



COVID-19 & WERK – PRAKTIJKCASUÏSTIEK



We weten eigenlijk nog maar weinig van COVID-19, laat staan van de (late) gevolgen en impact op werk. Hoe verloopt het herstel? Welke beperkingen staan het re-integreren in de weg? Hoe zorg je ervoor dat werk past bij wat wél kan? In dit interview vertellen Carlien Le Noble en Heleen Steverink, beiden re-integratiecoach /consultant bij Effectyf, over hun lopende trajecten met werknemers die herstellende zijn na besmetting met COVID-19. Wat valt op?

DE LANDELIJKE RE-INTEGRATIESPECIALIST – OOK VOOR COVID-19?

COVID-19 deed nog maar kort geleden z'n intrede. Onderzoek naar het verloop, de gevolgen en impact op verschillende leefgebieden, staat in de kinderschoenen. Kunnen wij onszelf dan wel 'specialist' in re-integratie noemen, voor deze doelgroep? Net zoals we specialist zijn in het begeleiden van mensen met autisme, niet-aangeboren hersenletsel, burn-out, mentale klachten, cardiale problemen en kanker? Nee, dat kunnen we niet. Maar om meerwaarde te kunnen bieden hoeven we niets anders te doen dan in andere trajecten. 'Wij luisteren goed, geven voorlichting aan werkgever en collega's en kweken begrip op zoek naar mogelijkheden om de werkplek, taken, werkomstandigheden en uren aan te passen', vatte een collega van ons laatst samen. We leren coachees omgaan met de specifieke medische gevolgen van dit virus.

Vanuit onze kennis en ervaring met diverse ziektebeelden en daaruit voortkomende beperkingen in werk, zijn wij gevraagd om ook werknemers die herstellen van COVID-19 te begeleiden. Naar verwachting zal dit aantal trajecten alleen maar groeien.

KENNIS & ERVARING VANUIT ANDERE TRAJECTEN

Carlien Le Noble is een van die coaches die zich niet uit het veld laat slaan door complexe verzuimcasuïstiek. Hoe ingewikkelder, hoe beter. “Bij Effectyf werken we veel met mensen die uitgevallen zijn door een stevige burn-out, hersenletsel of een vorm van autisme. In al deze trajecten ervaren we dat de balans tussen belasting en belastbaarheid essentieel is. Dus: hoe verdeel je je energie? Hoe accepteer je dat je niet meer alles tegelijk kunt doen? En dat anderen dit nog wél kunnen? Hoe ga je om met lichamelijke klachten die invloed hebben op concentratie, energie, cognitie? Ook in COVID-trajecten gaan we **op zoek naar de balans tussen belasting en belastbaarheid**.

WELK TYPE RE-INTEGRATIE-TRAJECT ZETTEN WE IN?

“In het begin was nog niet duidelijk welke impact COVID-19 op de belastbaarheid in werk heeft. Het werd ons wel snel duidelijk dat wij hier in het kader van de Wet Verbetering Poortwachter mee te maken zouden krijgen”, geeft Heleen Steverink aan. “Inmiddels zitten steeds meer mensen tegen een jaar ziek-zijn aan. Op dit moment begeleiden wij met name werknemers op het 1^e spoor. Wellicht komt een aantal van hen uiteindelijk op spoor 2 terecht. Het doet me goed om te zien dat werkgevers steeds alerter zijn op signalen.”

WAT VALT OP IN DE TRAJECTEN?

“We kunnen niets zeggen over ‘de groep’ werknemers met Long (langdurige) COVID die wij begeleiden. Wel kunnen we aangeven wat opvalt in de lopende COVID-trajecten”, zegt Carlien. “De meesten raakten in een vroeg stadium van de pandemie besmet. Allen zijn relatief jong, onder de 45. Vanaf het begin worstelen zij al met pieken en dalen. Telkens als zij denken ‘het kan wel weer’, krijgen ze een terugval. Allemaal worstelen zij met de vraag ‘waar kan ik terecht?’. Iedere behandelaar heeft zijn eigen focusgebied; de fysiotherapeut denkt mee over fysiek herstel, de psycholoog over mentaal welzijn. En wij als gespecialiseerde re-integratiecoaches/consultants maken de vertaalslag naar werk.”

Heleen herkent bij de coachees met Long COVID die ze begeleidt veel uit trajecten met werknemers met een burn-out en niet-aangeboren hersenletsel. Hierbij kun je denken aan: energetische beperkingen en rouw om wat niet meer kan. Van coachees met Long COVID hoort ze vaak terug dat ze last hebben van organen, zonder duidelijke medische oorzaak.

Heleen geeft aan heel prettig samen te werken met de ergotherapeut. Haar coachees kregen geen revalidatie aangeboden, wanneer zij niet opgenomen waren geweest. Naast de ergotherapeut verwijst Heleen door naar C-support. Deze stichting werkt in opdracht van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). Zij ondersteunen en adviseren mensen met langdurige coronaklachten in heel Nederland en delen kennis met andere (zorg) professionals.

“De nazorg voor coronapatiënten kan beter”, merkt Heleen op. “Het aantal behandelingen bij de ergotherapeut is beperkt. Wanneer je dit zelf niet kunt betalen, stagneert het herstelproces.” Carlien beaamt dit: “dit is onder andere de reden dat wij ook meedenken over

vragen als: ‘hoe regel ik het thuis met de kinderen, want mijn man is ook ziek?’ Wij proberen dan vooral de samenwerking op te zoeken met andere partijen, zoals de bedrijfsarts, ergotherapeut, arbeidsdeskundige en psycholoog.”

HOE ZIET DE INTAKE ERUIT?

Beide coaches vinden het belangrijk om een beeld te krijgen van het herstelproces tot nu toe. En iemands huidige agenda. Hoe ziet de behandeling eruit? Welke afspraken staan hiervoor gepland? Het is al snel te veel. Daarom is het zo belangrijk dat je elkaar als professionals versterkt.

Heleen begint al vrij vlot met het invullen van een Energiedagboek. “Je hebt dan meteen beeld bij wat er loopt en hoeveel tijd het iemand kost. Maar ook: hoe ziet de thuissituatie eruit? Je probeert zicht te krijgen op het verloop van het herstelproces, welke meerwaarde jij kunt bieden en welke andere spelers er meedoen.”

De allereerste behoefte bij coachees is vaak bevestiging dat er echt iets speelt. Dat zij zich niet hoeven te schamen en echt stil mogen staan bij het ziekte- en herstelproces (Carlien Le Noble)

VAN START MET DE COACHING

“Het is heel belangrijk dat we uitleggen dat ieder traject *individueel* is, met eigen doelen en een eigen aanpak. Hier komt een zorgvuldig opbouwschema bij kijken. Bij de één ligt de focus op energieverdeling, bij de ander op communicatie met collega’s”, vertelt Carlien.

“De onzekerheid rondom het herstelproces is voor velen een belangrijk thema: hoe lang duurt dit? Waar gaat dit naartoe? Wat kan ik nog wel? Wat kan ik misschien nooit meer? Als coach toon je begrip en bied je houvast voor het zetten van stappen in dit proces. Ik verwijs regelmatig door naar covidplein.nu. Het is belangrijk dat coachees weten dat ze er niet alleen voor staan.” Heleen knikt: “Ervaringsverhalen van anderen zijn heel waardevol. Misschien kun je er zelfs samen om lachen.”

Ook Carlien pakt het Energiedagboek er vaak bij: “Wat zijn de dingen die energie kosten en geven? Hoe verdeel je die energie? Pak je herstelmomenten? Hoe ontspan je? Je geeft jouw activiteiten een cijfer, wat best confronterend is. Aan de hand hiervan kijken we vervolgens naar een zorgvuldig opbouwschema in uren én taken. Het is soms nodig dat iemand kiest tussen deze twee vormen van belasting. Een uurtje Zoom-meeting kan ervoor zorgen dat iemand op is.”

“In het begin was de gedachte nog heel erg ‘kom op, gewoon door’. Nu hebben we allemaal wel door dat Long COVID echt bestaat.” (Heleen Steverink)

WELKE TOOLS ZETTEN WE IN?

“Tijdens het traject worden allerlei tools ingezet die houvast bieden bij het bereiken van de afgestemde doelen. Hierboven noemden we er al twee: het Energiedagboek en het Activiteitendagboek. Aan de hand van de Lepeltjes Theorie leg je uit hoe iemand kan omgaan met beperkte energie: je begint de dag met een x aantal lepeltjes, vaak al te weinig. Je kunt de lepeltjes maar één keer gebruiken”, vertellen de coaches. Ze maken ook gebruik van het 4G-model: Gebeurtenis, Gedachte, Gevoel en Gedrag. Het geeft iemand inzicht en helpt uiteindelijk om een gedragspatroon te doorbreken.

Andere waardevolle tools die we inzetten tijdens het traject zijn:

- Cirkel van Invloed
- Terugvalpreventieplan (ontworpen door een coachee)
- RET-therapie
- Coping

Al deze tools bieden inzicht en houvast, zodat je als werknemer betere keuzes kunt maken. Dit vraagt om veel oefening.

SPEELT ER MEER MEE, NAAST COVID-19?

Carlien steekt van wal: “Je moet iemand heel goed onderzoeken, voor je kunt concluderen dat er meer meespeelt dan de ziekte die erbij kwam. Wat ik van coachees hoor is dat zij nare opmerkingen krijgen als: ‘is het echt alleen Corona? Je zat toch al langer tegen een burn-out aan’ of ‘moet jij je niet eens laten testen op dementie?’”

“Ik denk dat hoe jij als persoon bent, wat je hebt meegemaakt en waar je nu staat, altijd invloed heeft op je herstel. Het bepaalt in elk geval je coping en belastbaarheid. Hoe ziet je omgeving eruit? Het is soms lastig te bepalen hoe deze factoren iemands herstel beïnvloeden, maar er speelt altijd meer mee dan de ziekte die erbij is gekomen”, denkt Heleen. Daar is Carlien het mee eens: “eerdere patronen lijken invloed te hebben en zijn soms funest als daar ook nog eens COVID-19 bij komt. Denk hierbij aan geen rust kunnen pakken en moeite hebben met grenzen stellen.”

Patronen krijg je niet zomaar veranderd, weten de coaches. “Je moet veranderen van spoor en het *kan* eindeloos duren voordat jij, maar ook je omgeving, aan dit nieuwe spoor gewend raakt.”

BLIJVEN LEREN OVER COVID-19

“In het begin vond ik het wel spannend” geeft Heleen toe. “Er is nog zo weinig bekend over COVID-19. Gelukkig weten we als coaches wat we kunnen betekenen en blijkt de expertise die we in huis hebben ook voor deze groep waardevol.”

“We volgen nieuwe inzichten met betrekking tot COVID-19 op de voet”, vertelt Carlien. Dit betekent dat we nieuwe publicaties lezen, sites van kennispartners in de gaten houden, ervaringen delen in het werkveld, webinars volgen. Heleen haakt hierop in en haalt een webinar aan: “ze vertelden dat COVID-19 het onbewuste zenuwstelsel uit balans brengt. Stress en adrenaline zorgen ervoor dat deze ‘thermostaat’ alleen nog maar meer uit balans raakt. Het kan zomaar gebeuren dat je rustig op de bank zit en je hartslag ineens omhoog schiet. Je lichaam is van slag.

Mensen met Long COVID kampen met een kapotte thermostaat. Dat bevestigde klinisch arbeidsgeneeskundige Theo Senden die onlangs een lezing gaf tijdens de interne themamiddag van Effectyf:

“Het feit dat zoveel orgaansystemen worden aangetast, lijkt te maken te hebben met het autonome zenuwstelsel. Wanneer het autonome zenuwstelsel in balans is, past bijvoorbeeld de longfunctie zich aan als je rust of sport. Wat er in je lichaam gebeurt, past bij wat je op dat moment doet. Wanneer dit autonome zenuwstelsel in de war is, kun je je voorstellen dat het op alle niveaus verkeerd gaat...” (Theo Senden)

VRAGEN OF MEER INFORMATIE?

Neem voor meer informatie contact op met een coach of de Frontoffice.

- **Contact met een coach**
We hebben coaches door heel Nederland die afspraken maken bij werknemers thuis, op hun werkplek of op andere locaties. Bent u op zoek naar inhoudelijke trajectinformatie of wilt u zich aanmelden bij een coach naar voorkeur, bij u in de omgeving? Neem dan rechtstreeks contact op met een van onze coaches. Zij reageren doorgaans binnen 24 uur.
- **Contact met de Frontoffice (hoofdkantoor)**
Heeft u algemene vragen of wilt u meer informatie over (de dienstverlening van) Effectyf? Neem dan contact op met onze Frontoffice via het contactformulier of 026 - 33 97 522. Wij streven ernaar binnen 48 uur contact met u op te nemen.

