

# Voorkom Onnodig Verzuim

*Betrokkenheid, Verbinding, Daadkracht*

## Counseling op het werk: Wat mag je verwachten?

- informatie voor werknemers -



**Jennifer Hanenberg Elders**  
Register Bedrijfsconselor

Tel. 06-201 988 97

[contact@voorkomonnodigverzuim.nl](mailto:contact@voorkomonnodigverzuim.nl)

[www.voorkomonnodigverzuim.nl](http://www.voorkomonnodigverzuim.nl)

Twitter: @jennifer\_elders

Facebook/VoorkomOnnodigVerzuim

### Wat is bedrijfscounselling?

Bedrijfscounselling is een therapeutische vorm van psychosociale hulpverlening aan werknemers die door wat voor reden dan ook minder goed in hun vel zitten. Het gaat daarbij om het:

- Verkrijgen van inzichten in het eigen denken, voelen, handelen en beleven;
- Optimaal benutten van (tot nu toe) ongebruikte mogelijkheden;
- Ontwikkelen van kennis en vaardigheden om het functioneren te verbeteren.

Bedrijfscounselling vindt plaats met respect voor de waarden van de werkgever en de gewenste organisatiecultuur. Het heeft als algemeen doel werknemers gezond aan het werk te houden. Het individuele doel bepaal jij als cliënt zelf.

### Basiswaarden van counselling

De basiswaarden waarbinnen counselling succesvol kan plaatsvinden, zijn respect, empathie, zelfredzaamheid, vertrouwelijkheid en vrijwilligheid.

Het staat de cliënt en de counsellor vrij om na de intake voor een andere vorm van begeleiding te kiezen. Indien de cliënt kiest voor het counsellingstraject, dan sluiten wij een counsellingscontract, waarin de basiswaarden en intenties over en weer worden opgenomen.

Alles wat in het kader van dit traject wordt besproken of door mij vastgelegd, is **vertrouwelijk**. Dit is een voorwaarde voor een veilige basis en vertrouwensband tussen cliënt en counsellor om zich vrij te kunnen uiten en op alle probleemgebieden de mogelijkheden te kunnen onderzoeken.

## Respect en betrokkenheid

Jouw begeleiding moet goed, respectvol en veilig voelen. Ik werk volgens de ethische code en beroepseisen van counsellors, waarin de cliënt centraal staat. Je formuleert zelf wat je graag zou willen bereiken. De counsellor geeft geen adviezen, maar helpt je dichterbij je doel te komen. Daarom willen we je eerst goed leren kennen; wat vind je belangrijk? We gaan in onze begeleiding uit van jouw normen en waarden en oordelen nooit.

## Oplossingsgericht en vertrouwelijkheid

Of je doel nou is vrede krijgen met een situatie of veranderingen aanbrengen, altijd werken we er stapsgewijs naar toe. Van de counsellor mag je verwachten dat deze je helpt om helder te krijgen wat de belemmeringen zijn en hoe je daarmee om kunt gaan. Maar juist ook welke mogelijkheden je hebt en wat de weg er naar toe zou kunnen zijn. Op deze manier lukt het je (beter) de door jou gewenste stappen te zetten. In alle situaties is alles wat wordt gezegd volstrekt vertrouwelijk.

## Jouw mening is belangrijk

Een veranderingstraject kan heel kwetsbaar voelen. Daarom is het zo belangrijk dat je je veilig en gerespecteerd voelt. Mocht dat op enig moment niet zo voelen, dan kan je dat altijd aangeven. Ben je niet tevreden over hoe ik daar mee om ga, dan kan je je wenden tot de beroepsvereniging op [www.abvc.nl](http://www.abvc.nl). Tijdens en na afloop van het traject vragen wij je om je mening door middel van een evaluatieformulier. Dit helpt je zelf alles nog eens op een rijtje te zetten, en het geeft mij als counselor inzicht in hoe je de begeleiding ervaart en wat beter kan.

## Afspraken, kosten

In overleg bepalen we wanneer en met welke frequentie we afspreken. Afspraken die zonder duidelijke reden niet minstens 24 uur van te voren zijn afgezegd, worden volledig in rekening gebracht. Vaak betalen werkgevers en zorgverzekeraars (een deel van) de kosten.

**AGB-code: 90100875 | AGB-code praktijk: 90060463**

## Het traject

Onderstaand geef ik een toelichting op het traject "**Verken, Onderzoek en Voer uit**". Dit is een basiscounselingstraject, dat bestaat uit 10 sessies van 1,5 uur. Soms zijn minder sessies nodig, soms meer.

### Fase I: Verkenningsfase

Hierin onderzoek ik de persoonlijke en medische achtergrond van jou als cliënt, je stelt een hulpvraag en we onderzoeken de kernproblematiek.

### Fase II : Onderzoeksfase

In deze fase gaan we dieper in op oorzaken van bepaalde verschijnselen en klachten. We formuleren hoe je hiermee in de toekomst anders wilt omgaan. Je gaat doelen stellen, die we nader gaan bekijken: welke omstandigheden en voorwaarden zijn belangrijk voor jou om die doelen te realiseren. Welke krijgen prioriteit?

### Fase III: Voer uit

Hierin formuleer je de acties die nodig zijn om je doelen te realiseren, de prioriteiten daarbinnen en het tijdsplan. Ook ga je in deze fase van start met het uitvoeren van acties, waarbij ik je begeleid.

Middels je **persoonlijke VitaliteitsDashboard** krijg je inzicht in de ontwikkeling van je vitaliteitsklachten. Hierdoor is een (eventueel) gesprek hierover met je leidinggevende gemakkelijker te voeren.

Doorgaans is de frequentie van de gesprekken wekelijks of tweewekelijks. We werken met verschillende werkvormen en 'huiswerk'opdrachten. Tussendoor is altijd contact mogelijk.

Tegen het einde van het traject bekijken we of en in welke vorm nazorg nodig is.

**Stadhouderslaan 9, 2517 HV DEN HAAG | KVK-nr Den Haag 5955 0686**