

Inspiratie en kracht van mensen bij tegenslag



*Omgaan met arbeidsongeschiktheid
in de metaaltechniek*

Inspiratie en kracht

van mensen bij tegenslag

*Omgaan met arbeidsongeschiktheid
in de metaaltechniek*

De veerkracht van mensen

“Ik ben nog nooit ziek geweest en ik zal het ook nooit worden.” Ik hoor het hem nog zeggen. Helaas kwam deze voorspelling niet uit. Na een ongeluk is Joost niet meer in staat zijn oude werk te doen. Joost is nog aan de slag bij zijn oude werkgever, maar nu in een aangepaste functie. En met aangepast loon.

Door zijn ziekte verloor hij een deel van zijn inkomen. Joost weet niet of hij nu blij moet zijn met het werk dat hij nog heeft of dat hij verschrikkelijk moet balen. Gelukkig heeft hij – net als iedere werknemer in de metaal en techniek – een WIA- en WGA-verzekering die de financiële gevolgen opvangt.

Maar toch, niemand is graag ziek, tegelijkertijd kan het iedereen een keer overkomen. Ziek worden kan vervelende gevolgen hebben in zowel je privéleven als op je werk. Je kunt je nooit volledig op een ziekte voorbereiden. En dat je ziekte en ongelukken niet kunt voorkomen, leren we uit dit boekje.

Centraal staan mensen die ervaringen hebben met ziekte en arbeidsongeschiktheid. Het doel van deze verhalen is om een bloemlezing te geven van situaties waar mensen in terecht kunnen komen. Maar ook, waar ze inspiratie en kracht aan ontlenen.

Dit levert unieke verhalen op die inzicht geven in het ziek zijn en de problemen waar je op dat moment mee in aanraking komt. Hoe reageert een werkgever op je ziekte? Heb je steun van je collega's? Welke rol vervult de arbodienst? Daarnaast zit je plotseling tussen je werkgever en het UWV in. Dit is niet altijd even leuk en kan veel energie kosten. Dat is ook wel gebleken tijdens de bijeenkomsten die we het afgelopen najaar hebben gehouden.

Onze leden in dit boekje spreken uit ervaring. Je leest hoe ze omgaan met tegenslag, en hun weg vinden in deze moeilijke omstandigheden. Maar ook lees je over de veerkracht van mensen die er alles aan doen om weer mee te doen. Wij hopen dat jij hier lering uit kunt trekken. Of bemoediging kunt vinden hoe je met een situatie kunt omgaan.

Namens CNV Metaaltechniek willen we graag de mensen in dit boekje bedanken voor hun bereidheid om mee te werken en om hun verhalen met ons te delen. We hebben groot respect voor hun openhartigheid.

Marco Hietkamp

landelijk bestuurder



Service-
monteur loopt
op zijn tenen
p. 6



Melk-
tankmonteur
probeert weer
aan te haken
p. 10



Dakhaas
wil gezond
blijven
p. 22



Verspaner
ontmoet begrip
voor burn-out
p. 26



Allrounder
zit gedwongen
thuis
p. 14



Industrieel
lakverwerker
leert nee te
zeggen
p. 18



Onder-
houdsmonteur
geremd door
rugklachten
p. 34



Echte
ijzerman mist
waardering
p. 30

Inhoudsopgave



*Arno Vissenberg,
46 jaar*

*Liefhebberij:
fietsen*

Servicemonteur loopt op zijn tenen

“Als je ziek bent, moet je er zelf achteraan. Dan gebeurt er wat. Als je afwacht duurt het allemaal erg lang. Ik zit nu vanaf augustus thuis, maar doe er alles aan om zo snel mogelijk weer aan het werk te gaan.”

Voor de zomer had de 46-jarige Arno Vissenberg uit Standaardbuiten al last van zijn nek en schouders. Eind augustus was het echt raak. “Ik kreeg last van hartkloppingen en allerlei andere klachten en ben twee weken goed ziek geweest.” En nog steeds heeft hij dagen dat het voor geen meter gaat. Voorlopig wijst alles erop dat hij last heeft van hyperventilatie. “Er is ook hartonderzoek gedaan, maar daar is niets uitgekomen. De oorzaak lijkt voorlopig een ophoping van stress.”

Slechte organisatie

Al langer loopt Vissenberg er tegenaan dat bedrijven hun organisatie slecht op orde hebben. Hij zag het bij zijn vorige werkgever en ook bij zijn huidige werkgever

ervaart hij dat als een probleem. “Daardoor moet je steeds op je tenen lopen.”

Hij wijdt het aan de managerskwaliteiten. “Vroeger waren managers mensen uit de praktijk. Dat waren chef-monteurs die leidinggevend werden. Misschien dat ze van de theorie niet van alles op de hoogte waren, maar ze wisten wel hoe het op de werkvloer toging. Tegenwoordig zijn managers vooral mensen die heel veel van de theorie weten, maar weinig van de praktijk. Dan loopt het niet goed op de werkvloer en moet je steeds improviseren om een klus toch gedaan te krijgen. Dat breekt je uiteindelijk op.”

Als je ziek bent, moet je zelf achter dingen aan. Ik heb zelf onderzoek gedaan naar mijn klachten. Je moet dingen ondernemen, anders duurt het allemaal erg lang.



Sociaal

Nadat hij zich ziek had gemeld, werd er al snel contact opgenomen door de arbodienst. “Daar ben ik echt heel goed door geholpen. Ze hebben meteen aangegeven dat ik de mogelijkheid kreeg om een psychologische test te doen. Dat gebeurt lang niet altijd, zo vertelde mijn huisarts. Daar is mijn werkgever dus heel sociaal in.”

Het verschilt ook hemelsbreed met de arbodienst van zijn vorige werkgever. “Mijn dochter was heel ernstig ziek. Het was nog maar de vraag of ze het zou overleven. Ik wilde voor haar zorgen en heb overlegd met de arbodienst van het bedrijf. Maar daarvoor kreeg ik geen verlof, zo lieten ze me weten. Ook al werkte ik al zestien jaar voor die werkgever. Uiteindelijk heb ik mij ziek gemeld. Zo zit ik wel in elkaar: ik ga er tegenin of gooi dingen opzij en trek mijn eigen plan.”

Fietsen

Inmiddels zit hij niet stil. “Als je ziek bent, moet je zelf achter dingen aan. Ik heb zelf onderzoek gedaan naar mijn klachten. Heb ook zelf met de dokter gebeld. Je moet dingen ondernemen, anders duurt het allemaal erg lang. En als je over je klachten praat, zie je dat mensen dat herkennen. Zo bleek mijn zus twintig jaar geleden ook last van hyperventilatie gehad te hebben. Dat helpt je ook weer in je eigen situatie.”

En als je over je klachten praat, zie je dat mensen dat herkennen. Dat helpt je ook weer in je eigen situatie.

Wat hem ook helpt is fietsen. “Ik heb altijd gesport: eerst voetballen, later ook hardlopen en fietsen. Toen ik vorig jaar een gescheurde kruisband opliep, ben ik gestopt met hardlopen. Nu zit ik vooral op de fiets. Dat geeft me ontspanning en met fietsen kan ik mijn hoofd weer helemaal leegmaken.”

Duidelijkheid

Hij hoopt dat er nu snel duidelijkheid komt over de oorzaak van zijn klachten en dat hij daarna weer langzamerhand aan het werk kan. “Als je ziek wordt, val je toch in een gat. Kijk, een weekje thuis is nog wel leuk, maar als het maanden worden, is er niks aan. Ik werk al vanaf mijn achttiende. Dan zit je in een bepaald ritme. Natuurlijk, 's zomers ben je er ook drie weken uit. Maar dat is vakantie, daar kijk je naar uit. Dit is heel anders. Je wilt gezond zijn en weer aan het werk. Maar het blijkt maar weer eens dat mensen geen robots zijn.”

Ik heb m'n hele leven al gefietst, ik heb dat nodig om me goed te voelen.





*Neno
van der Schaar,
59 jaar*

*Liefhebberij:
verbouwen
en klussen*

Melktankmonteur probeert weer aan te haken

“Mijn uitgangspunt is: je moet toch werken, maak er dan wat moois van. Ik werk ook bij een goed bedrijf dat me altijd goed heeft behandeld. Ik wil dan ook zo snel mogelijk weer aan de slag.”

De 59-jarige Neno van der Schaar uit Franeker is al meer dan dertig jaar servicemonteur van melkkoeltanks in het noordwesten van Friesland. Na een periode van overspannenheid is hij sinds 1989 voor 20 procent afgekeurd. Sinds vorig jaar augustus kwakelt hij opnieuw met zijn gezondheid. Maar hij doet er alles aan om weer aan het werk te komen.

Melkwereld

Van der Schaar is niet alleen servicemonteur van melkkoeltanks, maar ook een ingewijde in de melkwereld. Zijn vader had een melkveehouderij die wordt voortgezet door een van zijn broers. Hij weet dan ook waarover hij praat.

“In 1960 waren er nog 125.000 melkveehouders in Nederland. Nu zijn het er minder dan 18.000. Maar het

aantal koeien is vrijwel gelijk gebleven. Je ziet dus steeds grotere bedrijven die ook steeds grotere melktanks nodig hebben.”

Uitgangspunt voor het plaatsen van een melktank is dat de boer er drie dagen lang zijn melk in moet kunnen opslaan. “Vroeger had je tanks van 1.200 liter. En bij een grote boer stond er een van 6.000 liter. Tegenwoordig staan er bij de meeste bedrijven tanks van tussen de 20.000 en 34.000 liter.”

Grote vaart

Van der Schaar zat eerst op de LTS. Daarna volgde hij een opleiding voor scheepswerktuigbouw in Harlingen. Via deze opleiding belandde hij op de grote vaart. Tien jaar lang voer hij over de wereldzeeën met onder meer Chiqiuta bananen en ontliet daarmee terloops de dienstplicht.

Ik help anderen graag: elk jaar sta ik anderen bij met het invullen van hun CNV-belastingformulieren. Dat is altijd in het voorjaar.



Vervolgens ging hij aan de slag bij zijn huidige werknemer. “Dat was in 1979. Het was juist in de tijd dat de melkbussen gaandeweg werden vervangen door koeltanks voor melk. Dat was destijds een heel nieuwe tak. Een opleiding koeltechniek had je bijvoorbeeld nog niet. Mijn werkgever nam daarom veel elektriciens aan die werden omschoold. Ik had wel met koeltechniek te maken gehad op de schepen waarop ik voer. Daar waren grote koelinstallaties om de bananen vers te houden. Bovendien zocht mijn bedrijf altijd boerenzoons, omdat die kennis hadden van de melkveehouderij.”

Asperger

Hij had het er vanaf het begin goed naar zijn zin. Maar na een paar jaar moest hij verhuizen vanuit Franeker omdat er minder werk was in zijn regio. Zijn vrouw kon echter niet aarden in hun nieuwe woonplaats Heeg en raakte er overspannen. Ze keerden midden jaren tachtig terug naar Franeker, waar het al snel beter ging met zijn vrouw, maar waar Van der Schaar overspannen raakte. “Ik had die jaren tevoren steeds alles thuis moeten opvangen. Dat kwam er na de verhuizing uit.” Hij werd uiteindelijk voor 20 procent afgekeurd.

Inmiddels was er door een overname van zijn werkgever ook in noordwest Friesland weer volop werk voor hem. “Ik mocht het daarna – tussen aanhalingstekens –

rustiger aandoen. Maar je bent toch steeds naar beste kunne aan het werk. Pas twee jaar geleden kwamen ze erachter dat ik asperger heb, een vorm van autisme. Ik werk langzamer dan andere monteurs, maar wel heel nauwkeurig. Dat betekent dat ik ook minder vaak terug hoef als ik een storing heb opgelost. Zoals mijn toenmalige directeur ooit zei: ‘je hebt snelle monteurs en minder snelle monteurs, maar aan het einde hebben ze dezelfde hoeveelheid werk verzet’.”

Marathon

Lange tijd ging het daarna goed. Maar vorig jaar kreeg Van der Schaar opnieuw last van zijn gezondheid. “Ik had allerlei vage klachten. Soms kon ik daardoor alleen maar halve dagen werken, dan weer werkte ik hele dagen. De klachten werden steeds ernstiger. Ik kreeg last van mijn rug en soms had ik op onverklaarbare wijze opeens last van een koud been. Bovendien was ik ongelofelijk moe. Ik werd soms om vijf uur wakker met het gevoel alsof ik een marathon had gelopen.”

Na een hele reeks onderzoeken bleek in september uiteindelijk dat zijn luchtpijp in zijn slaap tien keer per uur

dichtviel. Hij had last van slaapapneu. “Daar wordt je ontzettend moe van omdat je lichaam geen zuurstof krijgt. Ik heb nu een beugel die ik ’s nachts in doe. Door de beugel wordt mijn onderkaak een stuk naar voren geduwd en blijft mijn luchtpijp open staan. Daar heb ik veel baat bij.”

Arbeidstherapie

Van der Schaar heeft zich in de uren dat hij thuis zit nooit verveeld. Hij houdt van klussen in en om het huis en vult als vrijwilliger bijvoorbeeld belastingpapieren in voor het CNV. Verder gaat hij een keer per week naar de sportschool.

Inmiddels is hij alweer aan het werk. “Ik werk nu weer op basis van arbeidstherapie. Dat loopt via de arbodienst al regel ik wel helemaal zelf hoeveel uur ik werk. Ik wil toch proberen om er weer bij te komen. Ik werk bij een goed bedrijf dat steeds achter me is blijven staan. Dat helpt. Het is bovendien een baan met enorm veel vrijheid. Ik wil het graag nog een aantal jaren blijven doen.”

Ik hou van mijn werk, dat is voor mij het belangrijkste. Maar ik klus ook graag thuis. Ik heb een rijdende werkplaats, een eigen werkplaats heb ik niet nodig.



*Lambert
van Rijsbergen,
59 jaar*

*Liefhebberij:
modelspoorbaan*

Allrounder zit gedwongen thuis

“Het woord nee komt in mijn woordenboek niet voor. Maar nu zit ik toch al een aantal maanden thuis. Mijn contract is niet verlengd en ook heb ik nog steeds gezondheidsklachten. Maar ik blijf het beste er van hopen.”

Lambert van Rijsbergen uit Waalwijk stamt nog uit het tijdperk houten schepen, ijzeren mannen. Hij vertelt dat hij op zijn tiende al regelmatig hele dagen op het land aan het werk was. “Bijvoorbeeld suikerbieten dunnen. Daar kwam destijds nog veel handwerk bij kijken. Dan vroegen we aan de schoolmeester of we niet een week vrij mochten. Dat was vaak geen enkel probleem.”

Van Haren

Hij is nu 59 jaar en heeft er al meer dan 45 arbeidsjaren op zitten. Hij pakte alles aan onder het motto: ‘Kunnen we het niet, dan leren we het wel’. “Ik verkaste van het ene bedrijf naar het andere. Ik ben in de houtbewerking begonnen, daarna in de metaal. Vervolgens heb ik nog een tijd bij schoenenfabrikant Van Haren gewerkt en daarna weer in de metaal. Maar nu zit ik dus thuis.”

Turkije

Met enige weemoed kijkt hij terug naar de periode dat hij bij zijn op een na laatste werkgever in dienst was. “Dat was een fabrikant van stalen schoenneuzen voor veiligheidsschoenen. Ik heb er meer dan achttien jaar gewerkt en was er ploegbaas. Ik had het er prima naar mijn zin. Maar toen werd besloten om de productie naar Turkije over te brengen en was er voor mij geen werk meer.”

De directeur hielp hem wel weer aan nieuw werk bij een stansfabriek. “Daar kreeg ik alleen een tijdelijk contracten. Ik heb er een reorganisatie meegemaakt. Maar ze wilden me niet kwijt omdat ik volgens hen voor allerlei werk inzetbaar was en alle machines kon bedienen.”

Voordat ik last van mijn rug kreeg, had ik nog nooit langer dan drie weken thuisgezeten. Ik wil gewoon weer wat doen.



Gezondheidsproblemen

Overleefde hij de reorganisatie, problemen met zijn gezondheid deden hem uiteindelijk de das om. Het begon vorig jaar augustus toen hij last van zijn rug kreeg. “Op 10 augustus 2009 meldde ik me voor het eerst ziek. Het was een lichte hernia. In november kon ik weer aan het werk. Ik ben nadat ik weer aan het werk ging, meer chauffeurs- en inpakwerk gaan doen vanwege mijn rug.”

De trein gaat elke ochtend naar buiten, behalve als het regent. Soms laat ik hem rijden. Ik ben er altijd mee bezig.

In april moest hij zich opnieuw ziekmelden. “Ik had al eens wat pijn op de borst, dat ging eerst weer snel over. Maar de klachten werden wel steeds erger. Toen ik, vanwege de renovatie van ons huis, een tafel naar buiten had gesjouwd, moest ik bijkomen op de bank. En toen ik vervolgens verderop in de straat nog een kookplaat had opgehaald, moest ik eerst weer uitrusten. Dat ging niet goed, dat voelde ik wel.”

Koek en ei

Hij belde de huisarts die hem onmiddellijk doorverwees naar het ziekenhuis. Nog geen week later werd hij geopereerd en kreeg een bypass. Na een periode van herstel, kwam hij eind juni weer op het bedrijf. “Alles leek koek en ei. Ze stelden voor dat ik weer voor een uur of anderhalf uur per dag zou gaan werken om er weer een beetje in te komen. Maar vervolgens werd ik gebeld of ik de volgende dag langs wilde komen voor een gesprek. Ik had al het vermoeden dat ze mijn contract niet wilden verlengen. En dat bleek. Ik had drie contracten gehad en kwam op 13 augustus thuis te zitten.”

Ik wil gewoon weer wat doen.

Spoorbaan

Hij leeft nu van een ziekteuitkering, waarbij het gezin financieel flink heeft moeten inleveren. “We hebben wel met het UWV gesproken. Maar dat was maar een kort gesprek waarbij alleen mijn gegevens zijn genoteerd. Nadat gesprek ben ik met veel vraagtekens blijven zitten. Ik wacht nu op een volgende afspraak.”

Inmiddels heeft hij ook nog steeds gezondheidsklachten. “Ik heb nog steeds pijn op de borst en ben nog vaak moe.” Nieuw onderzoek heeft nog niet veel uitgewezen. “We weten eigenlijk niet hoe het verder moet.”

Gelukkig heeft hij nog zijn modelspoorbaan achter in de tuin. “Daar beleven mijn vrouw, mijn zoon en ik veel plezier aan. We breiden het nog steeds uit.” Hij pakt de grootste locomotief. “En deze hebben we afgelopen jaar in de Harz in het echt gezien. Prachtig was dat.”

Maar hoe leuk de hobby ook is, eigenlijk wil hij gewoon weer een goede tijdsbesteding. “Voordat ik last van mijn rug kreeg, had ik nog nooit langer dan drie weken thuisgezeten. Ik wil gewoon weer wat doen.”



*Harm Petersen,
38 jaar*

*Liefhebberij:
honden, klussen
en vissersboten*



Industrieel lakverwerker leert nee te zeggen

“Ik heb nee leren zeggen. Dat is het belangrijkste winstpunt uit de periode dat ik overspannen ben geweest. Eerder kon ik dat niet. En daar is door mijn laatste werkgever misbruik van gemaakt.”

De 38-jarige Harm Petersen uit Harderwijk noemt zich een industrieel lakverwerker pur sang. En daar is hij met recht trots op. Hij zat op het bijzonder onderwijs en volgde ook voor het vervolgonderwijs een speciale opleiding. Daarna ging hij als verfspuiter aan het werk in een fabriek voor kantoormeubels.

Super interessant

“Ik vind het werken met verf en lakken super interessant. In de loop van de jaren heb ik alle cursussen op dit gebied doorlopen, uiteindelijk ben ik geslaagd voor industrieel lakverwerker niveau 4. Ik zou ook dolgraag weer in dit vak aan het werk gaan. Maar dan wel net een treetje hoger dan het niveau waarop ik tot nu toe heb gewerkt.”

Dubbele productie

Momenteel zit Petersen werkloos thuis. Hij raakte overspannen bij zijn laatste werkgever en omdat hij een tijdelijk contract had, kwam hij een half jaar geleden thuis te zitten. “Bij mijn voorlaatste werkgever liep ik ook al tegen mijn grenzen aan. Eigenlijk was ik dat bedrijf ontgroeid. Net toen ik daar weg wilde, kwam er een grote order binnen. Dat liep als een trein. Er moesten treinonderdelen worden gespoten en daar kon ik me helemaal op uitleven.”

“Ik heb dat project ook gebruikt voor een schoolopdracht en heb zaken in het verwerkingsproces verbeterd en aangepast. Uiteindelijk slaagden we er in de productie te verdubbelen. We hebben het project dan ook heel succesvol afgerond.”

De labrador is een gezinshond, we hebben hem nu vijf jaar. Ik train er niet mee zoals ik met de herder deed. Daar deed ik alles mee. Die mis ik nog steeds.

Stap hoger

Vervolgens moest hij weer aan de slag als allround spui-ter. “Daar liep ik tegen dezelfde problemen aan. Ik heb er veel gesprekken over gevoerd met mijn toenmalige werkgever. Die vertelde me ook dat ik het bedrijf eigen-lijk ontgroeid was en dat ik aan een volgende stap toe was. Alleen had hij geen functie voor mij.”

Twee jaar lang zocht hij naar een andere baan. Uitein-delijk kwam bij een bedrijf terecht waar hem werd beloofd dat hij als industrieel lakverwerker een leiding-gevende functie zou kunnen krijgen. “Helaas had ik

niets zwart op wit laten zetten. Toen ik daar aan de slag ging, moesten eerst de achterstanden van de vakantie weggewerkt worden. Dat betekende dat ik van zes uur ’s morgens tot acht uur ’s avonds aan het werk was. En van het leidinggeven kwam helemaal niets terecht.”

Overspannen

Na een aantal weken brak dit werktempo hem op. “De stress sloeg op mijn darmen. Daardoor kwam ik thuis te zitten. Mijn werkgever was het daar helemaal niet mee eens. Hij zei: ‘Als je hier op de bank kunt liggen, kan je ook wel weer aan het werk’. Vervolgens heb ik met een arbeidskundige gesproken van de arbodienst van het bedrijf. Met hem hebben we afgesproken dat ik niet lan-ger zou overwerken. Maar toen ik weer aan het werk ging, kwam mijn baas naar me toe en zei: ‘Ik weet dat ik het je eigenlijk niet mag vragen, maar zou je toch niet willen overwerken, want het werk moet af.’”

Petersen kon geen nee zeggen en werkte weer een tijdje over. “Half november kwam ik thuis te zitten. De arbo-arts kwam langs en zei dat ik overspannen was en voor-lopig thuis moest blijven. Drie weken later werd ik echter opeens voor 50 procent beter verklaard. Maar ik kon gewoon niet aan het werk en had rust nodig. Op dat moment kon ik ook wel overal om janken. Het ging gewoon niet meer.”

Kort geding

Zijn baas weigerde daarop hem echter zijn loonzieken-geld te betalen. “Op dat moment heb ik CNV Metaal-techniek ingeschakeld. Die hebben een aantal keren met mijn baas gesproken. Uiteindelijk is er zelfs nog met een kort geding bedreigd. Pas toen werd er betaald. De arbo-arts kwam tot de conclusie dat ik eigenlijk niet meer bij de oude werkgever aan de slag kon. In maart liep het contract af en had ik geen werk meer.”

In de afgelopen periode vond hij afleiding in het werk in en rondom huis. Inmiddels voerde hij ook gesprekken met de psycholoog. “Die gesprekken hebben me enorm geholpen. Door hem heb ik nee leren zeggen. Dat ging me altijd slecht af en daarvan is wel eens misbruik gemaakt. Maar dat zal me nu niet meer overkomen.”

Helemaal top

Petersen kijkt nu uit naar een andere baan. “Van mijn laatste werkgever heb ik nooit meer iets gehoord. Ik werkte daar met twee Polen. Daar had ik ook niet veel steun aan. Ze waren prima in hun vak, maar ik kon ze niet verstaan. Wel kreeg ik vorig jaar van mijn voorlaatste

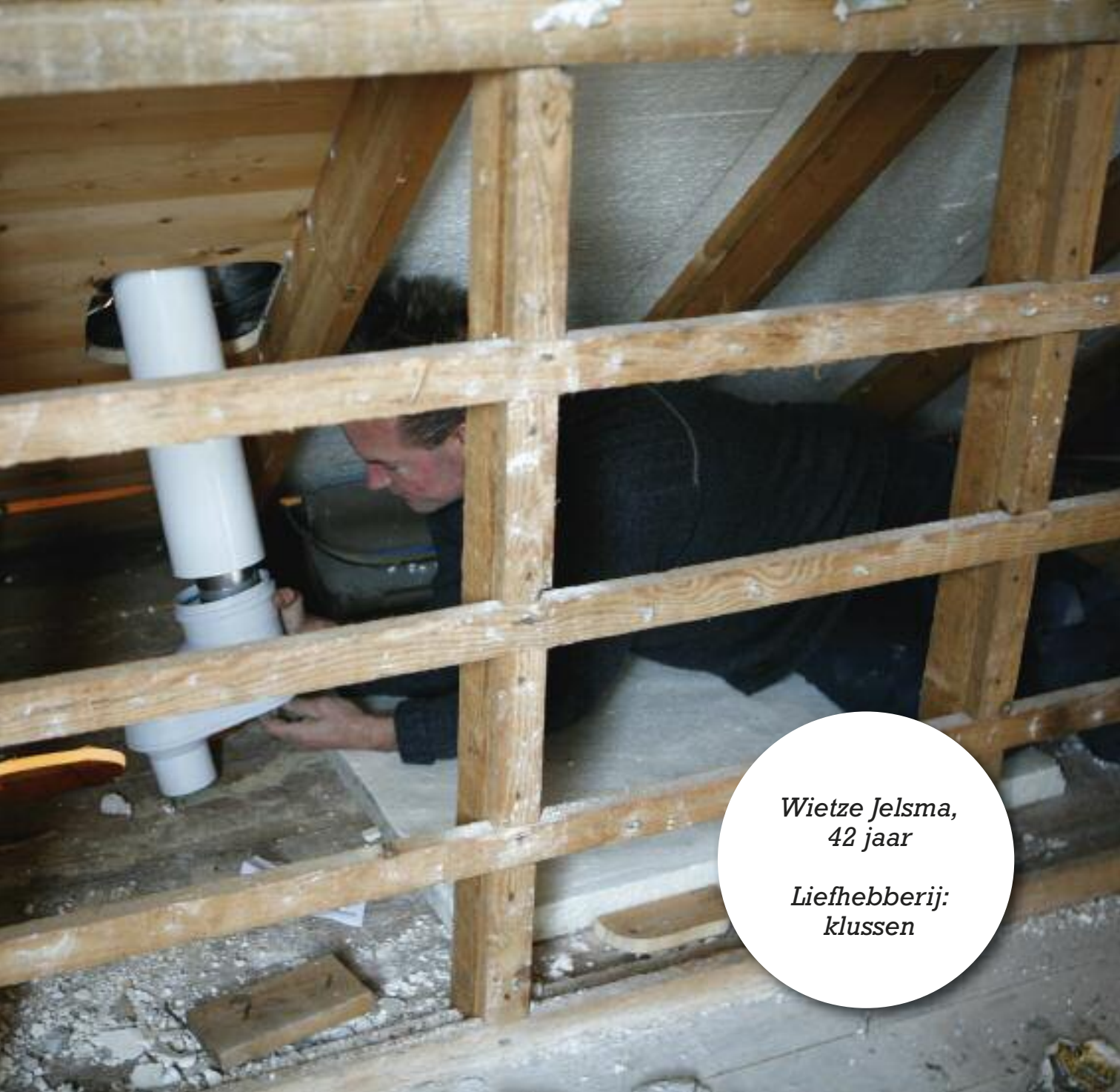


werkgever nog een kerstpakkert. Dan voel je je wel gewaardeerd.”

“Momenteel ben ik weer helemaal beter en voel me helemaal top. Ik ben op zoek naar een baan in de verf-branche en dan op een hoger niveau. Alleen de banen liggen momenteel niet voor het oprapen, maar ik ben er van overtuigd dat het goed gaat komen.”

Het zeilschip is een modelschip van een vissersboot zoals mijn opa er een heeft gehad. Ik ben gek op de kotters en andere vissersboten.





*Wietze Jelsma,
42 jaar*

*Liefhebberij:
klussen*

Dakhaas wil gezond blijven

“Dit werk doe je niet tot je pensionering. Dat zet me wel eens aan het denken over de toekomst. Maar voorlopig heb ik het nog goed naar mijn zin en probeer ongelukken te voorkomen en gezond te blijven.”

De 42-jarige Wietze Jelsma uit Oudega werkt bijna twintig jaar als chefmonteur in de bliksembeveiliging. Hij werkt vaak alleen en vaak op hoge gebouwen. “Hoe hoger, hoe fijner. Ik ben een echte dakhaas. Nee, ik heb nog nooit een ongeluk gehad waardoor ik thuis kwam te zitten. Wel ben ik ooit van een ladder gegleden. Dat was pure dommigheid. Het was glad en ik lette niet goed op.”

Mini risico-inventarisatie

Zijn bedrijf doet veel aan veiligheid. “Een keer in de twee jaar hebben we een NEN 3140-cursus. Dan wordt je kennis op het gebied van veilig werken op hoogte weer opgefrist. Onderdeel van het programma is bijvoorbeeld een klimcursus. Daarin wordt onder meer het aanlijnen geoefend. Ook moet je tijdens de cursus zelf een plan maken voor het gebruik van veiligheidsmiddelen op het

dak. Zo’n twee jaarlijkse cursus houd je scherp.”

Overigens gaat Jelsma nooit zomaar aan het werk. “Sinds afgelopen jaar houden we, voordat we aan een klus beginnen, een last minute-inventarisatie en –evaluatie (RI&E). Aan de hand van een checklist kijk je als werknemer wat de specifieke risico’s van die klus zijn. Dat helpt je ook om na te denken over hoe je de klus gaat aanpakken. Dat verhoogt de veiligheid. Maar uiteindelijk draait het vooral ook om gezond verstand.”

Melkput

Hij werkt niet alleen in de bliksembeveiliging, maar doet ook werkzaamheden voor potentiaal vereffening. “Dat kan om de gekste dingen gaan. Van de fundering bij een nieuwbouw, tot fabrieksvloeren. Iedereen heeft namelijk last van statische elektriciteit. En dat kan schade veroorzaken aan apparaten of aan producten die worden

Lekker klussen met een maat van me, doe ik het liefste. We zijn nu in zijn huis bezig, ik help hem met het aanleggen van de leidingen.



gemaakt. Gevoelige apparaten en gevoelige producten kunnen daardoor beschadigen.”

Onlangs heeft hij een hele melkput van aarding voorzien. “Potentiaal vereffening bij een melkput is van belang, omdat statische elektriciteit een stressfactor is voor koeien en ze daardoor minder melk geven. Om een melkput te aarden, moet je alle metalen onderdelen doormeten en vereffenen met elkaar. Boeren zien meteen aan de melkgift of het goed gebeurd is.”

Eigen vinding

Een deel van Jelsma's werk bestaat uit het slaan van aardingspennen in de grond. “Soms ben ik wel twee dagen in de week bezig met het trillen van pennen die zorgen voor de aarding van allerlei installaties naar de bodem. Dat gebeurt met een aardingshamer die trilt. Als je dat een dag doet, kom je gesloopt thuis.”

Jelsma bedacht een oplossing die hem het werk letterlijk uit handen nam. Een kraanmachinist van Hak zette hem daarbij aan het denken. “Die zei dat je beter zelf dingen kon verzinnen dan te wachten op je werkgever met een oplossing. Hij had zelf ook een vinding gedaan. Leidingkabels zitten op een grote haspel. Daardoor was het altijd een heel gesjor en getrek om die in de sleuf te krijgen. Die kraanmachinist had aan de giek van zijn kraan een spie gemonteerd waarmee hij de haspel kon

optillen. Vervolgens reed hij met de kraan langs de sleuf en zo kan op heel eenvoudige wijze de leiding in de sleuf worden gelegd.”

“Door hem ben ik gaan nadenken over het slaan van aardingspennen. Uiteindelijk heb ik een stellage gebouwd van afvalmateriaal. Daarop kan ik de aardingshamer bevestigen en die slaat vervolgens helemaal zelf de pennen in de grond. Dat scheelt me veel werk en veel lichamelijke belasting.”

Voorkomen

Hij is erop gebrand om ongelukken te voorkomen en zijn werk zo licht mogelijk te maken. “Dat is belangrijk om dit werk zo lang mogelijk vol te houden. Het blijft evengoed zwaar werk.”

Om zich goed te laten informeren over de eventuele gevolgen van ziekte en ongelukken, bezocht Jelsma onlangs een voorlichtingsavond van CNV Metaaltechniek. Dat deed hij ook als kaderlid van het CNV. “Veel mensen denken daar niet over na als ze gezond zijn. Maar volgens mij is dat wel van belang. Je wilt toch weten wat met name de financiële gevolgen van ziekte



zijn. De eerste twee jaar is vaak niet het probleem. Maar daarna? Dan is het goed om je op de hoogte te stellen van de regelingen die er zijn.”

“En dan blijkt dat het in de metaaltechniek toch goed is geregeld met de WIA-verzekeringen. Maar natuurlijk blijft het zo dat je beter niet in die situatie terecht kunt komen. Ik zal alles eraan doen om dat te voorkomen.”

Bij ziekte heb je in de metaaltechniek een goede regeling met de WIA-verzekeringen. Maar natuurlijk blijft het zo dat je beter niet in die situatie terecht kunt komen.



*Henny Leenders,
48 jaar*

*Liefhebberij:
tai chi*

Verspaner ontmoet begrip voor burn-out

“Ik heb ervaren dat als je eerlijk bent over hoe je je voelt en als je jezelf bloot durft te geven, er ook op je werk veel begrip is voor de ziekte die je hebt. Tegelijkertijd moet je het echt zelf doen om er weer bovenop te komen.”

De 48-jarige Henny Leenders uit Veghel heeft last van een burn-out. Hij werkt weer voor 32 uur en hoopt begin 2011 weer volledig aan de slag te gaan. “Ik ben er nog niet. Wel krijg ik weer meer energie en heb ik zin om weer dingen te ondernemen in mijn werk. Maar voor mezelf moet ik nog veel dingen op een rijtje krijgen.”

Accepteren

Leenders heeft drie kinderen. De oudste en de jongste hebben een verstandelijke beperking waardoor ze onder meer bijzonder onderwijs volgen. “Ik heb er heel veel moeite mee om dat te accepteren. Mijn vrouw heeft dat proces al veel eerder doorgemaakt, omdat ze veel thuis was met de kinderen en er dus veel meer zicht op had. Ik ben pas een paar jaar geleden gaan beseffen hoe het ervoor stond. Het is een last die je altijd met je meedraagt.”

Zijn privésituatie had zijn weerslag op zijn werk. Leenders zit er op kantoor en hield zich op dat moment bezig met innovatieve manieren van verspanen en calculeren. “Ik liep er steeds vaker tegen mijn grenzen aan, terwijl we een leuk team hadden met een leidinggevende die constant de goede balans zocht tussen werk en privé. Toch had ik steeds vaker het gevoel dat ik op mijn tenen liep en ik voelde steeds meer onvrede over mezelf. Vervolgens kom je in een negatieve spiraal: het sporten wordt minder, je geeft meer werk uit handen en je takelt langzaam af.”

Stekker eruit

Uiteindelijk vormde de aankondiging dat zijn afdeling zou worden gesloten de spreekwoordelijke druppel die de emmer deed overlopen. “Het ging slecht met het bedrijf er moest worden gereorganiseerd. Mijn vier naaste collega’s op kantoor kregen ontslag aangezegd,

Ik heb het huis zelf gebouwd, soms met wat hulp van anderen.



inclusief mijn baas. Ik mocht als enige blijven. Toch leek het wel alsof ik ook ontslagen werd. Het kon er gewoon niet meer bij.”

Het was voor de zomervakantie van 2009 dat de reorganisatie bekend werd gemaakt. De afdeling zou in november gesloten worden. “Meteen daarna ging bij mij de stekker eruit en was ik tot niks meer in staat. Ik had nul eigenwaarde meer en zag het helemaal niet meer zitten. Ik heb toen een brief geschreven over hoe ik mezelf voelde, de huisarts raadde me vervolgens aan om per direct te stoppen met werken.”

Schuldgevoel

Leenders kon het echter niet. “Ik heb eerst nog een paar dagen gewerkt voordat ik een week thuis bleef. Maar daarover kreeg ik een ellendig schuldgevoel en dus ging ik toch weer aan het werk. Zo heb ik tot de kerstvakantie halve dagen gewerkt.”

“Het kwartje was bij mij gewoon nog niet gevallen dat ik overspannen was. Ik kon toch gewoon nog alles, en toch kon ik helemaal niets. Ik kon het niet als ziekte plaatsen. Ik werkte al meer dan twintig jaar bij het bedrijf en ben hoogstens twee of drie dagen achter elkaar thuis geweest vanwege ziekte. Dus dat ging er bij mij gewoon niet in.”

Toen hij echter na een paar gesprekken met een psychologe zelf informatie ging zoeken over een burn-out, kwam hij er achter dat de symptomen voor 90 procent op hem van toepassing waren.

Energie

Na de kerstvakantie kreeg hij een terugval, ging toch weer aan het werk, maar zat vervolgens vijf weken thuis. In die tijd ging hij naar de psychologe en had hij gesprekken met de huisarts en de bedrijfsarts. “En steeds kreeg ik goede reacties. Er waren geen mensen die het niet begrepen of waar tegenover ik mezelf moest verantwoorden.”

“Ik heb in die maanden dat dit me is overkomen verschillende dingen ondernomen die ik anders niet had gedaan of waar je niet aan toekomt. Mijn vrouw kon me ondersteunen met voetreflexzonemassage. Ik ben gaan lezen, voornamelijk autobiografieën iets wat ik voorheen nooit deed. Door voor jezelf op te schrijven wat je per dag onderneemt en hoe je gevoel erbij is, kom je erachter dat je veel dingen op de automatische piloot doet. Ook ben ik Tai Chi gaan doen, dat geeft me op een andere manier energie, en geeft je tijd voor jezelf, iets wat ik ook moest leren.”

Regie

Maar in mei had hij nog niet het gevoel dat het goed zou komen. Wel bouwde hij langzamerhand het aantal uren weer verder op tot de 32 uur die hij nu werkt.

Hij is er echter nog niet mee klaar. “Als ik straks weer fulltime werk is het voor de buitenwereld afgerond. Maar niet voor mij. Soms lees je dat je blij moet zijn dat het je overkomt. Omdat je een andere kijk op het leven krijgt. Dat klopt wel. Maar als mens verander je niet, tenminste dat gevoel heb ik nog niet. Je zoekt hulp om er weer uit te komen. Ik heb het afgelopen jaar geleerd dat

je het uiteindelijk echt zelf moet doen. Je moet zelf de regie weer over je leven nemen. Daar heb ik de meeste moeite mee.”



Het fijne van Tai Chi is dat ik mijn lichaam beter leer kennen en voelen.



*Klaas Visser,
54 jaar*

*Liefhebberij:
metaalbewerking*

Echte ijzerman mist waardering

“Een stukje waardering als mens. Dat mis ik ten ene male. Nooit hoor ik een opbeurend woord van mijn directeur. Sterker nog, het kan in dit bedrijf niet zo zijn dat ik meer weet dan de baas. Ik voel me dan ook sterk ondergewaardeerd.”

De 54-jarige Klaas Visser werkt alweer meer dan tien jaar bij een kleine carrosseriebouwer ergens in het noorden van het land. Eerst op de afdeling montage, later op een afdeling waar hij knip- en zetwerk verricht. “Dat is mijn redding geweest. Hier kan ik zelf mijn werk regelen en kan ik het zelf interessant maken.”

Ijzerman

Hij noemt zichzelf een echte ijzerman. Niet dat hij daar als kind al van droomde. “Mijn broers deden een opleiding als machinebankwerker. Die waren voor mij een voorbeeld. Na mijn LTS ben ik direct gaan werken in een patatfabriek waar ik de machines onderhield. Je bent je dan nog niet van het echte leven bewust. Het was een mooi opstapje.”

Het echte vak leerde hij in Zuid-Afrika waar hij op zijn negentiende heen verhuisde. “Ik wilde kijken of ik het buiten Nederland ook zou redden. Ik regelde werk en onderdak in Zuid-Afrika en ben er gaan werken bij een constructiebedrijf. Maar dat was me te grof. Vervolgens kwam ik bij een carrosseriebedrijf terecht. Toen ben ik pas echt begonnen als werkende man.”

Wijsneus

Het was een snel groeiend bedrijf waar op het hoogtepunt meer dan vijfhonderd mensen werkten. Dat bood hem de mogelijkheid om op veel verschillende afdelingen ervaring op te doen. “Ik heb er van alles gedaan. Tekenen, modellen maken, productontwikkeling. Noem het maar op. Daar heb ik de basis gelegd voor mijn vakmanschap.”

Vaak maak ik van gebruikt metaal iets nieuws. Iets zelf bedenken en ontwerpen vind ik leuk, zoals de schutting. Deze poppetjes heb ik gemaakt ter gelegenheid van ons 25-jarige huwelijk.



Na de periode in Zuid-Afrika keerde hij terug naar Nederland. Hij werkte een aantal jaren bij een metaalbewerkingsbedrijf op de Veluwe. “Ik hou ervan om mijn eigen plekje te creëren en dan dingen te verbeteren. Eerst kijk ik de kat een beetje uit de boom, anders word je al snel uitgemaakt voor wijsneus. Maar daarna wil ik wel graag dingen veranderen. En het liefst maak ik iets wat een ander niet kan.”

Tekortkomingen

Het betekende wel dat hij lange dagen maakte. “Vaak was ik na werktijd nog in gesprek met mijn directeur over het werk. Of was ik nog bezig om dingen aan te passen. Ik was gek op mijn werk. Maar verwaarloosde mijn gezin. Op een gegeven moment zat ik thuis op de bank, toen ik tegen een van mijn kinderen riep dat hij iets niet mocht doen. Zei mijn vrouw tegen me: ‘Waar bemoei je je mee?’ Dat gaf wel aan hoe het er voor stond. Ik was er gewoon nooit.”

Hij liep er dan ook voor het eerst tegen een burn-out aan. “Ik ben er driekwart jaar uitgeweest. Je leert dan veel over je eigen tekortkomingen. Maar er zijn dingen die ik niet kan en niet wil accepteren. En dan heb ik het over de wijze waarop een werkgever met je omgaat. Ik wil dat ze me als mens respecteren.”

Zorg voor personeel

Met name bij zijn huidige werkgever - waar hij tien jaar geleden terecht kwam - loopt hij daar tegen aan. “Daar stoor ik me vreselijk aan. Je hebt allerlei papieren en vergunningen nodig om een bedrijf te starten. Maar het maakt helemaal niks uit of je ook goed voor je personeel zorgt. En dat is juist het belangrijkste.”

“Ik ben een respectabel mens en zet me volledig in voor mijn werk. Ik denk zelfs nog meer dan dat. Dan vind ik ook dat daar waardering tegenover hoort te staan. In ieder geval geldt voor mij dat mensen me kunnen maken of breken door de manier waarop ze met me omgaan. Waardering kan je op allerlei manieren laten blijken, maar bij mijn huidige werkgever hebben ze daar niets van begrepen. Even een gesprekje over hoe het met je gaat of een aai over je bol, het zit er gewoon niet in.”

Intimidatie

Hij liep daardoor opnieuw tegen een burn-out aan. Hij is er zo'n drie maanden uit geweest, maar is nu weer voor een groot deel aan het werk. Dat hij weer aan het werk is, gebeurt eerder ondanks zijn werkgever en de

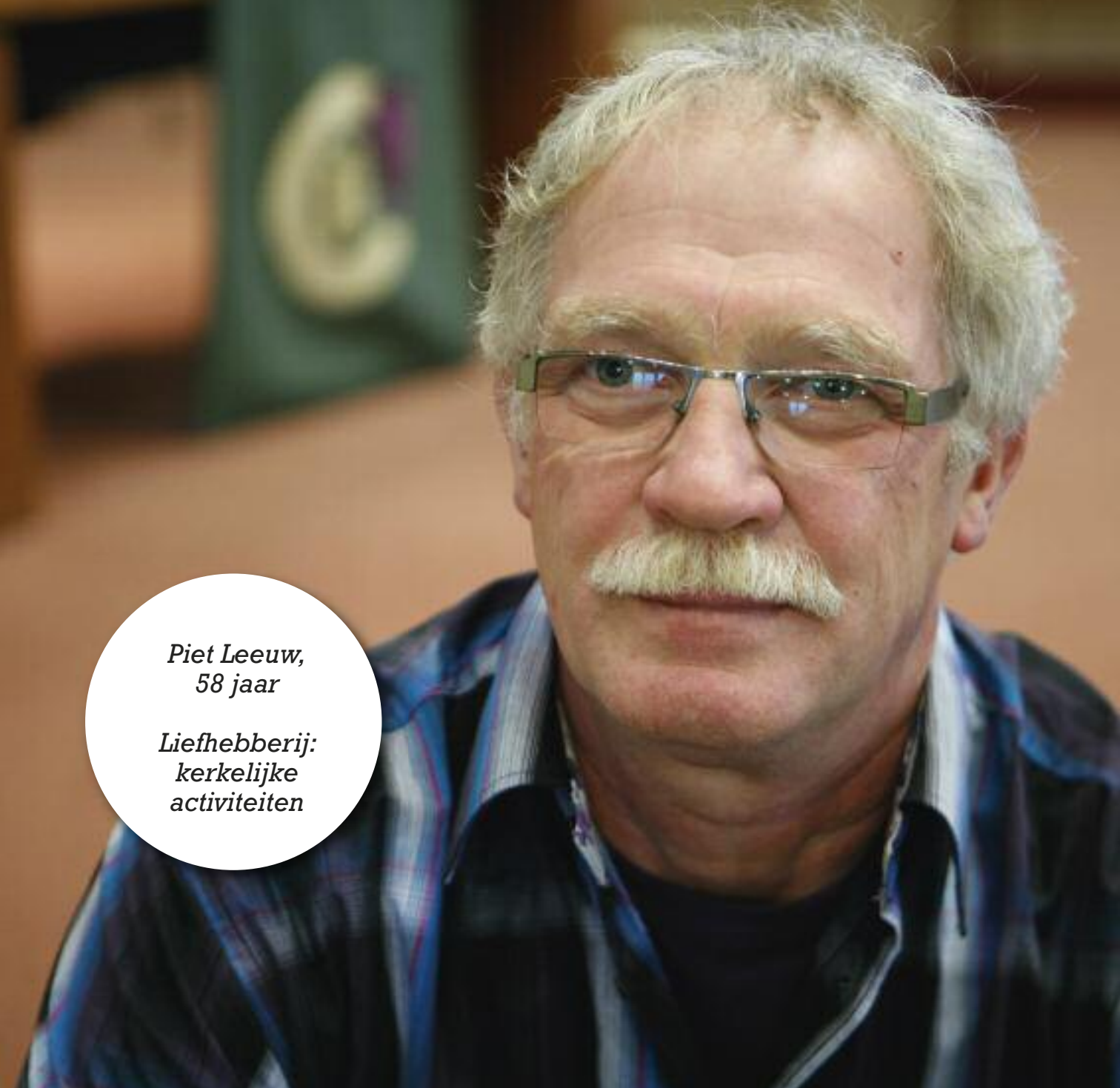
arbodienst, dan dankzij hen. “Ik heb toch het idee dat de arbodienst in opdracht van de werkgever handelt. Ik kijk wel uit wat ik daar zeg. Bovendien krijg ik daar elke keer te maken met een andere arts. Moet ik steeds opnieuw het verhaal doen. Ook dat versterkt het vertrouwen niet.”

“Van mijn werkgever heb ik nooit iets gehoord toen ik thuis zat. En ook op het werk vraagt hij nooit hoe het gaat. Het enige wat hij onlangs zei was: ‘Besef je wel dat je voor het UWV volgende maand weer voor 34 uur aan het werk moet?’. Dat is het niveau van communiceren. Ik ervaar dat als intimidatie. Ik probeer zo snel mogelijk weer volledig aan het werk te gaan. Dan ben ik van dat gezeur af.”

Weinig plezier

Maar van binnen vreet het aan hem. “Ik beleef momenteel weinig plezier aan feestjes en andere uitstapjes. Mijn vrouw gaat daar vaak alleen op af. Ook was ik altijd via de kerk actief om mensen te helpen. Maar ook daar heb ik geen zin meer in. Vanuit mijn principes vind ik dat ik met respect moet omgaan met mijn werkgever, maar ik vind het ontzettend moeilijk om dat vol te houden.”

Voor mij geldt dat mensen me kunnen maken of breken door de manier waarop ze met me omgaan.



*Piet Leeuw,
58 jaar*

*Liefhebberij:
kerkelijke
activiteiten*

Onderhoudsmonteur geremd door rugklachten

“Mijn werkgever heeft me altijd goed opgevangen tijdens mijn ziekteperiodes met mijn rug. Ik maak me ook geen zorgen over mijn werk en mijn financiële toekomst. Maar wel zijn er de rugklachten die me elke dag parten spelen.”

De 58-jarige Piet Leeuw uit Zwartsluis was nog maar net een jaar in dienst toen het voor het eerst mis ging.

120 kilo

“Begin december 1981. We waren in Lelystad bezig met het handmatig vervangen van ketels. Destijds zaten daar nog gietijzeren blokken in en wogen die dingen wel zestig tot zeventig kilo. Samen met een collega wilden we de ketel de trap af tillen. Mijn collega – die zo’n 120 kilo woog – stond boven, ik onder. Toen we de trap af liepen, greep hij de trapeuning, maar trok die met bevestiging en al uit de muur. Kwam het hele gewicht van de ketel en mijn collega op mij terecht. Dat hield ik natuurlijk nooit. Ik maakte een draai en de ketel kletterde naar beneden dwars door een deur heen. Gelukkig vielen er verder geen gewonden.”

Je gaat ervoor

Op dat moment voelde Leeuw eigenlijk nog niet veel. “Maar toen ik de volgende dag op wilde staan, was het helemaal mis. Ik heb vijf weken thuis gezeten. Daarna heb ik drie dagen gewerkt, maar zat vervolgens nog eens zes weken thuis. Ik wilde gewoon weer zo snel mogelijk aan de slag. Je hebt net een vaste baan en je gaat ervoor.” Wat volgde was een gang langs de manueel therapeut, de chiropractor, de osteopaat en andere specialisten. Vervolgens ging het een heel aantal jaren goed. Tot hij een jaar of vijf geleden weer klachten kreeg met uitstraling naar zijn been. Toch bleef hij werken. Tot twee jaar geleden. “In januari 2009 ging het weer echt mis. Ik verdraaide mijn rug. Vervolgens heb ik diverse mri’s gehad en ben uiteindelijk in januari 2010 aan een hernia geopereerd. Als gevolg daarvan ben ik nu onder behandeling van de manueel therapeut.”

Mijn vrouw en ik doen veel voor de kerk. Laatst hebben we in Polen een kinderkuis bezocht, waar mijn vrouw nu dekens voor naait.



Barre winter

Dat hij door zijn lichaam wordt gedwongen het rustiger aan te doen, is wel eens lastig. Hij vloog er altijd voor de volle honderd procent in. “In de beginjaren werkten we nog landelijk en reed ik het hele land door voor grote projecten: van Schagen tot Pernis en van Delfzijl tot Roermond. Toen ik begon was personeelsnummer 57, nu werken er ongeveer 300 mensen.”

Hoogtepunt was de winter van 1987, toen hij als service-monteur negentien dagen achter elkaar door werkte. “Het was een barre winter met overdag temperaturen tot 22 graden onder nul. Ik draaide in die negentien dagen meer dan tweehonderd uur. De kinderen vroegen wanneer ik weer eens thuis kwam.”

Niet stil zitten

Nu is hij vaker thuis en wacht op een keuring van het UWV. Maar hij zit nog steeds niet stil. “Ik werk nog altijd vier tot zes uur per dag. Ik doe het onderhoud van verwarmingsinstallaties en dan met name van huizen met installaties op de begane grond. Vooral het dragen van gereedschap trapop is een te zware belasting.” Wel heeft hij een stapje teruggedaan in zijn functie. Hij was altijd servicemonteur, maar is nu onderhoudsmonteur. Het past helemaal bij hem om juist ook in periode van ziekte en zeer zoveel mogelijk te blijven doen. “Dat heb

ik altijd gedaan. Als het maar enigszins kon, ging ik naar het bedrijf om te kijken wat ik nog kon doen. Het maakt me ook helemaal niks uit wat ik moet doen.”

Volledig salaris

Hij vindt dat hij goed is opgevangen door zijn bedrijf en collega's. “Ze hebben nooit moeilijk gedaan en me altijd heel netjes behandeld. Tijdens de ziekteperiodes hebben ze altijd keurig het volledige salaris doorbetaald en ook had ik tijdens mijn ziekteperiodes altijd mijn bus tot mijn beschikking, omdat ik die ook privé gebruik. En mijn collega's informeren regelmatig hoe het met me gaat.” “Bij het bedrijf waar ik werk proberen ze overigens altijd mensen zolang mogelijk aan het werk te houden. Soms door aanpassingen in de werkplaats of op kantoor. Het bedrijf is sowieso erg vriendelijk voor werknemers. Er is een unieke winstdelingsregeling voor werknemers. Die hebben recht op een derde deel van de winst, na aftrek van de belasting. En ook de regelingen voor spaarloon zijn altijd prima voor elkaar.”

Kleindochter

Leeuw kent dan ook geen twijfels als het gaat om zijn financiële toekomst en zijn werk. “Dat komt vast goed. Alleen qua gezondheid maak ik me zorgen. Maar verder heb ik het ook privé goed.” Hij ontleent veel levens-

vreugde aan zijn kleindochter en is daarnaast actief op kerkelijk terrein, waar hij veel voldoening uit haalt. “Onlangs zijn we nog naar Polen geweest met een groep van meer dan dertig mensen hier uit Zwartsluis. We hebben allerlei klussen gedaan voor drie kindertehuizen daar. En dan besef je nog maar weer eens dat we hier in Nederland in weelde leven. Niet alleen op financieel gebied, maar ook als je de warmte van een gezin moet missen. Dan hoop je als groep iets van die warmte over te brengen.”





Colofon

Uitgave	CNV Metaaltechniek, www.cnvmetaaltechniek.nl
Oplage	17.500
Datum	december 2010
In samenwerking met	a-advies, www.a-advies.nl en Taal&Digitaal, www.taalendigitaal.nl
Tekst	Peter Rus en Marco Hietkamp
Fotografie	Ilse Schrama
Ontwerp	Birgit Schrama
Druk	Printec Offset



Metaaltechniek

a-advies

CNV-leden in de metaal en techniek spreken in dit boekje uit ervaring over hoe zij en hun werkgever omgaan met tegenslag en ziekte, en hun weg vinden in de WIA en de WGA.

Ook lees je waar ze inspiratie en kracht opdoen om zo het hoofd te bieden aan tegenslag. Wij hopen dat jij hier lering uit kan trekken. Of bemoediging kunt vinden als je gezondheid je in de steek laat.



Metaaltechniek