

Hoe blijf ik FIT?

Meestal lukt het goed om energiek en gezond aan het werk te zijn. Maar iedereen maakt in zijn loopbaan momenten mee waarop extra ondersteuning nodig is om FIT te blijven. Bijvoorbeeld:

- Thuis of op het werk gaat het niet zoals je zou willen. De balans is even zoek;
- Je bent toe aan een nieuwe stap in je ontwikkeling en je weet niet hoe je dat aanpakt.

In deze situaties kun je goed wat extra advies of hulp, vertrouwen of rust gebruiken. Een steuntje in de rug helpt je dan FIT te blijven.

FIT gesprek

In een FIT gesprek zoek je samen met je leidinggevende wat bij jouw situatie past. Maar wat zijn de mogelijkheden? Dit overzicht kan jullie gesprek op gang helpen. Klik op een vraag om direct naar de juiste pagina te gaan om verder te lezen.

Waar vind ik meer informatie?

Zie hiervoor de intranetpagina's [Gezondheid](#) of [Leren en Ontwikkelen](#). Daar vind je ook meer informatie over het [FIT gesprek](#). Meer algemene informatie voor medewerkers van de gemeente Utrecht vind je op de pagina [Personeelsinformatie](#). Met de zoekbalk vind je snel de informatie die je zoekt.



Ik heb problemen thuis. Wat kan ik doen?

Ik word vader of moeder. Waar heb ik recht op?

Ik zorg voor een familielid, vriend of bekende. Kan ik hulp krijgen?

Ik ben ziek, en nu?

Ik wil me ontwikkelen in mijn loopbaan. Waar begin ik?

Ik wil mentaal en fysiek gezond blijven. Hoe doe ik dit?

Ik ga bijna met pensioen. Wat kan ik doen?

Ik heb een dierbare verloren. Welke hulp past bij mij?



Wat past bij mij?

Er zijn natuurlijk veel meer belangrijke momenten te bedenken die van invloed kunnen zijn op jouw 'FIT-zijn'. In dit overzicht staan de meest voorkomende momenten, mogelijkheden en oplossingen. Maar wat de één helpt, helpt voor de ander niet. Bij ingewikkelde situaties zijn soms andere oplossingen nodig. Als de mogelijkheden die hier staan beschreven niet aansluiten bij jouw situatie, zoek dan samen met je leidinggevende naar wat wel bij jou past.

Bijvoorbeeld:

- door het aantal uren dat je werkt te veranderen;
- het werk dat je doet (tijdelijk) aan te passen;
- op andere tijden of dagen te gaan werken.

De gemeente Utrecht heeft een groot aantal verlofmogelijkheden zoals calamiteitenverlof en kort- en langdurend zorgverlof. Als het door persoonlijke omstandigheden nodig is, kun je zelfs [onbetaald of betaald verlof](#) krijgen voor situaties waar geen andere passende verlofregeling voor is. Bespreek samen met je leidinggevende wat je nodig hebt.

Ziek zijn en beter worden

Als je ziek bent dan begeleiden jouw leidinggevende en de professionals van de arbodienst je bij je herstel. Samen kijken jullie wat er nodig is om goed te herstellen en weer aan het werk te gaan. Er zijn verschillende mogelijkheden die jou hierbij kunnen helpen.

Gesprekken met een professional

Je kunt bijvoorbeeld in gesprek gaan met de [bedrijfsarts](#), een [bedrijfsmaatschappelijk werker](#), een [coach](#) of een psycholoog. Zij kunnen met je meedenken en helpen bij je herstel.

Ander werk

Denk ook aan de (tijdelijke) aanpassing van de inhoud van je werk of dat je (tijdelijk) bij een ander team gaat werken.

Aanpassing werktijden of werkplek

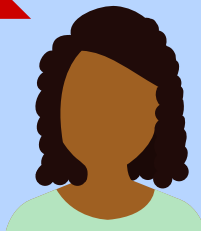
Je kunt ook denken aan [andere werktijden](#). Of je uren verdelen over meer en/of andere dagen of even minder werken. Misschien helpt een andere werkplek jou (thuis of juist op kantoor)?

Op de intranetpagina 'Verzuim door ziekte' vind je meer informatie onder ['ik ben ziek'](#). Met de zoekbalk vind je snel informatie over het onderwerp dat je zoekt.

Ik ben ziek geworden, en nu?



Gemeente Utrecht



Vader of moeder worden

Zwangerschap, een bevalling en zorg voor een kind. Gebeurtenissen die veel invloed hebben op je leven. Er zijn verschillende mogelijkheden om je hierbij te ondersteunen. Welke dat zijn, staan hieronder op een rijtje:

Verlof

- Bij vruchtbaarheidsbehandelingen zoals IVF: kort verzuimverlof;
- Tijdens de zwangerschap en na de bevalling: zwangerschaps- en bevallingsverlof;
- Verlof voor de partner bij de geboorte: calamiteitenverlof;
- Verlof voor de partner na de geboorte: (aanvullend) geboorteverlof;
- Verlof voor het geven van borstvoeding of kolven;
- Adoptie- en pleegzorgverlof;
- Verlof voor de verzorging van je kind: ouderschapsverlof;
- Verlof voor de acute opvang of verzorging van een ziek kind: calamiteitenverlof, kort- en langdurend zorgverlof.

Op intranet vind je alle informatie over [verlof](#). Met de zoekbalk vind je snel de informatie over de verlofsoort die je zoekt.

Aanpassing van werktijden of werkplek

Voor een betere werk-privébalans kun je ook denken aan [aanpassing van werktijden](#) of je uren verdelen over meer of andere dagen. Of misschien helpt een andere werkplek jou (thuis of juist op kantoor)?

Wat past bij mij?

Naast bovenstaande opties zijn er vaak andere mogelijkheden. Zie hiervoor de toelichting op pagina 1 bij 'Wat past bij mij?'.

Ik word binnenkort vader!
Waar heb ik recht op?



Zorg voor familielid, vriend of bekende

Als je langdurig en onbetaald hulp biedt aan een familielid, vriend of bekende dan ben je een mantelzorger. Er zijn verschillende mogelijkheden om jou hierbij te ondersteunen:

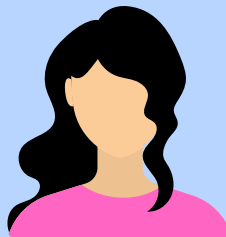
- [Aanpassing werktijden](#) (flexibel of juist vast, je uren verdelen over meer en/of andere dagen of even minder werken);
- Afspraken over jouw werkplek. Misschien helpt een andere werkplek jou (thuis of juist op kantoor)?;
- (Tijdelijk) een ander takenpakket;
- Kort of langdurend zorgverlof;
- Algemeen (on)betaald verlof;
- Het kopen van extra vakantie-uren via je Individueel Keuze Budget (IKB);
- Ondersteuning vanuit bedrijfsmaatschappelijk werk;
- Trainingen over mantelzorg via arbodienstverlener Zorg van de Zaak (zoek op [www.snelverwijspunt.nl](#)).

Alle informatie over ondersteuning bij zorg voor een familielid, vriend of bekende vind je op de intranetpagina [Mantelzorg](#) en de [Digiplaza pagina Mantelzorg](#). Met de zoekbalk vind je snel de informatie over het onderwerp dat je zoekt.

Wat past bij mij?

Naast bovenstaande opties zijn er vaak andere mogelijkheden. Zie hiervoor de toelichting op pagina 1 bij 'Wat past bij mij?'.

Ik zorg een tijdje voor mijn vriend, kan ik iets regelen met werk?



Mentaal en fysiek fitter worden

Als je lekker in je vel zit en lichamelijk en mentaal fit bent, presteer je beter. Maar soms voel je je even niet zo goed.

Bijvoorbeeld als je:

- te veel (werk)stress hebt;
- slecht slaapt;
- fysieke klachten hebt;
- last hebt van de overgang.

Om weer fit te worden én te blijven zijn er verschillende mogelijkheden om je te ondersteunen.

Zorg voor een goede werkplek

Het is belangrijk dat je je werk onder de juiste omstandigheden kunt uitvoeren, thuis en op kantoor. Alles hierover lees je op de intranetpagina [Arbo](#). Hier vind je ook informatie over hoe je hulpmiddelen aanvraagt om je werk goed te doen, zoals een beeldschermbril, noise cancelling koptelefoon of zit-sta bureau. Kijk ook naar de [Checklist voor je \(thuis\)werkplek](#) van het A&O Fonds.

Vragen over je werkplek? Informeer bij de [preventie-medewerker](#) van jouw onderdeel.

Training en beweging

- Hockeyen met het bedrijfshockeyteam;
- Hardlopen met de hardlopersgroep;
- Stoelmassages;

Ik heb veel stress door werk. Wat kan helpen?



- Zwemmen (met [korting](#));
- Ommetje met je collega's – [herseinstichting.nl/ommetje](#)
- Meedoen aan mindfulness;
- Online LIJV webinars of trainingen via [GoodHabit](#), zoals: 'de kracht van slaap', 'ban de burn-out', 'doen waar je blij van wordt' en 'stress is fijn'.

Een overzicht van alle activiteiten vind je op de pagina over [Fysiek Fit](#) op intranet.

Gesprekken

- Met een coach van het [coachnetwerk](#);
- De [bedrijfsmaatschappelijk werker](#) of een [bedrijfsarts](#) (tijdens het open spreekuur).

LIJV-activiteiten

Door het jaar heen worden verschillende activiteiten georganiseerd over 'lekker in je vel' zitten. Houd intranet en de [evenementenkalender](#) in de gaten voor de actuele LIJV-activiteiten.

Meer informatie

- Op de intranetpagina over [Gezondheid](#) vind je meer informatie. Met de zoekbalk vind je snel de informatie over het onderwerp dat je zoekt.
- Meer lezen over vitaliteit? Kijk ook eens bij het [A&O fonds](#). Daar vind je ook tips en oefeningen om [in beweging te blijven tijdens je werkdag](#).

Dierbare verloren

Het overlijden van een dierbare is een gebeurtenis die veel invloed heeft op jouw leven. Iedereen gaat anders om met rouwverwerking. Werk is een goede afleiding, maar niet voor iedereen. Soms is extra hulp nodig. Er zijn verschillende mogelijkheden om je te ondersteunen:

Steun en gesprekken

Misschien ervaar jij steun door een gesprek met een collega of je leidinggevende. Maar denk ook eens aan [bedrijfsmaatschappelijk werk](#), de bedrijfsarts, een [coach](#) of psycholoog. Zij kunnen je begeleiden in het rouwproces.

Verlof

Er zijn verschillende verlofvormen voor korte of langere duur zoals: [verlof bij overlijden](#) of [onbetaald of betaald verlof](#). Overleg met je leidinggevende wat jij nodig hebt.

Aanpassing werk, werktijden of werkplek

Denk ook aan aangepast werk, [andere werktijden](#) of een andere werkplek (thuis of juist op kantoor).

Wat past bij mij?

Naast bovenstaande opties zijn er vaak andere mogelijkheden. Zie hiervoor de toelichting op pagina 1 bij 'Wat past bij mij?'.

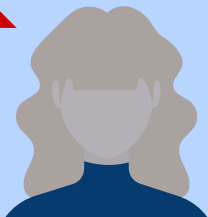
Meer informatie

De [Handreiking Rouw en Werk](#) (van TNO) geeft leidinggevend en medewerkers handvatten voor het omgaan met rouw op het werk.

Ik heb een dierbare verloren. Welke hulp past bij mij?



Gemeente Utrecht



Ontwikkelen in loopbaan

Jouw talenten en kennis zijn belangrijk voor de organisatie. Er zijn veel mogelijkheden om je te blijven ontwikkelen. Zo kun je bijvoorbeeld aan de slag gaan met een opleiding, training of coaching. Zo houd je een goede 'fit' met je werk. Welke stap zet jij? Er zijn verschillende mogelijkheden om je te ondersteunen:

- Volgen van een opleiding of training;
- Online trainingen via [GoodHabitz](#);
- Leren van collega's op de werkvloer;
- Kosteloos [Spiegelgesprek met een loopbaanadviseur](#);
- [Loopbaanbegeleiding](#);
- [Coaching](#);
- Ontwikkelassessment;
- Talenten testen met de TalentSpiegel via [allesuitjezelf.nl/utrecht](#);
- Interne- of externe detachering;
- Interne vacatures en klussen via [www.werkenbijutrecht.nl](#).

Op intranet vind je alle informatie over [Leren en Ontwikkelen](#). Met de zoekbalk vind je snel informatie over het onderwerp dat je zoekt.

Twijfel je waar je moet beginnen? Of vind je het lastig de eerste stap te zetten? Een kosteloos [spiegelgesprek](#) met één van de loopbaanadviseurs via het loopbaanloket is altijd een goed idee!

Studiekosten

Voor een groot deel van je studiekosten en –tijd kun je een vergoeding krijgen. Hierover maak je afspraken met je leidinggevende. Hier lees je meer informatie over [studiefaciliteiten](#).

Ik wil een nieuwe stap zetten in mijn loopbaan. Waar begin ik?



Pensioen

Als je pensioen in zicht komt dan zijn er verschillende mogelijkheden die helpen om je loopbaan fit en gezond af te sluiten. Er zijn meerdere mogelijkheden om je te ondersteunen:

Pensioenambassadeur

Bespreek met een [pensioenambassadeur](#) jouw pensioensituatie, je vragen en de mogelijkheden.

Cursus

Met de [cursus Pensioen inzicht](#) bereid je je voor op de nieuwe levensfase.

Keuzepensioen ABP

Ga met [keuzepensioen](#) en laat je pensioen al eerder ingaan terwijl je (gedeeltelijk) blijft werken.

Aanpassing werk

Doe je [een stapje terug](#) in schaal en ga je ander werk doen dat beter bij jou past of met minder verantwoordelijkheden? Dit kan vaak met behoud van de oude pensioenopbouw.

Aanpassingen werktijden of werkplek

Denk ook aan [aanpassing van werktijden](#), je uren verdelen over meer en/of andere dagen of minder gaan werken. Misschien helpt een andere werkplek jou (meer thuis of juist op kantoor)?

Op de intranetpagina Personeelsinformatie vind je meer informatie over [pensioen](#). Met de zoekbalk vind je snel de informatie over het onderwerp dat je zoekt.

Wat past bij mij?

Naast bovenstaande opties zijn er vaak andere mogelijkheden. Zie hiervoor de toelichting op pagina 1 bij 'Wat past bij mij?'.

Ik ga bijna met pensioen. Wat kan ik doen?



Problemen thuis

Problemen thuis kunnen je inzet op het werk beïnvloeden. Denk bijvoorbeeld aan geldzorgen, relatieproblemen, verslaving of problemen met de opvoeding van je kind. Soms stapelen de problemen zich op. Dit kan voor flinke stress zorgen waardoor je vastloopt. Er zijn verschillende mogelijkheden om je te ondersteunen:

Gesprekken

Bespreek je hulpvraag met je leidinggevende. Je kunt ook praten met bijvoorbeeld de bedrijfsarts, een bedrijfsmaatschappelijk werker, een coach of psycholoog. Zij kunnen met je meedenken en helpen een oplossing te vinden.

Aanpassing werk, werktijden of werkplek

Je kunt ook denken aan (tijdelijk) aangepast werk of [andere werktijden](#), aanpassing van je [contracturen](#) (je uren verdelen over meer of andere dagen of even minder werken). Of misschien helpt een andere werkplek jou (thuis of juist op kantoor)?

Verlof

Er zijn verschillende verlofvormen. Denk aan: calamiteiten- of kortverzuimverlof, kort- of langdurend zorgverlof of (on)betaald verlof. Op intranet vind je alle informatie over [verlof](#). Met de zoekbalk vind je snel de informatie over de verlofsoort die je zoekt.

Geldzorgen

Je kunt je zorgen bespreken met de vertrouwenspersoon Financieel FIT. Ook kun je hulp krijgen van een budgetcoach of het Personeelsfonds. Op de intranetpagina [Financieel FIT](#) vind je hier meer informatie over.

Wat past bij mij?

Naast bovenstaande opties zijn er vaak andere mogelijkheden. Zie hiervoor de toelichting op pagina 1 bij 'Wat past bij mij?'.

Ik heb problemen thuis. Wat kan ik doen?

