

## Multidisciplinaire interventie GOMS

### *Gezond omgaan met Stress*

#### Omschrijving:

In de multidisciplinaire interventie Gezond omgaan met Stress wordt vanuit drie verschillende invalshoeken gewerkt aan herstel en re-integratie: mentale gezondheid, fysieke gezondheid en re-integratiebegeleiding. De cliënt wordt gecoacht hoe hij/zij op deze drie gebieden verbetering kan aanbrengen. De pijlers van waaruit wordt gewerkt:

- Bewustwording van factoren die hebben geleid tot overbelasting
- Balans krijgen en leren hoe deze duurzaam te handhaven.
- Het toepassen van de geleerde strategieën bij het werk aan het werk gaan en/of opbouwen van werkuren/taken

De cliënt krijgt groepsgewijs fysieke training en ontspanningstechnieken, wekelijkse educatie en wordt individueel gecoacht door een mentale coach en een werkcoach. Tijdens de educatiemomenten is er onder andere aandacht voor leefstijl, stress en ontspanning, aanpassen van cognities, grenshantering, eigen invloed en het nemen van regie en natuurlijk de beïnvloedende factoren in de werksituatie.

De werkcoach legt contact met de werkgever, de bedrijfsarts en in een werkbezoek op locatie wordt de voortgang en re-integratie besproken samen met de cliënt en werkgever.

#### Doelstelling / resultaten:

Doel van deze interventie is om bij de cliënt bewustwording te creëren, te leren ontspannen, de fysieke en mentale belastbaarheid te vergroten dan wel inzicht te krijgen wat er nodig is om die op peil te krijgen/houden. Daarnaast is een doel te re-integreren in werk. De cliënt is na deelname in staat zijn de regie weer te nemen en het geleerde toe te passen.



Doelgroep / Voor wie:	De interventie is geschikt voor werknemers die aanhoudende stressklachten ervaren en daar niet zonder begeleiding uit komen. Signalen kunnen zijn dat iemand geen afstand kan nemen, een hoge verantwoordelijkheid voelt en zich schuldig voelt over zijn uitval of het moeten overlaten van werk aan anderen.
Voorwaarden:	Na aanmelding volgt een multidisciplinair vooronderzoek, een QuickScan. Dit vooronderzoek beslaat een dagdeel waarin de cliënt een revalidatiearts, psycholoog, fysiotherapeut en een re-integratiedeskundige spreekt. Bij de QuickScan wordt beoordeeld of de interventie passend is voor de cliënt.
Vorm:	Per week: <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 x 1 uur fysieke training in groepsverband</li><li>• 1 uur educatie in groepsverband</li><li>• 30 – 60 minuten individuele begeleiding door mentale coach of werkcoach</li></ul>
Duur:	15 weken in totaal
Rapportage:	Halverwege en aan het eind van de interventie verschijnt er rapportage voor de bedrijfsarts en een beknopte versie voor de werkgever.
Locatie:	De interventie wordt gegeven op enkele locaties en dagen waar trainingen van Heliomare plaatsvinden. De casemanagers van de QuickScan kunnen u de laatste stand van zaken daarin vertellen.
Kosten:	De kosten voor deze interventie zijn op aanvraag verkrijgbaar.

### **Aanmelden en informatie**

Heliomare Arbeidsintegratie  
Relweg 51  
1949 EC Wijk aan Zee  
T 088 920 92 00  
E [aanmeldpunt@heliomare.nl](mailto:aanmeldpunt@heliomare.nl)  
W [www.heliomare.nl](http://www.heliomare.nl)