



Terug in het zadel

Als je een tijdje uit de roulatie bent geweest en het werk weer op wilt pakken dan is dat een spannend moment. Er duiken een hoop vragen op. 'Kan ik het wel?' 'Hou ik het vol?' 'Wat gaat er allemaal op me af komen?'

Het werk hervatten geeft structuur aan je leven en zorgt ervoor dat je weer onder de mensen bent. Maar het kan ook confronterend zijn. Oprokabbelen en je eigen middelpunt hervinden is soms een hele klus.

In onze moderne wereld is werk veelal geen fysieke, maar vooral een emotionele en mentale inspanning. Uit onderzoek blijkt overigens dat hoe langer je thuis zit, hoe moeilijker het wordt om terug te keren. Af en toe contact blijven houden en betrokken blijven scheelt weer een hobbel bij terugkomst.

Waar kunnen we nu de grootste kracht en steun aan ontleenen? Ook daar is onderzoek naar gedaan. Menselijke steun blijkt de grootste krachtbron te zijn. Een goed gesprek tussen werkgever en werknemer is cruciaal. Communicatie is het meest waardevolle ritueel dat wij mensen kennen en nodig hebben. Want het soort relatie dat we met anderen hebben drukt een grote stempel op de werksfeer.

We ervaren allemaal dat het de mensen zijn waar je mee omgaat, die in hoge mate de uitkomst van ons werkplezier bepalen. Het is fijn om te werken in een sfeer waarin je eerlijk naar elkaar kunt zijn. Terug op het werk willen we vooral eerst gevraagd worden hoe het met ons gaat, om vervolgens afspraken te

maken hoe de terugkeer goed voorbereid kan worden. Geef aan waar je grootste zorg en twijfel zit. Wees helder over wat je wel en wat je (nog) niet kunt, ook naar je collega's toe. Leg de lat iets lager dan je gewend bent. Kijk goed wat en wie je energie geeft en wat de dingen zijn die je hele energie opslurpen. Herstel heeft tijd nodig!

Zingeving en werk zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Als mensen hebben we een diepe behoefte om bij anderen te 'schuilen' als het even niet mee zit. We kunnen heel veel als we ons door anderen gewaardeerd en geaccepteerd voelen en niet te streng voor elkaar zijn. Dat betekent dus ook jezelf kwetsbaar en open opstellen.

Ondersteuning is belangrijk. We hebben genoeg draagvlak nodig om alle plannen ook daadwerkelijk te kunnen uitvoeren. Soms denk ik dat we te weinig beseffen hoezeer we bestaan via de ander. We zijn immers alleen maar iemand in verhouding tot de anderen om ons heen. Contact is het belangrijkste in het leven.

Kortom: het hebben van support is de meest cruciale factor. Die verantwoordelijkheid ligt zowel bij diegene die terugkeert op het werk maar ook bij de werkgever en bij collega's.

We bewandelen allemaal hetzelfde pad en willen uiteindelijk liefde, vreugde en erkenning.

'Geen sterveling komt zonder kleerscheuren door het leven' - Esquilus

Daniëlle Freude-Hellebrand
Coaching & consulting

COLOFON

Gezond in Limburg verschijnt 6 keer per jaar in een oplage van 130.000 exemplaren in heel Limburg.