

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. Tekst: **Kelly Nooij**

Ik durf me niet ziek te melden

Ik werk 30 uur per week en voel me sinds een aantal maanden ontzettend moe en lusteloos. Bovendien heb ik veel pijn in mijn nek en schouders. Mijn afdeling wordt gereorganiseerd en ik ben gespannen over mijn eigen toekomst, mijn functie, enzovoort. Omdat ik fibromyalgie heb, denk ik dat mijn klachten een reactie erop zijn. Maar ik durf me niet goed ziek te melden. Hoe ga ik hiermee om?

Voor jezelf bepalen wanneer het niet meer gaat, is ontzettend lastig. Veel mensen hebben hier moeite mee of hebben jaren nodig om dit te leren. Het gaat er eigenlijk om dat je signalen van jouw lichaam herkent en daarop reageert.

Als er ook sprake is van (werk-)stress wordt het herkennen van deze signalen nog lastiger. Stresshormonen (adrenaline, noradrenaline en cortisol) geven je namelijk het gevoel dat je juist meer moet doen, in plaats van minder. De stresshormonen zorgen voor een opgejaagd gevoel. Je voelt daardoor niet waar je lichaam echt behoefte aan heeft: rust en ontspanning. Bij langdurige stress is er dan geen mogelijkheid tot herstel. Als je deze signalen niet herkent of ze bewust negeert om door te kunnen gaan, raakt de energiereserve op en pleeg je



roofbouw op het lichaam. Uiteindelijk dwingt je lichaam je te stoppen of loop je geestelijk vast (burn-out).

Herken de signalen

De vraag in deze case is: weet jij welke signalen jouw lichaam je geeft bij overbelasting?

Nieuwe klachten van pijn of vermoeidheid hoeven niet altijd door de fibromyalgie te komen. Klachten als hoofdpijn, vermoeidheid, spierpijn, slecht slapen en maag-darmklachten kunnen voortkomen uit fibromyalgie, maar zijn ook klachten die ontstaan na langdurige stress en overbelasting.

Bespreek nieuwe klachten daarom altijd met je huisarts. Wat probeert jouw lichaam je te vertellen? Heb je hier voldoende aandacht voor? Of ga jij altijd maar door omdat je jouw werkgever niet tot last wilt zijn? Mensen met

fibromyalgie hebben vaak als persoonlijkheidskenmerken dat zij een groot verantwoordelijkheidsgevoel hebben, perfectionistisch zijn en niet goed nee kunnen zeggen. Dit maakt hen kwetsbaar voor te lang doorwerken, terwijl het eigenlijk niet meer gaat. Ook is de energiereserve van mensen met fibromyalgie vaak al laag, waardoor deze ook eerder op is. Fibromyalgie is een extra risico om opgebrand te raken.

Stop op tijd, voorkom erger

Wanneer al je energie opgaat aan je werk, je in de avond en de weekenden niets anders kunt doen dan herstellen, dan weet je dat de balans zoek is. Je ziek moeten melden is natuurlijk vervelend. Toch is een werkgever er zeker bij gebaat, wanneer je het in een vroeg stadium bespreekbaar maakt als je voelt dat het niet meer gaat. Wanneer je signalen negeert en gewoon maar doorgaat, dan is de kans op langdurige uitval door ziekte groter. Om dan weer terug te komen op het werk kan een langdurig traject zijn. Iets wat zowel jij als je werkgever willen voorkomen.

Mijn tips voor jou

1. Geef aandacht aan de signalen van je lichaam. Breng in kaart hoe je je voelt gedurende en na de werkdag. Hoe moe ben je? Heb je pijn? Voel je weerstand om te werken? Welke werkzaamheden kosten je veel moeite? En van welke taken krijg je juist energie?
2. Maak een afspraak bij de bedrijfsarts en bespreek je klachten. Hij kan je helpen om te onderzoeken wat er mogelijk is.
3. Ga vervolgens met je leidinggevende in gesprek hierover en ga gezamenlijk op zoek naar een oplossing. Kun je tijdelijk minder werken? Af en toe thuis werken? Bepaalde taken afstoten? Wat heb jij nodig om je werk te kunnen blijven doen en (verdere) overbelasting te voorkomen?

Maar vooral ook om je werk met plezier te blijven doen én om daarbij energie over te houden zodat je ook een leven naast je werk kunt hebben.

Vind je het lastig om het gesprek aan te gaan met je leidinggevende, misschien helpt het je om vooraf voor jezelf uit te schrijven wat je wilt zeggen. Ook kun je het gesprek vooraf oefenen met bijvoorbeeld je partner, een vriend of collega.

Coaching, een mindfulnessstraining of een revalidatietraject kunnen je ondersteunen wanneer het je zelf niet lukt om goed de grenzen van je lichaam te herkennen en er actie op te ondernemen. Ook hierbij kun je de werkgever vragen om ondersteuning. Hij heeft hier mogelijk budget voor beschikbaar en kan jou tijd vrij geven om dit onder werktijd te doen.

Oproep

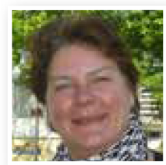
Heb je ook een vraag over fibromyalgie en werk, mail hem dan naar fesmagazine@fesinfo.nl onder vermelding van 'In bedrijf'. De coaches (zie hieronder) geven zo goed mogelijk antwoord per e-mail. De onderwerpen waarover de meeste vragen binnenkomen, behandelen we in deze rubriek.



Kelly Nooij,
Zaanstad



Machteld de Roos,
Arnhem e.o.



Siena van Essen,
Leeuwarden

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 meer hebt.

Meer informatie:

- Een film over het ontstaan van burn-out: <https://www.youtube.com/watch?v=neD7DevsMnM>
- Een online test die een indicatie geeft voor een burn-out: <https://www.123test.nl/burnout/>
- Do's en don'ts voor bij de bedrijfsarts: <https://csrcentrum.nl/algemeen/blog/wat-zeg-je-tegen-je-bedrijfsarts>