

Collega - tips

Wees bedacht op gevolgen voor jouw werk, ook op langere termijn

De uitval van een collega kan gevolgen hebben voor jouw werk. Zeker in geval bij post-COVID met een grillig herstel en waarbij iemand zeer langzaam het werk dient op te bouwen. In sommige gevallen valt iemand langdurig uit in het werk. Dit maakt dat collega's het werk moeten overnemen, soms voor langere tijd. Met als gevolg dat je meer en/of andere taken erbij krijgt.

Inzicht in situatie is van belang voor je eigen werk

Voor je eigen werklust is het van belang om inzicht te krijgen in de situatie van je collega met post-COVID. Het gaat dan om de gevolgen voor het werk. Zoals informatie om in te kunnen inschatten hoelang de verandering van werkzaamheden voor jou duurt door uitval van je collega. Als er (nog) niets gecommuniceerd is over hoe jullie als collega's geïnformeerd worden over de situatie van je collega met post-COVID, vraag je direct leidinggevende of werkgever hiernaar.

Ga in gesprek met je leidinggevende of werkgever

Als je werk van een collega met post-COVID overneemt is het belangrijk dat je duidelijkheid krijgt over wat dat voor jouw werk betekent. Het advies is om in gesprek te gaan met je leidinggevende of werkgever over de nieuwe werksituatie die is ontstaan. Vraag wat dit voor jou betekent, ook op de langere termijn. Het is van belang om ervoor te zorgen dat je zelf niet uitvalt door te veel werk of werkdruk. Kijk of er taken zijn die je graag wilt (blijven) doen en welke werkzaamheden te veel zijn op dit moment. Bespreek dit met je leidinggevende of werkgever.

Vergeet je eigen werk-privé balans niet

Als je werk van een collega met post-COVID overneemt, vaak voor langere tijd, kan dit meer (werk)druk opleveren. Het is belangrijk om je eigen grenzen te bewaken om te voorkomen dat je zelf uitvalt. Zorg dus dat niet al je energie naar het werk gaat, maar dat je ook voldoende tijd overhoudt voor privé.

Vraag je collega hoe die het liefst wil communiceren

Als je met iemand met post-COVID samenwerkt, kan het lastig zijn om in te schatten hoe het met diegene gaat. Veel klachten bij post-COVID zijn niet direct zichtbaar. En niet iedereen wil het steeds maar over de ziekte hebben. Wettelijk gezien hoeft iemand ook niet op het werk te vertellen wat er aan de hand is. Dat is privé. Bij post-COVID is er vaak wel openheid over de ziekte. Het handigste is om je collega te vragen hoe deze wil communiceren over hoe het nu gaat. Het gaat dan niet zozeer om alle details van de gezondheidsklachten. Maar meer om dat je collega bijvoorbeeld aangeeft of het vandaag een goede of slechte dag is en wat helpt om op dit moment te kunnen werken. Dan kun je daar als collega rekening mee houden.

Denk aan je thuiswerkende collega

Kleine dingen kunnen een groot verschil maken. Zo kan het bijvoorbeeld fijn zijn dat je snel op mails of telefoontjes reageert, zodat je thuiswerkende collega met post-COVID verder kan met het werk. Ook komt het voor dat collega's het teamoverleg dat fysiek op het werk plaatsvindt opnemen zodat de collega thuis het kan naluisteren. Vraag je collega wat fijn werkt en hoe je daarbij kunt helpen.

Signaleer als iemand te hard van stapel loopt

Veel mensen met post-COVID willen graag werken. Dit maakt dat de meesten te snel weer aan het werk gaan terwijl dat eigenlijk nog niet kan. Daarmee gaan ze over hun grenzen heen, met vaak uitval tot gevolg. Dit draagt niet bij aan hun herstel. Als je ziet dat dit aan de hand is bespreek dit dan met je collega. Of geef het signaal door aan de werkgever of direct leidinggevende. Het is aan je werkgever of de direct leidinggevende om samen met je collega het werk zo aan te passen dat je collega het werk aankan op dit moment en uitval te voorkomen.

Meer informatie en hulp:

- Praktijkverhalen en tips van collega's rond post-COVID en werk: postcovidewerk.nl
- Een overzicht van hulp bij post-COVID en werk: [overzicht van hulp](#)

Collega - aandachtspunten

Post-COVID kent veel verschillende klachten

Post-COVID is een systeemziekte die alle organen kan treffen. Daardoor kan post-COVID tot veel verschillende klachten leiden. Waar de een last heeft van geheugenproblemen, kan de ander het werk fysiek niet aan. Als je te maken hebt met meerdere collega's met post-COVID kunnen hierdoor de gevolgen voor het werk sterk verschillen. Met daarbij ook andere aanpassingen in het werk. Hierdoor lijkt het alsof het bedrijf geen eenduidig beleid voert in hoe het omgaat met mensen met post-COVID. Het is echter het gevolg van individueel maatwerk bij post-COVID. Maatwerk is op dit moment de enige manier om ervoor te zorgen dat iemand weer zeer langzaam het werk kan hervatten of aan het werk kan blijven.

Achtervang van je collega én van jou

In de praktijk blijkt het goed te werken als mensen een 'achtervang' hebben: iemand die op de hoogte is van jouw werk, met wie je kunt overleggen over zaken die spelen en die taken van je kan overnemen als je er niet bent of langdurig uitvalt. Dit maakt dat je niet alleen in het dagelijkse werk een 'maatje' hebt en er meer inzicht is in elkaars werk, maar ook dat het werk grotendeels kan doorlopen als iemand op vakantie is. Of afwezig is door mantelzorgtaken of ziekte. Ook kan het handig zijn als mensen een andere baan krijgen en er nog geen opvolger is. Als er binnen jouw werk geen achtervang is geregeld, of onduidelijk is hoe hier mee om wordt gegaan, vraag dan je leidinggevende of werkgever hiernaar.

Hulp voor jou als collega

Het kan zijn dat de situatie van je collega met post-COVID problemen oplevert voor jezelf en je werk. En dat je hierbij hulp wilt. Naast je direct leidinggevende of werkgever, kun je dan bijvoorbeeld bij de bedrijfsarts terecht. De bedrijfsarts biedt namelijk ook advies om te voorkómen dat je uitvalt. Dus zonder dat je verzuimt kun je bij de bedrijfsarts terecht. Dit heet open of preventief spreekuur. Daarnaast zijn er via het bedrijf mogelijkheden om in gesprek te gaan met een vertrouwenspersoon of bijvoorbeeld bedrijfsmaatschappelijk werk. Achterin vind je een overzicht van meer mogelijkheden van hulp bij werk.

Informeer je zelf over wetgeving bij ziekte en werk

Bij langdurige uitval krijgen werknemer en werkgever te maken met rechten en plichten vanuit wetgeving. Als je hier weinig van afweet, is het goed om je zelf (op hoofdlijnen) te informeren over deze wetgeving. Dit is niet alleen handig om meer inzicht en begrip te krijgen voor je collega met post-COVID en je werkgever of de direct leidinggevende die hier mee te maken hebben. Het geeft je ook meer houvast mocht je zelf in die situatie terecht komen. Bekijk of het bedrijf informatie biedt over Wet verbetering poortwachter en WIA. Er zijn drie animaties die de belangrijkste punten van wetgeving en de mogelijke financiële gevolgen in minder dan twee minuten uitleggen: [animaties werk, ziekte en inkomen](#). Voor meer informatie kun je terecht op bijvoorbeeld [Arboportaal](#) en de website van [UWV](#).