

IN BEDRIJF: WERKEN MET FIBROMYALGIE

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: **Maike van Son**, gecertificeerd ervaringsdeskundig coach en specialist loopbaanbegeleiding en re-integratie.

‘Solliciteren met fibromyalgie... hoe pak ik dat aan? Moet ik eerlijk zijn over mijn beperking? En wanneer vertel ik erover?’

Solliciteren is spannend en best ingewikkeld. Iets om tegen op te zien omdat je laatste sollicitatie jaren geleden is of omdat het ‘moet’. Fibromyalgie kan solliciteren nog lastiger maken. Door je beperkingen en klachten of de situatie waar je in zit. Je hebt je ziek gemeld, je hebt al even niet gewerkt of je bent al een tijd niet in je eigen functie aan de slag geweest. Je wilt je richten op herstel of start een revalidatietraject. Werk is heel ver weg, laat staan in een andere functie of zelfs bij een andere werkgever, en solliciteren lijkt onmogelijk.

Onmogelijk?

Nee, zeker niet. Solliciteren met fibromyalgie is solliciteren op een passende baan met extra voorbereiding. Passen jij, de functie en organisatie bij elkaar? Dat is de basis. Niemand neemt je aan omdat je fibromyalgie hebt. Maar je fibromyalgie is er wel... Een werkgever wil weten of er een goede match is met de functie en is niet geïnteresseerd in welke aandoening je hebt of in wat je niet kunt. Hoe ga je hiermee om?

Voorbereiding

Voordat je gaat solliciteren is het goed om te weten wat je wel en wat je niet kunt, zodat je kunt inschatten welke functies bij jou en bij jouw gezondheid passen.

Onderzoek dit in 3 stappen:

1. Kwaliteiten

Start je zelfonderzoek met vragen als: Wie ben je? Waar ben je goed in? Kijk naar je opleiding en werkervaring. Wat vond je het leukst om te doen? Welke organisaties en functies passen bij jou? Wat heb jij een toekomstige werkgever te bieden?

2. Klachten

Wat zijn je klachten en beperkingen? Welke oplossingen heb je zelf bedacht? Wat heb je nodig om goed te kunnen functioneren? Maak een eisen-en-wensenlijst. Denk aan je werkplek (licht, geluid, meubilair), aan het aantal uren, aan mogelijke flexibiliteit om zelf tijd en werk in te delen en aan mogelijkheden om deels thuis te werken.

TIP: je beperkingen kunnen juist ook kwaliteiten opleveren die je goed kunt gebruiken in je werk.

Bijvoorbeeld prioriteiten stellen, creativiteit of goed timemanagement.

TIP: breng het positief, maak het concreet en noem de pluspunten.

TIP: hou het functioneel en werkgerelateerd.

3. Keuzes

Ga uit van je kwaliteiten, neem je eisen-en-wensenlijst



serieus en maak keuzes. Welke mogelijke functies en organisaties zijn een goede match? Zet mogelijkheden en ideeën op een rij voordat je start met solliciteren.

TIP: Heb je nog geen idee wat jouw mogelijkheden zijn? Misschien kun je dat binnen een werkervaringsplek, proefplaatsing, stage of vrijwilligerswerk ontdekken.

Zeg je tijdens een sollicitatiegesprek dat je fibromyalgie hebt?

Annemiek de Crom, communicatie-expert op het gebied van gezondheidsklachten, geeft dit antwoord:

Officieel hoef je niets te vertellen over je gezondheidsklachten, mits het geen consequenties heeft voor de functie waarop je solliciteert. Maar als je van te voren weet dat jouw beperkingen het moeilijk maken om (delen van) de functie uit te kunnen voeren, ben je verplicht om het te melden.

Officieus: het is aan jou. Als jij denkt dat het in het gesprek kan, jij je vertrouwd genoeg voelt, of als het nodig is: doen. Wees jezelf en eerlijk, je wilt een werkrelatie aangaan die gebaseerd is op wederzijds vertrouwen.

En als een toekomstig werkgever naar je gezondheid vraagt? Dat mag niet. Dat wil niet zeggen dat hij het niet

doet. Bijvoorbeeld door te vragen naar het gat in je cv. Bedenk van tevoren hoe je wilt reageren en wat je wel en niet wilt vertellen. Reageer op een manier die bij jou past.

TIP: verdiep je in de organisatie en in de functie waarop je solliciteert.

TIP: oefen het gesprek met een vriend(in).

TIP: kan de werkgever gebruikmaken van regelingen, bijvoorbeeld no-riskpolis of proefplaatsing vanuit het UWV? Dat kan een reden zijn om wél over je gezondheidsklachten te beginnen. ✨



Heb je vragen hierover?

Neem contact op met een van de coaches via coaches@fesinfo.nl.