

Fysiek, mentaal en sociaal in beweging komen

Fit Voor Werk, de multidisciplinaire aanpak voor werkzoekenden

Tekst: **Caroline Mangnus**

Beeld: **Alice Kalis**

Een groep waar men niet gelijk aan denkt in de gezondheidszorg zijn de werkzoekenden die al gedurende lange tijd uitkeringsafhankelijk zijn. Deze groep staat al zo lang buiten het arbeidsproces dat de afstand tot de arbeidsmarkt, en vaak ook de gezondheidszorg, voor hen (te) groot is geworden. Zonder intensieve coaching (en behandeling) lukt het deze mensen vrijwel niet om terug te keren in het arbeidsproces. Naast het feit dat ze een grote achterstand hebben op het gebied van (werk)ervaring, opleiding, vaardigheden en competenties, hebben ze vaak ook te kampen met psychische, gezondheids- en sociale problemen. Voordat re-integratie kan worden ingezet worden deze mensen 'Fit Voor Werk' gemaakt. Middels dit intensieve en multidisciplinaire programma worden deze werkzoekenden in Rotterdam aan de hand genomen en intensief psychisch, fysiek en sociaal begeleid. Door dit multidisciplinaire voortraject kunnen deze werkzoekenden aansluitend met meer succes deelnemen aan een re-integratietraject. Met als doel een regulier betaalde baan.

De langdurig werkzoekenden is een groep die helaas nog steeds bestaat en zich aan de rand van onze maatschappij bevindt. Deze groep staat al lange tijd aan de kant, bijvoorbeeld omdat ze in de bijstand zitten, omdat er sprake is van een alleenstaande ouder, omdat er geen opleiding is afgemaakt of omdat ze vaak dusdanige lichamelijke of psychische beperkingen ervaren dat ze zijn afgehaakt voor het arbeidsproces. Vaak participeren ze helemaal niet meer.

De problemen zijn divers en vaak meervoudig aanwezig, zoals schulden, huiselijk geweld, taalachterstand of lichamelijke en/of psychische belemmeringen. Dit zijn extra obstakels bij de zoektocht naar

werk. Veelal hebben deze mensen zonder succes al meerdere re-integratietrajecten doorlopen. Het multidisciplinaire team zorgt ervoor dat ze niet langer op de reservebank blijven zitten en uitkeringsafhankelijk worden. En zo weer een leven kunnen opbouwen.

Daar komt bij dat deze potentiële werknemers hard nodig zijn voor de steeds krappere wordende arbeidsmarkt in Nederland.

Beperkingen werkzoekenden

Doordat een werkzoekende al lange tijd uit het arbeidsproces is, zal hij zich doorgaans minder gezond voelen dan een 'gezond' werkend persoon (subjectieve gezondheidsbeleving). Bovendien kijkt

het zelfbeeld van de persoon vaak af van zijn of haar medisch vast te stellen fysieke en psychische gezondheidssituatie. Daarnaast heeft hij of zij vaak een verminderd vertrouwen in het belasten van zijn of haar eigen lichaam. Tot slot ontbreekt geregeld de motivatie om daadwerkelijk in beweging te komen en mist men de structuur en/of de fysieke en mentale fitheid om succesvol te kunnen deelnemen aan een re-integratietraject of een reguliere baan te hebben.

Binnen het programma Fit Voor Werk doet men er alles aan om langdurig werkzoekenden weer te reactiveren. Ze worden zowel fysiek, mentaal als sociaal in beweging gebracht. Daarnaast wordt



de aanwezige problematiek weggevoerd of hanteerbaar gemaakt zodat de klant (weer) kan participeren in de maatschappij.

In een korte intensieve periode worden deelnemers getraind om fitter en actiever te worden, een positievere gezondheidsbeleving te krijgen, zelfvertrouwen op te doen, gemotiveerd te raken, in een groep te werken, maar vooral om zelf weer controle te nemen over hun situatie.

Speciaal getrainde beweeginstructeurs voeren als basis een beweegprogramma uit, met daar bovenop gerichte vaardigheidstrainingen. Op deze wijze worden de deelnemers fit gemaakt om weer aan het werk te gaan.

Uitgebreide intake

Een mogelijke deelnemer/klant aan het traject Fit Voor Werk wordt voorgedragen door de Lifecoach. De klant is door een opdrachtgever, veelal een gemeente of UWV, aangemeld bij een bedrijf dat zich heeft gekwalificeerd voor Lifecoach, in dit geval 'Work2'. Na overdracht door de opdrachtgever, is de Lifecoach de coach van de deelnemer en doet er alles aan om hem of haar terug te brengen in het arbeidsproces. Intensief contact tussen

Lifecoach en klant is belangrijk om een vertrouwensband op te bouwen en om zicht te krijgen in zijn of haar arbeidsmogelijkheden. De Lifecoach doet de eerste intake en beoordeelt of een klant al dan niet geschikt is voor deelname aan het Fit Voor Werk programma. Het voorbeeld in dit verhaal speelt zich af in Rotterdam bij De Gezonde Zaak.

gezamenlijk overleg plaats tussen arts, psycholoog en fysiotherapeut, waarbij men de cliënt bespreekt. Op basis van de uitkomsten neemt men contact op met de huisarts of overige betrokkenen als dit noodzakelijk is. Tijdens de intakefase wordt bepaald of de cliënt kan worden toegelaten tot het Fit Voor Werk programma.

'Cliënten worden in een gezamenlijk overleg tussen arts, psycholoog en fysiotherapeut besproken'

Indien de deelnemer geschikt wordt geacht, neemt een fysiotherapeut een intake af, die bestaat uit een anamnese en het meten van fysieke aspecten zoals lengte, gewicht, bloeddruk en conditie. Hierna vindt er een medisch consult door een arts plaats om de medische voorgeschiedenis in kaart te brengen en contra-indicaties voor deelname aan het programma uit te sluiten. Ook doet de psycholoog een intake, waarbij aspecten zoals sociale steun, hobby's, dagritme en (psychische) klachten aan de orde komen. Vervolgens worden de persoonlijke doelstellingen vastgesteld. Voordat de rapportages worden opgesteld, vindt er een

Aan het einde van de intakefase ontvangt de cliënt een uitgebreid advies, dat als basis dient voor het programma. De opdrachtgever wordt aan de hand van een rapport geïnformeerd over de uitkomsten.

Bewustwording

De groep 'werkzoekenden met een grote afstand tot de arbeidsmarkt' ervaart belemmeringen om weer aan het werk te kunnen gaan. Deze belemmeringen zijn onder meer een afgenomen zelfvertrouwen en een gebrek aan fysieke en/of mentale fitheid. Naarmate de afwezigheid rondom het arbeidsproces langer





aanhoudt, neemt de onzekerheid over de toekomst toe en daalt het zelfvertrouwen nog verder. Tevens blijkt dat mensen door een periode van afwezigheid uit de arbeidsmarkt vervallen in een ander, vaak trager, dagritme. Hierdoor hebben ze vaak moeite om weer mee te doen in het arbeidsproces. De training is daarom intensief en start op reguliere werktijden om daarmee het 'normale' werkritme te herstellen.

De mentale kant van de training kent meerdere doelstellingen, die vooral gericht zijn op het wegnemen van de belemmeringen die de deelnemers ervaren. Het bewerkstelligen van bewustwording omtrent deze belemmeringen is daarbij heel belangrijk.

Als soort van rode draad door de training, loopt de balans tussen belasting en belastbaarheid. Het gaat om bewustwording van eigen stresssignalen en –bronnen en het hier op een adequate wijze mee om leren gaan. De deelnemer leert onderliggende mechanismen die van invloed zijn op spanning en (negatieve) gevoelens te herkennen. Hierbij is ook voor de balans inspanning- ontspanning, niet helpende gedachten, de rol van assertiviteit en emoties en voor het zelfvertrouwen. Het gaat dan vooral om de persoonlijke effectiviteit en de bewustwording hierover. Uiteindelijk doel is dat

deelnemers meer zelfredzaam worden.

De training is ook gebaseerd op het idee dat assertiviteit niet los kan staan van het (h)erkennen van emoties. En op het idee dat, om assertief te kunnen zijn, het belangrijk is om te weten hoe de situatie in elkaar steekt, wat speelt en hoe een ander daar tegenaan kijkt. Om dit te bewerkstelligen is het noodzakelijk om basale vaardigheden als luisteren, observeren en communiceren te beheersen. Door de gehele training wordt aandacht besteed aan directe communicatie: leren achter je eigen ideeën te staan in plaats van jezelf indirect te uiten. Hierbij is het handig als men een andere kijk op zaken kan hebben en dus van perspectief kan veranderen.

'Werkzoekenden zitten niet langer op de reservebank'

Bewegen moet leuk zijn en leuk blijven

Het fysieke programma vindt plaats in groepsverband aan de hand van modules. Als rode draad loopt de belastbaarheidstraining door het programma. Op iedere trainingsdag trainen de deelnemers in groepen hun fitheid door middel van sportieve activiteiten. Bij De Gezonde Zaak in Rotterdam kan dat buiten op de zes aanwezige sportvelden. Bij slecht weer is het ook mogelijk binnen te bewe-

gen in de fitness- en oefenzaal. Door zoveel mogelijk verschillende beweegvormen aan te bieden, kan iedereen zijn eigen interessegebied ontdekken. Bewegen moet leuk zijn, maar vooral ook leuk blijven, zodat men het ook ná de training blijft doen.

Er worden diverse spelvormen aangeboden waarmee de deelnemers behalve hun conditie ook werknemersvaardigheden trainen. Met de uitvoering van teamsporten worden vaardigheden getraind als samenwerken, leiding geven, het accepteren van leiding, initiatief nemen en effectief communiceren. Sommige spelen worden zelfs volledig in deze richting gestuurd, zodat iedere deelnemer deze vaardigheden aanleert. Dit gebeurt

op zowel impliciete als expliciete wijze. Ook krijgen de deelnemers tijdens de trainingsperiode theoriesessies over bepaalde thema's. Zo krijgen ze meer inzicht en leren ze vaardigheden omtrent het belang van een goede gezondheid en hoe men gezond kan blijven. Thema's die aan bod komen zijn onder meer: de werking van het lichaam, gezonde voeding, ontspanning, omgaan met beperkingen en belasting-belastbaarheid.

Sociaal aspect

Bijna alle sessies vinden in groepsverband plaats. De groepsprocessen zijn sterk en kunnen constructief, maar ook destructief zijn. Om nieuw gedrag te kunnen ontdekken is het belangrijk dat men zich eerst bewust wordt van oude gewoonten. Vervolgens kan men nieuw gedrag uitproberen. Daarvoor is het een voorwaarde dat de deelnemers zich veilig voelen in de groep. Weten waar mensen

stimuleert dat men afspraken naar elkaar en de groep nakomt. Hier wordt expliciet aandacht aan besteed bij het begin en tijdens het programma.

Ook open communicatie bevordert de veiligheid. Het blijkt nog wel eens dat mensen zich door hun sociale isolement niet altijd goed 'durven' te uiten, of zich laten overdonderen door anderen. Ook zijn er mensen die vanuit zichzelf vrij subas-

en profiteren ze van de sociale controle. Halen ze hun doelstellingen niet, dan kan de vraag gesteld worden of ze het doel echt willen behalen. Want allemaal willen ze uiteindelijk hetzelfde; zich prettig voelen en gelukkig en gezond zijn.

Een belangrijk neveneffect bij dit proces is dat mensen hier (soms zeer waardevolle) sociale contacten leggen. Ze kunnen problemen met elkaar delen en zien dat anderen deze problemen ook hebben of misschien zelfs ergere problemen.

'Parallel aan het Fit Voor Werk programma werkt de Lifecoach aan andere problemen'

aan toe zijn en wat ze kunnen verwachten van elkaar en van hun begeleiders geven een groep een veilig gevoel. Direct aan het begin van de eerste groepsessie is het daarom van belang om werkafspraken te maken die de structuur bepalen. Zo wordt tijd en plaats duidelijk omschreven, maar ook een afspraak gemaakt dat er alleen met elkaar en niet over elkaar wordt gepraat. Het feit dat men ongeveer drie maanden in een vaste groep traint,

sertief zijn. Door diverse spelvormen kun je het belang van goede communicatie trainen. Dit kan bijvoorbeeld bij teamsporten als voetbal, basketbal, hockey en volleybal. Deze teamsporten zitten veelvuldig in het programma verweven. Het hebben van heldere doelstellingen helpt de groep en de individuele deelnemers te focussen. Door de concrete doelstellingen in de groep te evalueren, ontvangen de deelnemers steun van elkaar

De spin in het web

De Lifecoach is niet alleen 'buddy' maar ook het aanspreekpunt voor alle betrokkenen. De Lifecoach zorgt ervoor dat de deelnemer daadwerkelijk deelneemt aan het programma, want dat kan vooral in het begin van het traject moeilijk zijn. Lifecoach Alia Oualit hierover: "De klanten moeten veelal in het begin wennen aan het programma. Er is vaak veel weerstand. De klanten vinden het eng, ze zitten met vreemde mensen in een groep en er wordt van alles verwacht. We zitten er bovenop om ze aan het programma te





blijven laten deelnemen. Vaak gaat het goed, maar soms moeten we de klanten thuis op gaan halen wanneer ze zonder reden niet op komen dagen.”

Tijdens het gehele programma monitort de Lifecoach de voortgang van de klant en heeft daarover overleg met de diverse disciplines. De Lifecoach krijgt ook tips mee van bijvoorbeeld de psycholoog, waardoor het traject een grotere kans van slagen heeft. Parallel aan het Fit Voor Werk programma werkt de Lifecoach aan andere problemen zoals het ‘ontzorgen’, zodat klanten uiteindelijk minder beroep op de zorg doen.

aan het werk kan. Alia: “Sommige klanten gaan al tijdens het Fit Voor Werk programma een aantal dagdelen in de week vrijwilligerswerk doen. Na het programma wordt dit dan uitgebreid of wordt het in combinatie met scholing gedaan. Voor andere klanten die bijvoorbeeld nog nooit gewerkt hebben is het beter om ze eerst letterlijk in beweging te krijgen.

Na het programma wordt dan gestart met vrijwilligerswerk puur om kennis te maken. Het mooiste is natuurlijk wanneer het vrijwilligerswerk zich voortzet in een betaalde baan. Dat is niet voor iedereen haalbaar, maar iemand terugbrengen in

‘Direct aan het begin van de eerste groepsessie is het van belang om werkafspraken te maken’

Ook probeert de Lifecoach zoveel mogelijk problemen op te lossen ten aanzien van schulden of scholing. De Lifecoach gaat hiervoor samen met de klant en externe instanties (schuldhulpverlening, opleidingsinstituten, maatschappelijk werkers, etc.) aan de slag, zodat dit geen belemmeringen meer kunnen zijn om te gaan werken. Daarnaast gaat de Lifecoach op zoek naar een stageplek of werkervaringsplaats zodat de klant, liefst direct na het Fit Voor Werk programma,

het arbeidsproces, waarbij de belemmeringen hanteerbaar gemaakt zijn, daar gaan we voor. Wanneer een klant zes maanden gewerkt heeft, sluiten we het traject af. Wij zijn er trots op dat wij bij 80% van onze klanten een positief resultaat behalen. Het mooiste is natuurlijk een betaalde baan, maar ook vrijwilligerswerk of een stapje hoger op de participatieladder is een mooi resultaat.” □

Meer info ➔ www.movemens.nl

Fit-4-Work

Het programma Fit Voor Werk is door De Gezonde Zaak ontwikkeld, in eerste instantie voor de gemeente Den Haag, later is het ook gestart in Rotterdam. De invulling van het programma sluit naadloos aan bij het in 2012 te starten programma Fit-4-Work, een gemeenschappelijk initiatief van UWW WERKbedrijf, de diensten SoZaWe (Werk en Inkomen) van de vier grote gemeenten (Amsterdam, Rotterdam, Utrecht en Den Haag) en de diensten GGD. Fit-4-Work is een concept uit de USA en bedoeld als traject voor mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt, veroorzaakt door multiproblematiek.

Re-integratie blijkt succesvoller als alle belemmeringen integraal worden aangepakt. Dat is dan ook het uitgangspunt van Fit-4-Work. Het traject ondersteunt mensen bij drie doelen: het opbouwen van hun leven, het verbeteren van hun gezondheidssituatie en uitkeringsonafhankelijk worden. De bedoeling is dat de deelnemers na afloop een positievere gezondheidsbeleving hebben, minder beroep doen op zorg en meer zelfredzaam zijn. Binnen 1 jaar na aanmelding dient de werkzoekende weer aan het werk te zijn. Exact dezelfde doelstellingen als bij het Fit Voor Werk programma waar dit artikel over gaat. En ook als de klant weer aan het werk is, blijft de begeleiding doorgaan om eventuele uitval te voorkomen.

Fit-4-Work heeft een experimenteel karakter. Daarom zal parallel een wetenschappelijk onderzoek lopen. Dat juichen de geïnterviewden van dit artikel ook toe, want dan kan met terugwerkende kracht het mooie resultaat van dit programma ook wetenschappelijk worden onderbouwd.

Work2 en De Gezonde Zaak zijn ook geselecteerd om deel te nemen aan de aanbesteding die begin 2012 wordt gegund aan twee partijen.