VOOROORDELEN

### ENG

VOOROORDEEL:

Ze zijn agressief.

FEIT:

De overgrote meerderheid van mensen met een psychische stoornis is nooit agressief.

### MOEILIJK

VOOROORDEEL:

Ze kunnen niet samenwerken en zijn moeilijk in de omgang.

FEITEN:

Samenwerking en contact is geen probleem. Soms zijn daar wel wat extra's voor nodig, zoals goede afspraken, begeleiding, ondersteuning door een jobcoach of aanpassingen op de werkplek.

### AFWEZIG

VOOROORDEEL:

Ze zijn vaker afwezig en minder productief.

FEITEN:

Mensen met een ernstige psychische stoornis zijn soms afwezig of minder productief vanwege behandeling of een terugval. Het beste is om daar open over te zijn. En gek genoeg leiden collega's met karakter vaak

tot minder verzuim: in bedrijven waar mensen open zijn over psychische klachten, zijn de andere medewerkers productiever en minder vaak ziek.

### STAR

VOOROORDEEL:

Ze zijn weinig flexibel.

FEIT:

Als je ondanks ernstige psychische klachten aan het werk wilt of blijft, ben je juist flexibel en veerkrachtig. Als werkgevers ook flexibel willen zijn dan scheelt dat enorm.

### ZELDZAAM

VOOROORDEEL:

Psychische klachten zijn zeldzaam.

FEITEN:

In Nederland heeft 1 op de 10 mensen last van psychische klachten. En 42,7 procent van de mensen krijgt er ooit in z'n leven mee te maken. Dat zijn zóveel mensen, dat iedereen altijd wel iemand kent die hier persoonlijk mee te maken heeft.

Noem dat maar zeldzaam!



## WETEN

Als iedereen iets meer te weten komt over depressie, psychoses, borderline, een bipolaire stoornis of schizofrenie, dan kunnen de vooroordelen bij het vuilnis. Dan weet je dat teveel werkdruk voor mensen met borderline niet fijn is. Dat je na een psychose niet de boel kort en klein slaat.

Dat je naast bipolair ook super creatief, sociaal en intelligent kunt zijn. Dat het goed is om een collega te kunnen inseinen als je een depressie hebt of een moeilijke dag.

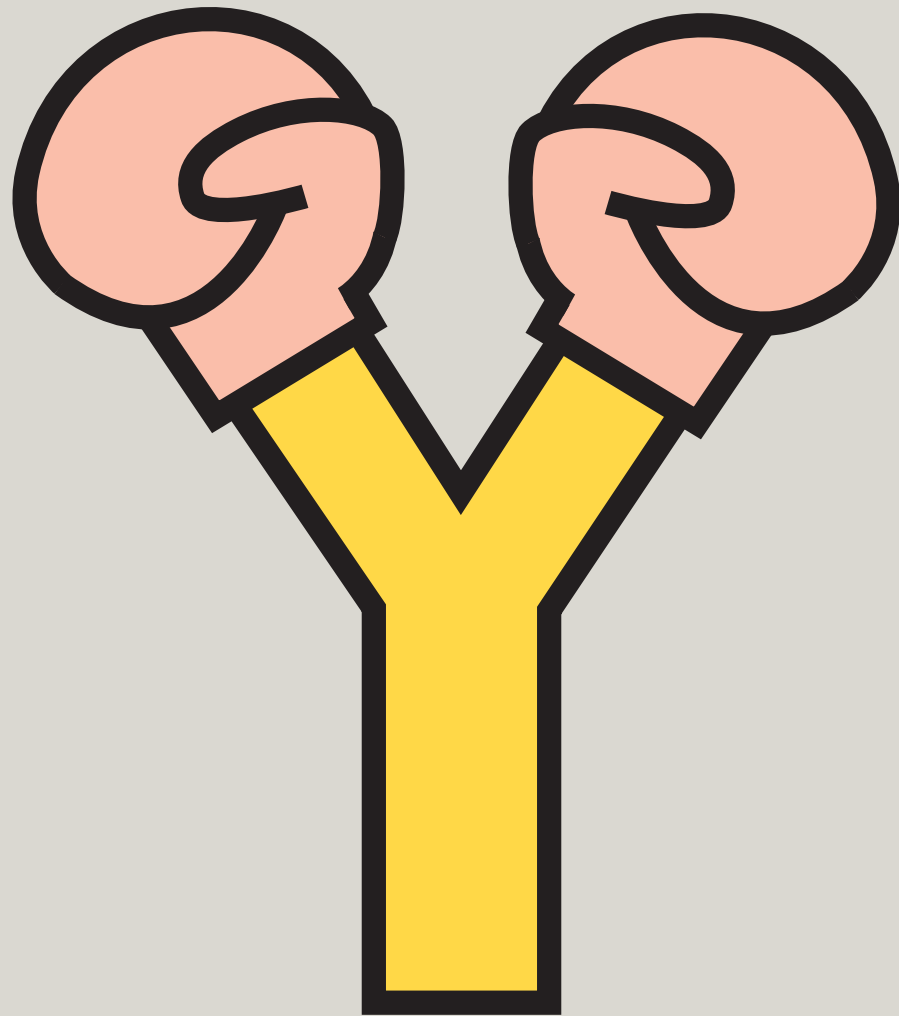
Als we meer weten, zijn er vanzelf minder taboes.



## X-FACTOR

Collega's met karakter brengen een bak levenservaring mee. Dat is hun X-factor en daar kan je veel aan hebben. Het zijn mensen met doorzettingsvermogen, veerkracht en empathie. En ze willen gewoon graag een bevredigende baan, net als iedereen.

Want dat is voor hen net zo belangrijk als voor jou. Vanwege het contact met collega's, de lol, persoonlijke ontwikkeling en eigenwaarde. Want je werk is ook vaak je maatschappelijke houvast.



## YES WE CAN!

Op de werkvloer moet je het samen doen. Je helpt elkaar, deelt ervaringen, en het komt natuurlijk heel regelmatig voor dat ook privéomstandigheden een rol spelen. Als de sfeer goed is en mensen elkaar waarderen, bereik je veel meer. En dan ontstaat er ook vaak ruimte voor anderen,

voor mensen die op hun eigen manier functioneren.

Samenwerken is oog én begrip hebben voor elkaars verschillen. En als je dat voor elkaar over hebt, is er ook ruimte voor collega's met karakter. Zolang je het maar samen doet.



## ZIEKTEVERZUIM

Eerlijk is eerlijk: op ziekteverzuim zit je als ondernemer niet te wachten. En mensen met een psychische stoornis zijn gemiddeld vaker afwezig dan andere medewerkers, vanwege behandeling of een slechte periode (ziekteruim kan in bepaalde gevallen overigens worden opgevangen door het UWV; zie de N van No-riskpolis).

Toch zit er ook een positieve kant aan dit verhaal. Het is een bekend gegeven: diversiteit op de werkvloer verbetert de werksfeer en verlaagt

het ziekteruim voor iedereen. In bedrijven waar mensen met een arbeidsbeperking werken stijgt de tevredenheid van alle medewerkers en melden mensen zich minder vaak ziek met 'vage' klachten. Als er openheid bestaat over en begrip van (psychische) problemen, voelen mensen zich vaker veilig en gewaardeerd.

Over het algemeen geldt dat problemen wegstoppen nog nooit iets heeft opgelost. En dat geldt ook voor psychische problemen.

## EN NU?

Mensen met een psychische stoornis stuiten vaak op weerstand en onbegrip. Ook op de werkvloer. Dat is jammer en onhandig en vervelend, maar ook wel begrijpelijk. Onbekend maakt nu eenmaal onbemind. Gelukkig kunnen we daar samen iets aan doen.

Om het bespreekbaar te maken, hebben we openheid nodig. Ondernemers die begrip hebben voor wat er in anderen omgaat.

Werkgevers die snappen dat een gezonde houding ook gezonde business kan zijn.

Noem het pioniers, of ambassadeurs. Of gewoon bazen met gezond verstand. Want een collega met karakter kun je er heel goed bij hebben.

Dank voor je interesse!

Deze uitgave is mogelijk gemaakt door Instituut Gak.

CONCEPT:  
Woedend!

TEKSTEN:  
Florence Tonk  
Marnix Pauwels  
Anneke Wilms  
Harriet Vinke

ART DIRECTION:  
Lennart Driessen

PRODUCTIE:  
Majke Hogendorp

GRAFISCH ONTWERP:  
Studio Beige

DRUK:  
Tuijtel

Instituut Gak,  
's-Gravelandseweg 49,  
1217 EH Hilversum.

© 2014. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

All rights reserved. No part of the publication may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.

— COLLEGA'S MET —  
**KARAKTER**

**Dit boekje gaat over collega's met een psychische aandoening. Maar het is vooral gemaakt voor hun bazen. Voor werkgevers met hart voor hun zaak én voor hun werknemers. Voor ondernemers die openstaan voor mensen, maar zeker ook voor kansen.**

**Voor jou dus.**

**Bedankt voor je interesse!**

**COLLEGA'S MET**  
**KARAKTER**