



# MIJN RE-INTEGRATIE PLAN

PLAN VAN AANPAK OM WEER  
AAN HET WERK TE KOMEN

**TEAM**  
— EST. 2001 —  
**WERKLUST**

## DIT BEN IK:

LEUK JE TE  
ONTMOETEN!

Naam:

Adres:

Postcode / Woonplaats:

Telefoonnummer:

E-mailadres:

Werkgever:

Functie:

Contracturen:

Contactpersoon:

Datum eerste ziekte dag:

Datum invullen re-integratieplan:

### **WAAROM DIT RE-INTEGRATIEPLAN?**

Je maakt een plan voor jouw re-integratie in werk omdat je nog niet (volledig) hersteld bent. Een goed plan geeft namelijk richting, steun en duidelijkheid. Zo kun je de juiste voorwaarden creëren en kan werkhervatting bijdragen aan jouw herstel. Die werkhervatting kan in je eigen of vervangend werk zijn. Je bespreekt jouw plan met je leidinggevende, zodat jullie het over de inhoud eens zijn. Ook moeten jullie samen in de komende periode regelmatig evalueren of bijstelling van het plan nodig is.

In dit plan benoem je zaken die met jouw werk te maken hebben. Let op dat je geen privacygevoelige informatie, zoals diagnoses van ziekte en/of beperking en namen van behandelingen, benoemt.

# EEN SMART PLAN VAN AANPAK

WAT IS SMART  
OOK ALWEER?

## **SPECIFIEK:**

Wat wil ik bereiken? Wanneer en waar ga ik mijn plan uitvoeren? Ik wil mijn doel bereiken door er bewust mee bezig te zijn. Het is mijn plan, want ik ben er zelf bij betrokken.

## **MEETBAAR:**

Wat is mijn startsituatie? Vanaf hier wil ik stappen zetten. Wanneer vind ik dat ik op de goede weg ben? Hoeveel uur werk ik dan, welke taken doe ik dan?

## **ACCEPTABEL:**

Ik ben bereid om mij in te zetten voor mijn re-integratie en besef dat mijn werkgever ook achter mijn plan van aanpak moet staan. Mijn plan moet door ons beiden geaccepteerd worden.

## **REALISTISCH:**

Mijn re-integratie moet haalbaar zijn. Er zijn grenzen aan wat ik kan bereiken in een periode en soms moet ik naar alternatieven zoeken. Dus stel ik haalbare doelen en vraag ik hulp om mijn grenzen te leren kennen.

## **TIJDGEBONDEN:**

Ik begin nu en zet een tijdpad uit met de stappen die ik ga zetten. Wanneer heb ik wat bereikt?

# HOE GAAT HET?

EN WAAR  
WIL JE HEEN?

## 1. HOE IS DE RE-INTEGRATIE TOT NU TOE VERLOPEN?

(Denk aan: contact met je leidinggevende, wat heb ik al gedaan, wanneer ging het goed, wanneer niet en waarom?)

## 2. WAAR STA JE NU? WAT IS JE STARTSITUATIE?

### **WIL JE MEER INZICHT IN JE EIGEN SITUATIE? VRAAG EEN DIX-SCAN AAN.**

Deze scan geeft inzicht in jouw gezondheid, motivatie, kennis en vaardigheden, werk-privé-balans en functioneren. In jouw persoonlijke online omgeving krijg je tips en oefeningen voor het vergroten van jouw inzetbaarheid en werkgeluk.

## 3. WAT KUN JE ALLEMAAL NOG WEL DE KOMENDE TIJD?

(Kijk hierbij naar de probleemanalyse van de bedrijfsarts en bespreek het bij twijfel.)

**4. WELK DOEL WIL JE BEREIKEN?**

- eigen functie
- aangepaste functie
- andere functie binnen eigen organisatie
- andere functie bij andere organisatie

Toelichting:

**5. WANNEER WIL JE WEER VOLLEDIG AAN HET WERK ZIJN?**

(Tijdgebonden)

**6. HOE GA JE UREN OPBOUWEN DE KOMENDE TIJD?**

Weeknummer	Welke dagen	Uren per dag	Uren totaal

**7. OMDENKEN: KIJK EENS HEEL ANDERS NAAR JE WERK EN LEVEN**

(Kun je je dagindeling anders invullen? Kun je bijvoorbeeld micropauzes invoegen? Waar kun je tot rust komen als dat nodig is? Hoe doe je dat thuis? Kun je bepaalde werkzaamheden op een andere manier aanpakken?)

**8. MET WELKE OMSTANDIGHEDEN MOET JOUW OMGEVING REKENING HOUDEN TIJDENS JE RE-INTEGRATIE?**

(Het helpt om je eigen grenzen te stellen en duidelijk te zijn naar je omgeving.)

**9. OPBOUW IN TAAKINHOUD**

Taken die ik ga uitvoeren zijn onderdeel van:

- eigen werk
- eigen werk met aanpassingen
- ander passend werk bij eigen werkgever
- ander werk bij andere werkgever

Ben je aan het opbouwen in eigen werk of eigen werk met aanpassingen? Vul dan onderstaand schema in.

Taken die nu goed gaan	Taken waarbij ik hulp nodig heb	Taken die (nog) niet goed gaan

**10. JE HEBT NU EEN CONCREET PLAN MET EEN OPBOUW IN UREN EN TAKEN. WAT KUN JE ZELF DOEN OM DIT TE BEREIKEN?**

**11. WELKE HULP HEB JE NODIG VAN WIE BIJ HET UITVOEREN VAN DIT PLAN?**

**12. HEB JE TWIJFELS OVER JE MOGELIJKHEDEN EN HEB JE BEHOEFTE AAN OVERLEG?**

Nee, dit is duidelijk

Ja, graag een afspraak met de bedrijfsarts inplannen over de medische mogelijkheden

Ja, graag een gesprek met de verzuimcoach of arbeidsdeskundige inplannen over hoe ik stappen kan zetten in mijn re-integratie

Anders, nl:

**13. WELKE VRAGEN ZOU JE AAN DE BEDRIJFSARTS WILLEN STELLEN?**

**14. WANNEER GA JE DIT PLAN OPNIEUW MET JE LEIDINGGEVENDE BESPREKEN?**

Bespreek dan wat de mogelijkheden zijn, waar je tegen zaken aanloopt en hoe jullie hier samen een oplossing voor kunnen vinden. Maak een verslag van dit gesprek. Duurt het verzuim bijna een jaar en zijn er nog veel obstakels? Schakel dan een arbeidsdeskundige in voor een onderzoek.

Datum

Handtekening werkgever

Datum

Handtekening werknemer



085 060 17 15  
info@teamwerklust.nl  
www.teamwerklust.nl

**TEAM**  
— EST. 2001 —  
**WERKLUST**