

## 'Aan de slag na Covid-19!'

Er zijn veel medewerkers van Stichting Philadelphia Zorg ziek geweest door Covid- 19. Zij kampen met restverschijnselen en hebben moeite met de terugkeer naar werk (moeite met grenzen herkennen, opbouwen of terugvallen). Vanuit het idee dat zij elkaar kunnen helpen en ondersteunen, is dit groepsprogramma ontstaan. Wellicht geldt dit ook voor jou, en zou dit programma iets voor je kunnen betekenen.

### Planning

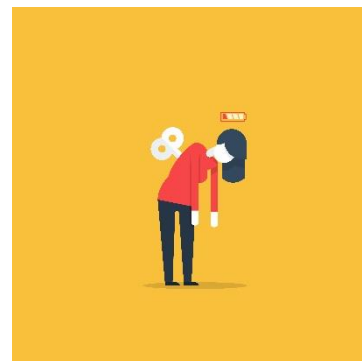
Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten van elk 2 uur. De planning wordt in overleg met de werkgever bepaald.

De doelen en inhoud van het programma zien er als volgt uit:

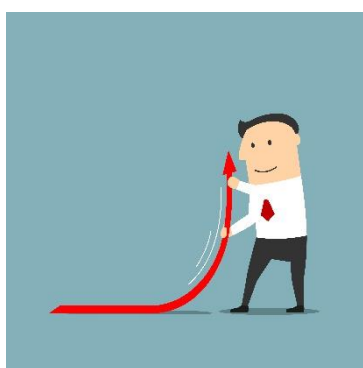
### Doelen

Na afloop van het programma weet je:

- Welke soorten ziekteverloop van Corona er mogelijk zijn.
- Wat de gevolgen van Corona kunnen zijn (fysiek, cognitief en psychisch)
- Wat de invloed van deze gevolgen op werk kan zijn.
- Welke aandachtspunten er zijn bij het re-integreren naar werk.
- Wat de principes van belasting en belastbaarheid zijn en hoe opbouw werkt.
- Hoe aandacht werkt en welke strategieën kunnen ondersteunen.
- Wat het eigen activiteitenpatroon en aandachtspunten zijn en welke verbeteringen daarin aan te brengen zijn



Na afloop van het programma heb je een eigen verbeterplan wat je kunt gebruiken bij de re-integratie.



## Programma

### Bijeenkomst 1. Gevolgen van Covid-19

- Kennismaken, inventariseren: waar loop je tegen aan?
- Educatie mogelijk ziekteverloop en gevolgen Covid-19 (b.v. vermoeidheid, kortademigheid, spierkrachtverlies, concentratieproblemen)
- Opdracht: 0- meting (in kaart brengen huidige situatie en bewust worden van doelen) (vooraf ingevuld, samen bespreken)
- Educatie belasting/ belastbaarheid en principes over opbouwen
- Leergesprek: wat is jouw eigen patroon?
- Voorbereiding volgende keer (educatie bespreken met een naaste, vast nadenken over: wat heb ik nodig om in balans te komen?) en afsluiten

### Bijeenkomst 2. Energie in balans!

- Opening, wat ging er afgelopen week beter?
- Opdracht: voor- en nadelenmatrix (Wat heb jij nodig om in balans te komen? Welke barrières kom je daarbij (o.a. op het werk) tegen?) (uitleg en opdracht)
- Barrières uit de weg ruimen: tips uitwisselen (b.v. hulp vragen, nee zeggen, pauzes nemen)
- Educatie: verschillende soorten activiteiten, verschillende intensiteit (ontspanning en afleiding, intensief voor je hoofd en/ of je lijf?)
- Voorbereiding volgende keer (introductie tijdschrijflijst) en afsluiting

### Bijeenkomst 3. Vasthouden en opbouwen

- Opening, wat ging er afgelopen week beter?
- Opdracht: Analyse tijdschrijflijsten (wat gaat goed? Wat kan beter?)
- Leergesprek: Hoe kan ik op het werk verbeteringen doorvoeren?
- Educatie aandacht
- Strategieën (educatie en tips uitwisselen)
- Opdracht Terugval voorkomen, plan voor het vervolg (educatie en plan maken)
- Terugkoppeling plan en afsluiting



De bijeenkomsten worden begeleid door Greke Hulstein- van Gennep, gedreven re-integratiecoach en ergotherapeut met meer dan 15 jaar ervaring in het begeleiden van mensen met een energieprobleem. Zij is eigenaar van Balans Werkt Ergotherapie en Re-integratie ([www.balanswerkt-reintegratie.nl/](http://www.balanswerkt-reintegratie.nl/) [www.ergotherapiezeewolde.nl](http://www.ergotherapiezeewolde.nl/))