

Voortgangverslag januari - december 2023



Voortgangsverslag januari - december 2023 van Stichting De Werkwissel.

Met ingang van 1 januari 2023 bestaat het stichtingsbestuur uit:

- Bert Verweij (voorzitter)
- Simon Jonker (secretaris)
- John Wijers (penningmeester).

Het werk van De Werkwissel wordt gedaan door twee enthousiaste professionele loopbaanbegeleiders.

Petra Akkerman is met ingang van 1 april 2019 in dienst getreden van de Stichting. Simon Jonker is vanaf de oprichting van de stichting in 2015 als vrijwilliger hier werkzaam

Het werk van De Werkwissel wordt in 2023 mede mogelijk gemaakt door:

VOGELENZANG
FOUNDATION



dioraphte



Voorwoord van de voorzitter

Er zijn op dit moment ruim 400.000 vacatures in Nederland en zo'n 350.000 mensen op zoek naar werk. Dit klinkt als een zin waarin zowel de vraag als het antwoord tegelijkertijd voorkomen. Maar zo eenvoudig blijkt het niet te zijn. Hoewel het UWV (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen) ruim 100.000 keer per jaar bemiddelt tussen vraag en aanbod op de arbeidsmarkt, is er een groep mensen die lastig aan het werk kan komen.

Deze mensen hebben, vaak langdurig, een beperkt uitzicht op werk. Voor hen is meedoen aan de samenleving of aan arbeid niet vanzelfsprekend. De redenen achter dit beperkte uitzicht op werk kunnen

velerlei zijn, van ziekte of taalachterstand tot persoonlijk leed en schulden. Deze kwetsbare groep kan zijn situatie niet op eigen houtje oplossen.

De Werkwissel haalt mensen uit hun isolement. Onze stichting is onafhankelijk en kan daardoor stress wegnemen. Mensen voelen zich hier niet onder druk gezet om zo snel mogelijk een baan te vinden. Hier mogen ze eerst even pas op de plaats maken om ruimte te creëren voor werk. Vanuit die positie gaan ze vervolgens met hun coach op zoek naar werk dat bij hen en hun mogelijkheden past, werk dat ze daardoor ook op de lange termijn kunnen volhouden. Er is maatwerk nodig om iemand te

inspireren om de eigen regie weer te nemen. De coaches spelen positief in op de eigen motivatie van de cliënten, en sluiten aan bij hun persoonlijke behoeften en talenten. Hoe dat maatwerk er bijvoorbeeld uit kan zien, blijkt uit de zes persoonlijke verhalen in dit jaarverslag.

Met aandacht en geduld levert De Werkwissel een bijdrage aan het ondersteunen van mensen bij het nemen van stappen richting een positievere toekomst.

Bert Verweij
Voorzitter Stichting De Werkwissel
Leiden, 1 januari 2024

Doelstelling

Stichting De Werkwissel verleent individuele begeleiding aan werkzoekenden uit Leiden en omliggende gemeenten, die niet optimaal begeleid kunnen worden via de gebruikelijke begeleidingstrajecten en die zelf niet beschikken over de (financiële) middelen. Sinds een jaar hebben we vooral te maken met werkzoekenden met een grotere afstand tot de arbeidsmarkt. Vaak is er dan sprake van een (tijdelijke) psychische of fysieke beperking.

Denk hierbij onder andere aan burn-out klachten, depressie, gedeeltelijke arbeidsongeschiktheid en dyslexie. Ook werkzoekenden met een migratie achtergrond worden geholpen door de stichting. Deze mensen hebben dan ook vaak intensieve begeleiding nodig.

Missie en Visie

In de ogen van De Werkwissel is werk meer dan een bron van inkomen. Werk betekent voor velen een bron van maatschappelijke erkenning en waardering. Werk geeft het gevoel midden in het leven te staan. Daarnaast kan werk een belangrijk aanhechtingspunt voor sociale netwerken zijn.

Mensen die te lang op afstand van de arbeidsmarkt staan, raken steeds meer geïsoleerd in onze maatschappij. Jarenlange werkloosheid, afhankelijkheid van een

uitkering geeft mensen het gevoel dat ze er niet echt meer bij horen. Steeds afgewezen worden, tast niet alleen het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen aan, maar maakt mensen ook gefrustreerd, opstandig of apathisch en inert. Er wordt gesproken over een granieten bestand, voor mensen van wie werk een verloren zaak zou zijn. Voor andere gesubsidieerde initiatieven is het geen aantrekkelijke doelgroep voor snelle successen. Dat maakt de nood in deze doelgroep er niet minder om.

Er is in onze ogen een moreel en belangrijk maatschappelijk belang gediend met de zorg voor deze mensen. Wij schrijven mensen niet af en gunnen ieder mens het recht op zijn of haar plek in onze maatschappij met de mogelijkheid om je talenten naar vermogen in te zetten en een gezond gevoel van waardering te ervaren. Stichting De Werkwissel gaat de uitdaging aan om juist met deze mensen weer de aansluiting te vinden bij onze maatschappij en de arbeidsmarkt. Een klus waar een langere adem en geduld voor nodig is. Wij zoeken naar verbinding, naar mogelijkheden om kwetsbare mensen een volwaardige plaats te geven te midden van werkkringen die oog hebben voor het welzijn van hun medewerkers.

Een slim spoor naar werk

De coaches van Stichting De Werkwissel helpen mensen om weer de aansluiting te vinden bij onze maatschappij en de arbeidsmarkt.

De weg terug naar de arbeidsmarkt is er vaak één van meerdere stappen. Die weg begint voor de cliënten van De Werkwissel wanneer ze over de stichting horen van een therapeut, wmo-coach of hulpverlener van het Sociaal Wijkteam, of omdat ze een flyer zien liggen. Voor velen is het belangrijk dat De Werkwissel onafhankelijk is. Vaak is men het vertrouwen in 'de instanties' kwijtgeraakt door negatieve ervaringen, of voelt men zich onder druk gezet om zo snel mogelijk weer betaald werk op zich te nemen. Om het vertrouwen in de arbeidsmarkt en het zelfvertrouwen te herstellen, is het van groot belang dat de ruimte wordt genomen om te zoeken naar werk dat bij de mensen past.

Vanuit een pas op de plaats weer in beweging komen

De ruimte nemen om passend werk te zoeken betekent voor veel cliënten: eerst een pas op de plaats. Daarvoor gebruiken de coaches verschillende technieken, zoals de Acceptance Commitment Training, Systemisch Werken, Mindfulness en de

Yucelmethode. Bij die laatste maken cliënten een opstelling van blokken, die elk voor een ander aspect staat: voor wat hen belemmert, wat hen steunt, wat ze van werk verwachten. De opstelling geeft de cliënten inzicht in wat er speelt en biedt concrete handvatten om mee aan de slag te gaan.

Soms kan vanaf daar al naar geschikt werk gezocht worden. Vaker moet er een tussenstop plaatsvinden: oefenen met werken in vrijwilligerswerk. De ervaringen als vrijwilliger bieden aanknopingspunten om met de coach aan te werken: hoe geef ik mijn grenzen aan, hoe ervaar ik het om te werken, wat is mijn belastbaarheid? Daarnaast levert vrijwilligerswerk succeservaringen op. Broodnodige succeservaringen, waardoor

het vertrouwen in de arbeidsmarkt en in het eigen kunnen groeit.

Daarmee is in het ideale geval de basis gelegd om terug te keren naar de arbeidsmarkt. Met ondersteuning van de coach kunnen de cliënten vacatures zoeken en solliciteren. De eerste ervaringen in de nieuwe baan worden besproken bij de coach, zodat de cliënt duurzaam inzetbaar is.

Niet voor iedereen is betaald werk weggelegd. Soms speelt er té veel bij mensen. Grote psychische of andere persoonlijke problemen kunnen de terugkeer naar de reguliere arbeidsmarkt langduriger belemmeren. Maar ook dan heeft De Werkwissel mensen vaak in beweging gezet:

in een beweging naar vrijwilligerswerk of op een andere manier naar een actievere, meer zelfverzekerde rol in de samenleving.

Hoe de weg eruitziet die de cliënten afleggen, welke stappen er gemaakt worden en waar de weg naartoe leidt, dat is voor iedereen anders. Hieronder komen zes cliënten aan het woord over het traject dat zij dankzij De Werkwissel hebben afgelegd. Wat wij hier schrijven, is de theorie: wat de praktijk is, kunnen Sietske, Esther, Saskia, Mike, Paula en Michiel veel beter vertellen.



Interviews

Sietske: “Hier ben ik geen nummer”

Sietske kwam via het sociale wijkteam naar De Werkwissel. Ze had dringend geld nodig en zocht daarom een nieuwe baan. Na een aantal gesprekken ontdekte ze: “Eigenlijk zat ik helemaal vast toen ik hier kwam.”

Sietske (39): “Dankzij De Werkwissel gaat het nu naar omstandigheden redelijk goed met me. Ik heb een zware tijd achter de rug, ik zat lang zonder werk, zat geestelijk in de knoop. Er gebeurden te veel nare dingen kort achter elkaar. En daarnaast kamp ik ook met een flink overgewicht.”

Zwarte periode

“Het begon ermee dat ik werd ontslagen bij mijn laatste werkgever. Ik heb veel verschillende banen gehad in mijn leven: ik werkte bij de Aldi, was orderpicker en deed in de bakkerij van de Hema vruchten op de taarten. Mijn laatste baan was als beveiligder. Ik ben bij veel banen binnen een aantal weken ontslagen. Dat was altijd omdat ik iets niet goed bleek te doen zonder dat ik dat doorhad of omdat er wrijving was met collega's of de leidinggevende. Ik heb namelijk het syndroom van Asperger. Er

zijn honderden kenmerken van autisme en iedereen met autisme heeft daar een aantal van bij elkaar gegrabbeld. Spreek je iemand met autisme, dan is het altijd afwachten



welke grabbelton je voor je neus hebt. Een van mijn knelpunten is de sociale omgang met mensen. Ik moet mensen altijd aftasten en heb de gewoonte om in sociale situaties eerst de kat uit de boom te kijken. Op de werkvloer merk ik dan dat ik me terugtrek en een afstandelijke houding aanneem in de omgang met collega's. Ik heb geleerd om te functioneren volgens de sociale norm, volgens wat de ander 'normaal' vindt." Na haar ontslag als beveiligder kwam zij 'in de molen van uitkeringen en sollicitaties'. "Dat viel me zwaar. Ik heb grote moeite met solliciteren. Mezelf aanprijzen, dat kan ik niet." Het ontslag bleek echter pas het

begin van een zwarte periode. "Vervolgens overleden mijn ouders, vrij kort na elkaar. Mijn zus en ik mochten gelukkig in het huis blijven wonen, dus we zijn niet dakloos geworden. Maar vanwege haar uitkering verloor ik mijn recht op uitkering. Tijdens de corona-jaren leefden we als kluizenaars en draaiden we ieder dubbeltje om. Uiteindelijk raakte het geld op. Iemand van het sociale wijkteam vertelde me dat De Werkwissel me kon helpen met het zoeken naar werk, waarbij ik hoopte dat er iets kon veranderen aan mijn situatie."

Ruimte voor je verhaal

"Toen ik hier kwam, zat ik helemaal vast en zag ik door de bomen het bos niet meer. Doordat De Werkwissel een zeer kleine, onafhankelijke organisatie is, ervaar ik dat de vertrouwelijkheid bij de omgang met mijn persoonlijke informatie gewaarborgd is. Die onafhankelijkheid van deze stichting was voor mij, gezien mijn eerdere ervaringen met organisaties, cruciaal om die eerste stap te zetten. Bij Petra voelde ik me vanaf het begin op mijn gemak. Zij gaf mij rust en vertrouwen, er was een klik. In tegenstelling tot mijn eerdere ervaringen bij andere instanties: die pushen je, die moeten je er zo snel mogelijk 'doorheen jagen', heb

ik de indruk. Hier nemen ze de ruimte voor je verhaal. De Werkwissel heeft ook een doelgerichte aanpak, maar hier voel ik me een mens en geen nummer. Ik en mijn persoonlijke situatie zijn belangrijker.”

“Mijn coach bleek echt goed te kunnen luisteren, was open en ontvankelijk, waardoor ze voor mij benaderbaar was. Ook

‘Ik heb grote moeite met solliciteren. Mezelf aanprijzen, dat kan ik niet.’

heeft ze in gesprekken eens voorbeelden uit haar eigen leven gegeven en toonde daarmee haar eigen kwetsbaarheid. Daardoor durfde ik mezelf ook open te stellen. Ik vind het namelijk heel moeilijk om mijn plussen en minnen te herkennen en naar binnen te kijken. Het is voor mij zo abstract, een chaos van losse stukjes gedachten in mijn hoofd. Met behulp van de Yucelmethode kon ik mijn eigen knelpunten, kwaliteiten en kansen beter structuren en visualiseren. Dat heeft ertoe geleid dat ik belangrijke stappen kon zetten. Mijn overtuiging was dat ik alles altijd zelf moest doen maar hier drong tot

me door dat dat niet realistisch was. Mijn coach hier heeft me ook geïnspireerd om met een andere hulpvraag naar de huisarts te gaan, die me heeft doorverwezen naar de psychiater.”

In beweging

“Waar ik blij mee ben is dat ik de wereld met meer rust en vertrouwen tegemoet durf te treden. Ik ben met mezelf aan de slag gegaan, heb nog geen concreet nieuw werk maar heb wel veel meer grip op mijn persoonlijke situatie. Voorheen hield ik mijn oude situatie in stand want dat leek voor mij veilig te voelen. Ik wist niet beter want die situatie was me bekend. Een belangrijke verandering is dat ik ben begonnen met een trainingsprogramma om mijn overgewicht aan te pakken. Mijn passie voor Tai Chi-beoefening is nu ook vervuld en in de lessen kan ik naar eigen fysieke vermogen bewegen. Eindelijk had ik de moed om te gaan! Mijn liefde voor het schrijven is weer aangewakkerd en er komt ruimte voor het creëren van korte verhalen. De achterdocht die ik aanneem tegenover mensen is natuurlijk niet zomaar weg, maar ik erken dat ik dat gevoel heb en beetje bij beetje slaag ik erin om me meer open te stellen. Ik heb een duidelijker beeld van

mezelf en dat is al een grote verandering. Door hoe het contact met Petra verloopt, is mijn vertrouwen gegroeid dat ik ook met anderen prettig contact kan hebben. Ik kan beter mijn grenzen stellen en uitspreken wat ik nodig heb. Nu durf ik dingen aan te gaan. Ik zit geestelijk beter in mijn vel: ik gaf mijn leven een 3, nu is het een 7.”



Esther: “Ik voel me echt gesteund”

Esther wilde na long covid terugkeren naar de arbeidsmarkt en vroeg de Werkwissel om haar daarbij te begeleiden. “Door de gesprekken is de negatieve spiraal doorbroken en heb ik meer zelfvertrouwen.”

Esther (30) kreeg tijdens haar laatste baan long covid. “Toen ik wilde terugkeren naar mijn werk, stagneerde mijn reïntegratietraject bij zes uur werken per dag. Mijn werkgever besloot mijn contract

‘Het gaat niet alleen om wat je kán, maar ook om wat bij je past.’

niet te verlengen, hoewel hij had gezegd dat ik me over het contract geen zorgen hoefde te maken. Dat heeft me een knauw gegeven. Ik worstelde al langer met depressies en een laag zelfbeeld, en dat werd hiermee versterkt.” In totaal was Esther anderhalf jaar ziek. “Mijn immuunsysteem werkte niet goed, ik had last van corona-mist en een slechte conditie. Langzamerhand kwam ik er met fysiotherapie en ergotherapie weer bovenop. Maar mijn depressie was versterkt door de langdurige gezondheidsklachten

en de manier waarop mijn werkgever me behandelde terwijl ik zo mijn best deed om te reïntegreren.” Toen de longcovidklachten voldoende afgenomen waren, wilde Esther weer een baan vinden. “Vanuit de ziektewet terugkeren naar de werkvloer is lastig. De psychiater bij wie ik onder behandeling ben, kent Simon. Zo kwam ik in contact met de Werkwissel. Bij het eerste gesprek, nu ruim een jaar geleden, klikte het meteen goed.”

Wat bij je past

“In de gesprekken hadden we het over mijn werkervaring, mijn passies en mijn drijfveren. Ik heb meerdere opleidingen gedaan en verschillende werkvelden gezien. Maar wat voor werk zocht ik nu? Het gaat er niet alleen om wat je kán, maar ook om wat er in deze situatie bij je past. Mijn long covid was hersteld, maar ik worstelde nog met depressies en voelde wantrouwen tegenover werkgevers, door de manier waarop mijn vorige baan was geëindigd. Ik legde de schuld daarvoor bij mezelf. Simon liet me inzien dat mijn werkgever niet zo netjes met me was omgegaan en dat dat niet aan mij lag. In de gesprekken kwamen vragen aan de orde als: wat vind ik leuk, wat kan ik, waar word ik blij van? Daarbij gebruikten we ook de Yucelmethode. Ik kreeg inzicht in waar ik tegenaan loop in mezelf en in werksituaties. Dat leverde tools om met mijn therapeut mee aan de slag te gaan en om zelf in het dagelijks leven mee te werken. Zo werkte

ik met mijn therapeut en met Simon aan vertrouwen in mezelf.”

Positieve ervaringen

Simon hielp Esther om eerst de stap naar vrijwilligerswerk te maken. “Vrijwilligerswerk heeft me geholpen om positieve werkervaringen op te doen. Ik maakte met Simon een lijstje welke eisen ik stel aan betaald werk. Ik hecht aan een bepaalde werkcultuur, een gevoel van veiligheid op het werk, in je waarde gelaten worden, het gevoel dat je ertoe doet en bijdraagt aan een groter geheel. Met dat lijstje eisen ben ik op internet gaan zoeken. Ik kwam een mooie baan tegen, solliciteerde en werd, na een selectieprocedure, aangenomen. Zodoende werk ik sinds september in een baan van 32 uur per week. Dat is best een uitdaging na zo lang uit de arbeidsmarkt geweest te zijn. Simon begeleidt me daarbij. Hij geeft me fijne adviezen en herinnert me eraan waar we aan hebben gewerkt. Dat geeft me kracht om in mijzelf te blijven geloven.”



Als mens gezien

“Dankzij de gesprekken met Simon heb ik meer vertrouwen in mezelf gekregen. Ik ben nog steeds onzeker, maar vergeleken met vroeger is mijn zelfbeeld gegroeid. We spraken over mijn kwaliteiten en over wat er wél goed is gegaan, zo hebben we de negatieve spiraal doorbroken. Ik zie nu in hoe ik dicht bij mezelf kan blijven. Ik leer accepteren waar mijn grenzen liggen en hoe ik de lat minder hoog kan leggen.

Simon kan goed luisteren en zet mij aan het denken door de manier waarop hij zijn vragen stelt. Hij is heel empathisch en weet wat er speelt in het werkzame leven. Ik voel me hier als mens gezien. Dat is een groot verschil met het UWV, waar ik een van de velen was. Het UWV wilde me aan een baan koppelen die helemaal niet bij me paste, terwijl het zo belangrijk is om werk te hebben waar je blij van wordt, zeker als je gevoelig bent voor depressies. Ik ben Simon heel dankbaar dat hij zoveel tijd in mijn begeleiding heeft gestoken. Ik vind het geweldig dat hij bijvoorbeeld ook mee is gegaan naar het UWV en naar mijn therapeut. Hij heeft me erg geholpen. Ik heb me bij de Werkwissel echt gesteund gevoeld en dat voel ik nog steeds.”

Saskia: “Hier mag de druk er even vanaf”

Saskia (31) is bij De Werkwissel gekomen voor ondersteuning bij het vinden van een passende werkplek. Ze was op zoek naar nieuwe perspectieven om dat werk te vinden. In gesprekken bleek al snel dat Saskia zichzelf veel druk oplegde om te werken, terwijl ze daar nog niet klaar voor was. “Uiteindelijk vond ik bij De Werkwissel eerst bewustwording, als uitgangspunt voor keuzes die ik kon maken.”

“Ik zag ergens een flyer van De Werkwissel liggen. Het ging op dat moment achteraf gezien helemaal nog niet goed genoeg met mij om ruimte te hebben om te werken. Maar omdat het wat beter ging dan voorheen, voelde ik druk om zo snel mogelijk aan de slag te gaan. ‘Ik móet, móet, móet werken’, ook al bleek dat niet realistisch. Ik kwam naar De Werkwissel om werk te zoeken dat ik op de lange termijn kan volhouden. Omdat dit een onafhankelijke, kleine organisatie is, voel ik me hier vrijer om me te uiten. Zo hoefde ik mijn verhaal alleen aan één persoon, Petra, toe te vertrouwen en dat stelde mij gerust. Dat maakte het makkelijker om mijn vertrouwen met haar op te bouwen.”

Regelmatig uitgevallen

“Ik heb een universitaire opleiding afgerond en daarna heb ik veeleisende, uitdagende banen gehad. Deze banen sloten aan bij mijn studierichting en interesses. Toch viel ik regelmatig uit op mijn werk. Al sinds mijn studie heb ik veel zorgtaken en kampte ik met ongediagnosticeerde psychische klachten en chronische pijn. Bij mijn laatste baan viel ik helemaal uit. De mantelzorgtaken drukten steeds zwaarder op me. Mijn relatie liep vast. Het ging helemaal mis. Ik kon niets meer. Wat ik me vooral herinner is dat ik continu angstig, verward en uitgeput was. Ik zat vooral in de overlevingsmodus. Ik moest herstellen vanuit bijna nul. Maar zodra ik weer iets kon, dacht ik: ik moet werken!”

Stapje terug

Saskia kwam met de hoop om met ondersteuning van De Werkwissel zo snel mogelijk een baan te vinden, maar bij nader inzien ervaarde ze dat ze daar toch nog niet klaar voor was. “In gesprekken nodigde Petra mij eerst uit een pas op de plaats te maken, een moment van stilte te nemen en te reflecteren. Met behulp van de blokken van de Yucelmethode ontdekte ik wat belastend voor me was en wat mijn hulpbronnen zijn. Dat gaf me inzicht in wat ik nodig heb. Ik volg ook therapie. Het is van grote waarde dat beide trajecten naast

elkaar kunnen lopen. In de gesprekken met mijn coach komen onderwerpen aan de orde die ik vervolgens met mijn therapeut verder kan uitdiepen. Zo werk ik aan mijn zelfbeeld en mijn beeld van werk. Ik krijg inzicht in mijn gevoel dat ik moet presteren en mijn behoefte om bij te dragen. Ik heb het gevoel dat ik mijn eigen regie weer een beetje terugkrijg en meer grip op mijn leven krijg.”

‘Hier ga ik van heel veel druk op mezelf naar bewuste keuzes maken’

Met volle aandacht

“We beginnen de coachingssessie met een mindfulness-oefening. Dat past mij als een jas. Mindfulness helpt bij mijn herstel. Voor mij werken vooral lichaamsgerichte oefeningen zoals de bodyscan, en kleine oefeningen als met volle aandacht een slokje thee nemen. Zo kom ik in contact met mezelf, op een manier die ik zelf in de hand heb. Daardoor voel ik hoe het met me gaat en dat ik keuzes kan maken, waardoor ik mijn emoties beter kan reguleren. Mindfulness geeft rust om naar een situatie te kijken, zonder de druk dat ik iets moet.”

Grenzen aanvoelen

“Het traject bij De Werkwissel heeft tot bewustwording geleid. Dat is soms confronterend: Ik werd ervan bewust dat ik nooit stilstond bij wat ik nodig had om goed te functioneren thuis en op het werk. Ik zat in mijn overlevingsmodus en de enige uitweg die ik zag om door te kunnen gaan was het wegduwen van mijn eigen basisbehoeftes. Zo draafde ik maar door. Door deze bewustwording kan ik nu betere keuzes maken voor de langere termijn. De eerste stap voor mij is stabiel vrijwilligerswerk doen. Het eerste vrijwilligerswerk dat ik op me nam, bleek te zwaar. Nu doe ik vrijwilligerswerk dat bij me past. Dankzij de coaching en mindfulness kan ik steeds beter aanvoelen wat ik nodig heb: of ik pauze moet nemen, of ik vandaag wat minder of juist wat meer aankan. Ik leer mijn grenzen aanvoelen. Hiermee ben ik op weg naar duurzaam vrijwilligerswerk en daarna hopelijk betaald werk. Een betaalde baan blijft mijn uiteindelijke doel en dan wel een die bij mij past!”

Stip op de horizon

“Zonder Petra zou ik nu nog steeds als een dode in kringetjes draaien. Ik heb nu meer acceptatie en rust gevonden. Bepaalde onzekerheden hangen samen met trauma en met nare ervaringen op werk. Dat is te

groot voor coaching, dus daar werk ik aan in therapie. De bewustwording die ik met mijn coach heb gevonden, vormt het uitgangspunt voor keuzes die ik nu maak. De lat mag wat minder hoog en tegelijkertijd kan ik nog steeds een stip op de horizon hebben. Ik leer hier uitgaan van mijn waarden en mijn behoeftes, en vanuit daar kijken naar wat er mogelijk is. Op lange termijn goed functioneren is nu belangrijker voor mij dan zo snel mogelijk op een betaalde werkplek terechtkomen. Dat ik die druk niet meer zo op mijzelf leg, geeft rust en ruimte om te onderzoeken wat de volgende passende stap zou kunnen zijn.”



Mike: “Hier voel ik mij gezien en gehoord”

Mike (28) is naar De Werkwissel gekomen omdat hij een werkplek wil vinden die bij hem past. “Ik durf me steeds iets opener op te stellen in de ontmoetingen hier, omdat ik ervaar dat mijn coach echt naar me luistert. Zo ontstaat er ruimte om verder aan mijn basis te werken, die me helpt wanneer ik straks ga solliciteren.”

Mike is opgelucht dat hij samen met zijn coach kijkt naar wat zijn werkmogelijkheden zouden kunnen zijn. “Omdat ik me hier veilig voel, durf ik me makkelijker over te geven en lukt het me om me steeds iets opener op te stellen in onze ontmoetingen. Mijn verwachtingen van mijzelf zijn soms groter dan wat ik eigenlijk aankan. Daarom heeft mijn wmo-coach mij geïntroduceerd bij De Werkwissel, zodat ik met behulp van de Yucelmethode meer orde en structuur in de chaos van mijn gedachten in mijn hoofd zou kunnen krijgen. Ik ben een beelddenker, dus sprak het maken van een bouwwerk mij wel aan. Zo kon ik misschien meer over mezelf leren en meer zicht op mijzelf en mijn werkopties krijgen.”

Ervaring met vorige baan

“Mijn laatste baan was bij een keurslager. Die verhuisde naar een ander pand en die

verandering was voor mij heel moeilijk. Alles stond ineens op een andere plek op die nieuwe locatie. Ik moest daardoor lang zoeken naar dingen die ik nodig had. Ik was totaal mijn structuur kwijt. Ik raakte gestrest omdat ik de spullen niet kon vinden, waardoor ik mijn werk niet af kreeg.

‘Ik kreeg een beter beeld van wat ik moet doen om werk te vinden’

Daarnaast was ik ook bang dat mijn baas zijn stem zou gaan verheffen met de boodschap dat ik het niet goed deed. Ik wil namelijk graag bevestiging dat ik het goed doe. Het contact met mijn collega's was leuk, en de sfeer onderling was goed. Als mijn baas dan tegen me tekeer zou gaan, dan zou ik steeds negatiever over mezelf gaan denken. Zo van ‘Ik kan toch niks’. Ik was hier juist gaan werken om uit de put te komen. Ik kon geen werk vinden na afronding van mijn mbo-opleiding en wilde met deze baan zelfverzekerd worden en aan mezelf laten zien dat ik het wel kan, werken.”

Chaos uit je hoofd, structuur op tafel

Mike zit nog in de voorfase van zijn traject bij De Werkwissel. Deze voorfase gaat vooraf aan het daadwerkelijk solliciteren en oefenen met sollicitatiegesprekken. “Door de Yucel-blokken haal ik mijn gedachten uit mijn hoofd en leg ik mijn overtuigingen voor me op tafel, en ook mijn steunpunten, mijn persoonlijke waarden en wat mij in beweging brengt: mijn motivatoren. Deze aanpak helpt mij de structuur te ontdekken en de relaties tussen de blokken te zien. Daar waar ik goed in ben, dat wat me steunt en dat wat me beperkt om een volgende stap te zetten. Door de vragen die mijn coach stelt tijdens het bouwen, maar eigenlijk nog meer door precies op het juiste moment ruimte te nemen, stiltes te laten zijn, ervaar ik de rust in mijn hoofd om bij de informatie te komen. Er gebeurt zo veel in mijn hoofd, het is daar een chaos. Als alles voor me op tafel staat, komt er meer ruimte. Eigenlijk ben ik best trots dat ik zo'n opstelling zelf kan maken. De blokken zijn een metafoor: wat ik bouw, zit al in mezelf. Door blokken te gebruiken kan ik ook makkelijker erkennen wat ik nu echt belangrijk vind, en heb ik de moed om de kwaliteiten van mezelf te benoemen en een plek te geven in de ruimte. Vaak starten we ons gesprek met een korte mindfulness-oefening. Zo'n mindfulness kick-off heeft voor mij echt een toegevoegde waarde: een echte stem naast me, die ook mee resoneert

in de oefening, verbindt. Daarna kan ik me beter concentreren.”

Veilig gevoel en grenzen leren kennen

“Als een situatie moeilijk is, kies ik voor de gemakkelijkste weg. Ik kan dan niet goed voor mezelf opkomen. Ik sluit me af. In de eerste gesprekken hebben we geïmagineerd

‘Oprechte aandacht en ruimte van mijn coach helpen mij om me open te durven stellen’

met het nemen van een time out, gas terugnemen, samenvatten waar we zijn om even rust te hebben en me weer te kunnen focussen. Daardoor leer ik om te letten op wat ik wil en mijn grenzen aan te geven. Petra heeft mij uitgenodigd om zelf initiatieven te nemen, mijn eigen regie te behouden en zelf te benoemen wanneer ik pauze nodig heb en even stil wil staan bij de situatie. Als ik praat, luistert mijn coach aandachtig, ik merk dat ze me wil begrijpen en oprecht nieuwsgierig is naar wat ik vertel. Dat maakt dat ik me op mijn gemak voel. Ook omdat ik weet dat De Werkwissel een onafhankelijke, unieke stichting is. Hierdoor durf ik

meer mezelf te laten zien, en heb ik meer zelfvertrouwen om waar we mee hebben geoefend ook in andere situaties toe te passen. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik nu al beter in mijn vel zit. Met deze basis kan ik straks aan het volgende doel, het echte solliciteren, gaan werken.”

Omgaan met wat er is Mike doet de opleiding voor sociaal werk. “Die opleiding past bij mijn passie om er voor mensen te zijn. Ik vind het heel belangrijk dat mensen zichzelf kunnen laten zien zonder terughoudendheid. Ik zou graag een baan willen hebben waarin ik voldoening vind en die mij genoeg geld oplevert om op termijn eigen woonruimte te vinden. Er zijn dingen die ik nog lastig vind, omdat ik nog onzeker ben en de diagnose autisme en ADHD heb. Bij De Werkwissel ligt de focus niet op mijn diagnose, maar op omgaan met wat er is. Te leren accepteren dat het is. We doen het stap voor stap.”



Paula: “Hier heb ik mijn drive en zelfvertrouwen teruggevonden”

Paula (34) had grote problemen toen ze bij De Werkwissel aanklopte. De gesprekken met haar coach gaven haar zelfvertrouwen en wakkerden het vuur weer aan. Van een wanhopige situatie ging ze naar een mooie baan in de IT.

Paula had een tijd van baantje naar baantje gehopt. Het lukte maar niet om op één werkplek te blijven. “De waardering die ik van mijn ouders nooit had ervaren, vond ik ook niet in die banen. Mensen vinden mij eigenzinnig. Op een gegeven moment geloofde ik er echt niet meer in en zocht ik de toevlucht in de drank. Ik kreeg steeds meer schulden, werd verslaafd en raakte mijn woning kwijt. Zo kwam het dat ik een tijd op straat heb moeten leven.” Uiteindelijk kwam ze bij de schuldhulpverlening terecht. “Ik ging in die periode akkoord met een test door een psychologisch bureau om daar wijzer van te worden, maar met de testuitslag ‘non-sociale persoonlijkheid’ kon ik niets. Eigenlijk bracht die uitslag me in verwarring. Die instanties snappen er niks van: zo krijgt het geloof in jezelf een nog grotere deuk, dat helpt toch niet om stappen naar deelname in de maatschappij, laat staan richting werk, te maken?”

Keuzes maken

Toen de afronding van de schuldsanering in zicht was, werd Paula door het sociale team bij De Werkwissel geïntroduceerd. Haar verlangen na deze nare periode was om zo spoedig mogelijk weer een eigen inkomen te verwerven. “Daarbij is het zo belangrijk voor me om het eens goed aan te pakken en de goede richting in te slaan. De juiste keuze maken doet ertoe! Hoe weet ik nou zeker dat ik de juiste keuze maak? Hoe kan ik nou echt achter mijn keuze gaan staan, als ik het niet zeker weet? En waar word ik nou eens serieus genomen en met respect tegemoet getreden?” Bij De Werkwissel maakt Paula een belangrijke keuze: ze wil bij een baan voortaan zichzelf meer ruimte geven om te wennen aan een nieuwe werkplek. Haar wens is bij voorkeur een werkplek in een kantoor situatie. Ze werkt tegelijkertijd ook met een therapeut aan het oppakken van een goed dag- en nachtritme en een weekstructuur in haar leven.

Geloof in eigen kwaliteiten

In de gesprekken bij De Werkwissel komt Paula's creatieve aard naar voren en haar passie voor games, muziek en de Engelse taal. Met haar coach gaat ze aan de slag met het uitwerken van haar waarden, drijfveren

en kerncompetenties. “Voor mij zijn vrijheid en authenticiteit belangrijke waarden, en het is voor mij belangrijk om iets van betekenis kunnen doen en zichtbare resultaten zien.” Petra attendeert haar op een rol van vrijwillig begeleider van persoonlijke taallessen. Dit biedt haar meer dan ze in eerste instantie had ingeschat: mooie ontmoetingen met buitenlandse mensen die in Nederland verblijven en het herwinnen van het geloof in haar eigen kwaliteiten. Haar wilskracht wordt ook aangesproken: achter een keuze blijven staan, iets de ruimte geven, ook al gaat een keer een taalles wat minder. Haar kandidaten zijn tevreden en geven haar hoge waarderingen. Dit geeft een enorme push aan haar zelfvertrouwen. Haar drive keert terug. De keerzijde van haar enorme gedrevenheid om het maximale uit de les met de klant te halen, is haar uitdaging om zichzelf niet voorbij te lopen. Ze onderzoekt hoe ze tijdig haar grenzen aan kan geven, bij haar werk met iets meer mildheid naar zichzelf kan kijken en de lat zo nodig iets minder hoog kan leggen.



Keuze voor werkrichting

Haar herwonnen zelfvertrouwen valt ook een verre oom op. Hij vraagt haar om een IT-klusje op zijn kantoor in orde te maken. Hier wordt ze blij van: ze ontdekt haar affiniteit voor IT-systemen en software. De keuze voor een werkrichting is gemaakt. Ze solliciteert op diverse junior IT-banen en komt terecht in een IT-organisatie die haar op allerlei manieren steunt. “De grootste steun zijn mijn collega's. Met hen heb ik fijn contact. Ze steunen me ook in nieuwe opleidingsmogelijkheden.” Ze fleurt helemaal op en wordt beloond na jaren van investeren. Ze vertelt vol trots over de promotie naar een leidinggevende baan met meer verantwoordelijkheden die haar in het vooruitzicht is gesteld.

Baat bij eigenzinnigheid

“Het helpt natuurlijk dat ik me veel bewuster ben geworden van de plek die ik inneem in de organisatie en op mijn afdeling. Petra heeft mij geleerd om vanuit een zogenoemd ‘systemisch perspectief’ naar de situatie te kijken omdat ik zo twijfelde over het maken van de juiste keuzes. De ‘aangeboden’ plek in de organisatie is niet altijd een ‘dienende’ plek. Daarmee bedoel ik dat wat mijn leidinggevende vraagt, eigenlijk niet altijd is waar de organisatie echt mee gediend is. Hier komt nu mijn eigenzinnige inborst van pas

en ontdek ik dat ik veel meer kan dan ik altijd heb gedacht. De IT-vragen bekijk ik nu niet alleen in de bovenstroom van het vraagstuk, maar ook in wat niet zo zichtbaar is, de onderstroom. Dan stel ik vragen en probeer ik dingen bespreekbaar te maken. Spannend, want dan nodig ik mijn leidinggevende uit om het vraagstuk vanuit een andere invalshoek te benaderen. Natuurlijk houd ik zicht op de oorspronkelijke vraag, maar ik heb ook de intentie om het 'speelveld van het IT-vraagstuk' als het ware groter te maken en te herkaderen.”

Berg beklimmen

Hoe weet ze nu dat ze met deze baan de juiste keuze heeft gemaakt? “Op deze werkplek zijn er mensen die me zien en naar me luisteren. Ze geven opvolging aan mijn woorden en vragen. En niet onbelangrijk: ze geven me toegang tot de juiste opleidingen om door te groeien. Ik heb ontdekt dat ik best ambitieus ben. Ik wil nieuwe perspectieven in de toekomst blijven zien.” Paula vond het contact met haar coach bij De Werkwissel heel plezierig. “Ik merkte dat ze vertrouwen in me had. Het gaf me daarnaast een veilig gevoel dat mijn privacy hier gewaarborgd was. Petra vatte tussendoor onze gesprekken samen, checkte of het klopte en raapte zo het proces voor mij bij elkaar. Zo bood ze mij de gelegenheid om erover na te denken. Daarmee ontstond er een samenhang van datgene wat ik had verteld. Ik vergelijk het

proces dat we hebben doorlopen met het beklimmen van een berg, waarbij Petra mijn gids was. Een gids die me vragen stelde, maar met wie er ook ruimte was voor een stilte- en reflectiemoment. Dat ongemak van reflecteren kon ik hier hebben, omdat we een vertrouwensrelatie hadden opgebouwd.”

**‘De juiste keuze
maken doet ertoe!’**

Michiel: “Ik heb geleerd dat er wel dingen mogelijk zijn”

Michiel wilde ander werk, maar was heel onzeker of hij dat wel zou kunnen vinden. “Bij De Werkwissel leerde ik wat ik kan en hoe ik het solliciteren moest aanpakken.”

Michiel (48) kwam naar De Werkwissel omdat hij ander werk zocht. “Na mijn universitaire studie deed ik werk dat voortkwam uit mijn opleiding, maar ik was daar niet gelukkig meer in. Daarom ging ik een cursus volgen, één dag per week naast mijn baan. Maar vervolgens wist ik niet goed hoe ik daarmee ander werk kon vinden: ik wist niet hoe ik moest zoeken en eigenlijk ook niet waar ik naar moest zoeken. Bovendien vroeg ik me af of iemand mij wel zou willen aannemen. Mijn ADHD-coach bij Aemosa – ik weet sinds een jaar dat ik ADD heb – stelde voor dat ik De Werkwissel om hulp kon vragen.”

Zelfvertrouwen

Michiel kwam aan het begin van 2023 bij De Werkwissel. “Mijn coach Simon is aardig en ontspannen. Ik voel hier geen druk hier dat ik meteen iets moet, het gaat stap voor stap. Samen zijn we gaan onderzoeken wat ik wil in een baan en praatten we over hoe ik het zoeken naar werk kon aanpakken. Zo kreeg

ik een beter beeld van wat ik wil en wat ik kan, en van wat ik moet doen om werk te vinden. We zochten allebei naar geschikte vacatures. We spraken elkaar tijdens de coachingssessies en hadden daarnaast via mail en Whatsapp contact. Ik kreeg ook concrete opdrachten. Simon liet me bijvoorbeeld potentiële werkgevers bellen en hielp me bedenken wat ik dan kon vragen. Ik vind het heel prettig dat hij zoveel ervaring heeft en weet hoe de arbeidsmarkt werkt. Ik heb duidelijkheid gekregen over wat je in je brief moet zetten en wat je kan verwachten van een sollicitatiegesprek. Simons hulp gaf me zelfvertrouwen.”

Nieuwe baan

Zo vond Michiel een interessante vacature. “Simon hielp me met de brief en met de voorbereiding van het gesprek. En ik werd aangenomen! Ik werk nu de ene week vier en de andere week vijf dagen. Ik vind het werk leuk, maar ik moet wel wennen: nieuwe mensen, een nieuwe omgeving. Mijn proeftijd van een maand is net afgelopen, ik mag blijven. Mijn leidinggevende zei dat ik goed werk lever. De proeftijd gaf me wel spanning: zouden ze me wel goed genoeg vinden? Door die spanning had ik moeite om alles te onthouden, dus ik moest alles opschrijven in een aantekenboekje. Nu ik gehoord heb dat ik mag blijven, is er veel spanning van me af gevallen. Ik heb het boekje ineens minder nodig. Voor

de spanning van het nieuwe werk heb ik gelukkig steun aan mijn ADHD-coach en aan Simon. Hij helpt me bijvoorbeeld met de sociale vaardigheden die op het werk nodig zijn, ik overleg met hem wat ik op het werk wel of niet kan vragen.”

Onzekerheid weggenomen

“Door de Werkwissel is voor mij het onzekere weggenomen: de onzekerheid of er wel werk was en of ik dat wel kon vinden. Ik was bang dat ik vast zou zitten aan mijn vorige baan, waar ik te weinig uitdaging had. Nu heb ik die uitdaging wel: ik ga de komende tijd nieuwe vaardigheden leren. Het is fijn dat ik in mijn nieuwe baan praktisch bezig ben, dat is voor mij beter dan achter een computer zitten. Ik ben blij dat ik bij het zoeken naar werk hulp kon krijgen van iemand met veel ervaring en kennis. Ik heb hier meer zekerheid gekregen, ik heb ontdekt dat er wel dingen mogelijk zijn. Het is me gelukt om werk te vinden en dat geeft me zelfvertrouwen.”

Joanne van het Sociaal Wijkteam

Vanuit mijn werk bij het Sociaal Wijkteam Leiden ervaar ik dat De Werkwissel veel kan betekenen voor cliënten die heel graag een baan zouden hebben maar niet goed weten hoe dit aan te pakken of waar te zoeken, omdat ze te maken hebben met bepaalde belemmeringen. Met de kennis van de coaches, en met hun netwerk, positiviteit en energie kunnen ze mensen motiveren om de juiste stappen naar werk te maken en daarmee een meer positieve toekomst (zowel op nancieel als sociaal als zingevend gebied). Hiermee is De Werkwissel erg waardevol voor Leiden.

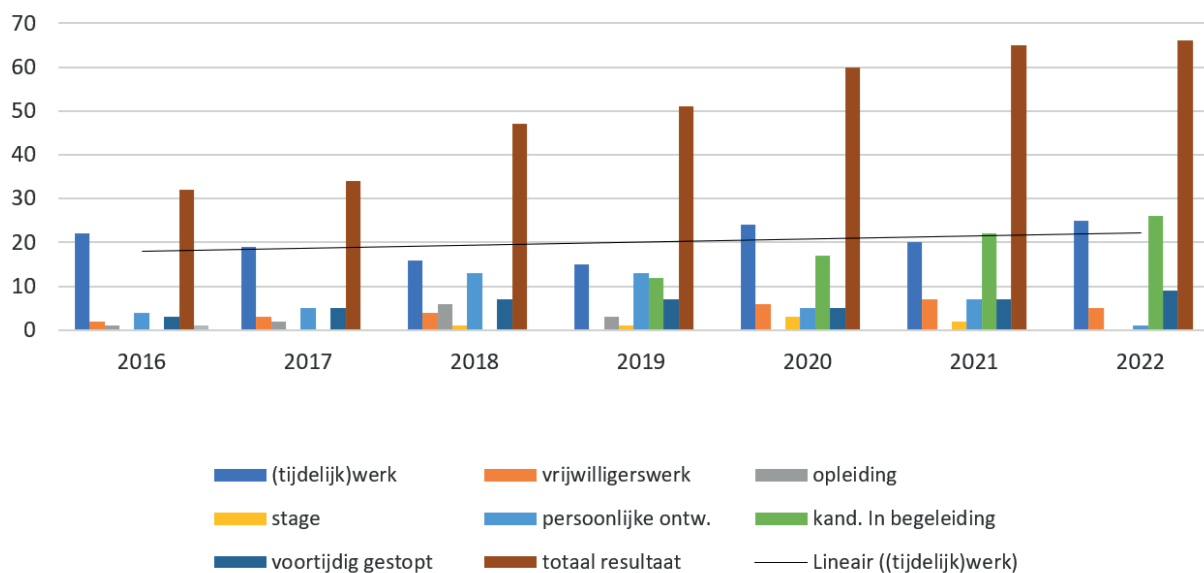


Resultaten en Grafieken

resultaat	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023
(tijdelijk)werk	22	19	16	15	24	20	25	21
vrijwilligerswerk	2	3	4	0	6	7	5	4
opleiding	1	2	6	3	0	0	0	1
stage	0	0	1	1	3	2	0	0
persoonlijke ontwikkeling	4	5	13	13	5	7	1	0
kandidaten in begeleiding	0	0	0	12	17	22	26	23
voortijdig gestopt	3	5	7	7	5	7	9	12
totaal resultaat	32	34	47	51	60	65	66	61

Wij hebben 61 mensen in ons bestand. Van de 25 mensen die een baan hebben gevonden of vrijwilligerswerk doen zijn er 12 die nog verder worden begeleid. Een aantal vrijwilligers wil doorgroeien naar betaald werk en een aantal die gestart zijn in hun baan worden voorlopig nog begeleid om houvast in hun baan te creëren. 12 cliënten zijn uitgestroomd vanwege o.a. hagedruk in de thuissituatie en privé problemen. Daarvan zijn 4 kandidaten doorverwezen naar een andere instantie. 3 hebben een erkenning eerste noodzaak voor verdere begeleiding psychische hulp/ggz. Van de cliënten die we dit jaar hebben begeleid, heeft 41% werk gevonden.

Resultaat begeleidingstrajecten



LOOPBAAN BEGELEIDING

**MET OOG VOOR
TALENTVOLLE
BUITENBEENTJES**



**Stichting De
Werkwissel**

Oude Rijn 44 b/c
2312 HG LEIDEN

www.dewerkwissel.nl

Petra Akkerman: 06 - 11006432

Simon Jonker: 06 - 50635907

