

DOOR EEN WEEK IN DE ZON WEER AAN DE SLAG

Zorginstellingen binden met originele initiatieven de strijd aan met hoog ziekteverzuim

Het hoge ziekteverzuim in de zorg vraagt om een onalldaagse aanpak. De werknemers van GGNet reïntegreren onder de Spaanse zon. „Mam, kan dat niet gewoon op de Veluwe?”

Cathalijne Boland

Thea van Os (54) werd in oktober 2003 plotseling ziek. De management-assistente bij een zorginstelling bleek lymfeklierkanker te hebben. Na vijf maanden chemotherapie was behalve de kanker ook haar conditie verdwenen. „Ik kon geen honderd meter meer lopen.” Eigenlijk had ze na de zomer van 2004 weer aan het werk gewild, maar als bijwerking van de chemotherapie kreeg ze te kampen met *frozen shoulders*, wat zo pijnlijk was dat ze haar armen nauwelijks meer kon bewegen. Een zeer intensief programma van fysiotherapie volgde. Het werd maart 2005 en Van Os wilde nu eindelijk wel weer eens aan het werk. Ze begon op therapeutische basis, met twee keer drie uur in de week. Het werd een fiasco.

„Ik had steeds gedacht: als ik maar weer aan het werk ben, dan is alles weer goed, dan ben ik weer beter. Maar het was fysiek te zwaar, en psychisch ook. De beroemde klap heb ik toen pas gekregen, omdat ik me juist door de confrontatie met de gezonde wereld realiseerde wat ik zelf had moeten inleveren.” Ze vond ook dat haar collega's zich druk maakten om futiliteiten. „Ik vroeg me af of ik het ooit wel weer leuk zou gaan vinden, of ik er wel goed aan deed mijn kostbare energie te verdoen met die paar uurtjes werken. Ik was erg van slag. Ik had een dodelijke ziekte overwonnen, en nu dreigde ik er psychisch aan onderdoor te gaan.”

Van Os kreeg een mailtje over het Linea Sol-project: een reïntegratieweek met een groep lotgenoten in Spanje, op kosten van haar werkgever GGNet (Netwerk voor de geestelijke gezondheidszorg in Oost-Gelderland en Zutphen). „Ik dacht: ik ga toch niet met een stelletje wildvreemde mensen moeilijk lopen doen in Spanje? Maar volgens de regels van het spel moet je zoveel mogelijk meewerken aan je reïntegratie. Dus vroeg ik voor de vorm informatie aan.”

Van Os is slechts een van de vele werknemers in de sector zorg en welzijn die korte of langere tijd niet konden werken. Het ziekteverzuim is daar hoger dan gemiddeld. Deels komt dat doordat de sector uit grote instellingen bestaat, en grote bedrijven kennen altijd een hoger ziekteverzuim. Daarnaast komt het doordat in de zorg veel vrouwen werken, die gemiddeld vaker verzuimen. In 2001 ging het om 7,8 procent ziekteverzuim in de zorg, tegenover 5,5 procent gemiddeld. Sindsdien zijn instellingen een gericht verzuimbeleid gaan voeren, met resultaat: in 2003 lagen de verzuimcijfers op respectievelijk 5,8 en 4,7 procent. Dat heeft ook gevolgen voor de instroom in de WAO: die is de afgelopen twee jaar landelijk gedaald, maar in de zorgsector zelfs gehalveerd. Maar nog steeds waren er van de ongeveer een miljoen werknemers in de zorg vorig jaar zo'n 82.000 geheel of gedeeltelijk arbeidsongeschikt.

Peter van der Hout, tot voor kort hoofd P&O bij Van Os' werkgever GGNet, zocht naar nieuwe wegen om het verzuim in zijn instelling te reduceren. Toen het Nederlands consulaat in Spanje vroeg of GGNet niet kon voorzien in de behoefte aan geestelijke gezondheidszorg van Nederlanders die in Spanje wonen, kwam hij op het idee om ook de eigen cliënten

en medewerkers zorg aan te bieden in het zonnige vakantie-land. Dat werd het Linea Sol-project.

Sinds het najaar van 2003 zijn er twintig groepen van tien tot twaalf deelnemers naar Spanje geweest. Het gaat om het normale zorgaanbod van GGNet in compacte vorm, bijvoorbeeld voor groepen anorexiapatiënten of mensen in de rouw. En daarnaast om weken voor de eigen medewerkers, die zich willen bezinnen op hun loopbaan. Er gaan twee trainers mee, die de reguliere loopbaanbegeleiding combineren met een meer therapeutische aanpak, bijvoorbeeld door het naspelen van arbeidsconflicten in een rolspel, een zangworkshop en een bergwandeling waarbij de deelnemers oefenen om 'in het hier en nu te zijn'. Het idee is dat zij, helemaal los van hun normale omgeving, makkelijker tot nieuwe inzichten komen. En dat de rust en de schoonheid van de omgeving daaraan kunnen bijdragen – de deelnemers gaan mee in het Spaanse ritme en houden dus ook een siësta. Van der Hout: „Je kunt zo de sinaasappelboomgaard inlopen of een duik in het zoutwaterbad nemen, of een uur in de bergen gaan wandelen om te overdenken wat er gezegd is. In 7 keer 24 uur komen mensen weer in beweging,

terwijl het anders weken of zelfs maanden kan duren voor ze überhaupt een intakegesprek hebben gehad.”

Dat lijkt een dure grap, maar dat valt mee: dankzij de goedkope vliegtickets kost het 1.100 euro per persoon. Van der Hout: „Dat is niet meer dan je normaal gesproken aan een accommodatie op de Veluwe uit zou geven, en daardoor komt elk functieniveau ervoor in aanmerking.”

Van Os kreeg een intakegesprek met een van de trainers. „Gaandeweg kreeg ik het gevoel dat het wel iets voor me was.” Maar ze zag nog allerlei beren op de weg. „Ik was me tijdens mijn ziekte totaal afhankelijk gaan voelen van allerlei mensen in mijn directe omgeving. Het was een hele stap om alleen weg te gaan.”

In juni vertrok ze uiteindelijk toch naar Spanje. Van tevoren zette ze op een rijtje wat ze daar wilde bereiken, om vervolgens te merken dat al die doe-



ILLUSTRATIE DICK KLUT

ik altijd veel voldoening uit mijn werk heb gehaald.”

Voor haar vertrek had de dochter van Van Os gevraagd: „Mam, kan dat niet gewoon op de Veluwe?” Maar dat het voor Van Os een fantastische week werd, kwam ook door de omgeving. „Het was er heel erg mooi, en dat alleen al deed me goed. Ik raakte er ontspannen van. En ook dat het een hele week was, die niet onderbroken werd, maakte dat alles voor mij in een stroomversnelling kwam.”

Ook Rick Hulshof (41) had zulke ervaringen. Hulshof, coördinator zorg bij woonzorgcentrum De Polbeek in Zutphen, raakte in september 2004 overspannen omdat hij nooit nee kon zeggen. „Mensen in de zorgsector kunnen vaak erg goed voor anderen zorgen, maar niet voor zichzelf. Ik werkte regelmatig over, niks was mij te gek. Ik weet nu dat dat dingen zijn die ik mezelf heb opgelegd.”

Tijdens de reïntegratieweek leerde hij zijn thema kennen: grenzen aangeven en veel duidelijker nee gaan zeggen. Onder andere door een spel met assertiviteitsoefeningen in het zwembad, waarbij de groep een blokkade vormde die hij moest zien te doorbreken. „Ik had er geen seconde van willen missen, terwijl het toch een hele wending heeft veroorzaakt waar ik van tevoren absoluut niet aan toe was. Ik ga nu weer werken, ik begin met twee keer twee uur. We bekijken elke week hoe we verdergaan. Misschien kan ik niet in deze functie blijven, dat is dan maar zo. Dat had ik voor de training nooit durven zeggen.”

GGNet (1.500 werknemers) hoopt door

het Linea Sol-project een reductie van de verzuimkosten met 2 procent te realiseren en de WAO-instroom met 20 procent te beperken. Een partner in het project, Alysis Zorggroep, een samenwerkingsverband van verschillende zieken- en verpleeghuizen in Arnhem en omgeving met in totaal 6.000 werknemers, wil de verzuimkosten in 2005-2006 met minimaal 75.000 euro terugbrengen. Tot nu toe zijn er in totaal veertig werknemers van GGNet en zijn partners naar Spanje geweest. Eén deelnemer zit weer thuis, alle anderen zijn ofwel aan het omscholen, ofwel aan het werk, al dan niet op therapeutische basis.

GGNet is niet het enige zorgconcern dat uitprobeert hoe het zijn verzuim kan terugbrengen. Begin 2004 ging het Zorg maakt werk-project van start, een idee van uitkeringsinstansie UWV en zorgpensioenfonds PGGM, met het doel om mensen sneller aan het werk te helpen en zo niet alleen de enorme kosten van arbeidsongeschiktheid te beperken, maar ook om toekomstige personeelstekorten in te dammen.

In vijf regio's gingen verschillende pilots van start om zo te bekijken welke aanpak het meest succesvol zou zijn. Ook hier werd voor originele benaderingen gekozen. Zo werkt Marc-Peter Bakker, manager van het project in de regio Leiden, aan een project waarbij WAO'ers zichzelf en elkaar reïntegreren. „Ze helpen elkaar door bijvoorbeeld het opzetten van trainingen, het houden van enquêtes en het opbouwen van netwerken. Elke cliënt kan terugvallen op de eigen coach. Zo doen ze weer wat werkervaring op, zodat het gat in hun cv kleiner wordt. En ze merken hoe groot hun belastbaarheid in de praktijk is, want het is vanuit arbeidsongeschiktheid heel moeilijk te zeggen of dat nou vier, acht of twintig uur is. En lukt er iets niet, dan is daar niet meteen 'de grote boze werkgever', maar steun en begrip van mensen die in hetzelfde schuitje zitten.”

In juni werd gevierd dat de 500ste werknemer weer via het project aan de slag was gekomen. De verwachting is dat aan het slot van het project over ongeveer een jaar, 860 mensen niet of minder afhankelijk zijn van een WAO-uitkering. Dat zou een besparing opleveren van 26 miljoen voor PGGM en 60 miljoen voor UWV.

Marc-Peter Bakker van Zorg maakt werk heeft sympathie voor het Linea Sol-project, maar maakt een kanttekening: „Ik denk dat het een goede manier is om op originele ideeën te komen die je anders niet zou hebben gehad, maar ik denk wel dat je daarna nog een traject van misschien wel een jaar van coaching nodig hebt om het eigen plan daadwerkelijk uit te voeren en eventueel bij te stellen. De periode erna is essentieel: volhouden is moeilijk.”

GGNet is zich daarvan bewust en biedt vooralsnog twee nagesprekken en een terugkomdag aan, waarin ieders plan van aanpak wordt besproken. De praktijk moet nog uitwijzen of dat voldoende is. Rick Hulshof: „Het zal voor de omgeving best raar zijn als ik opeens veel duidelijker nee ga zeggen. Ik moet het allemaal nog in praktijk zien te brengen. Maar ik heb er weer zin in.”

Ook Thea van Os probeert de spirit uit Spanje vast te houden. Ze werkt nu veertien uur, waarvan acht 'loonvormend'. Verspreid over de maandag, de woensdag en de vrijdag: ze heeft de dagen ertussen nodig om uit te rusten. „Het werk kost mij energie, maar ik weet nu weer dat ik die eraan wil besteden. Ik heb een draadje gevonden om mee verder te brieën, de week in Spanje heeft mij weer een beetje bij mezelf teruggebracht. Ik heb vertrouwen in mijn toekomst, en in mijn reïntegratie. Ik ga er mee verder en zie wel waar ik uitkom. Het heilige moeten is eraf.”