



WWW.BALANS-EN-IMPULS.NL



Duidelijk • Confronterend • Resultaatgericht

HOUVAST VOOR CASEMANAGERS BIJ PSYCHISCH VERZUIM

Behouden van werkmogelijkheden, focus op wat wel kan in werk. Samenwerking tussen werkgever en werknemer.

- Menselijkheid voor verzuim bureaucratie
- Versterken van mogelijkheden en functioneren
- Afgebakende herstel periode met duidelijk doel
- Actief aanpakken van stress bronnen
- Let op: licht, gemiddeld, ernstige problematiek, elk een eigen aanpak
- Versterken van buffers; steun, hersteltijd, waardering, eigenwaarde, effectiviteit in levenstaken, zingeving/betekenis, energiebronnen, positiviteit/hoop
- Buffers in gezonde groep ritmes is effectievere preventie dan individuele hulp later

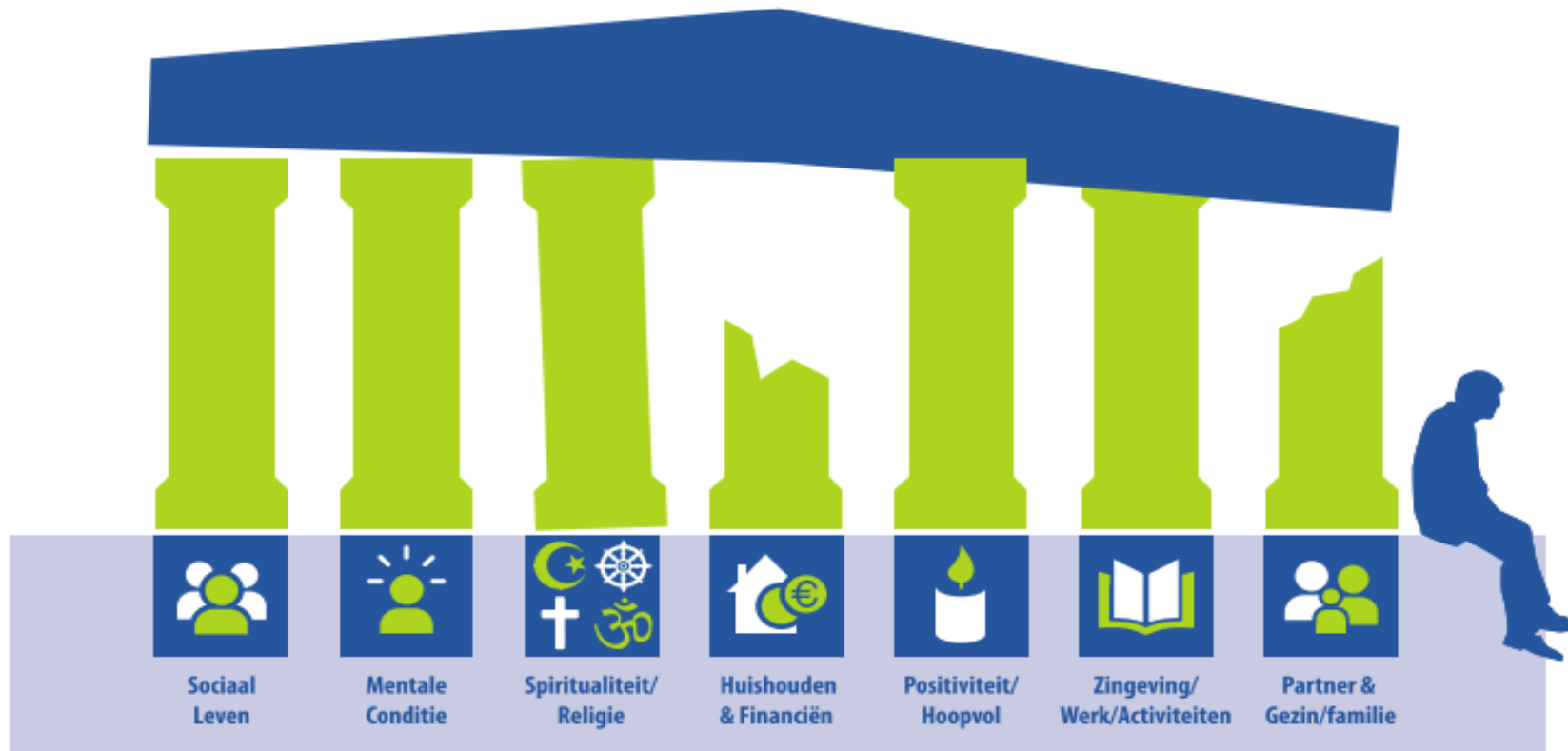
DIMENSIES VAN VITALITEIT IN HET WERK

- Waardering/feedback
- Team/ergens bij horen
- Zelfcontrole/werkcontrole
- Uitdaging
- Perspectief
- Balans in geven en ontvangen



LEVENSTAKEN

...Uit balans



LICHT – GEMIDDELD - ERNSTIG BIJ PSYCHISCH VERZUIM

Licht

- Levenstaken op orde
- Goed steun systeem
- Positief werkperspectief
- Lichte stressbronnen

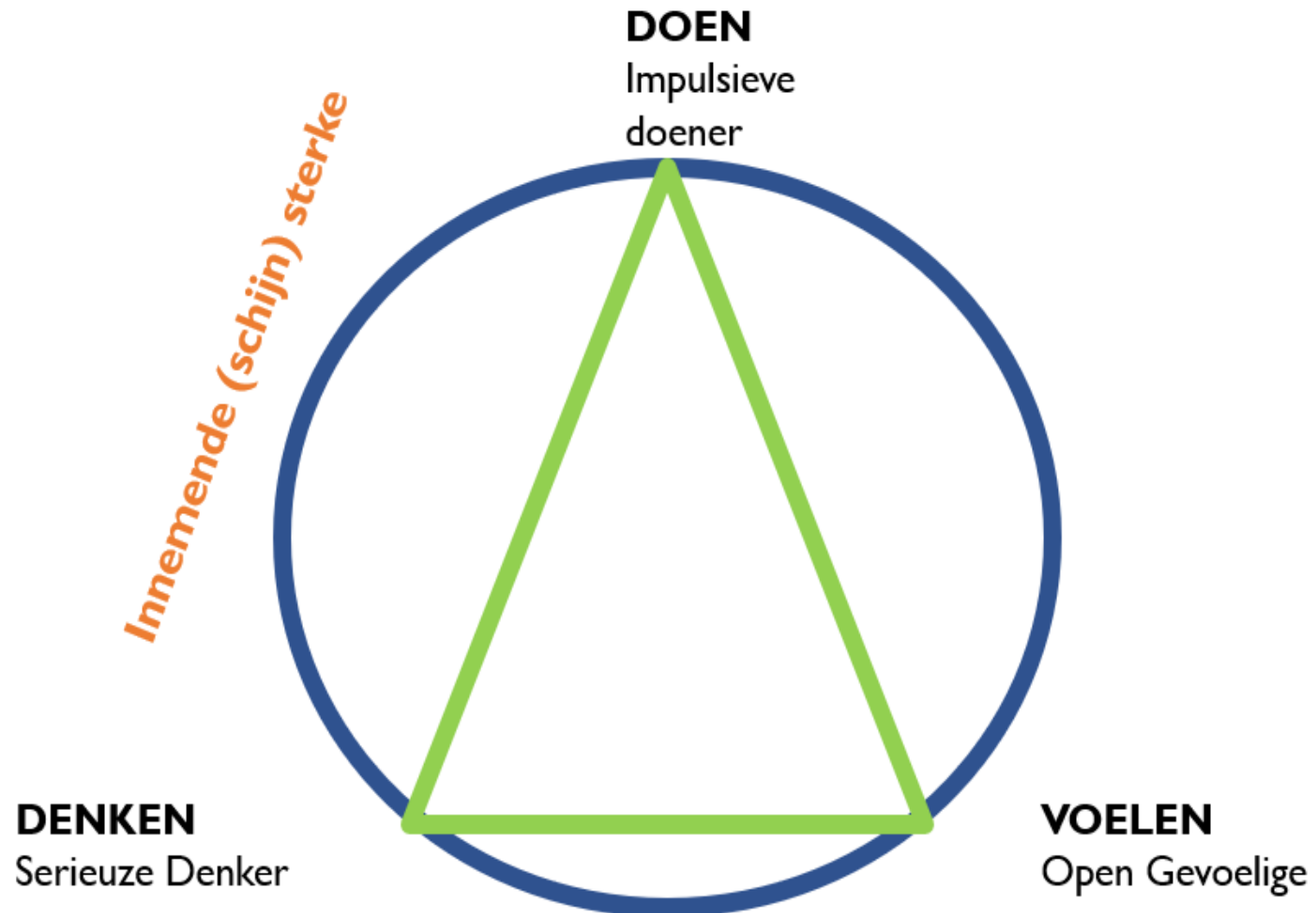
Gemiddeld

- Levenstaken kwetsbaar
- Moeite te ontspannen
- Beperkt steun systeem
- Leerbaar persoon, situatie gebonden problematiek
- Kwetsbaar steun systeem

Ernstig

- Herhaalde geschiedenis van psychische problematiek, verweven met persoonlijkheidsproblematiek
- Meeste levenstaken niet op orde
- Fysiek medische problematiek met gevolgen voor stemming, cognitief functioneren, energie
- Eenzaamheid

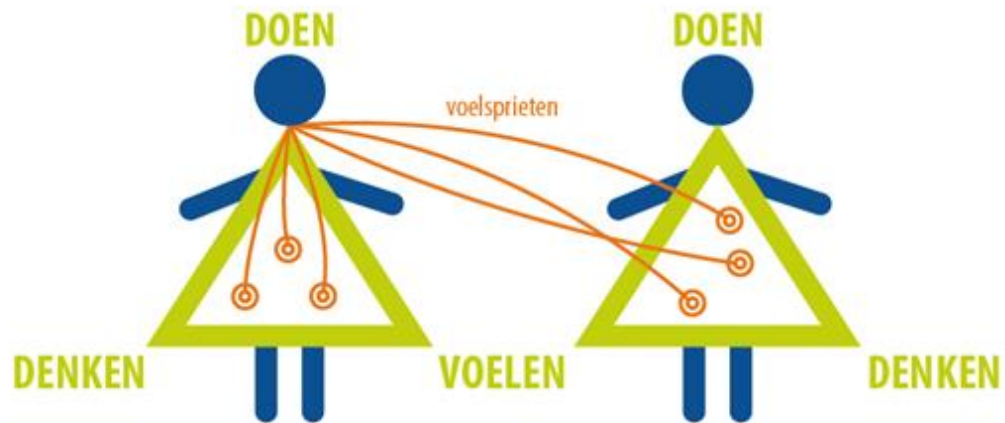
ZELFSTURING



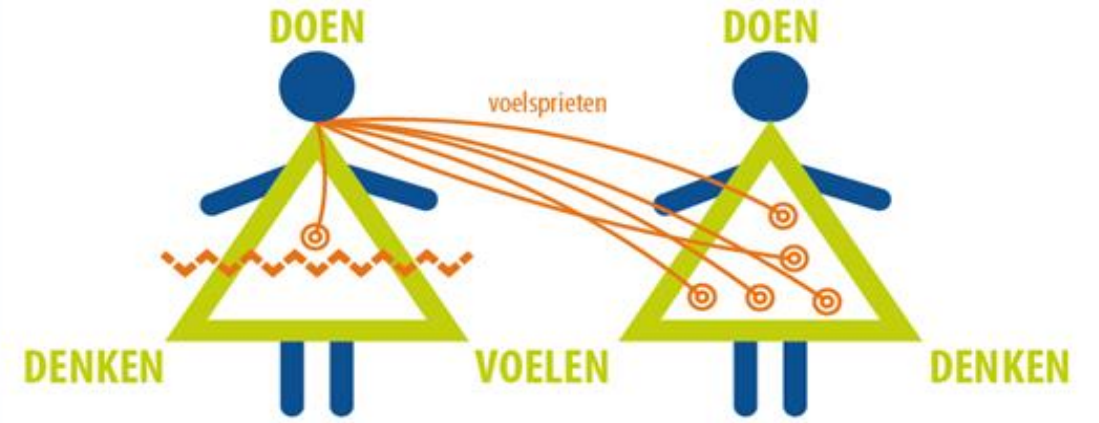
ZELFSTURING

ZELFGESTUURD

in afstemming met de omgeving



OMGEVINGSGESTUURD



RODE VLAGGEN



- Moeite te ontspannen, uitputting
- Terugkeer naar werk is geen positief perspectief
- Stressbronnen prive en/of werk hebben de overhand
- “Geen zin” meer in activiteiten prive en werk
- Verlies van positiviteit en hoop
- Passieve probleem aanpak
- Gedragsverandering, niet passend bij het oorspronkelijke karakter
- Verzuim bureaucratie gaat voor menselijkheid
- Focus op zwaktes in plaats van krachten

GROENEVLAGGEN



- Herstel van ontspanning, energie en plezier
- Werk geeft positief perspectief
- Energiebronnen werk/prive zijn sterker dan stressbronnen
- Herstel van persoonlijke kracht
- Weer hechten aan het leven, weer durven bouwen
- Actieve probleem aanpak
- Reintegratie met positief perspectief
- Support van leidinggevende en collega's
- Menselijkheid gaat voor verzuim bureaucratie



FASEN REINTEGRATIE ; LIJKT OP BERGWANDELEN

FASEN VAN RE-INTEGRATIE

Jouw Bouwplan voor de Toekomst

Opbouw fase in uren

Met lichte taken uren opbouwen;
bijvoorbeeld opbouw naar
ochtenden 4 x 3 ; 4 x 4

*Leren ontspannen, pauzes
houden, afremmen, herstel
zelfvertrouwen*

Beschutte fase

Starten met lichte taken
achter de schermen;
bijvoorbeeld 3 x 3 uur

Wen fase

Leren weer op
het werk te zijn

Zichtbare fase / opbouw fase in taakzwaarte

Taken van een hogere
moeilijkheidsgraad, zoals
deelname aan overleggen,
een klus met deadline

Helderheid fase

Wat is mijn duurzame
belastbaarheid? In welke rol en
context kom ik tot mijn recht? Wat
zijn blijvende mogelijkheden? Wat
zijn blijvende beperkingen? Kan ik
nog wat ik wil?

Keuze fase

Keuzes maken voor een
duurzaam gezond
evenwicht werk en privé

*Leren werkplezier,
realistische doelen,
realistisch plannen, keuzes
maken, samenwerken*



RE-INTEGRATIE LEVENSTAKEN

Jouw Bouwplan

Je hebt een periode van ziekte gekend vanwege, bijvoorbeeld overspanning, depressie of PTSS. In deze periode heb je mogelijk minder energie en ruimte gehad voor je privé- en werkleven. Je hebt het maken van plannen uitgesteld. Het kan zijn dat je partner of andere dierbaren tijdelijk taken van je hebben overgenomen.

We willen je graag houvast bieden deze drempels te nemen en weer vertrouwen te krijgen in je mogelijkheden voor privé en werkleven. Deze sheet geeft houvast voor het opbouwen van je privéleven. Een andere sheet geeft houvast voor re-integratie in je werkleven.

Wat is je wens?

Wat is je plan?

Kleine stappen om het **vertrouwen in jezelf** weer te **vergroten** en je leven weer te durven opbouwen



Door kleine stappen te nemen met direct resultaat kun je zelf je vertrouwen weer vergroten.

Voorbeelden van wat wél werkt:

- Kleine controleerbare acties, iets afronden wat je allang uitstelde. Bijvoorbeeld: je kledingkast opruimen en kleding wegdoen die je niet meer past.
- 10 minuten bewegen
- Eén keuze maken en hier niet meer vanaf gaan. Bijvoorbeeld: Ik sta morgen om half negen op in plaats van om tien uur

