

# Van onze coaches



## Gat in je CV

Je wilt of moet gaan solliciteren. Dat begint meestal met het opstellen van een curriculum vitae (cv).

Hier begint soms de eerste hobbel, je hebt een gat in je cv. 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 er naar vragen. Toch is een 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 artrose.

## Niets doen is waardevol!

Helemaal niks doen is bijna onmogelijk alleen zie je vaak over het hoofd dat dit iets kan zijn waar een toekomstig werkgever wat aan heeft. Onderzoek eens de periode waarin je geen betaald werk had, wat heb je gedaan?

Dit kan van alles zijn, je hebt bijvoorbeeld:

- een revalidatietraject gevolgd
- mantelzorg verleend
- vrijwilligerswerk gedaan
- een cursus gevolgd, ook onlinecursussen voor een hobby tellen mee
- de verzorging van je gezin in goede banen geleid
- gewerkt aan je persoonlijke ontwikkeling, zoals lezingen gevolgd of boeken gelezen waardoor je een andere kijk op je eerdere functies of werk kreeg

Zet in je cv wat je hebt gedaan op een positieve manier. Vermijd het woord 'werkzoekend'.

## Wat zeg je in een gesprek?

De kans dat je bij een sollicitatiegesprek vragen krijgt over je 'gat' is groot. Bereid je daarom goed voor op het gesprek. Verplaats je in de rol van werkgever. Welke vragen zou jij stellen als je iemand tegenover je hebt met het cv wat jij hebt opgestuurd? En vraag eens aan een goede vriend(in) om je 'vervelende' vragen te stellen over deze periode.

### 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 over kunt laten
- 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 werkgever er aan heeft in de functie waarop je solliciteert.

Loop jij ergens tegenaan waar je niet uitkomt met solliciteren? Neem contact op met een van de coaches, of lees het artikel: Hoe verkoop je een arbeidsbeperking op je cv.

Door: Annemiek de Crom



**Poly-Artrose  
Lotgenoten**  
Vereniging