

Bewust je doelen stellen en ervaringen delen versterkt

Werkervaringsproject helpt kandidaten met angstklachten op weg

door Yvonne Mors

Uw ervaring delen? Mail naar nhs.hyperventilatie@wxs.nl

Als ik vraag wat het project Kansen op Werk voor haar betekend heeft, is ze even geëmotioneerd. "Ik doe mee en sta niet meer aan de zijlijn. Ik sta door het project steviger in de wereld. Het heeft mij meer zelfvertrouwen gegeven", zegt Sandra Boon dan.

Een jaar lang werkte Sandra Boon bij Kansen op Werk, een project dat mensen met een psychische beperking aan het werk helpt. Vizier/Hyp ziet haar bezig in het



Sandra Boon: "Ik sta door het project steviger in de wereld."

kleine kantoortje op één hoog, in de drukke buurt van de Amsterdamse Hogeschool. Boon rondt er in volle vaart zo veel mogelijk werk af en draagt het over aan haar opvolger. Zelf stapt ze volgende week al over naar een andere baan. Zelfverzekerd vertelt ze over het project en haar werkzaamheden. Als was ze een van de projectassistenten. De verbazing is groot als Boon dan zegt zelf ook een kandidaat te zijn van het project. Een kandidaat in huis dus, die projectleider Marja de Kinderen bijstaat bij de begeleiding naar werk voor andere kandidaten. Thuis, in een rustige woonwijk in Hoorn, vertelt Boon er meer over.

Kleine wereld

Het is nu drie jaar geleden dat de Noord-Hollandse uit het arbeidsproces raakte. Met burnout klachten belandde zij in 2011 de ziektewet. Nader onderzoek wees uit dat Boon een angststoornis heeft en een dysthyme stemmingsstoornis. Na een combinatie van negatieve ervaringen op het werk en privéomstandigheden kreeg ze last van angstaanvallen. Er was dan grote paniek, waarbij ze niemand in haar omgeving meer vertrouwde. Achteraf ziet Boon dat ze er langer mee heeft rondgelopen. Bij spanning op het werk voelde ze zich vaak rillerig, een van de signalen van een angststoornis. Toen ze niet meer werkte, kwam ze door de angst bijna de deur niet meer uit en werd haar wereld snel kleiner. Zo klein dat ze eigenlijk alleen nog haar ouders en een paar goede vrienden zag. De stemmingstoornis was minder prominent, vertelt Boon. "Ik besepte eigenlijk niet dat ik dat had." Kenmerk van deze stoornis is dat er lange sombere periodes zijn in je leven en soms korte periodes waarin je je wat beter voelt. Deze periodes duren echter nooit langer dan twee maanden. Doordat het om relatief milde sombere gevoelens gaat, denken mensen die ermee kampen dat het bij het leven hoort, of deel uitmaakt van hun karakter. Dat is voor een deel ook zo, aldus Boon. "Ik weet nu dat dat stukje bij mij hoort. Ik zal eerder in het negatieve blijven hangen." Maar ze weet nu ook hoe ze ermee kan omgaan. "Ik kan mezelf bewust naar het positieve toetrekken. Als ik bijvoorbeeld in de trein zit en merk dat ik pieker, benoem ik alle dingen die ik zie. Door dat bewust te doen kan ik de olifant weer terugbrengen tot de mug."

Het heeft haar een goed jaar gekost om het heft in handen te nemen, zo vertelt ze. Door een GGZ-training beseftte Boon dat ze zelf haar angstklachten creëerde en zichzelf daar dus ook uit kon halen. "Het was een internetbehandeling, en ik was daar eerlijk gezegd eerst sceptisch over, maar het werkte goed. Door de oefeningen leerde ik te kijken naar mijn angsten en gevoelens. Of deze reëel waren of dat mijn gedachten op de loop gingen met mij. Ik moest eerst concreet op papier zetten hoe ik die opdrachten ging uitvoeren en vervolgens de opdrachten gaan doen. Als ik een opdracht niet uitvoerde, moest ik aangeven waarom niet en bedenken hoe ik daar bijvoorbeeld in kleinere stappen toch aan kon werken."

Training goede aanvulling

Een jaar geleden stapte Boon voor het eerst weer in de trein en de metro. Twee keer per week ging ze op weg naar haar nieuwe baan als projectassistente van Kansen op Werk. Hoe kreeg ze dat voor elkaar?

"Ik wilde een stap maken naar meer mogelijkheden voor mezelf. Richting betaald werk en financiële onafhankelijkheid. Ik kom uit de gezondheidszorg, heb altijd gewerkt als persoonlijk begeleider van verstandelijk gehandicapten. Met mijn GGZ-achtergrond wilde ik graag weer mensen helpen. Door administratief werk bij Kansen op Werk kon ik dat doen met een veilige afstand." Boon vertelt dat het directe contact met kandidaten voor haar moeilijk is, omdat de verhalen soms zo herkenbaar zijn dat ze daar emotioneel van wordt. "Nou ja", lacht ze, "alle contact was sowieso heel moeilijk toen." Zo had ze door negatieve ervaringen op het werk met haar leidinggevende zelfs veel moeite om projectleider Marja de Kinderen aan te spreken. De training die gekoppeld was aan haar werkervaringsplaats bij Kansen op Werk heeft haar daar goed bij geholpen. Het voor zichzelf duidelijk vaststellen wat ze uit de training wilde halen, gaf haar zelfvertrouwen, net als het uitwisselen van ervaringen in de groep gelijkgestemden. "Daar kon ik oefenen met hoe ik iets aan Marja kon vertellen, of hoe ik kon vertellen over wat ik privé had meegemaakt."

Meer openheid

Dat kon ze goed gebruiken in de contacten die ze legde met werkgevers. Haar doel was om daar werkervaringsplaatsen los te krijgen voor de kandidaten. Al snel merkte Boon namelijk dat ze het leuk vond om meer bekendheid te geven aan Kansen op Werk; uitleggen wat het bieden van zo'n plek met zich meebrengt en wat het voor kandidaten kan betekenen. Als ze haar eigen ervaringen daarin zou kunnen delen, kon ze beter vertellen, zo redeneerde ze, maar dat was wel een hele stap. Temeer omdat er steeds meer niet-GGZ-instellingen benaderd worden, die

anders tegen een psychische beperking aankijken. "Bedrijven zullen er meer mee te maken krijgen", aldus Boon. "Ook onder de werkenden is er veel uitval. Als zij weer terugkomen op het werk moeten werkgevers alert zijn op een terugval." Zelf is ze zich door de ervaring bij 'Kansen op Werk' bewust van haar valkuilen. Dat maakt dat zij een dreigende overbelasting herkent en kan voorkomen.



Foto Dolhuys

Binnenkort starten zes kandidaten van Kansen op Werk in het Haarlemse Dolhuys-museum.

Boon vond het leuk om te merken dat de acquisitie haar goed afgaat. Zo werkte ze mee aan de totstandkoming van het Dolhuys-project, het Haarlemse museum (zie foto) waar zes kandidaten een werkervaringplek hebben en binnenkort starten met een training in company. En ook met een toekomstverkenning met het oog op een doorstart van het project richting gemeenten en overheid. De stress die de contacten met werkgevers met zich meebracht was groot, maar kon Boon hanteren. Het succes is een goed gevoel. "Het maakte mijn wereld groter, en het stelde mij in staat om deze stap uit te proberen, te testen. Zonder dat ik daar gelijk op wordt afgerekend. Die ruimte vind ik heel mooi."

Nu stapt Boon over op een nieuwe werkervaringsplaats bij het wijkcentrum in haar woonplaats. Haar eerste klus is het opstellen en implementeren van een hygiëneplan voor de keuken. Het werken in een drukke omgeving als een wijkcentrum is een volgende stap in haar re-integratie. "Meer drukte vind ik nog lastig. Ik heb gemerkt dat ik veel mensen heel vermoeiend vind en dat ik me dan moeilijk kan concentreren." Doelgericht zet ze nu dus deze stap op weg naar meer kansen op werk.

Aanmelden voor het project? Dat kan via www.kansenopwerk.nl of 020 - 694 8050.