

IN BEDRIJF: WERKEN MET FIBROMYALGIE

Als je ziek wordt terwijl je werkt, krijg je met allerlei uitdagingen te maken, praktisch en emotioneel. In deze rubriek beantwoorden we FES-lezersvragen over arbeid en chronische ziekte. Tekst: **Annemiek de Crom**

‘Help, ik heb een gat in mijn cv! Wat doe ik daarmee nu ik weer ga solliciteren?’

Je bent er een tijdje uit geweest of anders gezegd: je hebt een periode geen betaald werk verricht. Dat maakt je wellicht wat onzeker. Een gat in je cv valt elke (toekomstige) werkgever op en hij of zij zal ernaar vragen. Toch is zo'n gat minder erg dan je denkt mits je een goed verhaal hebt. Je hebt altijd wel iets gedaan, ook als je een tijd niet hebt gewerkt vanwege fibromyalgie.

Helemaal niks doen is bijna onmogelijk. Alleen zie je zelf vaak over het hoofd dat je bezigheden iets kunnen zijn waar een toekomstig werkgever wat aan heeft. Onderzoek eens de periode waarin je geen betaald werk had. Wat heb je allemaal gedaan? Dit kan van alles zijn, je hebt bijvoorbeeld:

- een revalidatietraject gevolgd
- mantelzorg verleend
- vrijwilligerswerk gedaan
- een cursus gevolgd, ook online cursussen in verband met een hobby tellen mee
- de verzorging van je gezin in goede banen geleid
- gewerkt aan je persoonlijke ontwikkeling door bijvoorbeeld lezingen te volgen of boeken te lezen waardoor je een andere kijk op je eerdere functies of werk kreeg

Verwoord dit soort activiteiten in je cv op een positieve manier. Vermijd het woord 'werkzoekend'. Geef liever aan wat voor werkzaamheden je zoekt en waar je goed in bent.

Wat nu als je wordt uitgenodigd voor een gesprek?

De kans dat je vragen krijgt over je 'gat' is groot. Bereid je daarom goed voor op het gesprek. Verplaats je in de rol van de werkgever. Welke vragen zou jij stellen als je iemand tegenover je hebt met het cv wat jij hebt opgestuurd? En vraag ter voorbereiding eens aan een goede

vriend(in) om je 'vervelende' vragen te stellen over deze periode. Als er dan een onverwachte vraag komt tijdens je gesprek, ben je goed voorbereid.

Wat je ook zegt, wees eerlijk en draai er niet omheen. Ook tijdens ziekte en herstel daarvan heb je ervaringen opgedaan die je interessant maken. In de periode van afwezigheid door je gezondheidsklachten:

- maak je je bijvoorbeeld minder snel druk
- kun je beter prioriteiten stellen
- heb je jezelf beter leren kennen waardoor je beter in staat bent te vertellen waar je echt heel goed in bent en wat je beter aan iemand anders kunt overlaten
- ben je er tijdens je vrijwilligerswerk achter gekomen dat je graag een andere functie wil
- ... (vul zelf in wat voor jou van toepassing is)

Ook hier geldt, vertel het op een positieve manier. Je mag wel zeggen dat je een vervelende periode achter de rug hebt, maar vertel er direct achteraan wat die periode je heeft opgeleverd en wat je (toekomstige) werkgever eraan heeft. Maak het specifiek voor de functie waarop je solliciteert. Nog mooier is het natuurlijk als je er voorbeelden van hebt.

Annemiek de Crom is participatiecoach en gecertificeerd door Centrum Chronisch Ziek en Werk. Zij begeleidt al jaren mensen met een chronische aandoening om plezierig aan het werk te blijven. Zij heeft sinds 1991 reumatoïde artritis en weet, mede door haar achtergrond als fysiotherapeut en voorlichter/woordvoerder, hoe je gezond en plezierig aan het werkt blijft of (weer) komt. In loondienst en als ondernemer. www.annemiekdecrom.nl.



Heb je vragen hierover?

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