

## IN BEDRIJF

Als je werkt terwijl je ziek bent, krijg je met allerlei uitdagingen te maken. Praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden de gecertificeerde ervaringsdeskundige coaches van FES lezersvragen over arbeid en chronische ziekte.



*'Mijn eerste sollicitatiegesprek nadat ik ziek was geworden was een ramp. We hebben een uur lang gepraat over wat ik niet kan. Wat kan ik doen om mij beter voor te bereiden op volgende sollicitaties?'*



Solliciteren vanuit ziekte of met een chronische ziekte of beperking kan spannend of lastig zijn. Voor deze en andere sollicitanten heb ik de volgende tips.

- 1. Weet wat je kunt.** Voordat je gaat solliciteren, moet je weten wat je wel en wat je niet kunt. Je moet een inschatting kunnen maken of de functie past bij jou als persoon en bij jouw gezondheid. Heb je nog geen idee wat jouw grenzen en beperkingen precies zijn? Misschien is het mogelijk om eerst een werkervaringsplek, een proefplaatsing, stage of vrijwilligerswerk te regelen. Je kunt dan eerst gaan ontdekken wat je wel en niet aan kunt. Wanneer je dan gaat solliciteren op een betaalde baan, weet je wat je (on)mogelijkheden zijn.
- 2. Ken je rechten en plichten.** Wanneer je kunt voorzien dat jouw beperkingen het moeilijk maken om (delen van) de functie uit te kunnen voeren, ben je verplicht om dat te melden. Daarentegen hoef je helemaal niets te vertellen over jouw ziekte of beperking als dat niet het geval is. De Wet op de Medische Keuringen verbiedt werkgevers zelfs te vragen naar je gezondheid of ziekteverleden.
- 3. Wees voorbereid op lastige vragen.** Dat een werkgever niet mag vragen naar jouw gezondheid wil niet zeggen dat hij dat ook niet doet. Ook kan een werkgever er indirect naar vragen door te refereren naar het gat op je cv. Bedenk van tevoren hoe je hier op wilt reageren. Wat vertel je wel en wat niet, en hoe? Als een werkgever bijvoorbeeld vraagt of je gezondheidsproblemen hebt, kun je zeggen: 'De vraag verbaast me. Is dit relevant voor de functie?'. Reageer in ieder geval op een manier die bij jou past.
- 4. Leg de nadruk op wat je wel kunt.** Gebruik een eerste sollicitatiegesprek om te vertellen waarom jij geschikt bent voor de functie. Vertel over jouw werkervaring, kwaliteiten, vaardigheden en motivatie die jou geschikt maken voor dit werk. Heb je aanpassingen nodig om de functie uit te kunnen voeren, dan kun je deze ook op een later moment aankaarten.
- 5. Denk met de werkgever mee.** Zijn er aanpassingen nodig om de functie uit te kunnen voeren? Denk dan mee en biedt oplossingen aan. Heb je opstartproblemen in de ochtend? Misschien kun je wat later beginnen en langer doorwerken. Misschien is een functie

van 16 uur ook wel te verspreiden over vier dagen in plaats van twee...

- 6. Wees eerlijk en jezelf.** Een goed begin is het halve werk. Dat geldt ook voor de relatie met jouw (hopelijk) nieuwe werkgever. Wees daarom zoveel mogelijk jezelf en stel jezelf open. Nogmaals, dat betekent niet dat je alles moet vertellen! Sommige dingen zijn helemaal niet relevant voor de functie.

Word je desondanks afgewezen? Trek het je niet persoonlijk aan. Solliciteren gaat om het vinden van een match. Dat kun je niet forceren. 'Beter afgewezen om wie je echt bent, dan geaccepteerd worden om wie je niet bent' (ingspire.nl). Je kunt bij solliciteren maar één fout maken: je niet voorbereiden. En weet dan dat de aanhouder wint! Er is maar één werkgever nodig die net op zoek is naar jou!

Kelly Nooij

### OPROEP

Heb je ook een vraag over fibromyalgie en werk, mail hem dan naar [fesmagazine@fesinfo.nl](mailto:fesmagazine@fesinfo.nl) onder vermelding van 'In bedrijf'. De coaches (zie hieronder) geven zo goed mogelijk antwoord per e-mail. De onderwerpen waarover de meeste vragen binnenkomen, behandelen we in deze rubriek.



Siena van Essen, Leeuwarden  
Step Ahead Coaching,



Kelly Nooij, Zaanstad



Loes Reijnen, Boxtel  
Lucide Coaching en Training,



Machteld de Roos, Arnhem e.o.

De begeleiding van onze coaches kan ook door de werkgever betaald worden in geval van ziekte, of eventueel via het UWV als je geen werk hebt.