



Arbeid als medicijn

Werken heeft veel voordelen, meldt algemeen directeur Richard Prins. Je voelt je niet alleen prettiger, maar het is ook wetenschappelijk onderbouwd.

De cliëntenraad vroeg mij een paar weken geleden of ik een stukje wilde schrijven voor een nieuwsbrief over werk en re-integratie. Natuurlijk reageerde ik hier gelijk enthousiast op want werk - betaald of onbetaald - is voor veel mensen een van de belangrijkste ingrediënten voor een gelukkig en zinvol leven.

De voordelen van werken zijn namelijk legio, het vergroten van je persoonlijke weerbaarheid, het opbouwen van een sociaal netwerk, het versterken van je communicatieve vaardigheden, het opdoen van arbeidsvaardigheden, het vergroten van je gevoel van eigenwaarde en in het geval van betaald werk natuurlijk ook een inkomen. Ik kan zelfs nog meer voordelen bedenken, maar als ik kijk waar het om gaat bij "Positieve Gezondheid" dan draagt werken bij aan meedoen, zingeving en kwaliteit van leven. Ook in mijn eigen werk zijn dit de voordelen waar het om gaat. Natuurlijk moet thuis de schoorsteen roken, maar meedoen en zingeving zijn voor mij het belangrijkste. Samen met mijn collega's, nieuwe dingen leren en trots zijn dat we daarmee mensen mogen helpen; ik krijg al een glimlach op mijn gezicht als ik er alleen al denk.

De voordelen klinken niet alleen aannemelijk, maar zijn ook onderbouwd. Een aantal jaar geleden ontmoette ik Ard van Oosten - psychiater en bedrijfskundige - en hij vertelde mij over zijn onderzoek "Arbeid als medicijn". Waar arbeid vaak bekend stond als de veroorzaker van stress en uitval, onderzoekt

Alles over de cliëntenraden

Uitgave 11, jaargang 5, zomer 2019

Ard juist de voordelen van werk in iemands herstelproces. Door zijn tomeloze inzet is het gelukt om in behandeltrajecten veel meer aandacht te vestigen op de voordelen en daarmee meer de focus op het behouden of verkrijgen van werk. Ook landelijk zien we steeds meer aandacht en mogelijkheden voor trajecten naar werk. Een paar weken geleden waren de topambtenaren van twee ministeries bij Reakt op bezoek om met cliënten en collega's te onderzoeken hoe we nog meer cliënten kunnen begeleiden naar een betaalde baan. Een belangrijke methodiek hierin is IPS (Individuele Plaatsing en Steun); een aanpak die bewezen effectief is voor het vinden van een betaalde baan voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Niet voor niets heeft Reakt maar liefst drie bouwstenen die zich richten op werk. "Sterker door werk", "Werken zonder stigma" en "De Arbeidsmarkt op" allemaal met de focus op de voordelen van werk. En of het nu gaat om een arbeidsmatige dagbesteding met een cliëntvergoeding of om een betaalde baan, je vindt de voordelen bij beide vormen terug. Het een is ook niet beter dan de ander, het gaat erom dat de bouwsteen die je kiest bij je past. En dan bedoel ik dat die bouwsteen op dit moment bij je past, want dan heb je de meeste baat bij de voordelen die werk je biedt!

De ondertitel van Reakt is dan ook niet voor niets: "Werken aan je toekomst"

Nog niet aan het werk? Neem contact op met je begeleider van Reakt en bespreek de mogelijkheden!

Werk ze!

Richard Prins
Directeur

Voorwoord

Meedoen, het benutten van eigen kracht, dragen van verantwoordelijkheid. Dit zijn zaken die voor mensen belangrijk zijn. Ook als het minder vanzelfsprekend is, omdat de arbeidsmarkt een grote afstand heeft. Kunnen meedoen in de maatschappij, sociale contacten opbouwen of iets te doen hebben en kan veel voor mensen betekenen. In dit voorjaarsnummer staat onder andere informatie over "Kijk op de Wijk", de strippenkaart waarmee je verschillende instanties kunt bezoeken en een interview met Richard Prins over arbeid als medicijn. Ook hebben we twee artikelen over individuele begeleiding die Reakt je kan bieden.

Heb jij een onderwerp dat je graag in het zomernummer ziet verschijnen?

Laat het ons weten via clienraad@reakt.nl of benader vóór 15 juli één van de cliëntenraadsleden op de locatie waar je regelmatig komt.

Karim, Ruud & Karin



Richard Prins

‘Begeleiding op de weg naar werk’

In dit dubbelinterview vertellen een jobcoach en een deelnemer meer over de weg naar een baan. Het is voor iedere cliënt maatwerk, maar kan veel opleveren.

Petra Pezarro werkt al vele jaren bij Reakt als consulent/jobcoach. Haar werk is het begeleiden van cliënten naar betaald werk.

Wanneer een nieuwe cliënt bij Petra komt is er eerst een kennismakingsgesprek waarin zij samen met de cliënt kijkt naar wat hij of zij wil. Zij geeft informatie over de diverse trajecten en samen wordt gekeken of het aanbod van Reakt aansluit bij de wens en de verwachtingen van de cliënt. Als een cliënt start, dan wordt er een stappenplan gemaakt. Petra kijkt daarbij wat de cliënt wil en kan en ondersteunt waar nodig. Vrijwilligerswerk of een werkervaringsplek is daarbij vaak een tussenstap.

Tijdens de begeleiding kan zij bijvoorbeeld een cliënt helpen om een sollicitatiebrief te schrijven of samen een sollicitatiegesprek te oefenen. Ook wordt besproken wat je tegen een werkgever wil vertellen over je beperkingen.

De begeleiding wordt vergoed door gemeente of UWV. Ook als je eenmaal een baan hebt is begeleiding mogelijk.

Een cliënt van Reakt die interesse heeft in begeleiding naar werk, kan zich aanmelden via de website. Als de cliënt een behandelaar heeft, kan ook diegene hem of haar hiervoor aanmelden. Ook kan een cliënt aan een begeleider van Reakt vragen om hem of haar aan te melden voor een oriënterend gesprek met een jobcoach. Kijk voor meer informatie ook eens in de folder “De arbeidsmarkt op”.

‘Na tien jaar weer aan het werk’
Karim Kobbi is een 39-jarige Hagenaar die na 10 jaar weer aan het werk wil gaan. Door omstandigheden is hij al 10 jaar uit het arbeidsproces en hij wordt nu begeleid door jobcoach Petra Pezarro. Samen zoeken zij naar een baan die bij Karim past.

Toen hij nog jong was, wilde hij dierenarts worden maar hij houdt er niet van om te snijden in dieren. Een van zijn vele hobby’s is katten, en daarnaast doet hij vrijwilligerswerk op een basisschool. Karim hoopt een uitdagende baan te vinden waarin hij veel contact kan hebben met mensen.

Op de locatie aan de Platinaweg 20 in Den Haag vind je de ambachtelijke kaarsenmakerij. Er worden hier onder begeleiding kaarsen gemaakt in allerlei vormen en maten, zoals tuin -en fakkelkaarsen, sprookjeskaarsen en kaarsen voor bijvoorbeeld kerst of Valentijnsdag. Hier doet hij op dit moment werkervaring op. Daarnaast bouwt hij weer een werkritme op. Hoewel hij dit leuk vindt, wil hij toch verder groeien.

De werkgever die hem de kans gunt, krijgt daarvoor een meelevende en hardwerkende werknemer in zijn bedrijf.



Plezier in je leven

WAARDEER JEZELF

Weer werk met woorden en daden
Gelukkig het land met de zekerheid dat men niet hoeft te sterven van honger.
Ons land biedt ieder de zekerheid van een minimale ondersteuning voor levensonderhoud.

Toch heeft ieder mens de behoefte om voor zichzelf te zorgen.

Geen baan hebben is voor ieder een bedreiging.

Gelukkig is iedereen als je weer met je eigen werk in je levensonderhoud kan voorzien.

Vaak hebben we ons zelf wijs gemaakt wat iemand anders ons voor heeft gezegd.

Ik ben bang

Ik weet niet hoe

Ik wil niet

Ik ben niet goed genoeg

MAAR

Als ik echt wil KAN IK

Ik ben niet te stom om met mijn handen mijn brood te verdienen.

Als ik echt wil KAN IK

Eigenlijk is het leven heel eenvoudig

BB



Kijk op de wijk

Weet jij wat er te doen is in jouw eigen wijk? Weet je welke activiteiten er worden georganiseerd, en waar? Weet je waar je kunt aankloppen als je met een vraag zit, of waar je je op een laagdrempelige manier kunt ontwikkelen? De kans is heel groot dat je niet (precies) weet hoe of wat. Ondanks dat we er letterlijk elke dag zijn, missen we heel veel van de mogelijkheden die onze eigen wijk te bieden heeft.

Een tijd geleden heeft Hans Gorissen daarom in Rotterdam een strippenkaart ontwikkeld om activiteiten en organisaties in je eigen woonwijk te leren kennen. Op deze strippenkaart staan allerlei interessante organisaties die bij jou in de wijk gehuisvest zijn. De bedoeling is dat je de organisaties, die op de strippenkaart staan, gaat bezoeken. Door middel van een stempel kun je de juiste strip laten afstempelen. Wanneer je alle adressen op de strippenkaart bezocht hebt, dan mag je zelf op onderzoek uit. Twee plekken op de strippenkaart zijn namelijk niet ingevuld. Dat mag je zelf doen! Zo kun je eens de bibliotheek binnen lopen, of een bezoekje brengen aan een attractie bij jou in de buurt. Voor elke regio wordt een eigen strippenkaart ontwikkeld. Dit omdat er in elke regio weer andere organisaties zijn. Op dit moment hebben de regio's Rotterdam/Rijnmond en den Haag al een eigen strippenkaart waarop ook keuzemogelijkheden voor activiteiten bij Reakt staan.

Als je een volle strippenkaart hebt, dan heb je niet alleen een goed gevoel, maar ook recht op een verzilvering van je strippenkaart. Er zijn verschillende beloningen mogelijk, van een kaartje voor een rondvaart, tot een gratis sportles, tot gewoon een lekker kopje koffie met gebak bij een ontmoetingsplaats bij je in de buurt. Voor elk wat wils!

Op deze manier ontstaan er vaak nieuwe ideeën en kansen op het gebied van dagbesteding of werk. Het doel van Kijk op de Wijk is het vergroten van het sociale netwerk, het verkleinen van drempels en het openen van nieuwe deuren tot dagbesteding en werk. Laatst ontdekte een cliënt bijvoorbeeld dat Huis van de Wijk, een van de deelnemende organisaties in Rotterdam, ook computerlessen verzorgt. Hij was gelijk enthousiast en volgt nu iedere week de cursus.

Iedere wijk heeft een groot scala aan activiteiten en mogelijkheden. Bijvoorbeeld in een Huis van de Wijk of een museum. Kijk op de Wijk laat je al die verborgen pareltjes ontdekken. Aan de hand van een strippenkaart kun je – zelfstandig of met iemand samen – langs verschillende adressen in jouw wijk. Al deze adressen bieden iets bijzonders. In een Huis van de Wijk kun je bijvoorbeeld nieuwe mensen ontmoeten, maar worden er ook veel activiteiten georganiseerd

Hans Gorissen



en kun je er cursussen en trainingen volgen.

In Rotterdam doet het Museum Rotterdam mee, dat elke eerste zaterdag een verhalencafé organiseert waar je kunt luisteren naar verhalen die door en over Rotterdammers verteld worden. Als je wilt, kun je je zelfs opgeven om verhalenverteller te worden! Je leert dan allerlei vaardigheden te ontwikkelen om uiteindelijk zelf op die zaterdag verhalen aan andere Rotterdammers te vertellen.

Hetzelfde Museum Rotterdam heeft Kijk op de Wijk onlangs uitgeroepen tot echt Rotterdams erfgoed. Een bevestiging en erkenning dat de strippenkaart werkt en een bijdrage weet te leveren aan het herstel van veel cliënten.

DANNY, wil je voor de NIEUWSBRIEF VAN REAKT een CARTOON TEKENEN OVER WERK? WE KUNNEN JE BETALEN. KAN JE DE CARTOON MORGEN AF HEBBEN? GROET, KARIN NEVE.



Trajectbegeleiding denkt met je mee

Als je weer aan het werk wilt of een zinvolle dagbesteding wilt hebben is het soms een hele klus om te kijken wat je wilt. En wat zijn de mogelijkheden? Binnen Reakt zijn er verschillende trajectbegeleiders die je daarbij kunnen helpen. In dit artikel vertelt Kelly Zoutenbier hier meer over.

Kelly is haar carrière begonnen als stagiaire bij Reakt. En heeft daarna onder andere cliënten begeleid bij diverse arbeidsmatige werkprojecten zoals receptie en keuken op een Haagse Reakt-locatie. Sinds februari 2018 is zij trajectbegeleider. Als je bij een trajectbegeleider komt word je individueel geholpen. Je zit dus niet met een hele groep cliënten tegelijk. Je kunt bij een trajectbegeleider terecht als je aan specifieke doelen wilt werken waarvoor een regelmatig gesprek nodig is. Voor hulp van een trajectbegeleider heb je wel een zogenaamde WMO-indicatie nodig voor individuele begeleiding. Hoe lang en hoe vaak je begeleiding van een trajectbegeleider kunt krijgen, hangt af van je doelen en van de WMO-indicatie die de gemeente heeft gegeven. Het is mogelijk om, naast een WMO-indicatie met uren voor algemene dagbesteding, ook trajectbegeleiding te krijgen. Het werk van een trajectbegeleider is heel gevarieerd en hangt heel erg af van wat een cliënt nodig heeft. Zoals: advies hoe je om moet gaan met een moeilijke situatie, of begeleiden naar vrijwilligerswerk. Of een stukje woonbegeleiding om te adviseren hoe iemand een aantal dingen in huishouden of financiën weer op orde krijgt. Ook kan een trajectbegeleider mensen die geen of weinig sociale contacten hebben adviseren hoe ze hun sociale netwerk kunnen vergroten. Dit zijn slechts een paar voorbeelden. Maar het woord zegt het al: een trajectbegeleider adviseert cliënten en probeert mee te denken hoe die doelen kan bereiken. Niets meer en niets minder.

In iedere Reakt-regio zijn trajectbegeleiders werkzaam. Wil je weten of trajectbegeleiding iets voor jou is, of heb je nog vragen over trajectbegeleiding? Neem dan contact op met een begeleider op jouw locatie.



Colofon

De nieuwsbrief van de cliëntenraden van Reakt, is een uitgave voor de cliënten van Reakt. Reakt is onderdeel van de Parnassia Groep. De nieuwsbrief verschijnt vier keer per jaar digitaal. Hij wordt per mail verspreid en op de website reakt.nl gepubliceerd.

Redactie nieuwsbrief cliëntenraden Reakt

Zijtocht 2
1507 CD Zaandam

Contact adres cliëntenraden

clienraad@reakt.nl

Redactie

Ruud Dorlas, AbdilKarim Douiri,
Karin Neve

Tekst

AbdilKarim Douiri, Ruud Dorlas,
Karin Neve, Ben Bakker

Beeld

Danny Steggerda

Vormgeving

Karin Caron,
Idefix Vormgeving en Communicatie

Reakt

Monsterseweg 93
2553 RJ Den Haag
T 088 357 76 00