



Meedoen in Limburg

burgerkracht

We hebben allemaal baat bij een gezonde leefstijl

Kinderen op de gezonde basisschool: "Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt"

Een gezond leven in armoede: "Ik ben niet arm, ik heb alleen minder te besteden"



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Een gezond leven in armoede: "Ik ben niet arm, ik heb alleen minder te besteden"

Kinderen op de gezonde basisschool: "Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt"

We hebben allemaal baat bij een gezonde leefstijl

Meedoen in Limburg

burgerkracht



burgerkracht

Colofon

Dit blad over 'Meedoen in Limburg' is een uitgave van Burgerkracht Limburg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs - van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Burgerkracht Limburg.
Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit blad is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend. Voor een reactie op de inhoud stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.

Uitgever

Burgerkracht Limburg

Redactieadres

Burgerkracht Limburg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie

Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out

Van Zandvoort Communicatie (rene@vzc.nu)
m.m.v. Di-gitta-al (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad

Randy Beaumont (Jongeren Netwerk Limburg)
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Léon Hoenen (Jong Nederland Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
Sabah Mardan (PAZ)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suijkerbuijk (De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Paul Wessels (Jong Nederland Limburg)
Ben Wigny (REA College)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad

Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk

Print Power Nederland, Melick

Advertenties

Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave



Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg

provincie limburg



burgerkracht in 2019

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over 'Meedoen in Limburg' thuis. Het derde nummer van 2019 kun je in de week van 23 september a.s. in je brievenbus verwachten.

Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbrugt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Column



DNA

Limburg scoort op een aantal onderdelen minder goed dan de rest van Nederland. Voor de oorzaken wordt vaak gewezen naar onze historie. De

Staatsmijnen en de katholieke kerk zorgden lange tijd zo goed voor mensen die wat hulpbehoevend en afhankelijk werden. Toen de mijnen sloten en de kerk haar invloed verloor, bleken velen niet meer in staat daar op eigen kracht op in te spelen. Onze (groot)ouders geven die Limburg-factor sindsdien door aan volgende generaties. Dat zou in ons DNA zitten.

De cijfers liegen niet. De achterstanden zijn er. En over de historische verklaring bestaat geen twijfel. Maar die geschiedenis laat meer zien. Limburgers waren en zijn vriendelijke, hulpvaardige en sociale mensen met een enorme hang naar saamhorigheid. Die was voorheen zichtbaar in schutterijen, harmonieën, sportverenigingen, zangkoren, duivenclubs, vrouwengildes, levendige dorpscafés.

Minder 'ik', meer 'wij'

Met de tijd zijn deze verbanden deels uit de samenleving verdwenen. We leven in de tijd van Facebook, onlineshopping, speeddates en crowdfunding. Maar als de hulpbehoevendheid vijftig jaar na het sluiten van de mijnen nog in het DNA van Limburgers zit, geldt dat ook voor die saamhorigheid. De afgelopen maanden heb ik veel Limburgers horen vragen om meer solidariteit, beter zorgen voor elkaar. Een tikkeltje minder 'ik' en iets meer 'wij'. Tegelijkertijd tref ik overal betrokken mensen in een rol als vrijwilliger, buddy, maatje of mantelzorger, in wijkcomités, bewonersinitiatieven, cliënten- en adviesraden, patiëntenverenigingen.

Regelmatig vraag ik die mensen wat hen die bijdrage oplevert. Zonder uitzondering kijken de meesten mij dan verbaasd aan. Zij nemen gewoon hun verantwoordelijkheid, doen hun plicht. Het komt dus uit hun DNA. Ze vinden het gewoon fijn om iets positiefs bij te dragen aan hun eigen omgeving. Mensen die geen betaalde baan hebben, horen er via zulke vormen van 'werk' toch bij. Ze spelen met hun vaardigheden en kwaliteiten in op een behoefte. Zo'n bijdrage geeft dus ook extra kwaliteit aan hun eigen leven.

Geruststellend

Limburg zal de komende tijd een beroep blijven doen op alle burgers. Van mensen die zich in kwetsbare posities bevinden, wordt verwacht dat ze zelf naar vermogen bijdragen aan verbetering van hun situatie. Op andere burgers wordt een beroep gedaan om een verschil te maken voor hen die dat nodig hebben. Het is geruststellend te weten dat de bereidheid om daar gehoor aan te geven in het Limburgse DNA zit opgesloten.

Han van den Hoff

Directeur Burgerkracht Limburg

Parels van de Vereniging Limburg

De 'Vereniging Limburg' bundelt alle krachten op weg naar een vitaler Limburg in 2025. Weet u nog? De zeven onafhankelijke 'verkenner' die door de provincie op pad werden gestuurd om al die tot de verbeelding sprekende initiatieven in kaart te brengen. Zij bundelden die in het prachtige, tijdloze magazine 'Limburg, waar het bloeit, waar het kraakt'. Als vervolg op de inventarisatie en aanbevelingen van de verkenner is de Vereniging Limburg verder gegaan met het stimuleren van (burger) initiatieven om van Limburg de vitale, (positief) gezonde en gelukkige provincie te maken die het provinciebestuur met de uitvoering van zijn Sociale Agenda voor ogen staat.



Soep binden op z'n Venloos is ook een buurtinitiatief dat mensen verbindt. In Venlo-Zuid is er op initiatief van Mariette ter Haar en Loes de Wit in het Huis van de Wijk een soepmiddag voor buurtbewoners op zoek naar gezelschap. Ook de wijkagent en de postbode schuiven graag aan

De website van de Vereniging (www.vereniginglimburg.nl) getuigt van prachtige voorbeelden. Van de parels van burgerinitiatieven die al in eerste instantie door de verkenner in beeld werden gebracht en vermeld op de Parelkaart, aangevuld met vele nieuwe ideeën, initiatieven, projecten en producten van maatschappelijke burgerbetrok-

kenheid. Maar ook van verhalen van burgers die 'gewoon' aan de slag zijn gegaan en net als ieder ander meedoen en meetellen. Als inspiratie voor iedereen.

PowerPlatform

Onder de hashtag Wij Zijn Limburg vinden we bijvoorbeeld het verhaal van het PowerPlatform van Denise Vanderbroeck uit

Sittard, die als studente met een beperking in Rotterdam een platform oprichtte om te laten zien wat studenten met een beperking kunnen. Het platform is al jaren succesvol. Zodanig, dat Denise ook in Limburg vaak om advies wordt gevraagd. Ze wil het PowerPlatform daarom graag uitbreiden naar het zuiden.

Watertappen

Er zijn ook initiatieven dichterbij huis. Roger Cohnen uit Eyselshoven (gemeente Kerkrade) diende namens de bewonersgroep Laurastraat Leefstraat een verzoek in voor een watertappunt in de wijk. Gemeente en provincie vonden het een goed idee en nu heeft het vorig jaar geheel vernieuwde Burgemeester Dohmenplein een plekje waar inwoners en voorbijgangers samenkomen om een flesje of bidon te vullen met gezond en lekker kraanwater. Het is daardoor ook een recreatie- en ontmoetingsplek geworden voor jong en oud. En omdat goed voorbeeld goed doet volgen, zijn er in heel Kerkrade nu al vijf plekken waar je gratis kraanwater kunt tappen.

Stimuleringsfonds Burgerinitiatieven Limburg de boer op

Het Fonds Zeggenschap Zorgvragers heeft als uitvloeisel van de Sociale Agenda Limburg 2025 een nieuwe taak en functie gekregen en zijn aandachtsgebied verbreed naar burgerparticipatie. Dat heeft geresulteerd in een nieuw bestuur, een nieuwe missie en een nieuwe naam: Stimuleringsfonds Burgerinitiatieven Limburg.

Het bestuur is al in 2018 vernieuwd en bestaat nu uit Anne Lewerissa, Monique Theunissen, Lia Theodorou en Rob van den Boorn, waarbij is gekeken naar de regionale spreiding. Rob van den Boorn trekt de bestuurskar als voorzitter. "Na de overgang van Huis voor de Zorg naar Burgerkracht Limburg en de thema's arbeidsparticipatie, gezondheid en bestaanszekerheid hadden ook wij behoefte aan een andere naam. Dat werd Stimuleringsfonds Burgerinitiatieven omdat wij aanvragen en projecten ondersteunen met financiële injecties. Het moet gaan om initiatieven van burgers. Initiatieven die verbinden, stimuleren en versterken op de genoemde terreinen."

Verbreding

Hij vervolgt: "Eerst hielden we ons puur met de ondersteuning van initiatieven in de zorg bezig. Nu echter ook met aanvragen op het gebied van arbeidsparticipatie, bestaanszekerheid of armoedebestrijding en deelname aan de maatschappij of een zinvolle dagbesteding voor als je een beperking hebt. Er is geld nodig om je leven te veraangename, of om je welzijn te verhogen. Mooie voorbeelden daarvan zijn Mens Achter de Patient, of de vloggers die kenbaar maken wat Positieve Gezondheid voor hun betekent en wat je daar zelf aan kunt doen, ook als je een afstand tot de arbeidsmarkt hebt. Ondersteuning is daarbij nodig."

De boer op

De aanvragen daarvoor worden door de commissie van het fonds beoordeeld en getoetst aan een aantal criteria, te vinden op www.stimuleringsfonds@burgerkracht.nl. Deze website is aangepast en zal binnenkort in de lucht zijn. Er wordt vaak om een nadere toelichting gevraagd, maar er is geen sprake van bureaucratie. Binnen 24 uur weet je of je aanvraag is goedgekeurd en zo ja, dan staat het bedrag snel op je rekening. Voorlopig geldt nog altijd

het maximum van € 5.000 per aanvraag. Van den Boorn: "Tot nu toe kwamen die aanvragen, vijf tot acht per jaar, veelal uit het netwerk van het Huis voor de Zorg. Dat aantal willen we uitbreiden en we gaan actief de boer op om het fonds meer bekendheid te geven."

Fondsen en donateurs

Het Stimuleringsfonds is voornemens om de stichting om te vormen naar een commissie. De provincie financierde de opstart, maar de organisatie gaat nu zelf actief op zoek naar fondsen en donateurs.

Doneren kan overigens onder vermelding van Stimuleringsfonds Burgerinitiatieven, op rekeningnummer NL 10 RABO 014 65 88 991, t.n.v. Fonds Zeggenschap.

Aanvragen kunnen worden ingediend bij Burgerkracht Limburg via stimuleringsfonds@burgerkrachtlimburg.nl.

Waarom krijgt de ene hoogbejaarde wel en de andere geen dementie?

We worden gemiddeld steeds ouder. Nederland telt op dit moment ruim 2.000 mensen ouder dan 100 jaar, Limburg 120. Dat zijn er ruim tweemaal zoveel als twintig jaar geleden. Ouderdom komt met gebreken en daar hoort ook de ontwikkeling van dementie bij. Hoewel sommigen al vrij jong beginnen te dementeren, hebben anderen daar zelfs op hoge leeftijd geen last van.

Dit laatste fascineerde Nina Beker, neuropsycholoog op de geheugenpoli van het Amsterdam UMC, het academisch ziekenhuis en de medische faculteit die verbonden zijn aan de Vrije Universiteit Amsterdam. Zij wijdt er haar proefschrift aan en doet onderzoek naar 360 eeuwelingen om het geheim van (geestelijk) gezond ouder worden te ontrafelen. Er zijn namelijk sterke aanwijzingen dat erfelijke factoren daar een belangrijke rol in spelen. Het erfelijk materiaal en de gegevens over de leefstijl van honderdplussers die nog helder zijn, kunnen leiden tot nieuwe inzichten en wellicht de ontwikkeling van een medicijn om dementie te voorkomen.

Combinatie van factoren

“Wat we inmiddels weten is dat leefstijl en de mate van sociale en mentale activiteiten belangrijke factoren zijn om wel of niet dementie te ontwikkelen,” zegt Nina. “Mensen met cardiovasculaire risicofactoren (hart en bloedvaten, red.) hebben een grotere kans op dementie, maar er zijn ook erfelijke factoren, al verklaren die niet het hele beeld. Wij denken eerder aan een combinatie van factoren, met leeftijd als belangrijkste. Boven de 100 heb je zo'n 40% kans op dementie. Daarom zijn we eind 2013 dit onderzoek gestart bij honderdplussers die nog goed bij de pinken zijn.” Van die groep woont de helft zelfstandig. Opmerkelijk is dat bijna 75% vrouw is. “We bezoeken de mensen thuis om te zien hoe ze leven en geleefd hebben,” vervolgt Nina. “Naast een aantal specifieke vragen die voor iedereen hetzelfde zijn, worden ze uitgebreid geïnterviewd over hun leven. Over gezin, opvoeding, platteland of stad, beroep van henzelf, hun ouders en levenspartner, woonomgeving, ziektes, ook in hun familie, of ze roken of gerookt hebben of niet en hoe ze de oorlog hebben beleefd.”

Hoger opgeleid, gezond geleefd

Uit de eerste resultaten blijkt dat de krasse eeuwelingen relatief wat hoger opgeleid zijn en daardoor tot een iets hogere sociale klasse behoren. Ook hebben zij minder gerookt en waarschijnlijk überhaupt een wat gezondere levensstijl gehad. “We zien ook dat zij een positieve levensinstelling hebben,” zegt de promovendus.

Erfelijkheid

De volgende stap in het onderzoek betreft erfelijkheid. “We willen onderzoeken of de honderdplussers specifieke genen hebben die bijdragen aan extreem oud worden. Recentelijk vonden we hiervoor een eerste aanwijzing. We zagen dat een variant die beschermt tegen dementie twee keer vaker voorkomt bij de honderdplussers uit onze studie. Ook brengen we de hersenfuncties van de honderdplussers in kaart. Bij dementie vallen bepaalde cognitieve functies (waarnemen, denken, taal, bewustzijn, geheugen, aandacht en concentratie, red.) uit. Bij de ziekte van Alzheimer, de meest voorkomende oorzaak voor dementie, is dat bijvoorbeeld het geheugen.”

Voor en na overlijden

Een derde van de onderzochte groep heeft ermee ingestemd om na overlijden zijn hersens te laten onderzoeken op kenmerken van dementie. Zo kan informatie over het functioneren van de hersens tijdens hun leven worden vergeleken met hoe het brein er vanbinnen uitziet na overlijden.

Oproep

Kent u mensen van 100 jaar of ouder die niet dement zijn, dan houdt Nina Beker zich aanbevolen. Haar contactgegevens: Nina Beker, T 020 444 5276, E 100plus@amsterdamumc.nl. Meer informatie over het onderzoek kunt u vinden op www.100plus.nl.

Column



Vitaliteit, een groot goed!

Gezondheid is een groot goed, dat je mag koesteren als ziekte je bespaard blijft. Ondernemers richten zich steeds meer op de vitaliteit van hun medewerkers. Deels vanwege hun sociale betrokkenheid

en anderzijds ook vanwege het feit dat de kosten van ziekteverzuim grotendeels voor rekening van de werkgevers komen. We hebben in Nederland met elkaar afgesproken dat de werkgever in die twee jaar ziekte minstens twee keer 85% loon uitkeert aan een zieke medewerker, wat een pittige kostenpost kan zijn. Op pagina 11 treft u vitaliteitsprogramma's aan van Limburgse bedrijven die alleszins interessant en succesvol gebleken zijn.

Fitheid kan worden onderverdeeld in fysieke, mentale en financiële fitheid. Bij fysieke fitheid gaat de aandacht uit naar (over)gewicht, beweging en voeding. Bij mentale fitheid spelen werkdruk, druk vanuit de sociale omgeving, een te beperkte recuperatietijd en druk vanuit social media een rol. Waarbij veelal de succesverhalen van de een een bron van stress kunnen zijn voor een ander. Die zich wellicht afvraagt waarom het hem/haar niet lukt om net zo 'gelukkig' te zijn als de steeds mooier wordende foto's en verhalen. Tenslotte hebben we te maken met financiële fitheid. Met name als er sprake is van echtscheiding, of andere grote gebeurtenissen die een aanslag kunnen zijn op het budget. Voor al deze aspecten lopen bij veel werkgevers diverse programma's, met als doel de medewerker 'fit for the job' te houden.

Ondanks alle goede bedoelingen hebben we in Nederland te maken met een meer dan gemiddeld ziekteverzuim ten opzichte van andere Europese landen. Onderzoek wijst uit dat meerdere factoren invloed hebben op het moment waarop een werknemer zich ziek meldt:

- hoe ging het vroeger thuis als je ziek was? Wat zeiden je ouders als je klaagde over ziek zijn? Was er een hoge of lage drempel om je ziek te mogen melden;
- hoe ging dat vroeger thuis bij jouw partner;
- hoe is de cultuur op de werkvloer als het gaat om ziekmeldingen;
- hoe groot is de werkstress in een organisatie en hoeveel aandacht heeft de werkgever voor dit probleem;
- is er sprake van pesterijen op de werkvloer;
- is er sprake van een aankomend arbeidsconflict tussen werkgever en werknemer?

De gecompliceerdheid van een preventieve aanpak om fit te blijven versus het omgaan met ziekteverzuim vraagt om goed beleid en een gedegen aanpak van werkgevers en werknemers. Die kan alleen maar succesvol zijn als beiden het gezamenlijk belang hiervan inzien!

Giel Braun
Voorzitter Limburgse Werkgevers Vereniging

burgerkracht

De vangnetten voor jongeren die tussen wal en schip dreigen te vallen

REACOLLEGE

In de eerste uitgave dit jaar schetste Ben Wigny, accountmanager en senior-adviseur van REA College Heerlen en lid van de redactieadviesraad van dit blad, in zijn column hoe belangrijk het is om kwetsbare jongeren aan werk te helpen en dus op weg in de maatschappij. In de komende uitgaven aandacht voor initiatieven op dit terrein. Als eerste het REA College en VOORdeel & VERVOLG, initiatieven voor scholing en begeleiding van kwetsbare jongeren.

REA College is er voor studenten die in het reguliere beroepsonderwijs niet meekunnen, omdat dit onvoldoende aansluit bij hun mogelijkheden. Het instroomniveau van de opleidingen is gericht op het behalen van beroepskwalificaties vanaf mbo-niveau 2 (middelbaar beroepsonderwijs) tot en met mbo-niveau 3, 4 en 5. Voor de uitblinkers lonkt zelfs een associate degree hbo (hoger beroepsonderwijs).

Kwetsbaar maar met potentie

“Wij leiden onze studenten op voor verschillende soorten vakdiploma’s en begeleiden hen in die periode intensief met als doel bemiddeling naar passend werk,” zegt Ben Wigny. “Het zijn kwetsbare jongeren uit onder andere het voortgezet speciaal onderwijs, mbo, hbo en soms het wetenschappelijk onderwijs. Zij kunnen qua potentie de stap naar het mbo maken, maar niet via het reguliere onderwijs vanwege hun belemmeringen. Vaker is dat een autismespectrumstoornis, of een ander psychisch probleem. Een klein deel van hen heeft ook fysieke en belastbaarheidsbeperkingen. In principe kunnen zij doorstromen naar uiteenlopende beroepsniveaus en het reguliere beroepsleven. Hun leerroute is door hun belemmeringen alleen ‘anders’. Zij krijgen bij ons de kans dat in hun eigen tempo te doen en worden begeleid door een opleidingscoach, een trajectcoach en een jobfinder.”

“We willen onze studenten maximaal empoweren. Leren om zelf grenzen te stellen, zich te bewegen in een groep, opdrachten te aanvaarden en een werkrelatie aan te gaan met een baas, collega’s en eventuele klanten. Door hun belemmering kunnen kleine dingen het vaste patroon op hun werkplek verstoren. De begeleiding is daarom breed en persoonlijk.”

Ervoor geknukt

Carmen Bronzwaer heeft het syndroom van Asperger (een vorm van autisme) en ADHD en haalde bij REA College haar diploma werktuigbouwkundig tekenaar.

“Bij mij werd lange tijd een verkeerde diagnose gesteld. Ons gezin verhuisde naar België, waar ik vanwege een niet aansluitend onderwijssysteem werd afgewezen voor een beroepsopleiding. Terug in Nederland kwam ik via een verwijzing van de gemeente Sittard-Geleen terecht op de techniekafdeling van REA College. De mentoren en begeleiders hier gaan goed om met non-verbale signalen en zien meteen als ik een mindere dag heb. Zij helpen me dan over dat punt heen. In het begin was ik bang om opnieuw te falen, maar ik wilde werken en heb ervoor geknukt. Ik loop nu drie dagen in de week stage bij Mosa. Daar maak ik deel uit van een klein team met geweldige collega’s die bekend zijn met leerlingen van REA College.”



Carmen

“Ik luister niet meer naar mensen die zeggen dat ik het niet kan”



Marc

Tweede kans

Marc Soer studeert ICT en webdevelopment bij REA College. Hij maakte de middelbare school niet af en is vaak verhuisd. Na een korte tijd van afwezigheid moest hij van de leerplichtambtenaar weer naar school. Marc wilde echter een eigen bedrijf beginnen voor webdesign, was daar al mee gestart, maar kon er door onduidelijkheden van instanties niet

mee doorgaan. “Ik belde toen noodgedwongen al mijn klanten af, maar mocht na een week toch weer starten. Al die onduidelijkheid en het gedoe eromheen hebben me geen goed gedaan. Met hulp van het wijkteam kwam ik er weer bovenop. Ik wilde toen eerst die ICT-opleiding gaan doen en kwam via de gemeente in contact met REA College.”

De opleiding ging in het begin met horten en stoten, maar met begeleiding van het wijkteam en de trajectcoach van REA College kwam Marc er doorheen. “Ik heb geleerd om dingen bespreekbaar te maken. Zonder REA College was ik tussen wal en schip geraakt. Je wordt hier vooral geconfronteerd met jezelf. Daar word je sterker van. Ik ga niet meer aan de kant zitten en bijt door. Heb geleerd mijn sterke en zwakke kanten in kaart te brengen, mijn grenzen aan te geven en betere keuzes te maken.”

Ze hebben het in zich

VOORdeel & VERVOLG (V&V) is een programma waarin onderwijsinstellingen voor voortgezet (speciaal) onderwijs, praktijkonderwijs en middelbaar beroepsonderwijs, de gemeenten en het bedrijfsleven in Zuid-Limburg samenwerken om kwetsbare jongeren zonder diploma (en mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt) aan werk te helpen. “Onze leerlingen volgen praktijkgericht onderwijs op maat, dat

leidt tot een diploma of certificaat,” licht Hein Ritt, programmamanager V&V bij het VISTA-college in Heerlen, toe. “De theorievakken ondersteunen wat de leerlingen aan praktische kennis opdoen. Wij kijken naar de drie-eenheid opleiding, werken bij een bedrijf en de thuissituatie. Een opleidingstraject op maat, waarin de talenten tot bloei komen. We proberen om gemeenten en bedrijven daar actief bij te betrekken. Doel is om deze groep duurzaam inzetbaar te maken voor de arbeidsmarkt.”

Zelf regie genomen

Voor Shirley Mennen werkte deze aanpak goed. “Ik kreeg een burn-out omdat ik mijn opa en oma verloor zonder afscheid te kunnen nemen. Door de zorgopleiding bij V&V kreeg ik weer zelfvertrouwen. Veel mensen in mijn omgeving zeiden dat ik deze opleiding niet aankon, maar ik bewees het tegendeel. Ik was vroeger erg verlegen en zat op het vmbo te dagdromen, omdat ik vond dat ik meer in mijn mars had. Laat dat dan zien, zei mijn vader. Dat heb ik gedaan en kwam sterker uit de burn-out. Ik weet nu wat zorg inhoudt en ben veel socialer en opener geworden. Het is dankbaar werk. Als die mensen zien dat je er voor ze bent, krijg je daar veel voor terug. Ik weet nu wat ik wil en kan en heb zelf de regie genomen. Dankzij V&V ben ik nu zelfbewuster en maak mijn eigen keuzes op de arbeidsmarkt. Ik luister niet meer naar mensen die zeggen dat ik het niet kan en weet dat ik nog kan doorgroeien. Ik hoop dat anderen in zo’n situatie dit ook zo gaan doen.”



Shirley

Meer weten?

Kijk op www.voordeelvervolg.nl en www.reacollegenederland.nl.

burgerkracht

We hebben allemaal baat bij een gezonde leefstijl

Goed eten, voldoende bewegen, balans tussen werken en ontspanning en een goede nachtrust bepalen hoe vitaal je bent. Hoe goed je je voelt. Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je goed in je vel zit. Niet alleen lichamelijk, ook geestelijk.

Maar een gezonde leefstijl is niet voor iedereen weggelegd. Voor wie het niet breed heeft, is het al een stuk moeilijker om gezond te leven. En als je eenmaal ongezond bezig bent, is het bovendien niet zo gemakkelijk om je leefstijl op de schop te nemen en die ommezwaai naar een gezondere manier van leven te maken. Daar zijn namelijk ook nog zoets als mentaliteit en doorzettingsvermogen voor nodig.



Sanne Hamers en Jan Lensen bij Ecsplora in Geleen

Als het je dan zelf niet lukt om die gezondheidsslag te maken, is er de leefstijlcoach, die je begeleidt op het gebied van beweging, gezonde voeding, ontspanning en motivatie. De deelnemers aan een leefstijlprogramma willen gezonder eten, afvallen, meer bewegen, een betere conditie, balans tussen werk en privé of tussen in- en ontspanning, of ze willen af van hun vermoeidheidsklachten. Liefst vijf miljoen Nederlanders, onder wie op basis van de gezondheidscijfers waarschijnlijk een half miljoen Limburgers, kunnen wel leefstijlcoaching gebruiken.

Leefstijlcoach

Sanne Hamers is leefstijlcoach bij Ecsplora in Geleen en begeleidt de deelnemers met het healthyLIFE-programma naar een gezonde leefstijl. "Voeding, beweging, slaap, Positieve Gezondheid, energie. Waar we de nadruk op leggen, is afhankelijk van waar iemand behoefte aan heeft. Iedereen bepaalt zelf waar hij naartoe wil werken. Voor de een is dat stressreductie, voor de ander meer regelmaat in zijn eetpatroon. Wij begeleiden hen daarbij in groepen en individueel. Het gaat er vaak om bepaalde gewoontes af te leren. Wij gaan duurzaam te werk, want doel is een blijvende gedragsverandering waar de deelnemers de rest van hun leven profijt van hebben."

Via de huisarts

Jan Lensen uit Limbricht (62) werd door zijn huisarts attent gemaakt op healthyLIFE van Ecsplora, omdat bepaalde waardes bij hem aan de hoge kant waren. Na een vragenlijst, met ook vragen over zijn sociale functioneren, en een gezondheidscheck had Jan zijn nulmeting te pakken en kon aan de slag. "Ik wilde vooral gewicht verliezen en mijn bloeddruk was te hoog. Ondanks eerdere pogingen om af te vallen door minder te eten, bleef ik op een bepaald gewicht steken. Hier kreeg ik handvatten om er nog wat kilo's af te krijgen. Je moet bovendien een bepaalde leefstijl volgen om dat vol te houden."

Bijvoorbeeld dat hij niet minder hoeft te eten, maar wel vaker kleinere porties en dan vooral gezonde tussendoortjes en fruit. "Voeding is de brandstof van je lichaam," zegt Sanne, "en die moet je steeds aanvullen. Daarmee verbeter je je stofwisseling en blijft je suikerspiegel stabiel. Regelmaat is belangrijk en ook voldoende slaap. Blauw licht van je pc en mobiele telefoon moet je 's avonds vermijden om goed te slapen. Een gezonde slaap is belangrijk om af te vallen. Als je slecht slaapt, ontwikkel je eerder het hongergevoel en ga je op de verkeerde momenten en vaak te veel eten."

Regelmaat en beweging

Regelmaat in je eetpatroon en een goede energiebalans door goed verdeeld over de hele dag te eten en daarbij gezonde keuzes maken, vormen het (bijna voor de hand liggende) geheim van de smid. Jan: "Nuttig voor mij was de tip van het inplannen van je dagelijkse

35.000 doden per jaar door een ongezonde leefstijl

Jaarlijks sterven 35.000 Nederlanders door roken, overgewicht of problematisch alcoholgebruik. Daarom heeft het kabinet een Nationaal Preventieakkoord gesloten met afspraken tussen meer dan 70 organisaties, om de gezondheid van mensen te verbeteren. Voor Limburg geldt het Gezondheidsakkoord Limburg (zie www.eszl.nl/documenten-gezondheidsakkoord/).

beweging. Een blokje om, of even iets doen in de tuin. Je moet de beweging zoeken die bij je past, dan is het ook goed vol te houden. Die beweging moet op zijn minst een verhoogde hartslag opleveren, dan heeft ze pas effect. Je moet dat dan minimaal 20 minuten volhouden."

Het healthyLIFE-programma van Ecsplora houdt in dat de deelnemers de eerste twaalf weken in groepsverband sporten en daarna begeleid worden naar een sportvereniging, waar ze structureel gaan bewegen. Sanne: "Het gaat om het doorbreken van patronen en dat heeft tijd nodig. Na twee jaar kun je zeggen dat er sprake is van een structurele gedragsverandering in iemands leefstijl. Terugval maakt onderdeel uit van dat proces. Het gaat erom hoe je ermee omgaat en hoe je de draad weer oppakt. De deelnemers maken hier een plan voor tijdens de groepsbijeenkomsten." Jan vindt het fijn om een stok achter de deur te hebben. "Je moet het langzaam opbouwen en dat doen we samen in de gymzaal in Born. Elke maandag een uur. Heel plezierig."

Meer weten over healthyLIFE, zie www.healthylife.ecsplora.nl.



Tymo en Julie inspecteren de per klas geselecteerde lunch

“Ik ben niet arm, ik heb alleen minder te besteden”

Leven in armoede en afhankelijkheid van de kleding- en voedselbank zijn geen goede basis voor een gezonde leefstijl. Een ongezonde hap is meestal goedkoper dan gezonde verse groente of vis en voedselbanken hebben niet de meest verse producten in de aanbieding. Toch slagen ook arme mensen erin om zo veel mogelijk iets gezonds op tafel te zetten.

Karin van de Ven (48) uit Geleen leeft na haar scheiding al negen jaar onder bewindvoering. Ze moet met haar twee opgroeiende kinderen rondkomen van een leefgeld van € 60 per week. Ze doet veel vrijwilligerswerk en wil daarbij als ervaringsdeskundige aan de slag.

“Gezond eten is bijna niet te doen, maar ik wil dat per se, zeker voor de kinderen, die voldoende vitamines en mineralen binnen moeten krijgen. Maar koop maar eens gezonde groenten en fruit. Ik heb het echter altijd net gered, ook al zijn de frites en frikandellen in de super goedkoper. Ik ga naar de voedselbank om wat geld over te houden. Je moet continu creatief denken.”

Voedselbank

De voedselbank is voor haar een must, al zitten lang niet altijd gezonde producten in het pakket. “De realiteit is dat van veel producten de houdbaarheidsdatum verstreken is.

Oproep

Herken jij je in het verhaal van Karin en wil je jouw verhaal ook eens vertellen in Burgerkracht? Dat kan, eventueel anoniem. Maak dat dan kenbaar via depijler@burgerkrachtlimburg.nl.

Vlees gaat dan ook meteen de diepvries in en boodschappen doe ik alleen als aanvulling op het voedselpakket.”

Leergeld

Leuke dingen doen met de kinderen kan via de Stichting Leergeld, of Jeugd en Sport. “Ook opa en oma doen weleens wat en de gemeente Sittard-Geleen heeft de Kansen voor Kids-regeling. Dat doet zover ik weet geen andere gemeente. Ook krijg je weleens wat via acties voor goede doelen. Je hoeft dus niet echt honger te lijden.”

Zij wil dan ook zeker niet klagen. “Er is veel aandacht voor armoede, maar niet iedereen weet waar hij moet zijn voor hulp. Ik heb zelf alles uitgezocht en wil die kennis nu graag met anderen delen als vrijwilliger.”

Reageren op dit artikel kan via M 06 8008 5769, of E kathiki1971@hotmail.nl, of karinvandeven@ziggo.nl.

“Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt”

Kinderen zijn gezonder en er wordt minder gepest op school. Na twee jaar blijkt het experiment Gezonde Basisschool van de Toekomst in Landgraaf en Brunssum aan te slaan. De kinderen krijgen gezonde lunchmaaltijden en er wordt meer tijd besteed aan bewegen door middel van sport en spel. Hoe leuk is dat!

“Heel leuk,” zeggen Tymo (10) en Julie (11) van basisschool Wereldwijs in Landgraaf stellig. “Het eten tussen de middag is erg gevarieerd. Je krijgt hier dingen die je thuis niet krijgt.” Ze mogen nemen wat ze lekker vinden uit het brede aanbod van vleesbeleg, kaas, gezonde snacks, rauwkost en salades. “Er zijn ook dingen bij die niemand lust, zoals de salade met broccoli,” trekt Tymo een vies gezicht. “Of iets met eieren,” zegt Julie. Maar de melk gaat er wel in, evenals de yoghurt met muesli en ze mogen ook drinkyoghurt met een smaakje. Of ze er beter door gaan leren, weten ze niet. “Maar ik denk wel dat ik minder vaak ziek ben,” aldus Julie. “Ook de lessen over hoe ons eten wordt gemaakt zijn interessant,” vindt Tymo. “Je leert ook dingen eten die je niet kent, zoals radijs.”



Eten, sport en spel

De lunches worden elke schooldag door een cateringbedrijf vers en afwisselend aangeleverd in cycli van drie weken. “Vanwege de drukke luncht de onderbouw in het half uur dat de bovenbouw buiten sport of bewegingsspelletjes doet en andersom,” aldus Marco Reumkens, die dit project coördineert. “Elke klas heeft haar eigen bewegingsactiviteiten, binnen of buiten, afhankelijk van het weer. Ook als docententeam hebben we ons aangepast. Geen vlaai meer bij verjaardagen, want er wordt ook niet meer getrakteerd in de klassen.”

Reageren op dit artikel kan via M 06 5467 7755, of marco.reumkens@movare.nl.

Kokerij sMaak, voor een gezond diner



Kinderen en leiding van JongNL Swalmen genieten van outdoorcooking

Een heel leuk initiatief om kinderen al vroeg te leren goed met eten om te gaan, is de Kokerij sMaak van JongNL Limburg. Kinderen in de leeftijd van 8 tot 15 jaar koken onder begeleiding dan voor ouders, familie, vriendjes en vriendinnetjes, of de meester of juf op school. Maar niet alleen dat. Ze richten ook een restaurant in, verdelen de taken, nodigen de gasten uit, verzamelen de ingrediënten en materialen, stellen een menu samen, bereiden alles voor en koken. Tevens ontvangen zij de gasten, staan achter de bar, serveren de gerechten uit, maken de menukaart, ruimen ook alles op en wassen af. Een compleet verhaal, waarbij ze productief en actief bezig zijn en de saamhorigheid wordt vergroot. Een gezond viergangendiner en heel veel plezier zijn het resultaat.

burgerkracht

Hoe Positieve Gezondheid ook werkgevers enthousiast maakt

Positieve Gezondheid heeft een gunstige uitwerking op werknemers in het bedrijfsleven en dus op het functioneren van bedrijven en organisaties. Wie positief gezond in het leven staat, is aantoonbaar minder vaak ziek en heeft extra toegevoegde waarde voor zijn werkgever. Werkgevers maken dan ook terecht werk van Positieve Gezondheid.

“Wij vertalen het begrip Positieve Gezondheid in duurzame inzetbaarheid van onze medewerkers,” stelt René van Oijen, Human Resources-manager bij ProfCore in Geleen, leverancier van vakspecialisten voor de industrie. “Onze medewerkers zijn ons belangrijkste kapitaal en daarom vinden wij het als werkgever belangrijk ervoor te zorgen dat zij op een gezonde manier hun pensioen halen. Daarnaast proberen we hen er bewust van te maken dat duurzame inzetbaarheid niet alleen een werkgeversaangelegenheid is. Er is sprake van een gezamenlijk belang, waarbij ook de werknemer verantwoordelijk is en blijft voor zijn eigen inzetbaarheid.”

Onderzoek en training

Om medewerkers te stimuleren werk te maken van hun duurzame inzetbaarheid, kunnen zij vrijwillig deelnemen aan een preventief medisch onderzoek. De resultaten bespreken zij met hun vitaliteitscoach en samen bekijken ze hoe ze hun leef- en gewoontes kunnen verbeteren. Ze krijgen diverse programma's aangeboden om bewust gezonder te gaan leven, zodat bewegen, sporten, voeding en ontspanning een structurele plek krijgen in het dagelijks leven. Daarnaast traint ProfCore ook zijn managers op het gebied van duurzame inzetbaarheid. Er wordt met hen gekeken naar wat duurzame inzetbaarheid voor medewerkers betekent en welke rol zij daarin kunnen spelen.

Van Oijen: “Ook zijn wij in 2018 overgaan van beoordelings- naar evaluatiegesprekken, waarin we minder naar het verleden en meer naar de toekomst kijken. Continu leren, om ‘bij te blijven’, levert een grote bijdrage aan de duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Momenteel volgen er 125 een opleiding procesoperator, die ProfCore faciliteert en betaalt. Ook kunnen medewerkers en hun gezinsleden met korting sporten bij meer dan 100 sportaanbieders in Limburg. Medewerkers die werk maken van hun duurzame inzetbaarheid zijn fysiek en mentaal fit, sterk en weerbaarder. Dit heeft een positief effect op het dagelijks functioneren en dat gaat verder dan de werksituatie alleen. Zij zitten gewoon lekkerder in hun vel.”

Huisartsenpraktijk Jung

Ook kleinere werkgevers ervaren zelf en binnen hun team zichtbaar meer werkplezier door Positieve Gezondheid. Zoals in de huisartsenpraktijk van Hans Peter Jung in Afferden. “Door te denken vanuit Positieve Gezondheid vergroot je de veerkracht van mensen, zodat ze zelf de regie kunnen nemen,” zegt hij. “Dat geldt zowel voor patiënten als medewerkers. De snelle ontwikkeling van onze huisartsenpraktijk veroorzaakte grote druk. We gingen steeds harder en sneller werken, met minder oog voor onze eigen gezondheid en de mensen om ons

heen. Positieve Gezondheid was het middel om weer openheid in onze bedrijfscultuur te krijgen.”

“Wij hebben meer tijd voor onze patiënten geregeld. Primair in het belang van de zorg, maar ook om door minder werkdruk meer plezier in ons werk te krijgen. We hebben ook gekeken hoe onze zorg werd gefinancierd. Wij werden eerst per contact betaald, maar krijgen nu een vast bedrag per patiënt per jaar. We hebben daardoor minder patiëntencontacten en kunnen meer tijd per patiënt besteden. En als we eens met de hele praktijk een middag willen brainstormen, dan kan dat. Op verzoek van de assistentes hebben we bijvoorbeeld onze missie aangepast. Het personeel voelt zich daardoor mede-eigenaar van waar we voor staan. Ook hebben we samen afgesproken wat we verstaan onder kwaliteit van zorg. Dit alles zorgt voor een beter gevoel. Ook buiten de praktijk. We kregen voorheen bijna geen reacties op vacatures en nu kwamen er 25 binnen op een vacature voor een doktersassistente.”

Het kon allemaal, omdat de verzekeraars als opdrachtgevers in zijn filosofie meegingen. Jung begon ermee in 2015, speelde open kaart over zijn omzet en werkt nu ontspannen en fijn. Waar hij eerst 10 minuten voor een patiënt kon uittrekken, is dat nu een kwartier. “Uit onderzoek blijkt dat een patiënt meestal binnen 16 seconden door zijn huisarts wordt onderbroken, terwijl hij eerst eens twee minuten zijn ei moet kunnen leggen. Dat is cruciaal, omdat je dan het gesprek vanuit de beleving van de patiënt kunt starten. Dan krijg een wezenlijk ander gesprek, dat je ook minder energie kost. De patiënt wordt gehoord en de zaken waar hij mee zit komen aan bod.”

Vebego

Bij Vebego in Voerendaal, een grote speler in de schoonmaak, zorg en facilitaire dienstverlening, hanteert dochter-

bedrijf Hago Zorg ook het thema duurzame inzetbaarheid. “Met het programma Vitaal Vakmanschap zorgen we ervoor dat medewerkers tot aan hun pensioen op een plezierige manier betekenisvol werk kunnen verrichten. Nu maar ook in de toekomst. We stimuleren hen om voortdurend in zichzelf te investeren,” vertelt Marloes Jansen, manager Vitaal Vakmanschap. “Vitaal Vakmanschap omvat vier bouwstenen: Betekenisvol werk, Vitaliteit & Gezondheid, Loopbaan & Mobiliteit en Opleiding & Ontwikkeling. Het heeft te maken met je blijven ontwikkelen als werknemer, een leven lang leren en betekenisvol werk doen. Je wordt daarbij door je werkgever gesteund, ook als je in financiële problemen zit. Het programma is goed ontvangen en we gaan duurzame inzetbaarheid nu binnen alle Vebego-bedrijven uitrollen. Zo zien medewerkers de samenhang tussen de verschillende instrumenten en mogelijkheden en met welke vragen ze bij ons terecht kunnen. Daar is behoefte aan. Langer doorwerken is bijvoorbeeld een thema. Daar hebben we nu het financieel adviesgesprek voor, om te bepalen hoe je naar je pensioen toe wil werken, door bijvoorbeeld eerder te stoppen of bij (of om) te scholen. Ook zien we soms medewerkers met een problematische financiële huishouding. Dan zoeken we contact met een budgetcoach. Sommige medewerkers zijn mantelzorger. Zij moeten weten dat ze met problemen bij hun leidinggevende terecht kunnen. We zijn hier al jaren mee bezig, maar eind vorig jaar zijn we pas echt begonnen met dit programma. Iedereen vindt het leuk om ermee aan de gang te gaan. De succesverhalen worden ook binnen de organisatie gedeeld. Zoals door iemand die na een cursus stopte met roken. Of iemand die een extra opleiding volgde die hem breder inzetbaar maakt, zodat hij nu ook operatiekamers mag schoonmaken.”

burgerkracht

Maastricht UMC+ aan de slag met Positieve Gezondheid



Het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ (Maastricht UMC+) zet Positieve Gezondheid in als middel om zijn doel te bereiken: het leveren van de best mogelijke zorg en het verbeteren van de gezondheid in de regio.



Ook het Maastricht UMC+ brengt succesvol Positieve Gezondheid in praktijk

De grondbeginselen van Positieve Gezondheid gaan ervan uit dat de gezondheid en welzijn van ieder mens met zijn totale omgeving te maken hebben. Positieve Gezondheid betekent ook voor het Maastricht UMC+ dus veel meer dan alleen ziektes of aandoeningen genezen.

Patiënt als mens zien

“Het gedachtegoed van Positieve Gezondheid past helemaal bij onze missie en visie,” zegt Rianne Pas, innovatiemanager van het Maastricht UMC+. “Het is een mooi middel om ons doel te bereiken en dat is mensen helpen te doen wat ze willen: deelnemen aan de maatschappij en een goed leven hebben. We willen patiënten als mensen zien, die buiten hun ziekte ook een leven hebben. Daar ondersteunen wij hen in. Bijvoorbeeld door ze na hun ontslag uit het ziekenhuis te blijven helpen. Maar ook door ons in te zetten voor mensen die nog niet ziek zijn. Preventie dus. Dat is de + in onze naam.”

Participatieloket

Zijn er al voorbeelden? Rianne Pas: “Op een aantal poli’s leren we de artsen en andere hulpverleners hoe ze op een positieve manier kunnen nagaan of patiënten door hun aandoening belemmeringen ervaren bij hun betaalde werk en denken hulp nodig te hebben om gezond en duurzaam aan het werk te blijven. Samen met de revalidatiearts, uitkeringsinstantie UWV en maatschappelijk werk wordt een participatiepoli ingericht om deze mensen te ondersteunen. Een ander voorbeeld is kinderen met obesitas en overgewicht. Zij krijgen zorg in het ziekenhuis als dat nodig is, maar ook wordt een begeleidingsprogramma dicht bij de kinderen in de wijk aangeboden in samenwerking met onze partners. Hierbij spelen voeding, beweging en gedrag een belangrijke rol.”

Heel proces

Positieve Gezondheid is meer dan alleen niet ziek zijn en gaat ook over zingeving, voeding en beweging. Artsen van het Maastricht UMC+ vragen daarom niet alleen naar de ziekte zelf, maar streven ernaar oog te hebben voor heel de mens. “Dat is een proces,” zegt Pas. “We hebben als Maastricht UMC+ Positieve Gezondheid niet als doel op zich en we zijn er ook nog niet op alle afdelingen mee bezig. Dat gaat stapje voor stapje. Aangezien de Faculty of Health, Medicine and Life Sciences van de universiteit deel uitmaakt van het Maastricht UMC+, kijken wetenschappers mee of wat wij doen ook het gewenste effect heeft. Evenals naar wat er in de wijken gebeurt. Het gaat er niet om dat we als universitair medisch centrum allemaal nieuwe initiatieven ontplooiën, maar ook om wat er al is zo goed mogelijk toe te passen in de thuisomgeving van de patiënt.”

“Ik koos ervoor om niet op te geven en ben daar zo blij om!”



Het Actiecentrum Limburg Positief Gezond speelt, samen met Burgerkracht Limburg, een inspirerende, verbindende en

LIMBURG
POSITIEF
GEZOND

faciliterende rol op weg naar Positieve Gezondheid in Limburg. In deze serie aandacht voor Majelle Panis, die vanuit a4works in Maastricht ambassadeur voor Positieve Gezondheid, Kevin Hoofwijk uit Geleen weer op weg hielp.

Werkzoekenden met talent en ambitie klaarstomen voor (hernieuwde) aansluiting op de arbeidsmarkt. Daar richt a4works uit Maastricht zich op. Deze coöperatie van zzp'ers spreekt deels vanuit eigen ervaring de taal van werkzoekenden en kan zich daardoor gemakkelijk in die leefwereld verplaatsen en hulp bieden. Een van hen is Majelle Panis. Zij vindt het als ambassadeur Positieve Gezondheid belangrijk dat, nu iedereen het over Positieve Gezondheid heeft, dit gedachtegoed ook op de juiste wijze wordt toegepast. “Coaches en hulpverleners moeten daar niet hun eigen stempel op willen drukken. Dat zijn zij vanuit hun arbeidsverleden wel gewend, maar hierdoor dreigen ze te vervallen in hun oude gedrag en dat gaat ten koste van Positieve Gezondheid.”



Kevin Hoofwijk, op weg geholpen naar een nieuwe toekomst

Zelf aangeven

A4works spoort mensen aan om zelf aan te geven wat ze belangrijk vinden om aan te werken. “We ontwikkelen een systeem dat mensen ervoor behoedt om steeds in dezelfde valkuil te stappen. Samenwerking met partijen om dat te realiseren zou mooi zijn. Want de verbinding maken tussen zinvol werk en persoonlijke vooruitgang moet een automatisme worden,” aldus Majelle Panis.

Op weg geholpen

Kevin Hoofwijk (21) werd door a4works op weg geholpen naar een nieuwe toekomst. Vroeger werd hij gepest vanwege zijn autisme en viel buiten de groep. Enkele jaren geleden raakte hij zelfs in een depressie. Dankzij a4works vond hij weer aansluiting bij de arbeidsmarkt en leerde om zelf de regie over zijn leven te voeren. Hij ontdekte zijn kracht en zit nu goed in zijn vel.

Het individu telt

“Wat ik zo mooi vind aan Positieve Gezondheid is dat niet de diagnose, maar het individu telt,” zegt hij. “Ze kijken bij a4works veel verder, naar de krachten van mensen, niet naar hun tekortkomingen. Mensen zijn kortzichtig. Als ze horen dat je autisme hebt, zien ze een probleem en kijken verder niet naar wie je bent. Ze stoppen je in een hokje, terwijl ze je niet kennen. Ik ben een creatieve denker en sterk in het omzetten van mijn gedachten in beeld. Daarom verdiep ik me steeds meer in film en montage en vlog ik bijvoorbeeld over Positieve Gezondheid. Ik ben betrokken bij verschillende vrijwilligersprojecten en die geven me een goed gevoel. Zo leer ik meer over mijn sterktes, leerpunten en waar ik naartoe wil. Ik koos ervoor om niet op te geven. Achteraf ben ik daar zo blij om! Het gaat nu de goede kant op met me en er komt nog veel meer aan!”

burgerkracht

Alternatieve woonvormen voor krasse knarren, studenten en statushouders

In heel Limburg worden momenteel alternatieve woonvormen ontwikkeld. Plekken waar ouderen, chronisch zieken of anderen die hulp nodig hebben samenwonen met bijvoorbeeld jongeren. Zij fungeren er als hun 'buddy' en maken hun leven een stuk aangenamer. Of panden waarin statushouders samenwonen met studenten en door hen geholpen worden om in te burgeren.

In Gennepe is de eerste 'knarrenhof' van Limburg voor senioren gepland. Een knarrenhof is de combinatie van de woonhofjes van vroeger met de voorzieningen van nu. Een uniek concept, dat veilig wonen met veel privacy en alle voordelen van samenwonen combineert. Geen woongroep, maar een gemeenschap waar je vrijblijvend van elkaars kennis, kunde en gezelschap profiteert. Ideaal voor de moderne senior die zelfstandig wil blijven maar steeds minder op mantelzorg of de kinderen kan terugvallen.

Community

In Maastricht zijn Peter van Schayck en zijn levenspartner Anne-Maaike de Rover in enkele panden weer andere vormen van samenwonen gestart. Zoals de huisvesting van studenten, die een community vormen met buurtbewoners, of statushouders die een verblijfsvergunning hebben aangevraagd en met hulp van studenten en anderen, onder wie Peter en zijn vrouw, snel inburgeren. Ook is er een pand voor de huisvesting van hulpbehoevenden en studenten.



Peter en Anne-Maaike

Kloof dichten

Peter startte zijn initiatief vanuit een plaatselijke studentenvereniging. "Het zijn mooie projecten die zorgen voor de verbinding tussen de studenten en de stad. Er is vaak sprake van een kloof tussen beiden. We proberen die verbinding te maken. Waar voorheen overlast van muziek en fietsen werd ervaren, ontstaat een heel andere sfeer. We willen op nog meer



Trainees (statushouders) en het team van Peter en Anne-Maaike

plekken die verbinding tot stand brengen tussen mensen van diverse achtergronden."

Tostibar als huiskamer

Peter en Anne-Maaike wonen zelf in een community in de Boschstraat, samen met een aantal jongeren met diverse achtergronden. Starters op de arbeidsmarkt. Onderin het pand is hij het project Grenzeloos gestart. Een tostibar, die ook vluchtelingen helpt integreren. Het is voor die laatsten als een huiskamer, waar ze contact met de buurt krijgen. Ze kunnen ook meedoen aan een leerwerktraject en komen zo nog sneller in contact met buurtbewoners. "Ook in het kader van eenzaamheid en armoede is dit een ideaal sociaal vangnet voor deze mensen," zegt Peter. "De gemeenschapshuizen zoals wij die vroeger kenden, zijn in rap tempo verdwenen. Het is onze missie om dergelijke plekken voor ontmoeting terug te brengen."

Vertel

Maatwerk op de werkvloer door de ogen van Ivo

Ivo heeft een Wajonguitkering. Als jongere met een beperking wil hij graag werken. Dat blijkt in de praktijk nog niet zo eenvoudig. Participeren? Graag! Maar hoe? Wie helpt je de juiste keuzes te maken?

Ivo is in totaal drie jaar werkzaam geweest. "Eerst werkte ik in Roosteren, na bemiddeling door het UWV, als afwashulp. Mijn baas zegde me toe dat ik zou kunnen doorgroeien tot kok. In de praktijk kwam daar niets van terecht. Het bleef bij afwassen en als er minder te doen was, moest ik allerlei klussen doen en zelfs bij de baas in de tuin werken."

Ivo hield dit bijna een jaar vol. Toen dat bijna om was, zegde zijn baas hem ontslag aan. Hierna vond hij werk bij een ander bedrijf. "Zwaar en soms gevaarlijk werk en slecht betaald. Met thuiszitten kreeg ik per maand € 12 minder. Dat motiveert niet. Na twee jaar werd ik ook daar ontslagen en moest ik zelfs vijftien dagen verlof terugbetalen."

Gevoel van misbruik

Ivo heeft het gevoel dat misbruik van hem wordt gemaakt. Dat de Participatiewet hem niet helpt. Beloftes kwam men niet na en achteraf werd gezegd dat hij het werk niet 'volledig' aankon. "In mijn ogen word ik beschouwd als een goedkope kracht die hetzelfde werk moet doen als anderen, maar er een stuk minder voor wordt betaald."

De Participatiewet zegt dat wanneer je twee jaar hebt gewerkt een vaste baan in het verschiet komt. Maar wie begeleidt en controleert dit proces? Ivo heeft het gevoel dat de wet voor hem belemmerend werkt. Dat hij ontslagen werd juist vanwege die termijn van twee jaar. Daarnaast moest hij nog een flink bedrag aan de belasting betalen, omdat zijn beide werkgevers geen loonheffingen hadden ingehouden.



Ivo wil werken en een goed bestaan opbouwen

Ivo zoekt nu weer een baan. Daar wordt thuis, waar zijn vader ernstig ziek werd, zijn baan verloren en in de schuldsanering terecht kwam, over meegedacht. Zijn vader werkte zich uit de ellende en runt nu een uitlaatservice voor honden. Hij wil uitbreiden en Ivo daarvoor inzetten. Genoeg klanten, maar geen geld voor een tweede bus. Ivo zou ook zijn rijbewijs moeten halen, maar met een Wajonguitkering lukt dat niet.

Volgens Ivo en zijn vader zijn veel zaken misgegaan, met grote gevolgen. Vaders ziekte had grote impact op het welzijn van Ivo. Hij werd depressief en kreeg problemen op school. Dat is nu voorbij. Ivo wil werken en een goed bestaan voor zichzelf opbouwen. Vader wil wel helpen, maar wie helpt hen?

Wilt u reageren op dit ervaringsverhaal, of heeft u zelf ook een ervaring die u met anderen wilt delen? Stuur dan een e-mail naar gabyvisser@burgerkrachtlimburg.nl.

burgerkracht