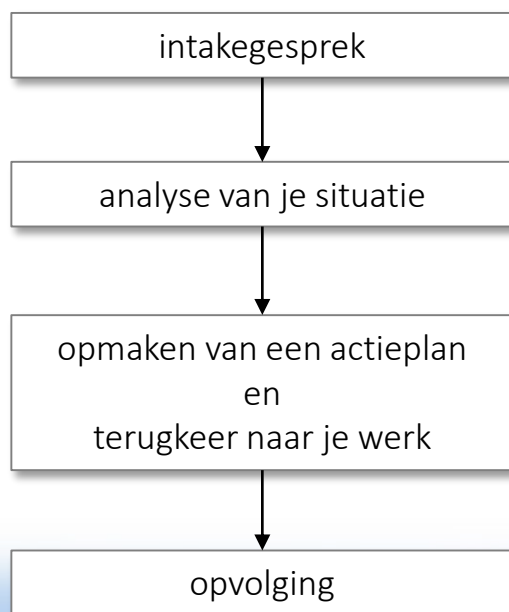


DEPRESSIE & WERK

Binnen het vooropgestelde traject willen we mensen met een depressie begeleiden en ondersteunen naar hun job. De begeleiding zal bestaan uit verscheidene stappen die we als 'team' zullen zetten. Dit wil zeggen dat je er niet alleen voor staat, maar met een coach aan je zijde. Verder zullen we met jouw toestemming jouw familie, de werkgever en je zorgbegeleider betrekken om een goede opstart te maken.



1. INTAKE

Binnen deze stap gaan we van start met jou als persoon. Wie ben je, wat is jouw netwerk en waar wil je naar toe werken. In deze stap zullen we komen tot doelen die je wil bereiken. Dit door individuele gesprekken, oefeningen...

2. ANALYSE VAN JE SITUATIE

Vanuit de intake werken we naar de heropstart van je job. Zo zal je samen met je coach op zoek gaan naar de noden om dit mogelijk te maken. Je zal handvatten aangereikt krijgen, bijvoorbeeld online dagboek, energie-balans, omgaan met moeilijke momenten... Van hieruit zal je samen met je coach het eerste gesprek met de werkgever voorbereiden.

3. OPMAKEN VAN EEN ACTIEPLAN & TERUGKEER NAAR JE WERK

Opmaken van een actieplan – Samen met je werkgever en coach maken we een plan van aanpak om te kunnen opstarten. Zo zullen je takenpakket, uurrooster, noden... besproken en opgenomen worden in dit plan. Dit om ervoor te zorgen dat er duidelijkheid is voor iedere partij.

Verder worden er ook gesprekken vastgelegd voor na de opstart.

Terugkeer naar je werk - Je bent terug aan het werk! Je coach zal je hierin ook ondersteunen. Zo zal je een contactmoment vastleggen om de heropstart te bespreken. Ook bij moeilijke momenten kan je de coach contacteren.

4. OPVOLGING

Tot 3 maanden na de opstart zal de coach je blijven opvolgen en ondersteunen waar nodig. Er zullen contactmomenten voorzien worden met jou en met je werkgever. Dit om je werksituatie en omgeving te blijven opvolgen en je toekomstmogelijkheden bespreekbaar te houden.

MOGELIJKE HULPMIDDELEN

Groepsaanbod – Wij werken aan de hand van sessies van twee uur, deze sessies vinden plaats in de vroege avond. Er is veel ruimte voor uitwisseling van gedachten, ook met mensen die dit vanuit een ander standpunt bekijken. Wij maken gebruik van zelfreflectie-oefeningen, eveneens oefenen we op algemene vaardigheden.

Thema's die behandeld zullen worden:

- zelfzorg: ik & mezelf
- work-life organisatie
- bouwen aan zelfvertrouwen
- ik & de andere

E-tool – Dit zijn online tools die ter beschikking zullen worden gesteld via de website. Het is eigenlijk een klein programma op de website om informatie te verstrekken rond de begeleiding en nog veel meer. Daarnaast kunnen deze tools ook een mogelijkheid tot communicatie bieden tussen de gebruiker en de begeleider.

AANMELDEN

Indien het aanbod van Depressie & Werk iets voor jou is, dan kan jij je aanmelden bij Viviane Nijs, 089 - 321 050



** Sterker dan je depressie?
Terug aan het werk
... wij helpen je op weg*

samen met jou en je baas
individuele aanpak
*overleggen **
Luisterend oor
D&W
positieve stappen naar
werk
ondersteuning
begeleiding
veranderingen bespreekbaar maken
eerste contact

** Aan alle mooie verhalen komt een einde?
Deze keer niet!
Wij blijven je ondersteunen
doorheen je traject!*