

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

Openheid geven over je psychische problemen op de werkplek

Werkboek voor werknemers



Jacomijn Hofstra & Lies Korevaar

“VERTEL IK HET WEL OF VERTEL IK HET NIET?”

Openheid geven over je psychische problemen op de werkplek

Werkboek voor werknemers

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. Werkboek 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)

Voorwoord

Veel mensen met psychische problemen worstelen met de vraag of ze wel of geen openheid willen geven over deze problemen op de werkplek. Veelal is men bang voor stigmatisering door leidinggevenden en collega's. Mensen met psychische problemen geven aan niet goed te weten hoe een keuze te maken om wel/geen openheid te geven over de psychische problemen op de werkplek.

Naar aanleiding van de gesignaleerde problematiek heeft het Lectoraat Rehabilitatie van de Hanzehogeschool in een eerder stadium een openheid-instrument, genaamd 'Vertel ik het wel of vertel ik het niet' ontwikkeld, voor toepassing op school en stage. Deze versie is aangepast voor toepassing op de werkplek.

In dit werkboek wordt het instrument beschreven en wordt uitgelegd hoe je dit instrument als werknemer kunt toepassen bij het maken van een weloverwogen keuze omtrent het wel/niet geven van openheid over je psychische problemen op de werkplek.

Wij hopen dat veel mensen die worstelen met het dilemma over het wel of niet geven van openheid over hun psychische problemen met behulp van dit instrument een weloverwogen keuze kunnen maken en daarmee minder stress ervaren.

Groningen, december 2019
Jacomijn Hofstra & Lies Korevaar

Inhoudsopgave

1. Praktische informatie	9
2. Of je het vertelt	11
3. Wie vertel je het	14
4. Wanneer vertel je het	16
5. Wat vertel je	19
6. Hoe vertel je het	22
7. Checklist	25

1. Praktische informatie

Algemeen

Het instrument is ontwikkeld voor mensen met psychische problemen die serieus worstelen met het dilemma van het wel of niet geven van openheid over deze problemen op de werkplek.

'Openheid geven over je psychische problemen wil zeggen dat je iemand vertelt over de psychische problemen die je momenteel ervaart of die je het verleden hebt ervaren'.

Om je te helpen beslissen of je wel of niet over je psychische problemen gaat vertellen zou je de volgende stappen kunnen doorlopen:

- 1 Of** je het vertelt: wat zijn voor- en nadelen van openheid geven en wat weegt het zwaarst?
- 2 Wat** je vertelt: vertel je alles of ben je selectief? Wat is het doel van je boodschap?
- 3 Wie** je het vertelt: vertel je het aan iedereen of aan bepaalde personen en waarom?
- 4 Wanneer** je het vertelt: wat is een geschikt moment (bij aanvang van de studie/cursus of op het moment dat je tegen problemen aanloopt) en wat is een geschikte plek?
- 5 Hoe** je het vertelt: maak je een afspraak of stuur je een e-mail? Welke bewoordingen gebruik je?

Voor ieder aspect is een werkblad beschikbaar. Deze werkbladen worden verderop in dit werkboek uitgebreid behandeld. Het is belangrijk hierbij te vermelden dat de aspecten **niet in een bepaalde volgorde** gevolgd hoeven te worden. Je kunt beginnen met welke stap je wilt. We raden je echter wel aan om over alle vijf stappen na te denken, zodat je tot een weloverwogen beslissing kan komen.

De beslissing om wel/geen openheid te geven is **een strikt persoonlijke keuze**, die alleen jij kunt maken. Niemand anders kan dit voor jou bepalen.

2. OF JE HET VERTELT

De beslissing wel of geen openheid te geven over je psychische problemen is een lastige beslissing. De keuze is voor iedereen anders, omdat iedereen verschillende ervaringen en behoeften heeft. Het wel of niet geven van openheid is een persoonlijke beslissing: jij bent de enige die deze beslissing kan nemen. Geef niet toe aan de druk tot openheid van anderen: jij bent degene die moet leven met zowel de positieve als de negatieve gevolgen.

Het geven van openheid over je psychische problemen kan positieve en negatieve gevolgen hebben. Het besluit tot openheid is vaak geen definitieve beslissing, maar een beslissing die na verloop van tijd opnieuw geëvalueerd kan worden, afhankelijk van de omstandigheden. Het is belangrijk de factoren die bepalen of openheid wel of niet gaat plaatsvinden goed te onderzoeken voor je een besluit neemt.

Probeer voor jezelf de voordelen en nadelen van openheid tegen elkaar af te wegen. Het is belangrijk dat je zelf de keuze maakt en zelf beslist wat het beste voor je is.

Vraag:

Denk na over mogelijke voor- en nadelen die je zou kunnen ervaren bij het geven van openheid. Je moet duidelijk voor ogen hebben waarom je openheid wilt geven over je problemen, wat je doel is.

Pak het werkblad 'Vertel je het?' erbij en schrijf daarop de voor- en nadelen in die je mogelijk zou kunnen ervaren. Daarna rangschik je de mogelijke voor- en nadelen in volgorde van meest tot minst belangrijk. Wat weegt het zwaarst voor jou? Vul tot slot in of je al een (eerste) keuze hebt kunnen maken. Als je besluit geen openheid te willen geven, dan kan het alsnog goed zijn om de overige aspecten en bijbehorende werkbladen wel door te nemen, wellicht iets korter. Mogelijk verandert de keuze omdat je door het invullen van de overige werkbladen een completer beeld krijgt. Ook kan het zijn dat je in de toekomst in een situatie terechtkomt waarin je wel openheid zou willen geven. Dan is het goed om daar alvast op voorbereid te zijn.

Wanneer je het lastig vindt om mogelijke voor- en nadelen te bedenken, dan kun je de volgende uitgewerkte voor- en nadelen van openheid geven bekijken en bedenken of deze voorbeelden van toepassing zijn op jou.

Voordelen van openheid geven:

- Dat je betere ondersteuning krijgt
- Dat je om aanpassingen kunt vragen en dat deze kunnen worden toegepast
- Dat je meer zelfvertrouwen krijgt als medewerkers op een positieve manier reageren
- Dat je mogelijk andere mensen ontmoet met vergelijkbare ervaringen als jij
- Dat je mogelijk betere relaties krijgt met de mensen aan wie je het vertelt
- Dat de werkplek meer ontvankelijk is voor de behoeften van andere mensen met psychische problemen omdat jij er open over bent geweest
- Dat je meer belangstelling, zorg en ondersteuning krijgt van leidinggevenden/medewerkers
- Dat je aanspraak kunt maken op dezelfde rechten als ieder ander
- Dat je niet gezien wordt als een lastig persoon
- Dat je hulp en advies kunt krijgen

Nadelen van openheid geven:

- Dat anderen zich bedreigd kunnen voelen, door onwetendheid en persoonlijke ervaringen
- Dat je je beperking moet uitleggen
- Dat je mogelijk gediscrimineerd wordt door anderen
- Dat je mogelijk afgewezen wordt door anderen
- Dat je anders behandeld zou kunnen worden in de les
- Dat anderen de impact van de psychische problemen misschien niet goed begrijpen
- Dat je mogelijk het gevoel krijgt dat jou kansen worden ontzegd, zoals promotie naar een andere functie of positie
- Dat je psychische problemen mogelijk nieuwsgierigheid of onnodige bezorgdheid bij anderen kunnen opwekken
- Dat de nadruk mogelijk meer op je psychische problemen dan op je arbeidscapaciteiten kunnen komen te liggen
- Dat je anders behandeld zou kunnen worden door andere mensen

Je kunt er ook voor kiezen GEEN openheid te geven over je psychische problemen, omdat:

- je geen aanvullende ondersteuning of diensten nodig hebt, omdat je psychische problemen geen invloed hebben op je vermogen te werken
- je misschien nog niet zeker weet of je contact op wilt nemen met de beschikbare voorzieningen voor werknemers met psychische problemen
- je misschien niet weet wie er toegang tot je persoonlijke informatie zal hebben
- je misschien strategieën hebt ontwikkeld voor het omgaan met je psychische problemen en je er geen baat bij zou hebben openheid te geven over deze problemen
- je verwacht dat billijkheid en toegang gewaarborgd zijn en je het dus niet nodig vindt om werk gerelateerde aanpassingen te vragen

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)	

3. WIE VERTEL JE HET

Afgezien van de beslissing of je het wel of niet wilt vertellen is het ook belangrijk na te denken over aan wie je het wilt vertellen. Hieronder vind je een lijst van personen aan wie je misschien openheid wilt geven over je psychische problemen.

- *Medewerker personeelszaken*. Hij of zij is er om je te helpen bij het regelen van bepaalde zaken of om je naar de juiste diensten door te verwijzen.
- *Leidinggevende*, omdat de aanpassing of ondersteuning die je nodig hebt direct te maken heeft met het werk.
- *Collega's*, zodat zij begrijpen waarom er zaken voor jou aangepast worden, waarom jij extra (financiële) ondersteuning krijgt of zodat ze je kunnen ondersteunen.
- *Administratief medewerkers van de werkplek*, omdat zij je kunnen helpen met informatie verkrijgen of aanvragen in te vullen
- *Huisgenoten*, zodat ze bijvoorbeeld begrijpen waarom je medicatie gebruikt, waarom je zo vroeg naar bed gaat, of waarom je je soms niet zo goed voelt.

Voordat je besluit openheid te geven, zul je waarschijnlijk willen weten of de persoon aan wie je openheid wilt geven jouw informatie vertrouwelijk zal behandelen. Hierbij zijn je eerdere ervaringen met betrekking tot het geven van openheid over je psychische problemen van belang. Wanneer je vertrouwen in het verleden is beschaamd, zul je jouw psychische problemen niet snel weer bekend willen maken. Een tip hierbij is dat je voordat je openheid gaat geven, de ander kunt zeggen dat je er vanuit gaat dat de ander hetgeen je gaat vertellen met niemand anders zal bespreken zonder nadrukkelijke toestemming van jou.

Vraag:

Denk na over mogelijke personen aan wie je openheid zou willen geven. Vraag jezelf iedere persoon af wat het doel is van openheid geven aan deze persoon. Waarom zou je naar deze persoon toegaan? Waarom kies je een bepaald persoon? Misschien degene die je het aardigst vindt? Die het meest vertrouwd is voor je? Wat is het voordeel en/of nadeel van deze persoon (je kunt hierbij terugrijpen op het werkblad behorende bij het aspect OF? Welke overweging weegt het zwaarst? Vul het werkblad 'Wie vertel je het?' in.

4. WANNEER VERTEL JE HET

Op de meeste werkplekken verblijf je voor langere tijd, soms wel een aantal jaren. In die periode kunnen zich verschillende veranderingen voordoen. Je komt in nieuwe situaties, ontmoet nieuwe mensen, er zijn veranderingen in je persoonlijke situatie, maar ook de werkdruk kan toenemen. In elke nieuwe situatie, zeker als deze van invloed is op je functioneren, kan je voor de beslissing komen te staan of je wel of niet openheid geeft over je psychische problemen.

Voor de sollicitatie

Welke baan je kiest zou kunnen afhangen van de ondersteuning die de betreffende werkplek biedt aan werknemers met psychische problemen, vooral als je weet dat je psychische problemen eerder invloed gehad hebben op je prestaties en dat ondersteuning nodig is. Om erachter te komen of de baan werk gerelateerde en persoonlijke ondersteuning biedt, is het vaak nodig je psychische problemen bekend te maken.

Het is daarom belangrijk te bepalen of je aanpassingen of extra (financiële) ondersteuning nodig zult hebben om je baan te kunnen doen waarvoor je wilt solliciteren. De beste manier om dit te doen is door uit te zoeken wat er allemaal van je verwacht wordt en hoe je dit met of zonder aanpassingen of extra (financiële) ondersteuning kunt doen. Dit stelt je in staat met zekerheid te beslissen of je wel of niet openheid over je psychische problemen wilt geven. Wanneer je ervoor kiest open te zijn over je problemen omdat je aanpassingen of extra (financiële) ondersteuning nodig hebt, bespreek dan de benodigde aanpassing(en) of ondersteuning zo snel mogelijk met de personeelszaken van het bedrijf. Het sollicitatieproces kan namelijk nogal vermoeiend zijn, aangezien je veel formulieren moet invullen, betalingen moet regelen en locaties op moet zoeken. Het verzoeken om ondersteuning in een vroeg stadium kan je helpen je nieuwe baan meer ontspannen en succesvoller te beginnen.

Bij het sollicitatiegesprek

Op het moment van solliciteren wordt je waarschijnlijk geconfronteerd met de keuze of je wel of niet je problemen bekend wilt maken tijdens het sollicitatiegesprek. Bij het solliciteren kun je in de sollicitatiebrief aangeven dat je een beperking (bijv. psychische problemen) hebt. Het is wettelijk niet geoorloofd de door jou gegeven informatie tegen je te gebruiken. De informatie is bedoeld om mogelijke negatieve effecten van je psychische problemen op je arbeidsfunctioneren te bespreken en/of oplossingen voor deze problemen te vinden. Indien je ervoor kiest je problematiek niet te vermelden in de sollicitatiebrief, dan heb je nog steeds te allen tijde de mogelijkheid advies of praktische ondersteuning te vragen aan bijvoorbeeld je jobcoach of aan personeelszaken.

Tijdens het uitvoeren van je baan

Sommige mensen geven liever geen openheid over hun psychische problemen in de beginfase van hun nieuwe baan, soms omdat ze bang zijn gediscrimineerd te worden en soms omdat ze in staat zijn zonder aanpassingen de werklast te dragen. Echter, de situatie van elke persoon kan om verschillende redenen veranderen en dit kan het besluit wel of geen openheid over de problemen te geven beïnvloeden. Het is ook mogelijk dat mensen gedurende hun baan onverwachts psychische problemen krijgen of een verslechtering van bestaande problemen ervaren. Dit kan als gevolg hebben dat de persoon openheid moet geven over de problemen om de ondersteuning te krijgen die hij/zij nodig heeft om de studie voort te kunnen zetten. Aangezien het hier gaat om onvoorziene omstandigheden moet voor deze personen soms snel bijzondere ondersteuning geregeld worden, om negatieve effecten op het functioneren te voorkomen. Dit kan wel of niet mogelijk zijn, afhankelijk van de mate van zorg die nodig is.

Het is dus goed om na te denken over op welke momenten of in welke situaties tijdens het uitoefenen van je werk je openheid zou kunnen geven.

Ook is het goed om stil te staan bij de specifieke omstandigheden (denk aan de locatie, de aanwezigheid van anderen en de tijd die de ander voor je heeft) om openheid te geven. Zaken om over na te denken zijn bijvoorbeeld: Heeft de ander tijd om naar je boodschap te luisteren? Zijn er anderen aanwezig of is de 'ontvanger' alleen?

Voorbeelden van mogelijke momenten en situaties:

Je kunt op je werkplek ervoor kiezen om openheid te geven over je psychische problemen, omdat:

- je persoonlijke omstandigheden misschien veranderen: de psychische problemen openbaren zich bijvoorbeeld voor het eerst op je werk
- je psychische problemen misschien verergeren en de invloed ervan op je leven groter wordt
- je een functioneringsgesprek hebt
- je misschien specifieke ondersteuning hebt gevonden die
- je aanpassingen nodig hebt (bijvoorbeeld aanpassingen in je werkrooster) voor het volhouden van je werk

Voorbeelden van specifieke omstandigheden waaronder je openheid zou kunnen geven over je psychische problemen zijn:

- Als de persoon aan wie je openheid wilt geven alleen is
- Als de persoon aan wie je openheid wilt geven voldoende tijd voor je heeft
- In een ruimte waar je al aan het werk bent
- Op het kantoor van je leidinggevende.

Er zijn dus veel momenten en situaties tijdens je studie waarop je moet beslissen wel of niet tot openheid over te gaan. Het is en blijft altijd je eigen beslissing of het het juiste moment, de juiste situatie en de juiste persoon is, en hoeveel je wilt vertellen.

Vraag:

Bedenk 'wanneer' jij het zou willen vertellen. Wat zijn mogelijke momenten of situaties op je werkplek en wat zijn specifieke omstandigheden (qua locatie/aanwezigheid van anderen en tijd van de ontvanger)? Vul dit in op het werkblad 'Wanneer vertel je het?'. Kies vervolgens het meest geschikte moment en de meest geschikte omstandigheden. Waarom heb je hiervoor gekozen? Wat is het voordeel en zijn er ook nadelen?

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 je 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 je 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):	

5. WAT VERTEL JE

In elke situatie, bij elke persoon en op elk moment moet je jezelf afvragen wat je wilt vertellen. Je zou een vast verhaal kunnen hebben dat je elke keer opnieuw vertelt, maar dat verhaal voldoet misschien niet altijd.

Afhankelijk van de situatie moet je beslissen of je wilt vertellen over:

- welke psychische problemen je hebt
- aspecten van je psychische problemen en waar je tegenaan loopt tijdens het werken

Wat je precies vertelt kan ook verschillen, afhankelijk van de persoon aan wie je het vertelt. Het zou kunnen dat:

- Je die persoon wilt voorlichten over je psychische problemen
- Je wilt vertellen welk effect je psychische problemen op je werk hebben
- Je ondersteuning nodig hebt
- Je de andere persoon informatie wilt geven over je psychische problemen
- Je het fijn vindt om met een collega te kunnen praten over je psychische problemen

Het is mogelijk dat iemand specifieke vragen gaat stellen over je psychische problemen (bijvoorbeeld een leidinggevende die vraagt wat je diagnose is wanneer je hem/haar om ondersteuning vraagt). Wat doe je dan? In deze situatie ben jij nog steeds degene die bepaalt wat en hoeveel je vertelt over je psychische problemen.

Het is niet altijd nodig specifieke persoonlijke informatie over je psychische problemen te geven. Het belangrijkste is het geven van informatie over het effect van de problemen op je vermogen te werken en de ondersteuning die je nodig hebt om te kunnen werken in een optimale omgeving.

Vraag:

Denk na over 'wat' je zou willen vertellen. Neem hierbij het werkblad 'Wat vertel je?' door. Het werkblad is een middel om een goed 'verhaal' te maken. Wil je openheid geven over je diagnose of alleen over aspecten er van? Sta ook even wat de psychische problemen voor jou betekenen, hoe uit het zich bij jou? Hoe beïnvloeden de symptomen jouw prestaties? Het is bij dit aspect erg belangrijk om voor ogen te houden wat je wilt bereiken met het gesprek. Wat is het doel? Wat heb je nodig van de ander: hulp, advies, voorzieningen?

Na het invullen van het eerste onderdeel, ga je bij het tweede onderdeel (onderdeel B) van de opdracht het verhaal 'checken'. Is alles wat bij A is opgeschreven relevant voor de ander? Wil je alles vertellen of slechts een gedeelte? Uiteindelijk is het de bedoeling dat je het complete verhaal uitschrijft of op een andere manier ervoor zorgt dat je onthoudt wat je wilt vertellen. Niet iedereen aan wie je openheid geeft, zal positief reageren. Het is goed om na te denken over hoe je kunt reageren op een negatieve reactie van de ander.

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:
>> <i>Ga verder op de volgende pagina</i>

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:

6. HOE VERTEL JE HET

Om er voor te zorgen dat je 'openheidboodschap' ('wat vertel je') goed aankomt bij de ontvanger, is het goed om eens stil te staan bij hoe je de boodschap vertelt. Ook al is de boodschap nog zo helder, wanneer je het niet goed kunt overbrengen op de ander, zal de boodschap niet het gewenste effect hebben. Denk daarom goed na over welk communicatiemiddel je wilt gebruiken; welke bewoordingen je gebruikt; wat de toon zal zijn van je boodschap en hoe je jouw boodschap structureert.

Communicatiemiddel

Er is een aantal manieren waarop je een boodschap kunt overbrengen. Zo kun je bijvoorbeeld mailen, bellen, of iemand persoonlijk spreken. De een vindt het prettig om in alle rust een email te schrijven, de ander hecht meer waarde aan persoonlijk contact (face-to-face). Zo heeft ieder communicatiemiddel weer voor- en nadelen. Weeg goed af wat bij jou en de situatie past.

Bewoordingen

Kies de juiste bewoordingen. Soms kunnen bepaalde uitspraken je gesprekspartner ongemakkelijk doen voelen of zelfs afschrikken. Als je bijvoorbeeld psychische problemen hebt opgelopen door een traumatische ervaring uit het verleden, hoef je niet tot in detail te vertellen wat er met je is gebeurd. Je kunt wel over de effecten praten die je momenteel, in het hier en nu, ervaart. Denk ook na hoe je eventueel benoemt wat er aan de hand is en wat voor effect dat kan hebben op de ontvanger: "Ik ben een autist" versus "Ik heb autisme".

Toon

Het is ook belangrijk om na te denken hoe je het gesprek in gaat, wat de toon van de boodschap wordt. Je kan bijvoorbeeld serieus zijn, opgewekt of emotioneel. Dit heeft allemaal weer effect op de ontvanger van de boodschap. Als je bijvoorbeeld je boodschap heel zakelijk brengt, dan kan dat afstand creëren; breng je de boodschap erg emotioneel, dan kan de boodschap wellicht niet goed overkomen of niet zoals je bedoelde. Bedenk dus: hoe ben je geneigd hierover te praten?

Structuur

De opbouw van het vertellen van je boodschap heeft ook weer een bepaald effect op je gesprekspartner. Het is goed om na te denken hoe je jouw verhaal inleidt en wat je vervolgens gaat vertellen. Val je direct met de deur in huis of geef je een korte inleiding op je verhaal? Laat je ruimte voor vragen of vertel je aan één stuk door? Sluit je af met je hulpvraag of begin je ermee?

Hoe je het gaat vertellen hangt (wederom) weer af van de overige vier aspecten van openheid geven. Houd dus rekening met wie je tegenover je hebt, maar ook wanneer je het vertelt, wat je vertelt en waarom je het vertelt. Houd hierbij dus weer goed in je achterhoofd wat het doel is van de boodschap.

Vraag:

Denk na over de manier waarop jij je boodschap wilt overbrengen. Waar ben je goed in? Kan je goed schrijven of beter vertellen? Wat zal de toon van het gesprek zijn? Hoe bouw je het gesprek op? Vul het werkblad 'Hoe vertel ik het?' in.

Tot slot

Als dit het laatste werkblad is dat je hebt ingevuld, dan is het goed om weer na te gaan OF je openheid wilt geven of niet (werkblad 1). Wellicht is je keuze veranderd nu je alle aspecten van de vaardigheid 'openheid geven' bij langs bent gegaan.

Als je hebt besloten openheid te gaan geven dan is het raadzaam om dit te oefenen. Op de laatste pagina staat een checklist die je zou kunnen gebruiken, ook om er eventueel achter te komen wat er beter zou kunnen als het geven van openheid niet goed ging.

Je zou ook iemand die je vertrouwt kunnen vragen om samen met jou in een rollenspel het geven van openheid te oefenen. Deze persoon kan je dan feedback geven op wat je zegt en hoe je het zegt. Ook kun je oefenen met het reageren op negatieve reacties. Op deze manier kun je je nog beter voorbereiden op het geven van openheid en ben je er helemaal klaar voor!

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?

7. Checklist 'Openheid geven over je psychische problemen'

Instructies: Je zou deze checklist kunnen 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 meest geschikte omstandigheden				
5. Formuleren hoe je het gaat vertellen				
a. Communicatiemiddel				
b. Toon van je boodschap				
c. Opbouw van je boodschap				

