

Bijlage bij verslag kennisbijeenkomst 9 maart 2021

Autisme, meer tips:

<https://www.autismedigitaal.nl/veelzijdig/author/Nathalie/>

www.instagram.com/bruggen_bouwen

Re-integratie, meer tips van onze ervaringsdeskundige:

1. Zorg voor collega's die de druk moeten opvangen
 - Een van de redenen om meer te doen dan je op dat moment/die periode van uitval aankan, is denk ik voor veel mensen dat je je collega's niet nog meer wilt belasten. Mij is ook letterlijk gezegd toen ik een voorstel had om mijn grens beter te kunnen bewaken: dat trekt een te grote wissel op ons.
 - Tip: Zorg dus voor goede opvang van het werk dat blijft liggen/moet worden overgenomen
 - Wat ging er goed: toen duidelijk werd dat het geen weekje ziek zijn was, hebben collega's tegen mij gezegd: de komende drie maanden nemen we alles van je over. Dat gaf rust. Dus bij totale afwezigheid was er meer duidelijkheid dan tijdens het re-integreren.

2. Onduidelijkheid is bron voor misverwachtingen
 - NAH is niet altijd zichtbaar. Ik heb licht hersenletsel, ik ben vooral beperkt in tijd, niet in kwaliteit. Aangeven dat ik nu echt moest stoppen met het gesprek vond ik lastig: 'dan maar hoofdpijn'. Vaak stond ik na kantoorbezoek op het perron met duizeligheid in mijn hoofd (laatste fase van signalen die leiden tot in stand houden van hersenletsel/verergeren).
 - Bij mij duurde de juiste diagnose uiteindelijk 3 jaar. Onzekerheid over de oorzaak van uitval geeft onduidelijkheid op de werkvloer die ook door niemand te geven is. Dat is een bron voor botsingen die kunnen leiden tot een echt conflict met verwijten, schuld geven en wantrouwen.
 - Tip: Laat degene die re-integreert bepalen wat wel of niet kan en wanneer en waar.
 - Tip: botsingen bij re-integreren zijn niet te voorkomen en tot op zekere hoogte normaal. Als het gepaard gaat met wantrouwen over inzet, competentie, intenties, dan gaat het escaleren naar conflict. Zorg dat er iemand in de organisatie of daarbuiten als vertrouwenspersoon kan optreden als de re-integratie uit de hand loopt, steun ontbreekt of andere processen escaleren.
 - Tip: blij afstemmen over ieders verwachtingen, zeker als niet duidelijk is hoe het traject van beter worden/herstel er uit zal zien.

3. Bij uitval is voor jezelf opkomen geen prioriteit
 - Normaal gesproken kunnen mensen goed een standpunt verdedigen. Bij uitval door NAH lukte mij dat niet: ik vermeed elke stress die mijn hoofd duizelig kon maken. Ik kan me voorstellen dat dat ook geldt als je een burnout of ongeval hebt gehad: je herstel heeft prioriteit.
 - Tip: neem geen belangrijke beslissingen tot dat je hersteld bent, onderhandel niet, wees daar duidelijk over, neem tijd.
 - Wat ging mis: gemaakte afspraken (met handtekeningen en al) werden eenzijdig verbroken om financiële redenen. Begrijpelijk, maar kostbaar geintje voor mij.
 - Tip: zorg dat iemand die aan het herstellen is zo min mogelijk zijn rechten hoeft te verdedigen. Dat kan diegene nl niet.