

12e jaargang • nr 2 • 2013

Impulsief

Autisme & ADHD:
net even anders
bij vrouwen

(pag. 14)

Ook jouw
hersenen zijn
kneedbaar

(pag. 23)

ADHD: deel van je
karakter of niet?

(pag. 9)

Re-integratie = ellende?

Dat hoeft niet pag. 16

Test gratis
ADHD
werkboek
uit voor
Impulsief!
(pag. 29)

Kwartaalblad voor volwassenen met ADHD en aanverwante stoornissen

 Impuls



Re-integratie? Eerst droog oefenen

De cijfers liegen er niet om: mensen met ADHD hebben vaker te maken met ontslag, melden zich vaker ziek en werken vaak onder hun niveau. Kortom: heb je ADHD, dan is het soms moeilijk om een passende baan te vinden en te behouden. Gaat het echt mis, dan krijg je te maken met het R-woord: re-integratie. En dat staat gelijk aan een woud van regel(d)ingen en mensen bij het UWV die je moeten begeleiden, vaak zonder enig idee over wat voor jou wel en niet werkt. Geen feest dus, maar het kán anders.

Tekst: Julie Houben Beeld: Daat-Drenthe



Ook aan het tobben met re-integratie? Of zit je in de Ziekte-wet, heb je een WIA of Bijstand en zou je graag weer willen werken, maar twijfel je aan je eigen capaciteiten? Misschien is werken bij een project voor arbeidsmatige dagbesteding dan iets voor jou. Vier halve dagen werken in een heus bedrijf, waardoor je een arbeidsritme (her)opbouwt, met collega's en bazen te maken hebt, en daarbij ook nog eens begeleid wordt. Je moet daarvoor wel aan een aantal voorwaarden voldoen. Zo moet je eerst een indicatie krijgen van het CIZ voor "begeleiding groep". Alleen in dat geval kan de plaatsing namelijk gefinancierd worden vanuit AWBZ-geld. Dat is het potje waaruit deze vorm van "ondersteuning" betaald wordt. En nee, je wordt er niet rijk van. Je bent op deze projecten actief met behoud van uitkering. Voor AWBZ-ondersteuning moet je zelfs een eigen bijdrage betalen,

maar die is voor mensen met een minimumuitkering (en niet vermogend) zo'n € 12,46 per maand. Je krijgt meestal wel een kleine onkostenvergoeding voor je werk.

'Vier halve dagen werken in een heus bedrijf, waarbij je ook nog eens begeleid wordt'

Die krijg je bijvoorbeeld ook bij DAAT-Drenthe (Dagbesteding, Arbeidsrehabilitatie, Arbeid en Training), een organisatie die onderdeel uitmaakt van GGZ Drenthe met werkbedrijven in Assen, Emmen en Hoogeveen. Netta Stoetman is trajectbegeleider bij DAAT-Drenthe en vertelt hoe het werkt: "De meeste mensen krijgen we via de GGZ binnen. Het zijn vaak mensen die uitvallen

op hun werk, waarbij psychische problematiek een rol speelt. Iemand's behandelaar binnen de GGZ weet wanneer een cliënt weer klaar is voor de eerste stap op weg naar werk en die neemt dan contact op met een trajectbegeleider. Soms weten mensen ons ook zelf te vinden.

Stoetman begint met uit te zoeken of de benodigde CIZ-indicatie verkregen kan worden. "Dat lukt vaak wel als iemand voor een groot gedeelte is afgekeurd of in de Ziekte-wet zit en vanwege zijn of haar psychiatrische aandoening gebaat is bij de structuur van (arbeidsmatige) dagbesteding. Heb je een reguliere WW-uitkering van het UWV, omdat je (officieel) vanwege een arbeidsconflict of boventaligheid bent ontslagen, dan wordt dit lastiger. Het UWV werkt voor re-integratietrajecten namelijk samen met re-integratiebedrijven, en dat

Nick: 'Hier word ik uitgedaagd in een veilige omgeving'

Ruim een jaar geleden ben ik gecrasht. Zowel privé als op mijn werk. Ik kwam bij de GGZ in Assen terecht, waar bleek dat ik ADHD had. Op werkvlak was mijn grootste probleem dat ik continu over mijn grenzen heen ging. Ik deed het nooit goed genoeg. Dat lag voor een groot deel aan mezelf; ik moet leren mijn grenzen beter te bewaken. Maar ook wel aan de branche. Ik ben vormgever en het drukkerswereldje met zijn deadlines en elkaar razendsnel opvolgende technische ontwikke-

lingen is voor mij niet optimaal. Via mijn behandelaar bij de GGZ kwam ik terecht bij Plan-Support. Dat is een arbeidstrainingscentrum van DAAT-Drenthe, waaronder een aantal bedrijven vallen waar je in de vorm van dagbesteding aan de slag kunt. Ik kon kiezen uit de boekbinderij, hout- en metaalbewerking, een lijstenmakerij of een grafisch bedrijf. Ik koos toch mijn eigen vakgebied, want ik heb twee linkerhanden. Wel met wat stress in mijn lijf. Daar was het immers mis gegaan. Maar

het gaat wonderwel goed. Ik werk er nu bijna een jaar, zestien uur per week en heb zoveel geleerd! Zo is gebleken dat ik een enorme angst voor managers heb, echt een trauma. Dat was nooit zo duidelijk geworden bij reguliere coaching gesprekken. Dat merk je pas tijdens werkcontact. En dat heb je hier. Ik werk aan echte opdrachten, alleen zonder de tijdsdruk uit de 'echte' wereld. Ik heb ook een echte baas,





zijn centra voor dagbesteding nou net niet."

Dit is jammer, juist voor mensen die net dat extra beetje steun van 'oefenen op de werkvloer' wel kunnen gebruiken. Stoetman: "Tijdens het werken kun je het beste zien waar het mis gaat en ook wat juist wel goed gaat. Zo ontstaat er een arbeidsprofiel en kunnen we samen met een cliënt kijken op welke aspecten er nog getraind moet worden. Dat doen we dan hier ter plekke. Gaat dat goed, dan kun je doorstromen naar een werkervaringsplaats op één van onze vestigingen. Daar ga je op een minder beschermende plek aan de slag, tussen 'gewone' collega's, maar wel onder supervisie van je trajectbegeleider. Loopt dat ook lekker, en ben je klaar voor de echte arbeidsmarkt, dan helpen we je met solliciteren." Waar re-integratiebedrijven

meestal niet verder gaan dan een aantal coachende gesprekken en een poging om een nieuwe baan of werkervaringsplek te regelen, gaat de benadering van DAAT-Drenthe dus veel verder. Maar is het resultaat er dan ook naar? Stoetman: "Het gaat bij DAAT-Drenthe om een intensief begeleide trainingsplek. Dit leidt tot meer inzicht in je eigen rol als werknemer, waardoor je meer kans hebt overeind te blijven als je weer vervolgstappen maakt op de arbeidsmarkt. Over slagingspercentages in vergelijking met re-integratiebureau's kan ik geen cijfers noemen. Je kunt het ook niet echt met elkaar vergelijken." ■

Hoe pak je het aan?

Je kunt altijd proberen of jij voor een werkproject met dagbesteding bij jou in de buurt in aanmerking komt. Misschien weet je hulpverlener wel een passende plek, omdat de projecten eigenlijk altijd aan een GGZ-instelling verbonden zijn. Als die het niet weet, onderneem dan zelf actie. "Zelf bellen naar een project, is de kortste klap", aldus Netta Stoetman. De begeleiders van zo'n project kunnen dan voor je uitzoeken of je inderdaad in aanmerking komt.

Zo kun je de meeste projecten vinden: vul de zoekterm 'dagbesteding', 'arbeidsmatige dagbesteding', of 'werkproject' en een plaatsnaam in op de Sociale Kaart van MEE-Nederland: www.mee.nl/sociale-kaart.

Ook de site van DAAT-Drenthe geeft veel informatie: www.daat-drenthe.nl

die me aanstuurt. De problemen die ik daarbij tegenkom, bespreek ik met mijn trajectbegeleider, die dat weer terugkoppelt naar mijn baas. Zo kan ik heel gericht werken aan mijn arbeid gerelateerde problemen, in een veilig aanvoelende omgeving. Maar wél een werkomgeving. Die zorgt dat ik een werkritme behoud, dat ik niet thuis ga zitten piekeren, dat ik uitgedaagd word.

Daarnaast doen ze bij Plan-Support nog veel meer. Zo heeft mijn trajectbegeleider een competentietest voor mij aangevraagd bij het

UWV. Daar kwam uit dat mijn interesse veel meer mensgericht is dan de technische hoek waarin ik nu zit. Als ik weer klaar ben voor de arbeidsmarkt,

'Ook hier helpt mijn begeleider van Plan-Support me'

wil ik me graag in de richting van de zorg gaan omscholen. Maar eerst ga ik een volgende stap zetten op de re-integratieladder. Bij de facilitaire dienst van de GGZ zijn een aantal banen vrijgemaakt voor mensen die

nog wat begeleiding nodig hebben. Dit is dus een reguliere werkomgeving, waar weer een beetje meer van mij gevraagd wordt. Ook hier helpt mijn begeleider van Plan-Support me met de dingen die ik dan tegenkom. Ondertussen loopt mijn WIA-uitkering bijna af, en word ik binnenkort 'doorgelicht' door het UWV, om te bepalen wat de vervolguitering gaat worden. Plan-Support zal mij steunen in dat proces. Zij weten als geen ander in hoeverre ik al klaar ben voor re-integratie.

Meer weten? www.plan-support.nl