

DOOR ERVARING werk-wijs geworden

Je hebt reuma en je laat je niet uit het veld slaan. Zeker niet op je werk. Tot je er op een dag achter komt dat je leven alleen nog bestaat uit werk en dat zelfs dat niet goed loopt. Het overkwam Lely Oei. Ze gooide het roer om en is nu Tai Chi docent en ervaringsdeskundige coach voor mensen met een chronische aandoening. Een verhaal over het nut van coaching en de meerwaarde van ervaringsdeskundigheid.

Lely Oei bewandelde een harde leerweg. Wanhopig probeerde ze werk vol te houden, dat te zwaar was voor iemand met de ziekte van Bechterew. Ze ging zo over haar grens dat behandeling in een revalidatiecentrum noodzakelijk was: "Na een half jaar was ik er fysiek weer bovenop, maar kreeg ik mentaal een terugslag. Om weer positief te worden en zelfvertrouwen te krijgen deed ik dagelijks Tai Chi, een oosterse bewegingssport. De omslag kwam toen mijn Tai Chi-docent zei dat het tijd werd dat ik zelf les ging geven. Ik dacht: ben je nou helemaal gek. Vijf maanden geleden zat ik nog op de loopfiets." Ze is het toch gaan doen. En met succes. Terugkijkend op haar pad zegt ze: "Ik bewandelde een doodlopende, uitputtende weg". Om er hard lachend aan toe te voegen: "Dat raad ik echt niemand aan." Toch is het juist die ervaring en haar keuze om het anders te doen, die haar nu tot een gewaardeerde en geloofwaardige werkcoach maakt voor mensen met een reumatische aandoening. Lely was jarenlang ervaringsdeskundige coach bij het project Chronisch Ziek en Werk van de

Reumapatiëntenbond. Nu begeleidt ze als zelfstandige coach vooral mensen die nog wel werk hebben, maar voor wie het werk door de reumatische klachten te zwaar wordt. Bij hen ziet ze veel van haar eigen proces terug: "Om maar te kunnen blijven werken, teren ze in op alles van zichzelf. Dat houd je niet vol. Dan is het belangrijk om je strategie te herzien. Ik ondersteun daarbij. Het uitgangspunt is behoud van werk. Soms gaat het daarbij om hele praktische zaken, zoals aangepaste werktijden of aanpassingen van de werkplek. In mijn coaching kijk ik naar het totale plaatje, naar balans tussen werk en privé bijvoorbeeld. Veel mensen met een chronische aandoening

Lely Oei: "Veel mensen met reuma communiceren vooral vanuit wat ze niet meer kunnen. Ik kijk juist naar de kracht van iemand en iemands talenten"

Foto: Ben Nienhuis, Den Bosch



ANDER WERK, ANDER MENS
Marisca Reudink is 38 jaar en werkt als medisch secretaresse in het MCHaag-landen Ziekenhuis in Den Haag. Ze werkte 32 uur op het afsprakenbureau tot de diagnose ziekte van Bechterew werd gesteld. Klachten die al veel langer speelden, kregen een naam. Er kwam zoveel op haar af, dat ze het werk niet langer volhield. Marisca: "De bedrijfsarts wilde me doorsturen naar een psycholoog. Dat zag ik niet zitten.

Tijdens mijn zoektocht in reumaland was ik Lely tegengekomen. Ik wilde bij iemand die het zelf had meegemaakt, bij iemand die wist waar ze het over had. Mijn werkgever ging akkoord en betaalde het traject. Ik ben nu weer terug bij mezelf. Mijn hoofd was echt een warboel toen ik bij Lely kwam.

Ik had geen idee hoe het nu verder moest met werk, met mezelf, de financiën... Voor mij was het belangrijkste om echt te accepteren dat ik ziek was, dat ik me niet aanstelde en dat ik mezelf op de eerste plaats mocht en moest zetten. Ik wilde iedereen te vriend houden en ging daardoor over mijn grenzen. Op mijn werk schaamde ik me dat ik, zo jong nog, moest afhaken. Nu durf ik mijn grenzen wel aan te geven. Op het afsprakenbureau was het niet mogelijk om zitten en staan af te wisselen. Als medisch secretaresse is die afwisseling wel mogelijk en kan ik ook mijn eigen tijd indelen. Ik werk nu weer 16 uur en ben nog aan het opbouwen. Het is vooral de rust in mijn hoofd en lijf waar ik zo blij mee ben. Daar wordt je een veel vrolijker mens van!"

Vergoeding

Mensen die nog werkzaam zijn, kunnen mogelijk via hun werkgever begeleiding door een ervaringsdeskundige werkcoach vergoed krijgen. Als een werknemer langdurig dreigt uit te vallen, is een werkgever in het kader van de wet Poortwachter zelfs verplicht er alles aan te doen de werknemer aan het werk te houden. Soms hebben werkgevers hier standaardtrajecten voor, maar een werknemer kan ook zelf een traject voorstellen. Dit is lastiger voor mensen die vanuit een uitkering weer aan het werk willen. De uitkeringsinstantie UWV besteedt deze trajecten namelijk alleen uit aan speciale re-integratiebureaus. Soms werken bij deze bureaus wel ervaringsdeskundige coaches.

Meer informatie op www.lelyoei.nl en/of www.taichidelft.nl.

communiceren vooral vanuit wat ze niet meer kunnen. Ik kijk juist naar de kracht van iemand en iemands talenten en onderzoek dan hoe dit in het werk ingezet kan worden."

Lely ziet drie succesfactoren als het gaat om het vinden of behouden van werk.

1. Werk vanuit je kracht en ken je talent
2. Beheer je energie, ken je grenzen
3. Communiceer effectief voor begrip en resultaat

Karin Beentjes

PREVENTIEVE COACHING

Rien van Vliet (57) is al tien jaar fulltime leidinggevende bij een bedrijf in 's Gravenzande dat onderdelen maakt voor tuinbouwkassen. Acht jaar geleden bleek dat hij artritis psoriatica heeft: een vorm van ontstekingreuma die samengaat met de huidziekte psoriasis. Twee jaar geleden verergerden zijn reumatische klachten zodanig, dat zijn werkgever op zoek ging naar iemand die hem kon ondersteunen om het werk vol te kunnen houden. Rien: "Hij stelde Lely voor. Aanvankelijk was ik wat afhoudend, maar nu ben ik heel erg blij dat ik het traject met haar ben ingestapt. Mijn werk slokte namelijk al mijn energie op. Privé deed ik niets meer, alleen maar uitrusten om de volgende dag weer acht uur te kunnen maken. Vermoeidheid was mijn grootste probleem. Samen hebben we gekeken hoe ik mijn energie beter in balans kan houden.

Ik luister nu beter naar signalen van mijn lichaam. Maar voor die balans was het ook nodig dat ik op het werk dingen los ging laten. Naast mijn leidinggevende taken deed ik ook het normale werk mee op de werkvloer. Dat was fysiek soms heel zwaar. Ophouden met die taken kostte de nodige moeite.

Ook vond ik het communiceren met mijn leidinggevende soms best lastig, maar ik moest de gesprekken over wat ik wel en niet meer kon, toch aangaan. Dat Lely ervaringsdeskundige is, hielp veel. Ik kon daardoor makkelijker over mijn ziekte praten. Je hebt weinig nodig om elkaar te begrijpen. En haar enthousiasme en vertrouwen in mijn mogelijkheden maakte dat ik ook anders naar de situatie kon kijken. Ik ben heel blij dat mijn werkgever me deze kans geboden heeft, want hij hoefde dit niet te doen. Ik kan nu thuis weer leuke dingen doen, met mijn kleinkinderen bijvoorbeeld."