

## **Psychische problemen en werk: 'overspanning'** **- Informatiebrief voor de werknemer -**

### **Waarom deze brief?**

U bent bij uw bedrijfsarts geweest met psychische en/ of lichamelijke spanningsklachten die met uw werk te maken hebben. Als deze spanningsklachten ernstig zijn, noemen we dit 'overspanning'. In deze brief staat hierover informatie die u thuis nog eens rustig kunt nalezen.

### **Wat is overspanning?**

We spreken van 'overspanning' als de klachten zo ernstig zijn dat iemand niet meer in staat is normaal te functioneren, bijvoorbeeld het werk te doen. Elk jaar wordt 5-10% van de volwassenen een keer overspannen. De klachten die bij overspanning horen, zijn:

- psychische spanningsklachten, zoals piekeren, gespannenheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen, neerslachtigheid en makkelijk huilen
- verschijnselen van lichamelijke en geestelijke uitputting, zoals moeheid, lusteloosheid, moeite met denken en concentreren, geen puf meer hebben om iets te ondernemen en nergens meer zin in hebben
- het gevoel 'het niet meer aan te kunnen' of de controle te verliezen (dit is een belangrijk kenmerk); gevoelens van paniek en ontredde
- daarnaast bestaan er vaak ook lichamelijke spanningsklachten zoals hoofdpijn, gespannen (nek)spijeren, duizeligheid, pijn op de borst, hartkloppingen of maagklachten.

### **Welke factoren dragen bij aan overspanning?**

We zien vaak dat een combinatie van factoren bijdraagt aan overspanning:

- verplichtingen: werk, huishouden, privé-zaken
- levensgebeurtenissen: ernstige ziekte van een geliefd iemand, verhuizing, kind krijgen, scheiding, sterfgeval
- gebeurtenissen op het werk: conflict, reorganisatie, dreigend ontslag
- problemen: met zichzelf, met anderen, met wonen, schulden
- lichamelijke ziekte of ongemakken die maken dat men zich niet helemaal sterk voelt.

Een goede uitleg over de verschillende fasen in het herstelproces bij overspanning vindt u in het voorlichtingsmateriaal van de Stichting Pandora (zie gegevens onderaan deze brief).

Hieronder leggen we verder uit wat u zelf kunt doen bij overspanning en wat de rol van de leidinggevende en van de bedrijfsarts is.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Het is van groot belang dat u zelf actief meewerkt aan uw herstel. Dat is natuurlijk niet gemakkelijk, omdat juist een gebrek aan energie een van de kenmerken van overspanning is. De bedrijfsarts zal u daarbij helpen en u een aantal adviezen en opdrachten geven. Ga ervan uit dat de bedrijfsarts u niet eerder wil laten werken dan verantwoord is. Niemand is er immers bij gebaat als u opnieuw zou uitvallen door overspanning. Uit onderzoek is bekend dat deze activerende benadering de grootste kans op succes heeft.

'Rust' betekent in dit geval ook niet hetzelfde als passief zijn. Probeer zoveel mogelijk een normale dagstructuur aan te houden. Ontspan uzelf en zoek afleiding in niet te zware activiteiten (tuinieren, wandelen, fietsen e.d.). Praat met anderen over uw problemen.

### **Wanneer aan het werk?**

In de loop van de begeleiding (zie later bij 'Wat doet de bedrijfsarts?') bespreekt u met de bedrijfsarts wanneer en hoe u weer aan het werk kunt gaan. Ook al zijn uw klachten nog niet allemaal over, het is toch goed om uw taken geleidelijk weer te gaan oppakken. Hervatten (met aanpassingen in tijd en/of taken) bevordert namelijk juist het herstel. Zo krijgt u weer grip op de situatie en dat blijkt de belangrijkste factor voor definitief herstel te zijn. Door de activerende begeleiding herstellen mensen gemiddeld in zeven weken. Na drie maanden is het overgrote deel van de mensen met deze klachten weer geheel aan het werk.

### **Wat is de taak van de leidinggevende?**

Uw leidinggevende ondersteunt u tijdens het herstelproces en de reïntegratie. U mag verwachten dat hij of zij meedenkt over oplossingen voor werkgerelateerde problemen en aanpassingen in taken en/of uren zodat u op een verantwoorde manier het werk kunt hervatten. De leidinggevende overlegt met u en zonedig met de bedrijfsarts over wat er op het werk nodig is om uw herstel te bevorderen. De bedrijfsarts heeft gedurende het gehele traject elke 3 tot 4 weken contact met uw werk.

### **Wat doet de bedrijfsarts?**

Een eerste gesprek met de bedrijfsarts heeft u bij voorkeur binnen twee weken na ziekmelding. Dit duurt minimaal 30 minuten. Drie weken later heeft u weer een gesprek met de bedrijfsarts. Dat gesprek duurt minstens 20 minuten. Zolang dat nodig is, heeft u elke drie weken een afspraak met de bedrijfsarts.

In het gesprek met de bedrijfsarts komen uw klachten aan bod en hoe u functioneert. De bedrijfsarts maakt met u een overzicht van de die factoren hebben geleid tot uw spanningsklachten of overspanning. Daarbij maakt men vaak gebruik van het beeld van de balans, de 'weegschaal'. Aan de ene kant staat uw *draaglast* (de zaken die u belasten) en aan de andere kant uw *draagkracht* (uw vermogen om te gaan met bijvoorbeeld werkdruk).



Onder draaglast staan dan bijvoorbeeld:

- verplichtingen
- problemen
- ingrijpende gebeurtenissen
- stress.

Onder draagkracht staan:

- ontspanning
- oplossend vermogen
- ruimte om zelf zaken in te delen (regelmogelijkheden).

De bedrijfsarts geeft u bepaalde opdrachten mee die u helpen om beter overzicht over uw situatie te krijgen. Zonedig en alleen met uw toestemming, overlegt de bedrijfsarts met uw huisarts. In sommige gevallen geeft de bedrijfsarts u het advies om (ook) te gaan praten met een bedrijfsmaatschappelijk werker, een (arbeids- en organisatie)psycholoog of een gespecialiseerd bureau. In het volgende gesprek heeft u al een beter overzicht over wat er heeft geleid tot uw overspanning. U heeft plannen gemaakt voor oplossingen en die neemt u met de bedrijfsarts door. Ook heeft u tussen het eerste en tweede gesprek contact met uw werk gehad.

Wanneer u daar aan toe bent, bekijken de bedrijfsarts en u samen onder welke voorwaarden u weer aan het werk kunt. In een gezamenlijk overleg met u en uw leidinggevende kan worden bekeken of er bepaalde taken binnen het werk voor u moeten worden aangepast. U bespreekt ook hoe u terugval kunt voorkomen. De begeleiding eindigt wanneer u weer volledig aan het werk bent.

### **Vragen?**

Als u vragen hebt, kunt u uw bedrijfsarts bellen. U hoeft daarvoor niet te wachten tot u zich ziek heeft gemeld of weer een afspraak heeft.

### **Meer informatie en verder lezen?**

Informatie over de taken van de bedrijfsarts: [www.jebedrijfsarts.nl](http://www.jebedrijfsarts.nl).

De richtlijn voor bedrijfsartsen: [www.nvab-online.nl](http://www.nvab-online.nl) onder 'Richtlijnen en leidraden'.

Informatie en helpdesk voor vragen over werk, verzekeringen of sociale zekerheid in relatie tot gezondheid: Breed Platform Verzekerden en Werk: [www.bpv.nl](http://www.bpv.nl).

Stichting Pandora voor mensen met psychische problemen: [www.werkenpsyche.nl](http://www.werkenpsyche.nl)

## **Kwaliteitsbureau NVAB, Utrecht**

### **Disclaimer**

De Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde (NVAB) is de wetenschappelijke beroepsvereniging voor bedrijfsartsen. De NVAB vindt het belangrijk dat werknemers én werkgevers goede en betrouwbare voorlichting krijgen over aandoeningen en over het handelen van de bedrijfsarts. Daarom maakt de NVAB, corresponderend met haar wetenschappelijke richtlijnen voor bedrijfsartsen, verschillende voorlichtingsproducten zoals Informatiebrieven voor de werknemer en Informatiebrieven voor de werkgever.

Deze brief is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld en berust op de thans beschikbare wetenschappelijke kennis. Ondanks zorgvuldigheid en aandacht is het mogelijk dat de inhoud onvolledig en/of onjuist is. Het Kwaliteitsbureau NVAB aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade, overlast of ongemak die voortvloeit uit of samenhangt met het gebruik van de informatie uit deze brief. Deze informatie vervangt niet een advies van de bedrijfsarts maar is bedoeld als aanvullend en ondersteunend.