

PSYCHE EN DE WERKVLOER INSPIRATIEDOCUMENT

Op dinsdag 8 november 2022 vond de themabijeenkomst 'Psyche en de werkvloer' van [Netwerk USP Inclusief](#) plaats. Tijdens deze bijeenkomst namen Jim van Os (hoogleraar Psychiatrie en voorzitter Divisie Hersenen UMC Utrecht) en Joep Binkhorst (onderzoeker lectoraten PZO en OWW van het kenniscentrum Sociale Innovatie van de Hogeschool Utrecht) ons mee in een zoektocht naar een inclusieve diagnosevrije benadering op de werkvloer. Er waren ook twee ervaringsdeskundigen aanwezig die hun verhalen deelden. Tijdens en na de bijeenkomst zijn er heel wat tips binnengekomen met betrekking op het thema. Deze tips hebben we gebundeld in dit inspiratiedocument zodat het voor iedereen beschikbaar is.

Thema's die aandacht vragen

- Werkdruk
- Passende tools op de werkvloer
- Wat zeg je wel of niet op je werk?
- Taboe
- Werken op niveau
- Kwetsbaarheid van leidinggevend; voorbeeldrol

Tips

- Kijken naar de situatie i.p.v. de regelingen
- Werk aanpassen aan levensfase
- Netwerken tussen bedrijven om switchen makkelijker te maken
- Ervaringsdeskundigen en/of geestelijk verzorger inzetten op de werkvloer
- Vraag aan de ander hoe het gaat of wat diegene nodig heeft.
- Trainingen aanbieden voor collega's, leidinggevend en HR

Websites, podcasts, brochures en boeken

[Samen Sterk Zonder Stigma](#)

Ga aan de slag met destigmatisering op het werk. Tips en tools voor werkgevers en werknemers zelf.

[Onbeperkt aan de slag](#)

Een totaal oplossing op het gebied van werk en inclusie.

[Hey, het is oké - voor werkgevers](#)

Ontdek wat jij als werkgever kan doen.

[www.bulletjournal.com](#)

Handig systeem voor plannen en structuur aanbrengen in je leven.

[Coral 2.0](#)

Een digitale tool die je helpt in het maken van een keuze rond het bespreekbaar maken van een psychische kwetsbaarheid op de werkvloer.

Verslag van de kennissessies 'Employee journey - psychische klachten en werk' van De Normaalste Zaak

[Deel 1: solliciteren en onboarding](#)

[Deel 2: werken onder werkdruk](#)

[Deel 3: werken met privéproblemen](#)

[Deel 4: werken tijdens grote organisatorische veranderingen](#)

[Deel 5: uitval en re-integratie](#)

[Handreiking 'Iedereen aan boord'](#)

Handreiking voor het creëren van draagvlak voor diversiteits- en inclusiebeleid op de werkvloer.

[Handreiking 'open zijn op het werk'](#)

Een handreiking hoe je je psychische kwetsbaarheid het bespreekbaar kunt maken.

[Handreiking 'blijven werken met psychische klachten'](#)

Deze handreiking is voor leidinggevend, Arbo- en HRM-professionals.

[Podcasts Psyche en werk](#)

Luister naar de podcasts Psyche en Werk waarin verschillende experts praten over psychische klachten op de werkvloer.

[Documentaire 'Uit de schaduw'](#)

Cinetree-founder Hanna Verboom deelt haar persoonlijke verhaal.

[Video over stigma en werk](#)

Prof. dr. Evelien Brouwers vertelt over haar onderzoeken naar stigmatisering bij psychische aandoeningen, specifiek in relatie tot werk.

[Artikel 'openheid op het werk'](#)

Of openheid op het werk goed of slecht uitpakt hangt af van veel factoren, waarbij vooral de wijze van communiceren belangrijk is, blijkt uit nieuw onderzoek van dr. Evelien Brouwers.

[Boek 'Werken als een gek'](#)

Dé handleiding voor werken met een psychische aandoening. Geschreven door Marieke Sweets.

[Boek 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet?'](#)

Een boek van Anita Hubner over het omgaan met stigma op psychische aandoeningen.

[Congres Waardig werk als norm | Hogeschool Utrecht](#)

Op 25 november 2022 is het congres 'Waardig werk als norm'. Er wordt met maatschappelijke organisaties, professionals, werkgevers, beleidsmakers en onderzoekers op zoek gegaan naar een antwoord op de vraag hoe we in deze tijd van personeelstekort waardig werk kunnen creëren, organiseren en behouden. Tijdens het congres worden perspectieven vanuit waardig werk en inclusief werkgeverschap ingezet op het vraagstuk van de toegenomen personeelstekorten. Wil je meedoen? [Meld je dan aan](#) voor dit leerzame en leuke congres!

Ondersteuning in je werk

Werk je in het UMC Utrecht? Wellicht heb je hier iets aan:

- [Werken in Balans](#): bij Werken in Balans kun je snel geholpen worden bij (dreigende) psychische klachten. Je kunt begeleiding krijgen van een bedrijfsconselor of een psycholoog.
- [Bureau Ombuds- en Vertrouwenszaken](#): het is voor alle medewerkers mogelijk vertrouwelijk raad te vragen bij het Bureau Ombuds- en Vertrouwenszaken. Dit kan zijn bij vragen, problemen, meldingen (klachten) of geschillen rond arbeidsinhoud, arbeidsverhoudingen, arbeidsomstandigheden, toepassing van de arbeidsvoorwaarden, seksuele en morele intimidatie, agressie, geweld, pesten, discriminatie, vermoeden van misstand(en)/constateren van onregelmatigheid (schending integriteit), wetenschappelijke integriteit.
- [Energie@UMC](#): dit is het vitaliteitsprogramma van het UMC Utrecht. Thema's zijn: veerkracht, sport en beweging, ontspanning, stress en burn-out, voeding, dag- en nachtritme.

Werk of studeer je bij de Universiteit Utrecht (UU)? Wellicht heb je hier iets aan:

- [Ondersteuning voor medewerkers met een neurologische of psychische beperking](#): hier vind je meer over neurodiversiteit en ondersteuning bij psychische beperkingen bij de UU.
- [Problemen op het werk](#): de UU heeft verschillende kanalen voor medewerkers om hulp te vragen als zij problemen ervaren op het werk. Dit kan zijn bij vragen, problemen, meldingen (klachten) of geschillen rond arbeidsinhoud, arbeidsverhoudingen, arbeidsomstandigheden, toepassing van de arbeidsvoorwaarden, seksuele en morele intimidatie, agressie, geweld, pesten, discriminatie, vermoeden van misstand(en)/constateren van onregelmatigheid (schending integriteit), wetenschappelijke integriteit.
- [Bedrijfsmaatschappelijk werk](#): bij bedrijfsmaatschappelijk werk kun je terecht als je geconfronteerd met gebeurtenissen of problemen hebt die zoveel van je vragen dat je werk eronder lijdt. Hierbij valt te denken aan begeleiding bij burn-out, rouwverwerking, re-integratiebegeleiding of verbeteren van de balans tussen werk en privé.
- [Equality, Diversity and Inclusion \(EDI\)](#): het EDI programma heeft tot doel dat iedereen zich thuis kan voelen bij de Universiteit Utrecht. Zij zetten zich hiervoor in op diverse manieren. Bijvoorbeeld trainingen, activiteiten, advies/beleid, toegankelijkheid, informatie en communicatie (waaronder een nieuwsbrief).
- [Promovendipsycholoog](#): de promovendipsycholoog is er voor promovendi die kampen met psychologische problematiek die wordt veroorzaakt door het promotieproces of er direct effect op heeft.
- [Vitaliteitsprogramma UU](#): er worden regelmatig lunchmeditaties georganiseerd, je kunt voordelig sporten bij Olympos, via het keuzemodel arbeidsvoorwaarden een onbelaste vergoeding voor een sportschoolabonnement krijgen, of voordelig een fiets aanschaffen.
- [Voor studenten](#): studeren met een functiebeperking. Loop je tegen een probleem aan of zoek je persoonlijk advies? Je kunt [terecht](#) bij bijvoorbeeld je studieadviseur, studentenpsycholoog, studentendecaan of tutor.

Studeer je bij de Hogeschool Utrecht (HU) en heb je advies, voorzieningen of begeleiding nodig?

- [HU Helpt](#): op deze site kun je veel informatie vinden over trainingen en supportgroepen maar ook bijvoorbeeld over online hulp voor mentale fitheid en een overzicht van diverse begeleiders tijdens je studietijd.

Werk je bij de Hogeschool Utrecht (HU)? Wellicht heb je hier iets aan:

- [Ontwikkelportaal](#): via het ontwikkelportaal biedt HU ondersteuning voor alle medewerkers op het gebied van werk-privé balans. In het portaal en op de [website Diversiteit en Inclusie](#) worden kennisclips, artikelen en trainingen aangeboden die bewustzijn creëren ten aanzien van onbewuste vooroordelen.
- HU heeft een aanbod op het gebied van preventie, vitaliteit en gezondheidsbevordering geregeld. Via een collectieve verzekering is ook een preventiepakket opgenomen voor HU-medewerkers met als doel om medewerkers te helpen de regie over hun gezondheid en loopbaan tijdig bij te sturen en duurzaam inzetbaar te blijven.

Netwerken in het Utrecht Science Park

[PowerPlatform](#)

Het PowerPlatform, opgericht in december 2018, is voor alle studenten van de Hogeschool Utrecht, in het bijzonder voor studenten+ (studenten met een extra ondersteuningsbehoefte of een hulpvraag,). Zij zetten zich in voor inclusief onderwijs en inclusief ontwerp van onderwijs binnen de Hogeschool Utrecht.

[Netwerk USP Inclusief](#)

Netwerk USP Inclusief is een medewerkersnetwerk in het Utrecht Science Park. Wij zetten ons in voor medewerkers met een (arbeids)beperking of (psychische) kwetsbaarheid. Ons netwerk is voor iedereen. Medewerkers die zelf te maken hebben met een (arbeids)beperking of (psychische) kwetsbaarheid en geïnteresseerden zoals collega's, leidinggevend en professionals.

[Accessible Academia](#)

Accessible Academia is opgezet om de groep werkenden en studerenden aan de universiteit de ruimte te bieden om ervaringen uit te wisselen. Daarnaast behartigt Accessible Academia de belangen van studenten en staf met een beperking die aan een Nederlandse universiteit verbonden zijn. Ze bieden een platform aan ervarings-gedreven onderzoek naar handicap en versterken de stemmen van gehandicapte wetenschappers.

[Platform Onbeperkt Studeren](#)

Platform Onbeperkt Studeren is een platform voor en door studenten met een functiebeperking. Ze willen studenten met een functiebeperking helpen met tips en informatie over hoe zij hun studie zo onbeperkt mogelijk kunnen afronden.

Dit inspiratiedocument is opgemaakt door het kernteam van [Netwerk USP Inclusief](#).
Voor vragen kun je contact opnemen met participatiewet@umcutrecht.nl.