

Marieke Sweens: 'Werken als een gek' Dé handleiding voor werken met een psychische aandoening. Voor werkgevers én werknemers. Uitgeverij Lucht, Nederhorst den Berg 2016. ISBN 97894 9172 954 6 (Geestelijke gezondheidszorg/ Psychiatrie/ED/PO/AG)  
Zie ook: <http://www.tikkeltjegek.nl/> en <http://www.depressiegala.nl/>

### **Soort boek/Ziekte stijl:**

*Ik ben Marieke, ik heb een huis, ik heb een baan, en ik heb borderline'*

Boek van 255 pagina's waarin Marieke Sweens toelicht waarom werken, ook voor mensen met een psychische beperking zo belangrijk is, en hoe dit kan bijdragen aan een mooiere en diversere samenleving. Ze beschrijft wat er nodig is om dat te bereiken: kennis over wat maakt dat mensen zich gelukkiger voelen en openheid over wat iemand beter zal laten werken. Sowieso voor iedereen belangrijk om beter te kunnen functioneren. En dat daarbij goede begeleiding, gesprekken aangaan om oplossingen te vinden een must zijn, et cetera.

Ook levert ze voorbeelden om te laten zien hoe het goed of fout kan gaan. Daarnaast gaat ze in op feiten en geeft tips, zodat daadwerkelijk bereikt kan worden dat meer mensen met een psychische aandoening kunnen werken.

Een helder, duidelijk geschreven boek, met korte hoofdstukjes en een duidelijke layout, vol tips en voorbeelden van ervaringsdeskundigen en professionals. Ook het verhaal van Marieke Sweens zelf wordt beschreven vanaf pagina 143. Een must voor iedereen die vindt dat onze samenleving mooier en rijker kan worden door bijdragen van zoveel mogelijk verschillende mensen.

### **Over de schrijfster:**

Marieke Sweens volgde diverse opleidingen en werkte in verschillende banen voordat duidelijk was dat ze leeft met een psychische kwetsbaarheid (borderline, binnen en buiten werktijd). Dat leverde kennis en ervaring op over hoe werken met een psychische kwetsbaarheid beter kan gaan. Ze werkt nu als coach (wandelcoaching) en levert workshops voor zowel werknemers als werkgevers.

Zie ook: <http://www.tikkeltjegek.nl/>

### **Korte beschrijving:**

*'Tja, waarom vind je werk belangrijk? Dat is om meer dan één reden. Natuurlijk werk ik om in het levensonderhoud te voorzien van mijn thuisfront en het is fijn dat we er leuke dingen van kunnen doen. Maar ik werk vooral omdat ik in mijn werk een bijdrage kan leveren aan een mooiere en diverse samenleving. Omdat ik erbij hoor in mijn team. En om de intellectuele uitdaging waardoor ik elke dag nieuwe dingen leer. Binnen Samen Sterk zonder Stigma werk ik veel met mensen met een psychische kwetsbaarheid. En ik heb gemerkt dat de redenen om te werken niet anders zijn. Misschien is er nog zelfs een extra reden. Eén van mijn collega's stelde ooit: "Werken is mijn medicijn." Werken kan bijdragen aan blijvend herstel.'* (Pag.16)

Het boek start met een voorwoord van Edith Schippers (minister van VWS) en daarna uitspraken van mensen die diverse partijen vertegenwoordigen waaronder Jetta Klijnsma (staatssecretaris van Sociale Zaken en Werkgelegenheid in het kabinet-Rutte-Asscher), Mike Boddé (o.a. cabaretier en ervaringsdeskundige), Hans de Boer (voorzitter VNO-NCW), Frank Visser (manager van het Philips Werkgelegenheidsplan). Vervolgens licht Marieke Sweens toe waarom ze werk belangrijk vindt ( citeert hierboven) en aan dit boek is begonnen, en Gerdien Rabbers (directeur Samen Sterk zonder Stigma) haar visie op het belang van het boek toelicht.

Daarna volgen korte hoofdstukjes met op een blauw blad gedrukte titels als:

*Emoties geven het leven kleur, maar... Cijfers liegen niet. Feiten en vooroordelen. Geheimen en werkgeluk. Vertel je het of vertel je het niet? Gezocht: werknemer met een psychische aandoening. Biedt zich aan: werknemer met een psychische aandoening. Wat niet weet, wat niet deert. Wel ziek, toch werken. Maar wat vraag je dan? Wees zo open als nodig is om op je werk goed te functioneren Look & Feel Monitor. Van klacht naar kracht. Laat me (niet) met rust. Ziekteverzuim voorkomen. Wel beter, maar toch nog ziek. Ja, maar dat heeft iedereen toch weleens!*

Vanaf pagina 143-241 wordt Mariekes eigen verhaal beschreven: *Ik ben Marieke, ik heb een huis, ik heb een baan, en ik heb borderline. Mijn eigen bedrijf Poco Loco: 'n tikkeltje gek in de baas z'n tijd. Bronnen.*

Deze titels maken meteen duidelijk er discussiepunten zijn en dat alle partijen een extra inspanning moeten leveren, wil werken voor mensen met een psychische aandoening vanzelfsprekend worden. Daarvoor zijn een aantal randvoorwaarden belangrijk: o.a. kennis over vooroordelen, feiten over ziekteverzuim, hoeveel mensen een psychische beperking hebben, welke drijfveren mensen gelukkiger maken (contribution, conviction, culture, commitment, confidence) en hoe dat vertaald kan worden naar de werkvloer. Openheid over beperkingen is daarbij belangrijk, kwaliteiten benadrukken ook, goede begeleiding een must.

In het verhaal van Marieke is o.a. aandacht voor haar pogingen om in een baan te blijven functioneren, wat hielp en wat niet en wat voor werk ze nu doet.

Dit boek kan zeker een bijdrage leveren bij de praktische invulling, als handleiding voor werken met een psychische aandoening. Voor werkgevers én werknemers. Omdat het handvatten biedt en vragen stelt, bijvoorbeeld over hoe open iemand moet zijn (Wees zo open als nodig is om op je werk goed te functioneren) hoe vooroordelen weg te werken, tips heeft voor werkgevers en werknemers.

### **Wat viel op:**

-Veel, het is goed dat dit boek er is en met aandacht is gepresenteerd: Marieke Sweens ontving het eerste exemplaar van Minister Schippers het werd op het eerste Nederlandse depressiegala van 25 januari 2016. Zoals ik al schreef, een must voor iedereen die vindt dat onze samenleving mooier en rijker kan worden door bijdragen van zoveel mogelijk verschillende mensen. Gewoon lezen dus.

-Een aantal tips zijn goed voor alle werkenden, zoals: *'Iedereen profiteert van een*

*werksfeer waarin collega's van elkaar weten wat ieders sterke en minder sterke kanten zijn. Het leidt op de werkvloer tot meer vertrouwen, betrokkenheid, zelfstandigheid en productiviteit.'*

-De vele uitspraken van diverse mensen (ervarings) deskundigen op verschillende terreinen vooraan in het boek (pag.9-17) die als het ware samenvatten waarom dit boek veel kan betekenen. Daar wordt al meteen duidelijk dat werk hebben, iets doen voor de samenleving, voor bijna iedereen belangrijk is, maar vaak ook lastig te verwezenlijken voor mensen met psychische problemen. Zoals van Mike Boddé, cabaretier, componist en schrijver, die schreef over zijn depressie in het boek *Pil*, uitgeverij Nijgh & Van Ditmar 2010:

*“Werk is voor mensen met psychische problemen net zo zeer van levensbelang als voor psychisch gezonde mensen. Werk is een belangrijk punt! Voor iedereen. Misschien voor mensen met psychische problemen nog iets belangrijker, omdat het hen een structuur geeft die houvast biedt, als veel zekerheden in hun leven op losse schroeven komen te staan door de aandoening: contacten, hobby's, activiteit in het algemeen etc. Een zware psychische aandoening hebben is al moeilijk genoeg, als je die ook nog eens geheim moet houden kost je dat veel energie, en loop je het gevaar geïsoleerd te raken. Daarom is openheid belangrijk.” (pag.11).*

Of van de schaatser Stefan Groothuis, die goud won op de 1000 meter op de Olympische Spelen in Sotsji in 2014:

*“Voor mensen die er nauwelijks of geen ervaring mee hebben kunnen persoonlijke verhalen helpen om psychische problemen te begrijpen. Het unieke van dit boek is dat het een toegankelijk verhaal is van een ervaringsdeskundige, maar ook een uitgebreide praktische gids voor op de werkvloer. Voor mensen die zelf psychische problemen hebben is het een gids die het leven op de werkvloer een beetje makkelijker maakt. En voor hun collega's en leidinggevendenden geeft het de broodnodige informatie om hier mee om te gaan!” (pag.13).*

-Mooi zijn ook de praktische tips, kennis en adviezen die in dit boek zijn weergegeven voor op de werkvloer, om te proberen het werken makkelijker te maken voor alle partijen, werkgevers en werknemers. Dat openheid kan helpen en het helpt om te kijken naar kwaliteiten die passen bij werk en persoon zoals Frank Visser, manager van het Philips Werkgelegenheidsplan bijvoorbeeld toelicht op pag.10.

Zo zouden veel meer mensen werkelijk taken, liever werk kunnen krijgen die bij hen passen in plaats van de vaak standaard aangeboden plaatsen (o.a. groenvoorziening), die zeker niet altijd bij iemand passen. Daar vertellen meerdere verhalen en ervaringsdeskundigen ook over die op onze site te vinden zijn. Bijvoorbeeld Dirk Jan Valk (1989): *‘Dat we meer vrijheid krijgen om te kiezen wat bij ons past en dat er niet tegen ons gezegd wordt: “O die opleiding, doe maar niet”. Omdat we toch wel in de groenvoorziening terecht komen of een inpakbedrijf. En dat we ook nog eens, net als iedereen fouten mogen maken en verkeerde keuzes.’* (Maak er een boek van...!? Leren

van patiënten en hun verhalen (2014, pag.56, zie ook: <http://www.patiëntervaringsverhalen.nl/?pagina=Produkten>).

Want, zoals Malou van Hintum Marieke Sweens in dit boek citeert: *“Iemands beperking kan ook zijn kracht zijn. En mensen die vragen om steun en aanpassingen eisen geen privileges op, maar willen graag gewoon meedoen. Dat begrijpen we van iemand met een lichamelijke handicap toch ook? Bovendien: wie niet open kan zijn over zijn aandoening, moet op zijn tenen lopen en gaat daardoor slechter presteren. Zie je wel, denkt de buitenwacht. Maar die moet ‘zie je wel’ tegen zichzelf zeggen. Lees dit boek en snap waarom!”*(Pag.14)

### **Nog een paar citaten:**

Pag.5 (Edith Schippers): ‘Werk vinden en houden, is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Mensen met psychische aandoeningen hebben het in dat opzicht moeilijker dan anderen. Want er zijn nog steeds vooroordelen. Collega’s, werkgevers, klanten, zakenrelaties; iedereen heeft een mening, niemand weet er het fijne van. Terwijl de helft van alle Nederlanders er tijdens zijn of haar leven zelf mee te maken krijgt.’

Pag. 29: ‘Werken mensen met een psychische beperking dan misschien niet? Toch wel. Van de Nederlanders tussen 15 en 65 jaar met een gemiddelde tot zware psychische stoornis heeft ongeveer 68% een betaalde baan.’

Pag.34: ‘Zit de angst voor nare reacties en om niet begrepen te worden bij deze mensen tussen de oren? Was dat maar waar.’

Pag.42: ‘Als je aan mensen vraagt of dat jezelf zijn op werk ook betekent dat je open bent over je psychische aandoening, dan blijkt dat een stap te ver te zijn. Over een psychische aandoening praat je niet. Die bewaar je maar voor buiten werktijd.’

Pag.128: ‘Net zoals je griep blijft houden en het zelfs erger kan worden als je niet op de goede manier voor jezelf zorgt, worden ook psychische klachten niet vanzelf minder. Meld je je ziek vanwege je psychische aandoening, dan is het dus net zo belangrijk om te bedenken wat je nodig hebt om je zo snel als mogelijk weer goed genoeg te gaan voelen om weer te kunnen gaan werken.’

Pag.194: ‘Het is dat de re-integratiecoach een heel sympathieke man was, anders had ik waarschijnlijk de brui aan dit traject gegeven. Ik voelde me goed en ik had zin om aan het werk te gaan. Ik wilde geen collages plakken en nep-sollicitatiegesprekken op video opnemen. Het enige wat ik wilde was een baan en als het re-integratiebureau me daar niet bij hielp, nou, dan zocht ik ondertussen zelf.’

Pag.227-230: ‘Niet lang daarna kwam tijdens een overleg met mijn manager en andere collega’s iemand met diabetes ter sprake. (...) “O”, reageerde mijn manager, “diabetes. Welk type, 1 of 2?” Een geanimeerd gesprek over diabetes ontspan zich tussen de twee, totdat iemand naar de klok wees en ons herinnerde aan de nog te bespreken onderwerpen. (...) Toen pas dacht ik: dit gesprek hebben we eerder gevoerd, maar dan een tikkeltje anders. Ik had het nog niet gedacht of ik wist weer precies hoe ik mijn

borderline had proberen te bespreken en hoe dat gesprek binnen vijf minuten voorbij was geweest. Hoe kan het, verwonderde ik me, dat mensen zoveel meer lijken te weten over diabetes dan over borderline? (...)Allerlei andere zoektermen leverden ook niet veel op, maar wel kwam ik er zo achter dat 1 op de 4 volwassen Nederlanders een psychische stoornis heeft. En dus, leek me, kan het niet anders of er zijn meer werkende mensen die net als ik een psychische aandoening hebben. Ook op mijn werk! Die gedachte verraste me.'

Pag.247: 'Doe je als werknemer met een psychische aandoening werk dat bij jou en je vaardigheden en talenten past, in een omgeving waarin je jezelf kunt zijn, dan versterk je daarmee je evenwicht. Heb je als manager van een medewerker met een psychische aandoening oog en oor voor zijn specifieke omstandigheden en behoeften, dan draag je bij aan het versterken van zijn psychische balans. Daarmee kun je verborgen productieverlies verminderen en ziekteverzuim voorkomen. En belangrijker misschien nog: je kunt dan rekenen op een betrokken, flexibele medewerker.'

**Extra:**

Dit boek werd gepresenteerd op het Depressiegala voor Depressie dat op Blue Monday, 25 januari 2016 te Amsterdam plaatsvond. Zie ook: <http://www.depressiegala.nl/>