

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.

Wel of niet thuiswerken



Ik ben al een tijdje ziek, maar wil graag weer gaan werken. Nu woon ik nogal ver van mijn werk. Ik heb aangegeven dat ik daarom thuis wil werken. Maar mijn leidinggevende wil er niet aan meewerken. Er bestaat toch een wettelijk recht om thuis te werken? Wat kan ik doen? Tekst: Machteld de Roos



Op 1 januari 2016 is de Wet flexibel werken ingetreden. Deze wet regelt het recht om een verzoek in te dienen tot aanpassing van arbeidsuren, arbeidsplaats en werktijden. Deze zaken staan doorgaans beschreven in je arbeidscontract. Het is dus geen recht op thuiswerken, maar een recht om het verzoek hieromtrent in te dienen.

Overwegingen om thuis te werken:

1. Je werk moet wel geschikt zijn om thuis uit te voeren! Zaken als mails lezen en beantwoorden, telefoneren of rapporten opstellen kun je prima thuis doen, maar er zijn ook veel functies waarbij thuiswerken niet kan. Denk aan handen aan het bed, werk in distributiecentra, of wanneer je voor de klas staat.
2. In het algemeen geven mensen een betere balans

tussen werk en privéleven aan als reden voor thuiswerk. En verder zeggen thuiswerkers dat ze productiever zijn en minder afgeleid worden. Dat laatste is afhankelijk van je thuissituatie en van je vermogen om jezelf te motiveren.

3. Heb je veel reistijd, dan lijkt het prettig om thuis te werken. Ik heb zelf jarenlang een dag in de week thuisgewerkt; het was een rustpunt in de week. En het scheelde me drie uur reistijd.

Als je ziek bent en thuiswerken wilt gebruiken om te re-integreren, dan wil ik je naast de punten hierboven, nog wat gedachten meegeven:

4. Je kunt thuiswerken gebruiken om rustig aan weer te beginnen, zonder gelijk te hoeven reizen.

5. Zo kun je uitproberen hoe lang je geconcentreerd kunt werken. Het starten in de luwte zonder collega's kan helpen je af te schermen voor prikkels. Natuurlijk kan het ook zo zijn, dat je juist collega's om je heen nodig hebt om te functioneren.
6. Er zijn ook fysieke redenen om thuis te werken. Denk aan een (nog) niet passende werkplek. Dan moet je jouw thuiswerkplek wel op orde hebben. Ikzelf heb bijvoorbeeld een verstelbaar bureau en een deskbike. Zo kan ik meer bewegen terwijl ik werk.
7. Een andere reden is sociale druk van collega's. Thuis kun je vaker opstaan en even bewegen zonder commentaar of blikken van collega's.
8. Thuis kun je jouw uren beter spreiden en meer rust nemen tussendoor. Mijn hersteltijd verbeterde er zelfs door.
9. Afstand nemen van je werk is een voorwaarde voor herstel. Werk je thuis dan vervagen die grenzen tussen werk en privé juist. Een aparte werkkamer in huis kan dan helpen.

En wat betreft de werkgever:

10. Voor hem is het lastiger om te monitoren hoe het met je gaat en wat je resultaten zijn. Veel leidinggevers hebben behoefte aan controle en hebben moeite met vertrouwen. Met de technieken van nu kun je altijd bereikbaar zijn en transparant werken.
11. De werkgever heeft een zorgplicht. In het uiterste geval is een werkgever zelfs aansprakelijk mocht je bijvoorbeeld RSI krijgen van een foute houding thuis door gebruik van verkeerd meubilair. Daarom moedigen werkgevers thuiswerken niet altijd aan.
12. Je werkgever moet een computer en/of meubilair beschikbaar stellen, als er sprake is van meer dan twee uur beeldschermwerk en je geen goede thuiswerkplek hebt. Handig om te weten: het UWV kent vergoedingen voor de werkgever om werkplekken aan te passen.

Thuiswerken kan het verschil maken tussen passend werk en ziek blijven. In het kader van de Wet verbetering poortwachter is het belangrijk dat je dit kunt aantonen. Je bent erbij gebaat als je helder maakt waarom je thuis wilt werken. Geef daarbij de voordelen voor jezelf en voor je werk

gever aan. Iemand die ziek thuisblijft of boven zijn macht gaat werken op locatie en weer terugvalt, kost een bedrijf ook veel geld.

En hoewel je volgens de wet een schriftelijk verzoek tot thuiswerken moet indienen zeg ik: overleg eerst mondeling en overval je werkgever niet met een schriftelijke aanvraag. In overleg met elkaar kom je beter tot een besluit. Leg de afspraken daarna vast in een individuele thuiswerkovereenkomst, wel zo duidelijk voor beide partijen.

Mocht je werkgever thuiswerken weigeren en denk jij dat je in je recht staat, dien dan een formeel schriftelijk verzoek in. De werkgever mag dit verzoek weigeren, maar moet er wel een goede reden voor hebben, die hij schriftelijk communiceert. Voorbeelden van redenen om een verzoek niet te honoreren zijn:

- het is niet veilig waar je medewerker wil werken
 - de werkplek is niet geschikt voor het werk dat de werknemer doet
 - werken vanuit huis geeft problemen met het werkrooster
 - het werk kan alleen op de werkplek worden gedaan
- Kom je er niet uit, dan kun je altijd het UWV inschakelen voor een deskundig oordeel over passend werk of een juridische procedure starten. Wil je meer weten, mail me dan met je vraag. Dan neem ik contact met je op.

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.