



Profiel Reïntegratietherapie

Inleiding

Ongeveer 60 tot 70% van de mensen die met ziekteverlof gaan, heeft een emotioneel probleem. Een deel van deze mensen kan door loopbaancoaches en reïntegratiebureaus goed op weg geholpen worden. Voor anderen heeft het reïntegratietraject (nog) geen zin, omdat het wegens de aard of de ernst van het emotionele probleem gedoemd is te mislukken. Het is voor een werknemer buitengewoon ontmoedigend om binnen een paar maanden weer op straat te staan en te moeten constateren dat de problemen alleen maar erger zijn geworden. Dan is er therapeutische hulp nodig. Reïntegratietherapie is een combinatie van holistische therapieën die zich richten op de goede afstemming van de mens met zijn werkomgeving.

Reïntegratietherapie probeert antwoord te geven op vragen in de maatschappelijke context:

- "Hoe kan het hoge ziekteverzuim worden teruggedrongen?"
- "Hoe kunnen moeilijk of niet plaatsbaren toch duurzaam naar werk worden begeleid, zodat mensen weer voldoening vinden in hun leven?"
- "Hoe kunnen de kosten voor uitkeringsverstrekkers en werkgevers geminimaliseerd worden?"

1. Wat is reïntegratietherapie?

Reïntegratietherapie is een combinatie van holistische therapieën die zich richt op een gezonde afstemming van de mens met zijn werkomgeving.

• Doel van reïntegratietherapie

Reïntegratietherapie is gericht op het hanteren en/of oplossen van psychische problemen die een goed functioneren op het werk in de weg staan.

• Doelgroep.

Leidinggevenden en medewerkers die regelmatig of voor langere tijd uit het arbeidsproces wegvallen of dreigen weg te vallen wegens psychische problemen. Bijvoorbeeld mensen die:

- o zich overbelast voelen
- o geen plezier meer ervaren in werken
- o problemen hebben in het contact met collega's, leidinggevenden en/of klanten

- o keer op keer tegen conflicten aanlopen
- o ontslagen zijn zonder te begrijpen waarom

En leidinggevenden die

- o zich in de cultuur van hun bedrijf zo gedwongen voelen om hun medewerkers als productiemiddelen te beschouwen dat ze er zelf ziek van worden.
- o aanlopen tegen een grote hoeveelheid weerstand, uitval of vertrek van medewerkers

• Indicatie:

- o Psychologische problematiek : psychosomatische klachten, depressieve klachten, burnout, onzekerheid, minderwaardigheidsgevoelens, te laag of te hoog zelfbeeld.
- o Sociale problematiek: problemen en/of het ontkennen van problemen in werkrelaties, bijv. te lage of te hoge assertiviteit.
- o Emotionele problematiek:

(over)gevoelig zijn voor verwachtingen van anderen, te weinig of teveel voeling met de eigen lichamelijke, emotionele en mentale signalen, waardoor relativering moeilijk wordt.

- **Contra-indicatie:** Ernstige psychiatrische problematiek en ernstige verslavingsproblematiek.

- **Mensvisie:**

De mens is een holistisch wezen. Als lichaam, gevoel, verstand en bezieling goed op elkaar zijn afgestemd, zit de mens goed in zijn vel. Hij vindt zijn weg dan op een vanzelfsprekende manier. De maatschappij waarin we leven overwaardeert het doen en denken. Voelen en spirituele zingeving daarentegen worden ondergewaardeerd. Dat maakt het extra belangrijk dat mensen leren de signalen die het leven aanreikt te verstaan in termen van onderliggende behoeften op elk van de genoemde niveaus. Van daaruit is het dan mogelijk om de juiste actie, op de juiste plek, te kunnen ondernemen om in elke situatie een gepast antwoord beschikbaar te hebben (respons-ability). De mens kan niet los gezien worden van zijn context. Sterker nog, ieder mens kan zichzelf slechts leren kennen in verhouding tot zijn sociale omgeving. Als er in de wisselwerking tussen mens en context iets verkeerd loopt, verliest de mens niet alleen het contact met zijn omgeving, maar vooral ook met zichzelf. Door het herstellen van die wisselwerking komen mensen weer tot hun recht in het samenleven met elkaar en wordt arbeidsvreugde, groei en bezieling weer mogelijk.

- **Uitgangspunten:**

- o Reïntegratietherapie maakt inzichtelijk op welke wijze de medewerker en de werkcontext elkaar beïnvloeden. Het handelt over de wisselwerking tussen die twee.
- o Ook wanneer emotionele problemen in de privé-sfeer blijken te liggen, wordt in reïntegratietherapie

uiteindelijk altijd weer de koppeling gemaakt naar de werksituatie. Centraal staat dan hoe privé-situatie en werk zich tot elkaar verhouden en hoe hierin een evenwicht hervonden kan worden.

- o Werken is in principe gezond voor elk mens. Welke belemmeringen er ook zijn, uiteindelijk heeft elk mens behoefte aan zingeving. Werk is één van de manieren om hier vorm aan te geven. Reïntegratietherapie kan ervoor zorgen dat mensen weer contact maken met deze behoefte, zodat de motivatie om passend werk te vinden, weer wakker wordt.

2. Werkwijze in de praktijk van de reïntegratietherapie.

De therapeut stelt zich als taak zowel de intrapersonlijke als de interpersoonlijke signalen die zich bij de klant aandienen zichtbaar en voelbaar te maken. Hij wil respectvol een spiegel voorhouden om de klant het effect van zijn gedrag op zijn omgeving te helpen ervaren. Daarmee krijgt deze een helder inzicht omtrent hoe hij in het leven staat en met zijn context omgaat en wat het natuurlijke gevolg hiervan is. Dit levert voor de klant op organische wijze het fundament dat nodig is om opnieuw en anders in het leven te staan. Hij leert op basis van zijn levensintenties toekomstbeelden te maken. Op weg daar naartoe zal de klant voortdurend peilen of dat wat hij doet nog past bij die intenties. Reïntegratietherapie is gericht op het opnieuw beschikbaar krijgen van de persoonlijke verlangens en kwaliteiten die verborgen zitten onder de emotionele problematiek. Dit brengt de persoon bij zijn authentieke kracht wat de weg weer vrij maakt naar werken met betrokkenheid en plezier.

De werkwijze laat zich als volgt schetsen:

1. **Intake:** klant en therapeut werken uit wat de leervraag is. De leervraag zal steeds betrekking hebben op
 - o het gevoelig worden voor de eigen signalen en de signalen uit de omgeving,

- het begrijpen van die signalen en het verantwoordelijkheid nemen voor de eigen behoeften en wensen,
- het in samenwerking met anderen realiseren van die behoeften of wensen en
- het hanteren van de frustratie als die behoeften en wensen niet vervuld kunnen worden.

2. **Therapiesessies:** per sessie wordt een deel van de leervraag uitgewerkt.

Na een aantal sessies is de baan vrij voor het gericht vinden van werk. Hierbij kiest de klant of hij terug gaat naar de oude werkplek of op zoek gaat naar een nieuwe plek. Hetzij op eigen kracht, wat regelmatig voor komt, hetzij onder begeleiding van een reïntegratiebureau. In het laatste geval worden hierbij psychologische tests en coachings-instrumenten ingezet waarbij de klant onderzoekt welk werk hem passend lijkt. De klant stelt, in samenwerking met het reïntegratiebureau, een plan van aanpak op om dit werk te vinden. De klant voert het plan van aanpak uit en verwerft zich een baan in loondienst of start als zelfstandig ondernemer.

3. **Nazorg:** Bij het zoeken naar werk of in de eerste periode van de nieuwe werk kan blijken dat de klant nog een aantal sessies reïntegratietherapie nodig heeft als ondersteuning.

3. Wat kunt u verwachten van een reïntegratietherapeut:

- Hij communiceert helder en maakt communicatiestoringen zichtbaar, waarbij duidelijk wordt welke intrapersonlijke en interpersoonlijke signalen zich voordoen.

- Hij nodigt de klant uit zich te laten zien en biedt hem een veilig contact (respect, mildheid, oordeelvrij en onomwonden).
- Hij maakt de invloeden van de context op de klant en van de klant op de context zichtbaar.
- Hij helpt de klant aan zijn eigen duidelijkheid waardoor deze vanzelf helderheid krijgt over zijn perspectief en de stappen die daartoe leiden. De klant krijgt besef van wat wel en niet bij hem past.

Duur van de therapie:

Individueel: 5 tot 15 sessies van elk ongeveer 1¼ uur.

Groepstherapie: 10 tot 20 sessies van 2 uur.

4. Combinatie van therapieën.

Diverse therapievormen liggen ten grondslag aan reïntegratietherapie:

- gestalttherapie (focust op de klant en hoe hij contact maakt met zichzelf en zijn omgeving),
- familieopstellingen en organisatieopstellingen (focussen op de context en hoe die de klant bepaalt c.q. beïnvloed),
- contextuele therapie (richt zich op de invloed van de context op de klant),
- boeddhistische psychologie (pijn wijst je de weg naar vervulling),
- zijnsgeoriënteerde therapie (legt de nadruk op de beperking van het najagen van behoeften en het wezenlijke verschil tussen behoeften najagen en jezelf zijn) en
- lichaamsgerichte therapie, bio-energetica (die helpt de signalen van lichaam en gevoel te verstaan).

Voor het profiel, geschreven voor professionals die in de geestelijke gezondheid werken, inclusief literatuur en opleidingen, zie: www.opeigenkoers.nl/profielreintegratietherapieggz.htm