



DE NASCHOLING SPECIAL HOW CAN I HELP?

Verzuim en herstel vragen om een andere aanpak

Deze Special zit vol inzichten, tips en tools
die jou direct op weg helpen!

Samen werken aan herstel

Hoe help je écht wanneer iemand langdurig uitvalt door ziekte of psychische klachten?

Die vraag stond centraal tijdens onze nascholing 'How can I help?'. Een dag waarin professionals uit het veld samenwerkten aan nieuwe inzichten rond herstel, belastbaarheid en betekenisvolle begeleiding.

Het verzuimlandschap verandert snel. Psychische klachten domineren meer dan ooit het verzuimbeeld. Juist daarom

is het tijd om stil te staan bij de vraag: hoe help ik écht in deze nieuwe realiteit?

Experts namen ons mee in praktische handvatten voor de spreekkamer. Geen abstracte theorie, maar concrete manieren om het verschil te maken.

Alle inzichten hebben we gebundeld in deze Special. Zo willen we je inspireren én ondersteunen in je dagelijkse praktijk. Want samen werken aan herstel betekent niet harder duwen, maar beter begrijpen wat iemand nodig heeft.

Desiree Wierper – Ergatis

25 jaar verzuim: vraagt herstel om een andere aanpak?

In 25 jaar is het verzuimbeeld drastisch veranderd en dat vraagt om een nieuwe aanpak voor medisch professionals.

Leontien Dekker – iMindLife

Zingeving als krachtbron in de spreekkamer

Beeldtaal geeft herstel nieuwe betekenis en vraagt om een andere benadering. Van klacht naar kracht.

Ulrika Leons Becksen – Skills

Werk als mentale sportschool: van rust naar mentale training

Door gedragsactivering groeit herstel niet uit rust, maar uit herhaling en haalbare beweging. Stap voor stap.

Ewald Theunisse – BegripsAcademie

Hoe helpt vierstemmigheid samenwerking versterken?

Inzicht in vierstemmigheid laat zien dat verschil verbindt en samenwerking krachtiger maakt.

25 jaar verzuim: vraagt herstel om een andere aanpak?

Desiree Wierper – Medisch directeur & Verzekeringsarts bij Ergatis

Het verzuimbeeld is in 25 jaar ingrijpend veranderd: van fysieke klachten naar mentale druk, van protocollen naar verhalen en van beoordelen naar begeleiden. Deze ontwikkeling laat zien hoe verzuim complexer werd, verweven met leefstijl, crises en werk-privégrenzen. Het maakt duidelijk hoe de rol van de medisch professional verschuift en nodigt uit om anders te kijken, te luisteren en te handelen. Ontdek welke inzichten herstel vandaag écht betekenis geven.



Tijd voor een andere blik

Tijdens het nascholingsevent van Ergatis nam Desiree Wierper, medisch directeur en verzekeringsarts, ons mee in 25 jaar arbeidsongeschiktheid. Een scherpe analyse van hoe het vakgebied fundamenteel is veranderd. Niet alleen in wat we zien, maar vooral in hoe we kijken. Niet alleen in de aard van de klachten, maar in de betekenis die we eraan geven.

Want leg je die jaren naast elkaar, dan zie je geen rechte lijn, maar een verschuivend landschap. Een landschap waarin fysieke belasting plaatsmaakte voor mentale druk. Waarin burn-out, technostress en zingevingsvragen de spreekkamer binnendrongen. Waarin maatschappelijke crises, van de economische recessie tot de coronapandemie, hun sporen nalieten in het verzuimbeeld.

De rode draad? Verzuim is complexer geworden. Niet alleen door comorbiditeit of leefstijl, maar door de context waarin klachten ontstaan. Door de toegenomen druk op zelfregie.

Door de vervaging van grenzen tussen werk en privé. Door de maatschappelijke verwachtingen over inzetbaarheid, herstel en functioneren.

Wat vroeger begon met een diagnose, begint nu vaak met een verhaal. Wat vroeger draaide om objectieve beoordeling, vraagt nu om subjectieve duiding. Wat vroeger paste in een protocol, vraagt nu om maatwerk, samenwerking en taal die raakt.

Tijdens het event kreeg de vraag "How can we help?" een nieuwe lading. Niet als slogan, maar als kern van een andere manier van kijken. Het is een houding die de rol van artsen en professionals verschuift: van controleren naar ondersteunen, van afstand naar nabijheid. In plaats van te zoeken naar wat iemand niet meer kan, vraagt deze houding: Wat helpt jou om weer in beweging te komen? Het is een uitnodiging tot samenwerking, tot betekenisgeving, tot herstel. Niet door méér te doen, maar door anders aanwezig te zijn. Met aandacht, met woorden die verbinden en met ruimte voor het verhaal van de ander.

En dat vraagt om een andere rol van de medisch professional. Niet langer als beoordelaar op afstand, maar als begeleider in dialoog. Als iemand die niet alleen kijkt naar wat aantoonbaar is, maar ook naar wat voelbaar is. Die niet alleen toetst, maar ook toetreedt. Die niet alleen oordeelt, maar ook ondersteunt.

Desiree's lezing was daarmee meer dan een overzicht. Het was een uitnodiging. Een uitnodiging om anders te kijken. Anders te luisteren. En anders te handelen. Niet omdat het moet, maar omdat de werkelijkheid daarom vraagt.



Een tijdlijn vol betekenis

Desiree's lezing was opgebouwd als een tijdlijn. Een reis langs 25 jaar praktijkervaring. Elk tijdvak bracht nieuwe uitdagingen, nieuwe taal en nieuwe vragen:

- 2000–2005: fysieke klachten, beperkte verwijsbevoegdheid, opkomst RSI/KANS
- 2005–2010: wachttijden in de GGZ, stress op de werkvloer, comorbiditeit
- 2010–2015: burn-out, economische crisis, digitalisering
- 2015–2020: leefstijlproblematiek, #MeToo, flexibilisering
- 2020–2025: long COVID, technostress, maatschappelijke polarisatie

2000–2005: fysieke klachten en beperkte mogelijkheden

In deze periode domineerden fysieke klachten het verzuimbeeld: rug-, nek- en schouderklachten, cardiale problemen en ernstige psychiatrische aandoeningen. Bedrijfsartsen en verzekeringsartsen hadden nog geen verwijsbevoegdheid, waardoor diagnostiek vaak stroef verliep. De opkomst van RSI/KANS liet zien hoe technologische verandering (meer computergebruik) direct doorwerkt in verzuim.

Wat betekende dit voor de praktijk: verzuim werd gezien als een medisch probleem, maar de beperkte toegang tot zorg maakte duidelijk dat samenwerking en doorverwijzing cruciaal zijn voor herstel.

2005–2010: psychische problematiek en comorbiditeit

De wachttijden in de GGZ bleven hoog, waardoor psychische klachten vaak verergerden. Stress op de werkvloer werd wel herkend, maar nog niet serieus genomen als verzuimfactor.

Tegelijkertijd nam comorbiditeit toe: lichamelijke én psychische klachten kwamen vaker samen.

Wat betekende dit in de praktijk:

verzuim werd complexer en de Wet Verbetering Poortwachter maakte duidelijk dat langdurig verzuim niet alleen een individueel probleem is, maar ook een organisatorische verantwoordelijkheid.

2010–2015: burn-out en economische crisis

De financiële crisis bracht reorganisaties, baanonzekerheid en verhoogde werkdruk. Burn-out explodeerde als verzuimoorzaak en digitalisering zorgde voor een nieuwe vorm van belasting: continu online zijn. Toch werd digitale overbelasting nog niet erkend als serieuze factor.

Wat betekende dit in de praktijk: mentale gezondheid werd een structureel thema. Artsen en werkgevers moesten leren omgaan met klachten die niet direct meetbaar zijn, maar wel diep ingrijpen in functioneren.

2015–2020: leefstijl en maatschappelijke bewegingen

Leefstijl gerelateerde aandoeningen zoals obesitas en diabetes type 2 namen toe. Flexibilisering van arbeid en de 24/7 economie vergrootten werkdruk en onzekerheid. De #MeToo-beweging bracht psychosociale arbeidsbelasting

nadrukkelijk op de agenda. Wat betekende dit in de praktijk: verzuim werd niet alleen een medische kwestie, maar ook een sociale. Grenzen, gedrag en cultuur kwamen nadrukkelijk in beeld. Preventie en duurzame inzetbaarheid werden sleutelwoorden.

2020–2025: pandemie, technostress en polarisatie

COVID-19 bracht acute verzuimoorzaken (long COVID, post-virale klachten) én een golf van mentale belasting door lockdowns en isolatie. Hybride werken leidde tot technostress en fysieke klachten door slecht ingerichte thuiswerkplekken. Tegelijkertijd zorgden maatschappelijke crises zoals de toeslagenaffaire voor verlies van vertrouwen en polarisatie. Wat betekende dit in de praktijk: verzuim werd een spiegel van de samenleving. Klachten zijn moeilijker objectiveerbaar en de roep om menselijke maat in beoordeling en begeleiding werd luider dan ooit.

De betekenis voor de praktijk van vandaag

De tijdlijn laat zien hoe verzuim zich in 25 jaar ontwikkelde van medisch probleem tot maatschappelijke opgave. Waar het ooit begon met fysieke klachten en protocollen, zien we nu een complexer beeld waarin mentale belasting, leefstijl, sociale omstandigheden en crises samenkomen. Elke periode bracht nieuwe vragen, maar samen vormen ze één beweging: van klacht naar context, van oordeel naar ondersteuning, van diagnose naar dialoog.

Klachten zijn diffuser, moeilijker objectiveerbaar en steeds vaker verweven met bredere dynamiek:

- Zoom-moeheid en technostress
- Werk-privéervaging door hybride werken
- Toegenomen druk op zelfregie en inzetbaarheid
- De impact van maatschappelijke crises zoals COVID-19 en de toeslagenaffaire

Verzuim is daarmee een spiegel van de samenleving. Voor vandaag betekent dit dat professionals niet langer alleen beoordelaars zijn, maar begeleiders in herstel. Het vraagt om aandacht voor verhalen in plaats van diagnoses, om maatwerk in plaats van standaardprocedures, en om samenwerking die verder reikt dan de spreekkamer.

De rol van de arts verandert

Het Medisch Arbeidsongeschiktheids-criterium (MAOC) vraagt om objectieve medische onderbouwing. Maar wat als klachten niet 100 % meetbaar zijn? Wat als de beleving leidend wordt, zoals bij long COVID, ME/ CVS of chronische stress? Juist daar schuurt het: de klassieke medische logica botst met de realiteit van klachten die zich niet laten vangen in cijfers of protocollen.

De praktijk dwingt artsen tot een nieuwe balans:

- Tussen objectiveren en erkennen
- Tussen medische kennis en maatschappelijke sensitiviteit
- Tussen beoordelen en begeleiden

Dat betekent dat de vraag niet langer alleen luidt: "Is dit medisch aantoonbaar?" Maar ook: "Is dit aannemelijk, passend bij het verhaal, de context en de persoon?"

Als medisch professional beweeg je daarmee van een rol als beoordelaar naar die van begeleider. Je leert werken met onzekerheid, met verhalen die niet altijd een harde medische basis hebben, maar wel een duidelijke impact op functioneren en herstel. Dat vraagt om nuance, om samenwerking met andere professionals en om een andere taal. Een taal die ruimte geeft aan beleving, die context serieus neemt en die herstel niet reduceert tot een protocol.

Als medisch professional sta je vandaag de dag midden in een spanningsveld: enerzijds de druk om objectief te blijven en juridisch houdbare beoordelingen te geven, anderzijds de noodzaak om menselijk te erkennen wat niet meetbaar is. Het is een rol die vraagt om sensitiviteit, om het vermogen om te luisteren en duiden en om de moed om soms te zeggen: "Niet objectief meetbaar, maar wel relevant voor herstel."

Multi-disciplinair werken als basis

De praktijk laat zien: verzuim is zelden eendimensionaal. Fysieke én psychische klachten grijpen op elkaar in.

Leefstijl, werkdruk, digitale belasting en maatschappelijke stress versterken elkaar en maken het beeld complexer dan ooit. Achter elke ziekmelding schuilt een verhaal dat verder gaat dan een protocol of een diagnose.

Daarom is multidisciplinaire samenwerking geen luxe, maar een noodzaak. Niet als doorverwijzing, maar als gedeelde verantwoordelijkheid. Samenwerken betekent: samen kijken naar het medische én het menselijke, samenbrengen van kennis en sensitiviteit, en samen zoeken naar herstel in plaats van labels.

Het is deze gezamenlijke blik die ruimte schept voor duurzame inzetbaarheid: een aanpak waarin expertise en empathie elkaar versterken en waarin activering niet losstaat van erkenning. Alleen zo kan verzuim worden benaderd in zijn volle breedte: medisch, menselijk en maatschappelijk.

De kracht van taal: van oordeel naar ondersteuning

Taal doet ertoe. Woorden zijn nooit neutraal: ze sturen, begrenzen en openen mogelijkheden. Desiree liet zien hoe taal richting geeft aan herstel. Een vraag kan iemand vastzetten in zijn beperking, of juist ruimte maken voor perspectief.

Niet: "Wat is je beperking?"

Maar: "Wat lukt er al?"

Niet: "Wanneer ben je weer inzetbaar?"

Maar: "Wat helpt jou om weer in beweging te komen?"

De zin "How can I help?" is geen slogan. Het is een houding. Een verschuiving van oordeel naar ondersteuning. Van afstand naar nabijheid. Van controle naar dialoog.

Taal als instrument van herstel

- **Taal kan activeren:** een vraag als "Wat zou een eerste stap kunnen zijn?" nodigt uit tot beweging.
- **Taal kan energie geven:** "Wat geeft je op dit moment een beetje energie?" richt de blik op mogelijkheden.
- **Taal kan waarderen:** "Wat wil je behouden uit je werk?" erkent dat er al waarde is.
- **Taal kan grip herstellen:** "Wat heb je nodig om weer grip te krijgen?" maakt eigenaarschap concreet.

Deze taal is niet soft. Ze is precies. Ze maakt ruimte voor eigenaarschap, zonder te forceren. Ze erkent de beleving, zonder de regie over te nemen.

Wat dit betekent voor jou als medisch professional?

Als medisch professional in de arbeidsgeneeskunde ben je gebonden aan wet- en regelgeving én aan zorgvuldige medische beoordeling. Dat betekent dat een oordeel juridisch toetsbaar moet zijn en dat elke diagnose medisch onderbouwd hoort te zijn. Tegelijkertijd vraagt juist het domein van ziekteverzuim om een andere gevoeligheid dan louter

objectiveren. Klachten zijn daar vaak diffuus, wisselend en sterk verweven met context en belastende omstandigheden. In zo'n setting krijgt taal extra gewicht. Het gaat niet alleen om wat je vastlegt, maar ook om wat je woorden bij iemand kunnen losmaken.

Van objectiveren naar erkennen. Als medisch professional ben je gewend om klachten te objectiveren: meetbaar maken, vastleggen, onderbouwen. Maar bij verzuim zijn klachten vaak diffuus en niet altijd hard te meten. Hier wordt taal een brug: door te erkennen wat iemand ervaart, geef je betekenis aan het verhaal, ook als het niet volledig objectiveerbaar is. Een zin als "Ik hoor dat dit je dagelijks belemmert" erkent de beleving, zonder dat je de medische onderbouwing loslaat. Zo ontstaat ruimte voor vertrouwen en dialoog.

Van afstand naar nabijheid.

Traditioneel kan taal afstand scheppen: formele vragen, beoordelende formuleringen, jargon. Maar juist bij verzuim helpt nabijheid. Door taal te kiezen die laat voelen dat je naast iemand staat, maak je de relatie gelijkwaardiger. Niet "Wanneer ben je weer inzetbaar?", maar "Wat helpt jou om weer een stap vooruit te zetten?". Het verschil is subtiel, maar cruciaal: de eerste vraag legt druk, de tweede nodigt uit. Nabijheid in taal betekent dat je laat merken dat je meedenkt, niet alleen beoordeelt.

Van oordeel naar ondersteuning. Een oordeel is vaak eindpunt: geschikt of ongeschikt, inzetbaar of niet. Ondersteunende taal daarentegen opent perspectief. Ze schrijft herstel niet voor, maar faciliteert het.

Door te vragen “Wat zou een eerste haalbare stap kunnen zijn?” of “Wat geeft je nu een beetje energie?” help je iemand zelf richting te vinden. Ondersteunende taal maakt duidelijk dat herstel een proces is waarin de arts begeleider is, niet alleen beoordelaar.

Taal is meer dan communicatie; het is een interventie. Door te bewegen van objectiveren naar erkennen, van afstand naar nabijheid en van oordeel naar ondersteuning, geef je niet alleen woorden, maar ook richting, vertrouwen en ruimte voor herstel.

In de spreekkamer is taal een interventie op zichzelf. Een zorgvuldig gekozen vraag kan meer beweging brengen dan een protocol. Een erkenning kan meer vertrouwen geven dan een oordeel. En een uitnodiging tot dialoog kan meer herstel stimuleren dan een standaardadvies.

Wat vraagt dit van jou als professional?

De lezing van Desiree maakt duidelijk: duurzame inzetbaarheid vraagt om een andere rolopvatting. Niet harder duwen, maar slimmer begeleiden. Niet wachten op herstel, maar samen bouwen aan overtuiging. Dat betekent dat de rol van medisch professionals verschuift van beoordelaar naar begeleider, van controleur naar partner in herstel.

Concreet betekent dat:

- **Vroegtijdig in gesprek, ook bij twijfel.** Niet wachten tot klachten zich opstapelen, maar signalen serieus nemen en het gesprek openen. Juist vroegtijdig contact kan escalatie voorkomen.
- **Focus op functioneren, niet alleen op klachten.** Het gaat niet alleen om wat iemand niet kan, maar vooral om wat wél lukt en hoe dat kan worden uitgebreid.
- **Gebruik van gedeelde taal en ritme.** Bijvoorbeeld door bewust je woorden te kiezen en het proces overzichtelijk te maken met haalbare doelen.
- **Samen plannen maken, bijstellen en vieren wat lukt.** Herstel is geen rechte lijn. Het vraagt om flexibiliteit en erkenning van kleine successen.
- **Herstel zien als proces, niet als eindpunt.** Het gaat om beweging en perspectief, niet om een definitief oordeel.

Het vraagt ook om lef. Lef om de illusie van controle los te laten. Lef om te erkennen dat complexiteit de realiteit is. En lef om naast iemand te gaan staan in plaats van tegenover. Dat betekent:

- Durven luisteren zonder direct te objectiveren.
- Durven erkennen dat beleving betekenisvol is, ook als het niet meetbaar is.
- Durven begeleiden in onzekerheid, met taal die uitnodigt in plaats van afsluit.

Als professional betekent dit dat je gesprekken anders voert. Je stelt vragen die beweging oproepen, je erkent verhalen zonder ze te reduceren tot cijfers en je werkt samen met andere disciplines om herstel te dragen.

Het vraagt om een houding waarin je niet alleen medische kennis inzet, maar ook sensitiviteit, empathie en activerende taal.

Duurzame inzetbaarheid ontstaat zo niet door protocollen alleen, maar door een gezamenlijke overtuiging: dat herstel mogelijk is, dat kleine stappen waardevol zijn, en dat de rol van de professional is om richting, vertrouwen en ruimte te geven.

Tot slot: van expertise naar betekenis

Desiree's lezing was geen terugblik, maar een oproep. Een oproep om als professional niet alleen deskundig te zijn, maar ook betekenisvol.

Om niet alleen te beoordelen, maar ook te begeleiden. Om niet alleen te weten, maar ook te luisteren.

Want verzuim is complexer dan ooit. Het raakt lichaam én geest, werk én privé, individu én organisatie. Het vraagt om meer dan protocollen en procedures: het vraagt om betrokkenheid, om taal die ruimte geeft, en om samenwerking die herstel mogelijk maakt.

Herstel ontstaat niet vanzelf. Het vraagt om aandacht voor wat iemand wél kan, om erkenning van wat iemand ervaart, en om het lef om samen kleine stappen te zetten. Het vraagt om professionals die niet alleen hun expertise inzetten, maar ook hun menselijkheid.

Duurzame inzetbaarheid begint daarom niet bij een oordeel, maar bij een vraag. Een eenvoudige, maar wezenlijke vraag: "How can I help?"



Betekenisvolle gesprekken: zingeving als krachtbron in de spreekkamer

Leontien Dekker - Lifecounselor & Directeur iMindlife

Hoe helpt beeldtaal om richting te geven aan herstel? Wanneer woorden tekortschieten, kan een beeld wél raken. Het geeft taal aan ervaringen en nodigt uit tot reflectie. Herstel wordt dan niet alleen een kwestie van klachten en protocollen, maar ook van betekenis, richting en zingeving. Daarmee verandert de spreekkamer: van beoordeling naar ontmoeting, van klacht naar kracht.



Tijd voor een andere benadering

Psychisch verzuim raakt zelden alleen het hoofd. Vaak raakt het ook het hart. Want wie uitvalt, verliest niet alleen ritme en energie, maar ook richting, betekenis en verbinding. Toch blijft zingeving in de spreekkamer vaak onderbelicht. Terwijl juist daar, in het gesprek tussen medisch professional en cliënt, ruimte kan ontstaan voor wat ertoe doet.

Wat als we zingeving niet langer zien als iets vaags of spiritueels, maar als een praktisch kompas voor herstel? Wat als we de spreekkamer niet alleen vullen met vragen over klachten, maar ook met vragen over waarden, richting en betekenis? En wat als we beelden en metaforen gebruiken om het onzegbare bespreekbaar te maken? Dan verandert de spreekkamer. Van een plek van beoordeling naar een plek van ontmoeting. Van een protocol naar een proces. Van klacht naar kracht.

Een spreekuur draait meestal al om meer dan klachten: het gaat om betekenis geven aan wat verteld wordt.

De medisch professional probeert 'chocola te maken' van het verhaal dat een cliënt vertelt: losse feiten, ervaringen en klachten worden samengebracht tot een begrijpelijk geheel. Maar vaak blijft die betekenisgeving vooral bij de medisch professional liggen. De cliënt deelt zijn verhaal, maar komt zelf nog niet tot nieuwe inzichten of duiding. Juist daar ligt de kern van dit betoog: hoe zorgen we ervoor dat het niet alleen de professional is die betekenis geeft, maar dat de cliënt zelf actief aan de slag gaat met het begrijpen van wat hem of haar is overkomen? Want pas wanneer de cliënt zelf betekenis kan geven, ontstaat ruimte voor herstel en duurzame inzetbaarheid.

Zingeving als motor voor herstel

Zingeving is geen bijzaak, maar een essentieel onderdeel van herstel. Juist bij psychisch verzuim komen existentiële vragen naar boven: Wat doet ertoe? Waar doe ik het voor? Wat wil ik behouden of veranderen? In periodes van mentale ontregeling is betekenis vaak zoek. En juist dan kan zingeving richting geven.

Patiënten en naasten geven aan dat aandacht voor zingeving belangrijk is voor hun herstel. Toch ervaren zij vaak dat hier in de behandeling weinig ruimte voor is. Terwijl zingeving juist helpt om grip te krijgen op wat iemand doormaakt. Het biedt houvast, energie en perspectief.



Zingeving neemt klachten niet weg, maar helpt mensen om keuzes te maken, richting te vinden en hun situatie beter te begrijpen. Dat maakt het niet alleen waardevol, maar ook praktisch: het geeft taal aan wat anders onbespreekbaar blijft, en maakt herstel persoonlijk en betekenisvol.

In de context van werk betekent dit:

- Niet alleen vragen naar belasting, maar ook naar betekenis
- Niet alleen kijken naar functioneren, maar ook naar richting
- Niet alleen behandelen, maar ook begeleiden bij levensvragen

De NVAB (Nederlandse Vereniging voor Arbeids- en Bedrijfsgeneeskunde) onderstreept in haar richtlijnen dat medisch professionals van betekenis willen zijn voor werkenden. Dat gaat verder dan het beoordelen van belastbaarheid of het monitoren van klachten. Het betekent: aansluiten bij wat werk voor iemand betekent, hoe het bijdraagt aan identiteit, sociale rol en levenszin.

Er wordt expliciet aanbevolen om werkbeleving en persoonlijke waarden te bespreken. Daarmee raakt het domein van zingeving direct aan het werk van de medisch professional. Want zingeving gaat over richting, betekenis en verbondenheid. Precies de thema's die spelen bij langdurige uitval, burn-out of psychisch verzuim.

Zingeving is dus geen los thema, maar een integraal onderdeel van persoonsgerichte begeleiding. Het helpt om het gesprek te verdiepen, om herstel betekenisvol te maken, en om samen te zoeken naar wat iemand wil behouden, veranderen of opnieuw vormgeven.

De kracht van beeldtaal

Van symptoom naar betekenis, via metaforen die raken. Zingeving is vaak moeilijk in woorden te vatten. Zeker in de spreekkamer, waar taal snel technisch, medisch of oplossingsgericht wordt. Juist daar kunnen beelden en metaforen helpen om het onzegbare toch te zeggen. Ze maken subjectieve beleving zichtbaar, creëren gedeelde taal en verbinden hoofd en lichaam.

Een cliënt zegt: "Ik voel me als een elastiek dat te ver is uitgerekt." Of: "Ik ben een radertje dat vastloopt." Dat is geen poëzie. Dat is diagnostiek van binnenuit. Beeldtaal maakt ruimte voor erkenning, richting en herstel. Het helpt om complexe ervaringen te verwoorden, zonder ze te reduceren tot labels of protocollen.

Waarom beelden werken in de spreekkamer:

- **Ze geven taal aan het onzegbare**

Psychisch en lichamelijk lijden is vaak moeilijk te verwoorden. Een metafoor zegt meer dan een symptoomomschrijving.

- **Ze nodigen uit tot dialoog**

Beelden zijn uitnodigend, niet sturend. Ze openen het gesprek zonder te forceren.

- **Ze erkennen de unieke beleving**

In plaats van te objectiveren via diagnoses, maken metaforen ruimte voor subjectiviteit.

- **Ze helpen om ervaringen te belichamen**

Veel beelden zijn lichamelijk geworteld: "een steen op mijn borst", "mijn benen zijn van lood".

- **Ze bieden houvast en richting in het herstelproces**

Samen een beeld vinden geeft grip, hoop en perspectief. Bijvoorbeeld: "Ik sta op een kruispunt, en ik zie een pad dat ik nog niet eerder heb overwogen."

Voor medisch professionals biedt beeldtaal een krachtig instrument:

- Het maakt het gesprek persoonlijker, zonder zweverig te worden
- Het helpt om beleving te koppelen aan functioneren
- Het biedt een gedeelde taal tussen arts en cliënt
- Het maakt herstel bespreekbaar, zonder druk of oordeel

Voorbeeldvragen die beeldtaal activeren in de spreekkamer:

Bij mentale druk of spanning

"Wat voor storm is dat in je hoofd?"
"Hoe strak staat die veer gespannen?"
"Wat voor muur voel je daar?"
"Wat voor knoop is dat in je buik?"

Bij richting en verlies van grip

"Waar sta je nu in jouw proces?"
"Wat voor kruispunt is dit?"
"Wat voor stuur ben je kwijtgeraakt?"
"Wat voor mist ervaar je op dit moment?"

Bij blokkade of overbelasting

"Wat voor gewicht draag je mee?"
"Wat houdt je tegen om die stap te zetten?"
"Wat voor berg ligt er voor je?"
"Wat voor ketting houdt je vast?"

Bij verlangen naar verandering

"Wat voor ruimte zou je willen voelen?"
"Wat voor beweging verlang je?"
"Wat voor lichtpunt zie je aan het eind van deze tunnel?"
"Wat voor ritme zou je willen terugvinden?"

Bij non-verbaal gedrag en innerlijke beleving

"Wat voor gebaar is dat?"
"Wat gebeurt er nu vanbinnen?"
"Wat voor leegte voel je?"
"Wat voor normaal zou je willen terugvinden?"
"En waar is die angst ongeveer?"
"En waar zou die rust vandaan kunnen komen?"

Deze vragen zijn geen techniek, maar een houding. Ze maken ruimte voor betekenis, zonder te sturen. Ze helpen om het gesprek te verdiepen, om herstel persoonlijk te maken, en om samen te zoeken naar wat iemand nodig heeft om weer in beweging te komen.

Hoe maak je ruimte voor zingeving?

Niet méér vragen, maar betere aandacht. Zingeving ontstaat in contact. In de ontmoeting tussen medisch professional en cliënt. Het draait om echte aanwezigheid in plaats van protocollen. Juist bij psychisch verzuim is die kwaliteit van aanwezigheid cruciaal. Want betekenis ontstaat niet vanzelf, die moet gevoeld, verwoord en gedeeld worden.

Dat vraagt geen extra tijd, maar wel een andere houding. Het gaat om een open blik en om ruimte: ruimte om te zijn, te voelen en te zoeken. Luisteren met een leeg hoofd is daarbij essentieel. Dat betekent aanwezig zijn zonder oordeel, zonder haast en zonder agenda. Het draait om verdiepen en begrijpen.

Luisteren met een leeg hoofd klinkt mooi, maar is niet vanzelfsprekend. Medisch professionals werken met volle agenda's, korte consulten en een constante stroom van verhalen die vaak zwaar en complex zijn. Het is menselijk dat je eigen gedachten, zorgen of vermoeidheid meeklinken. Niemand kan acht uur lang volledig leeg en onbevooroordeeld luisteren. Juist daarom gaat het niet om méér tijd of nóg meer vragen, maar om de kwaliteit van aandacht in de momenten die er wél zijn. Kleine momenten van vertraging, het bewust herkennen van je interne ruis en het loslaten daarvan, kunnen al ruimte scheppen waarin de cliënt zelf betekenis kan vinden.

Wat houdt luisteren met een leeg hoofd in?

- **Adem en vertraag**

Begin met een bewuste ademhaling. Vertraag je tempo. Laat stiltes toe. Stilte is geen leegte, maar een ruimte waarin de ander zichzelf kan horen.

- **Zet je interne radio zachter**

Wees je bewust van je eigen gedachten, oordelen of oplossingen. Benoem ze innerlijk en laat ze los. Zo ontstaat ruimte voor het verhaal van de ander.

- **Luister op meerdere niveaus**

Let niet alleen op woorden, maar ook op toon, ritme, lichaamstaal en wat er níet gezegd wordt. Soms zegt een stilte meer dan een zin. Soms zit de betekenis in een gebaar.

- **Gebruik open aandacht**

Stel geen vragen om te sturen, maar om te verdiepen. Vragen die niet naar een antwoord zoeken, maar naar een ervaring. Bijvoorbeeld:

“Wat gebeurt er nu vanbinnen?”

“Hoe is het om dit te zeggen?”

“Wat raakt je het meest in dit moment?”

Waarom dit werkt in de spreekkamer:

- Het verlaagt spanning en vergroot vertrouwen
- Het opent ruimte voor betekenis en reflectie
- Het versterkt het gevoel van gezien en gehoord worden
- Het maakt herstel persoonlijk en mensgericht

Voor professionals betekent dit:

- Niet méér vragen stellen, maar beter luisteren
- Niet sneller handelen, maar dieper afstemmen
- Niet focussen op het probleem, maar op de beleving erachter

Zingeving vraagt geen extra consulttijd, maar een andere kwaliteit van contact. Een houding van nieuwsgierigheid, vertraging en erkenning. Want juist in die ruimte ontstaat betekenis. En daarmee: herstel.

Zingeving is betekenis geven

Zingeving is geen moment, maar een doorlopend proces. Het is de manier

waarop we de wereld en onszelf betekenis geven. Juist in periodes van ontregeling, verlies of verandering. Dat proces verloopt niet lineair, maar bestaat uit vier terugkerende bewegingen die elkaar versterken:

- **Structureren:** het creëren van samenhang. Hoe verbind ik losse ervaringen tot een verhaal dat klopt voor mij?
- **Situëren:** plaatsing in de context. Waar bevind ik mij in mijn leven, werk of herstelproces?
- **Oriënteren:** positie en richting bepalen. Waar wil ik naartoe? Wat geeft richting of perspectief?
- **Evalueren:** waarde toekennen. Wat doet ertoe? Wat wil ik behouden, loslaten of veranderen?

Deze vier bewegingen (Bron: Zin kun je maken, Merlijn Koch & Ilse Vooren) vormen samen de kern van zingevende gespreksvoering. Ze helpen mensen om grip te krijgen op wat ze doormaken, en om hun situatie opnieuw te begrijpen in relatie tot hun waarden, doelen en context. Het gaat daarbij niet om een techniek of een checklist, maar om een uitnodiging tot reflectie en betekenisgeving.

Voor professionals betekent dit:

- Herkennen dat zingeving geen abstract thema is, maar een praktisch proces
- Weten dat de juiste aandacht beweging brengt in plaats van blokkade
- Vertrouwen op het gesprek als plek waar betekenis ontstaat

Zingeving is dus niet iets wat je toevoegt aan het consult. Het *is* het consult, zodra je ruimte maakt voor wat iemand bezighoudt, beweegt en betekenis geeft.

Geen extra tijd, wel een andere houding

Niet harder werken, maar anders aanwezig zijn. Zingeving begeleiden vraagt geen extra tijd in het consult. Het vraagt wel iets anders: een verschuiving in houding, taal en aandacht. Niet méér doen, maar anders kijken. Niet sneller handelen, maar dieper afstemmen. Juist in de spreekkamer, waar de neiging tot oplossen groot is, is het krachtig om ruimte te maken voor betekenis.

Belangrijk daarbij: dit gaat niet om therapie of het oplossen van problemen. De verdiepende vragen die je stelt zijn geen interventies, maar uitnodigingen. Ze zijn bedoeld om betekenis te achterhalen en beter in beeld te krijgen wat iemand nodig heeft. Niet om een diagnose te stellen of een behandelplan te maken. Het gaat erom dat de cliënt zelf aan de slag kan met duiding van wat hem of haar overkomen is.

Wat betekent dat concreet voor jou als medisch professional?

- **Vraag naar wat werk voor iemand betekent**

Niet alleen: "Wat lukt er nog?"

Maar ook: "Wat geeft jou zin in werk?"

Bijvoorbeeld: "Wat mis je het meest nu je niet werkt?"

Of: "Wat zou je willen behouden als je straks weer begint?"

- **Maak ruimte voor existentiële vragen bij ziekte of uitval**

Ziekte roept vaak levensvragen op: Waarom overkomt mij dit? Wat wil ik anders? Wat doet ertoe? Je hoeft deze vragen niet te beantwoorden, maar je kunt ze wél erkennen.

Bijvoorbeeld: "Wat betekent deze periode voor jou?"

Of: "Wat heeft deze uitval je laten zien over jezelf?"

- **Ondersteun reflectie op waarden, doelen en levensrichting**

Help mensen om opnieuw richting te vinden. Niet via advies, maar via uitnodiging.

Bijvoorbeeld: "Wat geeft jou energie, ook al is het klein?"

Of: "Wat zou je willen dat deze periode je oplevert?"

- **Verwijs zo nodig naar geestelijk verzorgers of herstelgerichte zorg**

Soms is er meer nodig dan jij kunt bieden. Verwijzen is dan geen afschuiven, maar een vorm van zorgvuldigheid. Denk aan geestelijk verzorgers, life counselors of herstelgerichte begeleiding waarin het verhaal centraal staat. Niet het systeem.

- **En vooral: je hoeft het niet op te lossen**

Je hoeft geen antwoord te geven, geen plan te maken, geen diagnose te stellen. Je hoeft alleen maar aanwezig te zijn. Met aandacht. Met taal die raakt. Met ruimte voor het verhaal van de ander. Want juist die ruimte, waarin iemand mag zoeken, twijfelen, voelen en verwoorden, is vaak het begin van herstel.

Van klacht naar herstel

Wie uitvalt, verliest vaak meer dan alleen werk. Ook richting, ritme en betekenis kunnen wegvallen. Juist dan is zingeving geen luxe, maar noodzaak. Niet als extra laag, maar als fundament onder herstel. Als medisch professional kun je daarin van grote betekenis zijn. Niet door harder te werken, maar door anders aanwezig te zijn. Niet door te sturen, maar door ruimte te maken. Voor het verhaal. Voor de vraag achter de klacht. Voor de mens achter het dossier. Herstel begint niet altijd met een diagnose. Soms begint het met een beeld. Een metafoor. Een stilte. Een vraag die blijft hangen.

Zingeving begeleiden vraagt geen protocol, maar een houding. Geen pasklare antwoorden, maar echte aandacht. Geen haast, maar aanwezigheid. Want pas als iemand zich gehoord voelt, ontstaat ruimte voor beweging. Pas als er taal is voor wat wringt, komt er ruimte voor herstel. Pas als betekenis terugkeert, kan iemand weer vooruit. Dat is de kracht van zingeving in de spreekkamer. En dat is de kracht van jouw rol als medisch professional.

Zingeving is geen bijzaak. Het is de kern van herstel.



Slimmer activeren bij psychisch verzuim: werk als mentale sportschool

Ulrika Leons Becksen - Directeur & GZ-psycholoog bij Skills

Hoe helpt gedragsactivering om herstel bij psychisch verzuim te versnellen? Wanneer klachten onzichtbaar zijn en rust stilstand wordt, kan mentale training juist beweging en vertrouwen brengen. Het geeft taal aan herstel en nodigt uit tot kleine stappen die belastbaarheid opbouwen. Werk wordt dan niet langer gezien als obstakel, maar als oefenplek voor ritme, betekenis en sociale verbinding. Daarmee verandert verzuim: van rust naar richting, van afwachten naar activeren en van druk naar vertrouwen.



Tijd voor een andere benadering

Psychisch verzuim is complex. De klachten zijn vaak onzichtbaar, de duur onvoorspelbaar, en de aanpak blijft te vaak hangen in goede bedoelingen: rust geven, ruimte bieden, afwachten. Maar uit praktijk en onderzoek blijkt dat deze benadering zelden leidt tot duurzame werkhervatting.

Daarom stellen we een andere vraag en meteen ook een andere kijk. Want wat als de manier waarop we psychisch verzuim benaderen, niet langer werkt? Rust is vaak de eerste stap, maar mag nooit de enige blijven. Een korte, afgebakende time-out kan in de crisisfase nodig zijn, hooguit enkele weken. Maar herstel vraagt méér: mentale training, met kleine, haalbare stappen die het vertrouwen in eigen kunnen weer opbouwen. En wat als werk daarbij geen obstakel is, maar juist een krachtbron? Een plek waar betekenis, ritme en sociale verbinding bijdragen aan herstel, in plaats van het te ondermijnen?

We nodigen je dan ook graag uit om anders te kijken. Niet om harder te duwen, maar om slimmer te activeren. Niet om te wachten tot iemand zich beter voelt, maar om samen te ontdekken wat er wél kan. Want misschien begint herstel niet met stoppen, maar met in beweging komen.

Wat is gedrags-activering?

Gedragsactivering is een bewezen interventie uit de cognitieve gedragstherapie. De kern: niet wachten tot iemand zich beter voelt, maar juist in beweging komen om herstel te stimuleren. Door kleine, haalbare acties ontstaat weer ritme, betekenis en zelfvertrouwen.

Bij psychisch verzuim betekent dit:

Niet focussen op klachten, maar op functioneren. Herstel is geen eindpunt, maar een proces dat begint met doen.

Niet wachten op motivatie, maar bouwen aan overtuiging. Mensen hervatten werk niet omdat ze zich beter voelen, maar omdat ze geloven dat ze het aankunnen.

Niet harder duwen, maar slimmer activeren. Begeleiding is geen drukmiddel, maar een richtinggever.

Gedragsactivering werkt omdat je iets doet, in plaats van alleen iets voelt. Je komt in beweging, ook al voel je je nog niet goed. Door iets kleins te doen, zoals een wandeling, een telefoontje of een taakje, merk je dat je meer kunt dan je dacht. Dat geeft vertrouwen. Herstel wordt zo iets wat je meemaakt, niet iets waar je op wacht.

Je merkt: dit lukt me al, ook al is het klein. Je voelt: ik kom vooruit, stap voor stap. Je hoort: goed gedaan, een stap in de goede richting!

Dat maakt herstel niet vaag of ongrijpbaar, maar juist tastbaar, meetbaar en bespreekbaar. Je kunt samen kijken: wat lukt al? Wat is de volgende stap? Wat geeft energie? Zo activeer je herstel, stap voor stap.

Werk als mentale sportschool: gedeelde taal

Ulrika Leons (GZ-psycholoog en directeur van Skils) introduceert een krachtige metafoor: werk als mentale sportschool. Die metafoor helpt om psychisch herstel niet langer te zien als iets passiefs – wachten tot het beter gaat – maar als een actief proces waarin je stap voor stap weer vertrouwen en belastbaarheid opbouwt.

Net als bij fysieke training draait het niet om presteren, maar om ritme. Niet om snelheid, maar om volhouden. Niet om grote sprongen, maar om kleine stappen die je sterker maken.

Werk als mentale sportschool is niet alleen een beeld, maar een praktisch kader voor gedragsactivering. Net als bij fysieke training is er altijd beweging. Ook op de dagen dat het moeilijk is.

Juist dan helpt een minimale inspanning om het ritme vast te houden. Denk aan een korte check-in, een kleine taak of een gesprek. Het gaat niet om wat je doet, maar dát je iets doet.

Wat houdt mentale training in?

- **Opbouw**

Ook op mindere dagen doe je iets, al is het klein. Een mail beantwoorden, iets op papier zetten of een collega spreken. Zo ontstaat weer ritme en structuur.

- **Begeleiding**

De training is afgestemd op wat iemand aankan, niet op het functieprofiel of de agenda van het team. Begeleiding werkt als een personal trainer: afgestemd op belastbaarheid, motiverend en begrenzend tegelijk. Niet om te pushen, maar om samen richting te geven.

- **Herhaling**

Herstel vraagt om ritme. Eén goede dag is geen bewijs van herstel, maar vijf dagen met kleine bewegingen wél. Door herhaling ontstaat vertrouwen, routine en veerkracht.

- **Versterking**

Elke stap die lukt, versterkt het geloof in herstel. Niet omdat iemand zich ineens beter voelt, maar omdat ervaring laat zien: ik kan dit. Dat maakt herstel tastbaar, meetbaar en bespreekbaar.

Werk biedt structuur, sociale interactie en betekenis, mits afgestemd op belastbaarheid.

Deze metafoor biedt een gedeelde taal tussen medewerker, leidinggevende en begeleider. Het maakt het gesprek over herstel concreet, activerend en gelijkwaardig.

Wat werkt wél bij psychisch verzuim?

Onderzoek en praktijkervaring laten zien:

Behandeling zonder activering verkort het verzuim niet. Alleen focussen op klachtreductie leidt zelden tot werkhervatting.

Graded activity werkt ook bij mentale klachten. Een geleidelijke opbouw van werkactiviteiten – afgestemd op belastbaarheid – is effectief bij zowel fysieke als psychische klachten.

Overtuiging is bepalender dan de ernst van de klacht. Mensen die geloven dat herstel mogelijk is, hervatten sneller hun werk.

Werk biedt structuur, betekenis en sociale interactie. Juist dat helpt bij herstel, mits goed begeleid.

Functionele werk cognities versnellen herstel. Denken in termen van mentale training helpt om werkhervatting te versnellen.

Kortom: herstel vraagt niet om rust, maar richting. Geen afwachten, maar activeren. Geen druk, maar vertrouwen.

Wat vraagt dit van jou?

Als herstel begint met mentale training, vraagt dat ook iets van de mensen die begeleiden. Niet om harder te duwen, maar om slimmer te ondersteunen. Niet om te wachten tot iemand zich beter voelt, maar om samen te kijken wat er wél kan.

Slim activeren betekent:

- Vroegtijdig in gesprek
- Samen plannen maken
- Beweging faciliteren
- Taal kiezen die helpt

Voor leidinggevendenden betekent dit: coachen in plaats van controleren.

Voor casemanagers: begeleiden in plaats van bewaken.

Voor HR: ruimte bieden voor ritme, niet alleen voor rust.

Vroegtijdig in gesprek

Niet wachten tot iemand 'klaar is' om te praten over werk, maar juist vroegtijdig het gesprek openen, op een manier die ruimte geeft en vertrouwen wekt.

- Focus op mogelijkheden, niet op klachten. Vraag niet: "Wat lukt er allemaal niet?" Vraag liever: "Wat lukt nog wél, ook al is het klein?" of "Wat geeft je op dit moment een beetje energie?"
- Gebruik open, uitnodigende vragen: "Hoe ziet een goede dag er voor jou uit?" of "Wat zou je willen behouden uit je werk, als het straks weer kan?"

- Vermijd medische taal. Je bent geen behandelaar, maar een begeleider in werkcontext. Richt je op functioneren, niet op diagnose.

Samen plannen maken

Herstel is geen sprint naar volledig hersteld zijn, maar een route in stappen. Maak samen een plan dat past bij het tempo en de belastbaarheid van de medewerker.

- Denk in kleine, haalbare stappen. Bijv.: één uur per dag meekijken, een vaste taak oppakken, of één keer per week inbellen.
- Gebruik een opbouwschema. Werk met een ritmeplanner of 'mentaal trainingsschema' waarin je samen afsprekt: wat doen we deze week, en wat is de volgende stap?
- Laat ruimte voor bijstellen. Het plan is geen contract, maar een richting. Evalueer regelmatig: wat lukt, wat niet, wat kunnen we aanpassen?

Beweging faciliteren

Zorg dat er iets gebeurt, hoe klein ook. Want beweging geeft vertrouwen, en vertrouwen geeft herstel.

- Klein beginnen is krachtig. Denk aan: een korte check-in, een taakje oppakken, een uur op locatie zijn, of een collega bellen.
- Zorg voor ritme. Eén keer iets doen is mooi, maar herstel ontstaat pas als er herhaling is. Help iemand om een vast moment in de week te kiezen, hoe klein ook.
- Wees betrokken, niet sturend. Vraag: "Wat heb je nodig om deze stap te zetten?" in plaats van: "Wanneer ben je weer volledig aan het werk?"

Taal kiezen die helpt

De woorden die je kiest, maken het verschil. Ze kunnen activeren of juist blokkeren.

- Gebruik taal die beweging oproept. Spreek over 'opbouwen', 'oefenen', 'ritme vinden', 'mentale training'. Vermijd termen als 'ziek zijn', 'afwezig', of 'pas terug als je beter bent'.
- Herstel is een proces, geen eindpunt. Benoem dat het normaal is dat herstel met ups en downs gaat. Dat het niet perfect hoeft te zijn. Dat elke stap telt.
- Werk is geen belasting, maar een oefenplek. Help medewerkers om werk te zien als iets waar ze mee kunnen oefenen. Niet als iets waar ze pas aan mogen denken als alles weer goed gaat.

Wat nu vaak verkeerd gaat

In de praktijk kom je vaak goedbedoelde aannames tegen die het herstel juist vertragen. Ze klinken logisch, maar houden verzuim in stand. Door ze te benoemen en te doorbreken, ontstaat ruimte voor beweging.

Rust is altijd beter. Bij langdurig verzuim kan rust juist stilstand worden. Zonder ritme, zonder contact, zonder perspectief. Herstel vraagt om beweging, ook al is het klein.

Pas activeren als iemand zich goed voelt.

Juist dan ben je te laat. Herstel begint eerder. Door iets te doen, groeit het vertrouwen. Beweging versterkt overtuiging.

Werk is een stressbron

Werk is ook een bron van betekenis, structuur en sociale interactie. Mits goed begeleid, kan werk juist helpen om weer grip te krijgen.

Activeren is forceren

Nee, activeren is afstemmen. Het is begeleiden, niet pushen. Het gaat om haalbare stappen, niet om druk zetten.

Deze misverstanden zijn hardnekkig, maar niet onoverkomelijk. Door ze bespreekbaar te maken, ontstaat ruimte voor een andere aanpak. Een aanpak die wél werkt.

Tot slot: van weten naar doen

Psychisch verzuim vraagt om een andere aanpak. Niet harder duwen, maar slimmer begeleiden. Niet wachten tot iemand zich beter voelt, maar samen bouwen aan overtuiging. Niet rust als standaard, maar mentale training als vertrekpunt.

Herstel begint niet met grote sprongen, maar met kleine bewegingen die vertrouwen geven. Een eerste taak, een vast ritme, een gesprek dat ruimte biedt. Dáár zit de kracht van gedragsactivering.

Zie het als een mentale sportschool!

Als professional ben jij geen coach die pusht, maar een trainer die meebeweegt. Je helpt bij opbouw, ritme en herhaling. Je stemt af op belastbaarheid, niet op functieprofiel. En je kiest taal die activeert, niet afremt.

Dus...

Wat als jij vandaag al begint met activeren? Niet groots, maar afgestemd op wat wél kan. Wat als herstel niet wacht op rust, maar groeit door mentale training?



Hoe vierstemmigheid echte samenwerking versterkt

Ewald Theunisse - Directeur BegripsAcademie

Hoe helpt vierstemmigheid om samenwerking te versterken? Wanneer verschillen botsen, kan inzicht in stemmingen en stemmen juist verbinden. Het geeft taal aan interacties en nodigt uit tot wederzijds begrip. Samenwerken wordt dan niet alleen een kwestie van inhoud en protocollen, maar ook van toon, timing en perspectief. Daarmee verandert de werkvloer: van ergernis naar afstemming, van verschil naar kracht.



Verschillen zijn de bedoeling

Hoe buig je het ervaren van verschillen om: van lastig en ergerlijk naar plezierig en broodnodig? Die weg schetste Ewald Theunisse, directeur van de BegripsAcademie, tijdens ons nascholingsevent 'How Can I Help'. Ewald liet zien hoe we allemaal vierstemmig denken, doen en communiceren. Dat kan op twee manieren worden begrepen:

- **Vier stemmingen**

De gemoedstoestanden waarin we elkaar ontmoeten. Botsingen en wrijving komen vaak niet voort uit een strijd tussen 'persoonlijkheidstypes', maar uit simpele stemmingsverschillen. Bij elke stemming hoort een specifieke manier van denken, doen en communiceren. Hoewel er culturele vormverschillen zijn, is dit verschijnsel wereldwijd identiek.

- **Vier stemmen**

De perspectieven die in verzuim en herstel altijd meespelen: de stem van de professional, de organisatie, het team en de mens zelf. Samen geven zij richting aan herstel en samenwerking.

We kennen de term vierstemmigheid uit de muziekwereld. De BegripsAcademie gaf er enkele jaren geleden een extra betekenis aan om dynamiek in interactie te verduidelijken. Als mensen in verschillende stemmingen zijn, kunnen hun manieren van doen en communiceren botsen. Dat zorgt voor

het merendeel van onze dagelijkse ergernissen. Belangrijk: in gelijke stemming blijken op het oog heel verschillende mensen juist identieke ergernissen te hebben.

Vruchtbare samenwerking begint dus met het begrijpen van stemmingsvoorkeuren én het laten klinken van meerdere stemmen. Afstemmen op taal en argumentatie doet wonderen voor bereidwilligheid. En voorbij de oppervlakkige ergernissen ontstaat ruimte om kwaliteiten te benutten: besluitvaardigheid naast tact, creativiteit naast zorgvuldigheid, en stemmen die samen richting geven. Daarmee komen we op de essentie van mens-zijn en samenwerken: verschillen zijn de bedoeling.

Samenwerken vanuit stemmingen

Tijdens zijn lezing liet Ewald Theunisse zien dat botsingen en ergernissen vaak niet voortkomen uit inhoudelijke verschillen, maar uit stemmingsverschillen. We zijn allemaal vierstemmig in denken, doen en communiceren: onze manier van reageren wordt gekleurd door de stemming waarin we ons bevinden.

Iedereen beweegt tussen vier herkenbare gemoedstoestanden. Ze zijn

geen vaste persoonlijkheidstypes, maar tijdelijke stemmingen die bepalen hoe we denken, doen en communiceren.

De vier verschillende stemmingen:

Besluitvaardig

- Kenmerk: snel knopen doorhakken, direct en resultaatgericht
- Kwaliteit: daadkracht en richting geven
- Risico: kan bot of te hard overkomen op iemand die zorgvuldigheid zoekt

Zorgvuldig

- Kenmerk: bedachtzaam, gestructureerd, oog voor details
- Kwaliteit: precisie en betrouwbaarheid
- Risico: kan traag of te kritisch lijken voor iemand die snel wil beslissen

Creatief

- Kenmerk: speels, vernieuwend, zoekt mogelijkheden en alternatieven
- Kwaliteit: innovatie en inspiratie
- Risico: kan chaotisch of onpraktisch lijken voor iemand die structuur wil

Tactvol

- Kenmerk: verbindend, empathisch, gericht op harmonie
- Kwaliteit: draagvlak creëren en spanningen verzachten
- Risico: kan besluiteloos of te voorzichtig lijken voor iemand die daadkracht verwacht

Botsingen en ergernissen

Veel van onze dagelijkse ergernissen blijken niet zozeer te gaan over wat iemand zegt, maar over de stemming waarin we elkaar ontmoeten. Wanneer twee mensen in verschillende stemmingen verkeren, botsen hun

manieren van doen en communiceren al snel. Dat verklaart waarom een opmerking die voor de één logisch en vanzelfsprekend klinkt, bij de ander juist weerstand oproept.

Opvallend is dat zelfs mensen die op het oog heel verschillend zijn, in dezelfde stemming vaak identieke ergernissen ervaren. Het gaat dus minder om wie je bent, en meer om de gemoedstoestand van het moment. Daarmee wordt duidelijk dat samenwerking niet stukloopt op inhoudelijke verschillen, maar op de vorm waarin die inhoud wordt gebracht. Onderzoek en praktijkervaring laten zien dat zo'n negentig procent van onze irritaties en bereidwilligheid voortkomt uit toon, timing en taal. Het zijn de vormkeuzes die maken of een boodschap landt, of juist afstoot. Wie zich daarvan bewust is, kan veel sneller afstemmen en ruimte creëren voor wederzijds begrip.

Samenwerking versterken

Vruchtbare samenwerking begint met het herkennen van stemmingsvoorkeuren en er rekening mee houden. Kleine dingen, zoals het overnemen van iemands aanhef in een e-mail, kunnen al wonderen doen voor bereidwilligheid.

Wanneer we voorbij de oppervlakkige ergernissen kijken, ontstaat ruimte om de kwaliteiten van elke stemming te benutten. Besluitvaardigheid kan naast tact bestaan, creativiteit naast zorgvuldigheid. Juist die combinaties maken samenwerking rijker en betekenisvoller.

Verschillen zijn niet lastig, maar broodnodig. Ze vormen de kern van mens-zijn en van samenwerken.

Samen- werken vanuit stemmen

Bij verzuim en herstel is er zelden één waarheid. Klachten zijn persoonlijk, contexten verschillen en begeleiding vraagt om afstemming. Juist daarom is het waardevol om vier stemmen te laten klinken. Niet om het altijd eens te zijn, maar om samen verder te komen.

En daarmee komen we bij de tweede invalshoek van vierstemmigheid: niet de gemoedstoestand van het moment, maar de vier stemmen die in de praktijk van verzuim en herstel altijd meespelen. Naast de dynamiek van stemmingen zijn er namelijk ook de perspectieven van de professional, de organisatie, het team en de medewerker zelf. Samen vormen zij het geheel dat richting geeft aan herstel. Waar de stemmingen laten zien hoe samenwerking kan botsen of juist vruchtbaar worden, helpen de stemmen om alle belangen en invalshoeken in balans te brengen.

Deze vierstemmigheid verwijst naar het bewust erkennen en benutten van vier

perspectieven die samen het geheel vormen:

- **De stem van de professional:** wat werkt in de praktijk
- **De stem van de organisatie:** wat past binnen beleid, structuur en strategie
- **De stem van de collega of het team:** wat leeft in de samenwerking
- **De stem van de mens:** wat iemand zelf ervaart, voelt en nodig heeft

Deze indeling helpt om verzuimbegeleiding niet te versmallen tot medische beoordeling of beleidskaders. Het voorkomt dat je 'over iemand praat' in plaats van mét iemand. En het maakt ruimte voor nuance en maatwerk.

Vierstemmigheid is geen methode, maar een manier van kijken. Een manier om verschil niet te vermijden, maar te benutten. Juist als het schuurt.

De term wordt in meerdere domeinen gebruikt:

- In **organisatieontwikkeling** om multiperspectiviteit te borgen
- In **onderwijs en musea** als vorm van meerstemmigheid
- En in **de zorg en het sociaal domein** om balans te zoeken tussen medische, organisatorische, sociale en persoonlijke perspectieven

Voor professionals die werken rond verzuim en herstel biedt vierstemmigheid een praktisch kompas. Niet om harder te duwen, maar om slimmer te begeleiden. Niet om te wachten tot iemand zich beter voelt, maar om samen te kijken wat er wél kan. Vanuit vier stemmen die samen richting geven.



Taal, vorm en verschil

Ewald liet zien hoe taal, vorm en verschil cruciale bouwstenen zijn voor betekenisvolle samenwerking. Het gaat daarbij zelden om de inhoud van wat er gezegd wordt, maar veel vaker om de manier waarop het gezegd wordt. Toon, timing en taalgebruik bepalen of een boodschap landt of juist weerstand oproept. Zo ontstaat bereidwilligheid of juist ergernis. Niet omdat de inhoud verkeerd is, maar omdat de vorm niet aansluit bij de stemming of stem van de ander.

Elke mening is bovendien 100% subjectief. Wat jij logisch en vanzelfsprekend vindt, kan voor een ander heel anders voelen. Er is geen universele waarheid, omdat iedereen kijkt door zijn eigen bril van ervaringen, verwachtingen en stemmingsvoorkeuren. Dat maakt samenwerking kwetsbaar, maar ook rijk: juist die verschillende brillen laten zien waar nieuwe perspectieven ontstaan. Betekenisvolle samenwerking vraagt daarom om luisteren en afstemmen. Het betekent dat je niet alleen hoort wat iemand zegt, maar ook let op hoe het gezegd wordt en vanuit welke stemming. Het vraagt om de moed om te benoemen wat schuurt, zonder het weg te poetsen. Want juist door verschil zichtbaar te maken, ontstaat ruimte voor wederzijds begrip.

Wanneer taal en vorm bewust worden ingezet, verandert verschil van een bron van irritatie in een bron van inzicht. Dan wordt duidelijk dat samenwerking niet

draait om het vermijden van wrijving, maar om het benutten ervan.

Verschillen zijn geen obstakel, maar een uitnodiging om elkaar beter te begrijpen en samen verder te komen.

Vierstemmigheid in verzuim

Als medisch professional beweeg je tussen meerdere werelden: die van de werknemer, de werkgever, de behandelaren en je eigen professionele kader. Verzuim is zelden eenduidig. Klachten zijn divers, herstel is grillig en belangen lopen uiteen. Juist daarom is het essentieel om niet te sturen op één waarheid, maar rekening te houden met vierstemmigheid. Samen geven ze richting aan herstel.

De vier stemmingen in de praktijk

Voor jou als medisch professional in verzuim en herstel betekent inzicht in de vier stemmingen dat je niet alleen kijkt naar klachten en belastbaarheid, maar ook naar de manier waarop iemand communiceert en reageert in een bepaalde stemming. Een werknemer die besluitvaardig klinkt, kan snel willen terugkeren en risico's onderschatten; iemand in een zorgvuldige stemming kan juist blijven hangen in details en twijfels. De creatieve stemming brengt energie en ideeën, maar vraagt om structuur, terwijl de tactvolle stemming vooral zoekt naar harmonie en steun. Door deze verschillen te herkennen kun je beter afstemmen: je kiest woorden en

argumenten die aansluiten bij de stemming van het moment, waardoor bereidwilligheid groeit en herstel menselijker en effectiever wordt. Zo wordt vierstemmigheid niet alleen een theoretisch model, maar een praktisch kompas in dagelijkse begeleiding. De vier stemmen in de praktijk In de praktijk van verzuimbegeleiding helpt vierstemmigheid om herstel menselijk, werkgericht en afgestemd te houden. Niet door te versimpelen, maar door ruimte te maken voor nuance en verschil.

De vier stemmen in de praktijk

In de praktijk van verzuimbegeleiding helpt vierstemmigheid om herstel menselijk, werkgericht en afgestemd te houden. Niet door te versimpelen, maar door ruimte te maken voor nuance en verschil.

De medische stem: Wat is medisch verantwoord? Wat is passend binnen de belastbaarheid? Deze stem komt voort uit jouw eigen expertise én uit de informatie van behandelaren. Het gaat over diagnose, prognose en risico-inschatting. Herstel begint niet bij het vaststellen van beperkingen, maar bij het verkennen van mogelijkheden. De medische stem helpt grenzen bewaken, maar ook beweging mogelijk maken.

De organisatorische stem: Wat vraagt de werkcontext? Wat is haalbaar binnen beleid, structuur en rolverdeling? Deze stem klinkt via de werkgever, leidinggevende of HR. Het gaat over roosters, functies, werkdruk, vervanging en verwachtingen. Beleid is geen blokkade, maar een kader voor maatwerk. De kunst is om ruimte te vinden binnen de structuur. Niet ertegenin, maar ermee.

De sociale stem: Wat leeft er in het team? Hoe is het contact, de samenwerking, de sfeer? Deze stem hoor je via collega's, leidinggevend en soms indirect via de werknemer zelf. Het gaat over vertrouwen, betrokkenheid en de bereidheid om mee te bewegen. Herstel lukt beter als de sociale context meedoet. Een collega die belt, een team dat ruimte biedt, een leidinggevende die afstemt. Het maakt het verschil.

De persoonlijke stem: Wat ervaart de medewerker zelf? Wat geeft betekenis, energie, richting? Deze stem is vaak het minst hoorbaar, maar het meest bepalend. Het gaat over motivatie, overtuiging, zingeving en zelfvertrouwen. Herstel begint niet bij 'klaar zijn', maar bij het gevoel: ik kan dit. De persoonlijke stem bepaalt het tempo, de richting en de draagkracht.

De inzichten op een rij

Een aantal inzichten uit Ewalds bijdrage die we meenemen in onze praktijk:

Elke mening is 100% subjectief

Wat vanzelfsprekend lijkt voor de één, roept bij de ander juist weerstand op. Niet omdat de inhoud verschilt, maar omdat de context, toon of timing anders binnenkomt. Juist door die verschillen te herkennen, wordt afstemmen mogelijk.

Ergernissen en bereidwilligheid gaan vaak over vorm, niet over inhoud

We botsen zelden op wat iemand zegt, maar op hoe het gezegd wordt. Toon, timing, taalgebruik. Het zijn vaak de vormkeuzes die samenwerking maken

of breken. Door daar bewust mee om te gaan, ontstaat ruimte voor wederzijds begrip.

Vier stemmingen kleuren onze manier van samenwerken

Besluitvaardigheid, zorgvuldigheid, creativiteit en tact zijn vier gemoedstoestanden die ieder hun eigen kracht én valkuil hebben. Botsingen ontstaan vaak doordat mensen in verschillende stemmingen verkeren, maar voorbij die ergernissen liggen juist de kwaliteiten die samenwerking vruchtbaar maken.

We zijn allemaal vierstemmig in denken, doen en communiceren

Niemand spreekt vanuit één rol. We zijn tegelijk professional, collega, mens én onderdeel van een organisatie. Door die stemmen te herkennen – ook in onszelf – kunnen we beter schakelen, afstemmen en begeleiden.

Samen groeien vraagt om durven, doen, delen en doorzetten

Groeien als team is geen lineair proces. Het vraagt lef om verschil te benoemen, bereidheid om te experimenteren, openheid om te delen wat werkt (en wat niet), en veerkracht om door te zetten als het schuurt.

Verschillen zijn de bedoeling

Verskil is geen ruis, maar richting. Het laat zien waar iets schuurt, waar iets mist, of waar iets nieuws kan ontstaan. Door verschil niet te vermijden maar te benutten, wordt samenwerking betekenisvoller én effectiever.

Tot slot: samen- werken voorbij de ergernissen

Vierstemmigheid laat zien dat samenwerking niet stukloopt op inhoud, maar juist groeit door verschil. Of het nu gaat om de vier stemmingen waarin we elkaar ontmoeten, of om de vier stemmen die in verzuim en herstel klinken: telkens blijkt dat botsingen en misverstanden geen obstakel zijn, maar een uitnodiging. Een uitnodiging om beter te luisteren, om taal en vorm bewust in te zetten en om de kwaliteiten van elke stemming en elk perspectief te benutten.

Voor jou als medisch professional betekent dit dat je verschil niet hoeft glad te strijken, maar kunt inzetten als krachtbron. Door stemmingen te herkennen en stemmen te laten klinken, maak je ruimte voor herstel dat menselijker, rijker en duurzamer is. Vierstemmigheid is daarmee geen theorie, maar een praktisch instrument van medemenselijkheid: een manier van kijken die verschil niet wegduwt, maar verwelkomt. Want juist daar, in het verschil, ontstaat betekenisvolle samenwerking.



Samen werken aan herstel

Van weten naar doen

Dank aan onze sprekers

De inzichten uit deze Special vormen een vertrekpunt om verzuim en herstel anders te benaderen: niet langer wachten of duwen, maar samen ontdekken wat wél kan.

Met veel dank aan de sprekers die hun kennis en ervaring deelden, en zo laten zien dat herstel groeit door ritme, betekenis en vertrouwen. Daarmee wordt begeleiding menselijker, concreter en duurzamer.

Wij staan voor je klaar

Van weten naar doen vraagt soms om sparring. Loop je ergens tegenaan? Kom eens langs in ons gratis online inloopspreekuur. Elke dinsdag tussen 16:00 en 17:00 uur kun je [hier](#) terecht met al je vragen.

Wil je liever één op één verdiepen? Neem gerust contact met ons op.

