

## Reïntegratieplan algemeen.

De start van reïntegratie begint met een voldoende gevoel van herstel. In termen van burnout denken we dan aan een toename van de energie die je concreet kunt ervaren doordat je weer meer kunt. Je bent bijvoorbeeld in staat een projectje uit te voeren (organiseren van een familiebijeenkomst), merkt dat je weer enkele uren achterelkaar met iets bezig kunt zijn (een museumbezoek) of je kunt meer hebben (visite, kleine problemen in de thuissfeer). Als je ook nog merkt dat je wel weer verlangt naar je werk of het thuiszitten zat begint te worden is het moment om te starten met reïntegratie daar.

Je hoeft dus niet weer helemaal 'de oude' te zijn, of je helemaal hersteld te voelen. Reïntegratie is werken op arbeidstherapeutische voorwaarde dus je probeert te werken en als het niet gaat stop je (even).

Net zomin is het de bedoeling dat je na een bepaalde tijdsspanne weer moet werken omdat je al zolang thuis zit. Ziek is ziek en de een heeft meer tijd nodig dan de ander. Pas als je je weer goed genoeg voelt kun je beginnen.

De eerste stap is het contact met het werk. Een gesprek met een leidinggevende of collega, al dan niet op neutrale grond. Het mag een informeel gesprek zijn, het gaat om het 'proeven' van het werk en de sfeer. Sinds jouw vertrek is er weinig veranderd daar en jij bent wel veranderd dus het is weer even wennen. Neem de tijd voor dit wennen. Het kan wel oplopen tot vier gesprekken voordat je werkelijk weer werkt. Als je die tijd nodig hebt neem hem dan, het hoort allemaal bij reïntegreren.

De tweede stap is dat je voor jezelf gaat bedenken welke taken je zou willen uitvoeren. Begin met simpele taken waar geen tijdsdruk op staat. En dingen die je leuk vindt. Je bent boventallig (dat is op arbeidstherapeutische basis beginnen) dus extra klusjes doen mag geen probleem zijn.

Stel vervolgens voor aan je baas of collega's wat je wilt doen. In principe mogen ze dit niet weigeren, maar je bepaalt natuurlijk samen wat de mogelijkheden zijn. Maar zorg er echt voor dat je zelf met een voorstel komt!

De derde stap is de echte start. Meestal een of twee dagdelen per week gedurende enkele weken (bijvoorbeeld drie of vier). Laat je niet forceren door een arbo-arts of werkgever die vindt dat je direct meerdere dagen moet beginnen. Dit is in de meeste gevallen veel te zwaar en leidt tot uitval en daar hebben geen van de partijen iets aan.

Deze fase is zwaar en het kan heel goed weken duren voordat je een beetje gewend bent aan weer werken, ook al doe je feitelijk nog weinig. Het is een soort conditietraining, voor zowel je hoofd als je lichaam. Na maanden niet gewerkt te hebben zit je weer in het stramien en dat valt niet mee. Verwacht niet teveel van jezelf, neem (weer) de tijd die je nodig hebt. Pas als je voelt dat het lekker gaat is het tijd om te gaan denken aan uitbreiden van dagdelen of uren.

Het beste is het om dagdelen uit te breiden, dus van twee naar drie, in plaats van langere dagen te gaan maken. Je concentratie is meestal nog niet genoeg hersteld om lang te werken terwijl een dagdeel werken, een dag rust, een dagdeel werken een dag rust enzovoort, meestal wel goed gaat.

Ook deze periode duurt weer enige weken voordat je opnieuw gaat uitbreiden.

Als je op vier dagdelen bent aangeland merk je vaak dat je je alweer veel beter voelt en bent aangeland aan een stuk beter melden, dus niet meer alle uren op AT-basis werken. Overleg dit met je baas en/of arbo-arts.

Belangrijk is dat je je eigen gevoel hierbij aanhoudt: kun je echt zonder probleem een vast aantal uren werken? Dan kun je je voor die uren beter melden.

Nog steeds voer je elke zoveel weken het aantal uren op, tot je merkt dat je op je optimum zit. Veel mensen gaan na een ziekte minder werken (nemen een deel ontslag of krijgen een deel WAO) maar er zijn er ook die weer volledig teruggaan. Ervaar weer zelf wat voor jou het beste is, niemand kan dat voor jou bepalen.

Tenslotte: probeer je valkuilen heel bewust te bewaken. Je bent pas helemaal hersteld als je die goed kunt hanteren en dat kan op zich jaren duren. In die tijd kun je al weer heel veel maar blijf voorzichtig met jezelf. Je hebt maar een leven, tenminste, daar gaan we hier even vanuit...

Succes!

Brigitte Heijink, december 2002.

Tel: 020-4082850 email [bheijink@planet.nl](mailto:bheijink@planet.nl)