

Kenniskaart

Hoe vraag je om hulp?



Deze kenniskaart is voor werknemers

Versie 15-04-2025

Ontwikkeld door onderzoekers van de afdeling Gezondheidswetenschappen van het UMCG

Passend  **werk**

Hoe vraag je om hulp?

Hier lees je over verschillende soorten hulp die je kunnen helpen. We geven tips over waar je informatie kunt vinden. En hoe je aan anderen kunt vertellen welke hulp je nodig hebt.

Soorten hulp

Er zijn drie soorten hulp:

- **Praktische hulp:** Bijvoorbeeld iemand die je naar de dokter brengt, die je helpt met een formulier invullen, of die een app op je tablet zet.
- **Emotionele hulp:** Iemand die naar je luistert en met wie je je gevoelens kunt delen. Zo voel je je minder alleen.
- **Informatie:** Iemand die je helpt om informatie te vinden over regels. Of iemand die je vertelt over een goede loopbaancoach of een handige website.

Wie kan jou helpen?

- Je gezin of familie is vaak belangrijk voor emotionele hulp.
- Vrienden en collega's kunnen goed luisteren.
- Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt kunnen je informatie geven.
- Je casemanager, verzuimbegeleider, baas of loopbaancoach kunnen je ook helpen. Zij weten wat er moet gebeuren als je weer gaat werken.

Vragen om over na te denken:

- Welke hulp heb je nodig van je baas of werkgever om weer (deels) te kunnen werken?
- Hoe kunnen je gezin, familie en vrienden je helpen om weer aan het werk te gaan?

Tips om hulp te vragen

Het is soms moeilijk om hulp te vragen. Of je weet niet precies welke hulp je wilt. Hier zijn tips:

1. Maak een lijst van mensen die je kent (ook professionals). Bedenk per persoon waarmee deze je kan helpen.
2. Vertel je verhaal aan familie en vrienden. Leg uit hoe het weer-naar-werk-proces werkt. Vertel hoe zij kunnen helpen, bijvoorbeeld door je naar afspraken te brengen of met je mee te gaan naar gesprekken.
3. Vertel ook aan je begeleider, baas of coach wat je nodig hebt. Vertel niet alleen wat je wilt, maar ook hoe je dit precies voor je ziet.
4. Geef je grenzen aan: zeg welke hulp je fijn vindt. Sommige mensen geven ongevraagd advies terwijl je dat niet wilt. Je mag altijd nee zeggen tegen hulp die je niet wilt.
5. Op de website van *Centraal Informatiepunt Chronisch ziek en werk* van de Patiënten Federatie staat veel nuttige informatie over werken met een chronische ziekte. Kijk daarvoor op: <https://www.patiëntenfederatie.nl/over-de-zorg/werken-met-chronische-ziekte>

Belangrijk: je hoeft nooit medische informatie te delen met je werkgever. Je mag wel vertellen wat je hebt of waarom je ziek bent, maar dat hoeft niet. Je werkgever mag deze informatie ook niet opschrijven. Je werkgever mag wel vragen naar belangrijke dingen voor je werk, zoals wanneer je denkt terug te komen en of een collega taken moet overnemen.