

Naam: Wilma
Leeftijd: 44 jaar
Zette de stap van: een betaalde baan naar een uitkering

Slim, talentvol en toch geen betaalde baan

Wilma is een krachtige en intelligente vrouw met onder andere een angststoornis. Daardoor lukt een betaalde baan (nu) niet. Door complex trauma (een ontwikkelingstrauma in combinatie met heftige ervaringen in haar kindertijd) heeft Wilma een zenuwstelsel dat snel overweldigd raakt. Ze is extreem gevoelig voor feedback en afwijzing. De emoties die daardoor opkomen zijn voor haar vaak moeilijk om te reguleren. Hierdoor raakt ze volledig uit balans en heeft ze continu het gevoel te falen.

“Op de middelbare school begonnen mijn angsten zichtbaar te worden. Daardoor werd ik ook depressief en raakte ik verstrikt in ongezonde relaties met leeftijdsgenoten. Ik zakte voor mijn havo-examen, wat het begin was van een periode van vallen en opstaan.”

Studeren in de overleefstand

“Nadat ik uiteindelijk geslaagd was, moest ik een studie kiezen. Maar omdat ik niet wist wie ik was en volledig in de overleefstand zat, had ik geen idee wat ik wilde gaan doen. Ik wilde eigenlijk toegepaste psychologie studeren, maar iedereen raadde me dat af vanwege mijn eigen problemen. Ik ben toen begonnen met de pabo, maar daar ben ik na drie maanden gestopt. Daarna koos ik voor logopedie, waar ik ook al vrij snel wist dat dat het niet was. Maar mijn ouders vonden dat ik een studie af moest maken, dus ben ik doorgegaan. Logopedie is een studie met veel stages en rollenspellen waardoor mijn extreme faalangst opspeelde en ik regelmatig dagen alleen maar kon huilen of overgeven van de spanning. Ik kwam terecht bij een studentenpsycholoog en toen ik uiteindelijk in mijn vierde jaar volledig instortte, begon mijn eerste langdurige behandeling in de ggz. Daarna heb ik mijn studie nog afgemaakt, maar ik wilde niks meer met logopedie te maken hebben.”

Aan het werk in de kinderopvang

“Na mijn behandeling begon ik als vrijwilliger bij een peuterspeelzaal. Via een EVC-traject (Erkenning van Verworven Competenties) kon ik uiteindelijk binnen een half jaar, met diploma, aan de slag in de kinderopvang. Eerst deed ik alleen de buitenschoolse opvang, later ben ik ook onderwijsassistent geworden. Door mijn enorme verantwoordelijkheidsgevoel en zoektocht naar uitdaging werd ik uiteindelijk toch overvraagd en raakte ik overspannen.”

Strijd om serieus genomen te worden

“Ik kwam bij het UWV terecht. Maar omdat je niet aan mij ziet dat ik een angststoornis heb, was het best een strijd om de verzekeringsarts in te laten zien wat er binnen in mij gebeurde. Ik heb me heel vaak niet serieus genomen gevoeld. Uiteindelijk werd ik (deels) afgekeurd en kreeg ik een lijst met mogelijke functies die ik nog zou kunnen doen. Hier werd ik enorm verdrietig van, want ik ben zo intelligent en ik kan zoveel en dan zou werken in een fabriek voor mij passend zijn?”

Re-integreren op een werkervaringsplaats

“In eerste instantie probeerde ik te re-integreren bij de bso, maar al snel werd duidelijk dat dat er niet meer inzat. Ik was toen 80-100% afgekeurd en ik kwam terecht bij mijn eerste re-integratiebedrijf. Standaard volgen er dan eerst allemaal testen: een intelligentietest, persoonlijkheidstest, beroepskeuzetest, interesstest, etc. Daar kwam meerdere keren ICT uit, dus toen ben ik een werkervaringsplaats op de ICT-afdeling van het re-integratiebedrijf gestart. Maar ook hier liep ik weer tegen dezelfde dingen aan: de druk was te hoog, ik voelde me onzeker en angstig. Daardoor legde ik mezelf nog meer druk op. In overleg met de arbeidsdeskundige van het UWV hebben we besloten dat ik wat stapjes terug zou doen. Het UWV werkt met verschillende modules die ingekocht kunnen worden, waardoor er een opbouwend, maatwerkgericht aanbod kan zijn. Het werd in eerste instantie het bevorderen van maatschappelijke deelname, waardoor de lat voor mij enorm omlaag kon. Ik ben toen bij een dagbestedingsplek binnen een zorgorganisatie terechtgekomen. Het was een vormgevingsbedrijfje waar de cliënten websites, visitekaartjes en logo's op textiel maakten. Ik vond dit een leuke plek, maar ook hier zocht ik meer uitdaging en werd ik al snel in bepaalde rollen geplaatst. Ik heb talent voor coaching en begon al snel een soort coach voor de jongens daar te worden. Hierdoor plaatste ik mezelf weer in een gekke tussenpositie die eigenlijk helemaal niet fijn was, want ik hoorde niet bij de begeleiders en ook niet bij de cliënten. Dat stuk 'belonging' is denk ik wel een groot thema in mijn hele leven. Waar hoor ik bij? Is er wel een plek voor mij?”

Fijne arbeidsdeskundige

“Ik wilde toen nog heel erg graag toewerken naar betaald werk, want sociaalmaatschappelijk gezien is dat wat wenselijk is. Dan hoor je er gewoon bij. Ik had gelukkig een hele fijne arbeidsdeskundige die echt voor mij heeft gevochten. Hij zag heel duidelijk mijn krachten én mijn valkuilen. Hij zorgde ervoor dat ik mezelf geen druk oplegde, maar vierde elke stap die ik wilde zetten en had ook compassie als ik toch weer terugviel. Hij heeft binnen het UWV gezorgd dat ik steeds weer een module kon krijgen die paste bij waar ik op dat moment was. Van 'bevorderen maatschappelijke deelname' ben ik naar 'werkfit' gegaan en vervolgens weer terug. Soms kreeg ik verlenging van een traject, ook als dit eigenlijk niet gebruikelijk was.”

“De arbeidsdeskundige heeft er ook voor gezorgd dat ik een opleiding tot ervaringsdeskundige kon doen op kosten van het UWV. Ik heb de post-hbo-cursus Zorgprofessionals met Ervaringsdeskundigheid (ZME) op hogeschool Windesheim gedaan en ben toen een werkervaringsplaats gaan doen bij een team van ervaringsdeskundigen. Na een half jaar ben ik gevraagd om als tweede coördinator betaald aan de slag te gaan.

Opleiding tot ervaringsdeskundige

Dit bleek echter een hele ongezonde en voor mij onveilige werkomgeving te zijn, wat ik meerdere keren heb aangekaart. Helaas veranderde er niks en kreeg ik vooral weerstand, waardoor ik ook hier weer uitviel. Dit was een flinke klap voor mij en ik heb daar ook lange tijd van moeten herstellen. Ik benoem dit omdat ik aan wil geven hoe belangrijk een veilige en gezonde werkomgeving is.”

Geen druk meer

“Na vijf jaar steeds weer proberen, zei mijn arbeidsdeskundige heel voorzichtig: ‘Misschien mag je jezelf de ruimte gaan gunnen om – voorlopig – niet meer naar betaald werk toe te werken. Vrijwilligerswerk is ook werk!’ Daarvoor was alles wat ik deed nog gericht op het opbouwen van mijn cv. Bij alles dacht ik: misschien kan daar dan wel betaald werk uit voortkomen. Ik had even tijd nodig om mezelf deze ruimte te geven. Het accepteren vond ik lastig. Nu voel ik hoe blij en dankbaar ik ben dat ik die druk niet meer hoeft te voelen. Ik ben sinds 1,5 jaar weer in therapie. Dramatherapie helpt mij heel erg in het leren omgaan met alles wat ik het leven tegenkom. Ik mag eindelijk echt mijzelf gaan ontdekken. Waar word ik blij van? Hoe houd ik balans? Welk ritme past bij mij? Wat doe ik graag? Met wat voor mensen omring ik me graag? Mijn sociale netwerk is uitgebreid met hele fijne mensen, ik doe activiteiten op het gebied van spiritualiteit, filosofie en cultuur. Daarnaast ben ik bezig mijn huis vorm te geven zoals ik dat graag wil, ik doe vrijwilligerswerk op spirituele festivals, ik zwem drie keer in de week en ben weer begonnen met theater. Ik krijg nu vooral te horen van mensen dat ze me zo vinden stralen.”

Vrijwilligerswerk bij MIND

“Inmiddels doe ik vrijwilligerswerk bij MIND. Dat is voor mij een geweldige plek. Bij MIND word ik helemaal gezien en erkend voor mijn talenten, maar ze houden ook rekening met mijn kwetsbaarheden. Voor mij de ideale combinatie. In overleg kijken we steeds naar wat voor mij de beste plek is en voor hoeveel uur. Op dit moment doe ik wat administratieve ondersteuning voor het MIND Expert Center (MEC), wat ik gewoon thuis in mijn eigen tijd kan doen. Daarnaast doe ik als Expert af en toe een opdracht als ervaringsdeskundige. Ik kijk en voel dan of de opdracht me past en ook of ik die opdracht zou kunnen doen als ik niet zo goed in mijn vel zit. Sommige opdrachten zijn pas over een maand bijvoorbeeld en ik kan nu nog niet zeggen hoe ik me dan voel. Maar ook hierin lukt het mij steeds beter om aan te geven wat ik nodig heb om iets wel te kunnen doen. Bijvoorbeeld na een opdracht even kunnen ventileren bij een medewerker of van tevoren mijn angsten bespreken. Tot slot word ik ook af en toe gevraagd als adviseur, omdat ze waarde hechten aan mijn talent voor het stellen van kritische vragen. Het is zo fijn dat dit kan bij MIND.

Dit is wat ik meer mensen gun en ook in andere werkomgevingen. Het is me namelijk opgevallen dat er voor mensen met een hoge intelligentie en een psychische kwetsbaarheid maar weinig plekken zijn waar ze op niveau kunnen werken en waar toch ook aandacht is voor wat iemand nodig heeft om dit werk te kunnen doen. Hier zet MIND zich ook voor in."

Vrijwilligersvergoeding

"Ik heb een WIA-uitkering en zit daarmee net iets boven bijstandsniveau. Dat is geen vetpot en toch ben ik enorm dankbaar dat ik in een land woon waar dit vangnet er is voor mensen zoals ik. Voor mij is het daardoor wel heel fijn dat ik bij MIND ook vrijwilligersvergoeding krijg voor de werkzaamheden die ik doe. Allemaal binnen de gestelde normen van de overheid, maar deze extraatjes zorgen er wel voor dat ik net iets extra's heb en weer activiteiten kan doen die mij zin geven."

Een open toekomst

"Als ik zie hoe ik in de afgelopen 1,5 jaar gegroeid ben, dan zie ik de toekomst rooskleurig in. Ik kom steeds meer uit de overleefstand en begin met echt leven en het leven te vieren. Er komt meer rust in mijn systeem en mijn veerkracht en draagkracht nemen toe. Ik geniet van de dingen die ik doe, maar het is nog steeds wel hard werken om emotioneel in balans te blijven. Betaald werk is dan ook niet iets waar ik nu mee bezig ben. Wie weet wat er op mijn pad komt. Bij mij in de buurt is pas een kattencafé geopend, misschien dat ik daar vrijwilligerswerk ga doen. Of misschien ga ik wel vrouwencirkels organiseren. Of word ik ergens voor gevraagd waar ik nu nog geen weet van heb. Ik krijg steeds meer vertrouwen in mijzelf en het leven en dat dingen wel op mijn pad gaan komen. Ik ben nu al een lange tijd aan het sparen voor een spirituele jaartraining in 2027. Daar kijk ik erg naar uit en wie weet wat daar uit voort kan komen qua werk.

Soms loop ik er nog wel tegenaan dat er (zelf)stigma zit op het niet hebben van (betaald) werk. Bij een nieuwe ontmoeting of bijvoorbeeld bij daten komt vrij snel de vraag 'Wat doe jij in het dagelijks leven?' Dit vind ik dan nog wel een lastige vraag om te beantwoorden, want ik wil én authentiek en eerlijk zijn én ook niet direct een stempel krijgen door te zeggen dat ik een uitkering heb. Hierin heb ik dus vooral mijn eigen verhaal nog vorm te geven en te durven staan voor wie ik ben."

Waarde zit in jezelf

"Tegen mensen in een soortgelijke situatie, zou ik willen zeggen: er zijn altijd stappen te maken, hoe groot of klein ook. Binnen het UWV kan dus maatwerk geboden worden, maar ook binnen (vrijwilligers)werk kunnen stapjes vooruit of terug gezet worden. Zet op een rijtje wat jij nodig hebt en durf daarover in gesprek te gaan. En als betaald werk (nog) niet lukt: vrijwilligerswerk is ook werk! Je waarde zit in jezelf, niet in een betaalde baan."