



## **Aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn al of niet vermelden in een sollicitatiegesprek?**

### **Doel**

Aangezien een pijnproblematiek en/of aanhoudende lichamelijke klachten vaak niet zichtbaar zijn voor je (toekomstige) werkgever, blijft de moeilijke vraag of je dit wil of dient te benoemen in het gesprek.

Indien je beslist dat je de aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn dient te vermelden in het gesprek, denk je best na over de manier waarop je dit zal aanpakken. Deze opdracht ondersteunt je in het passend formuleren van de aanhoudende klachten en/of chronische pijn en leert je stilstaan bij het al of niet benoemen van deze klachten tijdens het solliciteren.

### **Materiaal**

Invulformulier dat de klant kan gebruiken per jobdoelwit. Deze opdracht is gebaseerd op de oefening 'wat vertel je over jouw beperking' (onderdeel van start2work door GTB Vlaanderen).



**JOBDOELWIT/VACATURE** waarvoor ik me wens kandidaat te stellen, is

.....

Ik ga mijn fysieke klachten en/of chronische pijn bij het solliciteren voor deze job vermelden.

JA – NEE (omcirkel)

Indien JA:

1. Waarom wil/ga ik dit vermelden?

.....  
.....  
.....  
.....

2. Wat zijn de gevolgen van mijn fysieke klachten en/of chronische pijn voor het uitoefenen van deze job?

.....  
.....  
.....  
.....

3. Wanneer ga ik dit vermelden? in mijn motivatiebrief – tijdens het sollicitatiegesprek

.....  
.....  
.....  
.....



4. Ga ik ervan uit dat deze job voor mij haalbaar zal zijn ondanks mijn fysieke klachten en/of chronische pijn?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Welke stappen moeten ondernomen worden om deze job voor mij haalbaar te maken? *bijv. aanvraag ondersteunende maatregelen, progressieve werkhervatting, aanpassing arbeidspost?*

.....  
.....  
.....  
.....

6. Hoe vertel ik over mijn fysieke klachten en/of chronische pijn? Volgende woorden kunnen helpen om hierover te spreken.

**DUIDELIJKE TAAL.** Gebruik een eenvoudige, duidelijke taal. Vermijd moeilijke medische termen, maar leg het eenvoudig uit aan de werkgever. Voorbeeld: *ik heb twee ruggenwervels die op elkaar worden gedrukt in plaats van: ik heb een lumbale hernia.*

**POSITIEF.** Benader je beperking positief. Leg uit waarom je voor deze job wel geschikt bent en wat je wel kan i.p.v. niet meer kan. Voorbeeld: *ik ondervind pijn in mijn onderrug maar ik kan thuis mijn werk nog zelf doen. Ik kan zelf het onderhoud in mijn huis doen, ook boodschappen doen is geen probleem op voorwaarde dat ik rugvriendelijk werk en de rugprincipes goed toepas.*

**EERLIJK.** Wees eerlijk & stel het niet positiever voor dan je ervaart. Voorbeeld: *Een hele dag voorover gebogen werken lukt echter niet.*



**SPECIFIEK.** Geef specifieke voorbeelden om te verduidelijken wat wel lukt. Voorbeeld:  
*Ik moet vooral opletten bij het tillen van zwaardere voorwerpen laag bij de grond (meer dan 10 kg).*

Hoe vertellen?

DUIDELIJK

.....  
.....  
.....  
.....

POSITIEF

.....  
.....  
.....  
.....

EERLIJK

.....  
.....  
.....  
.....

SPECIFIEK

.....  
.....  
.....  
.....



INDIEN NEE:

Waarom ga/wil ik mijn aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn niet vermelden?

.....

.....

.....

.....

Verwacht ik dat de aanhoudende lichamelijke klachten en/of chronische pijn gevolgen zullen hebben voor de job die ik wil uitvoeren?

.....

.....

.....

.....