

Paspoort Passend Werk

Fibromyalgie



Vooraf

Werk geeft ons de mogelijkheid om mensen te ontmoeten, plezier te hebben en een nuttige bijdrage aan de maatschappij te leveren. Werk kan echter ook een last worden wanneer er geen rekening wordt gehouden met de belemmeringen door fibromyalgie. Het is dus van groot belang dat het werk 'passend' is. Dat wil zeggen, afgestemd op de mogelijkheden en beperkingen van de persoon. Door het werk passend te maken, kan het werk goed en met plezier worden uitgevoerd.

Dit paspoort helpt bij het vinden van werk dat passend is voor jou.

Persoonlijke gegevens

Naam:

.....

Adres:

.....

Woonplaats:.....

.....

Telefoonnummer:.....

.....

E-mailadres:

.....

Geboortedatum:.....

.....

Huidig beroep:

.....

Wat is 'passend werk'?

Passend werk is afgestemd op de persoon met fibromyalgie; het is werk dat goed en met voldoening kan worden uitgevoerd zonder dat het privéleven daaronder lijdt.



Eigenschappen van passend werk

Er zijn 10 eigenschappen van passend werk, namelijk:

- 1) Werk waarbij je **even rust kunt nemen** om te herstellen.
- 2) Werk waarbij je je **eigen tempo kunt bepalen**.
- 3) Werk dat **lichamelijk niet te zwaar** is.
- 4) Werk waarbij je **energie overhoudt** om thuis en in je vrije tijd leuke dingen te doen.
- 5) Werk dat is **afgestemd op de persoon**; werk dat je kunt en plezierig vindt.
- 6) Werk met **ontwikkelingsmogelijkheden**.
- 7) **Begrip voor de aandoening** van collega's.
- 8) **Hulp als dat nodig is** van collega's.
- 9) **Ondersteuning leidinggevend**; de werkgever weet wat de aandoening betekent en inhoudt.
- 10) **Duidelijke werkafspraken** met de werkgever.

Test passend werk

Maak de volgende test om er achter te komen welke van deze 10 eigenschappen belangrijk zijn om het werk voor jou passend te laten zijn.

Instructie

Hieronder staan steeds twee eigenschappen. Kruis aan welke van de twee eigenschappen voor jou het belangrijkste is in je werk. Maak altijd een keuze.

Vind je bijvoorbeeld 'even rust kunnen nemen' belangrijker dan 'hulp als dat nodig is', kruis dan het vakje achter 'even rust kunnen nemen' aan:

even rust kunnen nemen ☒ ☐ hulp als dat nodig is

Vind je juist 'hulp als dat nodig is' belangrijker, kruis dan het vakje voor 'hulp als dat nodig is' aan:

even rust kunnen nemen ☐ ☒ hulp als dat nodig is

Test

even rust kunnen nemen	☐	☐	eigen tempo kunnen bepalen
lichamelijk niet te zwaar	☐	☐	energie overhouden
afgestemd op de persoon	☐	☐	ontwikkelingsmogelijkheden
begrip voor de aandoening	☐	☐	hulp als dat nodig is
ondersteuning leidinggevenden	☐	☐	duidelijke werkafspraken

duidelijke werkafspraken	☐	☐	even rust kunnen nemen
eigen tempo kunnen bepalen	☐	☐	lichamelijk niet te zwaar
energie overhouden	☐	☐	afgestemd op de persoon
ontwikkelingsmogelijkheden	☐	☐	begrip voor de aandoening
hulp als dat nodig is	☐	☐	ondersteuning leidinggevenden

even rust kunnen nemen	☐	☐	ontwikkelingsmogelijkheden
eigen tempo kunnen bepalen	☐	☐	begrip voor de aandoening
lichamelijk niet te zwaar	☐	☐	hulp als dat nodig is
energie overhouden	☐	☐	ondersteuning leidinggevenden
afgestemd op de persoon	☐	☐	duidelijke werkafspraken

Resultaat test

In de test heb je steeds één van twee eigenschappen van passend werk uitgekozen. Geef in de tabel hieronder aan hoe vaak je voor elke eigenschap hebt gekozen. Als je bijvoorbeeld 'even rust kunnen nemen' in de test twee keer als belangrijkste hebt aangekruist, zet je twee kruisjes achter deze eigenschap in de tabel.

even rust kunnen nemen	x	x	
------------------------	---	---	--

Overzicht

even rust kunnen nemen			
eigen tempo kunnen bepalen			
lichamelijk niet te zwaar			
energie overhouden			
afgestemd op de persoon			
ontwikkelingsmogelijkheden			
begrip voor de aandoening			
hulp als dat nodig is			
ondersteuning leidinggevenden			
duidelijke werkafspraken			

Nu heb je een overzicht van de eigenschappen die het werk voor jou passend maken.

Hoe meer kruisjes, hoe belangrijker de eigenschap voor jou is.
Gebruik nu dit overzicht om je persoonlijke top 3 te maken.

Top 3

Mijn belangrijkste eigenschappen voor passend werk:

Eigenschap 1

Eigenschap 2

Eigenschap 3

Zo wil ik het graag

Nu weet je welke eigenschappen van passend werk voor jou belangrijk zijn. Wat nu?

Hoe zorg je ervoor dat deze eigenschappen terugkomen in je werk?

Duidelijke doelen

Het opstellen van duidelijke doelen zorgt ervoor dat je goed voor ogen hebt wat je wilt bereiken. Wanneer je zelf je doel duidelijk hebt, kun je hierover ook duidelijk vertellen en in gesprek gaan met anderen. Je kunt je doelen duidelijker maken door de volgende vragen te stellen:

Wat? *Bijvoorbeeld: eigen tempo kunnen bepalen*

Hoe? *Bijvoorbeeld: door 's ochtends soms wat later te beginnen*

Waar? *Bijvoorbeeld: op kantoor*

Wanneer? *Bijvoorbeeld: wekelijks op woensdag*

Met wie? *Bijvoorbeeld: in overleg met collega's en leidinggevende*

Werk op de volgende bladzijden jouw persoonlijke top 3 eigenschappen uit met behulp van deze vragen. Zo ga je goed voorbereid het gesprek in met je (nieuwe) werkgever of bedrijfsarts. Dit verhoogt de kans van slagen.

Eigenschap 1:

Wat?

.....

.....

.....

Hoe?

.....

.....

.....

Waar?

.....

.....

.....

Wanneer?

.....

.....

.....

Met wie?

.....

.....

Eigenschap 2:

Wat?

.....

.....

.....

Hoe?

.....

.....

.....

Waar?

.....

.....

.....

Wanneer?

.....

.....

.....

Met wie?

.....

.....

Eigenschap 3:

Wat?

.....

.....

.....

Hoe?

.....

.....

.....

Waar?

.....

.....

.....

Wanneer?

.....

.....

.....

Met wie?

.....

.....

Wat kan ik bereiken

Nu heb je je doelen duidelijk en weet je wat je wilt. Wanneer je dingen wilt veranderen, kun je echter met obstakels te maken krijgen. Het kan je helpen om van te voren al te bedenken welke obstakels dit zouden kunnen zijn.

Zo kan een werkgever bij 'eigen tempo kunnen bepalen' niet ontstaan voor flexibele werktijden omdat hij wil dat iedereen om 9 uur begint. In plaats van later beginnen kun je kiezen voor een middenweg, zoals een extra pauze in de ochtend.

Werk op de volgende bladzijden jouw top 3 eigenschappen verder uit door te bedenken met welke obstakels je hierbij te maken kunt krijgen en hoe je hiermee om zou kunnen gaan.



Eigenschaft 1:

Mogelijk obstakel:

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

[illegible]

Eigenschaft 2:

Mogelijk obstakel:

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

[illegible]

Eigenschaft 3:

Mogelijk obstakel:

Mogelijke oplossing voor dit obstakel:

[illegible]

Aan de slag

Nu je je doelen duidelijk hebt en je bent voorbereid op mogelijke obstakels, kun je hierover in gesprek met je werkgever of bedrijfsarts. Geef in dit gesprek aan welke veranderingen voor jou nodig zijn om je werk meer passend te maken. Bijvoorbeeld: 'Ik zou graag ...'. Wees je er wel van bewust dat jouw behoefte soms in strijd is met die van je werkgever. Het helpt om je van te voren in te leven in je werkgever en dit ook uit te spreken. Bijvoorbeeld: 'Ik begrijp dat...'. Zo kunnen jullie samen op zoek naar een passende oplossing en hierover duidelijke werkafspraken maken.

Daarnaast helpt de persoonlijke top 3 eigenschappen ook bij het vinden van een nieuwe of andere werkomgeving die meer passend is voor jou.

Succes!



Meer informatie

Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S.), de Nationale Vereniging voor Fibromyalgiepatiënten

www.fesinfo.nl

fes@fesinfo.nl

Relevante links

Reumafonds: www.reumafonds.nl

UWV: www.uwv.nl

Centrum Chronisch

Ziek en Werk: www.centrumchronischziekenwerk.nl

Colofon

Prof. Dr. Rinie Geenen,

Thea Zijlstra MSc

*Onderzoeksgroep Psychoreumatologie, afdeling Klinische en
Gezondheidspsychologie, Universiteit Utrecht*

Ingeborg Audier – Directeur F.E.S.

Martelle van 't Geloof – Vrijwilliger

*Nationale Vereniging voor Fibromyalgiepatiënten, Fibromyalgie en
Samenleving (F.E.S.)*

Mayke Kikstra – Patiëntenvertegenwoordiger

Anniek Boeijinga MA – Tekstschrijver



Universiteit Utrecht



Fibromyalgie en Samenleving

De Nationale Vereniging voor Fibromyalgiepatiënten, Fibromyalgie en Samenleving (F.E.S.) financierde het onderzoek naar passend werk en de totstandkoming van het Paspoort Passend Werk.