

Werken aan een solide basis, Van overleven naar bloeien

Verslag participatiecoaches Wijchen 2023

Juni 2024

Edith van Tuijl
Jeanny Evers

Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. De kern: integraal werken aan een solide sociale basis	4
3. Huidig beleid.....	4
4. Begeleiding door de participatiecoach	5
5. Positionering van de participatiecoach	5
6. Individuele ondersteuning.....	7
7. Collectief programma	7
8. De Gezondheidsscarrousel.....	8
9. Getelde resultaten	9
10. Hoe verder in 2024?.....	9
Bijlage: Portretten van Participatie.....	11

1. Inleiding

Inclusie is meer dan een werkwoord, het is ook een keuze.

'Echter de maatschappij staat onder grote druk. De groep mensen met een minimaal inkomen heeft steeds meer te maken met financiële druk en de daarmee samengaande stress. Dit uit zich in fysieke en mentale verminderde belastbaarheid en kwaliteit van leven. Waar het gaat om deze mensen met een grote kwetsbaarheid op verschillende leefgebieden te kunnen ondersteunen, dat wil zeggen te mogen en kunnen begeleiden naar een volgende ontwikkelstap, is vertrouwen het sleutelwoord. Dat ontstaat enkel door contact, waar tijd en aandacht voor nodig is'.

Bovenstaande tekst stond in de verantwoording over 2022, maar is nog altijd actueel. De maatschappij lijkt steeds meer onder druk te staan. Mensen leven onder langdurige stress, met de cognitieve en hormonale, ofwel gezondheidsgevolgen van dien. Mensen verkeren in de overleefstand en leven in een kleine leefwereld. Dan is er weinig perspectief op verandering of verbetering. Dit is geen verhaal van alleen de bijstand, het is een verhaal van de maatschappij: het gaat iedereen aan en het kan iedereen treffen.

Het algemene beeld van ons werk als participatiecoaches laat een verschuiving naar gelaagdere problematieken zien met de verandering in behoeften. Wij verwijzen vaker door naar hulp- en zorgorganisaties. De gesprekken gaan vaker over het motiveren van mensen om de juiste hulp te zoeken en zijn vaker gericht op sociale activering. De afstand tot de arbeidsmarkt lijkt groter te zijn geworden, toeleiding naar (vrijwilligers)werk is juist een kleiner onderdeel geworden van het veelomvattend werk van ons.

Een derde (33/110) van de mensen die door ons wordt begeleid heeft te maken met in de persoon gelegen beperkingen. Vaak betreft dit een combinatie van psychische/mentale beperkingen met lichamelijke beperkingen, al dan niet gepaard met chronische pijn. Bijvoorbeeld: iemand met forse angstklachten in combinatie met een beperkte mobiliteit als gevolg van een onbehandelbare of uitbehandelde aandoening. Het behoeft geen nadere uitleg dat deze factoren, zeker in combinatie met elkaar, het sociaal en maatschappelijk functioneren sterk beïnvloeden. Helaas niet ten positieve! De leefwereld verkleint snel en meedoen is vaak geen vanzelfsprekendheid meer.

Ook zorgt de combinatie van gebrekkige beheersing van de Nederlandse taal (14/110) in combinatie met veelal fysiek geuite klachten voor een moeilijk te slechten afstand tot de samenleving.

Wij zien vooral dat leven met beperkingen een blijvende uitdaging is. Dit betekent dat meedoen en mee blijven doen veel inspanning en doorzettingsvermogen vraagt. Telkens blijven leren, blijven behelpen en aanpassen omdat het vaak een niet te genezen of permanent te verhelpen euvel betreft. Ter illustratie: ouders met psychische beperkingen die een redelijk evenwicht weten te handhaven, komen voor opvoedproblemen te staan groter dan ze aankunnen als de kinderen gaan puberen. Of mensen maken na een teleurstelling een terugval in verslaving door. Of iemand met beperkingen in het ASS spectrum (autisme) merkt dat als de relatie wordt beëindigd dat het niet lukt om zonder partner op eigen benen het dagelijkse leven op de rit te krijgen. Ruim 20 mensen in onze caseload hebben te maken met psychische beperkingen die de continuïteit van het dagelijkse leven kwetsbaar maakt.

Wij ervaren dat inclusief leven niet gaat over een moment of een ervaring waarin er iets bereikt is. Inclusie gaat over het meedoen en erbij horen van mensen met een beperking ofwel een samenleving waar iedereen kan meedoen. Inclusie gaat over iets dat elke dag opnieuw speelt en zeker bij life-events of veranderingen geen vanzelfsprekendheid is. Het is vaak hard werken. Mensen ervaren drempels, afstand tot anderen, afstand tot juiste informatie en instanties, bewegen zich in een kleine leefwereld en soms in een isolement. Leven onder stress met een kleine beurs, vaak zonder of met weinig perspectief op genezing of verandering van de situatie vraagt veel van mensen. De weg en aansluiting vinden in de maatschappij kan dan knap lastig zijn. Inclusie laat zich eerder in een golfbeweging representeren dan in een wenselijke en vaak gemakkelijk gedachte rechte lijn omhoog.

2. De kern: integraal werken aan een solide sociale basis

Wij werken in Wijchen vanuit een contextuele benadering van mens en leven en sluiten ons ondersteuningsaanbod daarop aan. Wij werken aan een solide sociale basis vanuit de leefwereld, met en voor mensen via omgevingsinterventies en groepen. Wij zijn ons bewust van het belang van de specifieke en uitzonderlijke werkrelatie. Onze uitgangspositie blijft om inwoners vanuit vertrouwen in beweging laten komen, in aansluiting met hun eigen leefwereld en hun sociale netwerk waarvan ze soms ook zelf deel uitmaken. Van hieruit leveren we maatwerk in het sociaal domein. De persoonlijke aandacht en vertrouwensrelatie in aansluiting met de leefwereld maakt dat wij ook een ankerplaats zijn voor mensen. Het rusteloze en vaak richtingloze, soms uitputtende, bewegen in de overleefstand krijgt binnen deze werkrelatie een vertrekpunt van waaruit richting en horizonnen kunnen worden verkend. Wij zijn hierbij vergelijkbaar met een hulpverlener, een parallelle GGZ in het sociaal domein die niet uitgaat van een behandelmodel, maar van een leermodel. Een leerproces, waarbij invulling wordt gegeven aan identiteit en betekenis, hoop en empowerment, experimenteren en leren. Samenwerking binnen één lokaal ecosysteem is hierbij van belang. De cliënten zijn niet alleen mensen met een bijstandsuitkering, maar ook mensen die bijvoorbeeld te kampen hebben met mentale problemen, eenzaamheid, schulden etc. Wij moeten al die elementen kennen én samenbrengen. Het spreekt voor zich dat dit vraagt om een andere wijze van denken en werken, niet vanuit de systeemwereld, maar juist in en vanuit de leefwereld. Werken aan het versterken van de sociale basis, community building in Wijchen: elkaar ontmoeten en ondersteunen, samenleven en meedoen, omzien naar elkaar. Kortom: van overleven naar leven en bloeien.

3. Huidig beleid

In de programmabegroting 2022, onderdeel 6u, begeleiden naar werk, hebben we aangegeven dat we met extra capaciteit voor de participatiecoach de meest kwetsbare mensen in de Participatiewet extra willen ondersteunen. Vanwege de toegevoegde waarde van de inzet en de bereikte resultaten continueren wij het gevoerde beleid. We stimuleren dat zoveel mogelijk mensen mee kunnen doen en we willen niemand laten vallen. Op deze wijze willen we dat iedereen die het kan in belangrijke mate meedoet om weg de weg terug te vinden in onze samenleving. Iedereen die wil en kan werken moet uiteindelijk een plek vinden op de (Wijchense) arbeidsmarkt.

De doelgroep bestaat uit mensen met een (enorme) afstand tot de arbeidsmarkt. Het ontbreken van een voldoende startkwalificatie, fysieke en psychische klachten zijn enkele

voorbeelden waarom mensen niet mee kunnen in deze maatschappij. Met ons werk zetten we kleine stapjes om de mensen uit het sociaal isolement te halen. Zonder deze inzet blijven deze mensen veelal tot de AOW gerechtigde leeftijd bijstandafhankelijk.

Jaarlijks informeren wij het college en de raad over de bereikte resultaten.

4. Begeleiding door de participatiecoach

Wanneer bijstandsgerechtigden (nog) niet de stap naar arbeid kunnen maken (de niet-loonvormende keten), worden zij bij ons aangemeld voor een sociaal activeringstraject. Wij begeleiden de bijstandsgerechtigde individueel en op maat, met persoonlijke aandacht en zorg voor verbinding. Iedere cliënt heeft deze wijze van begeleiding nodig om hen te enthousiasmeren om in beweging te komen en te blijven.

Het werkproces binnen de gemeentelijke organisatie: de consulent inkomen meldt de mensen aan. Wij krijgen relevante achtergrondinformatie over de persoon en gaan vervolgens een kennismakingsgesprek aan. Tijdens het hele participatietraject is continu afstemming met de inkomensconsulenten en schuldhelpverleners over eventuele regelingen en afspraken zoals die er zijn bij een schuldhelpverleningstraject. Bij terug melden door het WerkBedrijf of als een zorgtraject wordt ingezet vindt altijd afstemming plaats met de inkomensconsulent, evenals wanneer er sprake is van fraudesignalen.

Het werkproces binnen het sociaal domein; misschien nog wel belangrijker dan het interne werkproces is het werkproces van ons binnen het lokale sociale domein. Het belang van de participatiecoach als spil in het sociaal domein en de leefwereld van de cliënten is reeds duidelijk aan bod gekomen onder punt 2 van dit verslag.

Samenleven en zorgen:

Om mensen te motiveren om te bewegen, gezond te eten en de deur uit te gaan, om mensen te ontmoeten is een vertrouwde relatie met de participatiecoach nodig om hen daartoe uit te nodigen/te zetten. Wij voorzien in de voorwaarde tot persoonlijk contact en ontmoeting. Ontmoeting en ondersteuning, samen redzaam en samenleven.

Meedoen en ondernemen:

De gemeente Wijchen geeft binnen de beleidskaders aan niemand te laten vallen en stimuleert zoveel mogelijk mensen om mee te doen. Binnen deze doelgroep is er in veel gevallen sprake van uitdagingen op meerdere levensgebieden. Het is nodig "achter de voordeur" te komen om daadwerkelijk actie en verandering te bewerkstelligen.

Los van het feit om mensen meer te laten participeren is ook onderdeel van het ons werk om mensen te zien en spreken die minder zichtbaar zijn. Bijvoorbeeld mensen die zorg vermijden en een minimaal of zelfs geen netwerk hebben. Dit levert meer inzicht op in de vaak complexere problematiek in hun leefwereld en dat er stappen kunnen worden gezet om belemmeringen weg te nemen.

5. Positionering van de participatiecoach

De positionering van de participatiecoaches is dusdanig dat ze optimaal de verbinding leggen tussen de reeds bestaande initiatieven en inwoners met een uitkering. Denk hierbij aan (participatie) activiteiten in de wijken en contact met sociale partners binnen andere disciplines.



Wij werken onder andere samen met partijen en partners als MeerVoormekaar, Vluchtelingenwerk Wijchen, Sociaal Wijkteam, MEE, Wijk GGZ, de gezondheidsmakelaar GGD, buurthuizen, vrijwilligersorganisaties, Ixta Noa, taalaanbieders, de bibliotheek, het Leefstijlcentrum, Wijchen Gezond, de fraudepreventiemedewerker, consultants inkomen en de beleidsadviseurs. Het afgelopen jaar hebben wij vooral de samenwerking met het Leefstijlcentrum geïntensiveerd. Dit leverde een mooie samenwerking op met lokaal werkzame diëtisten, fysiotherapeuten, verslavingszorg Point-O en de POH GGZ van huisartsenpraktijk De Huisdokter.

Wij verbinden inwoners aan de voor hen (op dat moment) relevante partijen, een doelstelling die betreffende partijen eveneens nastreven. Wij bevorderen vanuit deze positie niet alleen de samenwerking in het sociaal domein maar voeren ook beleid met de ontwikkelingen die wij zien. En wij leveren levende informatie rechtstreeks uit het Wijchens werkveld.

6. Individuele ondersteuning

In de individuele begeleiding bouwen wij een vertrouwensrelatie op met de inwoner. Wij zijn op de hoogte van de leefwereld, beperkingen en mogelijkheden en het sociale netwerk van de inwoner. De verankering van de dienstverlening vindt plaats in het duurzame en terugkerend contact. Vanuit de vertrouwensrelatie dragen wij bij aan een stabiele basis en ontwikkeling van de inwoners.

Een veelgehoord geluid was/is dat mensen onzeker worden van de huidige –digitale– informatiestroom. Te veel informatie lijkt tot meer onzekerheid te leiden: hoe meer informatie er op mensen afkomt, hoe minder mensen lijken te weten. Dit en het complexer worden van de waargenomen problematiek, leidde ertoe dat wij ons gericht hebben ingezet op empowerment, vergroten van de regie in eigen leven. Juist wanneer de zaken ingewikkeld en moeilijk zijn. Regie (kunnen) hebben gaat hand in hand met het vermogen om in verbinding te kunnen staan met de mensen en de wereld om je heen. Voor mensen in het leven van alledag vaak een grote opgave. Waar vaak ook een stukje persoonlijke groei- en /of ontwikkeling noodzakelijk is.

In het streven om te blijven doen 'wat nodig is' hebben wij, ondanks dat wij de mensen en hun behoeften goed kennen, bij een deel van de mensen expliciet de vraag opgehaald waar hun behoefte ligt en wat zij verwachten van ons (a.d.h.v. het Positieve Gezondheidsmodel). Dat heeft geleid tot het ontwikkelen van een collectief programma dat aansluit bij de behoeften.

7. Collectief programma

De weg naar de juiste informatie, hulp of ondersteuning blijkt niet voor iedereen altijd even gemakkelijk te vinden. Mensen gaven aan te verdwalen in de veelheid aan informatie, 'het niet meer te weten' en soms op te geven. De behoefte aan antwoorden op vragen over 'Wat kan ik zelf doen om gezonder en fitter te leven' of 'Wat is dan gezond voor mij' sprong eruit. De inwoners hadden ook behoefte aan 'iets te gaan doen met ontmoeting in combinatie met nuttige informatie'.

In het verleden hebben wij de mensen die we begeleiden periodiek geïnformeerd via een vlotte kleurige nieuwsbrief. Dit leverde weinig respons op en was niet effectief. Ook bleek in eenmalige informatiebijeenkomsten de interactieve meerwaarde die een groep kan hebben, onbenut.

Wij kozen voor werken in kleine gesloten groepen waar veiligheid geborgd is. Dit werkt. De aangeboden informatie wordt interactief overgebracht zodat zij landt in de persoonlijke leefwereld van de mensen. Tevens is er gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en van elkaar te leren.

Vanuit deze overwegingen en hun expertise hebben we een aanbod bedacht, specifiek gericht op de behoeften die de mensen zelf aangaven: 'Wat kan ik zelf doen om gezond te leven', en 'ontmoeting in combinatie met nuttige informatie'. Hun eigen wens om de mensen dichterbij initiatieven in de buurt te brengen speelde hierin ook een rol. Zelfredzaamheid gaat vooral over samenredzaamheid. In 2023 hebben wij naast continuering van de individuele ondersteuning ons ook gericht op passende groepsgewijze begeleiding.

Zo zochten wij de samenwerking met de Gezondheidsmakelaar en het Leefstijlcentrum. Hieruit is het project 'De Gezondheidscarousel' voortgekomen dat geheel binnen de visie van het Preventieakkoord (inmiddels GALA) past. Wij dragen via dit project, naast de lopende individuele ondersteuning nog meer bij aan het vergroten van sociale cohesie en het stimuleren van participeren, gewoonweg echt meedoen, voor iedereen in de breedste zin van het woord.

8. De Gezondheidscarousel

Het programma bestaat uit 8 bijeenkomsten. Om de week komt de groep van maximaal 10 deelnemers bij elkaar. Telkens is er een andere deskundige, werkzaam op het vlak van zorg en of gezondheid, aanwezig als spreker. De deskundige deelt zijn inzichten en vakkennis op een interactieve manier met de deelnemers.

Vanwege de beperkte groepsgrootte en de beslotenheid van de groep wordt de veiligheid geborgd. Mensen elkaar leren kennen in een veilige setting, een ruimte waar mensen zich kunnen openen, waar plaats is voor het persoonlijke verhaal met respect voor ieders kwetsbaarheid. De ontmoeting, luisteren en kunnen spreken, ofwel het proces dat mensen met zichzelf en elkaar aangaan staat centraal terwijl tegelijkertijd verschillende aspecten van gezondheid worden aangereikt. Mensen krijgen in de bijeenkomsten tools en tips mee, niet de klachten, maar 'wat kun je zelf doen' staat hier centraal! Wij zijn aanwezig om laagdrempelig beschikbaar te blijven voor de deelnemers en om het groepsproces te bewaken.

De inhoud van het programma:

1. Voeding: goedkoop en gezond eten (supermarktsafari)
2. Bewegen (beweegagoog)
3. Omgaan met chronische pijn (specialistisch fysiotherapeut)
4. Leven met verslaving (point O)
5. Stress en mindfulness en wat doet een POH GGZ (praktijkondersteuner van praktijk de Huisdokter)
6. Emotie en lichaam (hapto therapeut)
7. Financiële gezondheid (schuldhulpmaatjes)
8. Gezellige afronding, samen een gezonde lunch maken en samen eten.

In 2023 zijn 3 groepen samengesteld en in totaal hebben 19 mensen het gehele programma doorlopen. Voor oud deelnemers wordt af en toe een terugkomochtend georganiseerd. Het doel is om zorg-, hulp-, en welzijnsinstanties hierbij aan te laten sluiten om de ontmoeting tussen inwoner en bestaand aanbod van initiatieven in de buurt te stimuleren en drempels te verlagen. Voorbeelden hiervan zijn Tuinderij Het Vormer en de Schuldhulpmaatjes die nu een standaardonderdeel van de Carousel zijn geworden. Tijdens de bijeenkomsten waren er vier deelnemers die niet wisten van het bestaan van een praktijkondersteuner.

De deelnemers waren enthousiast en evalueerden het project positief. De gemeente onderzoekt nu onder de vlag van het GALA of en hoe dit of een soortgelijk project structureel vorm kan krijgen.

Uit 2022: *Begeleiding is en blijft maatwerk. Het is dan ook niet makkelijk om een strakke onderverdeling te maken naar de geboekte resultaten (zie hieronder) en de*

voortgang van het traject. Gezien de aard van de doelgroep zijn deze ook erg wisselend. Het ene moment doet iemand vrijwilligerswerk, het andere moment speelt er iets in de persoonlijke situatie en wordt het traject weer op een andere manier vormgegeven. Om toch een beeld te geven bij de begeleiding en sociale activatie van deze groep bijstandsgerechtigden is er een globale verdeling gemaakt.

9. Getelde resultaten

Er waren in 2023 in totaal ongeveer 110 mensen in begeleiding. De balans tussen in- en uitstroom is stabiel gebleven dit jaar.

- 47 mensen verrichten momenteel langdurig vrijwilligerswerk; 8 personen zijn in het verslagjaar naar vrijwilligerswerk begeleid;
- 13 mensen zijn verwezen naar MeerVoorMekaar, incl. Maatjesproject
- 8 personen zijn bewogen naar passende zorg/HA of POH
- 2 naar SWT/ contact gezocht
- 9 personen zijn begeleid naar (digi)taalles (taal café en ROC)
- 12 personen zijn naar het Werkbedrijf Rijk van Nijmegen gegaan
- 2 personen terug gemeld naar de klantmanager voor een medisch belastbaarheidsonderzoek
- Bij 2 personen is de Wijk GGZ ingeschakeld
- 6 personen namen deel aan een wekelijkse beweegles verzorgd door de P-coach
- 1 persoon verwezen naar het zakgeldproject
- 1 persoon verwezen naar de Verbindingstafel

10. Hoe verder in 2024?

In de diversiteit aan persoonlijke situaties blijkt dat naast werk en participatie ook zorg en activering van belang zijn. Wij laten niemand vallen en handelen preventief in het kader van zorg. Wij zetten ons blijvend in om mensen te ondersteunen bij het vinden van hun plek binnen de samenleving, blijven streven naar inclusie. Want ook voor mensen in kwetsbare posities is en blijft de zoektocht naar zingeving en gemeenschapszin belangrijk. Wij zijn er voor deze mensen en bieden, zeker wanneer realistisch perspectief op werk niet of nauwelijks (nog) aanwezig is, houvast en perspectief.

De werkwijze van ons past al helemaal binnen de nieuwe Participatiewet die naar verluid in januari 2025 in werking treedt. Het uitgangspunt van de nieuwe Participatiewet is 'Niet de regels, maar de mens centraal stellen'. In het wetsvoorstel wordt betekenis gegeven aan de volgende 3 begrippen:

- De menselijke maat
- Vertrouwen
- Vereenvoudiging

De menselijke maat: ruimte om in te kunnen spelen op individuele situaties. De leefwereld van het individu is ook het uitgangspunt van de ons Wij hebben de ruimte, kennis, ervaring en contacten om hierop in te spelen.

Vertrouwen: de vertrouwensband die wij opbouwen draagt ook zeker bij aan het vertrouwen van de burger in de gemeente en de overheid.

Vereenvoudiging: de begeleiding door ons zorgt ervoor dat het leven van de persoon weer overzichtelijker wordt en dat ook diens situatie als bijstandsgerechtigde weer overzichtelijker, stabiel en zekerder wordt.

Ook het “Werken vanuit de Bedoeling” neemt een steeds belangrijkere plaats in binnen de gemeente. Daar past de integrale en individuele aanpak van ons prima bij. In de leefwereld van de mensen werken we aan de opgaven van de gemeente van o.a. Preventie en Inclusie en het is vanuit die leefwereld dat wij integraal aan deze opgaven werken.

Wij sluiten ons ook graag aan bij onderstaand citaat uit de kennisbundel van 15 februari 2024: Armoede en Schulden

‘In het advies ‘Van overleven naar bloeien’ wordt de Rijksoverheid geadviseerd om af te stappen van het principe zelfredzaamheid. Het beleid moet gericht worden op duurzame ondersteuning, waarbij een benadering waarin mensen niet overleven maar tot bloei kunnen komen centraal staat. Dit is nodig in verband met het feit dat een op de zes volwassenen in Nederland wordt geconfronteerd met dreigende of werkelijke bestaansonzekerheid’.

De ontwikkeling van onze functie als participatiecoach in Wijchen ligt in feite voor op de gemeentelijke en landelijke ontwikkelingen op het gebied van participatie, inclusie en het werken aan een solide sociale basis. Wij werken in 2024 verder in op groepsgewijs aanbod, ontplooiing en ontmoeting. Wij willen ook een verbeter slag maken ten aanzien van het verbinden van lokale en collectieve initiatieven aan inwoners. Waar vorig jaar de term inclusie op de voorgrond stond, spreken we nu vooral van het versterken van de sociale basis en samenredzaamheid.

Samen werken we aan een solide sociale basis, waarin mensen van overleven naar samenleven gaan, om uiteindelijk tot volle bloei te komen.

Bijlage: Portretten van Participatie

Vertelde resultaten: Portretten van Participatie

Beschrijvingen van een aantal situaties waarin wij met interventies hebben bijgedragen aan het persoonlijke ontwikkelproces.

portret 1:

Een vrouw van 58 jaar, bekend met een belaste jeugd. Het grootste deel van haar leven staat in het teken van chronische, in intensiteit fluctuerende, depressieve klachten en de hiermee samenhangende beperkte psychische belastbaarheid. Deze aandoening in combinatie met haar verleden heeft een zwaar stempel gedrukt op haar leven, haar invulling van het dagelijks leven, haar kansen en mogelijkheden in werk en haar relaties. Ze heeft een goede opleiding afgerond maar ze is niet in staat geweest haar vak uit te oefenen of op haar – HBO - niveau te werken. Ze heeft in haar leven allerlei behandelingen en hulpverleningstrajecten doorlopen. Ze heeft een klein maar veilig netwerk om zich heen.

Wij leerden haar kennen als een intelligente vrouw met potentie, maar die ook vastzat in de wurggreep van onzekerheid als gevolg van de grilligheid van de klachten, faalangst en problemen met haar eigen begrenzing. Ze gaf aan dat ze dit op een milde manier wenste te gaan doorbreken. Ooit. Ze was/is erg gemotiveerd hier aan te werken, maar tegelijkertijd twijfelde of het wel 'zin zou hebben'. Wij hebben regelmatig gesprekken met haar gevoerd en met de ups en downs die zijn doormaakt heeft ze groepsbijeenkomsten bijgewoond. Op gegeven heeft zij de moed gevonden om toch weer een behandeltraject te starten. Ze merkte gestaag wat vooruitgang en wilde vooruit. Het belangrijkste aandachtspunt was en is om kleine stapjes te zetten. Te grote stappen konden en kunnen leiden tot terugval en teleurstelling. Tijdens de verkenning van de te zetten stappen besprak zij ook met haar psycholoog wat ze hierin nodig heeft/had en waar ze op moet letten. Nu, ongeveer driekwart jaar later neemt op zeer regelmatige basis deel aan sociale activiteiten en verricht ze op 2 plaatsen wekelijks vrijwilligerswerk.

Portret 2:

En vrouw van 55 jaar. Ze heeft jarenlang in de schoonmaak gewerkt. Vanwege lichamelijke klachten is zij uitgevallen. Dit werk kan en mag zij niet meer uitvoeren. Naast de lichamelijke klachten heeft zij moeite met rekenen en is zij beperkt ten aanzien van het reguleren van stress en spanningen. Als zij iets fout doet of denkt te doen, raakt zij in paniek. Ze heeft in een langdurige 'ongezonde' relatie gezeten, waardoor haar spannings- en panieklachten recentelijk flink zijn toegenomen.

Ze woont alleen en heeft goed contact met haar kinderen, ex partner en een buurvrouw. Ze kan op deze mensen terugvallen als het nodig is. Ze is in behandeling i.v.m. trauma en een zorginstantie is bij haar betrokken. Er is sprake van schulden en de collega's van Schuldhulpverlening zijn ook bij haar betrokken.

Wij hebben verschillende openhartige en intensieve gesprekken met mevrouw gevoerd. De wens van mevrouw om haar basisveiligheid en zelfvertrouwen weer steviger te krijgen sprak zijn steeds duidelijker uit. Naast de juiste hulp en behandeling, wilde ze ook 'aan gewone dingen meedoen'. Mevrouw heeft deelgenomen aan de Carrousel. Ze geeft aan dat dit haar erg goed heeft gedaan en dat zij zich een stuk beter voelt als ze onder

de mensen is. Mevrouw bloeide op en ze is nu als ervaringsdeskundige betrokken bij de Schuldhulpmaatjes. Ze vertelt uit eigen ervaring hoe het is om in de schulden te komen en wat ervoor nodig is om daar weer uit te komen. Ze heeft haar oude vrijwilligerswerk in een verzorgingstehuis ook weer opgepakt, waar ze twee keer per week heen gaat.

Op gegeven moment zocht mevrouw in een relatief kort tijdsbestek veel contact met ons, vijf keer in twee weken. Mevrouw uitte veel stress, zat tegen paniek aan. Vanwege de hoog opgelopen spanningen bleek ze onvermogen zichzelf nog helder te verwoorden. Ook kwam aan het licht dat ze informatie niet goed kon reproduceren of begrijpen. Zij bleek in een blind paniekerige veronderstelling te verkeren dat haar uitkering zou worden stopgezet, terwijl dit niet aan de orde was. Wij hebben bij de bij haar betrokken partijen navraag gedaan en de professionals met elkaar in contact gebracht om helderheid vanuit 1 aanspreekpunt voor mevrouw te creëren. Mevrouw is nu vrijgesteld van sollicitatieplicht, zowel bij Inkomen als vanuit de regeling van schuldhulpverlening. Er volgt nader onderzoek naar mogelijk cognitieve beperkingen. Mevrouw heeft nu rust en ze zal op de korte termijn een intensiever en belastend behandeltraject gaan volgen. Toeleiding naar arbeid is nu zeker niet aan de orde. Tegelijkertijd zien we een vrouw die trots is op haar bijdrage als ervaringsdeskundige en wiens zelfvertrouwen enorm is toegenomen. En dit geldt ook voor haar vertrouwen in de gemeente. Wij blijven op afstand contact onderhouden en wanneer mevrouw klaar is om weer een stap erbij te zetten, haar daarbij te ondersteunen.

Portret 3:

Een vrouw van 43 jaar, gehuwd, twee tieners. Als kind ging zij van het regulier onderwijs naar het speciaal onderwijs. Ze heeft nooit een diploma gehaald en dit knaagt nog steeds aan haar. Achteraf bleek pas dat zij dyslexie heeft.

Na jarenlang mantelzorger te zijn geweest voor haar aan huis gekluisterde man, waarbij ook de opvoeding voor de kinderen op haar schouders kwam, heeft zij lange tijd op de overleefstand geleefd. Als gevolg hiervan ontwikkelde ze met ups en downs fysieke en mentale klachten. Tijdens de gesprekken vielen haar onzekerheid, haar langdurige overbelasting, maar ook haar strijd lust op. In de gesprekken die zich kenmerkten door openheid en vertrouwen, is zij door ons constant aangesproken op haar kwaliteiten, deze benadrukte haar kracht en kunnen, en gaandeweg kon mevrouw deze gaan ontvangen. Op gegeven moment was zij eraan toe iets te gaan doen. Ze begon met digitaal onderwijs bij het ROC. Het behalen van haar certificaat WORD heeft haar eigenwaarde enorm goed gedaan. Ze ging vrijwilligerswerk doen. Daar werden haar enthousiasme en kwaliteiten ook gezien. Ze deed vervolgens mee aan de Gezondheidscaroussel. Ze zat steeds beter in haar vel. Dit bekliefde en haar wens naar betaald werk kwam ter sprake. Ze werd aangemeld bij het WerkBedrijf. Na deze stap werd het haar toch teveel. Ze viel terug in onzekerheid en vermijding en de lichamelijke klachten speelden weer op. Naar een paar gesprekken met ons waarin zij haar twijfels en denk- en gedragspatronen onderzocht en haar onzekerheden leerde beteugelen, is zij in het najaar toch weer aangemeld bij het Werkbedrijf. Zij volgt daar nu een training gericht op het openen van een voor haar passend perspectief naar betaald werk.

Portret 4:

Een gescheiden vrouw van 44 jaar, met de zorg voor haar drie tienerkinderen. De ex man is uit beeld. Ze vulde haar dagen met de zorg voor haar kinderen en het huishouden. Haar netwerk was klein, ze had 2 vriendinnen. Daarnaast had en heeft ze veel stress in verband met problemen met de burens. Wij konden haar de eerste maanden

niet bellen, omdat zij te angstig was de telefoon op te nemen. Via de mail was zij goed bereikbaar. De eerste gesprekken gingen vooral over haar gebrek aan zelfvertrouwen. Ze vertelde als kind en later in haar relatie altijd klein gehouden te zijn. Opvallend was dat zij geen realistisch beeld leek te hebben wat zij wel of niet zou kunnen in (vrijwilligers) werk. Ze wilde graag iets buitenshuis doen, daarin klonk ook de wens door om te laten zien dat zij meer in haar mars heeft dan dat eruit kwam. In de gesprekken ging het eerst over werken in de tuin. Maar na een werkbezoekje kwam zij tot de conclusie dat zij vanwege haar rugproblemen dat niet kan. Daarna werd het idee van werken met ouderen verkend en wij namen contact op met drie instellingen voor ouderen. Mevrouw ging bij een instelling op bezoek. Ze kwam er ontdaan van terug. Ze merkte dat het zien van de oude mensen haar te verdrietig maakte. Ze sprak ook de wens om ooit betaald werk te willen doen, maar dat het idee haar bang maakte. De angst dat het niet goed zou gaan zat haar in de weg. De eerste stapjes in haar traject zette ze door deel te nemen aan een wandelgroepje dat door ons werd samengesteld.

Haar wens om ooit betaald werk te doen bleef haar bezig houden. Ze wilde toch wel de zorg in, ondanks dat ze de werktijden niet kan combineren met de zorg voor haar kinderen. Wij hebben een driegesprek met een dienstverlener van het WerkBedrijf geregeld. Uit het gesprek bleek dat de werktijden en flexibiliteit een harde eis zijn in dit werk en zij dit niet kan waarmaken. Mevrouw kwam in de weken daarna tot een acceptatie van dit gegeven. Met al wat meer realiteitszin over wat zij wel en niet kan in werk, kwam zij met het idee van werken in een winkel. Wij bespraken met haar wat voor haar belangrijk is. Kleine stappen kunnen zetten en de kans krijgen zich te ontwikkelen, gaf ze aan. Wij hebben mevrouw voorgesteld bij een wijkcentrum om daar als gastvrouw te gaan werken. Ze doet het goed, de collega's zijn blij met haar en het zelfvertrouwen van mevrouw groeide en groeit nog steeds. Ze vertelde over haar liefde voor planten en bloemen. Ze wilde wel 'iets' daarmee. Wij hebben bij Vluchtelingenwerk, de ouderenzorg en de Verbindingstafels naar mogelijkheden geïnformeerd. Dit liep op niets uit. Wij deden navraag bij het WerkBedrijf, maar werk in bloemenzaken was schaars. Mevrouw diende een aanvraag in via de STAP regeling en hieruit bekostigde zij een cursus bloemschikken. Wij hebben enkele werkstukken gezien en die zagen er goed uit. Mede door een vooruitzicht op een diploma leefde mevrouw op. Ze solliciteerde zelfstandig en ging vol goede moed op gesprek bij een plantenzaak. Het gesprek bleek een ontluisterende ervaring voor haar. Mevrouw zocht contact met ons om haar ervaring te delen. Ze sprak van vernedering en ze was zichtbaar gedeprimeerd na deze ervaring. Na een paar gesprekken kon zij deze ervaring toch wel weer relativiseren en begon open te staan voor het idee om niet op te geven en door te zetten om haar droom te verwezenlijken. Wij hielpen haar terug te kijken op haar weg die ze inmiddels heeft afgelegd en in te zien dat zij al doende steeds dichterbij haar wens is gekomen. Mevrouw kon de negatieve ervaring gaan plaatsen in een lange weg van ontdekken, van vallen en weer opstaan. Mevrouw beseft ook dat zij van ver komt en niet van plan is vlak voor de finish op te geven. Wij namen weer contact op met WerkBedrijf. Intussen konden wij helder formuleren wat de krachten en kwetsbaarheden van mevrouw zijn. Maar vooral ook; haar door ervaringen ontdekte heldere realistische wens t.a.v. werk. Werken in een bloemenzaak waar ze zich kan en mag ontwikkelen! Er volgde een gesprek met mevrouw, een dienstverlener van het Werkbedrijf en ons. Nu wordt mevrouw door het WerkBedrijf begeleid naar passend werk en zijn gesprekken bij een passende werkgever gaande. Intussen verricht mevrouw ook nog het vrijwilligerswerk in het wijkcentrum.