



Beeld Fadi Nadrous

Stigma

## Hoe je over psychische problemen praat, bepaalt je kans op een baan

Bijstandsgerechtigden die nadenken over wat ze wel en niet vertellen over hun psychische problemen, hebben dubbel zoveel kans op het vinden en behouden van een nieuwe baan.

Dat blijkt uit het promotieonderzoek van Kim Janssens.

**Barbara Vollebregt** 30 juni 2023

Ruim 150 Brabantse bijstandsgerechtigden met psychische problemen deden in 2018, 2019 en begin 2020 mee aan een onderzoek. De opzet was simpel. De helft van de deelnemers – door een willekeurige loting gekozen – werd geïnformeerd over wat de mogelijke gevolgen zijn van hun mentale problemen wel of niet bespreken bij het zoeken naar een baan. Deze groep werd ook aan het denken gezet over tegen wie en op welk moment ze zo’n onderwerp het beste kunnen aansnijden.

De andere helft kreeg die tips en informatie niet. Wat blijkt? Van de

**Trouw**

psychische problemen zelf, maar hoe je daarover praat, op welk moment en met wie bepalend is voor de kans op een baan.

Zelf noemt de onderzoeker de uitkomst ‘spectaculair’, zeker omdat het merendeel van de deelnemers al een jaar of langer in de bijstand zat. “En we weten dat hoe langer iemand in de bijstand zit, hoe moeilijker het is om werk te vinden”, zegt Kim Janssens, inmiddels gepromoveerd en werkzaam als senior onderzoeker bij Tranzo, een onderzoeksinstituut dat onderdeel is van Tilburg University.

### **Vertellen of verzwijgen**

Ze ontdekte dat veel bijstandsgerechtigden een eigen overtuiging hadden over wat je wel en niet moet vertellen bij een sollicitatiegesprek. “Sommigen denken bijvoorbeeld dat je het direct moet zeggen als je psychische problemen hebt of hebt gehad omdat je anders informatie achterhoudt of verzwijgt. Anderen verzwegen juist alles maar liepen daardoor de nodige werkaanpassing of begrip vanuit de werkgever mis”, vertelt ze.

Janssens merkte ook dat veel mensen er van tevoren niet zo over nadenken wat ze gaan zeggen als ze een vraag krijgen over hoe het

zeggen floep je er makkelijker iets uit wat misschien niet zo slim is in een eerste gesprek, of überhaupt te persoonlijk om te delen met een werkgever.”

De groep die werd ingeloot voor het experiment kreeg een boekje, een zogenaamde beslishulp, met daarin vragen die ze zichzelf konden stellen. Dat begon al zo simpel als: wat zijn de voordelen van het wel vertellen? Omdat zulke vragen best lastig te beantwoorden zijn, werden allerlei mogelijke antwoorden laten zien. Zoals een grotere kans op begrip en steun vanuit collega's. Nadelen werden ook benoemd: een werkgever zal je bepaalde verantwoordelijkheden misschien niet toevertrouwen en collega's zouden je anders kunnen gaan behandelen.

### **De tips**

Tegelijkertijd voerden de werkzoekers gesprekken met gemeentelijke re-integratiebegeleiders, die helpen met het vinden van een baan. Voor het onderzoek zijn dertig begeleiders speciaal opgeleid om hierover gesprekken te kunnen voeren. Over de bevindingen vulden zowel de experimentgroep als de controlegroep een jaar lang regelmatig vragenlijsten in.

Een van de tips die de groep die meedeed aan het experiment kreeg, is dat het vaak niet zo handig is om al tijdens een eerste gesprek over een diagnose te beginnen. “Uit onderzoek blijkt dat iemand met bijvoorbeeld autisme beter niet kan zeggen ‘ik heb autisme’ maar ‘ik heb behoefte aan duidelijkheid over welke taken ik op een dag moet uitvoeren’. Dan weten werkgevers wat iemand nodig heeft en worden ze niet afgeschrikt door de vooroordelen die ze kunnen hebben over mensen met autisme”, zegt Evelien Brouwers, bijzonder hoogleraar psychische gezondheid en duurzame inzetbaarheid. Zij begeleidde Janssens tijdens haar onderzoek.

---



Jessica Rits viel uit op het werk met een zware depressie. Terugkomen naar de werkvloer was best lastig. Beeld Ton Toemen

---

### **Jessica Rits (46) viel uit vanwege een zware depressie. 'Toen ik terugkwam, werd ik anders behandeld'**

Ze is begin dertig en het gaat al een tijdje niet zo goed. Tot Jessica Rits in 2009 thuis komt te zitten met een zware depressie. Ze moet opgenomen worden in een ggz-instelling. "Dat was zo ingrijpend dat ik het gevoel had dat ik mijn diagnose wel moest delen met mijn werkgever, ik kon niet zeggen van: joh ik heb een griepje", zegt ze.

Na vijf maanden gaat het beter. Ze kan met begeleiding van een psycholoog langzaam haar werk weer oppakken. "Ik was super blij. Maar op kantoor was de sfeer anders. Sommige collega's waarmee ik al negen jaar samenwerkte, probeerden me te ontwijken. Ze namen een andere route, praatten niet meer met me."

Een van hen, waarmee ze voor haar depressie altijd goed contact had, heeft ze daarop aangesproken. "Ze vertelde dat ze niet wist wat ze tegen me moest zeggen. Ze was bang dat vragen stellen alles erger zou maken. Toen zei ik: 'Had dat dan tegen me gezegd'. Alles beter dan iemand negeren."

---

Achteraf gezien had ze haar diagnose liever niet gedeeld, vertelt Rits. “Het stigma op psychische aandoeningen is soms nog erger dan de klachten zelf. Terwijl ik me beter voelde, zagen zij vooral mijn ziekte en niet wie ik ben.” Ergens begrijpt ze dat ook wel. “Mensen vormen al snel een beeld in hun hoofd op basis van wat ze bijvoorbeeld in het nieuws hebben gezien over mensen met mentale problemen. Maar dat zijn meestal geen positieve berichten en die komen vaak niet overeen met de werkelijkheid”, legt ze uit.

Inmiddels heeft Rits een eigen bedrijf. Ze geeft trainingen en cursussen aan werkgevers over hoe zij het stigma op psychische aandoeningen kunnen doorbreken. Haar tip? Wees empathisch en stel vragen. “Ik moest bij terugkomst een documentje opstellen met hoe ik mijn grenzen ging bewaken en hoe ik dat ging meten. Heel betuttelend. Een goede werkgever denkt niet alleen: ‘ik moet het risico op uitval beperken’, maar ook: ‘ik wil weten hoe het met mijn mensen gaat en waar ze zelf behoefte aan hebben’.”

---