

### Solliciteren

#### De vacature is uitgezet en je wilt reageren. Je...

...selecteert de juiste vacature.

### Aandachtspunten

- Wees realistisch! Houd bij de selectie ook rekening met de invloed die je ziekte kan hebben op je werk. Kies dus niet een baan als vrachtwagenchauffeur als je ziekte vraagt om een regelmatig leven.

#### Het sollicitatiegesprek. Je...

...verkoop je zelf.

...hoeft niet te praten over je ziekte.

- Overtuig je potentiële nieuwe werkgever dat JIJ de meest geschikte kandidaat bent. Ga uit van je talenten!
- Je hoeft tijdens het eerste gesprek zeker niet te praten over je ziekte, maar wanneer je als gevolg van je ziekte bepaalde aanpassingen nodig hebt (bijvoorbeeld een rustplek), kan hij/zij dat beter van jou horen.

### Inwerkperiode

#### Gefeliciteerd, je bent aangenomen en je gaat je eerste werkmaanden in. Je...

...houdt zelf de regie.

...informeert directe collega's.

...belooft geen dingen die je niet waar kunt maken.

- Jij bepaalt wie je wel en wie je niet wilt informeren over je ziekte.
- Collega's die weten dat je ziek bent, zullen meer betrokken zijn bij je welzijn en meer begrip tonen wanneer het minder met je gaat.
- Open zijn over je ziekte kan ook jaloezie en afgunst voorkomen op het moment dat je bepaalde aanpassingen (in werk of tijden) krijgt als gevolg van je ziekte.
- Wees realistisch in wat wel en wat niet kan. Je belooft bijvoorbeeld niet dat je er om 8.00 uur bent, terwijl je weet dat je dan thuis nog op de wc zit...

### Lekker aan het werk

#### Je gaat na de inwerkperiode lekker aan het werk. Je...

...bent open.

...vraagt niet te veel van je zelf.

...maakt duidelijke afspraken met je leidinggevende.

...organiseert je werk goed. Mocht je onverwachts uitvallen, dan weten je collega's en/of leidinggevende waar je mee bezig bent.

- Wees open over je ziekte, zowel naar je leidinggevende als naar je collega's toe. Bij tegenslag zullen zij dan eerder voor je klaar staan. Bespreek het bijvoorbeeld tijdens een teamoverleg.
- Geef aan wanneer je teveel van jezelf gevraagd hebt. Zorg dat je rust krijgt. Ga niet door, zodat je 's avonds geen energie meer hebt om bijvoorbeeld te sporten.
- Maak duidelijke afspraken wat je wel en wat je niet aan kan.
- Organiseer je werkuren op een dusdanige manier dat het voor jou en je leidinggevende goed werkt. Begin wat eerder of juist later of werk eens een dagje thuis. Er kan vaak meer dan je denkt, als de afspraken maar helder zijn.
- Zorg dat je leidinggevende of collega's weten met welke projecten je bezig bent en waar zij up-to-date informatie kunnen vinden.

## Ziek

### Helaas, je bent toch ziek geworden en het ziet er naar uit dat dit langdurig is. Je...

- ...betreft je leidinggevende bij je situatie.
  - ...bespreekt met je leidinggevende wie op de hoogte gesteld moet worden van je ziekzijn.
  - ...blijft zoveel mogelijk betrokken bij je werk.
- Maak afspraken met je leidinggevende zodat hij/zij weet wat men van je kan verwachten in deze periode.
  - Vaak denk je dat je ziekte onzichtbaar is, maar toont de ziekte zich toch wel (gewichtsverlies, vermoeidheid, etc.). In veel gevallen hebben je leidinggevende en je collega's al lang in de gaten dat er iets niet helemaal in orde is.
  - Ziek zijn of ziek worden vindt niemand leuk. Je leidinggevende en collega's hebben over het algemeen begrip voor je situatie.
  - Bespreek wie op de hoogte gesteld wordt van je ziekzijn. Zijn dat alleen collega's of ook mensen buiten het bedrijf? Bespreek ook hoe je dat doet. Bijvoorbeeld persoonlijk, maar je kunt het door je leidinggevende laten doen.
  - Zorg ervoor dat anderen je werk makkelijk kunnen overnemen en vraag ook na of dat gelukt is.
  - Blijf belangstelling tonen voor het werk en je collega's. Vraag bijvoorbeeld eens naar een verjaardag of hoe een bespreking is geweest.
- 

## Weer aan het werk

### Je gaat weer aan het werk/re-integreren. Je...

- ...stelt samen met je leidinggevende een realistisch re-integratieplan op.
  - ...bent duidelijk over je behandeling.
- Maak een duidelijk stappenplan. Liever veel kleine stapjes die goed te realiseren zijn, dan onrealistische doelen die naar beneden bijgesteld moeten worden.
  - Geef duidelijk aan wat de te volgen behandelstappen zijn. Sommige zaken weet je niet, bijvoorbeeld een eventuele operatie. Geef dan bij je leidinggevende aan wat je wel en wat je niet weet.
- 

## Algemeen gedrag

### Ten slotte nog een paar punten wat betreft algemeen gedrag ten opzichte van je leidinggevende en je collega's. Je...

- ...informeert over je ziekte.  
Hoeveel je wilt vertellen is aan jou.
  - ...voert je eigen regie.
  - ...bent geen zieke, maar je bent iemand met een ziekte.
- Open zijn over je crohn of colitis kan onbegrip uit de weg helpen en er voor zorgen dat je een goede relatie met je collega's hebt en houdt.
  - Je maakt bepaalde afspraken, bijvoorbeeld dat je later mag beginnen dan collega's. Dit kan irritatie opwekken bij collega's, zeker als ze niet weten dat je ziek bent.
  - Jij alleen voelt hoe het met je is. Jij bepaalt wat je grenzen zijn en jij bewaakt de balans tussen privé en werk.
  - De afspraken die je maakt moeten niet leiden tot een voorkeursbehandeling, maar dienen ertoe dat je op een voor jou en voor de organisatie effectieve en efficiënte manier kunt werken.