

Begeleidingstraject Van verzuim naar herstel

Goede begeleiding levert een essentiële bijdrage aan een goed en snel herstel van een medewerker die door stressklachten verzuimt. Het doel van het traject Van verzuim naar herstel is dat de medewerker zo snel mogelijk vitaal en duurzaam het werk kan hervatten.

Medewerkers die uitvallen door stressklachten zijn doorgaans **zeer toegewijde krachten die hoge eisen stellen aan zichzelf, zowel in werk als in andere levensgebieden.** Wanneer zij uitvallen, is dit vaak door een combinatie van factoren, bijvoorbeeld een langdurige hoge belasting, een crisis, of veranderende omstandigheden in de werk- of thuissituatie. Er ontstaat een hersteltekort, waardoor het hormoon- en zenuwstelsel ontregeld raakt. Dit heeft gevolgen op mentaal, emotioneel, lichamelijk en gedragsmatig vlak. De medewerker raakt extreem vermoeid, voelt zich emotioneel uitgeput en wordt lichamelijk ziek.

Herstelproces

Om weer vitaal het werk te kunnen hervatten, moet dit proces van ontregeling en uitputting worden gekeerd. Hiervoor is nodig dat de medewerker inzicht krijgt in de omstandigheden die aan het verzuim hebben bijgedragen, dat de belastende omstandigheden en gedragingen sterk zijn verminderd en dat het zelfmanagement is versterkt. Daarnaast moet het herstelvermogen ('veerkracht') zijn teruggekeerd: de lichamelijke en mentaal-emotionele conditie moet zo zijn verbeterd dat de hersteltijd na een inspanning of belasting binnen reguliere normen ligt.



Aanpak herstelbegeleiding

De begeleiding volgt de methodiek van het CSR Centrum (www.csrcentrum.nl). Deze combineert aandacht voor psychische, lichamelijke en gedragsmatige aspecten, versterkt het zelfmanagement en doorbreekt de vicieuze cirkel van stress. Afstemming met de bedrijfsarts vindt plaats naar behoefte, mits de cliënt toestemming geeft voor uitwisseling van informatie.

De begeleiding bestaat uit drie fasen: herstel, vitaliteitsopbouw en voorbereiding van de werkhervatting. (Het traject kan op maat worden uitgebreid met begeleiding tijdens werkhervatting.)

Fase 1: Herstel

Hoogste prioriteit is de ondermijning van de gezondheid om te buigen: stoppen van belastende activiteiten en bevorderen van herstelgedrag. Daarnaast inzicht krijgen in de eigen situatie en kennis opdoen over de werking van het stress-systeem in het lichaam.

Fase 2: Vitaliteitsopbouw

Deze fase gaat in wanneer klachten beginnen te verminderen en het herstelvermogen na inspanning ('veerkracht') terugkeert. Opbouwen van kennis, houding en gedrag om de inspanning/herstel-balans te respecteren. Belastbaarheid en belasting zijn nog gering.

Fase 3: Voorbereiding werkhervatting

Begint wanneer herstelvermogen en vitaliteit aanzienlijk zijn toegenomen. Geleidelijk en gedoseerd opvoeren van de belasting in de thuissituatie als voorbereiding op re-integratie, verstevigen van het zelfmanagement.

Inhoud begeleidingstraject

Het traject van herstelbegeleiding omvat:

- een wetenschappelijk gevalideerd online **vragenlijstonderzoek** en een uitgebreid **intakegesprek** om de startsituatie te bepalen en een indruk te krijgen van stressniveau, vermoeidheid en herstelvermogen
- een (telefonisch of persoonlijk) intakegesprek met de leidinggevende
- **10 coachgesprekken** van 1,5 uur (aanvankelijk mogelijk korter als de conditie van de cliënt hierom vraagt). De gesprekken vinden zo mogelijk wekelijks plaats om snel te komen tot herstelbevorderend gedrag. Duur, frequentie en inhoud van de gesprekken worden afgestemd op de specifieke situatie.
- tussentijds contact **per mail en telefoon**
- afstemming met en rapportage naar de behandelend **bedrijfsarts**
- een **evaluatiegesprek** met medewerker en leidinggevende aan het eind van het traject.

Investering

De investering voor het traject Van verzuim naar herstel bedraagt € 2.125,- exclusief btw. Het omvat het vragenlijstonderzoek, intake- en begeleidingsgesprekken, afstemming met de bedrijfsarts, het evaluatiegesprek, voorbereiding en verslaglegging door de coach, locatie en cateringkosten en voor het traject benodigde boeken, opdrachten en supervisiematerialen.

Meer informatie?

Neem voor meer informatie contact op via 0654-984372 of via olga@sendaloopbaancoaching.nl.