

Inleiding

Tijd vrij nemen van het werk door je reuma kan zowel fysiek als mentaal een uitdaging zijn. Als je vrij moet nemen voor een behandeling, maar je doel is om weer te gaan werken, moet je dit van het begin af aan duidelijk maken aan je zorgverleners. Zo kunnen zij meedenken aan een revalidatieprogramma. Bespreek ook met je werkgever de mogelijkheden om weer aan het werk te gaan. Misschien wil je regelmatig contact houden met je werkgever en je collega's.

Als je een tijdje werkloos bent geweest als gevolg van je reuma, kan je overwegen om een opleiding te volgen om je vaardigheden en zelfvertrouwen op te bouwen. Zo zorg je ervoor dat je er klaar voor bent om weer aan het werk te gaan.

Misschien kun je onderhandelen over een terugkeer naar je werk in fases. In die verschillende fases kun je geleidelijk je uren opbouwen naar het aantal uren dat je voorheen werkte (of het gewenste aantal uren). Deze fases geven je dus de tijd om geleidelijk terug te keren naar je volledige takenpakket. De tijd die je hiervoor nodig hebt, hangt af van een aantal factoren; je aandoening, het soort werk dat je doet en de mate waarin je werkplek bereid is je te helpen bij je terugkeer op het werk. Als je niet in staat bent om terug te gaan naar hetzelfde werkniveau als voorheen, kun je misschien met je werkgever onderhandelen over een ander werkpatroon of een andere rol.

Afhankelijk van het bovenstaande kunnen je opties zijn om:

- terug te gaan naar dezelfde baan bij dezelfde werkgever.
- een andere baan te vinden bij dezelfde werkgever.
- hetzelfde soort werk te doen bij een andere werkgever.
- een andere baan te vinden bij een andere werkgever, waarbij je je bestaande vaardigheden kunt gebruiken.
- een aanvullende bijstand en/of opleiding krijgen die je helpt je bestaande vaardigheden te gebruiken bij het vinden van een nieuwe baan.
- je opnieuw te laten opleiden voor een andere baan bij dezelfde of een andere werkgever.

Deze module geeft je informatie en tips met overwegingen die je helpen weer aan het werk te gaan na revalidatie.

Maak een keuze uit de volgende hoofdstukken voor de informatie die je nodig hebt:

- Hoe je arts en zorgteam kunnen helpen
- Omscholing en het opbouwen van zelfvertrouwen
- Wat werkgevers willen
- Voorbereiding op een sollicitatiegesprek
- Wel of niet bekend maken
- De werkplek aanpassen