



Op de weg terug...

Mensen met IBD kunnen door hun ziekte langdurig uitvallen in werk. Heel vervelend voor de werknemer, maar ook voor de werkgever, die daardoor een arbeidskracht mist. Het is daarom goed als er alles aan gedaan wordt om de werknemer zo snel mogelijk aan het werk te krijgen. Dit heet re-integratie. Arbeidsdeskundige Robbert Janssen vertelt hierover.

‘Een re-integratietraject is erop gericht een zieke werknemer zo goed mogelijk te begeleiden in zijn of haar terugkeer naar werk’, vertelt Janssen, die naast Register Arbeidsdeskundige en Loopbaanprofessional (CMI-C) ook Directeur is van de Stichting Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW). ‘Dit kan grofweg op twee manieren: een re-integratietraject eerste spoor is erop gericht de werknemer weer aan het werk te krijgen bij zijn huidige werkgever. Eventueel in een nieuwe of aangepaste functie. Bij een re-integratie tweede spoor wordt “passend werk” bij een andere werkgever gezocht.’

‘De werkgever en de zieke werknemer zijn samen verantwoordelijk voor een goede re-integratie. Beiden moeten er alles aan doen om de getroffen werknemer zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen. Hierbij moeten ze ondersteund worden door een gecertificeerd verzuimbedrijf. Dat kan een arbodienst zijn, maar mag ook een ander gespecialiseerd bedrijf zijn. Als er maar een bedrijfsarts bij aangesloten is.’

Werkloos of uitkering

‘Voor (chronisch) zieken zonder werk



ROBBERT JANSSEN

of die een uitkering ontvangen gelden vaak andere voorwaarden en regels. Heb je geen werk of ontvang je een WW-uitkering, dan kun je in principe geen aanspraak maken op een re-inte-

doel, de verwachte duur en een stappenplan van het traject opgenomen.’ Janssen plaatst hier wel een kanttekening bij. ‘Op papier staat dit vaak mooi omschreven en weten alle partijen precies wat er van hen verwacht wordt. De praktische uitvoering laat echter nog weleens te wensen over. Gekscherend noem ik dit ook weleens een “papieren werkelijkheid”. De uitvoering en een succesvolle re-integratie is waar het uiteindelijk om draait. Hier moet dan ook de focus van de betrokken partijen liggen’, benadrukt hij.

Juiste keuze

Volgens Janssen is niet alleen de persoonlijke situatie bepalend voor welk

‘Kies de begeleiding die het beste bij jou en je wensen past’

gratietraject. Als je een ziekte- of arbeidsongeschiktheidsuitkering van UWV ontvangt, zijn er wel re-integratietrajecten mogelijk. Dit geldt ook voor mensen die een uitkering van de gemeente ontvangen. Deze situaties zijn vaak persoonsgebonden en afhankelijk van verschillende omstandigheden. De gemeente en UWV kunnen meer vertellen over de mogelijkheden.’

Re-integratieplan

‘De meeste re-integratietrajecten varen dezelfde koers’, vervolgt Janssen. ‘Na de intake maken het re-integratiebureau, de werknemer en werkgever en/of uitkeringsinstantie meestal een re-integratieplan. Hierin wordt het

re-integratietraject iemand in aanmerking komt of kiest. Er is ook een grote diversiteit in aanbod, diensten en expertise op dit vlak. ‘De invulling van het re-integratietraject kan voor iedereen anders zijn. Dit is niet alleen afhankelijk van de persoonlijke situatie van de re-integratiekandidaat, maar ook van het budget van een werkgever of uitkeringsinstantie. Welke diensten een re-integratieadviseur of -bedrijf kan bieden speelt natuurlijk ook een belangrijke rol.’

‘Onderdelen binnen een re-integratietraject zijn bijvoorbeeld persoonlijke coaching, trainingen (CV/sollicitatie/netwerk/LinkedIn) en loopbaanadvies.

Maar een traject kan natuurlijk nog veel meer facetten omvatten. Denk dan aan een leerwerkstage, vrijwilligerswerk, psychologische begeleiding, weerbaarheidstrainingen of begeleiding naar zelfstandig ondernemerschap. Een belangrijke toegevoegde waarde van een re-integratiebureau zit hem vaak in het vinden van een geschikte vacature, ofwel jobhunting. Het netwerk van het re-integratiebedrijf en het vermogen om passend werk te vinden voor de kandidaat zijn hierbij doorslaggevend.'

'Als je de vrijheid hebt om een re-integratieadviseur of -bedrijf te kiezen is het belangrijk een keuze te maken voor begeleiding die het beste bij jou en je wensen past', benadrukt Janssen. Wil je begeleiding door een klein of een groot re-integratiebureau of liever een zelfstandig adviseur? Hier kleven bepaalde voor- en nadelen aan. Onderzoek daarom via internet wat voor programma's zij aanbieden. Waar heb je belangstelling voor en wat kan jou zo goed mogelijk helpen? Wil je bij voorkeur één-op-één adviesgesprekken of liever meer trainingen? Onderzoek welk bureau wat kan aanbieden. Som-

mige werken in opdracht van gemeentes, andere meer voor werkgevers. Ook daar kunnen verschillen in zitten.'

Kwalificaties

'Onderzoek bovendien of de re-integratieadviseur over de juiste kwalificaties beschikt. Is hij bijvoorbeeld aangesloten bij Noloc, de beroepsvereniging voor loopbaanadviseurs of gecertificeerd door het CMI, de enige certificerende instelling in Nederland die loopbaanadviseurs onafhankelijk toetst?

Bekijk ook zijn profiel. Heeft hij misschien een bepaalde specialisatie die voor jou extra belangrijk kan zijn. Denk aan het begeleiden van vrouwen, chronisch zieken, ex-sporters etc. Op LinkedIn kun je vaak dergelijke informatie vinden.'

Advies

'Gedegen onderzoek en advies naar de mogelijkheden zijn belangrijk bij de start van een re-integratietraject. Voordat je begint is het verstandig om advies in te winnen. Dit kan bij verschillende instanties, maar ook via internet. Op de website mijnreintegratieplan.nl vind je veel hulpmiddelen, nuttige informatie en antwoorden op belangrijke vragen rondom re-integratie. Je kunt voor hulp en advies ook bij verschillende instanties terecht, waaronder het CCZW', sluit Janssen zijn verhaal af.



Meer info

Kijk voor meer informatie over re-integreren op www.mijnreintegratieplan.nl of www.reintegratiekiezen.nl. Als lid van de CCUVN krijgt u korting op het gebruik van www.mijnreintegratieplan.nl. U betaalt € 19,95 per jaar in plaats van € 34,95.

Het Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW) is hét kenniscentrum over leven en werken met een chronische ziekte of aandoening. Het CCZW bundelt kennis en ervaring in diensten en projecten en is opgericht door, voor en met mensen die zelf een chronische aandoening hebben. CCZW heeft als missie de participatie van mensen met een aandoening te ondersteunen met de inzet van ervaringsdeskundigheid.

Meer informatie: www.centrumchronischziekenwerk.nl
www.facebook.com/centrumchronischziekenwerk

'Als je meer tijd nodig

Om na een lange periode van afwezigheid weer aan de slag te gaan is niet gemakkelijk. Alle hulp bij het re-integreren is daarom welkom. Toen **Maria Beukema-Veldkamp (47)** door haar ziekte voor de tweede keer in korte tijd moest re-integreren, gooide zij het over een andere boeg. 'Door de ziekte van Crohn werd ik in het najaar van 2013 erg ziek en ben ik lang thuis geweest. Mijn bedrijfsarts besloot dat ik na een half jaar wel weer kon starten met een paar uur per week te werken. Braaf als ik ben volgde ik dit advies op en bouwde dit al snel uit naar de volledige 22 uur per week, verdeeld over drie dagen.'

'Re-integreren is ook e

Manon de Graaff (48) is momenteel voor de derde keer in vier jaar tijd bezig met een re-integratietraject voor haar functie als gemeenteambtenaar. Dit verloopt niet zonder slag of stoot en met name dit laatste traject valt haar zwaar.

Dat begon al in de communicatie met haar bedrijfsarts. 'Tijdens een van de bezoeken aan de arts had ik blijkbaar een "goede" dag en leek ik veel minder ziek dan werd gedacht. Daarom gaf hij het advies dat ik wel weer langzaam kon starten met mijn werkzaamheden. Achteraf gezien was dit veel te vroeg en was ik hier nog helemaal niet klaar voor. Ik realiseerde me dat ik tijdens dat bezoek een vertekend beeld van de afgelopen periode had geschetst en me veel beter had voorgedaan dan ik in werkelijkheid was. Je wordt beoordeeld in een momentopname en een arts moet een goed beeld krijgen van de gehele ziekteperiode. Op basis hiervan geeft hij de werkgever een advies.'

Verwarrend

Tijdens haar re-integratie heeft De Graaff, naast de bedrijfsarts en haar werkgever,



MARIA BEUKEMA-VELDKAMP

hebt om te herstellen, dan neem je die tijd'

'Deze opbouw verliep eigenlijk veel te snel en helemaal niet lekker', vertelt de bedrijfsjuriste voor de gemeente Oisterwijk. 'Mede door een allergische reactie op nieuwe medicatie viel ik opnieuw uit. Ik besloot toen een intensief revalidatietraject te volgen. Soms bezocht ik vijf keer per week het revalidatiecentrum, gecombineerd met wekelijks een paar uur werken. Zo hield ik contact met mijn werk en collega's én was ik bezig met m'n herstel.'

Vruchten

'Tijdens het revalidatietraject ging ik aan de slag met een revalidatiearts, fysiotherapeut, ergotherapeut, psycholoog en een ontspanningstherapeute. Ik heb vier maanden keihard gewerkt om zo goed mogelijk te herstellen. Dit was ontzettend zwaar maar heeft wel z'n vruchten afgeworpen. Hierna was ik er echt weer aan toe om meer te werken en breidde ik mijn uren héél langzaam uit tot het volledige aantal. Ik verdeel mijn werk nu over vier dagen, waardoor ik mijn werkzaamheden

goed volhoud, hoewel ik nog steeds moet opletten dat ik mijn energie goed doseer. Voor mij gaat het er om wat er nu is en wat ik daarmee allemaal kan en dat is heel veel. Dat ik vroeger veel meer kon, is voorbij en komt nooit meer terug. Dat is niet meer erg.'

Steun werkgever

Maria's re-integratie verliep goed vanwege de combinatie van een heel rustige arbeidsopbouw en het revalidatietraject. Ook de steun van haar werkgever was heel belangrijk. 'Mijn baas zei op een gegeven moment: "Als je meer tijd nodig hebt om te herstellen, dan neem je die tijd. Want ik wil dat je gezond terugkomt." Deze blijk van waardering vond ik ontzettend prettig en gaf mij het gevoel dat mijn werkgever en collega's weer uitkeken naar mijn komst. Dat geeft je niet alleen als werknemer, maar ook als mens een heel fijn gevoel.'

een zoektocht hoe werk weer past bij je chronische ziekte'

ook te maken met UWV. 'Na mijn eerste ziekteperiode werd ik deels arbeidsongeschikt en kreeg ik een uitkering en dus ook verplichtingen richting UWV. Het is soms heel verwarrend wie mij kan helpen met bepaalde vragen en onzekerheden, waardoor ik vaak veel tijd kwijt ben om de juiste antwoorden te vinden.'

Veranderingen

'Nieuwe ontwikkelingen en inhoudelijke veranderingen in het werk dragen ook niet bij aan een soepele re-integratie. Ik werd geconfronteerd met de introductie van nieuwe softwarepakketten, personele wisselingen en een andere leidinggevende. Na een lange periode van afwezigheid is het lastig om hier mee om te gaan. Het maakt het re-integreren er niet makkelijker op en kost heel veel energie. Het goed doseren van mijn energie is lastig, terwijl dat juist zo belangrijk is. Door plichtsgetrouwheid en werkplezier loop je het gevaar dat je jezelf bewust en onbewust totaal voorbij loopt. Dat wil ik met deze ziekte zo veel mogelijk vermijden.'

Onzekerheid

'Het moeilijkste aan re-integreren vind ik de onzekerheid. Ik mis het gevoel van de dagelijkse (werk) routine, waarbij je weet wat je gaat doen en weet wat er van je verwacht wordt. Die routine en het vertrouwen in mijn energievoorraad is verdwenen. Nu ben ik dagelijks op zoek naar wat ik eigenlijk nog wél kan en wat er binnen mijn vermogen ligt. Ook spoken er vragen door mijn hoofd als: hoe zit het met mijn arbeidscontract? Wat kan ik straks nog verdienen? Moet ik gaan bezuinigen? Die onzekerheid maakt re-integreren extra zwaar. Ik mis iemand waar ik bij terecht kan met mijn vragen; een sparringpartner die kan bevestigen

dat ik bepaalde dingen goed of juist verkeerd doe. Iemand die me zoekt naar werkzaamheden die op dat moment goed binnen mijn re-integratietraject passen. Iemand binnen de organisatie die ik snel en gemakkelijk kan bereiken. Dat zou me écht enorm helpen!'

Toekomst

Haar werktoekomst is inmiddels geen zekerheid meer. 'Ik begon ooit met 36 uur, ben toen afgezakt naar 28 uur en heb nu een contract voor 20 uur per week. Voor de derde keer in vier jaar tijd moet ik weer helemaal vanaf nul beginnen. Dat is een hard gelag en na een ziekteperiode van negen maanden ben ik nog steeds niet fit en is mijn buik ook nog niet helemaal rustig. Gelukkig gaat het wel vooruit en werk ik weer een paar uur per week. Dat gaat goed en is voor nu meer dan voldoende. Wel moet ik s' middags naar bed om te rusten en in mijn sociale leven weeg ik steeds af wat ik wel en niet kan doen.'

Mijnreintegratieplan.nl

'Re-integreren doe je er niet even naast, daar komt heel wat bij kijken. Het is ook een zoektocht om uit te vinden hoe werk weer past bij je chronische ziekte. Dat vraagt om een bepaalde wilskracht en commitment. Ik heb veel aan mijnreintegratieplan.nl. Hier vind ik veel hulpmiddelen, nuttige informatie en antwoorden op belangrijke vragen rondom mijn re-integratie. Voor iedereen die bezig is of gaat beginnen aan een re-integratietraject kan ik deze website van harte aanbevelen.'