

Welkom Terug



Dit contactplan vormt een leidraad voor leidinggevenden/werkgevers en werkneemster om de terugkeer naar de werkvloer te bespreken. Dit document omvat informatie over belangrijke wijzigingen in de organisatie of het team, afspraken omtrent borstvoeding en verloven. Dit contactplan wil ook de aandacht vestigen op de combinatie werk en gezin en het mentaal welbevinden van de werkneemster op de werkvloer.

Nuttige aanvullingen bij dit contactplan zijn te vinden in [checklist 4, 7, 8 en 9](#) van het Parents@work-project.

Naam werkneemster:

Naam leidinggevende:

Datum terugkeer:



Maak tijd voor een welkom terug gesprek.

Dit gebeurt bij voorkeur zo snel mogelijk na de werkhervatting. Ga na hoe de werknemster de eerste werkdag/week heeft ervaren. Geef ruimte aan de werknemster om te ventileren.



Breng de werknemster op de hoogte van de belangrijkste wijzigingen binnen de organisatie en het team.

Praat je werknemster bij. Noteer hier de relevante info voor de werknemster.



Indien de werknemster borstvoeding geeft, informeer haar over de risicoanalyse en verwijst door naar de arbeidsgeneeskundige dienst.

Als blijkt dat de functie risico's inhoudt voor de borstvoeding, dan heeft de werknemster recht op lactatieverlof, indien geen aanpassing van het werk mogelijk is. Dit kan opgenomen worden tot 5 maanden na de bevalling. Noteer hier de gegevens van de arbeidsgeneeskundige dienst (arbeidsgeneesheer en preventieadviseur psychosociale aspecten). Verwijs de werknemster eventueel door naar interne documenten en/of het personeelsplatform.



Heb aandacht voor een borstvoedingsvriendelijk klimaat. Bespreek borstvoedingspauze met de werkneemster. Voorzie een borstvoedingslokaal.

Een werkneemster mag borstvoedingspauzes opnemen tot 9 maanden na de geboorte. Bespreek eventueel de inrichting van het borstvoedingslokaal. Noteer hier de gemaakte afspraken omtrent borstvoedingspauzes, de locatie van de borstvoedingsruimte, het bewaren van moedermelk, enz.



Overloop de administratie rond verloven (o.a. ouderschapsverlof, zorgverlof en tijdskrediet).

Noteer hier welke formaliteiten en administratie in orde moet gebracht worden. Verwijs eventueel door naar interne documenten en/of het personeelsplatform.



Bespreek de combinatie werk en gezin.

Maak afspraken omtrent (flexibele) werkuren en werklocatie/thuiswerk. Bespreek eventuele andere aanpassingen die de werkneemster nodig heeft om het ouderschap haalbaar te combineren met het werk. Noteer hier de gemaakte afspraken.



Wees bewust dat de overgang naar het ouderschap een grote impact heeft op werknemers. Het is daarom belangrijk om aandacht te hebben voor het mentale welbevinden van ouders.

Ga na hoe de werknemster de combinatie werk en gezin ervaart en in welke mate de werknemster bereid is eventueel bezorgdheden te delen. Pols hoe jij als organisatie en/of leidinggevende de werknemster hierin kan ondersteunen. Maak, indien gewenst, enkele notities over dit gesprek.



Ga na of de werknemster nog andere zaken wil bespreken en maak afspraken rond de eventuele opvolgingsgesprekken.

Noteer hier aanvullingen.



Nuttige links voor werkgevers rond mentaal welbevinden

- **PATH-project: Informatie voor werkgevers**
www.path-perinatal.eu/be/employers/
- **De volledige toolkit met checklist van het Parents@work-project is terug te vinden op:**
www.igvm-iefh-action.be/nl/parents-at-work.html
www.igvm-iefh-action.be/nl/parents-at-work/toolkit/checklists.html



Nuttige links voor werknemers rond mentaal welbevinden

- **PATH project: Informatie voor (toekomstige) ouders**
www.path-perinatal.eu/be/families/
- **Wolk in mijn hoofd: Psychologische problemen na de zwangerschap**
www.wolkinmijnhoofd.be
- **What's Up Mama: Een tool voor zwangeren en mama's rond mentale gezondheid**
www.ap.be/project/whats-mama
- **Fit in je hoofd: Veerkracht verhogen**
www.geluksdriehoek.be
- **Online hulpverlening voor depressie, inclusief een zelfhulpprogramma voor zwangeren en pasbevallen vrouwen**
www.depressiehulp.be
- **Zoek een psycholoog**
www.vvkp.be
- **Onlinehulp-apps: Wegwijzer naar apps en website voor welzijn en mentale gezondheid**
www.onlinehulp-apps.be

Concept en uitwerking
Inge Tency - Els Vallaey

Vormgeving
Holy Monkey Design

PATH - PerinAtal menTal Health - maakt deel uit van het Interreg 2Seas-programma en wordt gefinancierd door het Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling.
www.path-perinatal.eu

