

DEPRESSIE

Uit sommige ondersteuningsbehoeften komen specifieke kenmerken en kwaliteiten voort.

Wij geven u tips voor op de werkvloer, om daar mee om te gaan. Realiseert u zich echter wel dat elke persoon anders is. Gebruik de tips als handvatten om over begeleiding in gesprek te gaan.

Bijna één op de vijf volwassen mensen tot 65 jaar heeft te maken gehad met een depressie. Een depressie kan variëren in sterkte. Mensen die een depressie hebben, ervaren een somber gevoel dat soms wel weken tot maanden aanhoudt. Verschijnselen kunnen onder andere lusteloosheid, vermoeidheid, concentratieproblemen, huilen, verstoorde eetlust, schuldgevoel en gedachten aan de dood zijn. Niet alle verschijnselen komen bij iedereen voor. Een depressie kan eenmalig zijn, maar bij 40% tot 60% keert een depressie (vaker) terug. Deze mensen zijn kwetsbaar voor een depressie geworden. Daarnaast heeft 15% van de depressies een chronisch karakter.

Een subtype van depressie is een manisch-depressieve aandoening. Dit wordt ook wel een bipolaire stoornis genoemd. Een bipolaire stoornis kenmerkt zich doordat er afwisselend perioden zijn van manie (extreme opgetogenheid) en van depressie (intense somberheid).

KWALITEITEN

Uit de praktijk blijkt dat veel mensen die te maken hebben met depressiviteit uitstekende werknemers zijn. Zij beschikken namelijk over een aantal specifieke eigenschappen en kwaliteiten, die waardevol zijn in arbeidssituaties. Zo zijn mensen na een depressie doorgaans:

- Duidelijk in het uiten van hun behoeften
- Kunnen ze grenzen stellen

KENMERKEN

Wanneer iemand last heeft van terugkerende depressies, kan hij tussen de depressies door vaak prima functioneren. Ook als er sprake is van een lichte depressie, hoeft de depressie geen invloed op werkzaamheden te hebben.

Is een depressie heftiger of chronisch, kan het zijn dat een werknemer zich minder goed kan focussen op zijn werk door moeheid, verlies van energie- of concentratieproblemen. Ook kan er besluiteloosheid optreden. Bij manische-depressiviteit is het goed te benoemen, dat iemand in een manische periode zichzelf vaak overschat. Hierdoor kan hij soms meer taken en verantwoordelijkheid op zich nemen, dan waarvoor hij kwaliteiten in huis heeft.

TIPS VOOR DE WERKGEVER

- Bespreek met uw werknemer hoe depressiviteit zich uit en wat belangrijk is, om goed te kunnen functioneren.
- Stel een takenpakket samen welke redelijk snel aangepast kan worden, op het moment dat uw werknemer aangeeft dat hij het moeilijk heeft.
- Wijs indien gewenst een collega aan die bereid is als luisterend oor op te treden. Hier van tevoren duidelijkheid over scheppen, kan de stap om aan te geven dat het minder goed gaat kleiner maken, op het moment dat dit het geval is.

In het geval van manische depressiviteit:

- Wanneer u merkt dat een werknemer een manische periode doormaakt, kijk dan hoe het takenpakket op een verantwoorde manier uit te breiden valt.

WEBSITES

www.psychischegezondheid.nl/depressiecentrum
www.kcco.nl
www.samensterkzonderstigma.nl
www.hersenstichting.nl

Structurele begeleiding van een Realist is essentieel om de plaatsing in uw bedrijf succesvol te maken. De Harrie Helpt training zorgt ervoor dat u of uw werknemer goed toegerust wordt, om deze begeleiding te bieden. Voor die begeleiding, ook wel interne jobcoaching genaamd, is subsidie via het UWV beschikbaar.

Meer informatie vindt u op www.ikbenharrie.nl