

Noodgedwongen het roer om:

Dag droombaan!

Het leven is een loterij, luidt het bekende gezegde. Zo voelt het in ieder geval wanneer iemand een leuk beroep heeft dat hij niet meer kan doen en op zoek moet naar iets nieuws. De vraag komt dan aan bod: wat kun je nog wel en wat vind je leuk?

TEKST | Hans Klip

Het is voor velen een schrikbeeld en helaas voor nogal wat mensen de bittere realiteit. Je hebt een baan die helemaal naar je zin is en je kunt deze om fysieke of psychische redenen niet meer uitoefenen. Hoe gooi je dan het roer om en vind je nieuw werk dat ook bij je past? “De essentie is dat jij niet blijft hangen in wat je niet meer kunt”, zegt Edwin Magermans, adviseur arbeid bij Roessingh Arbeid. “Je moet opnieuw leren denken in mogelijkheden.”

Volgens arbeidsdeskundige Marnix Klerken van Adelante Zorggroep en Integrated Care Limburg is het heel persoonlijk hoe iemand in zo'n situatie reageert. “Er zijn mensen met relatief weinig beperkingen die niet meer werken. Maar er zijn ook mensen met dwarslaesie die toch carrière maken. Dat hangt sterk af van individuele factoren en hoe strijdbaar iemand is.”

Acceptatietherapeut Gijs Jansen noemt als start het creëren van acceptatiebereidheid. “De situatie waarin je bent beland, voelt zeer onrechtvaardig. Waarom overkomt mij dit? Het is belangrijk dat jij zelf eerst de pijn erkent.”

Knokken

Magermans houdt zich bezig met zowel mensen die intern bij Roessingh revalideren als externe kandidaten op basis van re-integratie tweede spoor. “Ik haal zelf de meeste arbeidsvreugde uit de eerste groep. Deze mensen zijn enorm gemotiveerd om te veranderen. Zij knokken om er bovenop te komen, ook in hun loopbaan. De motivatie van mensen die een re-integratietraject tweede spoor volgen, is vaak anders. Een reden is dat het om een wettelijke verplichting gaat. Het kan ook zijn dat de weg naar de eigen functie nog niet volledig is afgesloten.”

Arbeid komt vaak vrij snel bij revalidatie ter sprake. Dan gaat een adviseur arbeid ermee aan de slag. Het gaat erom dat mensen inzicht in hun situatie krijgen en zelf weer keuzes leren maken, aldus Magermans. “Vaak moet je eerst door een periode van rouwverwerking, waarbij je afscheid neemt van je droombaan. Dan komt de vraag aan bod: wat kun jij nog wel en wat vind je leuk om te doen?” Magermans maakt de vertaalslag naar concrete mogelijkheden op de arbeidsmarkt. “Ik moet als adviseur goed weten hoe het werkt op de arbeidsmarkt. Dan heb ik het niet alleen over functies en werkbelasting, maar ook over de cultuur op het werk.” Magermans en zijn collega-adviseurs begeleiden mensen vooral door middel van een-op-eengesprekken.

‘GELEERD OM DE KNOP OM TE DRAAIEN’



Ruim dertig jaar lang werkte Ine Tillemans met veel plezier als begeleider bij een woongroep in de gehandicaptenzorg. Tot het door lichamelijke klachten niet meer ging. Tillemans zoekt nu naar nieuwe mogelijkheden.

“Ik heb mijn werk altijd graag gedaan. Het was wel behoorlijk zwaar en de werktijden waren erg onregelmatig. Uiteindelijk kreeg ik door fysieke klachten steeds meer moeite om de baan nog te doen. De specialist constateerde een soort reumatische aandoening. Ik ben in maart vorig jaar gestart met een Vroeg interventietraject bij Adelante. Ik heb verschillende gesprekken gehad met een psycholoog. Daarin heb ik geleerd om de knop om te draaien. Ik groeide naar het moment toe dat ik beseftte: als ik dit wil veranderen, moet ik een andere weg inslaan. Ik heb ook in een groepje met lotgenoten ervaringen uitgewisseld. Het was erg leerzaam om te horen hoe zij ermee omgingen. Het is een heel fijn traject geweest.

Mijn werkgever heeft gezorgd voor een re-integratieadviseur van Integrated Care Limburg. De coach helpt me op allerlei manieren, bijvoorbeeld bij sollicitatie-activiteiten. Ik doe op het moment administratief werk als vervanging. Dat is meer een overbrugging. Ik ben graag met mensen bezig en dit mis ik nu. Ik ben er nog niet helemaal uit wat het gaat worden. Ik hoop dat het positief uit zal pakken.”



“Dat werkt vaak het beste. Een andere methode is de beroepskeuzetest. Dat is een momentopname die meestal geen echte meerwaarde heeft. Daarom zetten we de test slechts sporadisch in. Het is veel beter dat een cliënt zelf zijn mogelijkheden onderzoekt.”

Het komt voor dat dit niet lukt, vervolgt Magermans. “Je hebt mensen die niet gemotiveerd zijn. Ook kunnen sommige mensen niet accepteren dat ze hun eigen beroep niet meer kunnen uitoefenen. Om deze houding te doorbreken, kan ik in een gesprek erg confronterend zijn. Dan wordt iemand maar boos op mij. Het lukt in dat geval bijna altijd wel om hun houding te doorbreken.” Edwin Magermans wijst nog op het belang van het contact met de werkgever en bedrijfsarts. “We gaan met zijn vieren om tafel zitten want de cliënt is er altijd bij. We stemmen daarbij de mogelijkheden af.” Klerken typeert zijn aanpak als activerend. “Ik leg de





verantwoordelijkheid bij de cliënt. Het gaat om de zoektocht. Daardoor is de invulling elke keer anders. De kern is dat jij dicht bij jezelf blijft. Welke waarden zijn voor jou belangrijk in werk en welke andere banen

passen daarbij? Het hangt echter wel af van wat je zelf wilt. Je kunt ook besluiten om iets heel anders te doen.”

Bevlogen mensen zullen er graag iets van willen maken, zegt Klerken. “We vinden het daarom belangrijk dat een team waarin allerlei disciplines zijn vertegenwoordigd, bespreekt hoe iemand reageert. De arbeidsdeskundige is de spil in dit team. Hij onderhoudt het contact met zowel de cliënt en het behandelteam als met de werkgever, bedrijfsarts en collega’s. De arbeidsdeskundige is niet alleen een beoordelaar, maar vooral begeleider, coach en re-integratie-expert. Hij zet de lijntjes uit.”

‘WAT IK NU DOE, IS OOK HEEL LEUK’



Noodgedwongen moest Leon Bessler (26) afscheid nemen van zijn droombaan hovenier. Hij heeft in een heel andere richting werk gevonden waarin hij ook zijn ei kwijt kan. Bessler is nu actief als juridisch-administratief ondersteuner bij UWV op de locatie Enschede van Werkplein Twente.

“Het gebeurde in mei 2013. Ik snoeide een boom in de tuin van vrienden, toen ik op een heel ongelukkige manier van de ladder viel en mijn nek brak. Ik ben meteen in het ziekenhuis geopereerd en werd vervolgens opgenomen in revalidatiecentrum Roessingh. In het begin wist ik niet zo goed wat me was overkomen, daarna heb ik het geaccepteerd. Ik ben er voor de volle honderd procent tegenaan gegaan. In het begin kon ik niets; door hard trainen kwamen veel dingen terug. Na zeven maanden in Roessingh kon ik naar een aangepaste woning toe. Ik heb extern nog twee à drie dagen per week gerevalideerd. Dat duurde vijf maanden. Ik heb een incomplete dwarslaesie. Mijn benen zijn niet sterk genoeg om te kunnen lopen en mijn handen zijn gedeeltelijk verlamd. Ik kan met twee vingers typen. Daarmee kan ik mijn huidige werk doen.

Toen ik in Roessingh verbleef, ben ik samen met Edwin Magermans begonnen aan een traject naar werk. We hebben besproken wat ik kan en leuk zou vinden. Dat zijn vooral ‘werken met mensen’ en ‘juridische richting’. Ik volg nu een driejarige mbo-opleiding juridische dienstverlener. Deze opleiding is in deeltijd. Ik combineer het met een stageplek bij UWV op Werkplein Twente. Edwin heeft me geholpen deze baan te vinden. Ik plan gesprekken in en help het werkgeversservicepunt met de werving en selectie bij grote projecten. De werkzaamheden zijn afwisselend; ik kom in contact met veel verschillende mensen. Ik mis soms dat ik geen hovenier meer kan zijn, zeker in de lente als alles bloeit en groeit. Ik ben er echter niet erg verdrietig over. Wat ik nu doe, is ook heel leuk.”

Ommezwaai

Klerken volgt geen bepaalde methodiek. Het draait volgens hem vooral om goede gesprekstechnieken. “Ik kijk samen met de cliënt naar drijfveren en mogelijkheden. Ik gebruik daarbij mijn netwerk. Met als uitgangspunt: waar zijn er kansen op werk?” Marnix Klerken geeft een voorbeeld van een radicale ommezwaai. “Een van mijn cliënten had altijd in de bouw gewerkt. Dat was gebruikelijk in zijn familie. Hij heeft zich fysiek behoorlijk overbelast en moest iets anders doen. Bij testen bleek hij een pientere knul. Hij ging een hbo-studie volgen en is een nieuw carrièrepad ingeslagen. Daardoor is de cliënt opgebloeid.”

Klerken heeft nog enkele tips voor arbeidsdeskundigen. “Een open deur eigenlijk, maar sluit aan bij de belevingswereld van de cliënt. Kijk naar mogelijkheden, niet naar beperkingen. En schoenmaker, blijf bij je leest. Je bent als arbeidsdeskundige geen psychische hulpverlener.”

Roze revolutie

Psycholoog Gijs Jansen werkt op basis van de Acceptance and commitment therapy (ACT). Deze gedrags-therapie past de inzichten van de positieve psychologie toe. Jansen heeft het over een roze revolutie in de psychologie. “De positieve psychologie heeft een stevige

Kijk naar mogelijkheden, niet naar beperkingen

Wie is wie?



Gijs Jansen heeft psychologie gestudeerd en is sinds 2003 gespecialiseerd in de Acceptance and commitment theory. Hij heeft een

eigen therapiepraktijk en geeft door het hele land trainingen. Jansen heeft ook tien boeken op zijn naam staan. De meest recente is Time to ACT!. Dit basisboek voor professionals schreef hij samen met Tim Batink. De site www.act-opleiding.nl is een goed startpunt voor wie meer over ACT wil weten.



Marnix Klerken kreeg als fysiotherapeut steeds meer te maken met arbeidsgebonden aandoeningen. Hij ging gezond-

heidswetenschappen studeren en is sinds 2007 geregistreerd en gecertificeerd als arbeidsdeskundige. Sindsdien vervult Klerken deze functie voor Integrated Care Limburg. Dit multidisciplinaire centrum voor arbeid en gezondheid werkt nauw samen met Adelante Zorggroep.



Edwin Magermans werkt sinds oktober 2013 als adviseur arbeid bij Roessingh Arbeid, een zelfstandig onderdeel van

het Twentse revalidatiecentrum Roessingh. Daarvoor was hij loopbaanadviseur, re-integratiedeskundige, verzuimprocesmanager, arbo-adviseur en zelfstandig ondernemer. Magermans omschrijft Roessingh Arbeid als een volwaardig re-integratiebedrijf met onder andere arbeidsdeskundigheid in huis.

wetenschappelijke basis en goede praktische implicaties. De focus ligt bij ACT op het omgaan met pijn en het verbeteren van allerlei vaardigheden.”

Jansen wil meteen een mogelijk misverstand wegnemen. “Ik draai geen Ratelbandje af. De positieve focus is niet dat alles leuk moet zijn, maar dat de cliënt kijkt wat beter en leuker kan.” ACT kopieert het medische model niet, voegt Jansen eraan toe. “De benadering van ‘ziekte is oplossen’ is heel logisch bij een gebroken been, maar niet bij een psychologisch probleem. Dan is het creëren van acceptatiebereidheid veel logischer. Het leven is af en toe gewoon klote. Dus probeer klachten niet steeds te bestrijden.”

Koosnaampje

Jansen heeft geen standaardaanpak wanneer iemand bij hem komt die door een ongeluk of aandoening zijn eigen baan niet meer kan uitoefenen. “Iedereen heeft zijn eigen verhaal. Ik vind het daarom lastig te zeggen wat ik doe. Ik wil de pijn samen met jou voelen. Jij kunt je heel erg laten lijden met een lange ij door je zorgen en gedachten. Bijvoorbeeld: ik moet niet zeuren want ik ben kostwinner. Of: ik vind nooit een nieuwe baan. Het

gaat erom dat je dergelijke gedachten op afstand zet.” Daarvoor zijn er binnen ACT allerlei methoden. Soms heel rare, aldus Jansen. “Zoals het verstand een koosnaampje geven of ‘ik kan het niet, ik kan het niet’ zingen. Dan voel je de zeer serieuze betekenis ineens heel anders. Zodat je ondanks al je moeilijkheden toch kunt kijken naar wat jij belangrijk vindt in het leven.”

Daarna volgt er uitgebreid onderzoek naar wat er wel mogelijk is. Dat gebeurt door het verhelderen van waarden, vertelt Jansen. “De cliënt onderzoekt wat heeraakt. Wat zat er in je werk dat jij zo leuk vindt? Welke lichtpuntjes kun je vanuit je waarden meenemen naar ander werk? Het slot van de therapie is toegewijde actie. We gaan actief samen op zoek naar wat je zou willen met het leven. Dat kunnen heel grote dingen zijn, maar ook de gekste kleine dingen. Het gaat erom dat je in beweging komt om deze dingen te doen, nu en morgen.” Is zo’n uitgebreid onderzoek niet erg duur voor werkgever en verzekeraar? Gijs Jansen vindt van niet. “Als je kijkt naar hoe mensen van een ACT-therapie terugkomen, zijn werkgevers vaak hartstikke dankbaar. De werknemers zijn intrinsiek zeer gemotiveerd. Er is niets beters tegen ziekteverzuim.”

