



Suzanne Rasmijn:

'IK MOET ALTIJD KEUZES MAKEN'

In 2017 kreeg Suzanne Rasmijn (37) een burn-out, gevolgd door de diagnose axiale spondyloartritis. Ze raakte haar baan kwijt, maar wist met behulp van het Centrum Chronisch Ziek en Werk haar leven weer op de rit te krijgen. Ze zet haar ervaringen nu in binnen de arbodienstverlening en adviseert werkgevers die betrokken zijn bij ziekteverzuimtrajecten.

"Dat is maatwerk. Mensen kunnen op hun werk uitvallen om verschillende redenen", zegt Suzanne Rasmijn. "Neem als voorbeeld een chronische ziekte. Daar zitten veel kanten aan: lichamelijke klachten, vermoeidheid, pijn, ziekenhuisbezoeken, de combinatie werk en gezin, noem maar op. En de klachten zijn voor iedereen weer anders. Dat kan heel lastig zijn voor werkgevers."

Ze werkte als consultant in de arbeidsbemiddeling toen ze in 2017 uitviel vanwege vage klachten. Rasmijn: "Dat had deels te maken met een volledig gebrek aan energie en deels met een hevige pijn in mijn onderrug die maar niet wilde verdwijnen. Ik heb bij de huisarts zelf aangedrongen op een verwijzing naar de reumatoloog omdat reuma bij mij in de familie voorkomt. In 2018 kreeg ik de diagnose axiale spondyloartritis. Naast de vermoeidheid die ik nu overigens beter kan managen, heb ik vooral last van mijn SI-gewrichten (de gewrichten tussen het heiligbeen en het bekken, red.) en van de aanhechtingen en pezen tussen spieren en gewrichten, zoals de achillespezen. Sinds ik biologicals gebruik, functioneer ik beter, maar ik ondervind dagelijks last van mijn ziekte en af en toe heb ik een flinke opvlaming. Ook maak ik soms gebruik van hulpmiddelen, zoals een op maat gemaakte brace, zodat ik zonder te veel pijn kan blijven werken. Het is voor mij belangrijk dat ik tijdens het werken veel van houding verander, mijn belastbaarheid goed over de dag verdeel en voldoende rust pak. Dat betekent dat ik altijd keuzes moet maken in wat ik wel en niet kan doen."

De ziekte heeft een grote impact gehad op het leven van haar-

Suzanne Rasmijn: "Ik heb zowel mijn gezinsleven als mijn carrière heel anders moeten inrichten."

CENTRUM CHRONISCH ZIEK EN WERK

Het Centrum Chronisch Ziek en Werk begeleidt al tien jaar lang mensen met een chronische ziekte of beperking die uitvallen of dreigen uit te vallen op hun werk. "Dat doen wij met behulp van ervaringsdeskundige coaches: hoogopgeleide coaches die zelf een chronische ziekte hebben en die wij trainen om deze eigen ervaring in te zetten om anderen te ondersteunen", zegt oprichter Robbert Janssen, zelf gediagnosticeerd met reuma.

"Als je chronisch ziek wordt en daardoor uitvalt op je werk, is dat vaak heel ontwrichtend. Wij helpen mensen met een chronische ziekte om de balans tussen werk en privéleven weer terug te brengen. Dat doen we door begeleiding te bieden bij het vinden van een passende baan. Hierbij gaan we uit van wat de zieke werknemer zelf wil en kan", aldus Janssen. Het CCZW begeleidt jaarlijks gemiddeld 100 chronisch zieken die vastlopen in hun werk en leidt 20 mensen met een chronische aandoening op tot ervaringsdeskundig coach.

Meer weten? Kijk op centrumchronischziekenwerk.nl



zelf en haar gezin met twee jonge kinderen. Rasmijn: "Ik heb zowel mijn gezinsleven als mijn carrière heel anders moeten inrichten. Dat doet wel wat met je."

Passend werk vinden

Als je als werknemer ziek wordt en je als gevolg daarvan je werk niet meer kunt doen, is de werkgever volgens de Wet verbetering poortwachter verplicht om je weer aan het werk te helpen. Dat kan in je bestaande of in een andere functie. Re-integreren noemen we dat. Is het na een jaar niet gelukt om in het eigen bedrijf passend werk te vinden? Dan moet de werkgever zich nog een jaar lang inspannen om een baan voor je te zoeken. Dat kan zowel binnen het eigen bedrijf als bij een andere werkgever. Na

twee jaar ziekteverzuim eindigt de plicht van de werkgever om passend werk te vinden en krijg je een medische keuring van het UWV om te bepalen of je (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt bent.

Ze weet uit eigen ervaring hoe heftig een langdurig re-integratietraject kan zijn. "Zeker als je tijdens het traject te horen krijgt dat je chronisch ziek bent. De wettelijke regels kunnen soms erg star zijn en dan is het fijn als werkgevers zich flexibel opstellen en kijken naar wat hun zieke werknemers zelf nodig hebben. Vooral dat laatste kan een groot verschil maken in de manier waarop een re-integratietraject verloopt. Ik probeer werkgevers dat vanuit mijn huidige functie zoveel mogelijk mee te geven."

Voor haar eigen re-integratietraject be-

sloot zij de hulp in te roepen van het Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW). "Het gesprek met de ervaringsdeskundige coach die ik kreeg toegewezen, was zo'n verademing! Het was de eerste keer dat iemand begreep door welk proces ik met mijn chronische ziekte heen ging."

Ze zei volmondig ja op de uitnodiging van het CCZW om zelf een training te volgen tot ervaringsdeskundig coach. "Een enorm positief traject dat de brug is geweest naar mijn huidige baan. Echt heel fijn dat ze mij deze kans hebben geboden!"

JUDITH URBAN

*