

Casus frequent kortdurend verzuim

Marianne is een 34-jarige administratief medewerkster bij een verzekeringsmaatschappij met een arbeidscontract voor 36 uur per week. Zij is al zo'n zestien jaar bekend met migraine- en hoofdpijnlachten. Sinds een paar maanden is de hoofdpijn duidelijk erger geworden, zonder dat hiervoor een bepaalde oorzaak aan te wijzen is. Wel kan zij zeggen dat haar leven niet loopt zoals zij dat graag zou zien. Momenteel ervaart Marianne ook klachten van moeheid, vermindering van concentratie en geheugen, toegenomen transpiratie, tandenknarsen, overgevoeligheid voor licht en prikkelbaarheid. Het slaappatroon is verstoord en 's ochtends is Marianne niet uitgerust en fit. Zij gebruikt medicatie in verband met de hoofdpijnlachten.

Tijdens het multidisciplinair onderzoek werkt Marianne volledig, zij heeft echter het afgelopen jaar een paar maal kortdurend verzuimd vanwege de klachten. Naar aanleiding hiervan heeft zij recent een gesprek gehad met haar leidinggevende.

Marianne herkent een relatie tussen de klachten en het werk. Zij geeft aan dat zij een hoge werkdruk ervaart vanwege een krappe personeelsbezetting in combinatie met haar eigen prestatiedrang. Begin van het jaar heeft er een gesprek plaatsgevonden om eventueel een seniorfunctie te gaan vervullen. Marianne ervaart dit als erkenning voor haar inzet. Vanwege haar verzuim is deze promotie echter twijfelachtig geworden. Zij vertelt dat zij geneigd is problemen van collega's op zich te nemen. Zij heeft een hoog verantwoordelijkheidsgevoel, waardoor zij soms moeilijk afstand kan nemen van haar werk. Dit werkt ook negatief door in haar sociale leven. Zo heeft Marianne recent een leuk weekend afgebroken vanwege de hoofdpijn. Ook wordt zij door haar klachten beperkt in het doen van het huishouden en de boodschappen.

Door het op jonge leeftijd overlijden van haar moeder heeft Marianne heeft zich (onbewust) voorgenomen: "Ik doe het wel alleen". Zij ervaart veel "aan het vechten" te zijn om niet afhankelijk te zijn.

Marianne beschrijft zichzelf desgevraagd als sociaal, op zoek naar leuke en gezellige dingen. Verder vertelt zij een open persoon te zijn die zich wel uit. Marianne vertelt verder onzeker te zijn over zichzelf. Ze ziet haar perfectionisme als een manier om te laten zien dat zij iets kan.

Bij Winnock wil Marianne leren beter met haar klachten om te gaan, meer zelfvertrouwen te krijgen en minder te piekeren. De afgelopen paar jaar is Marianne fors in gewicht toegenomen. Zij wil afvallen door een gezondere leefstijl.

Marianne volgde bij Winnock een kort programma waarin zij intensief begeleid werd en daarna regelmatig de terugkomsessies bijwoonde. Tijdens de terugkomsessie na vier maanden geeft Marianne aan dat het heel goed gaat met haar. De hoofdpijnperiodes duren nu veel korter en Marianne maakt zich er ook niet druk over. Er valt goed mee te leven. Marianne heeft veel leuke activiteiten naast haar werk. Zij heeft geleerd na de werkweek goed de deur dicht te kunnen doen, dat zij ook met hoofdpijn kan functioneren en dat sporten een positief effect heeft op de klachten. Marianne is 15 kilo afgevallen en zit lekker in haar vel.

Op basis van de verkregen informatie werd voor Marianne het korte programma geadviseerd.

Tijdens de interventie werd duidelijk dat Marianne zich vaak onzeker voelt, ondanks dat zij wel krijgt wat zij wil. Zij vindt zichzelf niet assertief. Opvallend is dat zij veel verkleinwoorden gebruikt. Ook wordt een allergie duidelijk: Marianne heeft een hekel aan mensen die micropauzes nemen. Zij wil niet zijn zoals zij... In de laatste week van de intensieve fase namen de hoofdpijnklachten toe. Marianne was hierdoor flink teleurgesteld. Het aanpassen van haar werkhervattingsplan bleek een grote opluchting, gaf ontspanning, waarmee de hoofdpijnklachten weer afnamen.

Bij de evaluatie van de intensieve fase gaf Marianne het volgende aan:

“Tijdens de intensieve fase heb ik in wisselende mate hoofdpijnklachten ervaren. Ik heb echter niet hoeven te verzuimen, waarop ik trots ben. Ik heb meer inzicht gekregen in mijn valkuilen van ‘teveel tegelijk willen doen en alles zo snel mogelijk te willen afmaken’. Ik heb geleerd om stapsgewijs op te bouwen en ervaren dat aandachtsoefeningen mij helpen om mij beter te kunnen concentreren. Ik heb het idee dat ik minder afhankelijk ben van het oordeel van anderen en meer op mezelf kan vertrouwen. Ik wil rustmomenten inbouwen, zowel in werk als privé. Doordat ik beter in mijn vel zit heb ik ook de motivatie om gezonder te gaan leven.”

Werkervaringen (twee sessies na de intensieve fase)

Week 1 Het gaat lekker op het werk. Volgende week is er een overwerkavond en Marianne vraagt zich af wat zij moet doen. Wat adviseert Winnock? Marianne voelt zich schuldig als zij niet zou gaan overwerken.

Week 2 Marianne is trots op zichzelf. Zij heeft niet overgewerkt en neemt geen extra taken op zich. Ze kan meer toekijken en heeft minder schuldgevoel. Marianne voelt zich gesteund door haar leidinggevende.

Terugkomsessie na 6 weken

Marianne werkt weer volledig. Zij is een paar keer in valkuil “gevallen”: teveel gedaan, onder andere door toch over te werken. Marianne geeft echter meer en duidelijker haar grenzen aan, ondanks dat dat niet altijd gewaardeerd wordt. Het nemen van pauzes is nog een aandachtspunt. Marianne voelt zich energiek. Zij is al 5 kilo afgevallen.

Terugkomsessie na 10 weken

Op het werk ging het goed. Ook sliep Marianne weer goed en at zij gezond. Kortom: alles ging goed tot ...de dip. Marianne is geschrokken, barst weer van de hoofdpijn en ziet oud gedrag terugkeren. Waar ging het mis? Er zijn weer meer irritaties op het werk, de sfeer daalt, de werkdruk is hoog. Angst voor de angst. Marianne wil zich niet ziekmelden, maar de spanning erover neemt toe, "zij moet toch goed presteren op het werk". Marianne neemt nu toch werk mee naar huis. Naar aanleiding van deze terugval heeft Marianne een paar extra gesprekken gehad: hoe wilde zij het ook al weer: de boel de boel laten, prioriteiten stellen, andermans probleem daar ook laten. Een boswandeling maken in plaats van in bed kruipen. De regelmaat er in houden.

Terugkomsessie na vier maanden

Het gaat goed met Marianne. De hoofdpijnperiodes duren nu veel korter en Marianne maakt zich er ook niet druk over. Er valt goed mee te leven. Marianne heeft veel leuke activiteiten naast haar werk. Zij heeft geleerd na de werkweek goed "de deur dicht te kunnen doen", dat zij ook met hoofdpijn kan functioneren en dat sporten een positief effect heeft op de klachten. Marianne is 15 kilo afgevallen en "zit lekker in haar vel".

Terugkomsessie na 1 jaar

Het gaat goed. Marianne kan meer relativieren. Zij is zich er snel van bewust als ze weer gaat rennen en vliegen en kan dan goed pas op de plaats maken. Op het werk gaat het goed: zij heeft de senior-functie gekregen! Tevredenheidscijfer een 8 ½.