

*Work2 en De Gezonde Zaak, een succesvolle combinatie*

# Na jaren weer 'Fit aan het Werk'

TEKST: CAROLINE MANGNUS

BEELD: WIM VAN IJZENDOORN

Eind 2007 startte in Rotterdam de samenwerking tussen Work2 en De Gezonde Zaak, met als doel mensen met lichamelijke en psychosomatische klachten, die een WWB-uitkering ontvangen, te begeleiden succesvol terug te keren naar het arbeidsproces. De LifeCoaches van Work2 nemen een werkzoekende aan de hand om er alles aan te doen om de werkzoekende weer terug te brengen in het arbeidsproces. Naast het zoeken van een passende baan wordt er gewerkt aan de fysieke, mentale en sociale belastbaarheid. Hiervoor doorlopen de werkzoekenden een speciaal traject van 12 weken bij De Gezonde Zaak. De samenwerking tussen de partijen is succesvol gebleken. Een gesprek met direct betrokkenen.

## Deelnemen met een gerust hart

De deelnemers die via de gemeente Rotterdam bij Work2 terecht komen hebben een hele grote afstand tot de arbeidsmarkt. Sandra Gomes, LifeCoach van Work2: "Via de klantmanager van het UWV komt een werkzoekende bij ons terecht. De redenen waarom iemand geen werk heeft, zijn heel divers. Het kan zijn omdat een persoon een ongeluk heeft gehad of als gevolg van een ziekte niet kan werken. Of iemand heeft op jonge leeftijd kinderen gekregen, altijd voor de kinderen gezorgd, en nog nooit een vaste baan gehad. Het

## ✓ Geschikt

"De eerste stap in het programma 'Fit aan het werk' is de intake bij een fysiotherapeut. We meten de biometrische gegevens en onderzoeken of de werkzoekende belastbaar genoeg is om deel te kunnen nemen aan het beweegprogramma 'Fit aan het werk'. Daarna volgt de screening door een arts of hij of zij fysiek, mentaal en sociaal geschikt is voor de deelname aan het groepsproces," aldus Danni van Gool, projectcoördinator en fysiotherapeut bij De Gezonde Zaak. "Wanneer blijkt dat deelnemer niet geschikt wordt geacht

# "Je bereikt meer dan alleen werkhervatting, je brengt mensen ook 'terug in het leven'"

doel van de LifeCoach is om de werkzoekende door persoonlijke en intensieve begeleiding weer aan het werk te krijgen. Wanneer een werkzoekende bij ons wordt aangemeld, wordt hij of zij standaard aangemeld voor het "Fit aan het werk" programma bij De Gezonde Zaak. Dan begint het proces voor de werkzoekende, want er zullen dingen geregeld moeten worden om aan het programma deel te kunnen nemen, zoals bijvoorbeeld het opvangen van de kinderen. Wanneer daar hulp voor nodig is, kunnen we als LifeCoach daarbij helpen. We willen namelijk dat de werkzoekende met een gerust hart kan gaan deelnemen aan het programma, zonder zorgen over de thuissituatie."

om deel te nemen aan 'Fit aan het werk', dan verwijzen wij hem of haar door voor verdere specifieke behandeling. Als de werkzoekende geschikt wordt geacht, dan komen ze in het 'Fit aan het werk' programma terecht. Dit programma duurt 12 weken, gedurende 3 dagdelen per week." Sandra vult aan: "Maar liefst 90% van de aangemelde werkzoekenden blijkt geschikt te zijn voor deelname aan het programma."

## Individuele doelstellingen

Het modulaire programma van 'Fit aan het werk' bestaat uit een combinatie van theoretische sessies, sport en spel activiteiten en beweegprogramma's om de belastbaarheid te verhogen. De invulling van het programma gebeurt aan de hand van modules. Belastbaarheidstraining loopt als rode draad door het programma. Op iedere trainingsdag trainen de deelnemers hun fitheid aan de hand fitnessactiviteiten of andere beweegvormen. Ook worden diverse spelvormen aangeboden waarmee de deelnemers behalve hun conditie ook diverse werknemersvaardigheden trainen. Daarnaast krijgen de deelnemers tijdens de trainingsperiode theoriesessies over bepaalde thema's, zodat ze meer inzicht krijgen in het belang van een goede gezondheid. De werkzoekenden worden vaardigheden bijgebracht hoe ze gezond kunnen blijven. Door de specifieke opbouw en de intensiteit van het programma wordt tevens het dagritme van een werkdag



Sandra Gomes

gesimuleerd en daarmee getraind. En omdat ze ongeveer drie maanden in een vaste groep trainen, wordt gelijk gestimuleerd dat afspraken naar elkaar en de groep worden nagekomen. Belangrijk neveneffect is dat de deelnemers (soms zeer waardevolle) sociale contacten leggen.

"Voorafgaand aan het programma worden de individuele doelstellingen vastgelegd", licht Danni verder toe. "Deze kunnen zowel fysiek (bijvoorbeeld versterking van de rug, afvallen of in beweging komen), mentaal (zelfvertrouwen op doen, motivatie krijgen) als sociaal (sociale contacten leggen, uit sociaal isolement komen, opbouw van ritme) zijn. Voorop staat dat het hele programma gericht is op werk. Het groepsproces bij de activiteiten is daarbij heel belangrijk. Door middel van de sport- en spelactiviteiten worden vaardigheden getraind als samenwerken, het geven van leiding, initiatief nemen en effectief communiceren. Sommige spelen worden volledig gestuurd in deze richting, zodat iedere deelnemer deze vaardigheden aanleert."

## Continue evaluatie

"Het programma wordt altijd gegeven in een groep bestaande uit 15 tot 18 personen. Iedere deelnemer heeft zijn/haar eigen individuele doelstelling(en) die gedurende het programma, elke week worden geëvalueerd en eventueel bijgesteld. Dit wordt zoveel mogelijk besproken in de groep", aldus Danni. "Wanneer een deel-



Danni Gool

nemer dit wil, kunnen ook individueel dingen worden besproken. Hierbij kan ook een psycholoog betrokken zijn. Dit kan na afloop van de voorafgaand aan het dagelijkse programma." Sandra haakt hierop in: "Dat is ook het moment dat er altijd een LifeCoach aanwezig is. Wanneer een deelnemer er behoefte aan heeft, dan kunnen ze met hun vragen direct bij ons terecht. In de periode dat ze het 'Fit aan het werk' programma volgen, blijven we betrokken, draaien af en toe een lesje mee en zijn ondertussen op zoek naar een vrijwilligersstage of baan voor de werkzoekenden die deelnemen. Het verschilt per persoon hoe snel het gerealiseerd kan worden, dat is niet in te schatten."

### Angsten wegnemen

"Voor de meeste deelnemers is het in het begin een hele omschakeling", geeft Sandra aan. "Een werkzoekende die al jaren een ww-uitkering heeft, is gewend zelf een bepaald ritme aan de dag te geven. Wanneer ze gaan deelnemen aan het programma wordt de structuur van de week voor jou bepaald. Maar het kan ook zijn dat iemand in een sociaal isolement is geraakt, en nu opeens alles met en in een groep gaat doen. Dan moeten ze gaan basketballen, krijgen ze informatie over voeding, moeten ze in beweging komen. Dat vraagt een behoorlijke aanpassing in het begin, maar bij het merendeel van de deelnemers wordt het heel snel positief ervaren."

"Dat klopt", zegt Anoushka Mangru, een werkzoekende die het programma heeft gevolgd. "Voordat ik aan het programma heb deel genomen dook ik zodra de kinderen naar school waren, weer mijn bed in. Ik deed wat huishoudelijke dingen en dat was het dan. Door 'Fit aan het werk' heb ik weer een dagritme gevonden en structuur gekregen. Bovendien heb ik een leuke tijd gehad. Danni: "De deelnemers komen vaak heel negatief binnen. Dan is het aan ons om hen te overtuigen wat de mogelijkheden zijn en hun angsten wegnemen. En dat gebeurt heel succesvol. Op dit moment zijn er 16 groepen afgerond, 92% van de deelnemers hebben hun doelstellingen na afloop van het programma gehaald, daar zijn we trots op. En ook de deelnemers zijn enthousiast en hebben de groepsgewijze aanpak gewaardeerd." Anoushka: "Door het groepsproces wordt je sociale leven uitgebreid. Je ontmoet andere mensen, je maakt

weer deel uit van een groep. En ook heb ik mijn eigen problemen leren relativeren als je hoort dat anderen problemen veel erger zijn dan je eigen problemen. Ik sta er nu veel positiever in. Ik heb geleerd om met mijn beperking om te gaan, heb geleerd om contacten te leggen en om weer naar buiten te gaan. En ook na de training heb ik al die positieve dingen weten vast te houden. Ik heb een nieuw dagritme, zit beter in mijn vel en zie de toekomst positief."

### Gemotiveerd houden en blijven

"Het werken met de groepen is ontzettend leuk, uitdagend en heel dankbaar. We krijgen vaak de reactie: 'Jarenlang heb ik het gevoel gehad dat er niet naar mij geluisterd wordt, nu wordt alles bespreekbaar gemaakt', dat doet goed", vertelt Danni. "Op dit moment draaien we twee groepen tegelijk, tweemaal per dag. Wij zijn er al 1,5 jaar continu mee bezig. Het draait door onafhankelijk van vakanties. We hebben hiervoor gekozen omdat het veel moeite kost om iets op te bouwen. Wanneer je het programma drie of vier weken zou onderbreken, dan is de kans op terugval groot en kun je helemaal opnieuw beginnen. Bij elke afwezigheid wordt er contact opgenomen met de deelnemer. Als een deelnemer zonder bericht afwezig is trekken we meteen aan de bel. Samen met de LifeCoach komt er een gesprek met de deelnemer om de reden te achterhalen waarom iemand niet komt. We leggen dan de meerwaarde van het programma nog een keer uit. Bijna altijd lukt het om samen met de LifeCoach de persoon weer te motiveren om mee te doen."

### Finger spitzen gefühl

De deelnemers aan het programma 'Fit aan het werk' zijn niet te vergelijken met de deelnemers aan de interventies die veel bij De Gezonde Zaak worden gedaan. De doelgroep van die interventies zijn werknemers die in het arbeidsproces zitten. Danni: "De werkzoekenden zijn een hele andere doelgroep, die je ook anders moet benaderen. Zij staan aan de zijlijn, ze maken (nog) geen deel uit van het arbeidsproces. Als beweegadviseur moet je echt feeling voor deze doelgroep en de groepsprocessen hebben. Het is heel intensief.



Anoushka Mangru

Door ervaring leer je om op een opbouwende manier met de groep om te gaan. Dat betekent dat je soms boven de groep moet staan, maar op het juiste moment er ook midden tussen in moet kunnen staan. Het is finger spitzen gefühl. En dat hebben onze beweegadviseurs. Bovendien bereik je meer dan alleen werkhervatting, je brengt ze ook 'terug in het leven'. En dat maakt dat het heerlijk werk is. Je ziet mensen op bloeien en je ervaart de dankbaarheid en blijdschap. Daar doe je het voor."

### Succesvol

Na het programma worden de deelnemers na 12 weken weer 'overgedragen' aan de LifeCoach. "Ondertussen heb ik niet stil gezeten," aldus Sandra. "Voor sommige werkzoekende heb ik direct na het 'Fit aan het werk' programma drie maanden vrijwilligerswerk gevonden om werkervaring op te doen of soms zelfs een baan. De werkzoekenden waar ik niet direct aansluitend aan het 'Fit aan het werk' programma een werkervaringsplaats heb kunnen vinden worden dan wel eens ongeduldig, maar dat vind ik juist goed, het werkt motiverend. Als LifeCoach hebben we 15 maanden de tijd om werk te vinden. We helpen de werkzoekenden om er achter te komen wat ze willen en wat binnen de mogelijkheden ligt." Anoushka bevestigt dit: "Ik weet nu beter wat voor werk ik graag wil doen. Ik heb drie maanden vrijwilligerswerk gedaan bij een fitnesscentrum. Het was een eye opener. Die richting wil ik graag op en dat gaat hopelijk lukken. Ik ben al ver in de sollicitatieprocedure. Het zou een mooie afsluiting zijn als ik de baan zou krijgen. Ik ben echt heel positief over zowel 'Fit aan het werk' als mijn LifeCoach bij Work2, Sandra. Er wordt naar je geluisterd, maar er wordt ook verlangd dat je je inzet en actie onderneemt. Maar altijd werd ik gesteund en geholpen met procedures en 'dingen' aanvragen. Ik ben er heel dankbaar voor." □