

**Jezelf besturen. Zelfsturing naar je persoonlijke gebruiksaanwijzing.**

Heilwine A.H.M. Bakker. Weesp: Tatra Media, 2008, ISBN 978-90-79919-01-7, 152 pagina's, € 34,95.

Heilwine Bakker is psycholoog en directeur van Balans & Impuls. Zij publiceerde in 2007 een artikel in *TBV* waarin handvatten aan leidinggevend en bedrijfsartsen werden gegeven voor begeleiding bij ziekteverzuim door psychische klachten. Voor de keuze van die praktische handvatten worden karaktertrekken of grondpatronen aan (verzuimende) werknemers onderscheiden. Grondpatronen die belemmerend kunnen werken in het omgaan met zichzelf en met de omgeving.

Bakker onderscheidt vier grondpatronen: de serieuze denker, de impulsieve doener, de innemende (schijn)sterke en de open gevoelige. Zij stelt dat het een levenskunst is om zichzelf te leren kennen én om de gebruiksaanwijzingen die aan jezelf zitten, te leren hanteren. Vanuit haar ervaring en de lijstjes die ze sinds jaar en dag in de praktijk heeft ontwikkeld en gebruikt, heeft ze een praktisch boek geschreven, bestemd voor werknemers met psychische klachten. Een boek van haar uit 2007 ('Hoe mensen werken') is bestemd voor leidinggevend en HR-managers. 'Jezelf besturen' is daar complementair aan.

De basis van het boek bestaat uit een beschrijving van de grondpatronen en uit handvatten en oefeningen per gebruiksaanwijzing. Zo worden serieuze denkers uitgedaagd om te leren luisteren naar hun gevoelens en behoeften, om te oefenen in keuzes maken en om van navelstaren en piekeren de stap te zetten naar het waarnemen en ondergaan van de buitenwereld. De impulsieve doener mag irrationele gedachten en denkpatronen leren herkennen, belemmeringen omzetten in helpende gedachten en krijgt een oefening in herkennen en hanteren van stresssignalen. De

innemende (schijn)sterke wordt uitgedaagd om minder beslag op anderen te leggen en zich te oefenen in zelfreflectie; om te oefenen in assertiviteit en heldere ik-boodschappen en in actief luisteren. De open gevoelige wordt uitgedaagd om grenzen te stellen aan het voelen en denken voor anderen, om bij zichzelf te blijven en om voor zichzelf een effectief tijds- en energiebeheer op te zetten. Bij een aantal oefeningen worden Nederlandstalige boeken getipt ter verdieping. In een apart hoofdstuk wordt voor de thema's doelgericht werkgedrag en het hanteren van ingrijpende levensgebeurtenissen adviezen en accenten gegeven bij de vier grondpatronen. Verder bevat het boek een nuttig hoofdstuk met do's en don'ts bij het zoeken naar professionele hulp in geval van psychische klachten en hulp bij persoonlijke ontwikkeling.

'Jezelf besturen' is een praktisch boek geworden dat zich door een mix van theorie, herkenbare voorbeelden en praktische oefeningen vlot laat weg lezen. Het is geschreven voor lezers met ten minste een MBO-niveau. De inzichten zijn niet nieuw of vernieuwend en het is gemakkelijk om vast te stellen dat veel werknemers zich niet in een van de vier beschreven grondpatronen laten herkennen. Deze inperking tot vier grondpatronen is ook de kracht van het boek en het zal een aantal werknemers met stressklachten een aantal stappen verder kunnen helpen op hun levenspad. Voor bedrijfsartsen die veel werk maken van begeleiden van werknemers met stressklachten, bevat het boek een aantal praktische tips en inzichten die in de spreekkamer toepasbaar zijn.

C.P.J. Everaert, bedrijfsarts

## REFERAAT

**Ziekten soms een gevaar voor werken****Chronic health problems and risk of accidental injury in the workplace: a systematic literature review**

K.T. Palmer, E.C. Harris, D. Coggon. *Occup Environ Med* 2008; 65: 757-764.

Bij sommige chronische gezondheidsproblemen worden restricties gemaakt voor werken op ge-

vaarlijke plaatsen. Dit wordt mede ingegeven door het bewezen verhoogde risico van ongevallen bij de besturing van motorrijtuigen bij bepaalde aandoeningen, met name visusstoornissen en gebruik van benzodiazepinen. Op basis daarvan wordt voor soortgelijke stoornissen ook een verhoogd risico in de werksfeer aangehouden. Het betreft de volgende aandoeningen:

1. neurologische ziekten: alle vormen van epilepsie, cerebrovasculaire pathologie, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose en aandoeningen van het vestibulaire systeem;
2. visusstoornissen, gehoorstoornissen en gevoelsstoornissen;
3. diabetes, hypoglykemie, hypo- en hyperthyreoïdie;
4. veel cardiovasculaire aandoeningen, ernstige hypertensie en syncopen;
5. pijnlijke en ernstige artrose, cervicale spondylosis, spondylolisthesis, spinale stenose, vertebrovasculaire insufficiëntie;
6. diverse ernstige psychiatrische aandoeningen (schizofrenie, depressie, angst, manie);
7. medicatie met een rijvaardigheidsbeperking en (chronisch) alcoholisme.

**WERKWIJZE**

De auteurs vroegen zich af welke evidentie er bestaat om bij de stoornissen door deze ziekten het werken op gevaarlijke plaatsen te ontraden. Een literatuurrecherche werd opgezet van publicaties die zich met deze thematiek bezighielden. Uiteindelijk selecteerde men 33 Engelstalige studies, die aan voorafgestelde criteria voldeden en die geschikt bleken voor deze meta-analyse. De kwaliteitstoetsing van de publicaties berustte op de mening van twee onafhankelijke beoordelaars. De meeste studies bij deze meta-analyse hadden betrekking op visus- en gehoorstoornissen en mentale gezondheidsproblemen.

**RESULTATEN**

Een verhoogd risico (odds ratio 1,2-2,0) voor werk-

ongevallen bestond er bij auditieve stoornissen, neurotische aandoeningen, diabetes, epilepsie en gebruik van sedativa. Wat betreft de andere aandoeningen kon uit de data van de bijeengebrachte studies geen duidelijke significante relatie tussen deze stoornissen en ongevallen worden aangetoond. Maar de gegevens uit deze studies waren te beperkt om definitieve conclusies te wettigen.

**CONCLUSIE**

Het aanbevelen van restricties voor gevaarlijk werk bij een groot aantal van genoemde ziekten is onvoldoende evidence based. De onderzoekers concluderen dan ook dat meer research is geboden voor het uitsluiten van werknemers met chronische aandoeningen voor bepaalde gevaarlijke werkzaamheden.

**COMMENTAAR**

De fundamentele zwakte van dit onderzoek is dat in de meeste studies weliswaar personen met bepaalde handicaps werden bestudeerd, maar dat dit waarschijnlijk geselecteerde patiënten waren waarbij de ernstige gevallen met andere aandoeningen het werk niet meer hebben hervat. Veel werkgevers zullen minder geneigd zijn om personen die een verhoogd letselrisico hebben, te laten hervatten. Mijns inziens is het vrijwel ondoenlijk om een studie op te zetten waarbij deze zwakte wordt geëlimineerd. Het meest uitspringende resultaat van deze studie is niettemin dat gebruik van sedativa een gevaar op het werk oplevert.

J.W. Koten

## REFERAAT

**Zijn interventies gericht op het verminderen van stress effectief voor werknemers in de gezondheidszorg?**

De ontwikkeling van fysieke werkzaamheden naar steeds meer mentaal en emotioneel belastend werk heeft geleid tot een toename van stress op de werkvloer. Verhoogde stressniveaus kunnen op de lange duur leiden tot serieuze stressgerelateerde klachten, vaak met ziekmelding als gevolg. De vraag die dit artikel wil beantwoorden is: zijn interventies gericht op het verminderen van stress effectief?

Het artikel van Ruotsalainen en coauteurs in het *Scandinavian Journal of Work Environment and*

*Health* is een bewerking van een systematische review, die in 2006 is gepubliceerd in de Cochrane Library.

Om bovenstaande vraag te beantwoorden worden drie typen interventies onderscheiden:

- 1. persoonsgerichte interventies,
- 2. interventies gericht op het snijvlak persoon en werk,
- 3. organisatorische interventies.

Functioneren op het werk was onderdeel van de