

Omgaan met psychisch verzuim

Herstel in 3 fasen



Het volledige herstelproces bij overspanning duurt vaak enkele maanden en kan worden ingedeeld in een crisis-fase, een oplossingsfase en een toepassingsfase.

Crisis fase

De medewerker ervaart gevoelens van onzekerheid en frustratie door het verlies van grip op zijn situatie, wat resulteert in psychische klachten tijdens een periode van instabiliteit.

Doel: stabiliseren van de situatie en creëren van veiligheid

Aanpak:

- ✓ Houd contact: communiceer regelmatig met de werknemer via telefoon of e-mail, zonder opdringerig te zijn.
- ✓ Begrip tonen: Toon begrip voor de situatie van de werknemer zonder direct oplossingen te willen aandragen.
- ✓ Geen druk op re-integratie: Richt je niet meteen op terugkeer naar het werk. Focus op herstel en ondersteuning.
- ✓ Ondersteuning bieden: Informeer naar wat de werknemer nodig heeft, zoals extra rust of verwijzing naar een hulpverlener.



Oplossingsfase

De focus verandert van problemen naar doelen en oplossingen, waardoor de medewerker grip op de situatie krijgt en ruimte heeft voor toekomstige overwegingen.

Doel: samen met de medewerker doelen stellen, zelfregie ontwikkelen en zelfmanagement bevorderen voor controle over het herstelproces.

Aanpak:

- ✓ Voer oplossingsgerichte gesprekken met medewerkers, focus op successen en behoeften voor verdere stappen. Gebruik motiverende technieken om oplossingen te vinden.
- ✓ Ondersteun zelfmanagement voor medewerkers om regie te nemen over hun herstel met de juiste ondersteuning.
- ✓ Ontwikkel een re-integratieplan met de medewerker en eventueel de bedrijfsarts voor aangepast werk of een geleidelijke toename van werkuren.
- ✓ Werkbelasting monitoren: Houd de werkbelasting in de gaten en zorg ervoor dat deze in balans blijft. Pas het werk aan indien nodig, om overbelasting te voorkomen.



Toepassingsfase

De focus ligt nu op de toepassing van de gevonden oplossingen in de praktijk. De medewerker is al aanzienlijk hersteld en de nadruk verschuift naar het integreren van wat geleerd is tijdens de herstelperiode in het dagelijkse werk.

Het doel is duurzaam herstel en een succesvolle terugkeer naar werk met werkgeversondersteuning en werkplekaanpassingen.

Aanpak:

- ✓ Regelmatisch evalueren: Bespreek wat goed werkt en wat mogelijk aangepast moet worden.
- ✓ Pas de werkplek aan om te voldoen aan de behoeften van werknemers, met flexibiliteit in taken, werktijden of werkomstandigheden.
- ✓ Blijf betrokken en bied ondersteuning aan werknemers, zelfs na hun terugkeer naar het werk, om terugval te voorkomen en een duurzame re-integratie te bevorderen.
- ✓ Sluit het proces positief af door duidelijke afspraken te maken over het realiseren van doelen en waarden in het werk.

