

‘Mijn re-integratieplan’: online ondersteuning bij re-integratie

Door Ynske Jansen en Gemma de Meijer, september 2015

Mensen die door ziekte niet meer (volledig) kunnen werken, kunnen sinds begin dit jaar gebruikmaken van ‘Mijn Re-integratieplan’. Dit is een online leerprogramma dat zieke werknemers helpt als zij weer aan de slag proberen te gaan.

‘Mijn Re-integratieplan’ is gemaakt door de Steungroep ME en Arbeidsongeschiktheid, de Whiplash Stichting Nederland en de Prikkelbare Darm Syndroom Belangenvereniging. Het programma is het resultaat van het project ‘Dialogoggestuurde re-integratie’, en tot stand gekomen met een subsidie van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Bij de ontwikkeling ervan zijn ook bedrijfsartsen en hun beroepsvereniging NVAB betrokken. De inhoud is echter volledig bepaald door de drie patiëntenverenigingen. Zij hebben daarbij gebruikgemaakt van ervaringen van zieke werknemers, informatie van deskundigen, onderzoeksresultaten en kennis die is opgedaan tijdens bijeenkomsten en trainingen.

Wat biedt Mijn Re-integratieplan?

- Het geeft informatie over wat de overheid van u en uw werkgever verwacht in een re-integratietraject.
- Het helpt u op een rijtje te zetten en aan anderen uit te leggen wat de belangrijkste redenen zijn dat u uw werk niet meer (volledig) kunt doen.
- Het helpt u uit te zoeken welke aanpassingen of maatregelen u kunnen helpen om weer (meer) aan het werk te gaan en dat vol te houden.
- Het bevat informatie, opdrachten en voorbeeldfilmpjes die u kunnen helpen om gesprekken met bijvoorbeeld uw werkgever of bedrijfsarts beter te voeren.
- U krijgt achtergrondinformatie die u kunt uitprinten.



Het programma biedt kennis, inzicht en vaardigheden om de stappen te nemen die bij u passen. In uw eigen tijd en met een persoonlijke aanpak. Meer informatie vindt u op <http://www.mijnreintegratieplan.nl>

Voor wie is het programma bedoeld?

Voor een deel van de ME- en CVS-patiënten is het geen optie om (weer) aan het werk te gaan. Maar er zijn ook patiënten die binnen hun beperkte mogelijkheden wel zouden kunnen en willen werken. Ook zijn er mensen die nog niet zo lang ziek zijn en niet precies weten wat op termijn wel en niet haalbaar is. Zij hebben te maken met overheidsregels, re-integratieprocedure, werkgever en bedrijfsarts. Vooral mensen uit de laatste twee groepen die nog een werkgever hebben kunnen veel aan ‘Mijn Re-integratieplan’ hebben.

Het programma is er niet op gericht om ten koste van uw gezondheid of kwaliteit van leven aan het werk te gaan, maar juist om een aanpak te vinden die zo veel mogelijk past bij uw eigen behoeften, mogelijkheden en doelen. Het is in de praktijk getest door patiënten met whiplash, prikkelbare darm syndroom en ME of CVS.

Schema met oplossingen

Een van de onderdelen van ‘Mijn Re-integratieplan’ is een handig schema met de titel ‘Werken met gezondheidsproblemen: belemmeringen en oplossingen’. Hierin vindt u een overzicht van allerlei belemmeringen op het gebied van werk die het gevolg kunnen zijn van

gezondheidsklachten, en mogelijke oplossingen daarvoor. Donateurs van de Steungroep kunnen op aanvraag dit schema via e-mail toegestuurd krijgen. Stuur daarvoor een verzoek met opgave van naam en adres naar info@steungroep.nl onder vermelding van 'Schema Werken met gezondheidsproblemen'.

Advies- en meldpunt ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid

Wanneer u, naast of in plaats van 'Mijn Re-integratieplan', behoefte hebt aan een persoonlijk gesprek over uw situatie op het gebied van werk of inkomen, kunt u terecht bij ons advies-en meldpunt. U kunt ons bellen op maandag en woensdag van 9.00 tot 12.00 uur en op donderdag van 13.00 – 16.00 uur: 050 5492906. Krijgt u een antwoordapparaat? Spreek dan uw naam en telefoonnummer in, dan bellen wij u terug. Als de lijn bezet is, kunt u ook buiten de genoemde tijden inspreken met het verzoek om teruggebeld te worden.

ME- en CVS-patiënten kunnen dit nummer ook bellen om hun ervaringen met een verzekeringsarts van het UWV of met een bedrijfsarts door te geven. Dit kan ook via een vragenlijst op onze website: www.steungroep.nl