

## Gezond aan de slag

### Indicaties voor deelname

Medewerkers die vanwege fysieke of mentale klachten uitvallen of dreigen uit te vallen, kunnen deelnemen aan kostbare interventies onder begeleiding van een fysiotherapeut of psycholoog. Echter, niet alle medewerkers hebben baat bij een intensief medisch traject. Vaak kan de medewerker weer aan het werk komen en blijven na een relatief lichte interventie. Gezond aan de Slag is daar een goed voorbeeld van. De medewerker gaat actief aan de slag onder begeleiding van een ALO/PMT docent, leert kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen, krijgt weer energie en een positieve kijk op het leven en werkt aan individueel gestelde doelen. Beperkingen verdwijnen hierdoor veelal vanzelf, zonder hier de aandacht op te richten.

Medewerkers die voor GadS in aanmerking komen vertonen 1 of meerdere van de hierna genoemde indicaties. De medewerker:

- ervaart psychische problemen;
- ervaart belemmeringen, zoals vermoeidheid, angst om te falen, gebrek aan zelfvertrouwen en/of een negatief zelfbeeld;
- heeft een chronische ziekte en/of obesitas;
- kan moeilijk omgaan met zijn of haar fysieke en/of psychische klachten;
- vindt het moeilijk te kijken naar mogelijkheden in plaats van beperkingen;
- kan niet goed omgaan met tegenslagen in het werk en/of privé;
- heeft een slechte leefstijl (beweegt te weinig, heeft een verkeerd voedingspatroon of rookt en/of drinkt te veel);
- heeft een passieve leefstijl en wil graag bewegen, maar vindt het om diverse redenen moeilijk om te starten;
- heeft structuur nodig in zijn of haar leven (op tijd komen, vroeg opstaan, etc.);
- heeft verminderde sociale vaardigheden of moeite om te functioneren binnen een groep;
- vindt het moeilijk om samen te werken;
- heeft weinig motivatie voor het ondernemen van activiteiten;
- heeft moeite met leiding en/of het zelf geven van leiding.

Wanneer een medewerker klachten of beperkingen ervaart die een medische oorzaak hebben, zal de docent contact met een (bedrijfs)arts hebben, alvorens de medewerker deel gaat nemen aan Gezond aan de Slag.