

## **‘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](mailto:info@steungroep.nl) onder vermelding van 'Schema Werken met gezondheidsproblemen'.

### **Korting voor donateurs**

Het in stand houden van het programma kost geld. Het gebruik kan daarom niet gratis zijn. De Steungroep biedt haar donateurs echter korting: voor een jaar lang gebruik betalen zij € 19,95 in plaats van € 34,95. Wilt u hiervoor in aanmerking komen, mail dan uw naam en adresgegevens onder vermelding van 'Aanvraag Mijn Re-integratieplan' naar [info@steungroep.nl](mailto:info@steungroep.nl). U ontvangt dan per mail een code waarmee u met korting kunt inloggen op dit programma. In dat bericht staat ook stap voor stap toegelicht hoe u vervolgens toegang krijgt tot 'Mijn Re-integratieplan'.

Hebt u nog vragen, dan kunt u contact opnemen via [info@mijnreintegratieplan.nl](mailto:info@mijnreintegratieplan.nl). of telefonisch met Gemma de Meijer: 050 549 29 06.

### **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](http://www.steungroep.nl)