

# Informatieblad Actief Herstel

informatie voor werkgevers, verwijzers en verzekeraars

Kannick staat voor 'kan ik'. In onze benadering sluiten we aan op wat mensen wél kunnen. Stap voor stap vergroten we wat lukt en gaan mensen vooruit. Niet alleen in hun resultaten maar ook in hun (zelf)vertrouwen. Werknemers met fysieke, vermoeidheidsklachten of burn-out klachten hebben vaak de neiging om door te gaan, in de hoop dat de klachten vanzelf overgaan. Door deze (over)belasting kunnen mensen slechter gaan slapen, neemt de vermoeidheid en klachten juist steeds verder toe. Het sociale leven komt in de knel en vaak worden activiteiten (of werk) vermeden of aangepast aan de klacht. Kannick helpt om deze vicieuze cirkel te doorbreken.

Onze aanpak is kort en krachtig met een persoonlijke benadering. We kijken samen wat de beste aanpak is om weer onbelemmerd en klachtonafhankelijk te kunnen functioneren. Het einddoel is om weer volledig te functioneren, zowel op het werk als privé. Kannick draagt zo bij aan een snelle werkhervatting en een duurzaam herstel.

## Intake & Programma

Actief Herstel is ontwikkeld voor mensen met klachten tot ± drie maanden, waarbij er sprake is van kortdurend verzuim. Het programma duurt 8 weken. Voorafgaand aan het programma vindt de multidisciplinaire intake plaats. De intake bestaat uit de volgende onderdelen:

- Psychologisch onderzoek met de (GZ)-psycholoog
- Gesprek en onderzoek bewegingsdeskundige/fysiotherapeut
- Check van vragenlijsten
- Advies programma
- Afrondend adviesgesprek

Het programma start met 2 dagdelen trainen en groepsessies per week. Er wordt gewerkt aan persoonlijke doelen op fysiek, mentaal en sociaal vlak. Tevens wordt de werknemer begeleid bij het maken van een werkplan. We werken met de ACT (Acceptance and commitment therapy) en in de trainingszaal werken we volgens het Graded Activity principe (tijd contingente opbouw). Er is aandacht voor ontspanning, we geven inzicht in vaste patronen en werken met ervaringsgerichte oefeningen. Bovendien heeft iedere week een weekthema, zoals een goede werk-privé balans, mogelijkheden ontdekken, etc.

## Meer informatie

Neem voor meer informatie contact op met Kannick.

T. 088 – 94 66 600 | E. [info@kannick.nl](mailto:info@kannick.nl) | I. [kannick.nl](http://kannick.nl)

De werkbegeleiding is standaard opgenomen in het programma en volledig geïntegreerd. Daarbij wordt de direct leidinggevende/werkgever betrokken middels twee drie-gesprekken. Bij verzuim start de werknemer vanaf week 4 met zijn/haar (stapsgewijze) werkhervatting en wordt parallel verder begeleid. Vervolgens komt de werknemer wekelijks terug voor aanvullende begeleiding. Deze loopt door tot week 8.

## Voor Wie

Het programma kan ingezet worden bij klachten tot ± 3 maanden. Klachten kunnen zijn: vermoeidheidsklachten (ook na Covid), dreigende burn-out klachten en fysieke klachten.

## Doel

Met het programma willen we werknemers weer (meer) de regie laten pakken op hun eigen functioneren, zodat ze weer lekker in hun vel zitten en genoeg energie overhouden aan het einde van een werkdag. Tevens is het doel om weer te komen tot (volledige) werkhervatting.

## Wat levert het op

Onze aanpak is kort en krachtig met een persoonlijke benadering, zodat cliënten in korte tijd weer lekker in hun vel zitten en een goede balans hebben gevonden tussen werk & privé waarbij bewegen een vast onderdeel is geworden van de werkweek. De werknemer is weer met energie aan de slag en werkt weer toe naar volledige werkhervatting (mits van toepassing).

## Kosten

Actuele tarieven zijn te vinden op onze tarievenlijst.