

HOE COMMUNICEER JE OVER JE ZIEKTE OP HET WERK?



Het Vlaamse Patiëntenplatform ontwikkelde samen met Trefpunt Zelfhulp een toolbox 'Hoe communiceer ik over mijn ziekte op het werk' om mensen met een chronische aandoening te ondersteunen wanneer zij het werk willen hervatten.

In dit artikel vinden jullie al een beknopte versie van deze toolbox weer. Ga zeker en vast ook een kijkje nemen op de website:

<https://vlaamspatientenplatform.be/nl/advies-en-tips/hoe-communiceer-je-over-je-ziekte-op-het-werk>

Je hebt een bijnieraandoening, je bent al of niet langere tijd in ziekteverlof geweest en denkt er aan om het werk te hervatten.

Werkhervatting is niet vanzelfsprekend gezien het chronische aspect van jouw ziekte en de blijvende gevolgen waar je voortaan rekening moet mee houden. Het kan ook heel onwennig aanvoelen na langere tijd opnieuw aan de slag te gaan.

Wat is de impact van jouw aandoening op jouw job? En hoe vertel je op het werk wat er met jou aan de hand is? Hoe verlaag je die drempel om te herstarten?



In theorie ben je verplicht alles te vertellen wat van belang is om je job uit te oefenen. Echter ben je niet verplicht je diagnose mee te delen. Ook bij een sollicitatie ben je niet verplicht om te antwoorden op vragen over jouw gezondheidstoestand, wees wel eerlijk over wat voor jou realistisch is.



TIJDENS JE AFWEZIGHEID

- Probeer tijdens je afwezigheid contact te houden met je werkplek op een manier die voor jou comfortabel is: met je leidinggevende of met een collega. Houd bijvoorbeeld contact via WhatsApp 1 op 1 of via een WhatsAppgroep waarin je je goed voelt.
- Wees discreet op sociale media zoals Facebook en Instagram.
- Denk na over wat je wel en niet wil vertellen en aan wie.

HOE COMMUNICEER JE OVER JE ZIEKTE OP HET WERK?



JE VOELT JE KLAAR OM TE HERSTARTEN

- Denk na over je toekomst, wat wil en kan je nog doen?
- Wat zijn jouw struikelblokken, heb je zoals heel veel bijnierpatiënten last van onvoorspelbare vermoeidheid, concentratieproblemen? Hoe zou daar rekening mee gehouden kunnen worden op jouw werk? Kan jouw werkschema aangepast worden? Zijn meerdere kortere pauzes een optie? Is thuiswerk mogelijk? Het is goed om hier al op voorhand over na te denken.
- Bereid het gesprek met je leidinggevende goed voor. Noteer je vragen en zorgen, wat kan je wel of niet zeggen, wat wil je zeker gezegd hebben en welke vragen kan je verwachten...? Neem hier voldoende tijd voor, laat het wat rusten en vul aan of schrap waar je dat nodig vindt.
- Kies prioriteiten die voor jou belangrijk zijn. Wat is voor jou (nog) mogelijk op het werk? Aan welk werkpercentage verwacht je te kunnen herstarten? Zijn er verdere aanpassingen nodig?
- Maak een afspraak met je leidinggevende, wie, waar, wanneer? Hou het gesprek beknopt, vertel wat voor jou het belangrijkste is eerst en gebruik positieve taal.
- Wees eerlijk over jouw motivatie voor werkhervatting.



- Maak duidelijke afspraken waarover wel of niet met de collega's mag gecommuniceerd kan worden en wie dat doet, jijzelf of je leidinggevende.
- Bij een volgende gesprek maak je samen met je leidinggevende concrete afspraken over je heropstart, re-integratie in het team en de taak(her)verdeling. Beslis samen of je naar dezelfde job, dezelfde afdeling terugkeert of niet.

WANNEER JE TERUG START

- Start je eerst werkdag met een positieve houding en een positief taalgebruik. Hou hierbij in het hoofd wat je wél nog allemaal kan. Zorg voor kleine goed-gevoel-momentjes, een blij weerzien met een collega, een dankjewel...
- Wees voorbereid op vragen die je kan verwachten. Vraag jezelf hierbij af wat jij zou willen vragen aan iemand die lang afwezig geweest is door ziekte.
- Geef waar nodig je grenzen aan maar blijf ook hier positief. Oefen op voorhand met een aantal 'diplomatische' antwoorden of positief geformuleerde antwoorden op delicate vragen.

HOE COMMUNICEER JE OVER JE ZIEKTE OP HET WERK?



- Verwijs eventueel naar Bijniernet indien collega's meer heldere toegankelijke informatie willen. Denk hierbij ook aan de stille collega's die misschien schroom hebben iets te vragen.
- Je staat nu weer op 'actief', dat is voor alle partijen even wennen.
- Wees dankbaar voor de eventuele taken die collega's hebben overgenomen. Misschien kan jij iets voor hen terug doen, er is immers nog veel dat wél kan.
- Leg je focus op een nieuwe start en breng bijvoorbeeld openstaand verlof pas op een later tijdstip ter sprake.

NA EEN TIJDJE OPNIEUW AAN HET WERK TE ZIJN IS HET GOED REGELMATIG TE REFLECTEREN

- Kan je het werk en het tempo goed aan?
- Kan het werkschema opgebouwd worden of moet het eerder afgebouwd worden?
- Zijn de eventuele aanpassingen voldoende of is er nog meer nodig?
- Krijg je eerlijke feedback van je leidinggevende en collega's?
- Verloopt de samenwerking met de collega's naar wens? Wordt er voldoende rekening met elkaar gehouden, ook op mindere dagen?



BELANGRIJK: het is als bijnierpatiënt uitermate belangrijk ook iemand uit jouw werkomgeving op de hoogte te brengen wat te doen bij een mogelijke bijniercrisis.



HOE COMMUNICEER JE OVER JE ZIEKTE OP HET WERK?



WANNEER WERKHERVATTING MOEILIK TE MANAGEN BLIJKT KAN JE EXTERNE PROFESSIONELE HULP INSCHAKELEN VIA RENTREE (VOOR BELGISCHE PATIENTEN):

Er is geen standaard antwoord op de vraag wanneer je opnieuw het werk kan hervatten en hoe die werkhervatting er moet uitzien. Arbeidsbeleid en arbeidsvoorwaarden kunnen overal anders zijn. Ga ik bijvoorbeeld eerst naar de bedrijfsarts of niet? Informeer hierover bij jouw HR (personeelsdienst).

Gedeeltelijke werkhervatting via de mutualiteit voor mensen in loondienst en zelfstandigen of gelijkaardig voor ambtenaren kan ook een mogelijkheid zijn.

Rentree begeleidt mensen met ziekteverlof die het werk willen hervatten. Stap voor stap wordt samen met jou bekeken wat de moeilijkheden en mogelijkheden zijn, er wordt een werkhervattingsplan opgesteld, jouw re-integratie coach gaat in dialoog met de arbeidsarts, werkgever, adviserend arts,... en de coach volgt ook de werkhervatting verder op.

<https://ziektenwerken.rentree.eu/>



Het artikel is verschenen in de Bijnier van oktober 2024. (Nederlandse Bijnierverseniging)

Sabine De Vos
Bestuur Bijnier België