

HOUD ZE IN HET VIZIER!

JONGEREN EN WERKGEVERS:
ER KAN MEER DAN JE DENKT!

LEES MEER OVER (DE MOGELIJKHEDEN
NAAR) EEN FIJNE, PASSENDE WERKPLEK.

éémalige uitgave | november 2023



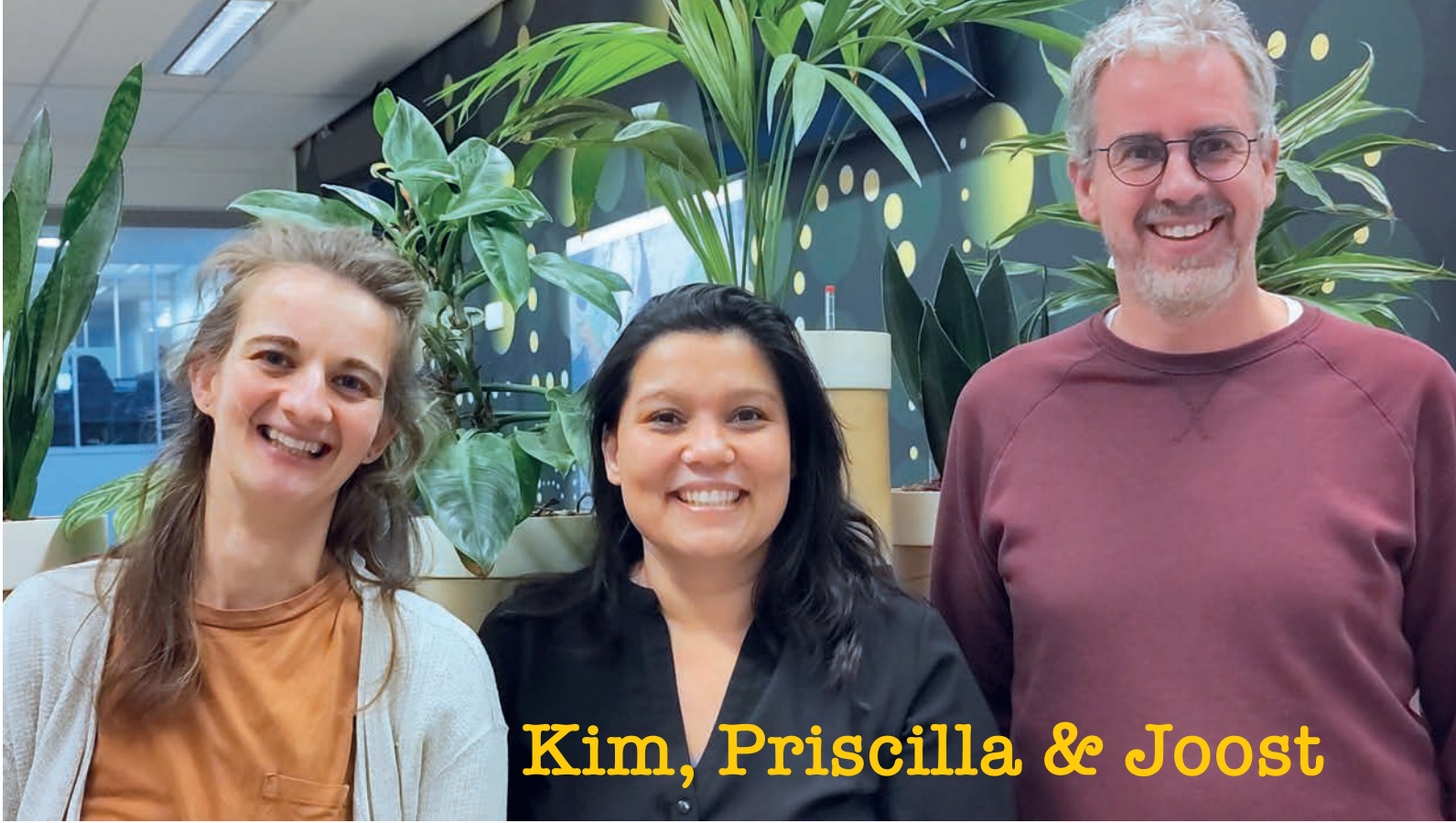


L	E	F	R	D	Y	G	B	V	W	T	N	G	W	F	T	B	X
R	L	H	K	O	I	J	L	F	B	N	T	N	H	X	K	S	W
E	H	O	Y	N	T	O	Z	Y	H	E	O	I	E	I	S	I	V
K	O	L	N	E	D	N	C	B	C	L	O	N	F	Z	L	H	F
E	L	V	E	R	O	V	E	Q	A	A	J	U	Y	L	S	C	C
O	E	H	K	E	O	E	N	M	O	T	G	E	C	E	E	V	C
Z	W	H	K	L	R	G	E	C	C	E	E	T	V	I	Z	Z	I
D	T	D	E	G	S	A	M	R	T	I	L	S	Z	N	N	H	N
U	K	O	D	N	T	T	O	Q	O	T	U	R	E	T	R	O	E
O	R	O	T	A	R	S	R	B	E	A	K	E	L	U	E	P	L
G	E	R	N	L	O	R	D	N	K	V	G	D	E	I	D	M	E
O	W	Z	O	N	M	E	L	E	O	I	N	N	O	T	I	E	K
W	N	E	D	E	E	S	P	V	M	T	I	O	V	I	E	T	K
X	E	T	O	V	N	N	U	A	S	O	R	F	E	E	L	N	I
G	R	T	P	E	C	F	E	G	T	M	A	A	G	V	E	E	W
X	E	E	B	L	O	Y	I	M	V	I	V	Y	J	Y	G	G	T
N	L	N	V	P	E	U	Q	Y	A	F	R	M	M	R	E	I	N
C	R	E	A	T	I	E	F	M	D	S	E	Z	P	F	B	E	O

begeleider
dromen
gaven
goudzoeker
levenlangleren
ondersteuning
samen
visie
coach

eigentempo
geluk
intuïtie
mentor
ontdekken
talent
zelf
doorzetten
ervaring

gevoel
lerenwerktwel
motivatie
ontwikkelen
stage
doorstromen
lef
toekomst
creatief



Kim, Priscilla & Joost

Hier ligt 'ie: ons glossy! Wat zijn we trots. Wat zijn we trots op dat stukje 'ons.'

Ruim twee jaar geleden startte dit project, 'Houd ze in het Vizier!', gefinancierd door de Provincie Overijssel. Ons doel: de arbeidsparticipatie van jongeren met een psychische of psychiatrische klacht of kwetsbaarheid én een afgeronde mbo 3, 4, of hbo-opleiding bevorderen. Want dat is nodig. Hun arbeidsparticipatie blijft sterk achter, terwijl de groep groter wordt. Zowel vanuit maatschappelijk als vanuit economisch oogpunt voelt de provincie Overijssel de urgentie.

Behalve een wens om alle jongeren tot bloei te laten komen en hun duurzame inzetbaarheid veilig te stellen, is het ook hartstikke nodig. Met de huidige personeelstekorten is het belangrijk al het talent in de samenleving te benutten en uitval te beperken. Daarom werkten we de afgelopen twee jaar stapsgewijs toe naar een regionaal netwerk, met jongeren en met mensen die deze jongeren de weg wijzen naar die fijne baan.

We zochten en we vonden. Jongeren die hun verhaal en wensen deelden. Werkgevers vertelden ons hun verhaal en deelden hun zorgen en vragen. Idem dito voor onderwijsinstellingen. Het sociaal veld stond op. Alle partijen bundelden de krachten. Maakte kennis met

elkaar en elkaars werkwijzen en diensten. We vonden elkaar in onze missie: een duurzame arbeidsplek voor iedere welwillende jongere met diploma en die psychische kwetsbaarheid of klacht. Omdat zij het waard zijn. Omdat de samenleving daar beter van wordt.

We wilden anderen inspireren. Laten zien wat wel kan. Hoe je daar dan komt. Deze glossy is het tastbare resultaat van het gevormde netwerk. Geïnspireerd op de verhalen, wensen, vragen en losgekomen krachten en samenwerkingen in de afgelopen twee jaar. Voor en door jongeren, werkgevers, dat sociaal veld, onderwijsinstellingen en andere geïnteresseerden en bijdragers. We wensen je tijdens het lezen veel inspiratie, handvatten en bewegwijzering toe!

Kim Molenaar
onderzoeker bij het lectoraat Sociale Innovatie,
hogeschool Windesheim

Priscilla van Kampen
Coach na je studie MBO 2, 3 en 4 bij het
Studenten SuccesCentrum, Deltion College

Joost van der Weide
Lector Sociale Innovatie,
hogeschool Windesheim

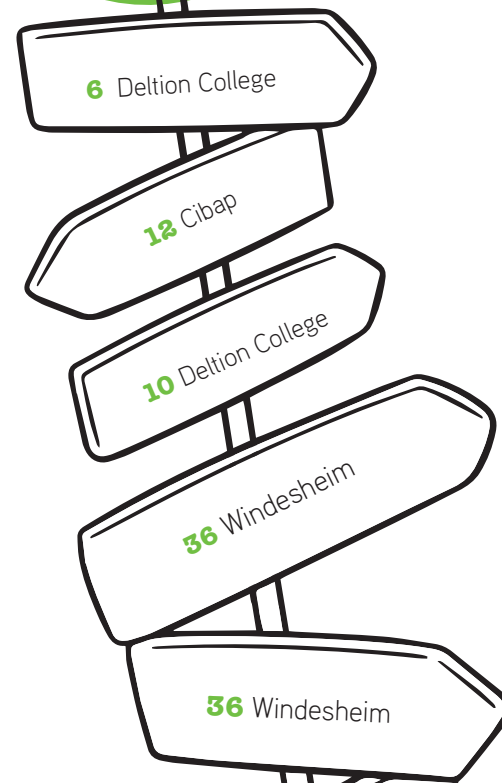
Wat lees je waar?



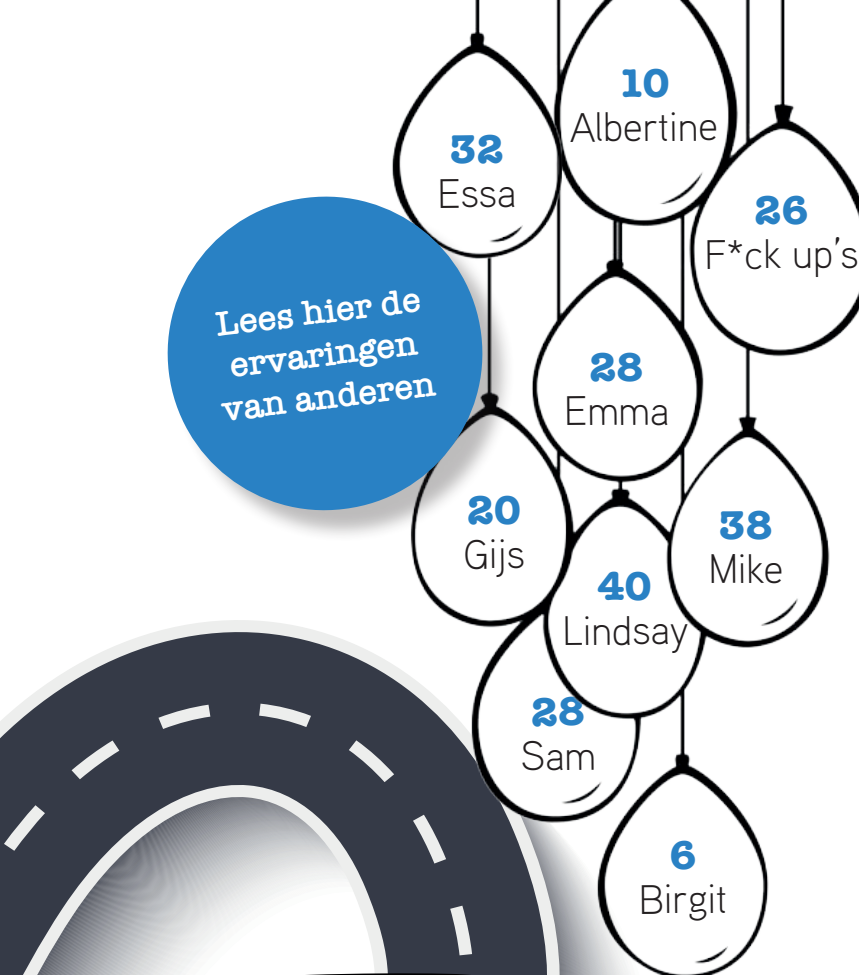
Wat je zelf kan doen



Zorg en hulpverlening bij werk



Lees hier de ervaringen van anderen



16 3 sleutelingrediënten

24 onbeperkt aan de slag

40 met volle angst vooruit



14 vraag het de experts

28 virtual reality de uitkomst?

Inhoud

- kanszoeker 02
- editorial 03
- wegwijzer 04
- inhoud & colofon 05
- op weg naar werk 06
- van opleiding naar werk, 7 tips 08
- op weg naar werk 10
- groei vooruit - cibap 12
- herstel-werkzaamheden 13
- vraag het de experts 14
- 3 sleutelingrediënten 16
- vsv - leerplicht en doorstroompunt 18
- kwikstart 19
- dynamisch op weg 20
- spot! 21
- onbeperkt aan de slag 24
- f*uckups 26
- virtual reality de uitkomst? 28
- vonken 32
- vuurkracht 34
- in je kracht staan 35
- sterk aan het werk 36
- werkcafé dalfsen 37
- portret mike poppe 38
- meedoen is een recht van iedereen 39
- met volle angst vooruit! 40

Colofon

Redactie | Kim Molenaar,
Priscilla van Kampen en
Joost van der Weide

Dit project is een samenwerking
tussen hogeschool Windesheim,
Deltion College, ECIO, CAVOI en
gemeente Zwolle gefinancierd door
de provincie Overijssel.

Vormgeving | Jolanda van Drie



Deze publicatie van Windesheim valt onder een Creative Commons Naamsvermelding 4.0 Internationaal-licentie. Dit betekent dat de kennis uit deze publicatie hergebruikt mag worden als basis voor de ontwikkeling van nieuwe kennis mits de naam van de auteur en/of Windesheim hierbij vermeld wordt.



Op weg naar werk

Birgit... Op weg naar werk

Birgit Hardeveld Kleuver & Lidy Bredewold

Birgit In de zomer van 2022 heb ik een motorongeluk gehad. Ik had nog een paar maanden voor het afronden van mijn opleiding Gespecialiseerd Pedagogisch Medewerker. Het gevolg van mijn ongeluk was, dat ik fysiek en mentaal er even doorheen zat. Ik had zorgen over het afronden van mijn opleiding en werd steeds onzekerder over mijn toekomst. Later bleek dat ik ook nog geopereerd moest worden. Ik ben zelf naar mijn mentor gestapt om mijn onzekerheden te bespreken. Mijn mentor bracht me in contact met Lidy van 'Na je studie'.



Lidy Ik hou zelf ook van motorrijden, dus we hadden meteen een klik. Birgit heeft me het filmpje van het ongeluk laten zien. Dat maakte een diepe indruk op mij. Ik merkte aan Birgit, dat zij het nodig had om alles er eerst even uit te gooien en te spuien. Ze moest haar ei kwijt.

Birgit De gesprekken met Lidy waren heel fijn. Samen met Lidy heb ik een afspraak gehad bij het Financieel Spreekuur. Dit heeft mij geholpen met overzicht krijgen in mijn opties en mogelijkheden voor financiën en inkomsten. Ik kreeg ook de ruimte van mijn docent om hiernaartoe te gaan tijdens de les. Dat was heel fijn. Hierna hebben Lidy en ik samen gekeken welke stappen ik kon zetten. We hebben een plan A en een plan B gemaakt.

Uiteindelijk heb ik gesolliciteerd in de kinderopvang. Ik werd gebeld, dat ik was aangenomen. En heb toen gevraagd of ik een tweede gesprek mocht. Hierin heb ik aangegeven, dat ik nog geopereerd moest worden en een paar weken daarna moest herstellen. En dat ik het echt zou begrijpen als ze me dan toch niet wilden aannemen. Ze schrokken ook van dit bericht. Maar ze hebben me de kans gegeven en me direct aangenomen. Ik kon nog een maand aan het werk voor de operatie.

Daarna moest ik in de ziektewet. Mijn werkgever vond het belangrijk dat ik goed herstelde en het langzaam op bouwde. Ze hebben me zelfs een keer naar huis gestuurd, omdat ik te lang doorwerkte. Na de operatie mocht ik niet meer bij de kinderopvang werken, maar wel bij de buitenschoolse opvang (BSO). Dat vond ik in het begin lastig en heel spannend. Het was gelukkig wel bij dezelfde locatie en mijn collega's waren ook erg behulpzaam. Nu ben ik zo blij met de wisseling en werk ik nog steeds met heel veel plezier en energie op de BSO.

Ik besef, dat ik heel veel geluk heb gehad. Durven praten en vragen heeft me hierin geholpen. Ik kijk nog steeds elke dag wel naar het filmpje van het ongeluk. Het heeft een grote impact op mij en mijn vrienden die erbij waren. Bijzonder is, dat mijn ongeluk de vriendschap in onze vriendengroep hechter heeft gemaakt.

Lidy Het was een hele fijne samenwerking met Birgit. Wat goed werkte, was dat we het samen stap voor stap konden bekijken. Door haar openheid, konden we ook de belangrijke zaken eruit filteren. Fantastisch dat Birgit nu goed op haar plek zit bij haar huidige werkgever.



VAN OPLEIDING NAAR WERK

- 7 Tips voor studenten met een ondersteuningsvraag -

1 JIJ DOET ERTOE!

Iedereen is anders, maar toch hetzelfde. Jij hebt net zoals iedereen recht op gelijke kansen! Pak die kansen!

2 BLIJF DICHT BIJ JEZELF!

Tijdens je zoektocht naar een stage of baan is het belangrijk dat je dicht bij jezelf blijft. Ga niet voor de eerste de beste functie, maar kies voor datgene waar je blij van wordt en waar je jezelf kan ontwikkelen.



Pak hierin zelf de regie! Luister goed naar jezelf en je eigen gevoel. Vraag jezelf af: past dit bij mij? Word ik hier blij van?

3 GA OP ZOEK NAAR JOUW KWALITEITEN!

Iedereen heeft kwaliteiten. Juist met jouw ondersteuningsvraag heb jij unieke kwaliteiten. Er wordt vaak gekeken naar wat niet mogelijk is. Maar het is belangrijker om te kijken naar wat wél mogelijk is. Ken je eigen kwaliteiten en zet deze in!



Denk na over de volgende vragen:

- Waar liggen jouw kwaliteiten?
- Waar wordt je heel blij van?
- Waar blink jij in uit?



Leg tijdens het solliciteren de nadruk op wat wél kan: "Ik heb een lichamelijke/psychische aandoening waardoor ik met deze taken meer moeite heb. Als ik hier ... ondersteuning in kan krijgen, lukt het wel. Daarbij kan ik dit, dit én dit super goed." Ga hier naar op zoek. Dit kan bijvoorbeeld tijdens je Studie Loopbaan-uren, je bijbaan of tijdens je stage!

4 BEDENK HOE JIJ SUCCESVOL WORDT!

Het is belangrijk om op zoek te gaan naar datgene wat jij nodig hebt om je werk goed te kunnen doen. Breng vooraf in kaart wat je als ondersteuning, hulp of hulpmiddelen nodig hebt. Zo bereid jij je goed voor.



Je kunt jezelf voorbereiden door vragen te beantwoorden als:

- Wat verwacht jij van je werkgever of collega's?
- Welke taken zijn voor jou niet haalbaar?
- Heb je een aparte ruimte nodig om bijvoorbeeld insuline te spuiten?
- Met welke hulpmiddelen kan je je werk beter doen? Zoals een aangepaste stoel of computer.
- Werkt meer thuiswerken beter voor jou omdat je dan minder prikkels krijgt?

Je hebt in verschillende situaties recht op ondersteuning, vanuit school of vanuit het UWV.

5 GA OP ZOEK NAAR INFORMATIE EN DURF TE VRAGEN!

Er zijn verschillende mogelijkheden om informatie of hulp te zoeken. Je hoeft je niet te schamen als je hulp nodig hebt of graag met iemand in gesprek wil gaan. Het kan verhelderend zijn om met mensen in gesprek te gaan over verschillende werkmogelijkheden.



Er is een aanspreekpunt (zoals een studieloopbaanbegeleider) in je school die je kan helpen bij het vinden van een stage en je kan voorbereiden op de arbeidsmarkt. Daarnaast is op het internet veel informatie te vinden. Of kan een gesprek met lotgenoten over werk, hun ondersteuningsbehoeften en hoe er rekening gehouden wordt met hun lichamelijke of psychische klachten, helpend zijn.

6 ERVAAR EN BEWAAK JE GRENZEN!

Jij weet wat je leuk vindt en wat jouw mogelijkheden zijn in werk (zoals werkuren en werktijden). Kijk hier met eerlijke ogen naar! Het kan best confronterend zijn om hiermee bezig te zijn, maar uiteindelijk helpt het om duidelijk aan te kunnen geven wat je verwacht en nodig hebt om goed te kunnen functioneren.



Bedenk voor jezelf: wat kun je wel, wat kun je niet? Neem dit mee in je zoektocht naar een baan en communiceer hierover.



Hoe duidelijker jij dit kunt aangeven, hoe beter je toekomstige werkgever en collega's erop in kunnen spelen. Het is niet erg om soms iets meer of minder te doen dan gepland, dat hoort erbij. Jij kent je eigen grenzen het beste!

7 BLIJF IN GESPREK!

Door goed te communiceren laat je duidelijk zien dat jij weet wat je nodig hebt en hoe jij optimaal kunt functioneren. Dit ziet een werkgever liever, dan dat je je anders voordoet dan je daadwerkelijk bent en achteraf continu tegen de muur loopt. En vergeet niet: laat zien wat je kan!

STAAT JOUW TIP ER NIET BIJ OF HEB JE EXTRA HULP NODIG?

- Kaart het aan bij je SLB'er.
- Ook andere partijen kunnen je helpen in jouw weg naar werk.
- Raadpleeg relevante organisaties op de Kennisbank Studentenwelzijn.
- Raadpleeg extra tips over voorzieningen en regelingen op hogeronderwijstoegekankeljk.nl of stuur JongPit een gratis appje!

Op weg naar werk

Albertine...

Op weg naar werk

Albertine & Priscilla van Kampen

Albertine Omdat het zowel fysiek als psychisch minder goed gaat, ben ik eerst overgestapt van Sport en Bewegen op niveau 4, naar een niveau 3-opleiding Recreatie. Dat ging ook niet, maar het goede nieuws is dat ik nu Helpende Zorg en Welzijn niveau 2 heb afgerond. In mijn derde schooljaar kwam ik in een soort klasje met achterblijvers, mijn studieloopbaanbegeleider verwees me toen door naar Na je Studie. Ik vind het een drama om elke keer met andere mensen te praten dus vond het belangrijk dat het klikte en dat was zo. Heb mijn zorgen toen op tafel gelegd en toen is er vanalles gebeurd.

Priscilla Maar je hebt dus meer in je mars, al is dat er door omstandigheden niet uitgekomen. Ik zie het zeker in je! Ik vind die eerste kennismaking altijd heel erg belangrijk, dan kan je dus ook zeggen of er een klik is of niet. Tijdens dat eerste gesprek vragen we hoe het met je gaat, waar je mee bezig bent, je over nadenkt... Vanuit ons werk kijken we naar vijf gebieden: Opleiding & Werk, Wonen, Geldzaken, Support en Welzijn. Je vindt, of vond, het moeilijk om te bekijken waar je moest beginnen met het zoeken naar een passende baan, daar ben je nog zoekende in, maar de eerste stappen zijn gezet. En je gaf aan dat je studieschuld je in je nek hijgde.

Albertine Ja, die studieschuld bij Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO). Die was veel hoger geworden, omdat ik er wat langer over gedaan heb. Voor de zomervakantie ben ik samen met Priscilla bij DUO geweest om te kijken of er mogelijkheden waren voor kwijtschelding. Dat bleek er te zijn! Dat is wel echt een kopzorg minder.

Mijn vriend en ik wonen samen en hij is een grote steun. Hij geeft me wel een schop onder mijn reet als ik niet verder durf! Een liefdevolle dan hè... Na die eerste schop heb ik ook een gesprek gehad met mijn vader, ik vind het belangrijk wat hij vindt. Hij gaf toen ook aan dat hij begrijpt dat er iets mis is, dat hij weet dat niet alles lukt en kan lukken, maar hij vond wel dat

er iets moest veranderen. Dat vond ik zo fijn om te horen! Dat hij zag dat ik problemen heb die het lastiger maken om een baan te vinden en vast te houden. Daarna ging het ook beter.

Ik werk nu als pakketbezorger voor 15 uur per week, maar eigenlijk wil ik de kant van de gehandicaptenzorg of activiteitenbegeleider, maar daar heb ik de papieren niet



voor. Daar krijg ik energie van, dat ligt dicht bij mijn hart. Maar goed, ik woon op mezelf, dus er moet wel gewoon geld binnenkomen. De baan die ik nu heb is flexibel genoeg om aan te passen aan mijn fysieke en psychische belastbaarheid. Dit kan ik in de avonden doen bijvoorbeeld, die diensten zijn lekker rustig. Ik heb slaapproblemen. Door Na je studie heb ik een gesprek gehad met iemand van Groei Vooruit over een WerkFit-traject. Daarin kan ik onderzoeken hoe ik bij mijn wensbaan uit kan komen. Want ik heb wel werk, maar ik wil ander werk. Met een reïntegratiecoach kijk ik nu naar mijn



belastbaarheid, wat bij me past. Maar ook wat nodig is om daar te komen, dus bijscholing, een cursus, training...

Priscilla Je legt de lat voor jezelf altijd hoog. We hebben het er een paar keer over gehad dat je iets niet meteen hoeft te kunnen, je mag nog steeds leren. Al heb je een diploma, je vlieguren gaan nu pas beginnen!

Albertine Ik heb sollicitaties gedaan, maar door wat ik heb is dat lastiger om dat alleen te doen. Als ik vertel waar ik last van heb, zeggen werkgevers al snel 'laat maar'. Ergens snap ik dat ook wel, maar toch... Ik wil wel echt graag werken. Maar soms gaat dat niet. Ik heb een keer een meeloopdag afgezegd vanwege mijn slaapproblemen, ik had die nacht niet geslapen. Vervolgens heb ik nooit weer iets gehoord van die werkgever. Ik vind het fijn om daar ondersteuning of bemiddeling bij te hebben. Dat ik met iemand anders kan

uitleggen dat het niet aan mijn motivatie ligt, maar dat bij mij niet elke dag een goede dag is.

Ik hoop een werkgever te vinden die begrijpt dat ik mijn problemen heb, dat ik niet fulltime kan werken. Niet iemand die zegt van nou je bent aangenomen, maar kun je dan eigenlijk wel even wat langer blijven, iets meer uren maken. Ik ben dan zo iemand die zegt dat doe ik wel, maar dan loop ik mezelf weer over de kop. Zelf wil ik leren om, als ik dingen niet begrijp, hulp te vragen, dat vind ik lastig. Ik heb iets van: dat moet ik zelf kunnen. Dat heb ik meegekregen vanuit huis. Niet zeuren maar doorgaan. Dat blijft er altijd wel een beetje inzitten.

Wat is jouw volgende stap?

Meld je nu aan voor een gratis werkgesprek!

Groei Vooruit in Regio Zwolle

Ontdek welke banen jouw talenten laten groeien Aan het werk met Groei Vooruit!

Onze werkcoaches helpen je graag de volgende stap te maken. Wil je je alvast oriënteren op je toekomstige baan en vind je het moeilijk om een keuze te maken uit al die verschillende vakgebieden en functies?

Groei Vooruit helpt je ontdekken wat jouw talenten zijn en welke kansen er op jou liggen te wachten. Onze gratis werkgesprekken helpen jou verder richting jouw droombaan! Samen met onze werkcoaches ontdekken we of je misschien extra kennis of skills nodig hebt, of dat je direct aan de slag kunt bij jouw droombaan. Vergroot een cursus of opleiding jouw kansen op een baan, dan kun jij een scholingsvoucher aanvragen. Ben je tussen de 18-27 jaar, woon je in Regio Zwolle en ben je op zoek naar jouw volgende stap? Ga naar groeivooruit.nl en vraag een GRATIS werkgesprek aan!



Scan de QR-code en vraag direct een GRATIS werkgesprek aan of ga naar www.groeivooruit.nl voor meer informatie.

Wat hebben we op



Begeleiding vanuit Student Support

Bij Cibap Student Support kun je terecht voor begeleiding in je studie die net iets te groot is voor een studietoetscoach. Denk hierbij aan twijfel over je studie of loopbaankeuze, vragen over je financiën of vragen over DUO. Maar het kan ook gaan over studeren met een functiebeperking, dreigende studievertraging en mentale ondersteuning. We hebben interne en externe adviseurs die studenten begeleiding kunnen bieden.

Naast individuele begeleiding, worden er groepstrainingen aangeboden. We werken samen met ketenpartners zoals schoolmaatschappelijk werk (De Kern), Autlook, de schoolpsycholoog (Compaz), andere MBO-scholen, wijkteams en gemeentes (leerplicht /doorstroomcoaches).

Step up

En soms heb je een break nodig. Hiervoor kennen we een mooi programma. Bij step up sta je even stil bij jezelf. Je werkt aan je persoonlijke ontwikkeling, je ontdekt je eigen talenten en kwaliteiten, je leert jezelf beter kennen en je bent klaar om de opstap te maken richting je verdere studieloopbaan.

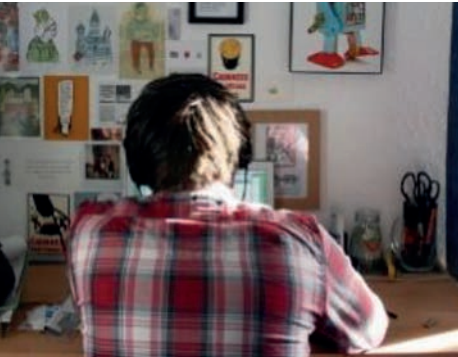
Cibap | vakschool voor vormgeving
Nijverheidstraat 11
8031DZ Zwolle
T. 038 – 45 46 94 4
E. info@cibap.nl

Herstel-werkzaamheden

Hoe werk als een medicijn bij psychische klachten kan zijn

Aline Verhoeff | klinisch psycholoog bij Dimence Zwolle

Bram* is 23 jaar en net afgestudeerd als grafisch vormgever. Hij woont zelfstandig in een kleine studio boven een winkelpand. Nu hij klaar is met studeren, zou een stap naar een baan logisch zijn. Bram zou ook wel willen werken, maar durft niet te solliciteren uit angst voor afwijzing en ziet ook heel erg op tegen de prestatiedruk die bij een baan hoort. Na zijn afstuderen glijdt Bram verder af in een sociaal isolement. Hij heeft weinig te doen overdag, schaamt zich dat hij geen werk heeft en spreekt steeds minder mensen. Hij gaat slechter voor zichzelf zorgen, piekert veel over zijn financiën en toekomst en wordt steeds somberder. Via de huisarts komt Bram bij de specialistische GGZ. Er wordt een angststoornis en depressie vastgesteld.



Het voorbeeld van Bram komt vaak voor in de GGZ en brengt ons bij de cruciale kip-en-ei vraag: wat is oorzaak en wat gevolg? Hoe hangen psychische klachten en problemen met werk met elkaar samen? En wat betekent dat voor passende hulp?

Werk als therapie

Mentale problemen hebben invloed op het dagelijks functioneren, waaronder werk. Psychische klachten onder werknemers komen niet alleen veel voor, maar leiden ook vaak tot langdurig ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid. Ongeveer een derde van de totale instroom in de WIA betreft mensen met psychische klachten! In veel behandelingen voor psychische klachten wordt de rol van werk bij het bevorderen van herstel vaak over het hoofd gezien. Maar werk kan een belangrijke helpende factor zijn in het herstel van het psychisch evenwicht. Als er passende werkzaamheden uitgevoerd kunnen worden en mensen terugkeren naar het arbeidsproces draagt dit op verschillende manieren bij aan herstel. Werk is namelijk niet alleen een bron van inkomsten, maar biedt ook een belangrijke dagelijkse structuur en routine. Het kan letterlijk een reden zijn om 'uit bed te komen'. Daarnaast kan werk helpen om gevoelens van controle over zichzelf en de omgeving terug te krijgen. Naast dit groeiende zelfvertrouwen kan werk ook bijdragen aan sociale interactie, waardoor isolement wordt teruggedrongen en sociale vaardigheden worden versterkt. Collega's kunnen een belangrijke rol spelen bij het ervaren van steun en gezamenlijkheid. Dit zijn basale behoeften van ieder mens, maar voor jongvolwassenen die in een cruciale fase in hun leven zijn, is het opdoen van positieve eerste ervaringen op de arbeidsmarkt en het ontwikkelen van vaardigheden hierin van enorm belang!

Praktische en mentale steun

Het klinkt zo logisch allemaal, maar toch is het nodig dat er

meer aandacht wordt besteed aan (potentiële) werknemers met psychische klachten. Werkgevers en GGZ kunnen hierin de handen ineen slaan door samen te werken rond mensen met psychische problemen. Binnen Dimence wordt dit onder andere vormgegeven door cliënten die in behandeling zijn indien nodig een Individuele Plaatsing en Steun (IPS)-traject aan te bieden bij TwoMorrow (zie elders in dit blad). Het is mooi dat ook hogescholen net-afgestudeerden met psychische klachten ondersteuning willen bieden bij het vinden en behouden van passend werk. Door werknemers met een mentale kwetsbaarheid in dienst te nemen, kunnen werkgevers meer bewustzijn ontwikkelen van de uitdagingen waar werknemers met psychische problemen mee te maken hebben en wat nodig is om een ondersteunende en inclusieve werkomgeving te ontwikkelen. Er zijn al veel mooie voorbeelden van praktische initiatieven zoals flexibele werktijden of een buddy op het werk. Zo draagt iedereen een 'steuntje' bij!

Samen werken aan herstel

In de behandeling van de klachten van Bram, werkte de behandelaar van Dimence samen met een IPS-coach van TwoMorrow. Doordat Bram telkens (begeleide) stappen zette in het zoeken naar passend werk, dienden zich mooie oefensituaties aan, waarin hij zijn angstige verwachtingen ('Ik zal dichtklappen bij de sollicitatie, waardoor ik word afgewezen' of 'Ik zal kritiek krijgen als ik deze opdracht inlever') kon toetsen. Bram merkte dat hij zijn eigen kwaliteiten en vaardigheden erg onderschatte en dat mensen bereid waren hem te helpen in zijn professionele ontwikkeling. Hierdoor kreeg hij een andere kijk op zichzelf, op anderen en zijn toekomst. Zijn angstklachten verminderden en zijn stemming verbeterde. Dit resultaat zou niet bereikt zijn als Bram lege dagen doorbracht in zijn studio. Herstellen hoeft je niet alleen te doen.

*naam is om privacy-redenen gefingeerd en beschrijving van de situatie is aangepast zodat deze niet herleidbaar is naar een bestaande persoon.

Vragen van jongeren en werkgevers beantwoord

door

Rob Kiers

Adviseur Werk & Ontwikkeling GGZ voor Tiem, GGZ & Werk voor de arbeidsmarktregio Zwolle

en

Frank van Dooremolen

CAVOI Coaching, advies, werving & selectie

Jongeren met een vraag

‘Ik ben sinds kort aan het werk en mijn hoofd tolt soms van alles dat er op me af komt. Er is zoveel nieuw en zoveel dingen die ik nog moet leren! Het maakt me af en toe angstig. Kan ik ergens terecht waar ik kan praten en ondersteuning kan vinden?’

Rob Kiers | Wanneer je klaar bent met je studie en de ‘grote, boze’ buitenwereld in gaat kan er veel op je afkomen. Het is aannemelijk dat je dan wellicht ook voor het eerst op jezelf gaat wonen of misschien woon jij al op jezelf. Er wordt ineens heel veel van je verwacht. Wanneer je tegen deze uitdagingen aanloopt kan het heel helpend zijn om dit met jouw leeftijdsgenoten te bespreken. Zij lopen misschien tegen dezelfde uitdagingen aan, misschien kan je van elkaar leren. Zwolle heeft een Sociaal Wijk Team waar je terecht kan met uiteenlopende vragen, zie www.swtzwolle.nl/voor-jongeren. Stel je bent klaar met je studie maar nog niet klaar om de stap richting werk te maken omdat je nog vragen hebt zoals: ‘Wie ben ik?’, ‘Wat kan ik of wat wil ik überhaupt en wat heb ik daarbij nodig?’. Dit zijn hele gebruikelijke vragen voor jongvolwassenen. Persoonlijk had ik deze vragen ook toen ik net klaar was met mijn studie. Traverswelzijn biedt trajectcoaching aan, jij wordt gekoppeld aan een trajectcoach die jou ondersteunt in jouw zoektocht naar antwoord op deze vragen (zie: www.traverswelzijn.nl/diensten/trajectcoaching/).

Frank van Dooremolen | Het kan moeilijk zijn om hulp te vragen, maar doe het wel. Het verschilt per werkplek waar je

terecht kan voor ondersteuning. Is er iemand op je werkplek waarbij je je vertrouwd voelt? Probeer het gesprek aan te gaan. Dit kan je leidinggevende, collega of iemand van HR zijn. Je kunt ook in samenwerking met je werkgever een jobcoach inschakelen. De jobcoach kan je begeleiding en ondersteuning bieden. Denk je dat er meer speelt, ook buiten het werk om? Dan kun je kijken welke hulpverlenende instanties er nog meer zijn. Zo kun je vaak bij de gemeente terecht voor hulp. In veel gemeenten is er een Wmo-loket, een (sociaal)wijkteam en/of een jeugdteam. Zie je door de bomen het bos niet meer? Een jobcoach kan je advies geven en met je meedenken. Het kan soms wel even duren voordat je de juiste hulp krijgt, dus begin op tijd met zoeken naar de passende begeleiding.

‘Volgende maand begin ik aan mijn eerste baan. Ik heb autisme en ADHD, moet ik mijn collega’s daarvan op de hoogte brengen?’

Rob Kiers | Deze vraag krijg ik heel vaak. Het is een hele persoonlijke kwestie. Blijf dicht bij je gevoel en volg deze vooraf. Het wel of niet zeggen kent beide voordelen en nadelen. Graag wil ik stilstaan bij een aantal voordelen. Als je jouw collega’s hier niet van op de hoogte brengt word je niet blootgesteld aan stigma’s. Ik kan mij voorstellen dat het voelt alsof je met een ‘schone lei’ kan beginnen. Jouw diagnoses maken jou niet als persoon per slot van rekening. Als je jouw collega’s hier wel van op de hoogte brengt dan kunnen zij rekening houden met jouw uitdagingen. Er is geen goede of foute keuze die jij hierin kan maken. Volg jouw gevoel.

Frank van Dooremolen | Je bent niet verplicht om het te vertellen, maar het kan je helpen om het wel te doen. Het gesprek aangaan kan zorgen voor meer begrip en je collega’s weten waar ze rekening mee kunnen houden. Daarnaast kun je dan samen met je collega’s of leidinggevende zoeken naar oplossingen, zodat jullie samen een duurzame werkplek kunnen creëren. Als je dat niet doet, kan het zijn dat je weer tegen bepaalde dingen gaat aanlopen. Dit is niet goed voor je zelfvertrouwen en misschien moet je op den duur weer op zoek naar een andere plek. Probeer de diagnose los te koppelen van wie jij bent als persoon. Jij bent een medewerker die net als ieder ander bepaalde behoeftes

heeft. Leg de focus dus op wat jij nodig hebt en waar anderen rekening mee kunnen houden, en niet op de diagnose. De diagnose is niet leidend, jij als persoon wel! Houd er daarnaast rekening mee dat anderen hierin ook mogen leren, probeer vooral de samenwerking op te zoeken. Mocht je het lastig vinden om het gesprek aan te gaan, dan kan een jobcoach je hierin begeleiden.

Werkgevers met een vraag

‘We zijn een groeiend bedrijf en willen ook graag een of enkele jongeren met een psychische kwetsbaarheid aannemen. Tegelijkertijd vind ik het erg spannend gezien het grotere risico op uitval en de kosten die daaraan verbonden zijn. Is er iets mogelijk om dat risico (deels) op te vangen?’

Rob Kiers | Wat ontzettend fijn dat deze vraag gesteld wordt. Allereerst zal ik jullie willen uitnodigen om vooral in gesprek te blijven met de werknemers, leer van elkaar en kijk met elkaar hoe je een fijne en veilige werkomgeving kan creëren. Daarnaast bestaat er de banenafpraak ofwel het doelgroepenregister. De banenafpraak is in het leven geroepen door het kabinet met ‘meer banen voor mensen met een arbeidsbeperking’ als motivatie. Arbeidsbeperking klinkt een beetje negatief als je het mij vraagt. Maar wanneer een werknemer is opgenomen in het doelgroepenregister heeft dit zowel voordelen voor de werkgever als de werknemer. Wanneer een werknemer in het doelgroepenregister is opgenomen dan heeft de werknemer recht op jobcoaching, dit is kosteloos voor de werkgever. Dit kan iemand zijn om bij te dragen op een fijne en veilige werkomgeving. De werkgever kan een loonkostensubsidie aanvragen. Dit geeft de werkgever financiële ondersteuning/ruimte om iemand in dienst te nemen die door zijn/haar uitdagingen minder dan 80% productief is. Mensen die opgenomen zijn in het doelgroepenregister vallen onder de no-risk polis.

Frank van Dooremolen | Je bent als werkgever niet de enige die het spannend vindt, dat geldt ook voor de jongeren. Om een goede inschatting te kunnen maken of iemand geschikt is en of duurzame plaatsing mogelijk is, kunnen werknemers gebruik maken van een proefplaatsing van 2 maanden. Hiervoor moet iemand wel een uitkering vanuit het UWV ontvangen of in het doelgroepenregister staan. Tijdens de proefplaatsing kan de werknemer ervaring opdoen in het bedrijf. De werknemer kan dan zijn uitkering behouden en de werkgever hoeft nog geen salaris te betalen. Na de proefplaatsing kan de werkgever ervoor kiezen om de werknemer aan te nemen, net als dat de werknemer de keus kan maken of de werkplek passend is. De werknemer vraagt de proefplaatsing samen met de

werkgever aan bij het UWV.

Als iemand in het doelgroepenregister staat of een Wajong-uitkering heeft, dan kan je als werkgever gebruikmaken van een aantal voorzieningen om eventuele risico’s te minimaliseren. Denk hierbij aan een no-risk polis, loonkostenvoordeel, loonkostensubsidie of loondispensatie. Het verschilt wel per persoon en per situatie welke voorzieningen mogelijk zijn. Mocht je hier meer informatie over willen, dan kun je dit opvragen bij het UWV of de gemeente. In samenwerking met het UWV of de gemeente kan er ook een jobcoach worden ingezet. De jobcoach kan de werkgever hierin advies geven en biedt de jongeren de nodige begeleiding.

‘Sinds kort hebben we mensen met een psychische kwetsbaarheid in dienst. Heb je tips over hoe we onze werkplek zo goed mogelijk kunnen inrichten, om te zorgen dat ze het bij ons naar hun zin blijven hebben en hun werk goed kunnen blijven doen?’

Rob Kiers | Mensen zijn uniek, zo ook mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ik geloof dat een veilige en fijne werkplek heel waardevol is, dit geldt voor iedereen. Een werknemer die psychische kwetsbaarheden kent heeft vaak heel veel potentie. Om deze potentie te benutten is het nodig om de mens te zien. Ga waardevrij met elkaar in gesprek en ga samen de zoektocht aan naar deze veilige en fijne werkplek. Blijf hier gedurende de gehele samenwerking aandacht voor hebben en blij toetsen of de werkplek nog goed ingericht is. Omdat ieder mens uniek is zijn er geen standaard aanpassingen die je kan toepassen, het is maatwerk. Ga en blijf met elkaar in gesprek.

Frank van Dooremolen | Probeer te onderzoeken wat iemand nodig heeft, net als bij andere reguliere medewerkers. Daarin zijn zij niet anders dan anderen. Creëer een veilige omgeving waarin de medewerker kan aangeven wat hij/zij nodig heeft. Kijk samen naar wat mogelijk is, maar zorg ervoor dat het voor beide partijen een prettige plek blijft om te werken. Houdt regelmatig contact met de medewerker om te bespreken hoe het gaat. Houdt ook in gedachten dat de privésituatie van een medewerker invloed kan hebben op hoe iemand zich voelt en zo ook zijn weerslag kan hebben op het werk. Wanneer er sprake is van een psychische kwetsbaarheid, kan dit soms van grotere invloed zijn dan gedacht. Geef de medewerker daarnaast de ruimte om te groeien en te ontwikkelen, zonder afbreuk te doen aan de onderlinge verwachtingen. Richt je vooral op iemands kwaliteiten en wat wél kan en mogelijk is. Een jobcoach kan in deze situatie ook begeleiding bieden in het creëren van een veilige omgeving, het aangaan van het gesprek en meedenken over oplossingen en mogelijkheden.

3

sleutelingrediënten

Crystal Ziel | Natuurlijk Inclusief



Mijn naam is Crystal Ziel. Ik ben directeur van Natuurlijk Inclusief®, wij helpen overheden, bedrijven en maatschappelijke organisaties met het realiseren van hun doelstellingen op het gebied van de inclusieve arbeidsmarkt.

Nu ben ik directeur, maar ik weet nog goed hoe ik als jongere leefde met een psychische kwetsbaarheid. Tussen mijn vierde en vijftiende jaar maakte ik ernstige traumatisering mee waardoor zich een complexe posttraumatische stressstoornis ontwikkelde. Dat had grote gevolgen voor mijn leven, maar het zou tot mijn 28ste duren voordat ik de juiste diagnose had. Tegelijk leefde ik als jongere in een onveilige thuissituatie met ouders die niet zoveel van de wereld begrepen en ikzelf nog minder. Hoe meld je je aan voor een school? Vanaf mijn 18de een verzekering (ik was dus ook een tijd onverzekerd)? Hoe regel je het op school als het even iets minder gaat. Waar ga je heen met je sombere gevoelens. Wat is er nodig om op jezelf te wonen.

Vaak kwamen deze vragen achteraf, als het al geregeld had moeten zijn, puur omdat er niemand was die me in die stappen meenam. Hoe vervelend is het om te weten dat je echt wel dingen kan en ook wil, maar niet weet hoe het aan

te pakken. Hoe frustrerend om te merken dat het anderen wel voor de wind gaat en dat mensen maar roepen dat je kansen moet aangrijpen. Waar zijn die kansen dan? Ik denk dat het meest ingewikkelde was te ontdekken wie ik was en wat ik wilde in een situatie waar er altijd chaos was en geen rustpunt of vangnet.

Nu ik terugkijk op mijn eigen ervaringen en op die van de jonge mensen met wie ik in mijn loopbaan heb gewerkt, dan zie ik dat er drie zaken zijn die altijd nodig zijn;



1 Ten eerste – ‘Oprechte verbinding’. Het leven kan aanzienlijk zwaarder zijn als je het gevoel hebt dat je er helemaal alleen voor staat. Aan de andere kant, als je hulp krijgt, maar alleen omdat iemand een doel met je heeft, kan dat ook onprettig zijn. Je wilt niet het werk zijn van een ander. Of althans zo zou het niet moeten voelen. Bij Natuurlijk Inclusief® hebben we gezien dat het mens tot mens contact, die oprechte verbinding, een essentiële start is. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor jongerenwerk, maar ook voor sportverenigingen, scholen, vrijwilligers of ervaringsdeskundigen. En hierbij is goed luisteren essentieel. Wat wil de jongere zelf, wat heeft hij/zij/hen nodig? Ook is een klik belangrijk. Als het niet klikt, moet er ruimte zijn voor anderen met wie je wel een klik hebt. Je bent daar belangrijk genoeg voor.

2 Ten tweede – ‘Kansen krijgen’. Als je ze niet krijgt, dan kan je ze ook niet pakken. En niet alleen eerste kansen, maar ook tweede en derde. Hier hebben stages en werkgevers een belangrijke rol. Soms snap je niet alles in één keer. Dat betekent niet dat je niet slim bent of niets kunt. Dat is omdat je de hele tijd aan het overleven bent in een wereld die anders is georganiseerd dan jouw hoofd werkt. Zo’n eerste dag, voor de eerste keer iets doen, kan behoorlijk ingewikkeld zijn. Ik weet van een jongen met het syndroom van Asperger die heel graag met computers wilde werken. Hij mocht stage lopen bij een computerbedrijf. De eerste taak die hij kreeg was stickers van telefoons afwassen. Hij bevroor. Ten eerste was dit niet waarom hij deze stap had gezet, die ochtend uit bed was gekomen en op tijd was verschenen. Ten tweede had hij nog nooit zoiets gedaan. Hij wist ook niet aan wie het te vragen. Sterker nog, hij wist het gewoon even niet meer. Na twee weken werd de stage gestopt omdat hij ‘niet functioneerde’. Maar had je hem aan het programmeren gezet of een nieuwe computertaal laten leren, dan was het heel anders gelopen. Het leek misschien een fantastische eerste kans dat hij daar überhaupt stage mocht doen. Het leek misschien een goede tweede en derde kans dat hij er nog twee weken mocht blijven aanmodderen. Maar deze kansen sloten niet goed bij hem aan. Dat lag niet aan hem, maar bij de werkgever/stage en zijn begeleider. Maar hij was wel degene die terneergeslagen thuis kwam te zitten.

3 Ten derde – ‘Helpen ontwikkelen’. Soms is het nodig bepaalde vaardigheden te leren of om te leren omgaan met bepaalde uitdagingen, maar dan wel op een manier die aansluit bij de persoon. Ik ken een jongen met ADHD. Iedereen om hem heen vertelde hem dat ook hij zijn huishouden kon doen. Iedereen kan dat immers leren, toch? Hij kreeg hiervoor speciale cursussen aangeboden om het te leren. En daarna lukte het hem alsnog niet. Wat voelde hij zich een loser. Iets wat iedereen kan, iedereen, kon hij zelfs niet na een cursus. Maar het feit is dat niet iedereen dezelfde dingen op dezelfde manier kan oppakken, en dat is oké.

Mensen moeten niet onverwachts bij mij langskomen hoor. Soms vind ik het al uitdagend genoeg om te werken en mezelf te verzorgen en te eten. Als de boel dan ook nog netjes moet zijn... Dat had hij ook en door hem het idee te geven dat hij het wel kon leren was niet eerlijk. Want natuurlijk als alles goed met je gaat... maar de momenten dat het niet goed gaat zijn juist de graadmeter. Hoe fijn is het dan als je dan hulp kunt krijgen in plaats van een oordeel.

Hetzelfde geldt voor met geld omgaan. Ik ken een meisje dat vanwege haar depressies en persoonlijkheidsproblematiek moeite heeft om controle te houden over haar financiën. Dit kan lastig zijn, want juist op momenten dat ze zich rot voelt, helpt het een beetje om iets leuks te kopen. Dat loopt wel eens uit de hand. Hier kan ze hulp bij gebruiken, niet even met een cursus, maar ook daarna als het even niet goed gaat, hoe ga je er dan mee om. Bij wie kan je dan terecht?

Gemeenten kunnen een waardevolle rol spelen door nazorg een vast onderdeel te laten zijn van alle projecten en interventies voor jongeren. Ga ervan uit dat er na dit project, na de cursus, na de hulp een moment komt dat de motivatie weg is, het leven zwaar en ellendig voelt en de jongere het even niet meer kan overzien. Wat heb je dan geregeld? Want doe je dat niet, dan moet het dus eerst weer fout gaan voordat er hulp is. Dat is zonde. En nog belangrijker, op een gegeven moment gelooft de jongere niet meer in de hulp die hij krijgt. Dat ligt niet aan de jongere. Dat ligt aan ons.

Door te verbinden, kansen te bieden én de juiste ondersteuning te geven mét een plan voor daarna helpt jongeren te weten dat ze er niet alleen voor staan, helpt ze het beste uit zichzelf te halen, maar het allerbelangrijkste: ze leren dat zij een waardevol onderdeel zijn van de samenleving waar we allemaal deel van uitmaken.

Bij Natuurlijk Inclusief® zeggen we over inclusie: “Het gaat (ook) over jou”. Deze boodschap herinnert ons eraan dat we allemaal deel uitmaken van een diverse samenleving en dat iedereen gelijke kansen en respect verdient, ongeacht hun persoonlijke omstandigheden. Zo is het ook voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid en werk – dat gaat over mij, over jou en over jou.

Wij helpen je verder!

Het Doorstroompunt regio IJssel-Vecht is een samenwerking van elf gemeenten in de regio om jou te helpen met je school of je werk. Het Doorstroompunt is er voor jongeren tussen de 12 en 23 jaar die geen diploma hebben op minimaal havo of mbo-2 niveau. Dit heet een startkwalificatie. Met een startkwalificatie heb je meer kans op een goede baan en een leuk leven.

Waarom is het Doorstroompunt belangrijk?

Soms gaat het niet zo goed op school. Misschien heb je problemen thuis, op school of met jezelf. Misschien vind je de opleiding die je doet niet leuk of te moeilijk. Misschien wil je liever werken dan leren. Of misschien weet je niet wat je wilt doen in de toekomst.

Als je stopt met school zonder een startkwalificatie, ben je een voortijdig schoolverlater. Dat betekent dat je te vroeg van school gaat. Dat is niet slim, want zonder een diploma heb

je minder kans op een goede baan. Je verdient dan meestal minder geld en hebt minder zekerheid. Ook kun je minder makkelijk verder leren of van baan veranderen.

Daarom wil het Doorstroompunt jou helpen om toch een startkwalificatie te halen. Of om een baan te vinden die bij je past. Het Doorstroompunt wil dat jij je talenten ontdekt en gebruikt. Want iedereen heeft een talent en jij dus ook!

Hoe kan het Doorstroompunt jou helpen?

Het Doorstroompunt heeft leerplichtambtenaren en doorstroomcoaches die jou kunnen helpen. Zij zijn er om naar je te luisteren, met je mee te denken en je te begeleiden. Zij kunnen bijvoorbeeld:

- samen met jou kijken naar wat jij leuk vindt en waar jij goed in bent;
- samen met jou een opleiding zoeken die bij jou past;
- samen met jou een plan maken om je school af te maken;
- samen met jou contact houden met je school, je ouders en andere mensen die jou kunnen helpen;

- samen met jou zoeken naar een baan of een stage die bij jou past;
- samen met jou kijken naar wat jij nodig hebt om goed te kunnen leren of werken.

De hulp van het Doorstroompunt is gratis en vrijblijvend. Dat betekent dat jij zelf mag kiezen of je hulp wilt of niet. Maar het is wel slim om de hulp van het Doorstroompunt te accepteren. Want zo vergroot jij je kansen voor de toekomst.

Hoe kun je contact opnemen met het Doorstroompunt?

Wil jij graag hulp van het Doorstroompunt? Of wil je meer weten over wat het Doorstroompunt voor jou kan betekenen? Dan kun je contact opnemen met de contactpersoon in jouw gemeente. Je kunt bellen, mailen of langskomen.

Op de website [lerenwerktwel](https://www.doorstroompunt.nl) vind je meer informatie over het Doorstroompunt regio IJssel-Vecht. Je vindt daar ook de contactgegevens van de leerplichtambtenaren en doorstroomcoaches in jouw gemeente.

Wacht niet langer en neem vandaag nog contact op met het Doorstroompunt! Want leren werkt wel!



Kwikstart

De Sleutel naar Zelfstandigheid voor Jongeren

De overgang naar volwassenheid is een cruciale fase in het leven van jongeren tussen de 16 en 27 jaar. Het is een tijd van groei, ontdekking en nieuwe verantwoordelijkheden, maar ook van grote uitdagingen. Zeker als je er min of meer alleen voor staat.... Jongeren agendeerden het probleem en in no-time werd het idee van Kwikstart geboren. Een website en app als betrouwbare gids in de wereld van overheidsinformatie.

Kwikstart in Detail:

De app en website zijn opgebouwd rond acht thema's die essentieel zijn voor deze fase in het leven: Wonen, Werk, Geldzaken, School, Gezondheid & Hulp, Rechten & Plichten, Verzekeringen en 18&Dan. Binnen elke thema wordt specifieke informatie gepresenteerd in ruim 140 artikelen. Bovendien wordt elk thema ondersteund met een animatievideo die in slechts twee minuten de belangrijkste aspecten van het onderwerp belicht.

De kracht van Kwikstart ligt in de overzichtelijke structuur. Binnen elk thema is er een checklist beschikbaar waarin gebruikers hun eigen voortgang kunnen bijhouden. Zo behouden jongeren grip op hun eigen praktische zaken, zelfs in een vaak turbulente periode.

Betrokkenheid van Jongeren:

Kwikstart is niet alleen voor jongeren, maar ook mét jongeren ontwikkeld. Deze participatieve aanpak heeft ervoor gezorgd dat Kwikstart goed aansluit bij de belevingswereld van de doelgroep. Jongeren gaven onder andere advies op het gebied van design, structuur en inhoud van de teksten. Alle teksten zijn bewust op A2/B1 niveau geschreven, zodat de informatie voor iedereen begrijpelijk en toepasbaar is, maar niet kinderachtig. Op dit moment wordt gewerkt aan de digitale toegankelijkheid van Kwikstart zodat écht iedereen de app en website kan gebruiken.

Lokale Informatie:

Kwikstart biedt niet alleen landelijke-, maar ook lokale

informatie. Inmiddels zijn bijna 80 gemeenten aangesloten. Jongeren kunnen op de lokale pagina's informatie vinden over lokale hulp en ondersteuning op verschillende ontwikkelgebieden. Zo kunnen jongeren onder andere vinden waar, wanneer en bij wie zij met vragen terecht kunnen op het gebied van schulden, werk, arbeidsparticipatie, jeugdhulp of gezondheidszorg. Namen en rugnummers dus! Zo heeft de gemeente Zwolle bijvoorbeeld zelfs 06 nummers van jongerenwerkers op de lokale pagina vermeld staan. Handig, dan kunnen jongeren direct contact opnemen met de juiste persoon!

Professioneel Gebruik:

Ook voor professionals, zoals (jeugd)hulpverleners, docenten en beleidsambtenaren is Kwikstart een handig hulpmiddel. De app en website bieden niet alleen praktische informatie voor jongeren, maar zijn als naslagwerk voor professionals handig, om jongeren soepel door de overgang naar volwassenheid te begeleiden. Zo kunnen professionals

jongeren ondersteunen bij het aanvragen van toeslagen of het vinden van een passende woning.

Kansen en Toekomstperspectief:

Kwikstart helpt jongeren complexe regelingen aan te pakken, wat op lange termijn veel geld kan besparen en financiële problemen voorkomt. Door laagdrempelig informatie aan te bieden vergroot Kwikstart niet alleen de kansengelijkheid, maar draagt het ook bij aan het voorkomen van potentiële problemen zoals dakloosheid, schulden en voortijdig schoolverlaten. Kortom: de kans om écht van het volwassen leven te gaan genieten! Voor gemeenten is Kwikstart een waardevol platform om lokale informatie te delen. Een échte win-win situatie!



**"Know where to find the information
and how to use it.
That's the secret of succes!"**
- Albert Einstein -

Dynamisch op Weg

Dynamisch op Weg is onderdeel van de Sallandse Wegenbouw in Haarle en biedt werkervaringsplekken aan jongeren met een afstand tot de arbeidsmarkt. Op een laagdrempelige en proactieve manier helpen wij kwetsbare jongeren verder op weg naar een baan. Op de werkplaats in Haarle kunnen zij verschillende werkzaamheden uitoefenen. Het belangrijkste is dat ze weer de deur uit zijn, sociale contacten opbouwen en werken aan hun werknemersvaardigheden.

Een van de jongeren die deel heeft genomen aan Dynamisch op Weg is Gijs

Gijs is inmiddels 24 jaar oud, woont bij zijn ouders op de boerderij. Gijs wil zijn vader opvolgen en heeft om die reden de opleiding Veehouderij niveau 2 gevolgd en met een diploma afgerond. Gijs geeft zelf aan dat hij niet zo'n schooltype is, zijn dyslexie helpt hierin ook niet mee, hij is liever lekker buiten en aan het werk. Toch probeert hij nog wel de opleiding Veehouderij op niveau 3, maar na een jaar is hij ermee gestopt. Op zijn opleiding komt hij in gesprek met diegene die zich bezighoudt met schoolverlaters en zij wijst hem op Dynamisch op Weg.

Na een prettig gesprek in Haarle, besluit Gijs hier aan de slag te gaan en achteraf gezien is hij hier erg blij mee. Ritme had hij natuurlijk genoeg als boerenzoon, maar sociale contacten een stuk minder. Ook vertelt Gijs dat hij niet zo'n prater is, maar door zijn werk op de werkplaats bij de Sallandse Wegenbouw is hij opener geworden. Zijn zelfvertrouwen is gegroeid en hierdoor durft hij meer van zichzelf te laten horen als hij het ergens niet mee eens is. Vroeger kropte hij alles op, nu uit hij zich meer en dit voelt goed. Ook heeft Dynamisch op Weg hem meer rust gegeven. Op de boerderij ga je 24 uur per dag door. Hier heeft vaste werktijden en minder stress, hierdoor heeft hij meer rust in zijn hoofd.

Inmiddels zijn we een aantal jaren verder en heeft Gijs een mooie ontwikkeling doorgemaakt. Gijs begon op de werkplaats waar hij van allerlei werkzaamheden heeft verricht. Na de zomervakantie is hij toen gestart met de BBL opleiding grond- weg-, en waterbouw niveau 3 die hij in ruim 2 jaar met een diploma heeft afgerond en vervolgens in vaste dienst gekomen bij de Sallandse wegenbouw. Allereerst als grondwerker, vervolgens als stratenmaker en sinds 3 weken als assistent werkplaats. Gijs heeft het erg naar de zin en is blij dat hij destijds op Dynamisch op Weg geweest is.

Spreekt het verhaal van Gijs je aan, zit je ook thuis, maar wil je graag weer wat doen en een mooie toekomst opbouwen? Neem contact op met Dynamisch op Weg, Paulien Zandbelt (06-10352558, dynamischopweg@stdekern.nl).

Gewoon doen!!

Bekijk hier een filmpje



SPOT!

Een nieuwe weg, met nieuwe resultaten

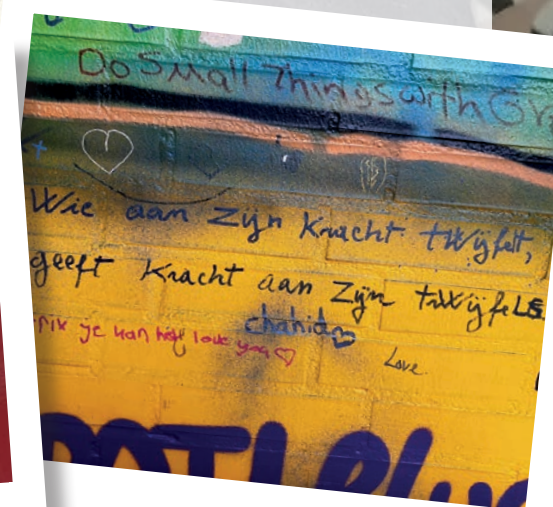
Vanuit het ideaal om jongeren hun ideeën te laten verwezenlijken, ontstond Spot! In een winkelcentrum, op de tweede etage dat al 8 jaar leegstond, worden jongeren nu geholpen om met hun ideeën en talenten aan de slag te gaan. Het motto? Gewoon doen! Er simpelweg zijn voor de jongeren, samen eten, samen proberen, samen experimenteren, samen stap voor stap weer mee gaan draaien in de samenleving. Spot! durft en neemt nu een bedrijfsrisico. Ze laten jongeren onder hun vleugels een eigen bedrijfje opstarten. Het geld dat dat oplevert kan worden gebruikt om bijvoorbeeld mensen in dienst te nemen.

Onder andere talenten in sport, op creatief gebied, in fashion, muziek, radio en de horeca vinden een plekje bij Spot!. Daar is lang niet altijd veel voor nodig. Zo werden bijvoorbeeld oude meetkamertjes voor hoortoestellen omgetoverd tot studio's. Wat isolatieplaten, een goed bureau en wat apparatuur maakt dat jongeren nu hun eigen muziek kunnen opnemen en mixen.

Initiatiefnemer en Participatie Pionier Jakob probeert samen met collega's jongeren en beleid dichter bij elkaar te krijgen. Daarin is het pionieren, ploeteren en strijden. Subsidies werken vaak niet, dat dwingt tot de verkeerde meetlat. Jakob: "Persoonlijke processen zijn te ingewikkeld om aan prestatieafspraken die aan veel subsidies vastzitten te linken. Om deze reden hebben we al eens een subsidie teruggegeven. We werken nu alleen nog met fondsen die wel in dat persoonlijke proces geloven."

Het werkt! De jongeren hebben doelen en een perspectief. En het allerbelangrijkste? Ze hebben een plek!

**RADIO
TALKSHOW**



Wat vond je hier dat je ergens anders niet kon vinden?

Gelijkheid.
(Jongere over SPOT!)

ter

i ♥ NATHAN

JE KAN NIET GROEËN

ZONDER TE KNOEËN

- ALINR -

"ANÉLO"

#

LF

HA



**Onbeperkt
aan de Slag**

Overstraat 36 | 3958 BV Amerongen
onbeperktaandeslag.nl
088 00 84 202

Onbeperkt aan de Slag is in Nederland **HET** platform daar waar het gaat om mensen met een arbeidsbeperking die graag willen werken. Er zijn meer dan 100 werkgevers aangesloten bij deze aanpak, die zich kenmerkt door no-nonsens en laagdrempeligheid.

Onbeperkt aan de Slag wordt uitgevoerd door een social enterprise BV vanuit het idee dat inclusie geen goed doel is maar talenten met een functiebeperking van toegevoegde waarde zijn voor een werkgever.

Er staan zo'n 13.000 werkzoekenden ingeschreven bij het bedrijf, wat op een bijzondere manier werkt. Bij Onbeperkt aan de Slag werken alleen maar professionals met zelf ook een arbeidsbeperking. Zij laten zien dat het gewoon kan en gaat en zijn voor de werkzoekenden eigenlijk ook rolmodellen. Ze geven trainingen en workshops, doen de intakes, bemensen de helpdesk en doen het accountmanagement.

Iedere medewerker van Onbeperkt aan de Slag, de Social Impact Spitsen genoemd, heeft bovendien zijn of haar eigen regio van waaruit gewerkt wordt. Zo breidt het netwerk en het gebied zich gestaag uit en wordt de aanpak inmiddels vanuit diverse kanten, zowel door werkgevers als werkzoekenden, omarmd.

Feit blijft dat er slechts 18% van de bedrijven iets doet of wil doen op het gebied van inclusie, daar waar het gaat om de mens met een arbeidsbeperking. En dat Nederland enorm achterbleef bij de ratificatie van het VN verdrag van de rechten van de gehandicapten. Hoe komt dat nou? En is dat terecht?

Het **eerste** waar werkgevers mee worstelen is de verkeerde beeldvorming. De mens met een arbeidsbeperking is niet iemand die je uit kunt tekenen en in een Excelhokje kunt

stoppen. Het betreft iemand met een zichtbare of onzichtbare beperking, met zijn of haar eigen randvoorwaarden. Het bestand van Onbeperkt aan de Slag bestaat voor de helft uit werkzoekenden met een MBO4+ opleiding: theoretisch geschoold. En daar begint vaak al het misverstand. De groep is homogeen in die zin dat het gaat om mensen die iets nodig hebben om succesvol te kunnen zijn in hun werk. Maar daar blijft het dan bij. Want voor de een is dat rustmomenten in het kader van een energiebeperking, voor de ander is het een braillekeyboard en voor een derde vooral een duidelijke structuur. Begeleiding; kan. Flexibiliteit: noodzakelijk.

Zoveel mensen, zoveel wensen. Als je 1 ding zou moeten noemen wat wel gemeen is dan is dat het aantal uren dat mensen werken; dat is vaak minder dan 36 of 40 uur.

Onbeperkt aan de Slag heeft in dit kader maar 1 tip: stap uit de standaard werkgeversbubbel, open je blik en kijk naar wat mensen kunnen en wat ze nodig hebben. Simpel; ja. Maar open je blik.

En dan het **tweede**: je hebt als werkgever besloten dat je iets met inclusie gaat doen. Omdat het moet misschien? Maar bij Onbeperkt aan de Slag hopen we vooral omdat je dat graag wil: open staan voor mensen die dus iets extra nodig hebben om succesvol te zijn. Je zet het onder de advertentie voor een functie: wij staan open voor. En dan: komt er niemand. Teleurstelling alom: ze komen niet en waar kunnen we ze vinden? Allereerst solliciteren mensen vaak niet op een



standaard vacature waar dat onder staat. Uit ervaring weten ze dat ze uit vallen bij de standaard procedure omdat ze niet voldoen aan het standaard profiel. Nog een lastige: wat vertel je dan in een brief over je beperking? En doe je dat als die onzichtbaar is? En verlaag je daarmee je kansen op werk? Ja is het antwoord. In een standaard procedure vallen deze sollicitanten uit. Ze hebben een gat in hun CV, veel verschillende banen wellicht gehad of langer over hun studie gedaan. Onbeperkt aan de Slag is er voor die werkzoekende: alle werkzoekenden die ingeschreven staan hebben iets nodig. Dat weten ook alle werkgevers die aangesloten zijn. Zij weten ook dat je niet vraagt naar wat iemand heeft. Je vraagt als werkgever naar wat iemand nodig heeft. Zoals je dat aan iedere werkzoekende vraagt. Die drempel hoeft je dus als werkzoekende niet meer over. Als werkgever eigenlijk dan ook niet.

Het **derde**: communicatie. Zeker bij een onzichtbare beperking ook van groot belang. Wees als werkzoekende duidelijk over wat je nodig hebt. En als werkgever duidelijk van wat je verwacht. Dat levert mooie en duurzame matches op. Als je als werknemer jezelf overbelast, dan leidt dat tot uitval op korte of langere termijn. Dat wil niemand: die werkgever ook niet. Maar geef dan ook meteen duidelijk aan wat kan en wat niet kan. En wanneer. Als werkgever geldt hetzelfde: vraag wat iemand nodig heeft. En kijk of iemand qua persoonlijkheid en werk-/denkniveau past. Zorg dat iemand werk op het eigen niveau kan doen of het door hem of haar aangegeven niveau. Vul niet in en doe geen aannames. Communiceer met elkaar

en vraag hoe het gaat. En nog een keer: geen aannames doen maar vragen.

En dan het laatste: **regelgeving**. We zuchten nog een keer. Er zijn heeeel veel regels waarvan sommige tegenstrijdig zijn. Daar kunnen we heel weinig nu aan doen.

Laat je niet afschrikken door die regels en laat je goed informeren. Soms kun je gebruik maken van voorzieningen, zowel als werkgevers als werknemer. Een werknemer neemt vaak een aantal voorzieningen met zich mee. Zoals bijvoorbeeld een jobcoach. Wil je als bedrijf zelf een jobcoach inzetten? Dat kan vaak ook: overleg. Denk er aan dat de regels in iedere regio of gemeente anders zijn en ook bij iedere uitkering. Helaas: het is zo.

Neem iemand aan omdat hij of zij past bij het werk en het bedrijf. Ga niet uit van type uitkering, subsidie op loon of iets dergelijks. Dat doet er echt niet toe. En als werkzoekende: neem die baan omdat je het leuk lijkt en het bedrijf je past. Niet alleen maar omdat je heel graag wil werken.

Heb je een specifieke vraag als werkgever of werkzoekende? Dan kun je onze OmbudsSpits mailen: **ombudsspits@onbeperktaandeslag.nl** Hij is gespecialiseerd in vragen rondom Participatie en Werk.

F*ckups

Momenten in school, stage en werk, die niet helemaal lekker liepen

Arend Jan Poelarends, Deltion Jongeren Team

Na 3 opleidingen, via een tussenstap als vrijwilliger in Brazilië in CMV die studie gevonden die echt bij me paste. Nu ben ik al meer dan tien jaar met plezier aan het werk als jongerenwerker!

Motto: Blijf in beweging...ook als het even niet lukt om de juiste keuze te maken.

Kim Molenaar, onderzoeker bij hogeschool Windesheim, promovenda bij de Universiteit Leiden

Veel ruzie thuis, geen zin in school, liever werken. Resultaat? Een niveau zakken, vervolgens blijven zitten. Een liefdevolle, maar ferme schop onder mijn kont en het vinden van die plek waar ik mocht zijn met alles dat ik ben, zorgde dat ik na een poosje zoeken weer kon oprabbelen en het kon schoppen tot waar ik nu sta!

Priscilla van Kampen, coach Na je studie bij Deltion College

Blijven zitten en een niveau terug op de middelbare school. Na 1 dag van mijn gekozen opleiding geswitched naar een andere om me ook daar na 5 maanden uit te schrijven. Nog een opleiding en een werkperiode verder, vier jaar na het behalen van mijn havo-diploma, toch die studie gestart waar ik een diploma voor heb gehaald!

Ferna Jalink, projectcoördinator Student SuccesCentrum - Deltion

Tijdens het kiezen van een vervolgopleiding werd ik erg onrustig van al die klasgenoten die wisten wat ze wilden gaan doen, terwijl ik echt geen idee had wat ik later wilde worden. Ik ben Vrijetijdskunde gaan studeren, wat uiteindelijk een prima basis bleek te zijn. Ik weet nog steeds niet wat ik later wil worden, maar ik heb leuk werk in de tussentijd!

Nikki Wamelink, praktijkonderzoeker bij Saxion

Na 1,5 jaar stopte ik met mijn studie en zat ik ruim een jaar thuis. Het wilde allemaal niet zo toen. Ik ging aan het werk en zag anderen afstuderen. Inmiddels was ik 25, maar toen vond ik ook een studie die goed bij me paste! De weg naar een passende studie of baan is soms krom en vol hobbels en drempels, maar daardoor leer en groei je. Omarm onzekerheid en blij nieuwsgierig naar wat er allemaal nog mogelijk is!

Michaël, communicatieadviseur

Na 4 niet afgeronde opleidingen is mijn motto: ‘Wees niet bang om te falen, vertrouw op je talent en gebruik elke baan om te groeien’

Dr. Sjiera de Vries, senior onderzoeker bij hogeschool Windesheim

Solliciteren en nooit meer iets horen. Te horen krijgen dat mijn sollicitatiebrief is kwijtgeraakt, maar dat dat niet erg is ‘want je was het toch niet geworden.’ Het verkeerde adres van het bedrijf gebruiken, op de enveloppe met mijn sollicitatiebrief. Het bedrijf waar ik solliciteerde en niets meer van hoorde opbellen om te vragen waarom ik was afgewezen en te horen krijgen dat de afdeling personeelszaken vergeten was mij te bellen om te laten weten dat ik de baan had. Foutje! Het kan raar lopen met sollicitaties. Laat je niet te makkelijk uit het veld laten slaan als het niet loopt zoals je verwacht.



Mira Benes - onderzoeker & projectcoördinator bij Windesheim

Tijdens mijn stage heb ik een lading ter waarde van € 600.000 met de verkeerde vervoerder verscheept.

Gerrit, piloot bij een grote luchtvaartmaatschappij

Ik heb zowel mijn universitaire, als mijn hbo-opleiding net niet afgemaakt. Die scriptie lukte me gewoon niet. Nu werk ik toch vanuit het mooiste kantoor ter wereld!

Vibeke Oenema, projectondersteuner en junior onderzoeker bij hogeschool Windesheim

Na 1,5 jaar gestopt met een studie waar ik eigenlijk alleen maar aan begon, omdat mijn vriendinnen dat ook deden. Overgestapt naar eerst de middelbare en toen de hogere hotelschool, daar werd ik wel blij van! Tijdens je studietijd kan je je een nietsnut of mislukkeling voelen als je 1 of meerdere jaren ‘verliest’. Ik kan nu met volle overtuiging zeggen dat dit uiteindelijk écht niets uitmaakt.

Nadia Wentzel - Hogeschool Windesheim

In groep 8 haalde ik de laagste Cito score van de klas. Op de middelbare school ging het erg goed, maar ik zakte voor mijn eindexamen op de vakken Frans en Wiskunde. Frans laten vallen en een jaar later had ook ik mijn diploma. Gestopt met een vervolgopleiding, een jaar gewerkt, me ingeschreven voor een opleiding die niet doorging (te weinig aanmeldingen) en uiteindelijk een opleiding gevonden die ik in 4 jaar afrondde. Iets dat ik nog steeds bijzonder vind, na al mijn rotervaringen met toetsen en examens.

Jolanda vn Drie, grafisch vormgever

Met mijn ADD: MAVO 1e klas twee keer - MAVO 2e klas weer blijven zitten - LEAO, in de 3e gestart en op het hoogste niveau met achten en negens geslaagd. Daarna Grafisch Lyceum in Utrecht (BBL), een van de eerste meisjes aan de opleiding druktechniek. Wat ik geleerd heb, is dat je alleen goede resultaten krijgt als je het ook naar je zin hebt en iets doet waar je blij van wordt. Dan gaat het vanzelf! Ik denk altijd bij alles waar ik blij van word: ‘Dat kan ik ook!’ En uit ervaring blijkt, ik kan heel veel, maar ben niet altijd even snel...

Beroepen ervaren in Virtual Reality: een uitkomst voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid?

Geschreven door Nikki Wamelink (n.wamelink@saxion.nl) en Sjoerd de Vries (s.j.devries@saxion.nl), Hogeschool Saxion

Veel jongeren met een psychische kwetsbaarheid vinden het moeilijk om een passende werkplek te vinden of een keuze te maken voor een opleiding. Kan Virtual Reality uitkomst bieden?



Ontmoet Sam...

"Hoi! Ik ben Sam". Ik ben 17 jaar oud en ik zit op het ROC Aventus in Apeldoorn. Twee maanden geleden ben ik gestopt met mijn opleiding.

Ik ben nu wel op zoek naar een andere opleiding, maar ik weet nog niet zo goed welke. Daarom zit ik nu bij het LEC!, daar word ik geholpen met mijn studiekeuze. Ik wil denk ik een opleiding gaan doen in de techniek. Thuis sleutel ik vaak met mijn vader aan auto's en dat vind ik heel leuk om te doen.

Mijn studietoestel helpt me om uit te zoeken welke opleidingen in de techniek er zijn. Ook heeft ze verteld welke beroepen je na deze opleidingen kunt doen. Alleen soms vind ik het moeilijk om me voor te stellen hoe een beroep eruitziet en wat er dan van mij wordt verwacht.

Mijn studietoestel heeft gisteren gevraagd of ik de Virtual Reality bril uit wil proberen. Op de VR bril staan verschillende beroepenfilms die je kunt bekijken. Bijvoorbeeld elektromonteur of garagemedewerker. Thuis heb ik ook een VR bril, dus dat lijkt me heel erg leuk om eens te doen!"

...en ontmoet Emma!

"Hoi allemaal, ik ben Emma". Ik ben 20 jaar en ik werk bij werkloosheidsbedrijf Lucrato in de productiehal. Ik vind het daar heel erg leuk met alle collega's. Alleen aan het eind van de dag merk ik wel dat ik heel erg moe ben geworden van alle drukte om me heen. Bijna elke dag moet ik na het werk even een dutje doen.

Met mijn begeleider praat ik wel eens over ander werk. Het leukste lijkt me werken op een kinderboerderij. Of iets anders met dieren. Zij helpt me om te kijken wat ik kan en wil doen.

Ze denkt dat het goed is dat ik met een klein groepje collega's in de buitenlucht ga werken, in plaats van in een grote productiehal. Met de VR bril heb ik gekeken welke beroepen er allemaal zijn die ik kan doen.

Beroepen ervaren in Virtual Reality Kennismaken met een beroep zonder op bedrijfsbezoek te gaan? Dat kan!

Zowel Sam als Emma ervaren moeilijkheden bij het oriënteren op de arbeidsmarkt. Een complex proces waar een groot deel van mensen met psychische kwetsbaarheid drempels ervaren.

Het afgelopen jaar zijn er door Hogeschool Saxion, in samenwerking met werkloosheidsbedrijf Lucrato en onderwijsinstelling Aventus, verschillende beroepenfilms ontwikkeld in Virtual Reality (VR). Met VR kunnen jongeren verschillende werkomgevingen virtueel en in 360 graden ervaren, zien wat een beroep inhoudt en wat de werkzaamheden zijn.

Er zijn beroepenfilms beschikbaar in verschillende sectoren, zoals de techniek, groenvoorziening, schoonmaak en horeca. Een aantal voorbeelden van beroepen zijn:

- Procesoperator
- Elektromonteur
- Groenmedewerker
- Garagemedewerker
- Barmedewerker

De beroepenfilms zijn ontwikkeld vóór en dóór jongeren met een psychische kwetsbaarheid. Deze aanpak wordt co-design genoemd. Op basis van hun wensen en eisen hebben we samen de beroepenfilms ontworpen, zijn bedrijven benaderd en de filmscripts geschreven. Zo zijn juist ook niet leuke aspecten van beroepen in beeld gebracht, is er gewerkt met het opnemen van omgevingsgeluiden, en kunnen gebruikers luisteren naar het verhaal van medewerkers. Dit heeft geresulteerd in interactieve en realistische video's. Gebruikers hebben zelf de keuze wat ze willen ervaren: bijvoorbeeld de werkomgeving observeren, werkzaamheden bekijken of vragen stellen aan medewerkers. Uniek is dat alles is opgenomen en uitgevoerd met regionale partners en medewerkers.

Er is ook een handreiking ontwikkeld voor (loopbaan)begeleiders die VR in willen zetten bij cliënten. Deze handreiking kan bij interesse opgevraagd worden bij de auteurs.

Terug naar Sam en Emma...

Heeft het ervaren van beroepen in Virtual Reality Sam en Emma verder geholpen bij het maken van een keuze?

- Emma -

Nauwkeurige enthousiasteling
“Ik heb behoefte aan een gestructureerde en enigszins voorspelbare werkomgeving.”

Mijn kwaliteiten:

nauwkeurig
sociaal
enthousiast

Mijn wensen:

werken in de buitenlucht
werken met dieren

Dit heb ik nodig:

prettige werkomgeving
duidelijke taken en instructies
vriendelijke collega's

- Sam -

Hardwerkende preciezeling
“Ik wil een goed beeld krijgen van opleidingen en beroepen in de techniek.”

Mijn kwaliteiten:

leergierig
betrouwbaar
Oog voor detail

Mijn wensen:

studeren en werken in de techniek

Dit heb ik nodig:

duidelijke dagstructuur
vaste contactpersoon
afwisseling in taken

Sam: “Ik heb verschillende beroepen filmpjes bekeken over het werken in de techniek.” Daardoor kreeg ik letterlijk een beeld van de werkomgeving. Werken als garagemedewerker leek mij toch het leukst. Ik kon in het filmpje luisteren naar medewerkers en kijken hoe er aan een auto wordt gewerkt. Oja, en mijn studietoelicht heeft me ook geholpen met het zoeken naar een bijbaan. Nu kan ik elke zaterdag bij een garage werken om te kijken of de autotechniek echt wat voor mij is!”



Emma: “Het kijken van de filmpjes was best leuk, mijn begeleider was erbij en gaf me daarna nog wat extra informatie over de beroepen.” Er waren een paar beroepenfilmpjes in de buitenlucht. Bijvoorbeeld werken bij de gemeente voor Groen en Schoon. In de zomerperiode zou ik daar denk ik wel willen werken. “We gaan nu samen kijken of dat kan.”



Wat levert het op?

Hogeschool Saxion heeft vragenlijsten uitgezet bij 60 studenten van Aventus en kandidaten van Lucrato die de VR bril hebben gebruikt. Hieruit blijkt dat VR vooral helpt bij het vormen van een beeld van beroepen. Deelnemers vertelden na het bekijken van de films dat ze beter wisten wat ze moesten doen en wat de werkzaamheden zijn. Ook helpt VR om te bepalen of ze een beroep echt leuk vinden. Dit kan ook betekenen dat ze uiteindelijk toch niet zo enthousiast over een beroep zijn als dat ze van tevoren dachten. Ook dat is een positieve uitkomst, want op die manier voorkomt het kijken van de beroepenfilms dat een verkeerde keuze wordt gemaakt.

Het bekijken van VR beroepenfilms leidt niet altijd direct tot concrete plannen om op zoek te gaan naar werk of een stageplek. De resultaten laten zien dat VR het best ingezet kan worden als aanvulling op bestaande oriëntatieactiviteiten en gesprekken met een begeleider.

Aan de deelnemers is ook gevraagd wat ze van de VR vonden. Voor 81% van de deelnemers was het duidelijk hoe het bekijken van de filmpjes werkt. 54% vond het leuk om filmpjes te kijken met de VR bril en 57% gaf aan volledig op te gaan in de film. Daarentegen gaf 25% aan draaierig te worden van de film en 14% werd misselijk. Dit is een algemeen bekend aandachtspunt bij het gebruik van Virtual Reality. De beroepenfilms zijn daarom ook zo ontworpen dat ze in een webbrowser bekeken kunnen worden.

Bronvermelding
1. Loopbaanexpertisecentrum. Studenten kunnen hier onder andere terecht voor studiekeuzeadvies en deelnemen aan een loopbaanoriëntatieprogramma.
2. Nikkie Wamelink, Ben van Veen & Sjoerd de Vries, Loopbaanvisie - Beroepen ervaren in Virtual Reality; Een uitkomst voor werkzoekenden met autisme? Jan.-2023
3. Inclusieve technologie biedt mensen met een kwetsbare arbeidsmarktpositie ondersteuning bij het vinden en behouden van werk.
Het kan hierbij gaan om mensen met psychische belemmeringen, zoals angsten of een laag zelfvertrouwen, maar ook cognitieve of fysieke belemmeringen.

Meer weten?

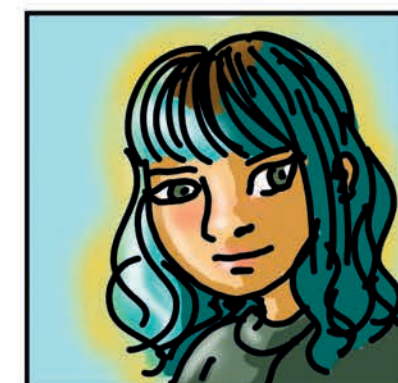
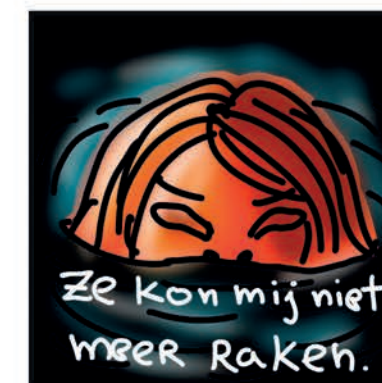
Lees dan de praktijkpublicatie over de inzet van Virtual Reality voor loopbaanoriëntatie en de rol van de begeleider. Scan de QR code of download het artikel via: <https://www.professioneelbegeleiden.nl/beroepen-ervaren-in-virtual-reality>. Het artikel is gratis op te vragen via de auteurs.

SCAN ME



Kijk ook eens op de website van de TINT. De TINT (Technohub INclusieve Technologie) is een samenwerkingsverband in de regio Apeldoorn. Hier wordt door bedrijven, onderwijsinstellingen en technologie aanbieders geëxperimenteerd met inclusieve technologie voor mensen met een kwetsbare arbeidsmarktpositie. Het doel is om hen zo duurzaam en volledig mogelijk inzetbaar te krijgen op de arbeidsmarkt.

VONK





Vuurkracht je verhaal mag er zijn

Tien weken lang gaan acht tot tien jongeren elke week één middag met elkaar aan de slag met hun persoonlijke ontwikkeling en een positiever zelfbeeld door (buiten)activiteiten te ondernemen met een bepaald thema. Thema's zijn onder andere grenzen, samenwerken en vertrouwen. Het programma werd ontwikkeld vanuit Travers Welzijn in Zwolle om jongeren van 17 tot 25 jaar, die om welke reden dan ook vastlopen, op een laagdrempelige manier met zichzelf aan de slag te laten gaan. Ook studenten van Zwolse onderwijsinstellingen kunnen meedoen.

Met het programma doen onder andere jongeren mee met depressieve gevoelens, die gepest zijn, angsten hebben en geïsoleerd geraakt zijn naar henzelf en de buitenwereld. Arend Jan Poelarends, projectleider van Vuurkracht, ziet dat steeds meer jongeren moeite hebben om aansluiting te vinden op de arbeidsmarkt. Hij ziet Vuurkracht als preventie, omdat het programma jongeren helpt weer contact te maken met zichzelf. Ze weten aan het eind beter wie ze zijn, wat hun uitdagingen zijn en vooral dat hun verhaal er zijn mag. Het geeft jongeren vertrouwen om nieuwe uitdagingen aan te gaan, zoals die nieuwe baan, of om over moeilijke momenten heen te komen.

Voor werkgevers van jongeren die vastlopen heeft Arend Jan dan ook een duidelijke boodschap: "Maak gebruik van welzijnswerk! Ik weet niet of het ligt aan het geitenwollensokkenimago dat we bij sommigen hebben, maar we hebben minstens zoveel te bieden als die dure trainingsbureaus. Laat jongeren zelf contact met ons leggen, geef ze de ruimte om met ons te werken."

Meer weten of aanmelden? Ga naar vuurkracht.com of scan de QR-code.

In je kracht staan!

Iedereen is uniek en heeft eigen talenten → je talent is aangeboren en hoort dus bij jou; je laat het zien in je gedrag.

Louis Celant en Rieneke Zijlstra

"Ik moet best veel verschillende dingen doen in mijn werk maar ik kan het **heel goed onthouden** waardoor het me goed af gaat en ik het leuk vind."

"Soms is ons werk in het team onoverzichtelijk en dan **help ik mijn collega's om weer overzicht te krijgen.**"

Hoe herken je dat je vanuit je talent werkt?

... ik ga fluitend naar mijn werk...

... voor ik het weet is mijn werkdag voorbij...

... mijn collega's in mijn team zeggen vaak dat ik dit goed kan...

Wil je weten wat je talenten zijn?

Vraag het aan je collega's in je team en bespreek het met je leidinggevende, maar je kunt ook een talentherkenningstest doen voor je top-5 talenten.

Zet jezelf in je kracht!

... en ga actief op zoek naar werk dat aansluit op je talenten. Vind je dat nog lastig, ga in gesprek met je leidinggevende en vraag om ondersteuning van je leidinggevende.

Het is voor jou en je team en je leidinggevende van belang dat je vanuit je talenten werkt want het geeft je werkplezier en het draagt bij aan je prestatie.... En wellicht pak je dan vanuit je talent nog leuke andere taken op die aansluiten...

Kortom; kom met je talent in actie en sta in je kracht!

Louis Celant en Rieneke Zijlstra zijn onderzoekers binnen het lectoraat Sociale Innovatie van Windesheim en doen onderzoek naar het benutten van talent in organisaties.

En voor werkgevers: Wilt u meer weten over talentbenutting in uw organisatie en gebruik maken van de talentbenuttingsscan om beeld te krijgen hoe talentgericht uw organisatie is, zie de website Lectoraat Sociale Innovatie | Windesheim in Zwolle | Windesheim.

Windesheim helpt studenten met functiebeperking bij overstap naar arbeidsmarkt!

Sterk aan het Werk van hogeschool Windesheim begeleidt studenten met een functiebeperking naar een passende plek op de arbeidsmarkt die aansluit bij hun kennis en talenten.

Ben of ken jij een student van Windesheim die bijvoorbeeld AD(HD), Autisme, psychische klachten, chronische ziekte en/of een lichamelijke beperking heeft? En kun jij wel wat extra hulp gebruiken bij het vinden van een passende baan?

Sterk aan het Werk helpt jou graag

Tijdens een intakegesprek bespreken we je situatie en hulpvragen en stellen we samen een begeleidingstraject op dat bij jou past.

Wij bieden zowel individuele als groepsbegeleiding op maat in samenspraak met jou. Onderstaande onderwerpen kunnen

bijvoorbeeld aan bod komen:

- Opstellen realistisch zoekprofiel en persoonsprofiel
- Sociaal netwerk/systeem in kaart brengen
- Sociale vaardigheden trainen
- Sollicitatievaardigheden/gesprek trainen
- Opstellen CV en LinkedIn profiel
- Hulp bij het schrijven van een brief
- Gebruik maken van je netwerk

Wil jij je aanmelden, kennismaken of meer weten over Sterk aan het Werk van Hogeschool Windesheim? Check dan onze site of stuur een mail naar sterkaanhetwerk@windesheim.nl.



“De kandidaat kwam onzeker binnen en gaf veel aandacht aan zijn functiebeperking. Tijdens het traject bleek echter dat de deelnemer helemaal geen functiebeperking heeft. Hij heeft - net als alle collega's - een verhaal. Zijn eerlijke communicatie heeft veel bij kunnen dragen aan ons team. We hebben van dit traject zoveel geleerd samen. We willen hem nu voor geen goud meer kwijt!”

“Groei van zelfvertrouwen, zelfkennis en vooral de nieuwe kennis wat betreft de aanpak van het solliciteren.

Dit zijn drie belangrijke punten voor mij en ik geloof dan ook dat ze elkaar versterken.”

“Ik vind de begeleiding vanuit Sterk aan het Werk erg fijn en heb het als heel leerzaam ervaren. Niet alleen het zoeken naar een baan, maar ook het stukje persoonlijke ontwikkeling heeft mij veel gebracht. Ik vind het zeker een meerwaarde en zou het ook zeker anderen aanraden.”

Werkgevers en Sterk aan het Werk

Ben jij die inclusieve werkgever die bereid is om extra te investeren in talent en elke werknemer evenveel kansen wil bieden om te ontwikkelen? Wil jij je organisatie een inclusieve boost geven en daar als organisatie de voordelen van plukken?

Mogen we jou, als inclusieve werkgever, zo nu en dan benaderen?

Sterk aan het Werk helpt bij het leggen van contact tussen deelnemers en werkgevers en zorgt voor een passende en duurzame match.

Wanneer we inschatten dat een afgestudeerde student bij jouw organisatie past nemen we namelijk graag contact met je op. Samen kijken we of er een passende match te creëren is.

Wil jij af en toe benaderd worden voor een matchingsvoorstel of wil je meer weten over Sterk aan het Werk? Check dan onze site of stuur een mail naar sterkaanhetwerk@windesheim.nl



Hernieuwde inzet voor werkzoekenden in de gemeente Dalfsen

Werkcafé Dalfsen feestelijk geopend door wethouder Betsy Ramerman

Maandag 16 oktober 2023 werd het werkcafé in Dalfsen officieel geopend. Wethouder Betsy Ramerman opende het werkcafé met een inspirerend welkomstwoord. Hiermee gaf ze het startsein voor de wekelijkse ontmoetingsplek. Ook ontving ze werkzoekenden die waren uitgenodigd om met de wethouder in gesprek te gaan.

Het werkcafé is bedoeld om mensen bij te staan bij het vinden van werk of die interesse hebben in (om)scholing. Het werkcafé is een initiatief van de gemeente Dalfsen.

“We willen op een laagdrempelige manier de juiste ondersteuning bieden”

Wethouder Betsy Ramerman: “We willen op een laagdrempelige manier de juiste ondersteuning bieden. En hopen hiermee inwoners verder te helpen naar betaald werk. Wij vinden namelijk dat iedereen mee moet kunnen doen in de maatschappij. En daar gaan we voor, samen met elkaar werken aan een toekomst voor ons allemaal. Het werkcafé gaat aan dit doel bijdragen.”

Werkzoekenden of (om)scholing

Tijdens het werkcafé kan elke inwoner van de gemeente Dalfsen terecht met vragen over werk en scholing. Dit

kunnen vragen zijn over: ‘hoe schrijf ik een brief? Of: ‘ik wil een diploma halen, hoe pak ik dat aan?’ En ‘hoe kan social media helpen bij mijn zoektocht?’ Verder worden er verschillende workshops en trainingen gegeven met interessante onderwerpen. Het werkcafé is vrijblijvend en kosteloos. Zowel de loopbaanbegeleiders als de adviseur werkgeversdienstverlening staan klaar voor de bezoekers tijdens de inloop.

Wanneer en waar

Elke dinsdagochtend, van 9.30 uur tot 12.00 uur, opent het werkcafé haar deuren in de kulturhusen. Elke week in een andere kern van de gemeente Dalfsen. In de oneven weken in de Trefkoele+ in Dalfsen, in de even weken in de Spil in Nieuwleusen. En op de laatste dinsdag van elke maand in de Mozaïek in Lemelerveld.

Bekijk de website www.dalfsen.nl/werkcafe voor de exacte data.

Portret Mike Poppe

De eerste keer dat ik als muzikant optrad, was ook hier in Schouwburg Odeon. Dat was in 2008, ik was achttien en tijdens de Kunstbende mochten we met mijn metalband een nummer spelen. Nu werk ik bij Odeon als theatertechnicus.



Tijdens het sollicitatiegesprek zeiden ze meteen: 'jou willen we hebben'. Dat was niet vanzelfsprekend, want de opleiding theatertechniek had ik al tien jaar daarvoor afgerond. Ik was lang uit het vak geweest, er was veel veranderd in die tijd en ook met mij was er veel gebeurd. Mijn houding sprak ze aan. Ik kon antwoord geven op vragen die technisch ingewikkeld waren, maar gaf ook aan dat ik niet alles wist. Ze zochten iemand die wilde leren en dat ben ik. Voor mij was dit de ideale uitdaging en een mooie kans om me verder te ontwikkelen. Ik ben heel dankbaar dat ze mij die kans hebben gegeven. En het doet me goed.

Vanmiddag teken ik mijn vaste contract. Ik denk dat mijn vader heel trots zou zijn dat ik hier terecht ben gekomen.

Mijn vader had Parkinson. Toen hij de diagnose kreeg, was ik negen. Mijn jeugd heb ik voor een deel aan de kant gegooid om voor hem te zorgen. Ik heb mezelf altijd veel weggecijferd, waardoor ik verlegen, teruggetrokken en erg op mezelf was. Toen hij overleed viel ik in een gat.

Mijn eerste psychose heeft een half jaar geduurd. Vierentwintig uur per dag hoorde ik stemmen. Ik had zelf niet goed door dat er wat mis was, ik had nog nooit van psychoses gehoord. Ik had visuele hallucinaties, ik hoorde dingen die er niet waren, ik voelde aanrakingen die er niet waren en ik rook van alles dat er niet was. 'Het is niet echt', zeiden ze tijdens mijn behandeling, maar voor mij was het levensecht. Dat voelde heel eenzaam.

Muziek heeft ook in die periode veel voor mij betekend.

I've given my eyes away to darkness, locked off all the entrances. While visions of angels, dance in my mind.

Dat is heel letterlijk wat ik ervaren heb tijdens mijn psychoses. Niets kan gevoel zo mooi vertalen. Juist de herkenning, maakt muziek zo krachtig.

Ik ben met muziek groot geworden, mijn vader is een tijdje beroepsmuzikant geweest en mijn moeder had een klein orgeltje. Op mijn 16e begon ik zelf met spelen. Van geld dat ik voor mijn verjaardag had gekregen, kocht ik een gitaar met versterkertje. Muziek zit in mij, het maakt het leven mooi en het heeft me ook troost gebracht. Nadat mijn vader overleed, werd muziek een vorm van therapie voor mij. Als ik het even niet zag zitten, dan pakte ik mijn gitaar. In de periode van mijn eerste psychose heb ik ook de mooiste muziek geschreven. In de kliniek heb ik samen met een jongen die ook muziek maakte, de pingpongruimte mogen ombouwen tot studio. Hele dagen hebben we daar jammend doorgebracht. We zijn nog altijd bevriend.

Het klinkt misschien raar, maar achteraf zie ik alles wat er gebeurd is niet als alleen maar slecht. Het heeft me ook iets gebracht. Mede door de psychoses heb ik ontdekt wie ik ben. Ik heb de kans gekregen om via en met de muziek mijn werk vorm te geven. Ook dankzij de goede begeleiding die ik heb gekregen. Ik ben veel socialer dan ik dacht, speelser ook, ik maak graag grapjes en kan veel makkelijker praten nu.

Uiteindelijk ben ik een stuk positiever in het leven komen te staan. Ik waardeer de kleine dingen: wat voor jou een klein gebaar is, kan voor iemand anders een groot verschil maken. Even luisteren of iets positiefs inbrengen, een complimentje geven. Het is ook de reden waarom ik bloed doneer.

Ik ben zelf niet kerkelijk, maar het gemeenschappelijke van een kerk zie ik wel als iets goeds. Ze staan voor elkaar klaar. Dat is hier bij Odeon eigenlijk ook zo. Ons team bestaat uit tien man. Gemiddeld draaien we drie voorstellingen per dag, we maken veel uren samen. Misschien dat er daarom een sterk groepsgevoel is. We voelen elkaar aan, we communiceren zonder woorden, net als in de muziek. Odeon is mijn tweede thuis geworden.

Toen mijn vader stierf, heb ik zijn hand vastgehouden. Dat zijn dingen waar je gewoon niet omheen kunt, al het andere zijn leermomenten voor een andere keer. Mijn advies aan de wereld? Blijf leren, blijf nieuwsgierig. Niemand is ooit echt uitgeleerd, het is een levenslang proces. De waarheid bestaat niet, die ligt voor iedereen ergens anders. Sta dus altijd open voor het perspectief van de ander.



**Er zijn veel dingen die het leven mooi maken.
Het is een grote, fascinerende reis van je geboorte tot aan je dood.
Ik ben onderweg.**



UWV werkt voor ons allemaal want meedoen is een recht van iedereen



Ieder mens wil meedoen.
Ergens bij horen en iets bijdragen.
Een plek vinden en een rol vervullen in de maatschappij.
Werk kan een manier zijn om mee te doen.
Maar ook mensen die niet werken, tijdelijk of voor langere tijd, horen erbij.
Dat is waar samenleven over gaat.

Meedoen is een recht van iedereen. Daarom werkt UWV aan een samenleving die voor ons allemaal werkt. Alles wat we als UWV doen heeft uiteindelijk één gezamenlijk doel. Een samenleving waarin zoveel mogelijk mensen meedoen. Want des te meer mensen meedoen, des te beter dat is voor ons allemaal. Voor de economie. Voor sociale samenhang. Voor onze toekomst.



Voor hulp bij het vinden van werk dat bij jou past ga je naar 'Groeit Vooruit'



Welke beroepen bieden eigenlijk de grootste kans op een baan bij mij in de buurt? UWV informeert je



Lees verhalen van anderen over hoe zij omgaan met werk en tank inspiratie



Meer weten over leren en werken? Ga naar het Leerwerkloket Zwolle



Waar vind ik eigenlijk een actueel overzicht van vacatures bij mij in de buurt?

Met volle angst vooruit!

Het is een mooie, zomerse dag in juli. Een paar dagen eerder werd bekend dat Frans Timmermans partijleider wordt van de gezamenlijke lijst GroenLinks-PvdA. Ik ben op weg naar het partijbureau van de PvdA, want daar spreek ik Lindsay Stegenga, die daar inmiddels stage loopt, samen met haar stagebegeleidster Nikki Gommers. Lindsay en ik hebben elkaar leren kennen in de vroege fase van ‘Houd ze in het Vizier!’ en ik ben haar blijven volgen. Haar verhaal laat zien waar jongeren die kampen met psychische of psychiatrische kwetsbaarheden tegenaan lopen, maar vooral ook wat ze kunnen bereiken met de juiste begeleiding en ondersteuning.

Tekst en interview: Kim Molenaar

Lindsay studeert Social Work aan de Stenden Hogeschool in Leeuwarden. Wat ze dan wilde worden? Dat wist ze nog niet, in ieder geval niet toen ik haar in mei 2022 voor het eerst sprak. Ze heeft lang gedacht dat het überhaupt geen zin zou hebben om na te denken over die droombaan. Op haar 21e werd ze afgekeurd, na opname bij de GGZ en na vele therapieën en diagnoses. Het UWV en de GGZ achtten haar niet stabiel genoeg om te kunnen werken, dus heeft ze een wijong-uitkering. Waar die afkeuring aanvankelijk hielp -ze had in ieder geval een inkomen en kon zich dus richten op herstel- werd het later een blok aan haar been. Het bleek een volledige afkeuring, voor de rest van haar leven.

Langzaam maar zeker ging het namelijk beter met Lindsay. Ze vond steun van vrienden, van Buurtzorg T, van Stenden. Vrienden en Buurtzorg T zorgden dat ze weer in beweging kwam, een nieuw netwerk op kon bouwen en weer vrienden kreeg. Stenden verleende praktische ondersteuning (zoals toetsverlenging en het loslaten van de aanwezigheidsplicht) en docenten ondersteunden haar en boden vertrouwen. Daarnaast kreeg ze werk bij Stenden als student-assistent en had ze onder andere te maken met het verbeteren van voorzieningen en studentenwelzijn. Haar fysiotherapeut en ergotherapeut hielpen haar bij het deels wegnemen van en het omgaan met spanningen, waardoor ze bijvoorbeeld minder last kreeg van hoofdpijn. Ze sprak met haar psycholoog. Ze kreeg weer zin om iets bij te dragen aan de samenleving, om zichzelf nuttig te maken.

Een paar maanden later, we schrijven mei 2023, zit ze middenin een exposure: voor het eerst is ze buiten de schoolmuren aan het werk. Tot begin dit jaar deed ze haar werkervaring op bij het veilige Stenden. Nu ze daar ook afstudeert, is ze door Tim 's Jongers naar voren geschoven om het eens te gaan proberen bij het PvdA-partijkantoor. Drie uur trainen heen, drie uur terug. En dat voor iemand bij wie angsten de kop opsteken bij het reizen met het openbaar vervoer. Ze begon in maart en blijft tien maanden. Haar opdracht? Vanuit een plekje bij Talent- en Scoutingsmanagement diversiteit vergroten. “Mag ik eens met jou en je stagebegeleidster in gesprek?” vraag ik. “Dan kom ik naar Den Haag.” Ze gaat het vragen en niet veel later komt het positieve antwoord.

De introductie

Lindsay kreeg de stage bij de PvdA via Tim 'S Jongers. Ze hield contact met hem, nadat ze zijn participatielezing online bijwoonde. Ze wist dat ze het daaropvolgende jaar echt naar buiten de schoolmuren zou moeten, voor haar afstudeerstage. “En ik wist niet hoe ik dat moest doen. Ik was ook bang voor het stigma, ook gewoon van kan ik daar functioneren?”

Dat leidde uiteindelijk naar dat alles veranderende eerste telefoongesprek met Nikki. “Tim heeft natuurlijk vaak ook over dat de mensen die het beleid maken in ons land maar een selectieve groep zijn en dat gaat mij ook aan het hart. We hebben daarom samen koffie gedronken en hebben het over heel veel dingen gehad. Eén van die dingen was dat Tim zei ‘nou ik ken wel iemand, ik denk dat je met haar moet praten en ze zoekt een stage.’ We hadden op dat moment niet per se een stage openstaan, maar ik dacht wel gelijk van als Tim jou aandraagt dan vind ik dat interessant. Dus belde ik Lindsay op en we hadden eigenlijk een heel leuk gesprek.” Daarna ging het snel.

Lindsay: “Ja dat ging toen heel snel. Ik had Tim daarvoor nog een hele lange mail gestuurd. Hij had eigenlijk iets anders voor me, bij de gemeente in Leeuwarden, maar ik dacht ja dat durf ik niet. Ik denk niet dat ik dat kan.” Ik dacht ik ken die mensen helemaal niet. En omdat hij al een goed woordje voor me had gedaan dacht ik van ja dan ligt er dus al een verwachting en dat kan ik helemaal niet waarmaken. Na dat mailtje heb ik een poosje niets gehoord, toen ging ik ook maar voor veilig en toen ben ik bij school begonnen. Nou en toen belde Nikki.” Ze besluit ervoor te gaan. “Omdat zij belde, dacht ik ook van oh... eigenlijk zo van dit is eigenlijk wel een kans, die kan ik eigenlijk niet laten lopen. En ik vond de opdracht ook niet leuk bij mijn school. Die van haar wel heel erg. Dus ja...”

Vliegende start

Snel na haar aantreden boekte ze haar eerste succes op inclusie-gebied. Naar aanleiding van haar verhaal, is het voor stagiairs nu mogelijk te kiezen tussen een stagevergoeding en een reiskostenvergoeding. De laatste kort een uitkering namelijk niet, de eerste wel. Het was binnen twee weken geregeld. “Dat het zo snel geregeld zou zijn, had ik niet verwacht eigenlijk. Dat voelt echt als wauw, zo meedenkend. Oké zo kan het ook. Het was voor mij een fijne start en anders was het ook gewoon niet gelukt, dan zat ik met die reiskosten. Nikki reageert. “Vanuit mijn waarden is dat heel normaal. Ik weet nog dat je dat tegen mij zei, van nou, dat was wel iets bijzonders voor mij. Terwijl ik dacht: oh, oke. Maar als jij aangeeft geen stagevergoeding te kunnen krijgen, omdat je dan wordt gekort in je wijong, ja dan lossen we dat toch gewoon op? In eerste instantie zegt HR natuurlijk ja maar dit is hoe we het geregeld hebben, maar dan denk ik toch: we zijn hier de PvdA. Dus heb ik aan de directeur gevraagd of het anders mag, dit is de reden waarom. Toen zei hij ja. Het was helemaal niet lastig.”

Omgaan met angst

Ze oogt ontspannen, zelfverzekerd. Lindsay en Nikki lijken goed op elkaar ingespeeld, luisteren naar elkaar, vullen elkaar

aan en zijn bij elkaar op hun gemak. Ik vraag hoe het gaat en hoe het reizen haar bevalt. Gaat dat makkelijker? Lindsay lacht. “Vanuit exporsure therapie heb ik geleerd dat als je iets 28 keer doet, de angst afneemt. Nou, ik heb het geprobeerd, dat is niet zo.” Gelijk voegt ze er aan toe dat ze op deze manier wel goed leert hoe het nou zit met haar belastbaarheid.

Eén keer had ze angsten tijdens haar stage. Ze stapte in de trein in een koel Leeuwarden en de trein uit in een warm Den Haag met een hoge luchtvochtigheid. Het bracht haar terug naar toen haar fobie begon, in warm Italië, waar iedereen ziek werd. “Vanaf toen is het eigenlijk mis. Maar dus elke keer dat die luchtvochtigheid omhoog gaat, die eerste keer, dan heb ik dat. Ik ben wel gewoon naar kantoor gegaan, want het was een hele belangrijke dag. Maar toen dacht ik dus wel van oké, nu zit ik dus in zo’n situatie, wat ga ik doen? Ik maakte het plan dat als ik op kantoor zou zijn, ik het tegen Nikki zeggen zou. De angst is er, kan je het overnemen als het niet gaat? Maar toen ik hier binnenliep ging ik toch over in de overlevingsmodus, dan ga ik in de actie. „Aan de ene kant is dat fijn, want dan verdwijnt het naar de achtergrond, maar ik weet nog steeds niet waat daarin wijsheid is.”

Nikki dacht dat ze gewoon nerveus was. “Ze had een belangrijke bijeenkomst die Lindsay ook zou leiden. Wat natuurlijk best wel een ding is als stagiair. Volgens mij heb je het toen achteraf tegen mij gezegd he? Niet van tevoren. Dus ik dacht eigenlijk, nou ze is gewoon een beetje gespannen, dat is logisch. En het ging ook goed, dus je merkt het ook bijna niet aan haar. Dan weet ze het toch te verbloemen.”

Begeleiding en samenwerking

Nikki vertelt dat het een zoektocht is hoe ze Lindsay zo goed mogelijk kan ondersteunen en begeleiden. “Bij de start van elke week is er een check-in, voor alle leden van het team. Op een vrij laagdrempelige manier hebben we zo’n tabel in onze agenda zitten en de ene as is dan negatief-positief en de andere veel of weinig energie. En dan moet je jezelf in één van de vier vakken zetten, dat doen alle collega’s, Lindsay ook. Het is denk ik makkelijker om jezelf in zo’n vakje te zetten dan om te zeggen ‘het gaat niet zo goed’. En dan hebben we ook de tijd om het er even over te hebben, als je dat wilt. Op een gegeven moment hadden we wel een tijdje dat Lindsay laag in energie zat. Vaak was er wel een omstandigheid, maar toen het twee of drie keer achter elkaar zo was, hebben we een wat langer gesprek gehad dan het standaard wekelijkse gesprekje. Ik denk dat het wel heel goed is dat we dat doen. Wij hebben ook wel eens onze persoonlijke struggles die je dan toch meeneemt naar je werk en dan is het fijn als daar dan aan het begin van de week even ruimte voor is. Al denk ik wel dat het extra belangrijk is om dat te doen met Lindsay.

Daarnaast neem ik elke week uitgebreid de tijd om op de inhoud te begeleiden. Niet omdat ik denk dat het nodig is, want Lindsay doet het heel goed, maar vooral omdat ik denk dat het helpt bij je zelfvertrouwen.” Lindsay knikt.

Ik vraag hoe ze hun samenwerking zien. Lindsay: “Ik ben gewoon heel tevreden, ik ben gewoon onder de indruk. In de afgelopen jaren moest ik elke keer zo’n lijstje maken van wat je nodig hebt op je stage, dat is voor mijn zo’n knip- en plaklijstje, want daar werd nooit echt iets mee gedaan, maar volgens mij ben je gewoon mijn lijstje. Voor mij is onze samenwerking echt een verademing.” Nikki: “Nou die kan ik in mijn zak steken!” Wat staat er dan op jouw lijstje? Vraag ik. “Voornamelijk veiligheid en vertrouwen. Dat is mijn basis, wat ik in eerste instantie nodig heb. En ja, verder heb ik meer algemene dingern erop staan. Duidelijkheid enzo, maar dat kan ik gewoon vragen. En dat de persoon zelf een beetje met passie werkt vind ik heel belangrijk. Ja, dat motiveert mij dan ook weer.

Nikki is eveneens blij met de samenwerking. “Ik vind Lindsay echt inhoudelijk heel sterk. Dus dat is gewoon heel fijn. Ik zeg altijd wat mij betreft kan je hier komen werken, maar dat is niet aan mij. Ik vind haar gewoon heel goed. En ook hoe we samenwerken vind ik gewoon heel prettig. Wat ik wel merk is dat Lindsay het soms moeilijk vindt om naar mij toe te komen voor begeleiding. Aan het begin hebben we het daar ook wel over gehad en heb je ook wel verteld dat je dat niet gewend bent en dat je, als ik het goed begrepen heb, bij andere stages een soort outside consultant was die een probleem kreeg en een beetje mocht rondsnuffelen en dan met een oplossing mocht komen. Hier is ze echt onderdeel van het team, zo behandelen wij stagiairs sowieso altijd. Niemand haalt hier koffie ofzo. Dus voor mij was het ook wel zoeken. Bijvoorbeeld dat lijstje, dat kwam ik na twee maanden tegen en toen heb ik ook wel gezegd dat ze dat echt mag zeggen! Maar dat is voor mij ook een les, want het kan niet alleen bij Lindsay liggen. Dus ik wil ook wel regelmatig die stap naar haar toezetten. Ik heb het idee dat we elkaar steeds beter vinden.”

Ruimte

“Als werkgever is ruimte en een bepaalde vorm van vrijheid wel belangrijk. In de zin van ruimte om te leren, te ontdekken. Misschien een concreet voorbeeld, Lindsay vroeg laatst: wie mag er iets van mij verwachten? Dat vond ik een mooie vraag. Ben alleen ik dat, of is dat ook mijn baas, want ik heb hier geen leidinggevende functie. Dus dat heb ik met mijn baas besproken en die zei jij bent haar begeleider, en jij bent portefeuillehouder dus jij mag iets van haar verwachten.Dat is wat ik bedoel met ruimte. Want met het type onderzoek dat Lindsay voor ons doet, is er niet per se een duidelijke uitkomst.

Als mijn baas dan zegt dat er in november een oplossing moet liggen, ja dan zou dat Lindsay benauwen denk ik. Nu ik haar zo beetje ken maar dat gebeurt dus gelukkig niet. Er is ruimte om dit type onderzoek te doen, maar ook voor Lindsay als mens.”

Duidelijkheid als anker

Wat Lindsay ook helpt, is duidelijkheid. “Ja, omdat ik niet goed weet wat de norm is, ik weet niet goed wat er van me wordt verwacht en dan ga ik het zelf invullen en dan gaat die lat omhoog. Ik ben in het begin ook wel zoekende geweest van wat een stagiair nou moet kunnen, maar ook wat er nou van mij verwacht wordt als ik straks aan het werk ga. En daarnaast wil ik ook graag laten zien dat ik, ook al heb ik een kwetsbaarheid, dat ik ook iets kan. Dat speelt wel mee. Heel erg bewijsdrang. Maar dus ook duidelijkheid over hele praktische dingen. Wordt van mij verwacht dat ik van 9 tot 5 achter die computer zit, of dat ik binnen een bepaalde tijd antwoord geef op e-mails? Nikki: “Voor mij is dat vanzelfsprekend dat dat bij ons niet zo is, wij werken hier best wel regelmatig buiten kantoortijden, dat vraagt werken voor een politieke partij nou eenmaal, maar dat betekent dus ook dat je je eigen werkdag moet indelen. Maar dat was ik even vergeten te vertellen aan het begin aan Lindsay denk ik.” Ze lacht. “Aan de andere kant snap ik het ook dat werkgevers dat soms spannend vinden. Het is natuurlijk voor ons ook zoeken wie we voor ons neus hebben. Als ik zeg, je mag je eigen tijd indelen, heb ik dan een flierefluiter voor mijn neus of niet? Je moet onderling vertrouwen opbouwen. Het is toch ook een beetje een gezamenlijke ontdekkingstocht.”

Tips voor anderen

Hebben de twee nog boodschappen voor mensen die werken of willen werken met jongeren met een psychische kwetsbaarheid? “Nou, sowieso niet demotiveren.” Begint Lindsay. “Ik weet wel waarom het UWV dat doet, want ooit bij de afkeuring is in mijn dossier gezet dat ik absoluut niet tegen stress kan en dat ik daardoor totaal niet geschikt zou zijn voor arbeid. En het idee was dan dat ze me moeten afremmen, wat dus ergens heel lief bedoeld is, maar het is wel iets dat tien jaar geleden is opgesteld. Dingen veranderen, houd daar rekening mee. Zeker in de wijong daar komen mensen soms echt al heel vroeg in, dat betekent niet dat ze nooit meer iets zouden kunnen doen. En als je dan toch mensen wilt afremmen dan kan dat volgens mij ook wel op een andere manier. Je wilt niet

het idee hebben dat je niets meer kan betekenen. Kijk wat wel kan en durf dan ook echt stappen te zetten. Mijn coach loopt steeds tegen de afdeling Uitkeren aan, want voor hen is het onhandig dat als je wijong ontvangt je iets van verdienen gaat krijgen. En helemaal als je niet boven die wijong uitkomt. Dus werk niet, of ga gelijk fulltime werken.”

Nikki: Ik wil aan werkgevers meegeven om naar iemands talenten te kijken, in plaats van naar labels. Ik wil juist graag dat andere perspectief naar binnen halen. En Lindsay brengt met haar ervaringen een heel ander perspectief en dat is heel waardevol. Ook als dat ongemakkelijk is. En die wijong, of althans dat stukje onkostenvergoeding dan, daar komen we wel uit. Dat ga ik wel regelen. Sta ook open voor reflectie op je eigen manier van begeleiden of leidinggeven. Daar leer je zoveel van, dat is ook heel waardevol voor jezelf. Bijvoorbeeld dus dat die dingen die voor mij vanzelfsprekend zijn, dat niet per se ook voor anderen zijn. En dat zo’n check-in goed werkt. Dat blijf ik doen als ik ooit leidinggevende word.”

Ik heb ook nog wel iets voor werkgevers, zegt Lindsay. “Durf die kans te geven, voor zover dat een risico is. Weet wat je voor iemand kan betekenen.” Nikki knikt. “nu we hier zo over praten, ja dan zou ik toch ook aan die werkgever willen meegeven, het is super mooi en voldoende om zo’n rol te hebben. Je kan zoveel voor iemand te betekenen. Dat is echt heel mooi, dat voel ik ook echt.” Lindsay: “En voor jongeren: Kansen grijpen is ook gewoon belangrijk en het helpt echt. Mijn zusje heeft een tatoeage: met volle angst vooruit. Dat is een beetje de mindset. Als het UWV dan echt wil dat ik accepteer wat ik in mijn rugtas heb, dan wil ik dat op mjn manier doen en dan wil ik kijken: wat kan ik dan wel. Met mijn angsten. En dat ik dan ook die ruimte krijg om dat te ontdekken.



Wees jezelf, er zijn al zoveel anderen.

- Loesje -

