Re-integratie schema

Hoe je - na uitval op je werk - je uren weer kunt opbouwen op een gezonde manier met minimale kans op terugval









Renie Bahlmann

moedigmens.nl copyright 2024

Inhoud

Introductie 1

Re-integratieschema 2

Hoe in te vullen

- uren 4
- taken/inhoud 5
- wvttk 6

Ook belangrijk 7

moedigmens.nl copyright 2024

Introductie

Fijn dat je al weer zover bent, dat je kunt gaan re-integreren. Dat gaat je zeker goed doen. Het is belangrijk voor ons gevoel van welzijn om onder de mensen te zijn en het gevoel te hebben dat we zinnig bezig zijn, dat we iets bijdragen. Dat doet een mens goed en je werk gaat daar zeker bij helpen.

Werken helpt bij het beter worden. Het is dus niet nodig je eerst weer 100% goed te voelen, voordat je weer wat werkzaamheden kunt gaan oppakken.

Je moet er ook gewoon 'weer even in komen' en dat kan alleen als je weer begint. Net als een spier, die je weer moet trainen als je het een tijdje niet hebt gebruikt. Wel binnen bepaalde grenzen natuurlijk. Daar helpt dit re-integratie schema je bij!

Print de pagina met het re-integratie-schema uit.

Ga vervolgens stap voor stap door alle aanwijzingen, tips en handvaten en vul je schema in zoals dat voor jouw situatie past en gaat werken.

Heel veel succes en ik wens je een voorspoedig herstel!

Moedige groet,
Renie Bahlmann



Renie Bahlmann is GZ-psycholoog en werkt al meer dan 20 jaar in haar eigen praktijk Moedig Mens en heeft jarenlang gewerkt voor Arbo-diensten en re-integratie trajecten begeleid. Ze ziet overspannenheid en burn-out als een herijkingsmoment. Dat vraagt vaak moed om eerlijk te kijken naar wat er speelt en nieuwe stappen te maken. Ze helpt daar graag bij.

moedigmens.nl copyright 2024

Re-integratie schema

Week	Uren	Taken
1	2x2	
2	2x2	
3	2x3	
4	2x3	
5	2x4 of 3x3	
6	2x4 of 3x3	
7	3x4	
8	3x4	
9	4x4 of 3x5	
10	4x4 of 3x5	

moedigmens.nl copyright 2024

Re-integratie schema

Week	Uren	Taken
11	5x4 of 4x5	
12	5x4 of 4x5	
13	5x5	
14	5x6	
15	5x7	
16	5x8	

Dit schema bouwt in 16 weken op naar 40 uur.
In de kolom ‘Uren’ staat het aantal uur dat je die week werkt.

- 2x2 betekent twee dagen twee uur op je werk (liefst met een rustdag ertussen)
- 2x3 betekent twee dagen drie uur op je werk (liefst met een rustdag ertussen)
- 2x4 betekent twee dagen vier uur op je werk (liefst met een rustdag ertussen)
- 3x3 betekent drie dagen drie uur op je werk

etc.

In de kolom ‘Taken’ kun je zelf de werkzaamheden opschrijven die je die week gaat uitvoeren en/of oppakken.

Gebruik de volgende tips en handvaten om het schema zo in te vullen dat je op een rustige gezonde manier kunt re-integreren met een minimale kans op terugval.

moedigmens.nl copyright 2024

Hoe in te vullen

Uren

1. Dit schema gaat uit van een opbouw naar 40 uur binnen 16 weken. Mogelijk werk je minder uren. Je kunt het overzicht zo laten en dan ben je eerder klaar. Je kunt er ook voor kiezen het aantal uren aan te passen en de opbouw van 16 weken aan te houden, maar dan dus langzamer op te bouwen.

2. In het algemeen geldt: hoe langer je eruit bent geweest (> 6 maanden), hoe langzamer je moet opbouwen. Hou een ritme aan van 2-3 weken voordat je weer omhoog gaat in uren. Elke week een stapje omhoog is te snel.

3. Het schema is een voorbeeld. Soms gaat het sneller, soms gaat het langzamer, dat is allemaal oké. Jij bent de leidraad. Het is normaal dat de eerste week soms wat pittig voelt. De tweede week zou al weer behapbaarder moeten aanvoelen. Dan kun je de derde (of vierde) week weer wat uitbreiden.

4. Werken is te vergelijken met een spier. Als je 'm een tijdje niet getraind hebt, is de spier verslapt. Dan is het begin weer even pittig. Een beetje de rand opzoeken van je vermogen is dus niet erg, daar wordt de spier juist sterker van. Maar het moet geen pijn doen. Dat verschil kan alleen jij voelen!

5. Als het tijd is, is het ook tijd. Ga niet extra lang door. Trap niet in je eigen smoesjes van 'ik maak dit nog even af'. Leer om tijdgericht te werken, niet resultaatgericht. Dus je gaat naar huis als het tijd is, of het nu af is of niet. Vraag eventueel een collega om je te helpen op tijd weg te gaan.

6. Zeker in het begin, als je er maar 2 uur bent, kan het voelen alsof je nog niets gedaan hebt en is de verleiding groot om langer te blijven. Niet doen. Op je werk komen, praten met collega's, alle prikkels die je krijgt, het is vermoeiender dan je denkt, zeker als je er langere tijd uit bent geweest. Ook hier moet je weer aan wennen, nog los van je werk inhoudelijk.

7. Grote kans dat dit een van de redenen is waarom je bent uitgevallen. Omdat je geen nee wilde of durfde te zeggen. Omdat je 'het' eerst nog 'even' wilde afmaken. Hierdoor is je werk je leidraad geworden. Dat is een valkuil. Want er is altijd meer werk. Net als het huishouden ... het houdt nooit op.

8. Leer om jezelf weer als leidraad te nemen. En leer weer dat werk werk is. Je hebt een contract voor een bepaald aantal uur. Meer uren hoef je er niet aan te spenderen. Heb je meer taken dan je in je uren kwijt kan, dan is dat een reden om in gesprek te gaan met je leidinggevende, niet om er een schepje van jouw vrije tijd bovenop te doen.

moedigmens.nl copyright 2024

Hoe in te vullen

Taken/Inhoud

9. Kies om te beginnen geen taken met tijdsdruk, grote verantwoordelijkheid en/of klant-contact. Kies zoveel mogelijk makkelijke taken en/of taken die je leuk vindt, die je energie geven. Doe dit minimaal tot en met week 4.

10. Als je re-integreert, ben je werkzaam op 'arbeidstherapeutische basis'. Dat wil zeggen dat je je werkzaamheden op elk moment moet kunnen laten vallen en naar huis moet kunnen gaan. Eigenlijk draai je voor spek-en-bonen mee. In deze beginfase moeten er geen werkzaamheden of diensten afhankelijk zijn van jouw aanwezigheid. Let hier goed op bij het kiezen van je werkzaamheden of in het overleg over je werkinhoud met je leidinggevende.

11. Soms kan het fijn zijn om klussen op te pakken die al heel lang liggen, maar waar nooit tijd voor is (archiefkasten uitruimen, printerhok fatsoeneren etc.). Deze klussen hebben geen tijdsdruk, maar iedereen is wel heel blij als het een keer gedaan is. Ook het opruimen van je eigen buro-blok, archiefkast, emailbox etc. telt als werk.

12. Zorg dat je fris en zonder achterstalligheden weer aan je werk kunt beginnen. Zo niet, doe dan eerst die dingen die nodig zijn om wel fris en opgeruimd te kunnen beginnen.

13. Soms kan het ook fijn zijn om je uren te gebruiken om je rustig te verdiepen in software of procedures, als je voor je uitval het gevoel had hier niet genoeg van te weten en dit stress gaf.

14. Zorg voor een goed afwisseling tussen inspanning en ontspanning. Neem pauzes, ook als je ‘maar’ 2 uur op het werk bent! Ga niet ‘als een malle’ aan de slag omdat je er ‘al’ zo weinig bent. Leer vanaf het begin jezelf te begrenzen, dat helpt voor later.

moedigmens.nl copyright 2024

Hoe in te vullen

WVTTK

15. Hou in het begin een rustige opbouw aan. Van 0 uren naar 2x2 uren werken is de grootste stap. Richting het einde van de re-integratie kun je wat grotere stappen maken (week 13-16). Van 32 naar 36 uur gaan is in theorie ook 2x2 uur, maar voelt heel anders, zeker als je al weer wat in het ritme zit en je 'werk-spier' weer is aangesterkt.

16. Je hebt twee ‘schuifjes’ om mee te experimenteren: tijd en inhoud. Je kunt opbouwen in tijd/uren en opbouwen qua inhoud van taken en verantwoordelijk-heid. Ga niet EN meer uren werken EN moeilijkere taken erbij pakken. Per keer maar 1 schuifje omhoog schuiven.

17. Dit is het moment om weer eens fris naar je werk en werkzaamheden te kijken. Hoeveel uur werk je? Is jouw werk te doen binnen de uren die je hebt, of moeten er structureel taken af of meer mankracht bij? Zijn er taken bij gekomen in de afgelopen jaren, die eigenlijk niet bij jou horen?

18. Dit is ook het moment om je werk anders in te richten. Maak eventueel een overzicht van welke taken je allemaal deed. Kruis aan welke je leuk vindt en wilt houden, welke taken zijn neutraal en welke taken heb je echt een hekel aan. Kunnen die naar iemand anders die die taken misschien juist wel heel leuk vindt? Zijn er nog andere veranderingen die je zou willen? (Andere buro-stoel, andere kamer, een ochtend thuiswerken etc.) Dit is het moment om dat met je leidinggevende te bespreken.

19. Soms heb je werk waarbij alles wat hier boven staat moeilijk is toe te passen, bijvoorbeeld als je vrachtwagenchauffeur bent of verwarmingsketel-installateur. Probeer dan zo veel mogelijk in de geest van bovenstaande aanwijzingen je re-integratie schema in te vullen. Overleg, er kan vaak meer dan je denkt.

20. Werk het schema uit voor jezelf en overleg het met je partner, een goede vriend of een collega waar je vertrouwen in hebt. Twee paar ogen zien altijd meer dan een.

21. Neem de regie van je re-integratie in eigen handen. De meeste leiding-gevenden weten vaak ook niet precies hoe dat moet: re-integreren. Hoe meer jij al met een ingevuld plan komt en weet wat je wilt, hoe blijer de meeste leiding-gevenden zijn. Gebruik die ruimte!

moedigmens.nl copyright 2024

Ook belangrijk

Fijn dat je al weer zover bent, dat je kunt gaan re-integreren. Zoals gezegd, dat gaat je zeker goed doen.

Naast de vraag hoe je weer na je ziekmelding kunt gaan re-integreren, is het natuurlijk ook belangrijk om jezelf de vraag te stellen: "Hoe ben ik hier eigenlijk in terecht gekomen? Waardoor ben ik uitgevallen?"

Als je dit voor jezelf niet helder hebt en je hebt geen veranderingen doorgevoerd of ontbrekende vaardigheden geleerd, dan is de kans groot dat je over een paar maanden weer onderuit gaat.

Als je met drie man de balie runt en er is een collega weggegaan en de ander gaat 3 maanden met zwangerschapsverlof en je staat er in je eentje voor ... dat houdt niemand vol.

Als je baan eigenlijk niet meer zo bij je past, of de sfeer is echt niet tof, of er zijn zelfs conflicten of je wordt gepest... dat houdt niemand vol.

Als je geen nee durft te zeggen en je bent de vraagbaak van de afdeling geworden waardoor je voortdurend gestoord wordt en je je eigen werk niet afkrijgt omdat je iedereen om je heen zit te helpen ... dat houdt niemand vol.

Vaak merk je dit doordat je op een bepaald aantal uren blijft hangen. Ga dan niet tegen heug en meug verder je uren opbouwen. Het is ook prima om een keer een maand op hetzelfde aantal uren te blijven.

Gebeurt dit voor de 8e week dan ben je misschien te vroeg begonnen met re-integreren en is er meer hersteltijd nodig. Gebeurt dit vanaf de 10e week dan kan het zijn dat je ergens tegenaan hikt waardoor je eigenlijk niet verder 'wilt'.

Als er iets dergeljks speelt. Maak dit bespreekbaar. Begin bij je bedrijfsarts. Dat is een vertrouwelijk gesprek en deze is vaak op de hoogte van bijvoorbeeld de mogelijkheden voor loopbaancoaching. Ook kan de bedrijfsarts je doorverwijzen naar een coach of een psycholoog die je kan helpen om dingen voor jezelf helder te krijgen en vaardigheden te leren.

Terugval-preventie-plan

Wil je een handige checklist waardoor je, als je weer aan de slag bent gegaan, in één oogopslag weet hoe het met je gaat, of je in actie moet komen om terugval te voorkomen en welke actie je dan moet nemen?
Doe dan mee aan de module: het 'terugval-preventie-plan'

moedigmens.nl copyright 2024