

# Nieuw perspectief op je werk

*Leg het je baas en collega's maar eens uit; de ene dag kun je alles aan, de andere dag ben je niet vooruit te branden. En stel: je wilt als zelfstandige aan de slag. Hoe doe je dat dan? Werken met een chronische aandoening stelt je vaak voor de nodige uitdagingen. Het project 'Werken aan werk' helpt je die uitdagingen aan te gaan.*

Werken aan werk is vorig jaar gestart als een gezamenlijk project van de Nederlandse Federatie van Kankerpatiëntenorganisaties (NFK), de Reumapatiëntenbond en de Vereniging Spierziekten Nederland (VSN) in samenwerking met Bureau Blauwbroek, bureau voor vraaggestuurde zorg. De inzet: zorgen dat meer mensen met een chronische aandoening aan het werk blijven. Dit gebeurt door het aanbieden van workshops. Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat de workshops gegeven worden door ervaringsdeskundige trainers, die dus zelf ook een chronische aandoening hebben. Er is een workshop voor mensen die in loondienst werken en één voor mensen die als zelfstandig ondernemer aan de slag willen.

De eerste proefworkshops zijn achter de rug. Annemiek de Crom, ervaringsdeskundige, is één van de trainers van deze pilotworkshops voor mensen met reuma. Met veel enthousiasme vertelt ze over het resultaat: "Wat ik zie, is dat de workshops helderheid scheppen en direct praktisch toepasbaar zijn. Ze geven inzicht in hoe jij in je werk staat en wat een mogelijke nieuwe stap zou kunnen zijn. Handvatten voor hoe jijzelf de regie weer krijgt over je werk. Zo'n vernieuwd perspectief zet mensen in actie."

"Er zijn twee workshops. Tijdens de workshop 'Zelfstandig ondernemen met een chronische ziekte' leer je of het ondernemerschap geschikt voor je is: welke eigenschappen zijn belangrijk en wat zijn valkuilen? Belangrijke vraag daarbij is: wat wil ik in de markt zetten? Daar oefenen we mee. Je leert bijvoorbeeld om in een halve minuut een ander zo concreet mogelijk te vertellen wat jij te bieden hebt. Dus niet: 'Ik ben coach'. Maar wel: 'Ik help mensen die worstelen met stress.' Je krijgt ook tips en adviezen die

speciaal van belang zijn voor jou als ondernemer met een chronische aandoening. Bijvoorbeeld rond verzekeringen. Maar ook: hoe organiseer ik mijn werk zo dat het werk ook doorgaat als ik een mindere dag heb? Wat besteed ik uit en wat doe ik zelf?"

"In de workshop 'Werken met een chronische aandoening' voor mensen in loondienst staan de communicatieve vaardigheden meer centraal. In deze groep zie je meer mensen worstelen, zowel met hun aandoening als met hun leidinggevendenden. De spanning tussen wat je kunt en wat er moet is veel groter dan bij de ondernemers die hun eigen tijd en werk kunnen invullen. Tijdens deze workshop leer hoe je meer invloed uit kunt oefenen op zaken die nodig zijn om te kunnen blijven werken. Bijvoorbeeld door doelgericht gesprekken te voeren met jouw leidinggevende, waarin de zaken die jij wilt bespreken ook echt aan bod komen. We oefenen dat soort gesprekken. Je leert bijvoorbeeld hoe je zo'n gesprek begint. Heel concreet: 'Ik wil graag 'dit' bespreken, want ik zit 'hier' mee.' Ook krijg je informatie over de taken van de bedrijfsarts en de baas. Dat een bedrijfsarts bijvoorbeeld kan en mag beslissen dat je weer aan het werk moet, ook al zegt jouw behandelend arts iets anders. We kijken in de workshop ook naar patronen en energieverdeling. Waar raak jij energie kwijt? Waar heb jij moeite mee?"

"Ik vond het geweldig om te zien dat er in relatief weinig tijd zoveel in gang gezet werd. Zo was er een vrouw die steeds van baan wisselde. Waarom? Omdat ze nooit iets besprak over de problemen die ze tegenkwam in haar werk. Niet met haar baas, niet met haar collega's, niet met haar man. Op het eind van de workshop was haar houding helemaal veranderd: 'Ik ga het doen!' zei ze. Ze ging oefenen met haar man en wilde dan het gesprek op het werk aan. Een andere vrouw die me erg bij gebleven is, was al bijna twee jaar ziek en wilde niet worden afgekeurd. Ze was daar enorm tegen aan het vechten, omdat ze bang was anders thuis achter de geraniums te belanden. We konden haar laten zien dat dit ook nieuwe kansen kon bieden, bijvoorbeeld door aan de slag te gaan als zelfstandige. Ze heeft direct de workshop hierover ook gevolgd."

De pilotworkshops waren allemaal ziektespecifiek. Maar de problemen die mensen met verschillende chronische aandoeningen

**Dit jaar zijn er nog drie gratis workshops rond werken met een chronische aandoening.**

**Op 2 november is er in Breda de workshop 'Aan de slag als zelfstandige met een chronische aandoening'. De workshop 'Werken met een chronische aandoening, hoe doe je dat?' wordt op 23 november (Groningen) en 30 november (Deventer) gegeven. Voor meer informatie: [www.cirkelderseizoenen.com](http://www.cirkelderseizoenen.com) (Klik op 'Naar de website' en dan op 'Dienstverlening').**



Annemiek de Crom: “Mensen met een chronische aandoening zijn soms allang blij dat ze werk hebben, maar zitten daarin ook gevangen”

tegenkomen in het werk, zijn grotendeels hetzelfde. Daarom wordt momenteel een ziekteoverstijgende variant getest (zie kader). Ook wordt er gewerkt aan een online versie van de workshops. Patiëntenverenigingen kunnen deze op hun eigen website aanbieden. Met het wegvallen van de Reumapatiëntenbond is de hoop nu gevestigd op het Reumafonds. Annemiek de Crom: “We hopen dat het Reumafonds de online versie op zijn site gaat plaatsen en dat het fonds de fysieke workshops wil voortzetten. Dat is nu echter nog onduidelijk.”

Totdat duidelijk is wat het Reumafonds met het thema werk gaat doen, vertegenwoordigt Annemiek de Crom met haar bedrijf Cirkel der Seizoenen het reumadeel binnen het project (met man-

daat van de Reumapatiëntenbond in liquidatie).

Haar tip voor mensen met een chronische aandoening: “Mensen met een chronische aandoening zijn soms allang blij dat ze werk hebben, maar zitten daarin ook gevangen. Onder je niveau werken geeft bijvoorbeeld ook stress. En iets doen wat je niet blij maakt kost ook energie. Doe dus vooral werk dat je het liefste doet.”

Karin Beentjes