

Blog 3

Arjen: “Ik krijg een betere conditie en structuur in mijn leven”



Arjen, 32 jaar, leraar scheikunde en natuurkunde op het voortgezet onderwijs raakte door de hoge werkdruk op zijn school overspannen. Hij zat thuis, waar de muren op hem afkwamen. Door een depressie, angsten en uiteindelijk een burn-out is re-integratie op zijn school niet mogelijk.

Arjen vertelt: “Ik moet opnieuw leren werken, in een nieuwe omgeving. Bij BuitenVitaal kan ik rustig beginnen en krijg ik 1 : 1 begeleiding en werk ik in teamverband. In het begin was het erg wennen aan de groep. Iedereen kwam met een andere reden en met andere klachten, maar toch zitten we in hetzelfde schuitje om het zo maar te noemen. Ik kwam eerst één keer per week bij Irene Miltenburg. Nu kom ik twee keer per week omdat ik een terugval heb gehad door mijn depressie. Ook de donkere winterse dagen zorgen er nu voor dat ik vaker worstel met sombere gevoelens. Daarom is er in overleg tussen mij, P&O'er Yvonne en de werkcoach van BuitenVitaal besloten om twee dagen in de week in de natuur te gaan werken. Eén dag in de week wordt nu betaald vanuit re-integratiegelden. De tweede werkdag wordt betaald uit het potje persoonlijke ontwikkeling.

Ik krijg door mijn werkzaamheden bij BuitenVitaal een betere conditie, weer een normaal dagritme en begrip en erkenning voor mijn innerlijke worstelingen tegen vermoeidheid, angst en sombere gedachten van zowel teamleden en werkcoach van BuitenVitaal. Ik word serieus genomen en dat voelt fijn. Ik merk door dit alles dat ik nu veel beter in mijn vel zit. Minder terugvallen en ik herstel hiervan ook sneller. Mijn klachten nemen duidelijk af. Ik krijg weer zin het leven en durf weer plannen te maken voor de toekomst, ook over werk. Als ik een dag heb geholpen in het bos moet ik nog wel één of twee dagen bijkomen, maar ik kan er echt naartoe leven. Werken in het bos geeft nieuwe, positieve energie. Ik doe zinvol werk, dit geeft een goed gevoel en structuur. Ik heb een planning. Ik heb nu ook te maken met nieuwe deelnemer, dat is wel even slikken, maar ik kan deze persoon nu wel steun bieden en uitleg geven over het werk omdat ik al langer in deze werkomgeving meedraai. Gelukkig, ik merk belangrijke competenties voor het werkveld van leraar ben ik niet kwijt geraakt door ziekte en dat geeft rust in mijn hoofd en vertrouwen voor de toekomst. Doordat ik naast uitvoerend werk nu ook af en toe de rol van meewerkend voorman uitoefen in de werkomgeving van BuitenVitaal, voel ik mij ook weer belangrijker worden, ik doe er weer toe.

Volg Deelnemer Arjen en P&O'er Yvonne via Facebook (facebook.com/buitenvitaal), Twitter (@BuitenVitaal) en Instagram BuitenVitaal).