



**NIET
VERTELLEN?**

**WEL
VERTELLEN?**

CORAL

**FUNCTIONERINGS-
GESPREK**

**NIEUWE
MANAGER**

PROMOTIE?

SOLLICITATIE

**SAMEN
STERK
ZONDER
STIGMA**



OPENHEID OP HET WERK: DE VOOR- EN NADELEN

Het kan een lastige kwestie zijn: vertel je op je werk over je psychische klachten of aandoening? Wat zijn hiervan de voordelen? Wat zijn de risico's? En als je open bent: wat vertel je dan, op welk moment en aan wie?

Ook als je solliciteert kan het prettig zijn om je gedachten op een rij te zetten: in hoeverre maak je jouw klachten bespreekbaar?

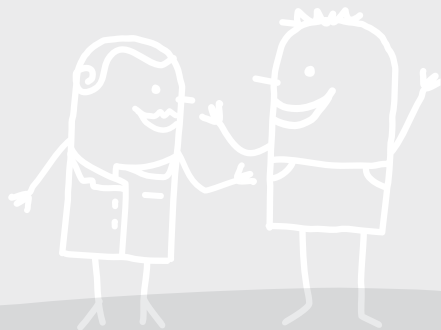
CORAL is een hulp bij je afwegingen rond openheid over je psychische gezondheidsproblemen op het werk.

Deze beslissinghulp is voor iedereen die psychische gezondheidsproblemen heeft of heeft gehad en nadenkt over wat hij/zij hierover wel en niet aan een huidige of toekomstige werkgever zou willen vertellen. Daarnaast kunnen ook professionals, op het gebied van bijvoorbeeld arbeidsre-integratie, en werkgevers deze beslissinghulp inzetten.

Ook naasten van iemand, die vragen heeft over het bespreekbaar maken van psychische gezondheidsproblemen, kunnen baat hebben bij deze beslissinghulp.

In dit boekje vind je enkele overwegingen en keuzes die je mee kunt nemen in je beslissing en overweging om een en ander bespreekbaar te maken. In de online tool word je uitgebreider geholpen met het maken van je keuze om wel of niet open te zijn op je werk.

WEL VERTELLEN



WEES JEZELF

Als je niets hoeft te verzwijgen, is dat goed voor je zelfvertrouwen. Het kan nodig zijn om zelf prettiger te functioneren.

BEGRIJ KRIJGEN

Je kunt begrip en steun krijgen van je leidinggevende of collega's. Bijvoorbeeld begrip voor je eigen aanpak van werkzaamheden.

VOORKOM WANTROUWEN

Het kan voor jou als (toekomstige) werknemer en voor je werkgever fijn zijn om je psychische gezondheid te bespreken, vooral als er aanpassingen op je werk nodig zijn. Er kan rekening mee gehouden worden. Dat helpt om beter te functioneren.

VERZWIJG NIETS

Het kan voor problemen zorgen als anderen er later achter komen

**IRRELEVANT
VOOR WERK**

Het is niet van invloed
op hoe je je werk doet.

**ONNODIG
RISICO**

Je wilt geen onnodig
risico lopen op negatieve
reacties.

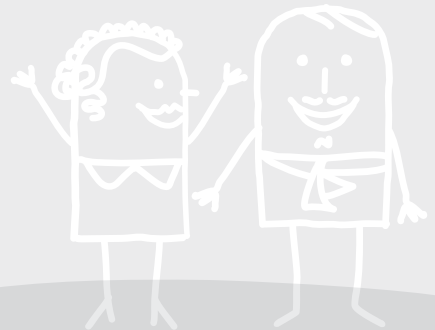
**BAAN
ZEKER**

Je wordt misschien
niet aangenomen als je
vertelt over je psychische
gezondheidsproblemen
in een sollicitatie- of
arbeidsvoorwaardengesprek.

**VOORKOM
WANTROUWEN**

Je (toekomstige) werkgever
kan bang zijn dat je gaat
uitvallen en te veel kijkt naar
waar het misgaat.

**NIET
VERTELLEN**



WAAROM WEL VERTELLEN

WAAROM NIET VERTELLEN



WAT HEB IK NODIG?

Nadenken over wat je nodig hebt op het werk of op je werkplek kan een nuttige manier zijn om erachter te komen of je wel of niet wilt vertellen over je psychische gezondheid.

Hieronder vind je een lijst met verschillende behoeften die een rol kunnen spelen bij het maken van je keuzes. In de lijst hiernaast kun je de stellingen aanvinken waarmee je het eens bent.

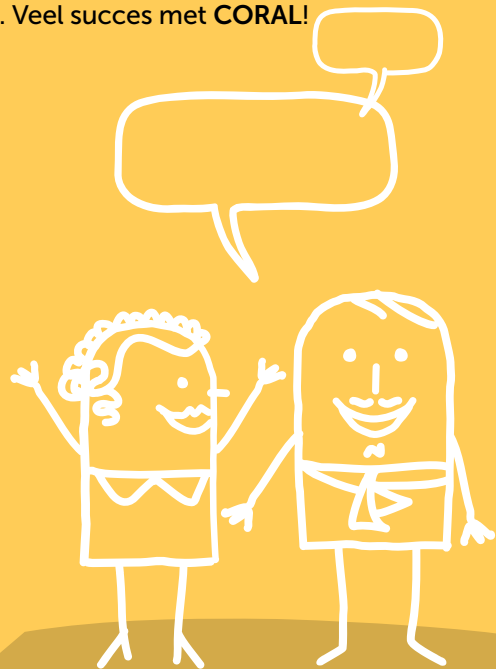
Ik heb behoefte aan werkaanpassingen (bijvoorbeeld aangepaste werktijden, andere werktaken, een rustige omgeving).

Ik heb ruimte nodig om onder werktijd naar afspraken met mijn arts of behandelaar te gaan.

Ik wil soms verlof op kunnen nemen vanwege mijn psychische gezondheidsproblemen en heb behoefte aan begrip hiervoor.

Ik heb er baat bij als ik (alleen of samen met iemand anders) voor mijn werkgever een plan opstel, waarin staat wat er moet gebeuren als ik ziek word, als ik last krijg van symptomen op mijn werk of als ik verlof moet opnemen.

Op www.samensterkzonderstigma.nl/coral vind je nog ruim 50 vragen die je verder helpen bij het maken van je keuze. Veel succes met **CORAL!**





COLOFON

Dit boekje is een uitgave van Samen Sterk Zonder Stigma. De verdieping van de oorspronkelijke tool 'CORAL: Conceal or Reveal' is tot stand gekomen in samenwerking tussen Kenniscentrum Phrenos, Tranzo/Tilburg University en Samen Sterk Zonder Stigma. December 2017.

Samen Sterk zonder Stigma

Stationsplein 125

3818 LE Amersfoort

T 033- 3032100

www.samensterkzonderstigma.nl

Grafische vormgeving en fotografie

Rick Schurink, Design Delicious

Drukwerk

Okay Color Graphics B.V.,

Alphen aan den Rijn



[twitter@zonderstigma](https://twitter.com/zonderstigma)



facebook.com/samensterkzonderstigma

STIGMA EN WERK;
PSYCHISCHE DIVERSITEIT
WERKT! IS EEN PROJECT
VAN SAMEN STERK
ZONDER STIGMA, EEN
INITIATIEF VAN LANDELIJK
PLATFORM GGZ, FONDS
PSYCHISCHE GEZONDHEID,
GGZ NEDERLAND EN DE
NEDERLANDSE VERENIGING
VOOR PSYCHIATRIE.

SAMEN STERK ZONDER STIGMA



[SAMENSTERKZONDERSTIGMA.NL](https://www.samensterkzonderstigma.nl)