



HET PLAN VAN AANPAK

Een steuntje in de rug

Uiterlijk 8 weken na de ziekmelding moet u samen met uw werkgever een ‘plan van aanpak’ opstellen. Samen maakt u een plan met concrete afspraken over hoe en wanneer u weer aan de slag gaat. Hieronder een aantal tips voor de voorbereiding en het uitvoeren van het plan.

INFORMATIE VOORAF

Samen met uw werkgever moet u een schriftelijk plan van aanpak opstellen. De basis voor dit plan is het advies van de arbodienst, dat u bij de probleemanalyse gegeven is. In het plan van aanpak staat omschreven:

- De activiteiten die u en uw werkgever moeten verrichten zodat u zo snel mogelijk weer aan het werk bent. Daarbij moeten concrete doelen en haalbare termijnen worden vastgesteld.
- Wie de re-integratie gaat begeleiden, en dus ook het contact verzorgt tussen de werkgever, de werknemer en de arbodienst of de bedrijfsarts.
- Wanneer de resultaten worden besproken;
- Wanneer u contact hoort te hebben met de arbodienst of de bedrijfsarts.

Het plan van aanpak vormt de basis voor uw terugkeer naar werk. Als het document eenmaal is opgesteld is het belangrijk dat er met regelmatige tussenpozen (bijvoorbeeld elke vier weken) door u en uw werkgever wordt gekeken of alles volgens plan verloopt, of dat het plan misschien moet worden aangepast.

Vorbereiding

Lees de probleemanalyse en het advies van de arbodienst goed door. Is het volledig? Kunt u zelf nog andere mogelijkheden bedenken om weer aan het werk te gaan?

Bedenk wat u zelf het liefst zou willen en welke mogelijkheden u zelf ziet. In uw eigen functie of (tijdelijk) ergens anders.

Zet (net als bij de probleemanalyse) op een rijtje welke werkzaamheden u in uw werk op dit moment niet kunt doen. U kunt onderstaande tabel gebruiken om deze dingen op een rijtje te zetten. Bijv:

- Kunt u niet tillen? Welke werkzaamheden kunt u daardoor niet uitvoeren?
- Kunt u niet goed tegen ‘stress’? Geef dan precies aan welke werkzaamheden of situaties op het werk u stress opleveren (bijvoorbeeld contact met klanten, deadlines, leidinggeven, lawaai, contact met uw leidinggevende / collega’s).

Taken die u niet kunt uitvoeren:	Reden:	Mogelijke oplossing:

Bedenk daarna of u op dit moment of binnenkort in staat bent weer een aantal van de taken uit te voeren. Zo niet, zou u dan (tijdelijk) iets anders kunnen doen binnen het bedrijf? (Al was het alleen maar om werkritme te houden).



Dingen die u wel zou kunnen doen:

Zijn er dingen waar de werkgever u mee kan helpen? Bijvoorbeeld aangepast meubilair, andere werktijden, andere werkzaamheden, een cursus?

Mijn werkgever zou me kunnen helpen door:

Probeer voor uzelf vast een planning te maken in de tijd. Schrijf hieronder op wanneer u weer bepaalde taken wilt gaan uitvoeren en / of bijvoorbeeld weer (meer uren) wilt gaan werken. Het is hierbij belangrijk om realistische doelen op te stellen. Eis niet te veel, maar ook niet te weinig van uzelf. Probeer u letterlijk voor te stellen waar u over een paar weken wilt staan en wat uw uiteindelijke doel is.

Datum	Te bereiken doel

Van baan veranderen?

Het is uiteindelijk niet voor iedereen mogelijk om na ziekte de eigen functie weer op te pakken. Als u nu al zeker weet dat dat niet het geval is kunt u dat het beste bespreken met uw arbodienst en uw werkgever. Zo kan er sneller naar ander werk worden gezocht. Pas wel op dat u de hoop uw oude werk weer op te pakken niet te snel opgeeft. Misschien is het heel goed mogelijk uw werk te doen met wat aanpassingen. Het kan ook zijn dat u door uw ziekte uw zelfvertrouwen verloren hebt en een te negatieve kijk heeft op uw toekomstige mogelijkheden. Als u bijvoorbeeld depressief bent ziet u de toekomst misschien wel negatiever dan die in werkelijkheid is. Neem in dat geval geen radicale beslissingen maar gun uzelf tijd.

Meestal is het veel lastiger om een nieuwe werkgever te vinden, dan het werk bij uw huidige baas op te bouwen.

casemanager

Bedenk tot slot wie volgens u het meest geschikt is als casemanager (zie ook het steuntje in de rug casemanagement). Een casemanager zorgt voor een goede uitvoering van het plan van aanpak en een goede communicatie tussen u, uw werkgever en de arbodienst of bedrijfsarts.



Tijdens het gesprek

Een plan van aanpak maakt u samen met uw werkgever. Hoe goed u zelf ook bent voorbereid: het is goed mogelijk dat de werkgever andere ideeën heeft over uw reïntegratie dan u zelf. Probeer uw eigen wensen in het gesprek zo goed mogelijk naar voren te brengen. Leg uit waarom u iets bepaalds wilt.

- Spreek haalbare doelen af.
- Spreek duidelijk af wie wanneer wat gaat doen.
- Maak een volgende afspraak.

Na het gesprek

U krijgt een afschrift van het plan van aanpak. Bewaar dit goed.

De eerste stappen om weer terug te keren naar het werk zijn vaak hele moeilijke. U ziet er misschien huizenhoog tegenop. Het kan ook heel goed zijn dat u inderdaad weer erg aan het werk moet wennen. In het begin bent u na een paar uur misschien al uitgeput. Probeer het toch een tijdje vol te houden. Meestal wordt uw 'werk-conditie' geleidelijk beter. Als u erg bang bent dat uw gezondheid door het werken achteruit zal gaan is het verstandig dit te bespreken met de bedrijfsarts.

Het is belangrijk de voortgang regelmatig voor uzelf op een rijtje te zetten. Worden de doelen op tijd bereikt? Klopt het plan van aanpak nog met uw situatie? Heeft u meer of andere ondersteuning nodig?

U hoort minstens één keer per zes weken met uw werkgever over het plan van aanpak te overleggen. Bereid ook deze gesprekken eerst zelf goed voor.

Tip:

Als u weer helemaal beter bent kan het handig zijn om een noodplan te hebben. Zo kunt u in de toekomst op tijd maatregelen nemen om de schade te beperken of zelfs voorkomen dat u zich ziek moet melden. Zie hiervoor het steuntje in de rug 'terugvalpreventie'.

Tip:

Als het u en uw werkgever niet lukt om samen een plan van aanpak op te stellen kunt u advies vragen bij UWV. Zie hiervoor het steuntje in de rug 'deskundigenoordeel'.