

WAT KAN JE DOEN ALS JE AL EEN TIJDJE TERUG AAN HET WERK BENT?

Reflecteer regelmatig. De volgende vragen helpen je hierbij:

- Kan je het werk en het tempo goed aan? Kan het werkschema opgebouwd of eerder afgebouwd worden?
- Zijn de aanpassingen voldoende of zijn er nog andere mogelijkheden?
- Krijg je genoeg eerlijke feedback van je leidinggevende en collega's?
- Verloopt de samenwerking met de collega's naar wens? Wordt er voldoende rekening met elkaar gehouden, ook op mindere dagen?
- Ervaar je jouw herstart ook echt als een nieuwe start? Heb je daar nog iets extra voor nodig?



WAT KUNNEN WIJ VOOR JOU DOEN?

Deze folder is onderdeel van de toolbox 'Hoe communiceer ik over mijn ziekte op het werk?'. Deze bestaat uit:

- Folder met tips voor de werknemer.
- Folder met tips voor de werkgever.
- Werkboek met oefeningen om de werkhervatting voor te bereiden.
- Een interactieve vorming voor patiëntenverenigingen.

De inhoud van deze folder kwam tot stand op basis van interviews met patiënten en werkgevers.

Meer informatie over Trefpunt Zelfhulp en het Vlaams Patiëntenplatform vind je hier:

TREF
PUNT
ZELF
HULP

www.zelfhulp.be

Vlaams
Patiëntenplatform

www.vlaamspatiëntenplatform.be

v.u. Ulrike Pypops, Kouterstraat 1, 3150 Tildonk
Vlaams Patiëntenplatform vzw, Groenveldstraat 15, 3001 Heverlee
Ondernemingsnummer 470.448.218 RPR - Leuven

Vlaams
Patiëntenplatform
TREF
PUNT
ZELF
HULP



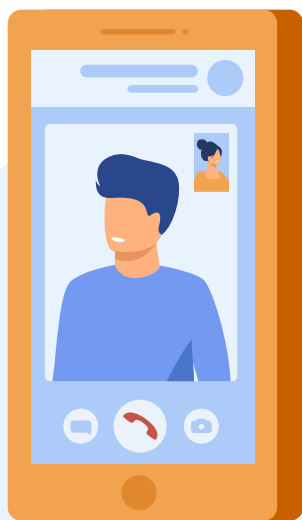
WAT ALS JE NA ZIEKTE TERUG AAN DE SLAG WIL?

Communicatietips voor werknemers

WAT KAN JE DOEN TERWIJL JE AFWEZIG BENT?



- Hou de communicatielijnen met je werkplek open op een manier die voor jou comfortabel is: met je leidinggevende, met een fijne collega, in een WhatsApp-groepje of met iemand minder bekend.
- Denk vooraf na waarover je met collega's wil communiceren en waarover niet, met wie wel en wie niet?
- Wees discreet op sociale media zoals Facebook & Instagram.



WAT KAN JE DOEN WANNEER JE HET WERK WEER WIL HERVATTEN?

- Denk na over je toekomst: wat wil en kan je nog doen? Zijn er aanpassingen nodig?
- Volgende tips helpen je daarbij:
 - » Noteer je vragen en zorgen: wat kan je wel of niet zeggen, welke vragen kan je verwachten ...? Laat alles wat bezinken.
 - » Hoe ziet jouw ideaal terugkeerscenario er uit? Wat is daarin belangrijk en waarom? Neem voldoende tijd voor reflectie.
 - » Kies prioriteiten: Wat is belangrijk voor jou? Wat wil je zeker zeggen? Wat wil je misschien vertellen? Wat wil je níét zeggen? Laat het wat rusten en vul aan of schrap.
 - » Concrete voorbereiding: werk verder met datgene wat je zeker of misschien wil vertellen, het belangrijkste eerst. Tegen wie vertel je wat? Hoe verpak je jouw boodschap?
 - » Neem voldoende tijd om alles voor te bereiden en stuur zo nodig bij.
- Giet dit in een positief plan.
- Bereid het eerste gesprek met je leidinggevende goed voor: met wie, wanneer, waar en waarover.
- Maak een afspraak met je leidinggevende. Hou het gesprek kort en bondig en gebruik positieve taal. Bespreek jouw plan, de mogelijkheden en de eventuele aanpassingen. Welke scenario's zijn mogelijk? Wees eerlijk en oprecht over jouw motivatie voor werkhervatting. Maak afspraken waarover wel of niet met de collega's gecommuniceerd kan worden en wie dat doet, je leidinggevende of jijzelf.
- Plan een volgend gesprek met je leidinggevende en maak samen afspraken rond je concrete heropstart, re-integratie in het team en taak(her)verdeling. Beslis samen of je naar dezelfde job, dezelfde afdeling terugkeert of niet.



WAT KAN JE DOEN WANNEER JE NET TERUG AAN HET WERK BENT?

- Maak van je eerste werkdag een positieve heropstart. Zorg voor 'mangomomentjes': een kleine traktatie, een dankjewel, een blij weerzien. Een positief taalgebruik en 'goesting' (wat kan je allemaal wél nog doen!) is belangrijk.
- Bereid je voor op een aantal vragen die je kan verwachten, bijvoorbeeld wat zou jij zelf willen vragen aan iemand die lang afwezig is geweest wegens ziekte? Oefen met een aantal 'diplomatische' of positief geformuleerde antwoorden op delicate vragen.
- Informeer bij een patiëntenvereniging naar heldere en toegankelijke informatie - een folder of een presentatie - voor collega's die hier interesse voor hebben.
- Geef stillere collega's de kans om mee te luisteren als ze dat wensen. Misschien hebben ze te veel schroom om vragen te stellen of iets verkeerd te zeggen, of vinden ze de juiste woorden niet om te reageren.
- Herstarten maakt je weer zichtbaar, je status is terug veranderd in 'actief'. Er wordt terug mét jou gepraat in plaats van over jou. Dat is terug even wennen en vraagt tijd voor iedereen.
- Geef waar nodig je grenzen aan, maar hou het positief. Taken die jij niet meer opneemt worden misschien verdeeld over collega's. Wees hen dankbaar hiervoor. Misschien kan jij nu en dan iets voor hen terugdoen? Er is immers nog veel dat wél kan.
- Leg je focus op een nieuwe start en breng bijvoorbeeld openstaand verlof pas op een later tijdstip ter sprake.