Verzoek om aanpassingen

EÉN PAGINA · STUUR HET PER E-MAIL

Vier goedkope, concrete, toetsbare verzoeken op een gedateerd document. Geen beschrijving van hoe erg het is, en geen diagnose: die hoeft je werkgever niet te weten. Vul dit in, mail het, en bewaar een kopie buiten je werkaccount.

AAN — LEIDINGGEVENDE

CC — HR / P&O

DATUM

1 · HET VERZOEK, IN ÉÉN REGEL

VOORGESTELDE TEKST — PAS HET AANTAL AAN ALS DAT NODIG IS

Hierbij vraag ik om _____ aanpassingen in verband met een chronische aandoening, zoals hieronder beschreven.

2 · WAT DE AANVALLEN MET MIJN WERK DOEN

WAT JE NIET KUNT, NIET HOE HET VOELT. MET DE GETALLEN VAN DE LAATSTE DRIE MAANDEN

AANVALLEN PER MAAND

TYPISCHE DUUR

WERKDAGEN GERAAKT IN 3 MAANDEN

WAT TIJDENS EEN AANVAL ONMOGELIJK WORDT — SCHERMEN, AUTORIJDEN, OVERLEG, DE KANTOORTUIN

3 · DE AANPASSINGEN — GOEDKOOPSTE EERST

- ☐ Op een dag dat ik met een aanval wakker word later beginnen en de uren die week inhalen, zonder dat het als ziekmelding wordt geboekt
- ☐ Twintig minuten in de EHBO- of stilteruimte bij het begin, waardoor ik de dag vaak afmaak in plaats van hem kwijt te raken
- ☐ Een werkplek buiten het directe licht van de ledpanelen aan het plafond, of het paneel boven mijn bureau uit
- ☐ Tijdens een aanval met alleen audio en camera uit aan overleg deelnemen
- ☐ Vooraf bericht over hele dagen met workshops of sessies, zodat ik eromheen kan plannen
- ☐ Anders: _____

Elk verzoek is een regel met een duidelijke aanleiding, dus het kan worden goedgekeurd of geweigerd. 'Flexibiliteit' kan geen van beide.

4 · WAAR IK NIET OM VRAAG

DE ALINEA DIE HET GISSEN STOPT. STREEP DOOR WAT NIET VAN TOEPASSING IS

Ik vraag niet om minder uren, andere verantwoordelijkheden, of om werk over te dragen aan een collega.

5 · VOLGENDE STAP, MET EEN DATUM

Kunnen we vóór _____ een kwartier inplannen om af te spreken welke hiervan werkbaar zijn? Ik probeer ze graag een maand uit en evalueer ze daarna. Advies van de bedrijfsarts over wat werkbaar is, is wat mij betreft welkom.

HANDTEKENING

Laat weg: je diagnose en medische voorgeschiedenis (je werkgever mag daar niet naar vragen en ze niet vastleggen — dat is het terrein van de bedrijfsarts), wetsartikelen, excuses en triggertheorieën waar je nog niet zeker van bent. Alle vier veranderen de toon van het antwoord.

NA HET VERSTUREN

Bewaar een kopie buiten je werkmail. Is het antwoord gedeeltelijk, bevestig dan in een mail als lijst wat is afgesproken. Is het nee, vraag dan schriftelijk om de reden en wat wél werkbaar is. Je kunt ook zelf het spreekuur van de bedrijfsarts aanvragen, zonder toestemming van je werkgever; die kan adviseren over aanpassingen zonder medische details te delen. Kom je er samen niet uit, dan kun je het College voor de Rechten van de Mens om een oordeel vragen.

Een sjabloon voor een verzoek, geen juridisch of medisch advies. Geschreven voor Nederland (Wet gelijke behandeling op grond van handicap of chronische ziekte, Arbowet). Dit is geen ziekmelding: de Wet verbetering poortwachter speelt pas bij verzuim.

migrainejournal.app/nl/downloads
Gratis te printen en te delen · link ernaar, upload niet opnieuw