

---

## WAT WEL EN NIET VERTELLEN OVER PSYCHISCHE KLACHTEN TIJDENS HET SOLLICITEREN

Veel mensen krijgen wel eens te maken met psychische problemen. Iedereen verwerkt deze moeilijke periode op zijn eigen manier. Deze ervaringen neem je mee in je leven: misschien moet je leren omgaan met ups en downs of moet je accepteren dat je niet meer alles aan kunt zoals vroeger.

Door je ervaringen ben je waarschijnlijk op een andere manier naar jezelf gaan kijken. Je hebt geleerd wat je psychische problemen voor jou betekenen. Misschien wil je deze ervaring graag met anderen delen. Een goede vriend of vriendin zal natuurlijk begrip hebben voor de moeilijke periode die je hebt doorgemaakt. Maar wat verwacht je van je buurvrouw of de leden van je sportvereniging?

Als je weer gaat solliciteren, spelen er andere vragen mee. Je wilt jezelf zo goed mogelijk presenteren maar welke rol spelen je klachten of beperkingen daarin? Moet je je toekomstige werkgever vertellen over je ervaringen met psychische problemen? Heeft hij er iets mee te maken? Mag hij er eigenlijk wel naar vragen? Om je op weg te helpen met deze vragen, geven we hier wat tips over solliciteren: hoe presenteer je je en wanneer moet je iets vertellen over je gezondheid. Verder leggen we kort uit wat er hierover in de wet staat.

---

### > SOLLICITEREN

Solliciteren is een nieuw begin. Je gaat op zoek naar een nieuwe werkomgeving en je leert nieuwe mensen kennen. Je krijgt de kans om je capaciteiten (weer) te benutten. Misschien ga je vaardigheden gebruiken waarvan je niet eens wist dat je ze had.

Als je gaat solliciteren, wil je jezelf van je beste kant laten zien. Zorg dat je een realistisch beeld van jezelf hebt. Concentreer je op je sterke punten en je capaciteiten maar wees je ook bewust van de dingen waar je moeite mee hebt of de situaties die je beter kunt vermijden.

Misschien ben je wat onzeker als je weer gaat solliciteren. Natuurlijk is het spannend: word je wel uitgenodigd voor een gesprek? Zul je niet afgewezen worden? Wat staat je te wachten in je nieuwe baan? Dit geldt voor iedereen. Bedenk ook dat een nieuwe baan betekent dat je nieuwe kansen en mogelijkheden krijgt: de toekomst ligt voor je open.

.....

**tip** Maak voor jezelf een lijstje van je capaciteiten en vaardigheden en van de dingen waar je minder goed in bent.

.....

### **De brief**

Een sollicitatiebrief is een eerste kennismaking. Je vermeldt hierin alleen de dingen die relevant zijn voor de functie waarop je solliciteert: Waarom wil je graag deze baan? Welke vaardigheden en kwaliteiten breng je mee? Wat maakt jou zo geschikt voor deze baan? Zorg dat de werkgever nieuwsgierig naar je wordt.

In een sollicitatiebrief ga je niet in op je gezondheidsverleden of je psychische problemen. Je presenteert alleen je kwaliteiten en je legt de nadruk op die vaardigheden die voor deze functie van belang zijn. Denk eraan dat een sollicitatiebrief ook de eerste indruk is die de toekomstige werkgever van je krijgt. Zorg dat dit een goede indruk is! Je brief moet foutloos zijn en goed verzorgd.

Je CV geeft een opsomming van je opleiding en je arbeidsverleden. Als je een tijd niet gewerkt hebt vanwege je psychische problemen, heb je misschien een gat in je CV. Door je CV beknopt te houden en alleen globale jaartallen te gebruiken, kun je ervoor zorgen dat dit gat minder opvalt. Je kunt ook vermelden dat je geen betaald werk hebt gedaan in die periode maar bijvoorbeeld vrijwilligerswerk hebt gedaan of voor de kinderen hebt gezorgd. Zet geen onwaarheden in je CV! Houd er rekening mee dat een toekomstige werkgever diploma's of werkervaring kan controleren. Misschien is er zelfs wel informatie over je op internet terug te vinden.

.....

**tip** Zet alleen relevante informatie in je brief en CV.

.....

### **Vorbereiding voor het gesprek**

In een sollicitatiegesprek moet je jezelf verkopen. Je moet overtuigd zijn van je eigen kwaliteiten. Om dat zo goed mogelijk te kunnen doen, moet je eerst in kaart brengen wat je sterke punten zijn en wat je moeilijk vindt. Wees daarbij realistisch en ken je eigen grenzen. Als je zelf weet hoe je met je beperkingen moet omgaan, kun je de toekomstige werkgever er beter van overtuigen dat het geen probleem is in je werk.

Alles wat in het sollicitatiegesprek besproken wordt, moet direct verband houden met de functie waarop je solliciteert. Bereid je dus voor op vragen over de werkzaamheden. Bedenk hoe je jouw capaciteiten kunt inzetten in deze functie. Ga ook voor jezelf na of er dingen in de functieomschrijving staan die je moeilijk vindt. Bedenk dan van tevoren hoe je daarmee omgaat zodat je de werkgever kunt laten zien dat je in staat bent je zwakke punten te hanteren. Het kan helpen als je van tevoren het gesprek hardop oefent.

.....

**tip** Bedenk hoe je je vaardigheden in deze functie kunt gebruiken. Ga ook na of er werkzaamheden in de functieomschrijving staan waar je moeite mee hebt en zorg dat je een manier hebt om daarmee om te gaan.

.....

### **Wat staat er in de wet?**

Als je gaat solliciteren, word je geacht om je aan bepaalde regels te houden. De belangrijkste regel is wel dat je eerlijk bent over je bekwaamheden en capaciteiten. Als achteraf blijkt dat je hebt gelogen over je diploma's of capaciteiten of dat je dingen hebt verzwegen die van invloed zijn op je functioneren, dan kun je zelfs op staande voet ontslagen worden. Zorg er dus voor dat je geen valse informatie geeft of relevante informatie verzwijgt!

---

## **BURGERLIJK WETBOEK**

Volgens het Burgerlijk Wetboek is het een "dringende reden tot ontslag" als je "de werkgever misleidt door het vertonen van valse of vervalste getuigschriften...". Het is ook een "dringende reden tot ontslag" als de werknemer "in ernstige mate de bekwaamheid of geschiktheid blijkt te missen tot de arbeid waarvoor hij zich heeft verbonden." (artikel 7:678, tweede lid BW).

---

### **Het gesprek**

In een sollicitatiegesprek kun je uitleggen waarom jij de beste kandidaat bent voor deze baan. Je vraagt je misschien af of je moet praten over de psychische problemen die je hebt (gehad). Bij alle sollicitatieprocedures moet de werkgever zich houden aan wat er in de Wet op de Medische Keuringen staat (zie onder).

---

## **WET OP DE MEDISCHE KEURINGEN**

### **Zo maar keuren mag niet**

In de Wet op de Medische Keuringen staat dat er bij een sollicitatieprocedure alleen een medische keuring mag plaatsvinden "indien aan de vervulling van de functie bijzondere eisen op het punt van de medische geschiktheid moeten worden gesteld". Als je bijvoorbeeld een beroep gaat uitoefenen waarbij je lichamelijke conditie erg belangrijk is of waarbij het van belang is dat je goed ziet of erg goed tegen stress kunt. In alle andere gevallen is een medische keuring niet toegestaan. (WMK artikel 4, eerste lid)

### **Gezondheid is niet relevant**

Als de functie waarop je solliciteert geen "bijzondere eisen op het punt van medische geschiktheid" stelt, dan "mogen geen vragen worden gesteld noch anderszins inlichtingen worden ingewonnen over de gezondheidstoestand van de keurling en over diens ziekteverzuim in het verleden". (WMK artikel 4, tweede lid)

Als een werkgever toch naar je gezondheid vraagt, hoef je geen antwoord te geven of mag je zelfs een ontwijkend antwoord geven.

---

Toch ben je in sommige gevallen verplicht om te vermelden dat je beperkingen hebt. Het is

afhankelijk van je situatie of je verplicht bent iets te vertellen over je gezondheid en, zo ja, wat je moet vertellen.

### **Als je een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebt of had**

Als je solliciteert vanuit een arbeidsongeschiktheidsuitkering (WAO, WAZ, Wajong of WIA) of als je korter dan 5 jaar geleden zo'n uitkering hebt gehad, dan moet je er rekening mee houden dat het UWV wijzigingen in je uitkering ook aan je nieuwe werkgever doorgeeft. Je werkgever kan er op die manier dus achterkomen dat je arbeidsongeschikt bent of was. Je kunt daarom beter zelf vertellen dat je een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebt (gehad). Je hoeft dit niet te doen tijdens de sollicitatie. Maar als je eenmaal bent aangenomen, ben je verplicht om antwoord te geven op de vraag of je een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebt (gehad). Als (ex)-arbeidsongeschikte val je namelijk onder bepaalde subsidieregelingen: je werkgever krijgt premiekorting en hij heeft recht op vergoeding van de loonkosten als je ziek wordt (ziekengeld).

---

## ZIEKTEWET

De werkgever mag bij een sollicitatie niet vragen of je in de WAO, WAZ, Wajong of WIA zit of zat. Maar als je bent aangenomen, ben je verplicht om na 2 maanden "op verzoek je werkgever te informeren over je mogelijke aanspraak op ziekgeld". (artikel 38b Ziektewet).

---

Maar wat vertel je nu over de oorzaak van je arbeidsongeschiktheid? Als je klachten geen invloed hebben op je werk, dan hoef je niets over je gezondheid te vertellen en dus ook niet over de reden dat je een arbeidsongeschiktheidsuitkering krijgt of kreeg. Je werkgever mag er ook niet naar vragen. Het kan zo zijn dat je het prettiger vindt om toch te vertellen waarom je die uitkering hebt (gehad). Bedenk dan goed wat je vertelt en op welke manier.

### **Als je beperkingen hebt**

Het kan zo zijn dat je uitermate geschikt bent voor deze baan maar dat je bepaalde taken minder goed kunt doen als gevolg van je aandoening. In zo'n geval kan het beter zijn om je beperkingen te bespreken. Bedenk van tevoren of er echt een belemmering is: misschien kun je meer dan je denkt als je eenmaal aan het werk bent!

Als je verwacht dat je klachten invloed zullen hebben op je werk, dan ben je verplicht het te melden. Als je bijvoorbeeld moeite hebt met bepaalde werkzaamheden of aanpassingen nodig hebt in je werktijden of werkomgeving, dan zul je dit moeten bespreken, liefst met een oplossing erbij.

---

**tip** Denk goed na over je formulering en stel niet teveel eisen. Het is beter om uit te leggen dat je met een kleine aanpassing nog beter functioneert.

---

## Hoe vertel je het

Als het nodig is om iets over je beperkingen te vertellen, wacht dan een goed moment af. Zorg dat de werkgever eerst een goede indruk heeft van je capaciteiten, want daar gaat het tenslotte om. Als er in de sollicitatieprocedure twee gesprekken worden gehouden, kun je ook wachten tot het tweede gesprek voordat je begint over je beperkingen.

Als je je psychische problemen ter sprake brengt, ga dan niet in op je ziektebeeld of diagnose. Soms is het beter om creatief te zijn in het beschrijven van je klachten: het is genoeg als je werkgever weet met welke situaties je moeite hebt en hoe je dat in de werksituatie kunt oplossen.

**tip** Formuleer je beperkingen zo positief mogelijk. Je kunt bijvoorbeeld benadrukken dat je door je ervaringen je grenzen beter hebt leren kennen of dat je hebt geleerd om voor jezelf op te komen.

## WANNEER MOET JE IETS VERTELLEN OVER JE GEZONDHEIDSVERLEDEN

- > Als je een arbeidsongeschiktheidsuitkering hebt of hebt gehad in de afgelopen 5 jaar, ben je verplicht, op verzoek, te melden dat je zo'n uitkering hebt (gehad). Je hoeft dit niet tijdens de sollicitatie te melden maar pas nadat je 2 maanden in dienst bent geweest. Je hoeft ook niet te vertellen wat de reden is van je arbeidsongeschiktheid
- > Als je klachten invloed hebben op je werk, ben je verplicht dat tijdens de sollicitatie te bepreken. Doe dat zo laat mogelijk in de procedure en formuleer je beperkingen zo positief mogelijk.

## Geen beperkingen? Eigen keus!

Als je klachten geen invloed hebben op je werk, dan hoef je niets over je gezondheid te vertellen. De werkgever mag ook niet naar je gezondheid vragen. Je beslist zelf of je tijdens een sollicitatiegesprek over je problemen of je ervaringen wilt praten. Stel jezelf eerst de vraag wat je wilt bereiken. Je bent er immers omdat je die baan wilt. Is je gezondheid daarbij relevant? Als je toch besluit om iets over je problemen en ervaringen te vertellen, kijk dan wat het beste past in de situatie: denk je dat het helpt als je toekomstige werkgever weet dat je problemen hebt (gehad) of is het beter dat hij van niets weet? Probeer in te schatten hoe je werkgever zal reageren: als je vermoedt dat hij vooroordelen heeft over mensen met psychische klachten, dan is het beter om niets te vertellen.

## > TOT SLOT

Het blijft een dilemma: wat vertel ik wel en niet over mijn psychische problemen. Het allerbelangrijkste is dat je doet wat bij jou past. Je solliciteert omdat je de capaciteiten hebt voor de baan. Als er geen wettelijke reden is om over je gezondheid te praten, vertel dan alleen wat *jij* kwijt wilt en *aan wie* je het kwijt wilt.