

Lifecoachtraject

Het lifecoachtraject is bedoeld voor uitkeringsgerechtigden met psychische en/of fysieke problematiek. Het traject is gericht op het zowel fysiek als mentaal in beweging krijgen van de klant en het hanteerbaar maken of wegwerken van de problematiek zodat de klant mee kan participeren in de maatschappij. Het traject neemt 15 maanden in beslag.

Altijd een resultaat

- De klant stroomt uit naar regulier werk;
- De klant heeft zijn problematiek hanteerbaar gemaakt;
- De klant heeft zijn problematiek weggewerkt;
- De klant stroomt door naar een vervolg re-integratietraject;
- De klant stroomt uit naar duurzaam vrijwilligerswerk.

De eerste fase van ons lifecoachtraject bestaat uit een uitgebreide voorbereiding die 13 weken duurt. Tijdens de voorbereiding komt de klant werkelijk fysiek in beweging en wordt de aard van de belemmeringen in kaart gebracht en wordt samen met de klant een toekomstperspectief geformuleerd. Om bij klanten waarbij meervoudige problematiek speelt, zicht te krijgen op zijn/haar arbeidsmarktmogelijkheden, is het opbouwen van een vertrouwensband met de klant essentieel. Door het intensieve contact tussen life/jobcoach en klant tijdens de voorbereiding is dit mogelijk.

Bewegingsactiviteiten

Work2 is van mening dat bewegingsactiviteiten voor een ieder van positieve invloed is op zijn of haar welzijn. Daarom is een persoonlijk bewegingsprogramma van 12 weken vast onderdeel van ons lifecoachtraject. Een werkzoekende met psychische en/of lichamelijke klachten zal zich doorgaans minder gezond voelen dan een 'gezond' werkend persoon. Het zelfbeeld van de persoon wijkt vaak af van zijn of haar medisch vast te stellen fysieke en psychische gezondheidssituatie. Ook heeft men vaak weinig vertrouwen in het belasten van het eigen lichaam. Daarnaast ontbreekt in veel gevallen de motivatie om in beweging te komen, mist men vaak de structuur en/of fysieke en mentale fitheid om succesvol te kunnen deelnemen aan een reïntegratietraject of aan een reguliere baan.

Het bewegingsprogramma wordt verzorgd door Salto Interventie die speciaal voor deze doelgroep het Fit Voor Werk bewegingsprogramma heeft ontwikkeld.

De inhoud van dit programma is als volgt:

1. Medisch intake

Hierin wordt de medisch-fysieke status van de deelnemer in kaart gebracht, zodat een verantwoord trainingsprogramma kan worden opgesteld. De intake wordt afgesloten met een gesprek tussen de arts, de klant en de life/jobcoach.

2. Beweegprogramma

12 weken – 3 dagdelen per week.

Binnenprogramma waarbij door middel van een fysieke training (fitness, aerobic, spinning, circuittraining, power yoga en diverse sport- en spelactiviteiten) arbeidsvaardigheden getraind worden die veel voorkomen op het werk.

- Theoriesessies over onder andere beweging en voeding.
- Buitenprogramma (onder andere Nordic Walking, Looptraining, Mountainbiken).
- Tussenevaluatie

Gesprek in de 6e week tussen de bewegingsinstructeur, de deelnemer en de life/jobcoach. Er wordt tevens een tussenrapportage opgesteld.

3. Eindevaluatie & hertest

Naast het evalueren van de doelstellingen wordt opnieuw een fittest afgenomen. Er wordt tevens een eindrapportage opgesteld.

Vrijwilligerswerk

Centraal in het lifecoachtraject staat het vrijwilligerswerk met behoud van uitkering. Het uitvoeren van vrijwilligerswerk beschouwen wij als meer dan het leveren van een tegenprestatie voor de uitkering alleen. Het vrijwilligerswerk heeft tevens als doel het re-activeren van de klant en hem het gevoel te geven volwaardig deel uit te maken van de samenleving.

Voor het vrijwilligerswerk hanteert Work2 een maximale doorlooptijd van 6 maanden. Afhankelijk van de vordering van de klant tijdens de uitvoering van het vrijwilligerswerk, zal uiteraard worden geprobeerd om in een eerder stadium reguliere plaatsing te bewerkstelligen.

Duur en intensiteit vrijwilligerswerk

De klant wordt binnen ons traject voor minimaal 3 maanden en maximaal 6 maanden geplaatst op vrijwilligerswerk met behoud van uitkering. Wij streven ernaar dat, zodra dat mogelijk blijkt, op basis van de persoonlijke ontwikkeling van de klant het vrijwilligerswerk om te zetten in een reguliere baan op basis van een arbeidsovereenkomst. De intensiteit van het vrijwilligerswerk bedraagt minimaal 4 uur en maximaal 32 uur per week, afhankelijk van de in te zetten zorg. Tijdens de voorbereiding, maar ook na aanvang van het vrijwilligerswerk, voert de life/jobcoach gerichte gezondheidsinterventies uit. Het doel van dergelijke interventies is het bewerkstelligen van gedragsverandering, gericht op het beter functioneren van de klant. Uit ervaring is gebleken dat mensen met psychische- en/of lichamelijke klachten, uit angst voor verslechtering van hun conditie, bewegingsvermijdend gedrag vertonen hetgeen contra-productief werkt op een gewenste persoonlijke-, en maatschappelijke ontwikkeling. Door onze intensieve coaching op al die aspecten van het persoonlijke leven van de klant, die te maken hebben met positieverbetering, kan de klant juist die stappen zetten die hij alleen nooit zou hebben durven nemen. Bijvoorbeeld het op regelmatige basis uitvoeren van een programma voor lichaamsbeweging in de vorm van sport en spel. De gezondheidsinterventie kent de volgende uitgangspunten:

- De interventie richt zich op het demedicaliseren van de deelnemer.
- De interventie heeft vooral een fun gehalte, biedt voldoende variatie zowel binnen als buiten en de activiteiten sluiten aan op de interesse van de diverse deelnemers.
- De interventie richt zich op participeren.
- De interventie wordt multidisciplinair uitgevoerd.
- De interventie brengt de deelnemers fysiek en mentaal in beweging met als doel het isolement en de passiviteit van de deelnemer te doorbreken.
- De interventie geeft deelnemers inzicht in de oorzaken van de klachten en vaardigheden waarbij hen wordt aangeleerd om de neerwaarts gerichte spiraal te doorbreken of te voorkomen.

Het lifecoachtraject staat volledig in het teken van het hanteerbaar maken of wegwerken van de psychische- en/of fysieke problematiek van de klant. Beweging door sport, spel, hulpverlening en vrijwilligerswerk leidt tot altijd een resultaat!

We voeren sinds september 2007 dit traject uit en we zijn zeer enthousiast over het effect en resultaat van dit traject!