

Handreiking - Contact met je leidinggevende en collega's

Hieronder reiken we je tips en handvatten aan ter ondersteuning in de communicatie met je leidinggevende en collega's.

Tips:

- Open zijn
- Bespreek jouw mogelijkheden en grenzen
- Nodig collega's uit om vragen te stellen
- Maak afspraken en organiseer
- Blijf betrokken bij je werk als je niet kunt werken
- Blijf positief
- Vraag hulp

Toelichting bij de tips:

Open zijn

Het is belangrijk dat je collega's en leidinggevende weten wat er aan de hand is. Dit voorkomt spanningen en irritaties en het kweekt begrip; zij zullen eerder bereid zijn taken van je over te nemen en positief mee te denken.

Vertel ze over MS, het grillige verloop, de aanvallen en vermoeidheid en leg uit hoe jij hiermee omgaat.

Dat je deze aandoening hebt, is een gegeven. Dat je er alles aan wilt doen jouw werkzaamheden zo goed mogelijk in te vullen, is jouw ambitie.

- Je bent wettelijk niet verplicht over je MS te vertellen op je werk. In praktijk blijkt dat openheid over je aandoening positief bijdraagt aan het kunnen blijven werken. Voor tips, adviezen en ondersteuning met betrekking tot effectief communiceren op het werk, kun je onderstaande links raadplegen.
 - MS-coaches : gecertificeerde ervaringsdeskundige MS-coaches voor persoonlijk advies op maat
 - E-learning: Communiceren op het werk met een chronische aandoening: <http://www.workshops.nfk.nl/>
 - Werknemersinfo: <http://werkenchronischziek.nl/>
 - Zelfmanagement (algemeen): www.zelfmanagement.com

Mogelijkheden en grenzen

Bespreek met je leidinggevende en collega's wat je wel en niet kunt en wat je nodig hebt om aan het werk te kunnen blijven.

- Geef je grenzen duidelijk aan. Veel mensen met een chronische ziekte hebben de neiging om te hard te werken en te ver te gaan. Dan komt het leven in het teken van het werk te staan: de weekdays houd je vol, maar in de avonden en het weekend ben je uitgeput. Terwijl dat juist de rustmomenten moeten zijn om bij te tanken. Herken je jezelf hierin? Bespreek dit dan met je leidinggevende. Hij / zij kan je helpen afremmen als dat nodig is. Bijvoorbeeld door samen

afspraken te maken over het aantal uren dat je werkt en welke werkzaamheden je hierin doet. Vraag ook de bedrijfsarts om hierin mee te denken.

- Denk actief mee in oplossingen en draag ideeën aan voor mogelijke aanpassingen. Flexibele werktijden (waar ligt jouw energie-piek?), de mogelijkheid om thuis te werken, een tijdelijk ander takenpakket, misschien een andere werkplek voor meer rust en concentratie? Er is veel mogelijk. Focus vooral op wat je wèl kunt en blijf zoveel mogelijk doorwerken. Hierdoor hoef je ook geen ziekteverlof op te nemen en word je doorbetaald. De bedrijfsarts, een arbeidsdeskundige, of bedrijfsmaatschappelijk werker kunnen meedenken in mogelijke werkaanpassingen voor jouw gezondheidssituatie.
- Wees alert op valkuilen. Let er op dat het werk blijft aansluiten bij jouw mogelijkheden en kwaliteiten. Voorkom overbelasting en overcompensatie, maar ook vervangend werk met te weinig uitdaging.
- Je werkgever is verplicht om actief aan deze aanpassingen mee te werken. Daarnaast zal hij/zij dit waarschijnlijk ook graag willen: zo wordt immers jouw ervaring en kennis binnen het bedrijf behouden.
- Attendeer je werkgever op de mogelijkheden van IKA (www.ika-ned.nl). Vaak hebben werkgevers en bedrijfsartsen weinig kennis van MS en dan ook nog in relatie tot arbeidsparticipatie. Via het IKA kunnen zij passend advies vragen om jou beter te begeleiden in behoud van passend werk.

Tip: Bekijk voorafgaand aan het gesprek jouw arbeidsvoorwaarden. Let dan op de volgende punten:

- *Krijg je tijdens ziekteverzuim doorbetaald en zo ja, hoeveel?*
- *Is er een wachttijd tussen de eerste ziektedag en het begin van de uitkering?*
- *Hoeveel verlofdagen krijg je? Hoe spaar je verlof en wat zijn de regels om verlof op te nemen? Hoeveel onbetaald verlof kun je opnemen als er geen betaalde vrije dagen over zijn?*
- *Heeft jouw werkgever een beleid, vaste afspraken of wat voor mogelijkheden dan ook voor werknemers met een ziekte of handicap - bijvoorbeeld een regeling voor deeltijdarbeid?*
- *Is jouw huidige baan gegarandeerd als je na een ziekteperiode terugkomt? Voorziet jouw werkgever in*
- *ondersteuning voor verdere studie of omscholing?*

De antwoorden op deze vragen kunnen je helpen om plannen te maken en alle mogelijkheden die jouw werkgever biedt volledig te benutten.

Vragen stellen

Nodig collega's uit vragen te stellen als ze niet weten of ze iets beter wel of niet voor je kunnen doen. Zo kun je voorkomen dat mensen vóór je gaan denken in plaats van met je in gesprek te gaan.

Maak afspraken en organiseer

Maak heldere afspraken. Organiseer je werkuren op een dusdanige manier dat het voor jou en je leidinggevende werkt. Begin wat eerder of juist later of werk af en toe vanuit huis. Er kan vaak meer dan je denkt.

- Zorg ook dat je leidinggevende en collega's weten met welke projecten je bezig bent. Mocht je onverwachts uitvallen, dan weten zij hoe ze dit kunnen opvangen.
- De afspraken die je maakt moeten niet leiden tot een voorkeursbehandeling. Dat werkt averechts. Ze dienen ertoe dat je op een voor jou en voor de organisatie effectieve en efficiënte manier kunt werken.

Blijf betrokken bij je werk als je niet kunt werken

Ook als je een tijdje niet kunt werken, is het goed contact te houden met je werk en betrokkenheid te tonen. Bespreek hoe de collega's geïnformeerd worden over je afwezigheid en geef aan op welke manier je contact met hen wilt onderhouden. Blijf bijvoorbeeld naar teambesprekingen gaan, zodat je weet wat er speelt.

Blijf positief

Natuurlijk zal er door MS veel veranderen in je leven en zal je veelal je werkzaamheden moeten aanpassen. Maar een gewaardeerd collega blijft gewaardeerd. Het gaat niet om je beperkingen maar om je geschiktheid. Door jouw openheid, het nemen van initiatief en jouw inzet te willen blijven werken, houd je grip op je werk.

Vraag hulp

Er zijn situaties waarin het moeilijk is open te zijn, alles te bespreken, positief te blijven etc. Dat kan liggen aan de sfeer en bedrijfscultuur of misschien vind je het zelf moeilijk omdat je wat onzeker bent. Vraag dan om hulp! Er zijn mensen die dit al eerder hebben gedaan en die graag naar jouw verhaal en vragen luisteren. Door vervolgens hun ervaringen met je te delen voel je je misschien al geholpen. Bel hiervoor bijvoorbeeld met de MS-telefoon op werkdagen tussen 10.30-14.00 uur via 088-374 8585.

Ook kun je bellen naar het gratis telefonisch spreekuur van de MS-coaches en je vragen voorleggen. Soms is een telefonisch antwoord al genoeg. Soms kan het fijn zijn via persoonlijke begeleiding gesprekken voor te bereiden.