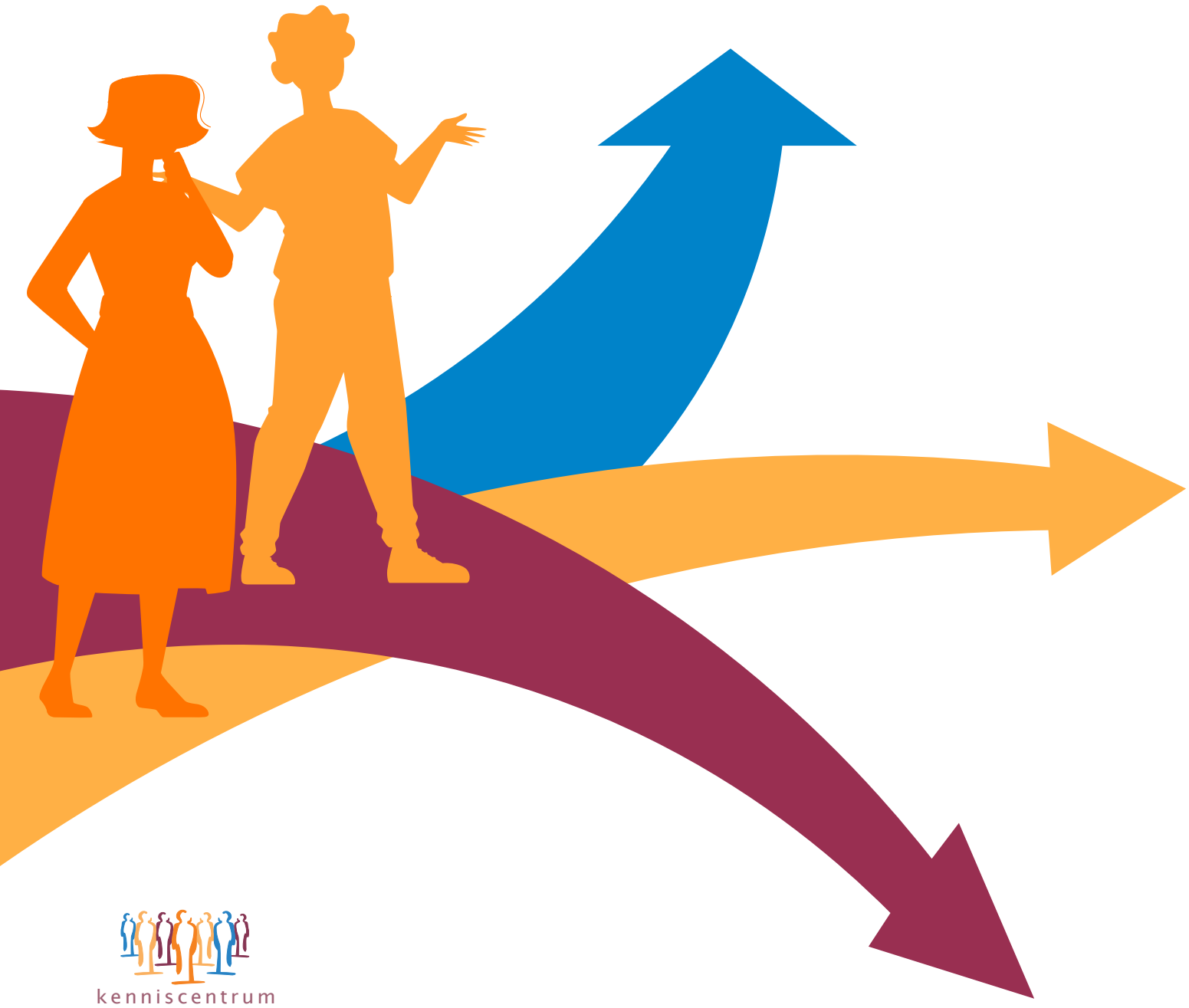
Beslishulp:

Wel of niet vertellen over psychische gezondheid op je werk



kenniscentrum
phrenos

Colofon

Deze beslishulp is een toegankelijke versie van de oorspronkelijke beslishulp **CORAL (Conceal or Reveal)**, ontwikkeld door Kenniscentrum Phrenos en Tranzo/Tilburg University binnen het landelijke project Samen Sterk zonder Stigma.

Voor meer informatie:
www.phrenos.nl/coral

Oktober 2026

Met dank aan
Dank aan de meelezers voor hun feedback: Paul Thuis, Rens van Ommeren, Imre Starreveld, Evelien van den Brink, Trudie van Putten, Mohamed, Esmee de Wit, Rachel Koetje, Abdullahi El Kartaoui, Angelique Abelaar, Mireille Buree, John Roozemond en buro ErvaringsKracht.

Dank aan Jolanda Douma van Landelijk Kenniscentrum LVB voor projectadvisering.

Redactie en coördinatie
Simone Wienk, Kenniscentrum Phrenos

Tekst
Enid Reichrath (Taal voor Allemaal)

Vormgeving
Vermogen – www.vrmgn.nl

Financiering
Deze beslishulp is tot stand gekomen met financiering van Instituut Gak.

Kenniscentrum Phrenos
Da Costakade 45
Postbus 1203
3500 BE Utrecht

info@kcphrenos.nl
030 293 16 26

www.phrenos.nl

Copyright
© 2026 Kenniscentrum Phrenos. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Kenniscentrum Phrenos.

Inhoudsopgave

Deel 1: Wat is belangrijk voor mij? **5**

1. Waarom ik het wel zou vertellen 5

2. Waarom ik het niet zou vertellen 6

3. Wat ik nodig heb op mijn werk 7

Samenvatting deel 1: Wat is belangrijk voor mij? **8**

Deel 2: Kiezen om wel of niet te vertellen **9**

Deel 3: Wat vertellen, wanneer en aan wie **11**

1. Wat je gaat vertellen 11

2. Aan wie vertel je het? 13

3. Het beste moment 14

Extra informatie over de wet **15**

Inleiding

Vertel je wel of niet over je psychische gezondheid op je werk of als je gaat solliciteren?
Vertel je bijvoorbeeld wel of niet dat je autisme hebt. Of dat je soms last hebt van depressieve klachten of angstklachten? Daarover twijfelen veel mensen.

Deze **beslishulp** helpt hierover na te denken en te kiezen.
Jij kiest altijd **zelf** of je wel of niet vertelt over je psychische gezondheid.
En ook wat je dan precies niet aan anderen vertelt, en aan wie.

Voor wie deze beslishulp is
Deze beslishulp is voor iedereen die nadenkt om wel of niet te vertellen over je psychische gezondheid. En wat je hierover wel en niet vertelt op het werk. Of bij het zoeken naar werk.

Zo werkt deze beslishulp

Deze beslishulp heeft 3 delen. Je begint bij deel 1 en gaat dan verder met 2 en 3.
Deel 3 is alleen voor mensen die kiezen om **wel** te vertellen over hun psychische gezondheid.



Tip

Zolang je twijfelt, lees ook deel 3. Het kan je helpen bij je keuze.

Deel 1 gaat over **de redenen** die voor jou belangrijk zijn om juist wel of niet te vertellen over je psychische gezondheid. En over wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen doen.

In **Deel 2** **kies je** of je wel of niet gaat vertellen over je psychische gezondheid.
Je kijkt daarbij goed naar je antwoorden uit deel 1. Ook krijg je **tips** die je kunnen helpen bij je keuze.

In **Deel 3** kies je:
Wat vertel je? **Aan wie** vertel je het? Wat is voor jou het **beste moment** om het te vertellen?

Belangrijk om te weten

- Je kunt deze beslishulp alleen invullen of met hulp.
- Invullen hoeft niet in 1 keer.
  Neem genoeg tijd om tot een keuze te komen die bij jou past.
  Praat erover met mensen die je vertrouwt.
- Keuzes kunnen veranderen. Pak de beslishulp er later nog eens bij.
  Misschien maak je dan andere keuzes.
- Werkgevers hoeven niet alles van jou te weten.
  Helemaal achteraan staat hierover meer informatie.

Deel 1: Wat is belangrijk voor mij?

Er zijn allerlei redenen waarom je wel of niet zou vertellen over je psychische gezondheid.
Dit is voor iedereen anders. Ook wat je nodig hebt, is voor iedereen anders.
In deel 1 denk je hierover na.

1. Waarom ik het wel zou vertellen

Hieronder staan redenen om **wel** te vertellen over je psychische gezondheid.
Kruis alles aan wat **voor jou** belangrijk is.

Ik vertel het wel, want ik wil open en eerlijk zijn:

- ☐ Ik wil eerlijk kunnen zijn op mijn werk. Ik wil helemaal mezelf zijn.
- ☐ Dan ontstaan later geen problemen als anderen het te weten komen.
- ☐ Ik wil mijn situatie zelf kunnen uitleggen. Voordat anderen misschien iets over mij denken dat niet klopt.

Ik vertel het wel, want dat helpt in de omgang met anderen

- ☐ Mijn leidinggevende of collega's begrijpen mij dan. En kunnen mij dan steunen.
- ☐ Ik kan dan samen met mijn leidinggevende afspraken maken.
  Bijvoorbeeld als ik aanpassingen nodig heb op mijn werk.
- ☐ Ik laat zien dat ik de anderen op mijn werk vertrouw.
  Dat kan de band tussen ons verbeteren.

Ik vertel het wel, want ik wil een goed voorbeeld zijn

- ☐ Ik wil laten zien dat mensen met psychische klachten kunnen werken.
- ☐ Ik wil dat het makkelijker wordt om te praten over psychische gezondheid.
  Voor mezelf en voor anderen.

Ik vertel het wel om een andere reden

- ☐ Ik kan dan makkelijker uitleggen waarom ik een tijd niet heb gewerkt.
  Of waarom ik heel ander werk ben gaan doen.
- ☐ In sommige banen kan het juist helpen dat ik zelf ervaring heb met psychische klachten.
  Of heb gehad.
- ☐ Ik heb een andere reden om wel te vertellen over mijn psychische gezondheid.
  Dat is:

_____

_____

_____

_____

2. Waarom ik het niet zou vertellen

Hieronder staan redenen om **niet** te vertellen over je psychische gezondheid
Kruis alles aan wat **voor jou** belangrijk is.

Ik vertel het niet, want ik kan gewoon werken

- ☐ Mijn psychische gezondheid heeft geen invloed op hoe ik mijn werk doe.
- ☐ Ik wil niet dat anderen denken dat een slechte dag of een moeilijk moment op het werk te maken heeft met mijn psychische gezondheid. Iedereen heeft wel eens een slechte dag.
- ☐ Ik ben bang dat ik dan bepaalde taken niet meer mag doen.

Ik vertel het niet, want dat verlaagt mijn kansen

- ☐ Ik denk dat ik eerder word aangenomen als ik tijdens het solliciteren niets zeg over mijn psychische gezondheid.
- ☐ Ik denk dat ik eerder promotie krijg of verlenging van mijn contract als ik niets zeg over mijn psychische gezondheid.

Ik vertel het niet, want dat heeft invloed op de omgang met collega's en leidinggevende

- ☐ Ik ben bang voor onbegrip over mijn psychische gezondheid. Dat ze niet begrijpen wat het voor mij betekent.
- ☐ Ik ben bang dat mijn leidinggevende of collega's denken dat ik mijn werk niet goed kan doen.
- ☐ Ik ben bang dat collega's mij anders behandelen als ze weten over mijn psychische gezondheid. Bijvoorbeeld dat ze zich ongemakkelijk bij mij voelen, extra voorzichtig met me omgaan of mij buitensluiten.
  Of dat ze mijn psychische gezondheid als reden gebruiken om mij oneerlijk te behandelen.
- ☐ Ik wil niet dat mijn werkgever bang is dat ik uitval en meer op mij gaat letten.

Ik vertel het niet om een andere reden

- ☐ Ik wil niet dat mijn werkgever informatie over mijn psychische gezondheid heeft. Dit is privé. Volgens de wet mag een werkgever niet zomaar vragen naar mijn medische gegevens.*
- ☐ Ik heb een andere reden om niet te vertellen over mijn psychische gezondheid. Dat is:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

** Meer informatie over deze wet staat op de laatste bladzijde van deze beslishulp.*

3. Wat ik nodig heb op mijn werk

Het kan helpen om goed te weten wat je nodig hebt op je werk.
Het wordt dan vaak duidelijk of je wel of niet wilt vertellen over je psychische gezondheid.
Kruis hieronder aan wat jij denkt nodig te hebben op je werk.
Kruis alles aan waar je het mee eens bent.

Werkaanpassingen

Werkinhoud

☐ Ik heb aanpassingen nodig in mijn taken of in de momenten waarop ik mijn taken doe.

Werkomgeving

☐ Ik heb het nodig om in een rustige omgeving te werken.
Bijvoorbeeld op een plek met weinig prikkels. Of dat ik thuis kan werken.

Werktijden

☐ Ik heb het nodig om flexibel om te gaan met mijn werktijden.
Dat ik op andere tijden pauze kan nemen als dat nodig is.
Of eerder of later kan beginnen of stoppen met werken.

Werkrelaties

☐ Ik heb duidelijke afspraken nodig met mijn leidinggevende en collega's over hoe we met elkaar omgaan en samenwerken.

Werk en privé

☐ Ik heb ruimte nodig om onder werktijd naar afspraken te gaan met mijn arts of behandelaar.
☐ Ik vind het fijn om een plan te maken, alleen of met mijn werkgever.
Dat is voor als mijn situatie verandert en ik meer of minder werk aankan.
☐ Of voor als ik verlof nodig heb vanwege mijn psychische gezondheid.

Andere wensen

☐ Ik heb iets anders nodig om goed te kunnen werken, en dat is:

Samenvatting deel 1: Wat is belangrijk voor mij?

Deel 1 ging over: Wat is belangrijk voor mij?
Kijk terug naar je antwoorden van deel 1 (op bladzijde 5, 6 en 7) en vul dan deze bladzijde in.
Het geeft je overzicht.

1. Wel vertellen

Dit zijn voor mij de 3 belangrijkste redenen om **wel** te vertellen over mijn psychische gezondheid op het werk:

1. _____
2. _____
3. _____

2. Niet vertellen

Dit zijn voor mij de 3 belangrijkste redenen om **niet** te vertellen over mijn psychische gezondheid op het werk:

1. _____
2. _____
3. _____

3. Wat ik nodig heb

Dit **heb ik nodig** om mijn werk goed te kunnen doen:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Deel 2: Kiezen om wel of niet te vertellen

Je hebt door deel 1 van deze beslishulp voor jezelf (meer) duidelijkheid over:

- De belangrijkste redenen om wel of juist niet te vertellen over je psychische gezondheid.
- Wat je nodig hebt om je werk goed te kunnen doen.

Dit is deel 2. Hier maak je een keuze: wel of niet vertellen.
Lees de **tips** hieronder. Maak dan je keuze op de volgende bladzijde.



Tips

Bespreek jouw gedachten en gevoelens met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld een vriend, familielid, een coach of een behandelaar.
Praat over wat jij belangrijke redenen vindt om wel of niet te vertellen over je psychische gezondheid op je werk. Of bij het vinden van werk.
Vraag wat zij ervan vinden.
Hun inzichten kunnen je helpen om een goede keuze te maken.
Ik ga praten met:

_____

- Bespreek met iemand je keuze **voordat** je het echt op je werk gaat vertellen. Kies iemand die jou goed kent en die jij vertrouwt.
- Er is geen goede of foute keuze in wel of niet vertellen over je psychische gezondheid op het werk. Of bij het vinden van werk.
  Dit is je **eigen** keuze. Jij weet het beste wat voor jou goed voelt.
- Als je nu kiest om het **niet** te vertellen, kun je dat later misschien toch nog doen. Gebruik dan opnieuw deze beslishulp.
- Probeer niet in te vullen hoe de anderen gaan reageren op jouw verhaal. Misschien verwacht je dat zij negatief reageren, maar dit hoeft helemaal niet zo te zijn.
- Je kiest zelf over wat je wel en niet vertelt. Je hoeft geen diagnose te noemen.

Maak een keuze:

- ☐ Ik ga **wel** vertellen over mijn psychische gezondheid.
- ☐ Ik ga **niet** vertellen over mijn psychische gezondheid.
- ☐ Ik twijfel nog.

Let op:

- Als je het **wel** gaat vertellen, ga dan door naar deel 3.
  Daar bepaal je **wat** je gaat vertellen.
  En **aan wie** je het vertelt en wat het **beste moment** is.

- Als je het **niet** gaat vertellen, ben je klaar met deze beslishulp.
  Je kunt de beslishulp in de toekomst **opnieuw** invullen als je nadenkt om er toch over te gaan vertellen.

- **Twijfel** je nog? Lees **deel 3** dan door. Misschien helpt het je met het maken van de keuze.

Deel 3: Wat vertellen, wanneer en aan wie

Vul dit deel in als je **wel** gaat vertellen over je psychische gezondheid op je werk.
Zo kies je:

1. **Wat** ga je vertellen
2. **Aan wie** ga je het vertellen
3. Wat is het **beste moment**

Als je het **niet** gaat vertellen, dan kun je deel 3 leeg laten.
Twijfel je nog? Lees deel 3 dan door. Misschien helpt het je.
Je kunt de beslishulp ook altijd in de toekomst opnieuw invullen.

1. Wat je gaat vertellen

Het kan helpen om vooraf na te denken over wat je **wel en niet** gaat vertellen.
Dan zeg je straks alleen de dingen die je ook echt wil zeggen. Niet meer en niet minder.
Deze **tips** helpen misschien. Schrijf daarna op wat je gaat vertellen en wat niet.



Tips

- Je hoeft **niet** te zeggen wat je 'hebt', maar leg wel uit wat het betekent voor hoe jij je werk doet.
  En wat jou kan helpen om je werk goed te kunnen doen.
- Denk ook goed na over wat je **niet** wil vertellen.
  Bijvoorbeeld over je medicatie, behandeling of diagnose.
- Vertel waarom je dit werk graag wil doen.
- Geef aan welke taken je goed kunt en graag doet.
  Benoem je talenten en wat je nodig hebt om die talenten in te kunnen zetten.
- Denk na over wat je er zelf aan kunt doen om je werk goed te kunnen doen.
  En wat je er misschien al aan hebt gedaan.
- Als je kiest om het **wel** te vertellen, oefen dan eerst met **wat** je wil zeggen en **hoe** je het wil zeggen. Doe dat alleen of met iemand die je vertrouwt.
  Let op hoe je overkomt met je woorden, gezicht en gebaren.
  Door te oefenen voel je wat voor jou prettig is. En voel je je meer zeker.

Schrijf hieronder op wat je gaat vertellen en wat niet.
Het helpt je met het kiezen van je grenzen.

Dit is wat ik ga vertellen:

Dit is wat ik niet wil vertellen:

2. Aan wie vertel je het?

Het kan helpen om vooraf na te denken over wat je **aan wie** je gaat vertellen over je psychische gezondheid. Ga na wat voor jou het beste voelt.
De **tips** helpen misschien.



Tips

- Probeer in te schatten hoe collega's en je leidinggevende zullen reageren als jij vertelt over je psychische gezondheid.
  - Zul je steun en begrip krijgen?
  - Zullen je collega's en leidinggevende er met je over willen praten?
  - Willen ze zonder oordeel luisteren?

  Dit kun je beter inschatten als je al ergens werkt en de mensen langer kent.

- Geef mensen tijd om te reageren op jouw verhaal. En om erover na te denken.

- Misschien wil je het later ook nog aan andere mensen vertellen dan de mensen die je nu kiest. Helemaal prima natuurlijk.

Het voelt voor mij het beste om aan deze mensen te vertellen over mijn psychische gezondheid.
Kies waar jij het mee eens bent:

- ☐ Ik vertel het alleen aan een paar mensen die het moeten weten en die mij zullen steunen. Zoals mijn leidinggevende of een medewerker van personeelszaken.
- ☐ Ik vertel het alleen aan mensen die ik vertrouw.
- ☐ Ik vertel het aan een grote groep collega's, maar niet aan iedereen.
- ☐ Ik vertel het aan iedereen die ik ontmoet op mijn werk.

3. Het beste moment

Wat het **beste moment** is om te vertellen over je psychische gezondheid, verschilt van mens tot mens. Kies het moment dat voor jou het beste is.



Tip

Als je ergens langer werkt, heb je kunnen laten zien wat je kunt. Veel mensen vinden dat een beter moment dan bij het solliciteren om te vertellen over je psychische gezondheid.

Ik vind het volgende moment het beste om te vertellen over mijn psychische gezondheid.
Kies 1 moment:

- ☐ Bij het solliciteren, bijvoorbeeld in mijn brief of in een gesprek.
- ☐ Als ik begonnen ben aan een nieuwe baan:
  - ☐ tijdens mijn proeftijd
  - ☐ na mijn proeftijd
- ☐ Als ik klachten krijg of heb die van invloed zijn op hoe ik mijn werk doe.
- ☐ Als ik een vast contract heb gekregen.
- ☐ Als het nodig is, bijvoorbeeld als ik (nieuwe) aanpassingen nodig heb.
- ☐ Op een ander moment, namelijk:

_____

_____

Dit is het einde van de beslishulp.
Op de laatste bladzijde staat nog extra informatie over de wet.

Extra informatie over de wet

Werkgevers hoeven niet alles te weten
In de wet staan afspraken over wat een werkgever mag vragen over de gezondheid van medewerkers.
Een werkgever mag tijdens een sollicitatiegesprek **niet** vragen naar je gezondheid.
Je bent ook **niet verplicht** hierover iets te vertellen.
Maar er zijn 2 uitzonderingen, waarbij het **wel** mag of moet:

1. Medische keuring
Voor sommige banen is het nodig om een goede gezondheid te hebben.
Pas dan kun je het werk veilig en goed doen.
Bijvoorbeeld bij piloten, politie-agenten en soldaten.
Als dat zo is, dan mag de werkgever vragen om een medische keuring als deel van het solliciteren.
Bij die keuring kunnen vragen zijn over je psychische gezondheid.

2. Meldplicht bij beperkingen
Je kunt beperkingen of problemen hebben met je gezondheid.
Als deze ervoor zorgen dat je sommige taken van het werk niet kunt doen, dat **moet** je dit vertellen in het sollicitatiegesprek.
Bijvoorbeeld: je moet voor een deel van je taken scherp kunnen zien, maar je hebt slechte ogen. Ook met een bril of lenzen zie je niet helemaal scherp. Als je fouten maakt, kunnen er gevaarlijke situaties ontstaan.
Niet vertellen kan dan hele vervelende gevolgen hebben, bijvoorbeeld als je ziek wordt.
Of als er een ongeluk gebeurt.
Er kunnen dan problemen komen met het doorbetalen van je loon. Of je wordt ontslagen.

Meer informatie over de wet vind je op deze 2 websitepagina's:

Gegevens over gezondheid bij sollicitaties:
https://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/themas/werk-en-uitkering/sollicitaties/gegevens-over-gezondheid-bij-sollicitaties

Regels voor werkgevers bij zieke werknemers:
https://www.autoriteitpersoonsgegevens.nl/themas/werk-en-uitkering/zieke-werknemers/regels-voor-werkgevers-bij-zieke-werknemers