

MULTIDISCIPLINAIRE BEGELEIDING



MAATWERK
IEDER MENS IS UNIEK

EFFECTIEF &
DUURZAAM

TEAM VAN SPECIALISTEN
GERICHT OP DE HULPVRAAG

FYSIEK, MENTAAL &
GEDRAGSMATIG

PATRONEN DOORBREKEN

Heeft u klachten en functioneert u niet optimaal?

Lukt het u niet meer om uw werk vol te houden, zoals u dat graag zou willen?

Zou u weer willen werken, maar weet u niet hoe u dit kunt bereiken?

Dan biedt begeleiding van Carrière Vitaal u hierin een oplossing.

Door middel van onze individuele begeleiding op maat leert u de mogelijkheden weer te benutten en is optimaal functioneren binnen bereik.

Re-integratie in uw eigen functie kan een onderdeel zijn van de persoonlijke begeleiding. Indien dit niet mogelijk is in uw eigen functie, of u heeft geen functie meer, dan kunnen wij uw re-integratie in een externe omgeving verzorgen.

Wij streven altijd naar het weer duurzaam hervatten van werk.

De mentale veerkracht (her)ontdekken en weer in beweging komen.

Fysiek en mentaal functioneren kunnen niet los van elkaar worden gezien, zij beïnvloeden elkaar voortdurend. Langdurige klachten kunnen re-integratie in de weg staan. Carrière Vitaal biedt de mogelijkheid om hier verandering in aan te brengen

Omdat het niet eenvoudig is om verandering aan te brengen in een situatie van langdurige klachten, is een multidisciplinaire aanpak vaak de beste oplossing. Wij betrekken hierin ook veelal het onderdeel van reëel arbeidsperspectief, omdat dit onderdeel een belangrijke factor is in het welbevinden.

Carrière Vitaal begeleidt onder andere mensen met whiplash gerelateerde klachten, burnoutklachten, rugklachten, CANS, chronische vermoeidheid en fibromyalgie.

Wij werken met een team van specialisten: een revalidatie-expert, (GZ)psycholoog, mental coach, bewegingsagoog, personal trainer, loonbaanonderzoeker, budgetcoach, arbeidsdeskundige en een carrière bemiddelaar.

Na een vrijblijvende intake kunnen wij u een maatwerkvoorstel aanbieden, waarbij de onderdelen van de multidisciplinaire begeleiding in een individueel trajectvoorstel kunnen worden aangeboden.

Multidisciplinaire begeleiding Carrière Vitaal

De onderdelen van dit programma kunnen ook afzonderlijk worden aangeboden.

1

Fysiek vitaal

Uw krijgt weer vertrouwen in uw lichaam.

U wordt begeleid bij het opbouwen van uw fysieke belastbaarheid door middel van een individueel trainingsprogramma. Het weer in beweging komen zal ook een positieve invloed hebben op uw mentale vitaliteit. De fysieke begeleiding zal worden afgestemd met uw bedrijfsarts, met uw eventuele behandelaar en/of onze revalidatie-expert.

2

Mentaal vitaal

U wordt mentaal sterker.

Wanneer klachten langdurig aanwezig zijn, heeft dit invloed op alle aspecten van het leven. Tijdens deze begeleiding krijgt u zicht op waar u verandering in aan zou kunnen brengen. U krijgt handvatten aangereikt die u kunnen ondersteunen bij het veranderen van uw gedragsstijl en huidige cognities. Daarin zal de bestaande energiehuishouding in kaart worden gebracht. Vanuit balans wordt u begeleid om uw activiteiten weer op te bouwen. Volgens tijdcontingente principes leert u weer grip te krijgen op uw leven, zodat het weer in de richting gaat die u voor ogen heeft.

3

Re-integratiebegeleiding

U wordt begeleid bij het oppakken van werkzaamheden.

Dit kan bij uw huidige werkgever zijn in uw eigen functie, maar ook in een andere functie en/of ander bedrijf. De principes die u leert hanteren bij stap 1) en 2) worden ook gehanteerd bij de re-integratieopbouw. Samen met Carrière Vitaal maakt u een haalbaar opbouwschema, dat zal worden afgestemd met de werkgever. Indien de arbeidsverhouding is verstoord kan een mediationgesprek onderdeel uitmaken van dit traject. Door persoonlijke intensieve begeleiding zult u komen tot duurzame re-integratie.

4

Terugvalpreventie.

U wordt ondersteund in het terugkrijgen van zelfregie.

Dit betekent dat inzichtelijk wordt gemaakt welke situaties en omstandigheden een rol spelen in mogelijke terugval van klachten en functioneren. Handvatten worden u aangereikt hoe hiermee om te gaan en met eventuele valkuilen die er wellicht zullen blijven bestaan.

“ Multidisciplinaire begeleiding van Carrière Vitaal kan worden aangevuld met gespecialiseerde gerichte psychologische behandeling, waaronder EMDR. ”

CarrièreVitaal
Vitaal vooruit