

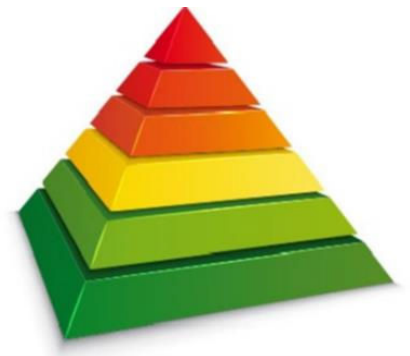
Piramide methode

Hoe langer iemand thuis zit, doordat psychische of lichamelijke klachten het werk bemoeilijken, hoe langer en ingewikkelder de weg terug naar werk wordt. Door ontwenning, afstand, en een andere invulling van je dag wordt de drempel steeds hoger.

Deze drempel moet hoe dan ook genomen worden. Een goede methode is om dit proces te benaderen als exposure: het opbouwen van activiteiten zal gepaard gaan met spanning, maar dat hoort erbij. Succeservaringen in aangepaste taken helpen de werknemer om in beweging te blijven en stap voor stap terug te keren.

De piramide van werkaanpassingen

De piramide helpt om samen in gesprek te gaan: wat kan er wél? Door te starten met haalbare taken en deze uit te breiden, groeit het vertrouwen en vermindert de drempel om weer volledig aan het werk te gaan. Belangrijk is dat er altijd beweging blijft – stilstand vergroot de afstand tot werk.



Voorbeelden van werkaanpassingen

Onderste laag: lichte aanpassingen (groen)

- Werken op vaste, rustige tijdstippen
- Pauzes uitbreiden of flexibiliseren
- Eenvoudige, overzichtelijke taken uitvoeren
- Minder vergaderingen of prikkelrijke momenten
- Tijdelijk thuiswerken of werken in een rustige ruimte

Middenlaag: middelzware aanpassingen (oranje)

- Werkdruk verlagen door bijvoorbeeld minder caseload of minder klantgesprekken
- Geen veelvuldige storingen of onderbrekingen
- Taken tijdelijk herschikken binnen het team
- Werkuren meer spreiden over de week of aangepaste werktijden
- Extra ondersteuning van collega of leidinggevende
- Voorspelbare werkzaamheden, geen ad-hoc werkzaamheden

Bovenste laag: zwaardere aanpassingen (rood)

- Tijdelijk weghalen van verantwoordelijkheden of deadlines
- Werk in kleinere, overzichtelijke projecten opdelen
- Tijdelijke detachering of vervangende taken
- Heropbouw in uren of taken volgens re-integratieplan



Tips voor werkgever en werknemer

- Bespreek steeds samen welke taken haalbaar zijn en leg afspraken concreet vast.
- Dek de bovenste lagen van de piramide af en focus op de onderste laag: waar liggen de mogelijkheden nu?
- Spreek een plan B af voor wanneer iets toch niet lukt.
- Vier kleine successen, zodat vertrouwen groeit.
- Blijf regelmatig evalueren: werkaanpassingen zijn maatwerk en kunnen veranderen.

Voordelen van deze aanpak

- Versnelt herstel en vergroot belastbaarheid
- Ondersteunt behoud van levensritme
- Zorgt dat de medewerker in beeld blijft bij de werkgever

Kernboodschap

Door zoveel als mogelijk terug te keren naar volledige contracturen in aangepast eigen werk dan wel tijdelijk vervangend ander werk, bevorderen we het herstel en verkorten we het verzuim.

