

Gesprekskaart

Aan de slag met je re-integratie!



Deze gesprekskaart is voor werknemers

Versie 15-04-2025

Ontwikkeld door onderzoekers van de afdeling Gezondheidswetenschappen van het UMCG

Passend • werk

Aan de slag met je re-integratie

Als je langer dan 4 weken ziek bent, dan ga je samen met je werkgever en de bedrijfsarts in gesprek over hoe je weer aan het werk kunt gaan. Dit noemen we het re-integratieproces.

Deze kaart helpt je om deze gesprekken voor te bereiden.

Wanneer je je ziekgemeld hebt, komt er veel op je af. Je hebt tijd nodig om beter te worden, maar je denkt ook na over hoe je weer aan het werk kunt gaan. Misschien ben je alweer deels aan het werk. Al met al is dit best een uitdaging. Het helpt om alvast na te denken over wat gaat komen en wat nodig is voor je herstel en je terugkeer naar werk. Je naasten, zoals je partner, familieleden of vrienden, kunnen je hierbij helpen.

Hieronder staan verschillende onderwerpen waar je over na kan denken en vragen die je jezelf kan stellen. Op de volgende pagina staan situaties die je misschien herkent. Ook worden hier enkele tips gegeven over hoe je deze onderwerpen kan bespreken met je partner, familie of vrienden.

Onderwerpen om over na te denken

Reden van ziekmelden

- Hoe voel je je sinds je ziekmelding?
- Wat is de reden dat je je ziekgemeld hebt?
- Hoe ga je om met dat je ziek bent?

Gesprek met de bedrijfsarts

- Begrijp je waarvoor het gesprek met de bedrijfsarts is?
- Hoe bereid je het gesprek met de bedrijfsarts voor: alleen of met iemand samen?
- Welke vragen heb je voor de bedrijfsarts?
- Denk je dat je weer (deels) kunt werken?
- Welke taken zou je wel en niet kunnen doen?

Gesprek met je werkgever

- Begrijp je waarvoor je samen met je werkgever een Plan van aanpak maakt?
- Hoe bereid je het gesprek met je werkgever voor: alleen of met iemand samen?
- Welke vragen heb je voor je werkgever?
- Wat heb je nodig om weer aan het werk te gaan en aan het werk te blijven?

Herken je deze situaties?

1. Een ziekmelding houd je erg bezig. Je herstel verloopt moeizaam en je maakt je zorgen over hoe en wanneer je weer aan het werk kunt gaan.
2. Je ziet alleen wat er nog niet goed gaat en vindt het moeilijk jezelf complimenten te geven voor wat wel goed gaat.
3. Je vindt het lastig om gesprekken te voeren over je ziekmelding. Je krijgt veel informatie in een keer en begrijpt en onthoudt niet alles.
4. Je kunt na je ziekmelding wel wat hulp gebruiken uit je omgeving. Bijvoorbeeld bij het uitvoeren van huishoudelijke taken, het opzoeken van informatie over je re-integratie en het voorbereiden van gesprekken hierover. Maar je vindt het moeilijk om hulp te vragen en weet niet altijd bij wie je hiervoor terecht kunt.
5. Je vindt het spannend om weer aan het werk te gaan na een ziekmelding of je wilt juist te snel weer aan het werk. Dit kan je herstel en je terugkeer naar werk in de weg zitten.
6. Je wil eerst dat je klachten opgelost worden voordat je weer aan het werk gaat, bijvoorbeeld door eerst te wachten op onderzoeken bij een specialist. Hierdoor kan de afstand tot werk groter worden en wordt het lastiger om weer aan het werk te gaan.

Dan ben je niet de enige! Als je hier tegenaan loopt, bespreek dit vooral met je partner, familie of vrienden óf met iemand die je begeleidt tijdens je re-integratie en die je vertrouwt.

Tips voor gesprekken

- Vertel aan mensen die dicht bij je staan hoe het terugkeren naar werk gaat.
- Praat met hen over hoe zij kunnen helpen terwijl je beter wordt en als je weer gaat werken.
- Vertel duidelijk waarbij je hulp nodig hebt. Bijvoorbeeld:
 - Je naar afspraken brengen
 - Je helpen om gesprekken voor te bereiden
 - Met je meegaan naar gesprekken
- Vertel niet alleen wat je graag wilt, maar ook hoe je dit precies voor je ziet.