

Hoofdstuk 3: Praten met collega's

Zelfs als er geen zichtbare symptomen zijn van je reuma, kan het moeilijk zijn om je aandoening verborgen te houden voor degenen met wie je samenwerkt. Als je vaak pijn hebt of je moe voelt en vrij moet nemen van het werk, omdat je niet fit bent of naar het ziekenhuis moet, kunnen je collega's dit merken. Dit kan leiden tot speculaties, roddels of vragen, die gesteld worden. Als je een punt hebt bereikt, waarop je je huidige baan niet meer aankunt, moet je misschien met je collega's praten over aanpassingen van je werk en/of werklast (zie: 'Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?'). Als je besluit of gedwongen wordt je collega's over je aandoening te vertellen, vind je hieronder een aantal overwegingen en tips om je te helpen dit op een positieve manier aan te pakken.

Hoewel er antidiscriminatie wetten zijn, is een grote zorg voor veel mensen met reuma dat het bekend maken van hun aandoening hun baanzekerheid kan beïnvloeden. In het gunstigste geval bepaal je zelf of, wanneer en hoe je met je collega's over je ziekte praat, maar er kan een situatie voorkomen, waarin een collega je direct vraagt wat er met je aan de hand is. Het is daarom goed om na te denken over hoe je hierop zou reageren.

Het is slim om alvast na te denken over welke vragen je collega's zouden kunnen stellen, zoals:

- 'Hoe vaak zal je vrij zijn?'
- 'Hoe zal dit mijn/ons werk beïnvloeden?'
- 'Zullen wij jouw werk moeten overnemen als jij weg bent?'
- 'Zullen wij kunnen plannen, wanneer je vrij neemt van het werk?'

En al het andere dat je kunt bedenken en dat betrekking kan hebben op je baan of je manier van werken in het bijzonder.

Het initiatief nemen om het te vertellen

Het is altijd goed om collega's te hebben die je steunen, maar je collega's hebben natuurlijk verschillende persoonlijkheden. Iedereen zal daarom anders reageren als je vertelt dat je reuma hebt. Sommigen zullen vriendelijk, behulpzaam en ondersteunend zijn, anderen misschien niet. Focus je op collega's, die je steunen.

Het kan helpen om tenminste één collega te hebben, die aan jouw kant staat als je andere collega's en/of je manager of werkgever benadert.

Tips

- Ga niet uit van een bepaalde reactie; iedereen reageert anders.
- Houd informatie over je reuma eenvoudig, praktisch en vertel hoe het invloed heeft op je werk.
- Geef geen lange gedetailleerde uitleg en gebruik geen medische termen. Als iemand meer informatie wil over je aandoening, verwijst hem/haar dan naar een geschikte website zoals die van ReumaZorg Nederland: <https://reumazorgnederland.nl>
- Houd je toon neutraal; probeer niet emotioneel te worden wanneer je over je ziekte praat en blijf bij de feiten.
- Wees positief, bied oplossingen aan en concentreer je op wat je wel kunt doen.
- Oefen het gesprek met iemand uit je omgeving.



Een collega in vertrouwen nemen

Als je ervoor kiest te vertellen wat je hebt meegemaakt, kun je het beste eerst met een collega praten, die je aardig vindt en vertrouwt en die empathie voor je situatie kan opbrengen. Een bondgenoot hebben is vaak fijner dan alles voor jezelf te moeten houden. Bovendien kan een bondgenoot je advies geven en steunen bij andere collega's en je werkgever of manager.

Je kunt proberen je gesprek met de collega die je vertrouwt te beginnen door hem of haar te vertellen dat je bepaalde aspecten van je werk de laatste tijd een beetje moeilijk vindt. Vervolgens kun je hem/haar om advies vragen over hoe je hiermee om kunt gaan. Probeer dit gesprek luchtig te houden. Ga niet jammeren, ook al voel je je verdrietig of angstig en wil je alles graag van je afpraten.

Wanneer je merkt dat je collega je steunt, kun je hem/haar de basisinformatie vertellen, die hij/zij moet weten over je ziekte en de invloed daarvan op je werk. Sommige collega's zullen denken, dat ze je niet kunnen helpen. Dit is afhankelijk van hun ervaring en hoe lang ze al bij het bedrijf of de organisatie werken. Andere collega's zullen misschien vragen hoe hij/zij en andere collega's je kunnen helpen. Het is altijd goed om te zeggen dat je de steun van je collega's op prijs stelt, ook al kunnen zij misschien niets voor je doen.

Misschien hoef je maar één iemand over je reuma te vertellen. Maar als je het eenmaal één persoon hebt verteld, moet je nadenken over hoe je zult omgaan met vragen van anderen. Je kunt er dan ook voor kiezen om het te vertellen aan andere collega's en/of je werkgever.

Je collega's vertellen over je reuma

In de ideale situatie zou je zelf kunnen beslissen wie, wanneer en waar je anderen op je werkplek over je reuma vertelt. Afhankelijk van de grootte van je werkplek of afdeling kunt je individueel of in groepsverband met je collega's praten.

Wanneer je met je collega's over je aandoening praat, houd er dan rekening mee dat ze mogelijk bezorgd zijn over de manier, waarop jouw gezondheidstoestand hun werklust zal beïnvloeden. Bereid suggesties voor over hoe je de verstoring van de werkmethoden en de toename van de werklust van je collega's zo veel mogelijk kunt beperken. Als je individueel met je collega's praat, kun je kwesties bespreken die hen specifiek aangaan. Gebruik deze aanpak vooral als je:

- steun wilt krijgen, voordat je naar je werkgever of manager gaat.
- omgaat met collega's met zeer verschillende omstandigheden en problemen.
- omgaat met collega's, die je mogelijk niet steunen.

Hoewel je misschien eerst met een aantal collega's wilt praten voor je naar je baas gaat, moet je ervoor zorgen, dat je werkgever of manager niet de laatste persoon op je werkplek of afdeling is, die van je aandoening weet!

Als je meerdere collega's hebt met wie je samen over je aandoening wilt praten, kun je dit informeel bespreken tijdens een koffie- of lunchpauze of bij een drankje na het werk. Je manager kan ook voorstellen om sommige dingen in de groep te bespreken. Dit is vooral handig als een verandering in je werklust of werktijden invloed heeft op het werk van je collega's.



Mogelijk niet-steunende collega's

Het kan zijn dat niet iedereen je steunt. In dat geval kan het nuttig zijn om een andere collega om hulp te vragen. Hoewel er antidiscriminatiewetten zijn, moet je eerst met je collega's proberen uit te zoeken, wat de beste aanpak is.

Vragen van collega's beantwoorden

Zelfs als je besloten hebt om je reuma niet bekend te maken aan je collega's kun je nog steeds bepaalde vragen krijgen. Collega's zouden je bijvoorbeeld kunnen vragen waarom je zo vaak naar de dokter moet, waarom je vrij hebt moeten nemen van je werk of waarom je moeite hebt met het uitvoeren van een taak. Bereid een aantal antwoorden voor, voordat deze situatie zich voordoet, zodat je niet voor verrassingen komt te staan en controle hebt over wat je vertelt. Probeer niet verdedigend over te komen en wees altijd beleefd wanneer je vragen over je gezondheid beantwoordt. Dit kan moeilijk zijn als je de vraag/vragen opdringerig vindt, maar het is verstandig om altijd vriendelijk te blijven. Informatie weglaten is niet hetzelfde als liegen, dus je kunt altijd zelf bepalen wat je je collega's vertelt en wat niet.