

Re-integratie bij mentale klachten

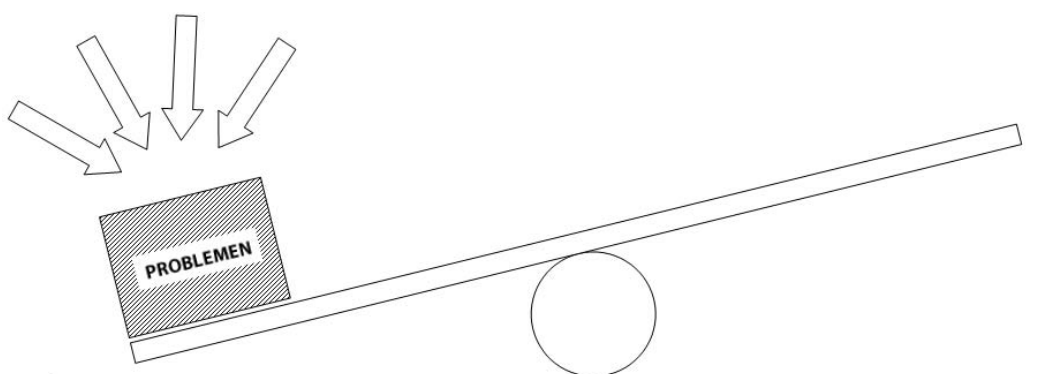
De eerste verdieping werkt met mensen die mentale klachten ervaren op of rondom het werk. In de praktijk merken we dat onze aanpak anders is dan hoe veel bureaus werken. Veel heeft dat te maken met het gegeven dat onze modellen werken vanuit mogelijkheden in plaats van problemen. Mensen met mentale klachten hebben meer nodig dan loopbaangerichte begeleiding maar juist minder dan stevige therapie vaak doet. Onze ervaringen lopen uiteen van vragen rondom burn-out, angstklachten, ADHD, stemmingsstoornissen en ook zwaardere psychiatrische klachten (borderline, psychose etc.).

Het probleem achter het probleem, elk gedrag heeft een positieve intentie, de persoon is niet zijn gedrag. Zomaar wat kretten die staan voor de aanpak van trainingscentrum De eerste verdieping. Klinkt mooi en.....hoe pak je dat aan?

De begeleiding van mensen met mentale klachten lijkt haast een vak apart. Onze visie daarin is in elk geval om niet met de problemen maar met de oplossingen aan de slag te gaan. Het volgende model staat daarbij centraal:

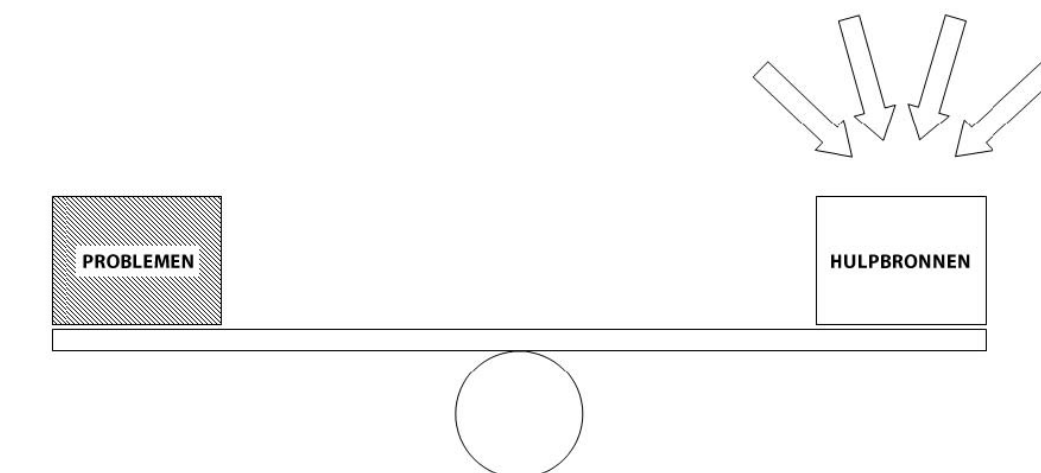
Metafoor van de wip-wap

Bij binnenkomst bij een begeleider is men meestal geneigd om op het probleem te focussen. Vragen als: hoe is het probleem ontstaan? Waar is het misgegaan? Onze ervaring is dat als je veel focust op problemen, het probleem misschien nóg duidelijker wordt en dat dit vaak geen ingang richting de oplossing geeft. Soms wordt alleen al door erover te praten de beleving van het probleem zelfs sterker en groter. Onze visie: als iets of iemand uit balans is geraakt, focussen we zo min mogelijk op het probleem dat dit veroorzaakt heeft. Hoewel het effect van focussen daarop zou kunnen zijn dat het probleem kleiner wordt (meestal niet) zou daarmee de balans vaak niet veranderd worden. Vergelijk het met het volgende plaatje: als de omvang van het probleem kleiner wordt, zal er geen kanteling plaatsvinden.



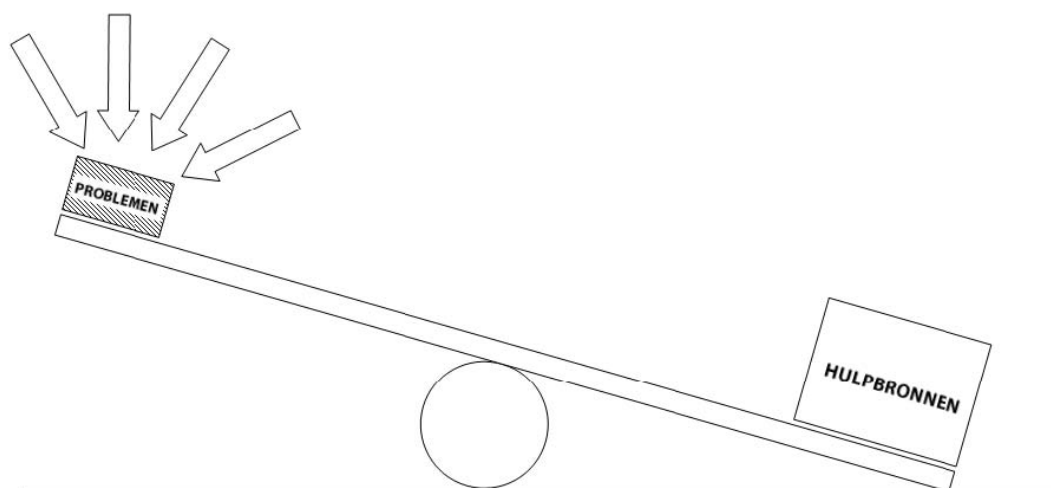
figuur 1

Stel dat je in plaats daarvan tegenwicht gaat bieden dan kan de wip-wap enigszins doorslaan. We bedoelen daarmee dat we doorgaans eerst zullen versterken wat er wél (positief) aanwezig is, soms middels zogenoemde hulpbronnen en vaak ook met andere methoden.



figuur 2

En als je daarna aan de kant van het probleem gaat werken, dan heeft verkleining en verlichting daarvan werkelijk een doorslaggevend effect. Zie hiertoe figuur 3.



figuur 3

In de praktijk ligt het belangrijkste en meest vernieuwende van ons werk in figuur 2, het versterken en vergroten van mogelijkheden en oplossingen. Technieken die we daartoe gebruiken zijn onder meer afkomstig uit Oplossingsgericht coachen, NLP en Somatic Experience.



Tot zover de basisgedachte, en dan de vraag: hoe pak ik dat aan? Daartoe gebruiken we een bekend communicatiemodel van Robert Dilts:

Missie	Wat wil je bereiken? Wat is je doel?
Identiteit	Wie ben jij?
Waarden/overtuigingen	Wat geldt voor jou als waar en wat is belangrijk?
Vaardigheden	Waar ben je goed in, wat kun je?
Gedrag	Wat doe je? (waarneembaar gedrag)
Omgeving	Waar ben je, hoe ervaar je je omgeving?

Achterom 78
2611 PS Delft
T: 015 - 21 25 125
F: 015 - 21 26 594
E: info@le-verdieping.nl
W: www.le-verdieping.nl
K.v.K: 27271722
BTW-nr: NL813704984B01
Rabobank: 13.31.26.617

Binnen dit model zou je kunnen stellen dat de kans dat groot is dat een verandering op een hoog niveau doorwerkt op een lager niveau. Andersom, bijvoorbeeld dat verandering op niveau van omgeving invloed zal hebben op het niveau van identiteit, is de kans een stuk kleiner. Eigenlijk is dit een wet die veel mensen al lang in de praktijk brengen! Genoeg mensen die willen stoppen met roken en weten dat er meer nodig is dan de sigaretten weggooien, bij behoefte aan een trekje eerst tien minuten moeten wachten, etc. Ook leren en werken voldoen aan deze wetten van communicatie.

De bouwstenen van onze aanpak

Een traject is altijd maatwerk, waarbij we kijken hoe we de verschillende experts zo optimaal mogelijk in kunnen zetten. Binnen het team van De eerste verdieping zijn er specialisten die voor specifieke vraagstukken begeleiding kunnen geven:

1. Een persoonlijke coach. Veel volwassenen met mentale of psychosomatische klachten hebben in het verleden aardig wat voor hun kiezen gehad. Wij denken dat het onmogelijk is iemand goed te begeleiden zonder aandacht te besteden aan het persoonlijke stuk. Ook hier natuurlijk vanuit de gedachte vooral te versterken (zie wip-wap figuur 2). Daarmee bied je structurele antwoorden en oplossingen. Je kunt dan op zoek naar de kracht en talenten die nodig zijn voor succes in de toekomst. Afhankelijk van vraag en noodzaak bepalen we het aantal van dit type gesprekken en zal daarna het accent verschuiven naar arbeidsmarktgerichte begeleiding.
2. Een werk-coach. Deze persoon gaat aan de slag op het gebied van arbeidsmarktgerichte vragen. Wat voor werkhistorie heeft iemand, hoe kijkt deze persoon tegen een nieuwe functie aan, welke vaardigheden zijn er nog nodig om aan de slag te kunnen etc. De werkcoach is ook degene die de begeleiding op zich zal nemen op het moment dat iemand weer aan de slag is. We merken dat voor veel mensen niet zozeer het krijgen van een baan dan wel het behouden van een baan de uitdaging is. Vandaar dat we coaching on the job ook een belangrijke plek geven.
3. Opleiders. Veelal komen mensen er achter dat ze nog vaardigheden missen op het gebied van (inter)persoonlijke communicatie. Contact leggen met anderen, grenzen bewaken, prioriteiten stellen, omgaan met leidinggevend, etc. We hebben al veel mensen om die reden geadviseerd opleidingen te volgen op het gebied van communicatie en persoonlijke effectiviteit. Dit type opleiding hebben we in huis en start drie keer per jaar.



Als uw belangstelling gewekt is op basis van bovenstaande informatie, dan kunt u voor nadere informatie contact leggen met Cathelijne Wildervanck of Jeanine Speckman.

De eerste verdieping
Achterom 78
2611 PS Delft
0152122134
www.1e-verdieping.nl

Achterom 78
2611 PS Delft
T: 015 - 21 25 125
F: 015 - 21 26 594
E: info@1e-verdieping.nl
W: www.1e-verdieping.nl
K.v.K: 27271722
BTW-nr: NL813704984B01
Rabobank: 13.31.26.617