

Column: Werken met whiplash



Maaïke van Son

'Ze weet wat whiplash is en vooral wat het met je doet', Maaïke coacht professionals met lastige gezondheid. Om aan het werk te komen of te blijven, juist met whiplash. Maaïke is gecertificeerd als ervaringsdeskundige. Ze werkt samen met de WSN, is als specialist in loopbaanbegeleiding en re-integratie inzetbaar voor vragen over werk en schrijft blogs en artikelen over haar leven en werken met whiplashklachten. E-mail coach.maaïke@whiplashstichting.nl

*Headerfoto's door Astrid Mulder
andere foto: Maaïke van Son*

Solliciteren

Een vraag in de Facebookgroep: 'Solliciteren met whiplash ... hoe pak jij dat aan?' Vragen als 'Zijn jullie eerlijk over jullie beperking?' en 'Wanneer vertel je het?' komen regelmatig terug en zijn een start voor deze column 'werken met whiplash'.

Lastig!

Solliciteren is spannend en best ingewikkeld. Iets om tegen op te zien, omdat je laatste sollicitatie jaren geleden is of omdat het 'moet'. Want waar solliciteer je op en hoe pak je dat aan?

Whiplash kan solliciteren nóg lastiger maken. Door je beperkingen en klachten of de situatie waar je in zit. Je hebt je ziek gemeld, hebt al even niet of niet in je eigen functie gewerkt, 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 whiplash is solliciteren op een passende baan met extra voorbereiding. Voor de werkgever is het belangrijk een kandidaat te vinden die de vacature het best kan vervullen. De sollicitant dient te voldoen aan de gestelde eisen. Passen jij, de functie en organisatie bij elkaar? Dat is de basis. Nie-

mand neemt je aan omdat je whiplash hebt.

Maar je whiplash is er wel ... Moet de kop dan niet 'Solliciteren met whiplash zijn'? Ook hier een 'nee'. Bij solliciteren neem je je whiplash niet mee, deze onderzoek je in je voorbereiding. 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?

Vorbereiding

Voordat je gaat solliciteren is het goed om te weten wat je wél en wat je níet kunt, zodat je in kunt schatten 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?

Column: Werken met whiplash



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, 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 whiplash hebt?

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

Het officiële antwoord

Nee. Je hoeft niets te vertellen over je gezondheidsklachten, mits het geen consequenties heeft voor de functie waarop je solliciteert. Maar wanneer je kunt voorzien dat jouw beperkingen het moeilijk maken om (delen van) de functie uit te kunnen voeren, ben je verplicht om het te melden.

Het officieuze antwoord

Dat is aan jou. Een goed begin is het halve werk. 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 werkgever ernaar vraagt?

Een toekomstig werkgever mag niet naar je gezondheid vragen. Dat hij dat niet mag, wil niet zeggen dat hij het niet doet. Hij kan het indirect doen, 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 goed in de organisatie en in de functie waarop je solliciteert.

Tip: oefen het gesprek met een vriend.

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.