



Ook een psycholoog

Als je als psycholoog op een verjaardagsfeestje staat zijn veel mensen nieuwsgierig. Wat voor een “vreemde” mensen kom jij tegen? Als ik dan vertel dat ik vooral mensen help met motivatie en stress op het werk, zijn ze verbaasd. “Jij bent toch psycholoog?” Maar het werk van een psycholoog is zoveel breder dan alleen de therapeut – en maar goed ook!

Laatst berichtte de NOS al: De Nederlandse Bank is enthousiast over psychologen in de bestuurskamers van banken. Als kenners van menselijk gedrag helpen psychologen bestuurders met goed communiceren. DNB merkt dat “crises niet alleen door financiële problemen ontstaan”, maar “vaak vormt ineffectief of risicovol gedrag van met name het bestuur de oorzaak van allerlei toezichtproblemen.” Arbeids- en organisatiepsychologen (A&O) die kennis hebben van organisaties zijn hier een grote toevoeging. Hoe zorg je voor effectief leiderschap of zelfsturing? Hoe hou je

communicatie open? En hoe zorg je voor optimale prestaties met zorg voor de mensen? Tegelijkertijd is binnen de GGZ ook steeds meer aandacht voor werk. Namens het NIP draag ik bij aan de ontwikkeling van een generieke module “Arbeid als medicijn”. Steeds meer partijen haken aan bij dit project waarbij de POH GGZ concrete handreikingen krijgt hoe het werk van een cliënt juist ingezet kan worden om de gezondheid te verbeteren. De scheiding tussen werk en gezondheid wordt kleiner – des te belangrijker dat werk ook snapt hoe de medewerker als mens werkt.

Dit zie je ook terug in de overheidscampagne Check je werkstress. Een arbeid- en gezondheidspsycholoog (A&G) kan met een manager meedenken over hoe werk zo ingericht kan worden dat er minder stress gerelateerde problemen ontstaan. Dat kan over individuele factoren gaan, maar ook over de inrichting van het kantoor, werkafspraken van teams of de manier waarop medewerkers worden aangestuurd. Tegenwoordig is er ook steeds meer aandacht voor duurzame inzetbaarheid, vitaliteit en welbevinden op het werk – bij uitstek onderwerpen waar psychologen een waardevolle bijdrage kunnen leveren.



is psycholoog. Hij werkt in organisaties als zelfstandig trainer en coach op het gebied van stress, welbevinden en samenwerking. Daarnaast werkt hij als therapeut op een afdeling angststoornissen. Hij is bestuurslid van de sector Arbeid- en Organisatiepsychologie bij het NIP en redacteur van het Tijdschrift Positieve Psychologie. www.msteeneveld.nl

voor “werk”

- Matthijs Steeneveld -

Stress op het werk

Die campagne raakt een belangrijk thema. Psychologen – in de GGZ en in organisaties – kunnen allemaal mee praten over stress. Of het nu gaat om burn-out, grote life-events als overlijden en trauma, een hectische baan of juist ontslag – stress zorgt vaak voor veel klachten. Een bredere aanpak zou dan ook wenselijk zijn. Als therapeut merk ik dat lang niet elke werkgever weet hoe ze met medewerkers om moeten gaan die stress ervaren. Sommigen geven – goedbedoeld – de medewerker vrij zolang als deze wil. Van ervaringsdeskundigen hoor ik echter dat dit lang niet altijd goed werkt. Ze voelen zich soms aan de kant gezet, niet gehoord of merken dat de drempel om terug te keren steeds hoger wordt. Andere leidinggevenden doen alsof er niks is – “daar moet je tegen kunnen” – met alle gevolgen van dien. Een psycholoog die in een organisatie werkt en kan helpen om beter met stress om te gaan is dan van onschatbare waarde.

Zo helpen psychologen met coaching – hoe pas je je therapie toe in je dagelijks werk? Zoals in het voorbeeld van de DNB kan een psycholoog ook helpen de communicatie te verbeteren, zodat een teamleider bewust aandacht heeft voor iemand met problemen. Zelf geef ik medewerkers en leidinggevenden training in hoe ze op een productieve manier met stress om kunnen gaan – door gestructureerd problemen aan te pakken krijgen medewerkers weer een gezond gevoel van controle en invloed, en door los te leren laten kunnen ze stress beter relativeren.

De psychologie is een waardevol vakgebied. Laten we dit vakgebied inzetten voor een groter doel – mensen helpen beter te functioneren – met hoge prestaties én psychologisch welbevinden! ●