

Hoofdstuk 5: Wel of niet vertellen over je reuma op de werkvloer?

Of je je aandoening al dan niet bekendmaakt aan een potentiële of huidige werkgever of aan je collega's, is uiteindelijk aan jou om te beslissen. Dit document gaat in op enkele overwegingen waarover je van tevoren kunt nadenken en die je misschien kunt bespreken met familie, vrienden of iemand die je respecteert en vertrouwt.

Sommige werkgevers zetten zich in voor het aannemen van mensen met belemmeringen – kijk uit naar positieve verklaringen over handicaps of gelijke kansen. Werkgevers met een gelijk kansenbeleid tonen aan dat ze zonder vooroordelen te werk gaan.

Afhankelijk van de ernst van je aandoening en belemmeringen, kunnen er fysieke optredens van je reuma zijn die je onmogelijk kunt verbergen. In dit geval kan het zijn dat je een potentiële werkgever moet informeren over je aandoening en wat dit betekent voor wat je kunt doen. Dit geeft je de gelegenheid om te bespreken hoe je met je werk en je aandoening zou kunnen omgaan, bijvoorbeeld door flexibel te werken of door mogelijke aanpassingen van de werkplek (*zie ook het gedeelte 'Moet ik het bekendmaken?' hieronder en 'De werkplek aanpassen'*).

Als je aandoening niet duidelijk zichtbaar is en je symptomen niet ernstig en/of goed onder controle zijn, zal je voor het dilemma staan van veel andere mensen met reuma: of je een potentiële werkgever wel of niet over je aandoening gaat vertellen (*zie ook 'Voorbereiding op een gesprek met een potentiële werkgever'*). In een ideale wereld zou je je op je gemak moeten voelen om te zeggen dat je reuma hebt en dat je daardoor af en toe vrij moet nemen van je werk voor een ziekenhuisafpraak of behandeling. Ook zou je moeten kunnen aangeven om flexibel te werken wanneer je een ervaring hebt en/of dat je misschien aanpassingen op de werkplek nodig hebt. De realiteit kan heel anders zijn. Veel mensen met reuma willen hun aandoening niet bekend maken als dat niet nodig is, omdat ze zich net als ieder ander willen voelen en niet gediscrimineerd willen worden vanwege hun aandoening.

Sommige mensen met reuma vinden het verborgen houden van hun aandoening als ze eenmaal aan het werk zijn erg moeilijk. Ze doen zoveel moeite doen om de schijn op te houden dat ze uiteindelijk geen energie meer hebben thuis en voor hun sociale leven. Hoewel werk belangrijk is op verschillende vlakken, niet in het minst financieel, is het ook belangrijk om aan de kwaliteit van leven te denken. Door op het juiste moment weloverwogen informatie te verstrekken, kan het mogelijk zijn een manier te vinden om werk en privéleven op elkaar af te stemmen. Dit kan op een manier die zowel voor jou als voor je werkgever aangenaam is.

Het bekendmaken van je aandoening kan later ook nuttig zijn als je om 'redelijke aanpassingen' vraagt. Als je je reuma niet hebt aangegeven kan een werkgever gerechtvaardigd zijn om geen aanpassingen voor je te maken.

Redelijke aanpassingen

Redelijke aanpassingen omvatten aspecten van je werkregelingen, zoals in het gebouw of de plaats van je werk, of je werktijden. Je bent misschien aanzienlijk in het nadeel in vergelijking met een persoon zonder belemmeringen die hetzelfde werk doet. Er is geen zekerheid over wat al dan niet redelijk is, maar er zal rekening worden gehouden met de kosten en moeilijkheden om de aanpassingen te maken, en met de grootte van het bedrijf.



Redelijke, maar over het algemeen goedkope aanpassingen kunnen zijn:

- Het toestaan van tijd voor medische afspraken of behandelingen.
- Flexibele werktijden/later beginnen met werken.
- Parkeergelegenheid in de buurt van het werk.
- Aanpassingen aan je werkplek, etc.

Zie ook *De werkplek aanpassen*

Moet je je reuma bekendmaken?

Je bent niet wettelijk verplicht om *vrijwillig* informatie te geven over je aandoening, tenzij:

- Het vereist is in je arbeidscontract.
- Je reuma van invloed kan zijn op de gezondheid en veiligheid van jou of je collega's. In dat geval ben je verplicht om je werkgever te informeren.

Er wordt je misschien een directe vraag gesteld op een **sollicitatieformulier of medische vragenlijst**. Als je hierover valse informatie geeft en een werkgever ontdekt later de waarheid, loop je het risico je baan te verliezen.

Je hebt meer kans op vertrouwen als je je werkgever of manager over je aandoening informeert. Bovendien kunnen mensen je niet helpen als ze niet weten dat je een probleem hebt.

Andere voordelen van het vertellen van je werkgever of manager over je reuma zijn:

- Het kan belastend zijn om je symptomen te verbergen en het kan een opluchting zijn om je aandoening bekend te maken.
- Als je werkgever of manager op de hoogte is van je reuma moeten ze redelijke aanpassingen voor je maken.

Iedereen met een aanhoudende ziekte kan in aanmerking komen voor bescherming tegen discriminatie. Er zijn verschillende omschrijvingen van handicaps.

Het Verdrag inzake de Rechten van Personen met een Handicap stelt: Personen met een handicap zijn mensen met langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen die in wisselwerking met verschillende belemmeringen hun volledige en daadwerkelijke participatie in de samenleving op grond van gelijkheid met anderen beperkt. De fysieke of mentale beperking heeft gevolgen voor iemands vermogen om normale dagelijkse activiteiten uit te voeren. [Convention on the Rights of Persons with Disabilities \(CRPD\)](#).

Kiezen voor het bekendmaken van je aandoening

Mensen met reuma voelen zich meestal meer op hun gemak bij het bekend maken van hun aandoening als ze het gevoel hebben dat een potentiële werkgever hen zal steunen. Als je een ondersteunende werkgever hebt zal je ook minder stress ervaren op het werk.

Werkgevers zullen meer bereid zijn om een sollicitatie in overweging te nemen van iemand die een positieve houding heeft, die begrip toont voor de behoeften van het bedrijf en 'het kan'-oplossingen oplossen biedt. En dat geldt voor iedereen, niet alleen voor mensen met reuma!



Dit is waarom goede communicatie van vitaal belang is. Als je je aandoening bekend gaat maken, moet je in staat zijn om je gezondheidsproblemen uit te leggen op een zo feitelijke en niet-emotionele manier mogelijk. Je kunt ook een aantal positieve oplossingen bieden voor je situatie. Focus op wat je **kunt** doen, inclusief je vaardigheden en eigenschappen zoals je kennis, ervaring en loyaliteit. Je kunt ook de persoonlijke eigenschappen vermelden die je hebt verworven door je aandoening. Zoals veerkracht, verhoogde emotionele intelligentie, empathie voor anderen en het vermogen om zowel alleen als met anderen te werken.

Algemene regels voor het praten over je gezondheid met werkgevers

Als je over je reuma praat, zijn hier een paar eenvoudige punten om over na te denken.

- **Ga niet te gedetailleerd in op je ziekte en gebruik geen medische taal, vertel mensen alleen wat ze moeten weten** – de meeste mensen willen geen medische details krijgen. Bespreek alleen de aspecten van je aandoening die je werk kunnen beïnvloeden en hoe je samen met je werkgever naar oplossingen kunt zoeken.
- **Probeer positief te zijn (ook al voel je dat misschien niet altijd zo) over je ziekte en bied oplossingen aan** – je hebt misschien ervaringen en vaardigheden opgedaan door het moeten omgaan met je ziekte. Die kun je mogelijk in een werksituatie toepassen.

Eenvoudige dingen die je over je ziekte kunt zeggen om uit te leggen hoe die van invloed kan zijn op je werk, zijn onder meer:

- Er zijn veel verschillende soorten reuma die gepaard gaan met ontsteking van de gewrichten, maar sommige zijn systemische ziekten. Dit betekent dat ze ook andere organen kunnen aantasten.
- De meeste mensen met reuma zullen pijn ervaren en kunnen moeite hebben met bewegen.
- Reuma kan ook verlies van kracht en grip, stijfheid en vermoeidheid veroorzaken. Dit kan sommige dagelijkse taken moeilijk maken.
- Pijn kan ook gevoeld worden in andere delen van het lichaam dan in de aangetaste gewricht(en).
- Voor de meeste mensen met reuma zullen er goede dagen en slechte dagen zijn.

Hoe je ongewenste vragen over je reuma kunt afwenden

Als je geen details over je ziekte wilt bespreken met een potentiële werkgever, buiten wat van invloed zou kunnen zijn op je werk of het type aanpassingen dat je nodig zou kunnen hebben, kun je overwegen om vragen af te leiden door:

- Beleefd te zeggen dat je niet over je aandoening wilt praten. Als je dit wilt uitleggen, kun je ook toevoegen dat je denkt dat het niet relevant is voor je werk. Je kunt ook zeggen dat je niet wilt dat het van invloed is op je werk of op de manier waarop mensen op het werk je behandelen. Daarnaast kun je zeggen dat je er geen groot probleem van wilt maken of dat je er geen belangrijk punt in je leven van wil maken.
- Aan te bieden om hen door te verwijzen naar een relevante website van een patiëntenorganisatie, die informatie over reuma bevat. Je kunt uitleggen dat dit een geschikte bron is voor verdere informatie over je aandoening.



Wees altijd beleefd en denk eraan dat het niet iets is dat je moet bespreken met een potentiële werkgever, tenzij het van invloed is op je gezondheid en veiligheid op het werk of die van anderen. Als je het toch bespreekt, **wees dan positief en probeer oplossingen aan te dragen!**