



## **Begeleiding bij werkhervatting**

*Maak een goed plan zodat u weer met plezier kunt terugkeren in uw werk.  
Samen met de coach stelt u een werkhervattingsplan op dat bij u past. U maakt een plan,  
waarbij u rekening houdt met uw eigen wensen en mogelijkheden.  
Laat uw zelfvertrouwen groeien en keer met een trots gevoel weer terug op uw werk!*

Voordat u terugkeert naar uw werk, heeft u nagedacht over wat werk voor u betekent:

- Welke plaats neemt het in uw leven in?
- Wat zijn de positieve en negatieve kanten van het werk?
- Wil ik iets veranderen, anders aanpakken?
- Wat zijn mijn valkuilen en hoe ga ik hier mee om?
- Welke wensen heb ik en kan ik die realiseren?

### **Leven in balans**

Uw leven bestaat niet alleen uit werken. Voor een succesvolle terugkeer naar het werk, is het belangrijk in kleine, haalbare stappen toe te werken naar volledige werkhervatting. Bij het maken van het stappenplan en het schema, komen verschillende onderwerpen aan bod die direct met het werk te maken hebben, zoals: werkinhoud, taken, werkplek, werktijden, werksfeer, werkwijze, enz. Maar daarnaast is het ook van belang te kijken naar de andere activiteiten in uw leven, bijvoorbeeld de zorg voor kinderen, het huishouden, uitoefenen van hobby- en sportactiviteiten, uw vrije tijd. Allemaal belangrijke zaken die energie kunnen kosten of energie geven.

### **Alle neuzen dezelfde kant op**

Een onderdeel van uw stappenplan is een werkhervattingsschema. Hierin staan vermeld het aantal uren per dag, het aantal uren per week en de werkzaamheden die u in die uren gaat verrichten. Het plan maakt u zo, dat het inpasbaar is binnen de werksituatie. Hiervoor is het belangrijk uw werkhervattingsschema met uw leidinggevende te bespreken, zodat u goede afspraken maakt en het duidelijk is hoe lang de werkhervatting ongeveer zal gaan duren. In dit gesprek kunnen ook zaken aan de orde komen, die voor een goede terugkeer belangrijk zijn en die te maken hebben met uw wensen en mogelijkheden. Soms is het zinvol of wenselijk het plan ook met de bedrijfsarts te bespreken.

### **Werkbezoek**

Indien gewenst kan de coach u ondersteunen bij het gesprek met uw leidinggevende. In dit gesprek kan, naast het bespreken van het werkhervattingsschema, aandacht worden besteed aan andere zaken die u belangrijk vindt voor een succesvolle terugkeer in uw werk.

