

Voor wie is de training bedoeld?

De training is bedoeld voor mannen en vrouwen in de leeftijd van 23 tot 55 jaar die - als gevolg van psychische problemen - er onvoldoende in slagen op eigen kracht een gezonde werksituatie tot stand te brengen. Als u bijvoorbeeld langere tijd heeft verzuimd vanwege psychische klachten (of in de WAO zat) en drempels ervaart bij het (gedeeltelijk) hervatten van werk, dan is de training mogelijk iets voor u. Het doel is dan die drempels te verlagen en de kans op terugval te verkleinen. Maar ook als u wel aan het werk bent maar er niet in slaagt noodzakelijke veranderingen in uw werksituatie door te voeren, kan de training iets voor u zijn.

Welke psychische problemen u precies heeft, maakt voor deze training niet zo veel uit. De raakvlakken met de andere deelnemers zitten namelijk niet alleen in de psychische klachten die u heeft, maar bovenal in de moeite om een gezonde werksituatie tot stand te brengen. Dat uw motivatie soms ook door externe factoren wordt bepaald (misschien bent u arbeidsgeschikt verklaard tegen uw zin) is op zichzelf geen reden om niet te gaan deelnemen. De realiteit is nu eenmaal dat zieke en arbeidsongeschikte werknemers meer dan vroeger onder druk worden gezet om weer te gaan werken. Vaak komt hierbij ook het financiële plaatje om de hoek kijken. Als u in dergelijke omstandigheden verkeert, dan kan deelname aan de training een goede manier zijn om van de nood een deugd te maken. Het klopt dat werk u ziek kan maken, maar het is ook waar dat werk een positieve invloed kan hebben op uw gezondheid.

Wat is de doelstelling van de training?

Zoals de naam van de training al aangeeft, is het de bedoeling dat u (zowel in de training als daarbuiten) aan het werk gaat. U zult worden gestimuleerd om problemen actief en in open communicatie (met bijvoorbeeld collega's, leidinggevende, bedrijfsarts en partner) aan te pakken. Daarbij werkt u stapsgewijs aan individuele doelen om meer zelfvertrouwen te krijgen en gewenste veranderingen aan te brengen op het werk en in uw gedrag. Voordat de training begint stelt u samen met één van de trainers een doelenovereenkomst op waarin uw persoonlijke doelen staan vermeld.

In de training staat niet 'het praten over' maar 'het doen' centraal. De ervaring leert dat het niet helpt om langdurig te praten over werkhervatting alvorens aan de slag te gaan. Beter is het om zo spoedig mogelijk – maar wel met beleid – weer aan de slag te gaan, zodoende ervaringen op te doen in de werksituatie, om vervolgens te kijken naar uw vorderingen en de veranderingen die eventueel nodig zijn. Omdat de training aangrijpt op actuele werkervaringen, stellen we als voorwaarde voor deelname dat u minimaal twee dagdelen per week aan het werk bent. Als u momenteel nog geen werk heeft, is het zaak eerst werk te vinden voordat u gaat deelnemen. Dat mag ook vrijwilligerswerk zijn. Lukt het niet om zelf werk te vinden, dan kunt u eventueel ondersteuning krijgen in de vorm van trajectbegeleiding vanuit DaAr.

Wat houdt de training precies in?

De training vindt wekelijks plaats op onze vestiging in Apeldoorn, vooralsnog op woensdagmiddag. Het programma bestaat uit twee onderdelen, waarin u samen met de groep werkt aan uw doelen. De groep bestaat uit maximaal negen deelnemers. Er wordt gewerkt met blokken van drie maanden, waarin de samenstelling van de groep gelijk blijft. U verbindt zich dus voor minimaal drie maanden aan de training. Het is ook mogelijk om langer deel te nemen, tot maximaal een jaar (vier blokken).

Aan het einde van elk blok vindt een evaluatie plaats, waarna u kunt in- of uitstromen. De evaluatie houdt in dat u aan de hand van uw doelenovereenkomst een verslag schrijft over uw vorderingen van de afgelopen maanden. In dat verslag beschrijft u welke doelen u heeft gehaald, welke niet, hoe u het heeft aangepakt en wat u daarbij heeft geleerd. Hierbij komt ook de vraag aan bod of het wenselijk is dat u nog een ronde gaat deelnemen. Is dat het geval, dan stelt u een nieuwe doelenovereenkomst op waarin de conclusies van de evaluatie zijn verwerkt. Meestal worden uw doelen gaandeweg de training steeds duidelijker doordat u steeds beter weet wat uw wilt en waar uw beperkingen liggen.

Programma

Training werkervaring (90 minuten)

Centraal in dit onderdeel staat het oefenen en trainen van vaardigheden die nodig zijn om probleemsituaties in het werk beter te kunnen hanteren. U bespreekt hier uw ervaringen en de stappen die u wilt gaan zetten. De trainers reiken kaders aan en stimuleren tot oefenen, het geven van feedback aan elkaar en het daadwerkelijk zetten van stappen in de werksituatie. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder meer: communicatie, samenwerking, verwachtingspatronen, conflicthantering, kwaliteiten en valkuilen.

Pauze (15 minuten)

Bewegings Lichaams Ervarings Training (75 minuten)

Bij dit ervaringsgerichte onderdeel worden thema's behandeld met als ingang het bewegen en het lichaam. Het doel is dat u uw lichaamssignalen (h)erkent en daarnaar leert handelen. Daartoe worden allerlei oefeningen gedaan, waarbij steeds de verbinding met de werksituatie wordt gelegd. Belangrijke thema's zijn: spanning, ontspanning, grenzen, hulp vragen en samenwerken.

Aanvullende hulp

Als dat gezien uw persoonlijke omstandigheden nuttig is, krijgt u ook een individueel contact met een trajectbegeleider van DaAr. Een trajectbegeleider kan u helpen bij praktische zaken rondom (ander) werk, opleiding en/of uitkering.

Tijdens uw deelname aan de training blijft uw hoofdbehandelaar verantwoordelijk voor de behandeling als geheel. Meestal krijgt u naast de training nog een andersoortige behandeling, waar zaken aan bod komen die niet direct aan het werk verbonden zijn. Het kan zijn dat u af en toe een individueel gesprek heeft, maar ook deelname aan intensievere (groeps) therapieën is mogelijk. Een en ander afhankelijk van uw persoonlijke situatie en in overleg met uw hoofdbehandelaar.

Aanmelding en voorbereiding

Vooralsnog staat de training uitsluitend open voor cliënten van GGNet. Dit betekent dat u, als u wilt deelnemen, eerst een reguliere intake krijgt. Dat doen we omdat de training een behoorlijke investering vergt, zowel van uw kant als van onze kant. Daarom willen we vooraf, samen met u, een inschatting maken of die investering loont of dat u beter op een andere manier geholpen kunt worden.

Mocht u belangstelling hebben voor de training, dan kan uw intaker of behandelaar u aanmelden bij de coördinator van het programma Arbeid. Die zal u uitnodigen voor een kennismakingsgesprek. Als besloten wordt tot deelname, volgt eerst een kort individueel voorbereidend traject voordat u daadwerkelijk instroomt. Dit voortraject wordt gedaan door één van de trainers en omvat onder meer verdere uitleg over de training en de werkgerelateerde aanpak. Het doel hiervan is dat u zich, op het moment dat u start, ook echt kunt verbinden met de aanpak zoals wij die voorstaan. Tot slot wordt een doelenovereenkomst opgesteld waarin uw persoonlijke doelen worden beschreven. Ook uw hoofdbehandelaar moet zich hierin kunnen vinden.

Meer informatie

mw. E.H. Hofman–van Rijn, gezondheidszorgpsycholoog, programmacoördinator
Telefonisch bereikbaar van 12:00 tot 12:30 via (055) 368 6450.

U kunt ook rechtstreeks contact opnemen met de trainers:

mw. L. Grotenhuis, sociotherapeut
Telefonisch bereikbaar via (055) 368 6380.

dhr. H. Groot Koerkamp, sociotherapeut
Telefonisch bereikbaar via (055) 368 6380.

dhr. E. van der Meijden, psychomotorisch therapeut
Telefonisch bereikbaar via (055) 368 6380.