

"VERTEL IK HET WEL OF VERTEL IK HET NIET?"

Openheid geven over je psychische problemen op de werkplek

Werkbladen



Jacomijn Hofstra & Lies Korevaar

Colofon

Copyright ©2021 Lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen

'Vertel ik het wel, of vertel ik het niet?' Openheid geven over je psychische problemen op de werkplek. Werkbladen voor werknemers.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag zonder schriftelijke toestemming van de auteurs worden overgenomen.

Auteurs en ontwikkelaars

Dr. Jacomijn Hofstra, senior onderzoeker, lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen, en hogeschoolhoofddocent Toegepaste Psychologie, Hanzehogeschool Groningen (j.hofstra@pl.hanze.nl)

Dr. Lies Korevaar, lector Rehabilitatie, lectoraat Rehabilitatie, Hanzehogeschool Groningen (e.l.korevaar@pl.hanze.nl)

Werkblad: Vertel je het?

Instructies: Bepaal of je over je psychische problemen wilt vertellen.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Stel vast wat de voordelen zijn
- b. Stel vast wat de nadelen zijn
- c. Vergelijk de voor- en nadelen
- d. Maak een keuze

| Wel of niet vertellen? | |
|--|---|
| A. Wat zijn de voordelen van het geven van openheid? | B. Wat zijn de nadelen van het geven van openheid? |
| 1. | 1. |
| 2. | 2. |
| 3. | 3. |
| 4. | 4. |
| 5. | 5. |
| 6. | 6. |
| 7. | 7. |
| 8. | 8. |
| C. Vergelijk de voordelen en de nadelen. Welke zijn het belangrijkste voor jou? Rangschik de voordelen en nadelen van het geven van openheid in volgorde van meest belangrijk tot minst belangrijk. | |
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |
| 5. | |
| 6. | |
| 7. | |
| 8. | |
| D. Heb je een (voorlopige) keuze kunnen maken? Vertel je het of vertel je het niet? (Geef ook aan waarom je tot deze keuze bent gekomen) | |
| | |
| | |
| | |

Werkblad: Wanneer vertel je het?

Instructies: Denk na over je eigen situatie en besluit wanneer je het gaat vertellen.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Brainstorm momenten en situaties op de werkplek waarop je openheid kunt geven
- b. Brainstorm specifieke omstandigheden waarin je openheid kunt geven
- c. Kies het beste moment en de meest geschikte omstandigheden om openheid te geven

| Besluiten wanneer je het gaat vertellen |
|--|
| A. Bedenk op welke momenten of in welke situaties op de de werkplek je openheid zou kunnen geven: |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| B. Bedenk onder welke specifieke omstandigheden (zoals de aanwezigheid van anderen/locatie/tijd van de ander) je openheid zou kunnen geven: |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| C. Kies het meest geschikte moment en de meeste geschikte specifieke omstandigheden (en geef aan waarom): |
| |
| |
| |
| |
| |

Werkblad: Wat vertel je?

Instructies: Denk na over je situatie en bepaal wat je wilt vertellen.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Analyseer je situatie
- b. Bepaal wat je wilt vertellen

| Formuleren wat je gaat zeggen |
|--|
| A. Analyseer je situatie |
| Ik heb het volgende psychische probleem/ de volgende psychische problemen: |
| |
| |
| Dit uit zich op de volgende manier: |
| |
| |
| |
| Ik heb moeite met (op het gebied van taak/activiteit): |
| |
| |
| |
| Maar ik ben goed in: |
| |
| |
| |
| Ik vertel je/u dit, omdat: |
| |
| |
| |
| Wat me zou helpen is: |
| |
| |
| >> Ga verder op de volgende pagina |

Formuleren wat je gaat zeggen

B. Bepaal wat je wilt vertellen

Is alles wat je bij A opgeschreven hebt relevant voor de persoon aan wie je openheid wilt geven over je psychische problemen?

Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte?

Schrijf precies op wat je wilt vertellen:

Werkblad: Hoe vertel je het?

Instructies: Denk na over je eigen situatie en formuleer hoe je het gaat vertellen.

Doorloop hiervoor de volgende stappen:

- a. Bepaal het communicatiemiddel (persoonlijk contact, via e-mail, telefoongesprek)
- b. Bepaal de toon waarop je het gaat zeggen

| Formuleren hoe je het gaat vertellen |
|--|
| A. Hoe ga je je boodschap overbrengen (bv. door middel van een telefoongesprek, een e-mail of persoonlijk contact) en waarom? |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| B. Op welke toon ga je het zeggen (bv. (in)formeel, neutraal, opgewekt, etc.)? Houd hierbij rekening met het doel van je boodschap. |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| C. Hoe bouw je de boodschap op? Wat wordt de structuur van je boodschap? |
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

Checklist: Openheid geven over je psychische problemen

Instructies: Je kan deze checklist gebruiken wanneer je het geven van openheid oefent, of wanneer het geven van openheid over je psychische problemen niet goed ging zodat je kunt achterhalen wat er verkeerd ging of wat beter zou kunnen. Je kunt aangeven welke stappen en gedragingen je hebt uitgevoerd en deze evalueren in de rechterkolom (opmerkingen).

| Openheid geven over je psychische problemen | Ja | Nee | Gedeeltelijk | Opmerkingen |
|---|----|-----|--------------|-------------|
| 1. Bepalen of je het wilt vertellen | | | | |
| a. Stel voordelen vast b. Stel nadelen vast c. Vergelijk en rangschik voordelen en nadelen | | | | |
| 2. Bepalen wat je wilt vertellen | | | | |
| a. Analyseer je situatie b. Bepaal wat je gaat vertellen | | | | |
| 3. Bepalen aan wie je het gaat vertellen | | | | |
| a. Maak een lijst van relevante personen b. Selecteer de beste keuze | | | | |
| 4. Bepalen wanneer je het gaat vertellen | | | | |
| a. Maak een lijst van mogelijke momenten en specifieke omstandigheden b. Kies het beste moment en de | | | | |
| 5. Formuleren hoe je het gaat vertellen | | | | |
| a. Communicatiemiddel b. Toon van je boodschap c. Opbouw van je boodschap | | | | |

