

Welkom Werk

Verhalen over het vinden van je plek op de arbeidsmarkt



Inhoud



| | |
|-------------------|--------|
| Voorwoord | 4 |
| Brenda en Sterre | 6, 7 |
| Alex | 8, 9 |
| Eko | 10, 11 |
| Elif | 12, 13 |
| Mariska | 14, 15 |
| Jeroen | 16, 17 |
| Lici | 18, 19 |
| Jessie | 20, 21 |
| Martin | 22, 23 |
| Evertjan en Emily | 24, 25 |
| Dankwoord | 26 |
| Colofon | 27 |

Op de cover:

Illustratie van Emily Kalkhove

Voorwoord

Hoe vind je je plek op de arbeidsmarkt? En heeft die arbeidsmarkt een plekje voor jou? Dit magazine staat vol verhalen die gaan over 'welkom werk': over werk dat mensen welkom heet en over hoe mensen werk in hun leven verwelkomen. Dit magazine is gemaakt in samenwerking met deelnemers aan het programma Stap voor Stap van Instituut Gak. Dit is een programma waarin deelnemers onderzoeken of en hoe de stap naar betaald werk mogelijk is. Vanuit de Universiteit voor Humanistiek onderzoeken wij wat van belang is bij het zetten van de stap richting betaald werk. Dit doen wij door met mensen in gesprek te gaan over wat ze hebben meegemaakt in hun leven, wat

ze van hun werk vinden en hoe ze de toekomst voor zich zien. Ons onderzoek loopt nog door tot halverwege 2025. Nu geven we alvast een inkijkje in de ervaringen van de deelnemers aan het programma Stap voor Stap. Dit magazine is gemaakt door de deelnemers zelf en is bedoeld voor henzelf en andere deelnemers, hun naasten, de organisaties waar ze werken en andere geïnteresseerden.

We vroegen deelnemers hoe zij zelf hun ervaringen met deelname aan het programma het liefst wilden delen met de wereld. In dit magazine vind je onder andere een filmpje en een recept, een lijst met podcast-tips, een 'celebrity-interview', een toekomstplan, een

deel van een portfolio en tips & tricks voor op de werkvloer. Deze afwisselende bijdragen weerspiegelen de verschillen tussen de deelnemers van het programma Stap voor Stap. Wel delen ze één gemeenschappelijk doel: ze willen werken op een plek waar ze, omringd door fijne collega's, zichzelf kunnen zijn, gewaardeerd worden en iets kunnen bijdragen. Blader door dit magazine en laat je inspireren door de mooie ervaringen die zij met ons delen. Veel lees- en kijkplezier!

Sanne Wouters, Thomas Kampen,
Melissa Sebrechts, Evelien Tonkens
Universiteit voor Humanistiek

Januari 2025

Wil je meer weten over het Stap voor Stap programma?

Zie: *Maatschappelijke projecten - Programma 'Stap voor Stap: van dagbesteding naar (beschut) werk'*

Wil je meer weten over ons onderzoek?

Zie: *Onderzoek - Onderzoeken - Levensverhalen over werk. Een onderzoek naar de stap van dagbesteding naar (beschut) werk*

Wil je meer weten over BURO MLBRGN?

Zie: *Mediaprojecten met een sociale plus*



Brenda & Sterre

Brenda (25) en Sterre (19) werken als hulpkracht van Prins Heerlijk bij verzorgingscentrum Het Laar. Hier ondernemen ze activiteiten met ouderen en ondersteunen ze het zorgpersoneel. Ondertussen volgen ze een opleiding in de zorg. Ze interviewen elkaar over hun ervaringen als hulpkracht.

Wil je meer weten over Prins Heerlijk?

Zie: Hulpkracht Ouderenzorg

Brenda

Wat vind je van je werk hier?

Sterre

(Giechelend) Je zegt de vraag zo grappig! Nou, het verschillende werk en ook variatie qua werk, dus ik loop veel, dat vind ik fijn. En gezellige collega's, dat een beetje. Brenda, als je een film zou maken over jouw weg naar betaald werk, hoe zou die dan heten?

Brenda

Haha... Op weg naar...

Sterre

Op weg naar Brenda's avonturen!

Brenda

Ja zoiets!

Sterre

Wat een mooi antwoord.

Brenda

Je weet nog niet wat je mee gaat maken met mij. Je weet niet waar je terecht komt. Sterre, wat is eigenlijk

het grappigste of ongemakkelijkste moment dat je in je werk of stage hebt meegemaakt?

Sterre

Het grappigste is denk ik gewoon stomme grappen maken en daarom lachen. Maar het ongemakkelijkste is denk ik dat je binnenloopt bij een bewoner en dat je dan iets verkeerd zegt. Bijvoorbeeld daarnet zei ik ook goedemorgen in plaats van goedemiddag. Daar kan ik zelf wel om lachen, maar dan verbeter ik mezelf ook. Het is wel een beetje ongemakkelijk. Dan zeggen de mensen meestal "ja maar het is middag hoor". Dat neger ik dan meestal gewoon. Brenda, hoe vier jij kleine overwinningen?

Brenda

Eigenlijk niet, gewoon... ja.. ik weet niet? Ik doe dat bijna niet. Misschien gewoon een complimentje of zo? Ik zou mezelf misschien vaker een complimentje moeten geven.

Sterre

Krijg je van anderen wel eens een complimentjes?

Brenda

Ja, af en toe als ik denk dat ik het niet kan, maar ik kan het wel. Dan zegt mijn werkbegeleider dat ik het gewoon kan. Want dan ben ik te onzeker en dat soort dingen. Sterre, ik heb nog een vraag voor jou. Als je een superpower zou mogen kiezen om je aan een betaalde baan te helpen, wat zou dat zijn?

Sterre

Superslim zijn en gewoon superlief.

Brenda

Ben je dat niet al?

Sterre

Ik zou wel wat slimmer willen zijn, en dan gewoon alle stof door kunnen nemen en school in één keer kunnen halen.

Brenda

Ja, dat je goed kan zijn in alles of zo, dat je slim bent, dat je het gewoon kan. Minder onzeker zijn, dat eigenlijk denk ik.

Brenda en Sterre sluiten het interview af met een peptalk.

Sterre

Hier komt ie hoor. Kijk: dat jij niet zo onzeker moet zijn. Je bent een hele lieve meid. Nu ga je lachen!...

En dat ik heel veel van je hou, en dat je echt een schatje bent en dat je weet dat je het kan, maar je doet het niet (lachend) en dat je wel gewoon bijzonder bent.

Brenda

Ik weet niets?!

Sterre

Haha, sukkel!

Brenda

Nee Sterre, je doet het harstikke goed. En soms moet je even doorzetten als het moeilijk gaat. En dan niet wegblijven, maar gewoon komen en doorzetten.

Sterre

En niet te laat komen.

Brenda

En niet te laat komen nee, ook al vind je het soms moeilijk. Doorzetten, dat kan jij wel.



Alex en Eko

Alex en Eko werken bij Schroeder. Ze doen mee aan het project Hink Stap Sprong, waarin ze kunnen ontdekken of en hoe ze stappen kunnen zetten van dagbesteding naar de arbeidsmarkt.



‘Zo krijgt hij meer vertrouwen in de toekomst’

Meer weten over
kringlooporganisatie
Schroeder?

Alex

Toen Alex vijftig werd, merkte hij dat hij nieuwsgierig werd naar wat hij nog meer kon. Sinds 2008 werkte Alex in de dagbesteding bij Schroeder: eerst in de kringloopwinkel, daarna in productiewerk. Via het project Hink Stap Sprong verkent hij nu wat er nog meer inzit. Zo begint hij met een stage in productiewerk met staal bij de gemeente Den Haag. Zijn volgende doel is een 32-urige werkweek in beschut werk. Door zijn lichamelijke klachten heeft hij vanaf zijn twintigste niet kunnen werken zoals hij had gewild. Het atheneum had hij niet afgemaakt en na zijn dienstperiode en een

paar jaar werken in de tuinbouw was de stap terug naar school te groot. Terwijl leeftijdsgenoten om hem heen vooruitgingen, zat Alex door ernstige blessures en operaties met pijn thuis. Dat was frustrerend en gaf hem psychische problemen. Bijdragen aan de maatschappij en jezelf onderhouden is namelijk belangrijk voor Alex. Maar dit lukte niet. Bij de dagbesteding van Schroeder vond hij ritme. Hier kan hij zinvol bezig zijn. Door zijn taken serieus te nemen motiveert hij zich voor het soms eentonige werk op de dagbesteding. Zo behoudt hij de juiste instelling om te werken.

Dit helpt hem op zijn nieuwe stageplek. Ook wil Alex pensioen gaan opbouwen. Hij voelt zich verantwoordelijk voor zijn toekomst. Alex is verrast door wat hem nu wel lukt. Toch blijft het spannend om de overstap te maken naar beschut werk. Wat kan zijn lichaam aan en blijft iedereen daar rekening mee houden? Is er straks voldoende werk voor hem? Het is belangrijk voor Alex om deze grote veranderingen rustig aan te gaan. Zijn geloof in God helpt hem hierbij. Zo krijgt hij meer vertrouwen in de toekomst.

Eko

Eko leest graag het nieuws op teletekst.
Zo is het idee ontstaan om zijn ervaringen met
het project Hink Stap Sprong te delen in de
vorm van een teletekstpagina.

*‘Ik ben een nachtmens,
maar ik ga nu netjes
om elf uur naar bed’*



Meer weten over het
Project Hink Stap Sprong?
Zie: Maatschappelijke projecten -
Projectengalerij -
Hink Stap Sprong naar werk



‘Een nieuw leven opbouwen is vaak stressvol en eenzaam’

Elif

Een goed leven en bijdragen aan het land waar je woont. Dat is wat Elif wil. Na haar vlucht naar Nederland is dat moeilijk. Een nieuw leven opbouwen is vaak stressvol en eenzaam, de taal leren zwaar. Daarbij geven de veranderende politiek en het negatieve beeld van vluchtelingen haar veel onrust. Werk biedt haar de kans om mee te doen, maar de weg daarnaartoe is lang.

In haar thuisland had Elif een baan met aanzien en een goed salaris. Vanaf haar tiende werkte ze al in het restaurant van haar vader. Na haar aankomst in Nederland biedt

dagbesteding haar een plek om nieuwe vaardigheden te leren en vriendschappen te onderhouden. Dit geeft weer kleur aan haar leven. Geld is belangrijk in het leven, maar niet het doel. Eerst moet Elif herstellen van wat haar is overkomen, dan pas kan ze haar leven opbouwen in Nederland. Elif is gestopt met dagbesteding: nu kan ze zich volledig richten op het leren van de Nederlandse taal en het behalen van het staatsexamen NT2. Al heeft de dagbesteding zeker haar leven positief veranderd. Als ze de taal eenmaal spreekt hoopt Elif een deeltijdopleiding te

volgen om uiteindelijk betekenisvol werk te vinden. Voor haar is dit een baan in de cultuursector, die aansluit bij haar eerdere werkervaring. Zo kan ze iets terugdoen voor de maatschappij. Vanaf haar aankomst in Nederland heeft Elif willen meedoen en bijdragen. Toch ziet lang niet iedereen haar zo. En als ze eenmaal betaald werk heeft, denkt Elif dat mensen haar blijven vragen waarom ze niet terugkeert. Terwijl ze gewoon wil wat ieder mens verlangt: een zinvol leven op een veilige plek.

‘Geld is belangrijk in het leven, maar niet het doel’



Mariska

Mariska is 44 en werkt bij Boro Atelier. Een aanvraag om hier beschut werk te doen is afgewezen door de gemeente. Ze oriënteert zich nu op een bbl-opleiding sociaal werk, met Boro als stageplek.

Mariska ervaart Boro Atelier als een fijne plek waar ze zichzelf kan zijn. Ze heeft hier de ruimte om dingen waar ze tegenaan is gelopen in haar werk en haar leven te bespreken met anderen. Dit maakt het een fijne werkplek voor Mariska. De gesprekken gaan bijvoorbeeld over

het hebben van een burn-out, de invloed van je menstruatiecyclus op je welzijn, en hoe een ADHD-diagnose je leven kan veranderen. Mariska deelt graag tips voor podcasts over deze thema's met haar collega's, en die deelt ze nu ook met ons. Veel luisterplezier!

2. De Universiteit van Nederland Podcast

Aflevering 622
Bloody Science 1 | Hoe de cyclus je hersenen continu verandert (Special)

De kenniskloof rondom de menstruatiecyclus onder de wetenschappelijke loep gelegd.

Ik leef zelf met PMDD en had daarom een aangepast rooster. Ik werkte om mijn cyclus heen op mijn goede dagen. Deze podcast tip ik omdat er uitstekend uitgelegd wordt wat er in mijn cyclus gebeurt.

1. Brainwash

S01 - Aflevering 9
Een burn-out is geen leeg batterijtje

Een gesprek met neurobioloog Brankele Frank. Over het schrijven van haar boek "Over de kop".

Deze podcast tip ik bij Boro omdat het past bij de doelgroep. Mensen die herstellen van een burn-out.

Meer weten over Boro Atelier?
Zie: Ontwikkeltraject

3. Normaal gesproken

Aflevering 6
Jalou Langere vertelt over de andere kant van de medaille

Een gesprek met Jalou Langere, meervoudig wereldkampioen kitesurfen.

Deze podcast tip ik omdat dit gesprek gaat over het overleven in een door mannen gedomineerde wereld. De hoofdpersoon Jalou vertelt hoe ze meer naar haar lichaam leerde luisteren en de regie over haar leven terug vond.

4. NRC Onbehaarde Apen

Mensen met ADHD zijn steeds vaker vrouw en volwassen

Dit gesprek gaat over latere diagnoses van ADHD bij vrouwen. Hoe het komt dat ze er op late leeftijd tegenaanlopen.

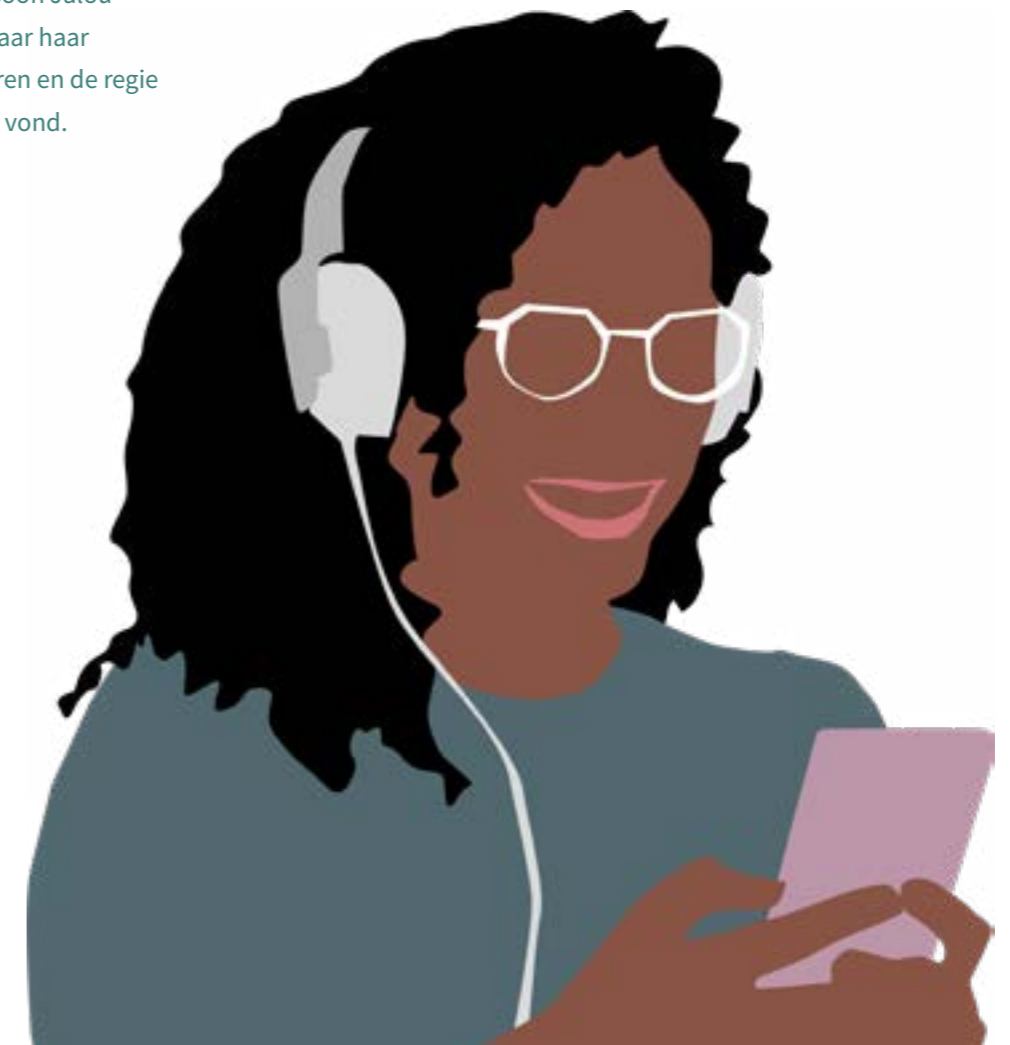
Ik tip deze podcast omdat de late diagnose en slaapgebrek onder ons bij Boro veel voorkwam. Het onderzoek van Sandra Kooji heeft mij aangespoord om dit te laten onderzoeken.

5. Women Inc. Podcast

Aflevering 26
Werkende Vaders

De Women Inc.-podcast wil aantonen dat de emancipatie nog niet is voltooid. In dit gesprek vertelt Jasper van den Bovenkamp hoe hij de verdeling tussen werk en zorg van zijn kinderen met zijn partner heeft ingericht.

Deze tip komt voort uit gesprekken die ik had over de ongelijke verdeling van zorg. En dat de onbetaalde zorgtaken toch altijd op het bord van de vrouw komen. Wat bij veel vrouwen toch de druppel is die de emmer doet overlopen.



Jeroen en Lici

Jeroen en Lici werken bij Rambler Studios. Rambler Studios ligt in het centrum van Amsterdam waar jongeren hun leven vormgeven door middel van street fashion.

Bij Rambler Studios is er ruimte voor creatieve expressie en persoonlijke ontwikkeling. Jeroen deelt een stukje uit zijn portfolio. In dit portfolio laat hij zien wat hij kan. Dit presenteert hij straks aan een nieuwe werkgever, en nu ook in dit magazine. Al van jongs af aan wist Jeroen dat hij iets creatiefs wilde doen. Bij Rambler Studios krijgt hij de kans om deze interesses verder te ontwikkelen.

Lici deelt haar toekomstplan. Naast alle collecties die ze de afgelopen jaren heeft gemaakt met 'upcycling' en duurzaamheid als thema, droomt ze van een zelfvoorzienende, natuurlijke, vriendelijke plek: bijvoorbeeld een buurthuis waar mensen samen kunnen komen op basis van 'mogen' in plaats van 'moeten'. Bij Rambler Studios ontdekt ze of en hoe dit haalbaar is.

'Ik geloof dat mode een verhaal moet vertellen'



Jeroen

Als fashion designer, stylist en creative director ben ik altijd op zoek naar verhalen die verder gaan dan alleen kleding. Geboren in Leersum in 1987, werk ik inmiddels zes jaar bij Rambler Studios in Amsterdam, waar ik diverse projecten heb gedaan die mijn passie voor fashion en art laten zien. In mijn werk streef ik ernaar om bij elk project opnieuw grenzen op

te zoeken maar tevens probeer ik hierin zoveel mogelijk bij mezelf te blijven. Met de fotoshoots en mode-evenementen van mijn label House of Joule creëer ik ervaringen die mensen keer op keer raken en inspireren. Ik geloof dat mode een verhaal moet vertellen en daarom staan diversiteit, queerness en expressie centraal in de dingen die ik maak.



'I have to listen to my body and feelings'

Lici

My name is Lici. Born on 1992-10-29. Languages: Dutch, English, Hungarian and South Korean. Part of Rambler Studios since five years.

Lici's experience with health problems:

In 2015 I've got an extreme burn-out while living and working at a Buddhist temple in South-Korea. Even though I was completely paralysed from my neck down for about a week, at the time I did not know what this was. Even after seven years I was living in such an unconscious way that I could not figure out what was wrong with me. Since 2015 I was constantly searching for solutions how to fix all my physical and mental issues, because I had so many. It was not until I got ill and had an almost dead experience that I figured out how my body and health works.

For a long time, I did not follow the solution I had figured out because of what I have learned from others about health my whole life.

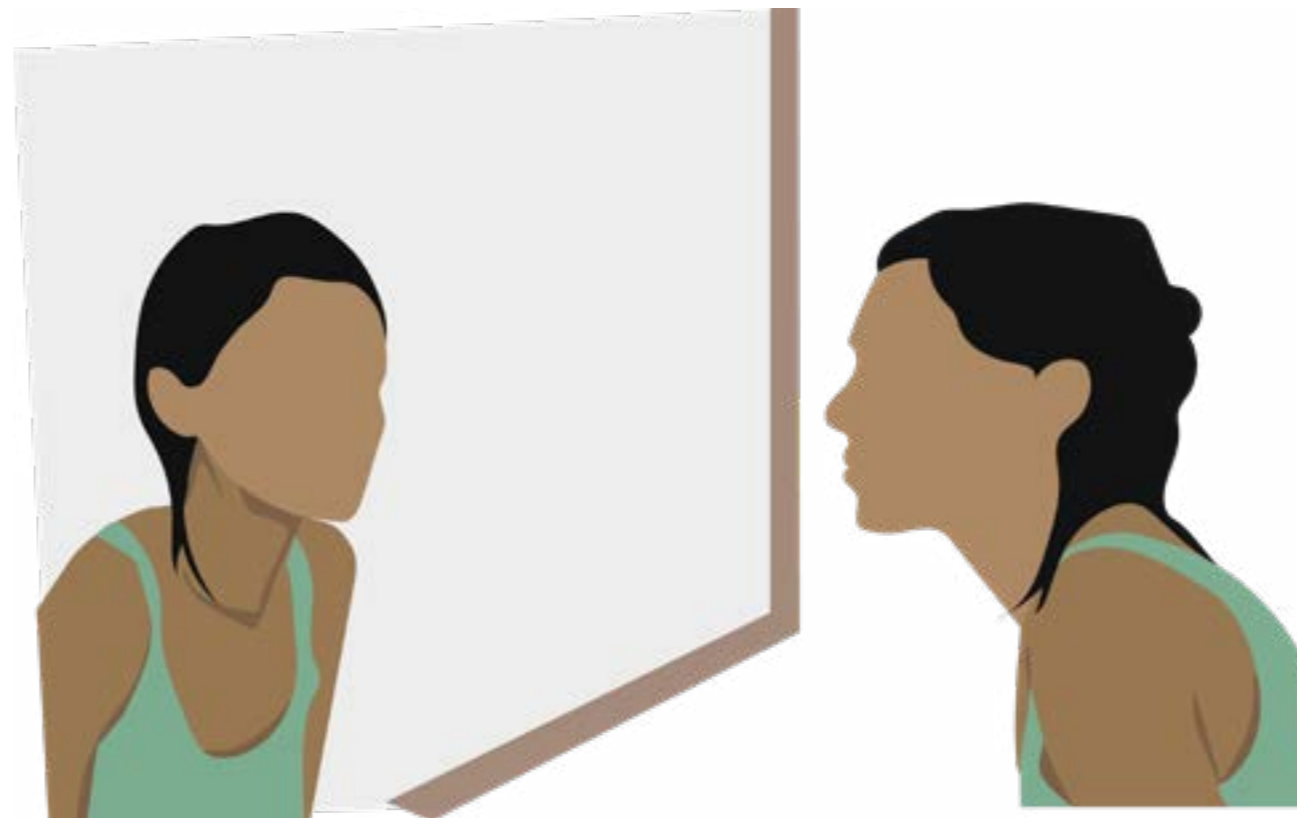
So what I have figured out is that to be able to fix all my problems I have to listen to my body and feelings, not just a little bit but completely. By observing myself I've also realized how much I was not listening to myself and in which situations it is harder or easier for me to listen to myself. It is such a simple solution but so hard to do because of so many factors. Such as impatientness, living system, social rules, expectations etc.

That's why I have figured out a way in which people can get better

the fastest and the easiest. The solution for people who struggle with burn-out, or any mental issues, depression or even physical issues is constancy. A place that is very constant with constant activities and is in harmony with nature where you can but are not obliged to do anything, so you can get your strength and energy back.

Lici's future vision:

In my opinion there should be many places like this where people can go freely, because almost everyone deals with some form of burn-out.



The main points for these places are:

Freedom: to be able to adjust to one's own pace.

Being together with others: helps to stay focused in the present moment.

Fun activities: help to heal your body and mind.

Constancy: helps to preserve your own energy which will make you healthy & happy.

(Self) Sustainable place: so that we hurt nature as less as possible (which equals hurting our selves as little as possible).

Meer weten over Rambler Studios?

Zie: Studios- Amsterdam

Nederlandstalige samenvatting

Mijn naam is Lici. In 2015 heb ik een extreme burn-out gekregen toen ik in een Boeddhistische tempel in Zuid-Korea werkte. Ik ben een week verlamd geweest vanaf mijn nek, en het heeft lang geduurd voordat ik erachter kwam wat er aan de hand was. Sindsdien ben ik bezig met mijn herstel. Ik heb geleerd dat ik beter naar mijn gevoel en mijn lichaam moet luisteren. Dat klinkt simpel, maar is vaak een uitdaging door bijvoorbeeld mijn eigen ongeduld of door hoe de maatschappij is ingericht.

Ik denk dat mensen met een burn-out of andere mentale of fysieke problemen het snelst herstellen in een constante omgeving in harmonie met de natuur. Een plek waar mensen samenkomen op basis van 'mogen' in plaats van 'moeten'. Er zouden meer van dit soort plekken moeten zijn, want bijna iedereen heeft wel te maken met een vorm van burn-out. De belangrijkste elementen van zo'n plek zijn: vrijheid, samenzijn, leuke activiteiten, consistentie en duurzaamheid.

Jessie

Jessie is 23 jaar en werkt bij Kust & Vliegwerk.

Haar werk is afwisselend, zo werkt ze met ouderen en ook op een basisschool. Ze heeft onderzocht of beschut werk voor haar mogelijk was, maar uiteindelijk heeft ze samen met haar ouders en begeleiders de keuze gemaakt om in dagbesteding te blijven en een Wajong-uitkering aan te vragen.

Meer weten over Kust & Vliegwerk?



‘Ik ga vrolijk naar werk, maar kom ook vooral vrolijk thuis. Dat is voor mijn ouders een van de belangrijkste dingen’

‘Kust & vliegwerk is echt mijn thuisbasis. Het is de plek waar ik op terug kan vallen als dingen niet goed gaan’

‘Ik vind het vooral belangrijk dat ik me nuttig voel’

‘Kijk, ik werk wel, maar ik heb een Wajong. Dus als ik zeg ‘het gaat een dag niet’, dan is dat niet erg. Dat is wel heel fijn’

‘Mijn verantwoordelijkheidsgevoel is heel groot, dat maakt het lastig af en toe om mijn grenzen aan te geven. Maar het gaat al een stuk beter nu’

Martin

Martin is 26 jaar oud en werkt sinds 3,5 jaar bij Bakker Hilvers. Oprichtster Wilma vertelt trots dat Martin er vanaf dag één bij was. Martin werkt elke week twee hele en twee halve dagen.



Nieuwsgierig naar het filmpje van Martin?
Zie: Hilvers - Koekjes bakken met topper Martin

Als ik hem vraag wat hij hier allemaal doet, zegt Martin dat het eigenlijk teveel is om op te noemen: mergpijpjes, appelrondo's, mini-muffins. Het water loopt me in de mond! Martin maakt dan het deeg of beslag, rolt het uit, giet het in vormpjes of steekt ze uit, bakt, garneert, pakt in, ruimt op en maakt schoon.

Het werken in de bakkerij betekent voor Martin een 'mooie daginvulling'. Hij vindt het leuk om de producten die ze maken in de winkel te zien liggen. Als bezoekers dan vragen "Hebben jullie dit echt gemaakt?", antwoordt hij trots

"Jaaa, alles met die groene stickers" Martin vindt het belangrijk dat er zorgvuldig wordt omgegaan met de stickers, en dat er geen producten worden overgeslagen, zodat iedereen kan zien wat hij en zijn collega's gemaakt hebben.

Een van Martins lievelingskoekjes zijn de zogenaamde 'Toppertjes'. Dat zijn de feestdagenkoekjes van de bakkerij, die ze telkens aanpassen aan verschillende feestdagen. Bijvoorbeeld in hartvorm voor Moederdag, of in ster- en klokjes vorm met Kerst. Het recept kregen we cadeau en delen we graag met de lezers. En

Martin toonde ons hoe je het deeg uitrolt, de vormpjes uitsteekt, bakt en garneert. Ben je benieuwd naar Martins werk en hoe hij de koekjes maakt? Scan dan gauw de QR-code.

Veel plezier met bakken en eet smakelijk!

De Toppertjes van Martin

Werkwijze

- Stap 1** Mix de boter (kamertemperatuur), basterdsuiker, citroenrasp en zout door elkaar tot een gladde massa.
- Stap 2** Voeg het ei en de vanille toe, mix dit even kort door elkaar.
- Stap 3** Doe de bloem en bakpoeder erbij en mix weer tot een mooi, glad geheel. Verpak daarna het deeg in folie en leg dit minimaal 1 uur in de koelkast.
- Stap 4** Rol het daarna uit tot een dikte van ongeveer 4 millimeter. Van deze plak deeg kan je dan koekjes uitsteken. Rol het rolfondant uit tot ongeveer 2 millimeter dikte en steek hiervan dezelfde koekjes uit als van het deeg.
- Stap 5** Bak de koekjes van het deeg, op bakpapier, af in een voorverwarmde oven op 185 graden in ongeveer 10 minuten. De koekjes moeten goudbruin zijn.
- Stap 6** Haal de koekjes uit de oven en leg direct het rolfondant op de warme koekjes, dit smelt er dan op vast.

Ingrediënten

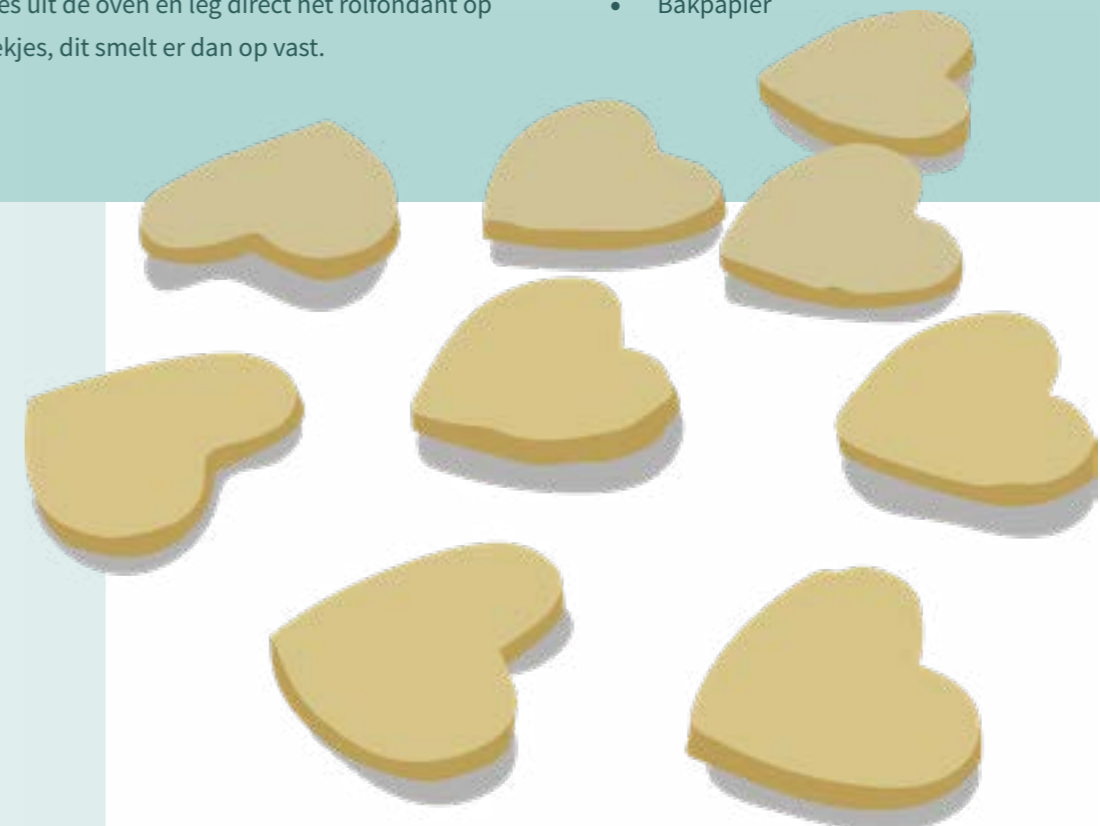
- 300 gram roomboter
- 300 gram witte basterdsuiker
- 20 gram citroenrasp
- 1 groot ei of 2 kleine eieren
- 6 gram zout
- 500 gram bloem
- 40 gram bakpoeder
- 18 gram vloeibaar vanille of merg van 1 vanillestokje
- Rolfondant, kant en klaar te koop bij bakwinkels

Benodigheden

- Koekjesvorm naar keuze
- Deegroller
- Mixer
- Oven
- Bakpapier

Meer weten over Bakker Hilvers?

Zie: Bakker Hilvers - MVO



Evertjan & Emily



Meer weten over de
HARRIE-training?

Vóór haar traject bij BURO MLBRGN zat Emily tien jaar thuis met een chronische ziekte. Ook haar collega Evertjan heeft een tijdje thuisgezeten. Allebei zijn ze inmiddels doorgestroomd naar een betaalde baan bij BURO MLBRGN: Emily als vormgever en Evertjan als developer. Omdat ze ervan overtuigd zijn dat ondersteuning van je collega's de stap naar werk makkelijker maakt, volgden ze samen de HARRIE-training. Tijdens deze tweedaagse training werden zij opgeleid tot de ideale collega van iemand met een arbeidsbeperking. Speciaal voor Welkom Werk hebben ze vier tips op een rijtje gezet voor een werkvloer waar iedereen zich thuisvoelt.

1. Heb oog voor je collega's

Voor Evertjan komt een goede samenwerking tussen collega's neer op 'gelijkwaardig met een ander omgaan'. Gezien de hoeveelheid mensen die uitvallen, gaat dat niet altijd even goed. Onnodig, want als je alert blijft (de A in HARRIE), is de vraag 'hoe gaat het?' snel gesteld. Emily vult aan dat het soms makkelijker is om een collega te vertellen wat er niet goed gaat dan je baas. Daarom is een HARRIE op de werkvloer zo belangrijk. Emily en Evertjan zijn blij dat zij die rol kunnen vervullen. Emily: 'Evertjan kan heel goed en duidelijk uitleggen terwijl ik heel sociaal ben. Dat HARRIE-zijn past dus wel bij ons.' Wanneer Evertjan aan Emily vraagt of ze de opgedane vaardigheden van de training al heeft gebruikt, knikt ze van 'ja', maar: 'Geen aannames doen vind ik lastig.'

2. Denk niet voor een ander

Emily is geneigd om op voorhand al voor een ander te denken. Wat die persoon voelt en wat hij, zij of hun eraan zou kunnen doen. Daarom is ze in de boeken gedoken en heeft ze geleerd om alleen maar vragen te stellen. 'De socratische methode!' roept Evertjan uit, waarop Emily lachend antwoordt: 'Dát.' Zelf weet ze maar al te goed hoe het is om met over jou gemaakte aannames om te moeten gaan. 'Als ik er mee uit zag, vroegen mensen aan me: wil je naar huis? Dat is goed bedoeld, maar de kunst is om dat niet zelf in te vullen. In plaats daarvan moet je vragen: hoe voel je je? En: wat wil je?' Evertjan voegt eraan toe: 'Je moet ook niet te streng voor jezelf zijn. Daar betrap ik mezelf vaak op. Als iemand niet op komt dagen, is mijn eerste instinct om me af te vragen: heb ik iets gedaan? Heb ik iets verkeerd gezegd? Terwijl het helemaal niet aan mij hoeft te liggen.'

3. Kleine stappen maken

Volgens Emily is iemand het huis uit krijgen vergelijkbaar met iemand op een ladder krijgen. Je hoeft niet per se naar de hoogste sport, maar wel tenminste met één voet op de onderste. Vanaf daar kun je bepalen wanneer het tijd is voor de volgende sport en wanneer de maximale hoogte bereikt is. Emily: 'Voor sommige mensen is dat helemaal bovenaan, voor anderen halverwege de ladder.' Emily en Evertjan benadrukken dat het ook niet erg is als je een stapje terug moet zetten. Die volgende sport is geen target dat je binnen een bepaalde tijd moet behalen. Emily: 'Het is ook geen kwestie van moeten, maar een kwestie van kunnen. De ene keer kun je nou eenmaal meer dan een andere keer.'

4. Kletsen!

Emily merkt dat ze, sinds ze bij BURO MLBRGN werkt, ontzettend veel te vertellen heeft. Zowel zij als Evertjan is het ermee eens dat je niet urenlang productief hoeft te zijn en dat kletsen een belangrijk onderdeel van het werk is. Evertjan: 'Als je je medewerkers oplegt dat zij niet mogen kletsen, gaan ze alleen maar doen alsof ze werken. Dat werkt natuurlijk niet.' Hij verwondert zich dan ook over mensen met 70-urige werkweken. Hoeveel procent van die tijd zouden zij daadwerkelijk productief zijn? 'Zeer weinig,' gokt Evertjan als antwoord op zijn eigen vraag. 'Ik geloof niet dat je 12 uur per dag geconcentreerd bezig kunt zijn. Af en toe heb je gewoon een goed gesprek met een collega nodig om daarna weer aan de gang te kunnen.'

Dankwoord

Op deze plek willen we alle mensen bedanken die belangrijk zijn geweest bij de totstandkoming van dit magazine. Om te beginnen willen we alle organisaties die deelnemen aan het programma Stap voor Stap bedanken voor hun gastvrijheid en medewerking aan ons onderzoek. We willen iedereen die we hebben geïnterviewd bedanken voor hun bereidheid om mooie en persoonlijke verhalen met ons te delen. In het bijzonder bedanken wij de deelnemers die in hun verhaal ook in dit magazine delen. We bedanken de contactpersonen en begeleiders die met ons mee hebben gedacht. Vanwege de beloofde anonimiteit kunnen we al deze mensen niet bij naam noemen, maar dat maakt onze dankbaarheid er niet minder om.

We willen Instituut Gak, in het bijzonder Gina Jongma en Jorrit van Mierlo, bedanken voor het mogelijk maken van ons onderzoek 'Levensverhalen over werk', waar dit magazine onderdeel van is.

We willen de leden van onze begeleidingscommissie, Marcel van der Lit, Lineke van Hal, Joris

Barendrecht en Frans Leijnse bedanken voor het bieden van waardevolle input tijdens de inspirerende bijeenkomsten. We willen student-assistent Koen Rutten bedanken, voor zijn flexibele inzet en waardevolle input. We bedanken onze collega Elisa Veini voor haar waardevolle feedback. Ook spreken we onze dank uit aan de medewerkers BURO MLBRGN, met wie wij dit magazine ontwikkeld hebben. Jullie enthousiasme, flexibiliteit en creativiteit maakten de samenwerking tot een plezier. Annet Elzinga, bedankt voor het meedenken en het in goede banen leiden van de samenwerking. Lisa van Dorst, bedankt voor het editen van het filmpje. Ilse van der Velden bedankt voor het redigeren van het artikel op pagina's 24 en 25. Als laatste, maar zeker niet als minste, bedanken we Emily Kalkhove voor de prachtige vormgeving van het magazine.

Sanne Wouters

Thomas Kampen

Melissa Sebrechts

Evelien Tonkens



Colofon

Oplage

400

Ontwerp

Emily Kalkhove, BURO MLBRGN

Uitgave van

Universiteit voor Humanistiek

Januari 2025

Contactgegevens

Sanne Wouters

s.wouters@uvh.nl

