



Eszköztár reumatológiai betegségben szenvedő olyan fiatalok számára,
akik a megbetegedéskor már munkában állnak



Kommunikáció a munkatársakkal

Azok elől, akikkel közvetlen munkakapcsolatban áll, valószínűleg még akkor is nehéz eltitkolni, hogy reumatológiai betegsége van, ha a betegségének nincsenek szemmel látható jelei. Ha gyakran vannak fájdalmai vagy érzi kimerültnek magát, illetve ha a rossz közérzete vagy a kórházi kezelése miatt gyakran kell távol maradnia a munkahelyéről, ez bizonyára nem kerüli el a munkatársai figyelmét, és találgatásokhoz, pletykákhoz, vagy közvetlenül önnek feltett kérdésekhez vezethet. Ugyanakkor, ha eljutott arra a pontra, amikor már nem tudja többé ellátni a munkáját, mindenképpen beszélnie kell a vezetőjével arról, hogy hogyan módosítható a munkája és/vagy a munkaterhelése. Az eszköztárban külön tematikus lapok foglalkoznak azzal, hogy *felfedje-e a betegségét vagy sem*, és hogy *hogyan beszéljen róla a munkaadójával és a vezetőjével*. Ha úgy dönt, vagy arra kényszerül, hogy a bizalmába avasson egy munkatársát, vagy tájékoztassa a kollégáit a betegségéről, az alábbiakban néhány tanácsot és ötletet adunk, hogyan kezelheti ezt pozitív módon.

Sok reumatológiai betegséggel élő ember számára a legnagyobb aggodalmat az okozza, hogy a betegségük felfedése miatt, azaz ha az emberek megtudják, hogy krónikus betegségben szenvednek, veszélybe kerülhet az állásuk. Ideális esetben ön döntheti el, hogy beszél-e a betegségéről, illetve, hogy mikor és hogyan tájékoztatja róla a kollégáit, kialakulhat azonban olyan helyzet is, amikor egy munkatársa konkrétan rákérdez, hogy mi baja van. Ezért érdemes előre elgondolkodni azon, hogy mit is mondjon, ha esetleg ilyen helyzetbe kerül.

Abban, hogy mit mondjon, segíthet, ha megpróbálja beleélni magát a munkatársai helyzetébe, mielőtt tájékoztatná őket a betegségéről. Milyen következményekkel jár rájuk nézve a betegsége? Ha többé-kevésbé meg tudja jósolni, hogy milyen kérdéseket fognak feltenni önnek a munkatársai, vagy mi az, amit aggasztónak éreznek, ebből kiindulva közelítheti meg a betegsége kérdését, illetve azt, hogy az mennyiben befolyásolhatja a munkavégzését, és kigondolhatja, hogy hogyan reagáljon a munkatársai olyan kérdéseire, mint például, hogy:

- *“Milyen gyakran kell majd távolmaradnod a munkából?”*
- *“Hogyan fogja ez érinteni a saját/közös munkánkat?”*
- *“Át kell-e vennem/vennünk a feladataid végzését, amikor éppen nem dolgozol?”*
- *“Lesz-e lehetőség előre megtervezni a munkavégzést azokra az időszakokra, amikor távolmaradsz a munkahelyedről?”*
- *“Hozzám (hozzánk) képest kedvezőbb (valós vagy vélt) munkafeltételeket biztosítanak a számodra?”*



Bármely egyéb dolog, amely esetleg eszébe jut a munkájával, konkrét munkamódszerével kapcsolatban.

Ha önként felfedi a betegségét...

Természetesen jó dolog, ha a munkatársai támogatják önt, de mivel ők is csak emberek, nekik is lehetnek félelmeik, ambícióik, eltérő véleményük vagy érdekeik. Lesznek köztük olyanok, akik kedvesek, segítőkészek és támogatják önt, de akadhatnak ellenséges hozzáállást tanúsítók is. El kell döntenie tehát, hogy ön szerint ki az, aki valószínűleg támogatni fogja önt, és akiben megbízhat, illetve, hogy kitől számíthat ellenállásra, mivel mindkét esetben más megközelítést érdemes alkalmaznia.

Ha van legalább egy olyan munkatársa, aki az ön oldalán áll, ez hasznos lehet, ha/amikor sor kerül a többi kollégájával és/vagy a vezetőjével vagy a munkaadójával való beszélgetésre.

Ötletek

- Ne feltételezze, hogy mindenki együtt fog önnel érezni, és támogatni fogja!
- A reumatológiai betegségre vonatkozó tájékoztatás legyen egyszerű, gyakorlatias, és kapcsolódjon ahhoz, hogy a betegség hogyan befolyásolja a munkavégzését!
- Ne bocsátkozzon hosszas magyarázatokba, és ne használjon bonyolult orvosi szakkifejezéseket! Ha valaki többet szeretne tudni a betegségről, adja meg neki egy erről szóló internetes oldal címét!
- Próbáljon meg semleges hangnemet megütni; igyekezzen érzelemmentes maradni, amikor a betegségről beszél, és szorítkozzon a tényekre!
- Tanúsítson pozitív hozzáállást, javasoljon megoldásokat, és arra összpontosítson, hogy mi az, amit KÉPES megcsinálni! *(lásd még a Kommunikáció a munkaadókkal és vezetőkkel című tematikus lapot)*

Amikor a bizalmába avatja egy munkatársát...

Ha úgy dönt, hogy felfedi a betegségét, érdemes először egy olyan munkatársának elmondani, akit kedvel, akiben megbízik, és akiről úgy véli, meg fogja érteni a helyzetét, és szívesen támogatja önt. Ha van egy szövetségese, ez enyhítheti a titkolózás okozta feszültséget, a bizalmába fogadott személytől tanácsokat kaphat, és egyben támogatást is, amikor a többi kollégáját, a főnökét vagy vezetőjét tájékoztatja a betegségről.

A kiválasztott munkatárssal folytatandó beszélgetést kezdheti úgy, hogy elmondja neki, mostanában egyes munkafeladatai elvégzése nehezebb az ön számára, és tanácsot kér tőle, hogyan oldhatná meg ezt a problémát. Először csak nagy vonalakban, konkrétumok említése nélkül beszéljen a témáról, így megtudhatja, hogyan viszonyul hozzá a munkatársa. Ahelyett, hogy végtelen panaszáradatot zúdít kollégájára, próbálja meg könnyed hangnemben megbeszélni a



problémáit, még akkor is, ha rossz kedve van, vagy aggódik, és nagyon szeretné valakivel megosztani az aggodalmait.

Ha a beszélgetés alapján úgy véli, munkatársa bizonyára támogatni fogja önt, elmondhatja neki azokat az alapvető információkat, amelyek szükségesek az állapota megértéséhez, és ahhoz, hogy kollégája tisztában legyen a betegsége munkavégzésére gyakorolt hatásával. A munkatársa ennek alapján esetleg már bizonyára fog tudni javaslatot tenni arra nézve, hogy ő és a többi kollégája hogyan tudná a munkájában támogatni önt.

Ugyanakkor bármennyire is kedveli és bízik a bizalmába fogadott munkatársában, nincs garancia arra, hogy nem kerül tovább tőle az információ. Még ha nem is szándékozik senkinek sem továbbadni, amit elmondott neki, esetleg neki is lehet olyan bizalmasa, akivel megosztja, amit megtudott, vagy véletlenül elszólja magát, illetve másoknak feltűnhet, hogy ön és ez a kollégája magánbeszélgetést folytatnak, vagy hogy módosítottak a munkamódszereiken, és rákérdezhet ennek az okára.

Lehet, hogy elég, ha csak egy kollégájának fedi fel a betegségét, ha azonban már egy embernek elmondta a munkahelyén, mindenképpen fel kell készülnie arra, hogy hogyan fogja kezelni a többiek esetleges kérdéseit, és/vagy mit tesz, amikor az összes munkatársával és a munkaadójával/vezetőjével is beszélnie kell a betegségéről.

Hogyan tájékoztassa a munkatársait?

Ideális esetben ön döntheti el, a munkahelyén kinek beszél a betegségéről, illetve, hogy erre mikor és hol kerül sor. A cég vagy az osztály nagyságától függően lehet, hogy érdemes egyenként beszélnie a kollégáival, de lehet, hogy az a jobb megoldás, ha egyszerre egy egész csoporttal közli a mondandóját.

Amikor a munkatársaival az állapotáról beszél, próbálja meg előre elgondolni, milyen aggodalmaik lehetnek azzal kapcsolatban, hogy hogyan fogja érinteni a betegsége az ő munkaterheiket. Tegyen javaslatokat arra nézve, hogy hogyan lehetne a minimálisra csökkenteni a munkamenetben a hiányzása okozta fennakadást, és a munkatársaira háruló terheket. Ha egyenként beszél a kollégáival, lehetősége nyílik az adott munkatársát konkrétan érintő kérdések megbeszélésére. Elsősorban akkor folyadjon az egyéni beszélgetésekhez, ha

- biztosítani szeretné a kollégái támogatását, mielőtt a munkaadójához vagy vezetőjéhez fordul;
- a különböző munkatársait nagyon eltérő módon érinti a betegsége, és ebből kifolyólag eltérőek az aggodalmaik, kérdéseik;
- vannak olyan munkatársai, akiknek támogatásában nem biztos, és meg szeretné őket nyerni magának.



Bár hasznos lehet megtudni egyes kollégái véleményét, mielőtt a betegségét közli a főnökével, azért ügyeljen arra, hogy ne a munkaadója vagy a vezetője legyen az utolsó a munkahelyén vagy az osztályon, ahol dolgozik, akit tájékoztat az állapotáról!

Ha több munkatársával egyszerre szeretne elbeszélgetni a betegségéről, erre jó alkalmat nyújthat egy kávé- vagy ebédszünet, vagy munka után egy pohár ital. Ugyanakkor a vezetője javasolhatja azt is, hogy a munkafeladataival, illetve a munkaideje vagy a munkamódszerei változásával kapcsolatos kérdéseket egy közös megbeszélésen, csoportosan vitassák meg azokkal a munkatársaival, akiket ezek a változások érinteni fognak.

Előfordulhat, hogy nem minden munkatársa érez együtt önnel...

Nem biztos, hogy minden kollégája támogatni fogja önt, miután tudomást szerez a betegségéről. Néha az embereket saját érdekeik vezérlik, amikor többet akarnak megtudni a betegségéről, és arról, hogy az hogyan befolyásolja a munkáját. Például azért, mert esetleg a pozíciójukat féltik, vagy úgy érzik, nem olyan népszerűek, mint ön. Ha elmondja nekik, hogy egy adott jövőbeli tevékenység elvégzésére csak akkor lesz képes, ha a szokásosnál több támogatásban részesül, vagy ha átalakítják a munkakörnyezetét, előfordulhat, hogy megpróbálják ellehetetleníteni a vezetőjénél vagy a többi munkatársánál, vagy azonnal kizárják egy projektből, és megakadályozzák az előléptetését vagy azt, hogy bővüljön a felelősségi köre.

Ha már tudja, hogy kik azok a kollégái, akik valószínűleg nem fogják támogatni önt, akkor igyekeznie kell megszerezni velük szemben a vezetője, egy rangidős kollégája vagy más, önnel együttérző munkatársai támogatását.

Azt, hogy mi a legjobb megközelítés, minden esetben a munkatársairól birtokában lévő tudás és a munkahelyi körülmények felmérése alapján döntse el!

Hogyan térjen ki a reumatológiai betegségére vonatkozó kérdések megválaszolására elől?

Annak ellenére, hogy úgy döntött, titokban tartja a munkatársai előtt, hogy reumatológiai betegségben szenved, előfordulhat, hogy fog kapni kérdéseket arról, miért kell olyan gyakran orvoshoz mennie, miért kellett betegállományba mennie, vagy miért nehéz az ön számára egyes feladatok elvégzése stb. Érdemes az ilyen kérdésekre előre megfogalmazott válaszokkal felkészülni, hogy ne ériék váratlanul, és ne kelljen hirtelen eldönteni, hogy az adott személyt milyen mértékben avassa a bizalmába. Igyekezzen magabiztosnak mutatkozni (ne „védekezzen”) és mindig legyen udvarias, amikor az egészségére vagy a munkaképességére vonatkozó kérdésekre válaszol, még akkor is, ha az adott kérdés(eke)t esetleg tovakodónak érzi! *(Lásd a „Felfedni vagy eltitkolni?” című tematikus lapot is!)*