

Keuzehulp verwijsopties

Hoofdpijn en werk

Website Hoofdpijn & werk

Informatie aan de hand van veelgestelde vragen met betrekking tot hoofdpijn en werk (<https://hoofdpijnnet.nl/leven-met-hoofdpijn/hoofdpijn-en-werk/>).

Voor wie?

- Mensen die eerst, of vooral, meer willen weten; om meer duidelijkheid te krijgen over hun eigen situatie.
- Mensen die zelfredzaam (willen) zijn.
- Mensen die de overige twee opties (nog) te eng of te moeilijk vinden.

Voordelen

- Laagdrempelig; een goede eerste stap als u weinig weet.
- De info is altijd beschikbaar; die kunt u altijd in uw eigen tijd teruglezen.
- Geeft voorbeelden van hoe anderen hoofdpijn en werk combineren aanpakken.
- Verwijst door naar wie u verder kan helpen.

Nadelen

- De informatie is algemeen van aard en mogelijk niet van toepassing in uw specifieke situatie.
- De informatie is beperkt.

Gesprek met Adviespunt Werk

Een maatwerk- adviesgesprek over de persoonlijke werksituatie, met een ervaringsdeskundige professional (<https://hoofdpijnnet.nl/onze-diensten/adviespunt-werk/>).

Voor wie?

- Mensen die het overzicht niet hebben en/of niet of verminderd zelfredzaam zijn.
- Mensen met een duidelijke wens naar aan persoonlijk contact en steun.
- Mensen met complexe vragen, of in bijzondere werksituaties.
- Mensen met hoogopgelopen problemen; die door de bomen het bos niet meer zien, of de wanhoop nabij zijn.
- Mensen die de dialoog met hun werkgever, of met de bedrijfsarts aan willen gaan, maar dat (nog) niet durven.

Voordelen

- Helpt bij het ontrafelen van het probleem en schept orde in de chaos.
- Veilig en neutraal.
- Men heeft kennis van hoofdpijn en werk en geeft begrip en steun vanuit ervaringsdeskundigheid.
- Persoonlijk maatwerk; adviezen toegespitst op de specifieke situatie. + Biedt mogelijkheid van (meer) lotgenotencontact, als u lid van Hoofdpijnnet bent of wordt.

Nadelen

- Kan confronterend of 'zwaar' zijn, vanwege kritische of moeilijke vragen.
- Beperkt in tijd: één adviesgesprek met eventueel enkele contacten daaromheen (nota bene: het is geen langdurige begeleiding of coaching).

Gesprek met de bedrijfsarts

Een preventief consult over de persoonlijke werksituatie, met de vraag om advies over veilig en gezond blijven werken

Voor wie?

- Mensen die zich zorgen maken of ze het werk vol kunnen blijven houden, en (nog) niet langdurig ziek zijn.
- Mensen die hun hoofdpijn nog niet met de werkgever hebben besproken, bijvoorbeeld omdat zij dat (nog) niet durven.
- Mensen die nog weinig open zijn geweest over hun hoofdpijn, steeds vaker frequent kortdurend moeten verzuimen en bij wie er (toenemende) druk is vanuit de werkgever.
- Mensen die onzeker zijn over de relatie met hun werkgever/direct leidinggevende, of die aangeven dat die relatie niet goed is of onder druk staat.

Voordelen

- Is een deskundig aanspreekpunt voor alles wat met werk en gezondheid te maken heeft. Ondanks dat hij betaald wordt door de werkgever, is hij een strikt neutrale, onafhankelijke professional.
- Kijkt naar de persoon, maar ook naar de omstandigheden en verhoudingen op het werk. Geeft daarover advies met als doel om ervoor te zorgen dat u zo goed en plezierig mogelijk kunt blijven werken.
- Adviseert niet alleen bij langdurige uitval, maar helpt ook graag om dat te voorkomen. Als werknemer heeft u een wettelijk recht om zijn 'open' spreekuur te bezoeken om hem hierover om advies te vragen.
- Biedt normaalgesproken begrip en steun, met name ook in het contact met uw werkgever/direct leidinggevende.
- Zijn advies zal gericht zijn op structurele, duurzame oplossingen.

Nadelen

- Kan onveilig voelen. U stelt zich kwetsbaar op. Dat is eng.
- Biedt mogelijk niet meteen het gewenste begrip, de gewenste steun. U moet daar dan extra moeite voor doen.
- Biedt waarschijnlijk geen pasklare, snelle oplossingen, ook omdat die er niet altijd zijn. U gaat, als het goed is, samen een proces in. Dat kost tijd.
- Specifieke kennis van hoofdpijn en werk is bij de bedrijfsarts mogelijk (nog) niet optimaal aanwezig.

Gesprek met de werkgever

Een open gesprek met de werkgever, of met de direct leidinggevende; over waar men als gevolg van hoofdpijn tegenaan loopt in het werk en over mogelijke oplossingen.

Voor wie?

- Mensen die zich zorgen maken of ze het werk vol kunnen blijven houden, en (nog) niet langdurig ziek zijn.
- Mensen die nog weinig open zijn geweest over hun hoofdpijn, of die nog niet duidelijk en open genoeg op het werk hebben besproken.
- Mensen die steeds vaker frequent kortdurend moeten verzuimen en bij wie er (toenemende) druk is vanuit de werkgever.
- Mensen die stevig in hun schoenen staan, ook voor wat betreft de invloed van hoofdpijn op hun werk.
- Mensen die aangeven een goede relatie met hun werkgever/direct leidinggevende te hebben.

Voordelen

- Is gericht op begrip en steun krijgen, precies daar waar u het nodig hebt.
- De structurele, duurzame oplossingen zullen hier, bij uw werkgever, vandaan moeten komen! Dat gaat niet zonder overleg.
- Waar er (wél) pasklare, snelle oplossingen zijn, zult u die via het goede gesprek -samen- kunnen vinden.
- Het in goed overleg samen regelen, zal de relatie met uw werkgever/direct leidinggevende beter, sterker maken. Dat zal u beiden ten goede komen.

Nadelen

- Kan onveilig voelen. U stelt zich kwetsbaar op. Dat is eng.
- Biedt waarschijnlijk niet meteen het gewenste begrip, de gewenste steun. U moet daar dan extra moeite voor doen.
- Biedt waarschijnlijk geen pasklare, snelle oplossingen, ook omdat die er niet altijd zijn. U gaat, als het goed is, samen een proces in. Dat kost tijd.
- Specifieke kennis van hoofdpijn en werk is bij de werkgever/direct leidinggevende zeer waarschijnlijk (nog) niet aanwezig. Dat vraagt uw duidelijkheid, en geduld.

Editie Migraine

- Geeft de kans dat de werkgever u 'afwijst', in verband met uw hoofdpijn. Met mogelijk negatieve consequenties, zoals een verslechterde arbeidsrelatie, en onzekerheid over baanbehoud.