

Hoe omzeil je valkuilen bij re-integratie?



Valkuil 1

Je start meestal met een gesprek met je leidinggevende waarin je een plan maakt hoe je weer terugkeert op je werkplek. Met welke activiteiten je gaat beginnen en ongeveer hoeveel uur. De bedrijfsarts adviseert hierin. Een valkuil die hierbij vaak voorkomt, is dat je meestal heel graag van alles wilt maar ook twijfels hebt. Je zegt bijvoorbeeld 'ik kan weer beginnen met drie uur per dag' terwijl je lichaamstaal uitstraalt dat je het zelf niet gelooft. Je leidinggevende krijgt dan een tegengestelde of dubbele boodschap. Hoe begrijpelijk ook vanuit jouw kant, je werkgever raakt daarvan in de war. Wat moet hij of zij nu geloven, wat je zegt of wat je uitstraalt. Miscommunicatie ligt op de loer.

Valkuil 2

Je bent net begonnen je werk op te pakken. De eerste paar weken gaat het prima. Iedereen houdt er rekening mee dat je nog op de weg terug bent. Maar nadat de eerste weken voorbij zijn en iedereen weer gewend is aan het feit dat je op de werkvloer aanwezig bent, verschuift dat besef steeds meer naar de achtergrond. Dat doen je collega's niet expres. Het sluipt er onbedoeld in. De kans op te snel te veel doen of toenemende irritaties wordt steeds groter.

Valkuil 3

Eén van de meest voorkomende afspraken is dat je meer thuis gaat werken. Dat is in deze coronaperiode sowieso al de bedoeling, maar in sommige sectoren niet mogelijk. Als het wel kan, is dit met de moderne communicatiemiddelen ook prima te doen. Je maakt afspraken met je leidinggevende en collega's over wat je thuis gaat doen en wanneer. Het voordeel hiervan is dat je je tijd zelf in kan delen zodat je ook overdag meer rustpauzes in kunt lassen, geen reistijd hebt en de kans op overbelasting een stuk kleiner is. Nadeel is echter dat je vaak alleen met je leidinggevende contact hebt en weinig met je collega's. Als je dan eens op je werk komt, krijg je soms vervelende opmerkingen van collega's naar je hoofd: 'Ik ben ook wel eens moe, waarom mag ik niet thuis werken' of 'Wat voer jij nu eigenlijk uit thuis'. Je schrikt daarvan en de drempel naar werkhervatting wordt daardoor verhoogd.

Gelukkig zijn deze valkuilen ook te voorkomen. Hieronder enkele tips die je erbij helpen:

- Als je twijfelt over wat je aankan, begin dan met het niveau waarvan je zeker weet dat je dit aankunt of iets eronder. Zo heb je rustig de tijd om je zelfvertrouwen op je werk en je activiteiten weer rustig op te bouwen.
- Zorg voor voldoende hersteltijd. Zeker in het begin neemt herstel wat langer in beslag omdat je lichaam weer aan de vermeerderde activiteiten moet wennen. Ook door je leverklachten doe je langer over herstel dan een gezond iemand.
- Als je twijfelt, geef dan aan waar je twijfels zitten. Zo geef je de mensen om je heen de gelegenheid met je mee te denken. Dat bevordert het begrip voor je aandoening en waarmee je worstelt.
- Als je een gesprek met je werkgever of met een collega voert, check dan altijd even of hij/zij heeft begrepen wat je hebt gezegd. Vraag of er nog onduidelijkheden zijn. Zo maak je de kans op miscommunicatie kleiner.
- Als je op je werk bent en je werkzaamheden weer oppakt, is het logisch dat mensen bij je aankloppen om dingen over het werk te vragen. Wees helder over wat je wel en (nog) niet doet.
- Als je veel thuis werkt, laat dan ook je collega's weten waar je mee bezig bent en wanneer je telefonisch bereikbaar bent voor vragen. Zo houd je contact.

Heb jij een vraag over werk en wil je daar in een volgende NLVisie antwoord op? Stuur dan een mail met daarin je vraag naar: communicatie@leverpatientenvereniging.nl

Meer over Annemiek de Crom vind je op www.annemiekdecrom.nl



Als je een lange tijd uit de roulatie bent geweest en je werk weer wilt oppakken, is dat een spannend moment. Tijdens je afwezigheid heb je meestal wel contact met je leidinggevende en/of enkele collega's gehad. Maar daadwerkelijk weer aan de slag gaan, is toch iets anders. Daar komt een zekere spanning bij kijken.

Zeker als je nog twijfelt over wat je nu wel en niet aankan.

'Kan ik het wel?' 'Houd ik het vol?' 'Als ik maar niet gelijk alles hoeft te doen.'

Bij re-integratie zijn er drie veel voorkomende valkuilen.

We bespreken ze hiernaast.