



De kracht van ervaring kansen op werk

Kansen op werk wil jongeren en volwassenen met een psychische kwetsbaarheid die graag weer aan het werk willen ondersteunen. Binnen Kansen op werk proberen we je via een werkervaringsplaats en de training/coaching 'Weer aan het werk...!', naar betaald werk te begeleiden. Bekijk de ervaringen van de kandidaten op ons [YouTube kanaal](#).

Kansen op werk - September 2018



Beste mensen,

De trainings- en coachingsbijeenkomsten zijn in de zomermaanden doorgegaan en de eerste resultaten worden zichtbaar: een aantal kandidaten hebben betaald werk gevonden. Vraag die opkomt is dan: 'blijf ik verder het traject volgen van Kansen op werk of ga ik op eigen kracht voort?'. Meer hierover in onze tip van de maand. Mbt. Kansen op werk als UWV traject: we starten op 24 september met de training en coaching van het eerste groepje. Ben trots op deze mensen die hun eerste stappen zetten richting de arbeidsmarkt. Hartelijke groet, Marja de Kinderen, Projectleider Kansen op werk



SHARP-at work verkleint kans op terugval na verzuim.

Mensen die na afwezigheid door psychische problemen terugkeren op het werk, krijgen vaak te maken met een terugval – met nieuw verzuim tot gevolg. Iris Arends ontwikkelde een probleemoplossingsgerichte begeleidingsmethodiek. SHARP-at work (Stimulating Healthy participation And Relapse Prevention) is een methodiek die in vijf stappen problemen in kaart brengt en ze aanpakt. In (promotie) onderzoek (2013) door Iris Arends, de ontwerper van de aanpak, is aangetoond dat met deze methode de kans op terugval naar verzuim over een periode van één jaar met 60% wordt verkleind. [Lees meer](#). in het onderzoek door bureau APE (2015).



Stigmatiseren doen we allemaal. Openheid helpt.

DIT IS MIJN VERHAAL

EN WIE INTERESSE HEEFT MAG HET HOREN

VIJF TIPS:

- 1. Schaam je niet en weet openheid vergt moed.
- 2. Hou rekening met veel vragen.. of geen enkele.
- 3. Antwoord eerlijk(er) als iemand naar je gezondheid vraagt.
- 4. Doseer, een deel van jouw verhaal is genoeg.
- 5. Houd het licht en pas soms je boodschap aan. Aan een kind vertel je wat anders dan aan je buurman.

Kijk voor meer tips en informatie op samensterkzonderstigma.nl/tips

SAMEN STERK ZONDER STIGMA

Tip: tipkaartjes

Samen Sterk zonder Stigma heeft drie tipkaartjes ontwikkeld.

1. Voor iedereen die bewuster wil omgaan met zijn eigen vooroordelen. 2. Voor mensen die hun psychische aandoening bespreekbaar willen maken. 3. Voor hulpverleners

De tipkaartjes kun je gebruiken voor jezelf, maar ze zijn er ook om weg te geven aan je collega, een goede vriend, een kennis, een cliënt, een hulpverlener, tijdens of na een training, workshop of op een door jou gekozen moment. Je kunt één setje bestellen, maar ook meer sets als je vertelt waarvoor je het gebruikt. Op de voorkant van het kaartje staat een vraag of uitspraak. Aan de achterkant staan vijf tips over stigma.

Bekijk [hier](#) de voorbeelden van de drie tipkaartjes en hoe deze te bestellen zijn:



Een baan en dan?

Het gebeurd best regelmatig dat tijdens het traject van Kansen op werk door een kandidaat betaald werk wordt gevonden. Wat we dan vaak zien is dat Kansen op werk soms wordt uitgezwaaid. Op zich geen punt want het gestelde doel aan het werk is bereikt. We zien daarbij ook dat juist mensen terugval krijgen of het soms niet lukt om aan het werk blijven. We adviseren dan ook Kansen op werk af te maken en gebruik te blijven maken van de coaching, training en vooral van de uitwisseling met je lotgenoten. Dit alles kan tot steun zijn om aan het werk te blijven, want aan het werk blijven is een kunst en vraagt om kleine stapjes vooruit.



Kleine stapjes vooruit

Kleine stapjes vooruit...gevolgd door diepe dalen
Eens, niet nu... ga ik mijn doel behalen
Vallen, vechten en opstaan keer op keer
Want in dit leven wil ik zoveel meer
Een leven zonder angst, dwang en een dagelijks gevecht in mijn hoofd
Een stem die zegt dat ik moet opgeven...
dat ik niets kan die mij soms geheel verdooft
Eens, niet nu... snoer ik het gemene stemmetje de mond die continu zegt wat ik moet
En eigenlijk... wat ik ook doe, ik doe het nooit goed
Wanneer accepteer ik dat ik er mag zijn
Inclusief mijn angsten, dwang en pijn
Wanneer ga ik beseffen dat ik niet minder ben dan een



ander

Dat ik ook lief, leuk, mooi en grappig ben als ik niet verander

Eens, niet nu... komt ook voor mij die mooie zon weer op

Tot dan blijf ik zoeken naar die bekende knop

Blijf ik vechten met het zweet op mijn rug en handen die beven

Maar 1 ding weet ik zeker: ik wil leven!

Eens, niet nu... ga ik alles inhalen van de afgelopen jaren

En zal ik de herinnering aan deze zware jaren in een doos ergens achter...in de kast bewaren.

Karin Noordam

Alle vier de arbeidsregio's op een rijtje

Arbeidsregio Achterhoek

Coördinatie

[Stichting Stadskamer](#)

Terborgseweg 106

7005 BC Doetinchem

Coördinator

Thea van de Zand

T 0314 377 878

t.vandezand@stadskamer.com

Arbeidsregio Midden-Utrecht en Rijnmond

Coördinatie

[Angst, Dwang en Fobie stichting](#)

Hoofdstraat 122

3972 LD Driebergen

Coördinator

Marja de Kinderen

06 219 91 848

marjadekinderen@xs4all.nl

Arbeidsregio Zuid-Kennemerland en IJmond

Coördinatie

[Stichting Het Dolhuys](#)

Schotersingel 2

2021 GE Haarlem

Coördinator

Elka Velema

023 5410670

velema@hetdolhuys.nl

Arbeidsregio Midden - Holland

29-10-2018

Coördinatie
[Stichting KernKracht](#)
Tielweg 3
2803 PK Gouda

Coördinator
Marrig van der Werf/ Astrid van Bruggen
06 16 70 19 69/ 06 48 41 94 34
mvdwerf@kernkracht.nl
avanbruggen@kernkracht.nl

Woon je niet in een van de genoemde regio's? Neem dan toch contact met ons op. Mogelijk kun je bij één van de vier regio's aansluiten.

Volg ons op



www.kansenopwerk.nl

Kansen op werk is een initiatief van de [Angst, Dwang en Fobie stichting](#)