

IN BEDRIJF: VALKUILEN BIJ TERUGKOMST OP JE WERK

Als je ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken, praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden we FES-lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Annemiek de Crom**

6 *‘Ik ben een tijd uit de roulatie geweest en wil mijn werk weer oppakken. Ik vind het spannend en weet niet goed wat ik moet verwachten. Hebben jullie tips?’* **9**

Tijdens je afwezigheid heb je contact met je leidinggevende en/of collega's gehad of ben je een keer langs geweest. Daadwerkelijk weer aan de slag gaan, is toch iets anders. Misschien twijfel je: 'Kan ik het wel?' 'Houd ik het vol?' 'Als ik maar niet gelijk alles hoeft te doen'. Bij re-integratie zijn er drie veel voorkomende valkuilen.

Valkuil 1 – onduidelijkheid

Je maakt met je leidinggevende een plan met welke activiteiten je begint en met hoeveel uur. Het gebeurt regelmatig dat je graag van alles wilt, maar tegelijkertijd ook twijfels hebt. Je zegt iets terwijl je lichaamstaal uitstraalt dat je het zelf niet gelooft. Je baas krijgt een dubbele boodschap en raakt daarvan in de war. Wat moet hij/zij nu geloven, wat je zegt of wat je uitstraalt? Wat kun je doen?

- Geef aan waar je twijfels zitten. Zo geef je mensen de gelegenheid mee te denken. Dit bevordert het begrip over je aandoening en waarmee je aan het stoeien bent.
- Als je een gesprek met je werkgever of een collega voert, check dan altijd of hij/zij begrepen heeft wat je bedoelde. Zo maak je de kans op miscommunicatie kleiner.
- Komen jullie er samen niet uit? Schakel de bedrijfsarts in voor advies

Valkuil 2 – te snel te veel

Je bent net begonnen je werk op te pakken. De eerste paar weken gaat het prima. Iedereen houdt er rekening

mee dat je nog op de weg terug bent. Na de eerste weken verschuift dat besef echter onbedoeld steeds meer naar de achtergrond. De kans op te snel te veel doen of toenemende irritaties wordt groter. Wat kun je doen?

- Als je twijfelt over wat je aankan, begin dan met het niveau dat zeker lukt of iets eronder. Zo bouw je je zelfvertrouwen en je activiteiten rustig op.
- Zorg voor voldoende hersteltijd. Zeker in het begin duurt herstel langer omdat je lichaam aan de toenemende activiteiten moet wennen.
- Als je je werkzaamheden weer oppakt, is het logisch dat mensen bij je aankloppen om werk te bespreken. Wees helder over wat je wel en (nog) niet doet.

Valkuil 3 – weinig contact met collega's

Een veel voorkomende afspraak is meer thuis werken. Met de moderne communicatiemiddelen gaat dat prima. Je kunt zelf je tijd indelen, overdag meer rustpauzes inlassen en je hebt geen reistijd. Zo is de kans op overbelasting kleiner. Nadeel is dat je vaak alleen met je baas contact hebt en weinig met je collega's. Als je dan eens op je werk komt, kun je vervelende opmerkingen naar je hoofd krijgen: 'Ik ben ook wel eens moe. Waarom mag ik niet thuis werken?' of: 'Wat voer jij nu eigenlijk uit thuis?' Je schrikt ervan en de drempel naar werkhervatting op je werkplek wordt hoger. Wat kun je doen?

- Als je veel thuiswerkt, laat dan ook je collega's weten waarmee je bezig bent en wanneer je telefonisch bereikbaar bent voor vragen. Zo houd je contact.

Heb je vragen naar aanleiding hiervan?

Loop jij ergens tegenaan wat betreft je werk en kom je er niet uit? Neem contact op met een van de coaches via coaches@fesinfo.nl

Annemiek de Crom is participatiecoach en gecertificeerd door Centrum Chronisch Ziek en Werk. Zij heeft sinds 1991 reumatoïde artritis en weet, mede door haar achtergrond als fysiotherapeut en voorlichter/woordvoerder, hoe je met een chronische aandoening gezond en plezierig aan het werk blijft of (weer) komt. www.annemiekdecrom.nl

