

Hoofdstuk 2: Praten met werkgevers en managers

Als je reuma zo erg is geworden dat je je huidige werk niet meer uit kunt voeren, zul je met je werkgever of manager moeten praten.

Voordat je je werkgever of manager benadert, is het goed om zijn/haar perspectief eens te overwegen. Waarschijnlijk heeft je werkgever financiële doelen. Alle bedrijven en organisaties moeten hun lopende kosten dekken, waaronder jouw salaris, en geld opzij zetten voor onderhoud en investeringen voor de toekomst. Veel bedrijven willen ook winst maken, bijvoorbeeld voor hun aandeelhouders.

Grotere bedrijven zijn meestal winstgevender en hebben meer geld om in mensen te investeren, hun werkplek te verbeteren en mensen met speciale behoeften aan te nemen. Maar zelfs grote bedrijven kunnen moeilijke tijden doormaken wanneer ze hun bedrijfskosten moeten verlagen. Kleinere bedrijven moeten soms met zeer beperkte winstmarges werken en zullen dus heel zorgvuldig moeten bekijken hoe ze hun geld uitgeven. Elk onderdeel van een bedrijf of organisatie krijgt doelstellingen en streefcijfers en veel daarvan hebben betrekking op het bijdragen aan de winstgevendheid van het bedrijf of de financiële gezondheid van een organisatie.

Hoe graag je werkgever of manager ook met jou wil werken, hij/zij zal moeten uitzoeken hoe hij/zij je gezondheidsbehoeften kan inpassen in de doelstellingen van het bedrijf of de afdeling. In het algemeen zal dit voor grotere bedrijven en organisaties makkelijker zijn dan voor kleinere.

Jouw behoeften

Kijk eerst naar jouw eigen behoeften. Wat zijn je gezondheidsproblemen en welke invloed hebben die op je werk? Je kunt hierbij denken aan de volgende dingen:

- Onvoorspelbare en onzichtbare klachten, zoals vermoeidheid, kunnen ervoor zorgen dat je niet altijd kunt plannen, wanneer je vrij moet nemen van werk.
- Lichamelijke achteruitgang kan betekenen, dat je geen handmatige taken meer kunt uitvoeren of dat je speciaal aangepaste apparatuur nodig hebt.

Wat zijn de gevolgen voor je werkgever of manager?

Of je nu op kantoor werkt of fysiek werk verricht, je werkgever of manager heeft misschien productiedoelen, financiële doelen, deadlines of andere doelen die hij/zij moet halen. Hij/zij kan ook verantwoordelijk zijn voor de werkroosters, het toewijzen en coördineren van taken en ervoor zorgen dat mensen een beheersbare werklast hebben. Sommige bedrijven hebben drukke perioden in het jaar, waarin ze werknemers vragen om over te werken. Je afwezigheid kan het voor je werkgever of manager moeilijk maken de werklast in drukke tijden te beheren. Welke oplossingen zou je kunnen voorstellen en welke taal zou je kunnen gebruiken om structuur aan te brengen in je gesprek?

Je werkgever of manager benaderen

Als je je werkgever of manager nog niet verteld hebt dat je reuma hebt, moet je bedenken hoe je dit gaat doen (zie: '*Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?*'). Als je dat nog niet gedaan hebt, kun je overwegen om met een collega te praten, die je vertrouwt, voordat je met je werkgever of manager praat. Als je collega's hebt die je steunen of een collega hebt in een vergelijkbare situatie, kan dat ook helpen (zie '*Praten met collega's*'). De afdeling Personeelszaken kan je misschien ook helpen.



Denk eraan dat nieuws zich snel verspreidt. Het is dus belangrijk dat jij zelf de eerste bent, die je werkgever of manager op de hoogte brengt van je situatie.

Neem voordat je je werkgever of manager benadert de tijd om te bedenken, wat je gaat zeggen. Houd informatie over je reuma eenvoudig, gebruik geen medische termen en vertel je werkgever of manager alleen wat ze moeten weten. Probeer niet emotioneel te worden en blijf bij de feiten.

Probeer te praten vanuit het perspectief van je werkgever of manager. Vertel hem/haar dat je begrip hebt voor zijn/haar situatie, maar dat je graag enkele mogelijkheden met hem/haar zou willen bespreken. Leg hierbij uit dat je zijn/haar werkschema zo min mogelijk wilt verstoren en dat je ervoor wilt zorgen dat je toch al je taken (of de meeste ervan) kunt uitvoeren. Probeer positief te zijn, laat zien dat je het standpunt van je werkgever of manager begrijpt en stel oplossingen voor. Dit laat zien dat je je werk serieus neemt en dat je je baan zo goed mogelijk wilt voortzetten.

Problemen aanpakken met oplossingen

Als je met je werkgever of manager praat, bespreek dan wat je wel kunt doen in plaats van wat je niet kunt doen. Hieronder staan een aantal problemen, die je kunt hebben als gevolg van je reuma en mogelijke oplossingen, die je kunt bieden.

Probleem	Oplossing(en)
<p>Absenteïsme (door medische afspraken of door psychische of lichamelijke klachten)</p> <p>Verstoring van het werk (bijvoorbeeld afwezig zijn, te laat komen/te vroeg weggaan, geen vergaderingen kunnen bijwonen, geen extra verantwoordelijkheden kunnen nemen, problemen met collega's of leidinggevende, enz.)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Als je weet wanneer je afspraken hebt of weg zult moeten van het werk, vertel het je manager dan zo vroeg mogelijk en zoek uit hoe je je werklust het best kunt beheren. - Zoek uit welke vergaderingen je hebt – kun je eventueel inbellen vanuit huis? Of probeer op een andere manier contact te houden met de groep, bijvoorbeeld door regelmatig bij te praten met teamleden of een collega. - Zoek uit welke activiteiten of verantwoordelijkheden vereist zijn of wat je werkgever/manager graag zou willen dat je doet. Als je daarbij hulp nodig hebt, bespreek dan de mogelijkheden en zoek uit wat de beste optie is. - Misschien hebben je zorgverleners advies of informatie die je mee kunt nemen om met je werkgever/manager te bespreken.
<p>Verkorte werkuren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Als je denkt dat je niet voltijds kunt werken, bespreek dit zo snel mogelijk met je werkgever/manager en zoek uit welke mogelijkheden er zijn, zoals duobanen of het beperken van je werk tot bepaalde projecten. - Als je slechts bepaalde uren per week werkt, zorg er dan voor dat iedereen in je omgeving op de hoogte is van je tijdschema. - Zorg ervoor dat iedereen op de hoogte is van je verantwoordelijkheden, wat je hebt gedaan, wat er nog gedaan moet worden terwijl je weg bent en wie daar verantwoordelijk voor is.



Bepaalde activiteiten of verantwoordelijkheden niet aankunnen	<ul style="list-style-type: none">- Zoek uit welke activiteiten of verantwoordelijkheden in je baan vereist zijn of wat je werkgever/manager graag zou willen dat je doet. Als je daarbij ondersteuning nodig hebt, zoals aanpassingen op je werkplek, hulp van een collega of andere hulpmiddelen, bespreek dan de mogelijkheden met je werkgever/manager en zoek de beste oplossing. Het kan zelfs zijn dat je de activiteit gewoon op een andere manier kunt uitvoeren. Je zorgverleners hebben misschien advies of informatie, die je mee kunt nemen om met je werkgever/manager te bespreken.- Misschien moet je nog eens nadenken over welke andere activiteiten en verantwoordelijkheden je kunt doen/nemen, die geen deel uitmaken van je huidige functieomschrijving. Je zou kunnen voorstellen dat je andere verantwoordelijkheden/activiteiten op je neemt om je collega's te steunen en je rol te vervullen.
Problemen van tevoren niet goed kunnen inschatten	<ul style="list-style-type: none">- Doe je best om te voorkomen dat het probleem zich voordoet, bijvoorbeeld door je activiteit en energie op peil te houden of door regelmatig stretchpauzes te nemen.- Als je denkt, dat er een probleem kan ontstaan dat invloed heeft op je vermogen om je werk uit te voeren, bespreek dit dan zo snel mogelijk en ben altijd bereid om oplossingen te zoeken en aan te bieden.