

# Startklaar? Een checklist

## Je bent STARTKLAAR

- Als je in staat bent om meer en meer opdrachten uit te voeren zonder dat je deze als belastend ervaart
- Als je zicht hebt op hoelang het duurt voor je na een inspanning of een tijdje onafgebroken werken weer in gerecupereerd bent. Zie je hierin een positieve evolutie? Moe zijn is op zich geen probleem als er voldoende herstelvermogen is. Bouw na de inspanning dus voldoende ontspanning in.
- Als je verandering van inspanning kan/durft zien als een vorm van ontspanning. Een wandeling maken is bv. een vorm van inspanning die zeker ontspannend kan werken. Zelf vind je zeker voldoende voorbeelden hiervan in je dagelijks leven.
- Als je zelf zin hebt om weer onder de mensen te komen en je niet alleen het werk hervat omwille van druk uit/van je omgeving
- Als je niet emotioneel overweldigd bent bij de gedachte aan je werk(plek), je collega's, leidinggevende, klanten, ...
- Als je (naar jouw gevoel) voldoende omringd bent door mensen die je op praktisch en emotioneel vlak kunnen en willen ondersteunen. "Voldoende" betekent net genoeg met respect voor jouw nood aan autonomie en vrijheid.
- Als er praktisch duidelijkheid is over het terug aan de slag gaan. Denk daarbij aan woon-werkverkeer, veiligheid op de werkplek, een haalbare combinatie werk en zorg (kiné, opvolging in ziekenhuis, andere therapie gerelateerde afspraken...)
- Als je...