

### **Wanneer ben je ziek?**

Hoewel we het woord 'ziek' heel gemakkelijk in de mond nemen, is het in de praktijk helemaal niet zo eenvoudig om vast te stellen wanneer iemand echt niet meer kan werken. Soms heb je wel een diagnose, maar voel je je prima. Of je kunt een deel van je lichaam niet meer gebruiken, maar je hoofd nog wel. Of je mankeert lichamelijk juist niets, maar bent psychisch niet in staat om te functioneren.

Je hebt in elk geval klachten waar je je serieuze zorgen over maakt, en werken lukt niet meer of nog maar gedeeltelijk. Dat zijn omstandigheden waarin je je ziek meldt, zeker als je verwacht dat dit wat langer zal duren. Meld het ons in elk geval direct, ook al is de wachtpriode nog niet verstreken. Een doktersbriefje komt daar niet aan te pas. Een broodfonds is gestoeld op vertrouwen, en uit ervaring weten we: ziekmelden is een hele stap.

Bij veel ziekmeldingen hebben we gemerkt dat erkennen dat je ziek bent, een proces is. Wanneer je twijfelt of je je ziek moet melden, of misschien alleen maar rustiger aan moet doen, neem dan gewoon contact op. Het bestuur heeft hier veel ervaring mee en kan je adviseren.

### **Ik ben ziek, wat nu?**

Je hebt je ziek gemeld, dat kan voor 50% of 100% zijn. Soms is het helder wanneer je ziekte is begonnen, soms bepalen we dat met de natte vinger, bijvoorbeeld bij psychische problemen. In elk geval gaat vanaf dat moment de wachttijd van 30 dagen in en houden we in de tussentijd contact.

Wanneer de wachttijd verstreken is en je nog steeds ziek bent, ga je je eerste schenking ontvangen. In dat geval moeten er een aantal zaken geregeld worden. In de eerste plaats wil het bestuur graag weten wat we aan de overige broodfondsleden mogen mededelen over je ziekte. Bij een beenbreuk is dat misschien gemakkelijker te beslissen dan bij een psychische aandoening. Wij respecteren je privacy maar moeten de andere leden wel informeren.

Verder vraagt de penningmeester jou om je privébankgegevens en zal hij je een specificatie sturen van de schenking. Die gaat precies 30 dagen na je eerste ziektedag in, en wordt uitgekeerd aan het einde van de maand.

### **Sparringpartner/buddy**

Als lid van een broodfonds sta je er tijdens je ziekte gelukkig niet alleen voor. Minimaal eens per maand heb je contact met een contactpersoon van het bestuur om te bespreken hoe het gaat. Eventueel brengt hij/zij je een kort bezoekje, als je daar behoefte aan hebt. Jullie bepalen in overleg per wanneer je je weer gedeeltelijk beter meldt (en het ziektepercentage dus aangepast moet worden). Dit kan op elk moment en hoeft niet per de eerste of laatste dag van de maand.

Een tip: kies uit je directe kring een of meerdere objectieve sparringpartners uit die je indien nodig kunnen adviseren, bijvoorbeeld over wat je nodig hebt, wat je nog wel aankunt, hoe je je herstel aanpakt en in welk tempo je re-integreert. Dat kan je huisarts zijn, een fysiotherapeut of iemand uit je broodfonds die je vertrouwt.

### **Mag ik op vakantie als ik ziek gemeld ben?**

Natuurlijk. Vakantie kan een uitstekend middel zijn om je weer beter te gaan voelen. Een sabbatical van een half jaar op kosten van het broodfonds is natuurlijk niet de bedoeling. Je hoeft geen toestemming te vragen om op vakantie te gaan, maar we willen wel graag weten dát je op vakantie gaat en wanneer.

### **Werkhervatting – wanneer?**

Het oppakken van de draad na ziekte gebeurt meestal geleidelijk. Het duurt vaak even voor je weer op je oude energieniveau bent. Het oppakken van marketing/sales-activiteiten is een minimale belasting en vormt in veel gevallen een startpunt. Begin daar op tijd mee als je er al wat langer uit bent geweest. Ondertussen wordt de schenking afgebouwd. Hoe en in welk tempo, dat bespreekt het bestuur met je.

Veel broodfondsleden voelen zich bezwaard om gebruik te maken van een schenking en willen zo snel mogelijk weer aan de slag. Soms zal het bestuur je echter adviseren om het nog even rustig aan te doen om terugval te voorkomen. Je bepaalt zelf of je dat advies opvolgt of niet.

Een schenking is niet bedoeld om je inkomen aan te vullen wanneer je niet direct voldoende werk hebt. Merk je dat het werven van nieuwe opdrachten moeite kost omdat de markt slap is of omdat je klanten kwijt bent geraakt? Vraag hulp of advies bij je medebroodfondsleden. Het initiatief hiervoor ligt bij jou.