

REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving

Jouw persoonlijke gids voor het gesprek met de bedrijfsarts

REFIVE NWB

Het gesprek met de bedrijfsarts kan spannend voelen. Vaak heb je het gevoel dat je 'getoetst' wordt, terwijl je eigenlijk alleen maar rust wilt. Deze toolkit helpt je om vanuit regie het gesprek in te gaan, zodat jij je grenzen bewaakt en de juiste ondersteuning krijgt.

De Basis: Wees je eigen eerlijke getuige

Tijdens overspanning of een burn-out zijn we vaak geneigd ons 'groot' te houden. We zeggen: "Het gaat wel weer iets beter," terwijl we gisteren nog huilend op de keukenvloer lagen. De bedrijfsarts kan je alleen helpen als hij/zij het echte beeld ziet.

- **Toon de binnenkant:**

Vertel niet alleen dat je moe bent, maar leg uit wat dat betekent. (Bijv: "Ik kan geen boodschappen doen zonder daarna twee uur te moeten slapen in een donkere kamer.")

- **Kwetsbaarheid is je kracht:**

Het laten zien van je emoties is geen zwakte, het is de realiteit van je huidige belastbaarheid.

- **Focus op symptomen:**

Beschrijf zowel fysieke klachten (hartkloppingen, oorsuizen, druk op de borst) als mentale klachten (mist in je hoofd, vergeetachtigheid, kort lontje).



REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving

REFIVE NWB

Jouw rechten

Wat je moet weten voor je de kamer binnenstapt

- **Geheimhoudingsplicht:** De arts mag geen medische diagnoses delen met je baas, alleen wat je kunt (belastbaarheid).
- **Vertrouwenspersoon:** Je mag altijd iemand meenemen.
- **Second opinion:** Je hebt recht op een andere arts als je je niet gehoord voelt.
- **Kader:** "Je hoeft niet direct 'ja' te zeggen op een re-integratievoorstel. Je mag altijd zeggen: 'Ik neem dit mee naar huis om te overwegen.'"



STAPPEN PLAN



REFIVE NL

Voorbereiding

Stap 1: Voorbereiding

- | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Klachtenlijst | Schrijf je top 3 meest belemmerende klachten op | <input type="checkbox"/> |
| Beperkingen | Wat lukt er op dit moment echt niet? (Bijv: autorijden, computerwerk, telefoongesprekken). | <input type="checkbox"/> |
| Herstel behoefte | Wat denk je zelf dat je nu nodig hebt? Is dat volledige rust, korte wandelingen met collega's of een paar uur per dag werken? | <input type="checkbox"/> |
| Medische informatie | Heb je al contact met een huisarts of psycholoog? Je mag hun algemene bevindingen delen als je dat prettig vindt, maar het hoeft niet. | <input type="checkbox"/> |

STAPPEN PLAN



Focus op herstel

Stap 2: Focus op herstel (en de Rem)

Toon bereidheid

Zeg: Ik wil weer graag aan de slag, maar ik wil voorkomen dat ik over drie maanden weer terug bij af ben.

Bespreek je plan

Vertel dat je proactief aan de slag gaat met een integraal programma zoals **REFIVE**. Dit laat zien dat je niet alleen afwacht, maar de regie pakt.

Bewaak de opbouw

Word je gepusht om uren op te bouwen terwijl je systeem nog op 'alarm' staat? Geef aan: *"Ik merk dat mijn lichaam nog niet toe is aan werkgerelateerde prikkels. Ik wil eerst focussen op de basis (zenuwstelsel kalmeren) voordat we uren gaan plannen."*



PERSOONLIJK PLAN VAN AANPAK

Communicatie

Stap 3: Rust en vastlegging

Land in je lijf

Doe voor je de kamer binnenstapt een korte ademhalingsoefening (bijv. 4 tellen in, 8 tellen uit). Dit helpt je om niet vanuit pure paniek te praten..

Geef grenzen aan

Als een vraag te veel is of te snel gaat, mag je zeggen: "Ik heb even tijd nodig om hierover na te denken, ik vind het lastig om dit nu te overzien."

Vraag om het verslag

Sluit het gesprek altijd af met de vraag: "*Wanneer kan ik het verslag ontvangen?*" Controleer of de afspraken die gemaakt zijn ook echt zo verwoord staan.

REFIVE

10 experts, één doel, een duurzame werkomgeving

REFIVE NOW

Hulp bij je herstel

De weg naar vergoeding

Veel deelnemers denken dat ze de kosten voor een herstelprogramma of 1:1 coaching zelf moeten dragen. In de praktijk wordt meer dan 60% van de trajecten volledig of gedeeltelijk vergoed door de werkgever of de Arbodienst. Het is namelijk in hun belang dat jij sneller en duurzamer herstelt.

Zo pak je het aan:

- 1. Kies je moment:** Wacht niet tot je re-integratiegesprek als je je daar te onrustig voor voelt. Je kunt het voorstel ook vooraf per mail sturen naar je manager of HR-adviseur.
- 2. Verander je mindset:** Je vraagt niet om een "cadeautje". Je stelt een interventie voor die de verzuimduur verkort. Een dag verzuim kost je werkgever gemiddeld €300,-. Het REFIVE-programma verdient zichzelf dus al in een paar dagen terug.
- 3. Maak het zo makkelijk:** Print de volgende pagina uit of stuur de PDF-bijlage mee. Hierin staat precies wat REFIVE inhoudt en waarom het een slimme investering is voor het bedrijf.



Voorstel voor professionele begeleiding bij herstel en re-integratie

Geachte heer/mevrouw,

Naar aanleiding van onze eerdere gesprekken over mijn huidige gezondheidssituatie en mijn inzetbaarheid, doe ik u hierbij een voorstel voor externe ondersteuning bij mijn herstel.

Mijn doel is om niet alleen terug te keren op de werkvloer, maar dit ook op een duurzame en verantwoorde manier te doen. Om dit te bereiken en de kans op terugval in de toekomst te minimaliseren, heb ik behoefte aan professionele begeleiding die verder gaat dan alleen rust.

Waarom investeren in externe begeleiding zinvol is:

- **Verkorting van verzuim:** Gerichte interventies helpen om de belastbaarheid sneller en gericht op te bouwen.
- **Preventie van terugval:** Door nu te investeren in het aanleren van de juiste tools en patronen, wordt de kans op een tweede periode van uitval (die vaak optreedt bij re-integratie) drastisch verkleind.

Mijn verzoek: Ik verzoek u om een budget vrij te maken voor een gespecialiseerd herstelprogramma of coachingstraject. In de praktijk worden dergelijke trajecten vaak vergoed vanuit:

1. Het Vitaliteits- of Opleidingsbudget: Budgetten die specifiek zijn gereserveerd voor persoonlijke groei en inzetbaarheid.
2. Re-integratiebudget: Investering ter voorkoming van langdurige schadelast.
3. Individueel Keuzebudget (IKB): Indien van toepassing binnen de CAO.

Concreet voorstel: Ik heb een programma op het oog (bijvoorbeeld REFIVE) dat een integrale aanpak hanteert met diverse experts. Ik bespreek de inhoud en de bijbehorende kosten graag met u in ons volgende overleg, zodat we samen kunnen kijken naar de beste weg vooruit.

Met vriendelijke groet,
Naam medewerker

A large, dark red, stylized letter 'R' logo, positioned in the bottom right corner of the page. The 'R' is bold and has a classic, slightly decorative font style.

WAT MAAKT REFIVE UNIEK?

01.

Multidisciplinaire expertise

REFIVE is ontwikkeld met inzichten van 10 professionals uit o.a. psychologie, coaching, huisarts, casemanagement, vitaliteit, mindfulness en lichaamsgerichte therapie. Één programma, meerdere expertises.



Praktisch toepasbaar

Korte oefeningen, duidelijke begeleiding en tools die medewerkers direct kunnen toepassen in hun werk en dagelijks leven.

02.

03.

Direct inzetbaar

Het programma kan meteen worden gestart. Geen wachtlijsten, directe toegang.



360 graden aanpak

REFIVE werkt op lichaam, gedrag, emotie en bewustzijn. We bieden daarbij een 360 graden aanpak om medewerkers alle tools te geven voor mentale veerkracht.

04.