

## IN BEDRIJF

Als je werkt terwijl je chronisch ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. Het is een hele job op zich om op de hoogte te blijven van je rechten en plichten, en om de wet- en regelgeving te begrijpen. In deze rubriek beantwoorden de gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte.

# Wat is passend werk?

*Ik ben al een tijdje ziek en kan niet meer terugkeren naar mijn oude functie. Mijn leidinggevende zegt mij dat ik passend werk moet zoeken binnen de organisatie. Maar wat is dat eigenlijk en hoe doe ik dat?*

Het is erg belangrijk dat je zelf de regie pakt bij de zoektocht naar passend werk. Ook al vind je eigenlijk dat je leidinggevende dit zou moeten doen omdat hij immers je werkgever is. Vaak weet een leidinggevende niet hoe dit aan te pakken. Dan help je jezelf en je leidinggevende meer door goed te kijken wat je kunt en wat je wilt. Hoe concreter dit is, hoe gemakkelijker.

Volgens FES is passend werk, werk dat is afgestemd op de persoon met fibromyalgie. Werk is passend als je het goed en met voldoening kunt uitvoeren zonder dat je privéleven daaronder lijdt. Makkelijker gezegd dan gedaan. Hieronder vind je daarom een praktisch stappenplan:

### Stap 1: Beschrijf je ideale werkweek

Hoe ziet die eruit? Denk daarbij aan vragen zoals: hoeveel uren kun je nog werken? Wanneer heb je de meeste energie? Werk je graag alleen (thuis) of juist met collega's samen? Hoeveel reistijd kun je maximaal aan? Zit je graag achter een bureau, of wil je liever bewegen op je werk? Wees zo concreet mogelijk.

### Stap 2: Beschrijf waar je blij van wordt

Denk terug aan al je werkervaringen en schrijf op wat je wel en niet leuk vond, bijvoorbeeld werken met kinderen, maar niet met hele groepen. Focus hierbij op de inhoud van het werk. Geef vervolgens met een plus aan

waar je blij van wordt en met een min wat je liever niet meer doet. Vind je dit moeilijk, vraag dan een bekende om dit samen met je te doen.

### Stap 3: Stel je profiel op

Beschrijf de uitkomsten van stap 1 en 2. Hiermee krijg je op papier helder wie je bent, wat je goed kunt en wat je graag wilt. Wees daarin wederom zo concreet mogelijk en blijf bij jezelf.

### Stap 4: Ga op zoek naar werk

Ga met je profiel als uitgangspunt allereerst kijken naar functies op je eigen salarisniveau. Vraag de afdeling HRM welke vacatures er zijn of binnenkort gaan komen. Vraag collega's om met je mee te denken. Kijk eens mee over de schouder van een collega. Is dat werk iets voor je? Wat mis je nog aan capaciteiten en kun je dat wellicht oplossen met bijscholing? Bedenk welk probleem jij voor de organisatie kunt oplossen, ook al gaat het dan misschien om een niet bestaande functie. Wat je in deze stap hebt ontdekt, voeg je toe aan je profiel.

### Stap 5: Ga in gesprek met je leidinggevende

Praat in een rustige setting met je leidinggevende over je onderzoek en wat de uitkomsten daarvan zijn. Je profiel kan je daarbij helpen. Denk in mogelijkheden en niet in onmogelijkheden! Waarom niet je eigen functie creëren?! Vraag je leidinggevende mee te werken om nieuw werk mogelijk te maken.

### Meer informatie

- Paspoort Passend Werk Fibromyalgie (bij FES verkrijgbaar voor € 3,-)
- [www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/index.aspx](http://www.uwv.nl/particulieren/ziek/ziek-met-werkgever/re-integreren-tijdens-ziekte/index.aspx)
- [www.fnv.nl/themas/or-en-pvt/or\\_en\\_verzuim/artikelen/passende\\_arbeid/](http://www.fnv.nl/themas/or-en-pvt/or_en_verzuim/artikelen/passende_arbeid/)
- [www.judex.nl/Zoekresultaten?zoek-type=informatie&keywords=passend+werk&x=0&y=0](http://www.judex.nl/Zoekresultaten?zoek-type=informatie&keywords=passend+werk&x=0&y=0)

Machteld de Roos

