

Colofon

December 2006

Uitgave: FNV Vrouwenbond en Stichting WAHO gezond werken voor jonge hoger opgeleide vrouwen

ISBN-13: 978-90-72610-11-9

Auteurs: Maria Hoeffnagel, Linde Gonggrijp en Petra Verdonk

Eindredactie: Eva Prins, Aagje Journalistieke Producties

Vormgeving omslag: Nalan Beijen

Drukwerk: Drukkerij Wedding, Harderwijk

Oplage: 1000 ex.

Deze brochure is te bestellen bij

FNV Vrouwenbond

Postbus 8576

1005 AN Amsterdam

post@fnvvrouwenbond.nl

Kosten: €5,- (incl. verzendkosten)

Verder lezen

- Vrouwen, arbeid en gezondheid. Knelpunten en aanbevelingen,*
P. Verdonk en A. de Rijk. In: Samenwerking tussen huisarts en
bedrijfsarts, red. J. van der Gulden e.a, 2007.
- Ik dacht: een weekje uitrusten en dan weer aan het werk,*
Stichting WAHO & Universiteit Maastricht, 2006
- Een andere weg, Gender en Diversiteit bij reïntegratie,*
Platform Vrouwen en Arbeidsongeschiktheid, 2004.
- Uit de WAO. Ervaringen van succesvol gereïntegreerde jonge vrouwen,*
Stichting WAHO, 2003.
- Uit de uitkering, aan de slag,*
Breed Platform Verzekerden en Werk, 2003
- Welke kleur heeft jouw parachute, een praktische handboek voor werkzoekers en carrièreplanners,*
Richard N. Bolles, 2003.
- Begeleiding van mannen en vrouwen in het eerste ziektejaar,*
Landelijk Instituut Sociale Verzekeringen, 2001.
- Van WAO naar eigen bedrijf,*
Karen Romme, 2001.

Tot slot

Alleen met het geschreven woord zijn drie groepen met elkaar aan de slag gegaan. Het was bijzonder om gaandeweg het traject ook met deze methode een band te zien ontstaan tussen de deelnemers en om te ervaren dat ook via internet de begeleide intervisie deelnemers veel inzichten oplevert over hun mogelijkheden en kwaliteiten. De incidentmethode heeft hen gestimuleerd om - soms na vele jaren - weer stappen richting de arbeidsmarkt te zetten.

Tips van de deelnemers:

- Realiseer je dat reïntegratie veel energie en geduld kost.
- Luister naar jezelf, neem signalen dat er iets niet goed is serieus en handel ernaar.
- Kom zelf in beweging. Wacht niet tot hulp of begeleiding je wordt aangeboden.
- Zoek steun: bij je omgeving, bij een lotgenotengroep en/of een professionele begeleider.
- Bedenk dat je niet het hele proces hoeft te overzien om de eerste stap te zetten.
- Ga uit van jezelf. Wat wil je en wat kun je?

Informatieve websites:

www.vrouwenreintegratie.nl

www.waho.nl

www.fnvvrouwenbond.nl

www.bpv.nl

www.burnin.nl

www.waocafe.nl

www.waoplein.nl

De techniek

- Zorg dat je met een goed chatprogramma werkt dat snel genoeg is dat voldoende ruimte heeft om (uitgebreide) reacties op te schrijven.
- Stel minimumeisen aan de computersystemen én de computervaardigheden van de deelnemers.
Deelnemers moeten beschikken over een computer met een snelle internetverbinding en goed overweg kunnen met een computer.
- Deelnemers moeten ook echt in staat zijn om langere tijd achter de computer te werken.
Inventariseer dit vooraf goed.

***“Ik ontdek steeds meer wat ik wil en kan. Dat heb ik met Intervisie Interactief helder gekregen.
Een goede basis om verder te gaan.”***

Aanbevelingen:

Structuur van het traject

- Maak de groepen niet groter dan acht deelnemers. Hierdoor is er meer tijd voor persoonlijke aandacht.
- Plan meer bijeenkomsten. twaalf in plaats van tien is aan te raden.
- Plan een pauze halverwege de bijeenkomst.
Werken met intervisie via een chat is heel intensief, er gebeurt veel en je moet steeds alert zijn.
- Mail voor elke bijeenkomst een programma rond. Dit geeft houvast.
- Laat de deelnemers elkaar (via de begeleider) voorafgaand aan een bijeenkomst het gemaakte huiswerk mailen. Dit scheelt tijd tijdens de bijeenkomst die daardoor besteed kan worden aan intervisie en verdieping.
- Maak duidelijke afspraken over tekens die het einde van een reactie aangeven.

Inhoud van het programma:

- Besteed tijdens de bijeenkomsten meer aandacht aan beperkingen als gevolg van ziekte.
- Stem de werkvormen beter af op de persoonlijke behoeftes.
- Voeg opdrachten toe over stressbeheersing.
- Bied meer gelegenheid voor persoonlijk contact tussen de deelnemers door ook live bijeenkomsten in het traject op te nemen.
- Voeg oefeningen toe waarbij de vaardigheden in de praktijk gebracht moeten worden.
- Plaats van iedereen - ook van de begeleider - een kort profiel met foto op de site. Dat maakt het contact iets persoonlijker.

Anja

Ben ik er al weer klaar voor om buitenshuis betaald aan de slag te gaan? En zo ja wat zou ik dan willen doen? Op deze vragen zocht Anja (46) een antwoord en daarom meldde ze zich voor 'Intervisie Interactief.'

Een wankele gezondheid had Anja, die werkte als psycholoog, naar eigen zeggen altijd al: rugklachten, pijn in spieren en gewrichten, snel vermoeid. In 2000 kwam daar een burnout bij en een jaar later werd ze volledig afgekeurd. De afgelopen jaren deed Anja verschillende pogingen om weer aan de slag te gaan, met meer en minder succes. Zo rondde ze nog een onderzoek af, maar mensen begeleiden ging niet. Bij de laatste herkeuring werd ze opnieuw volledig afgekeurd. Anja voelt ook zelf dat het nog niet gaat, maar heeft ook een 'groeïend verlangen toch een paar uur buitenshuis iets te doen.'

Het onofficiële, ietwat 'low-profile' karakter van 'Intervisie Interactief' sprak haar aan plus het feit dat ze het vanuit huis kon doen. 'Het traject confronteerde me erg met mijn eigen weerstand, verzet, twijfels en gebrek aan zelfvertrouwen', vertelt ze. Maar het had uiteindelijk wel positief en concreet resultaat, want Anja weet nu wat ze wil en heeft daar ook een plan voor klaar. Ze wil toch weer aan de slag als psycholoog/coach, bij een bedrijf én vanuit een eigen praktijk. Deze optie had ze eigenlijk al losgelaten, vertelt ze. 'Maar ik weet nu: mijn passie ligt toch bij het werken met mensen.'

Het plan geeft richting en daarmee rust, zegt ze, al is het ook een ambitieus plan. 'Maar ik wil het heel kleinschalig en geef mezelf de tijd om het stapje voor stapje te doen.' De eerste stappen heeft Anja inmiddels geze.. Zo is ze een cursus healing gaan doen en heeft ze een kamer in haar huis ingericht als praktijkruimte. 'Dat geeft een heel goed gevoel.'

Is Intervisie Interactief voor herhaling vatbaar?

Intervisie via internet is, voor zover bekend, nooit eerder uitgevoerd, zeker niet bij arbeidsongeschikten. Gezien het grote bereik van internet en de lage kosten, verdient het aanbeveling dit project - met enkele aanpassingen - verder uit te werken. Intervisie Interactief heeft immers het merendeel van de deelnemers gestimuleerd stappen te zetten richting de arbeidsmarkt. Het project heeft daarnaast aangetoond dat chatsessies en digitale opdrachten ook heel goed als onderdeel van een reïntegratietraject gebruikt zouden kunnen worden.

“Door dit traject heb ik voor het eerst in tijden het gevoel ergens bij te horen. Ik ben uit mijn schulp gekropen. Ik heb contact opgenomen met het UWV en me aangemeld bij een reïntegratiebureau.”

In hoeverre voldeed het project aan de verwachtingen van de vrouwen?

Ondanks de positieve resultaten, voldeed Intervisie Interactief niet altijd volledig aan de hoge verwachtingen van de vrouwen. Zo gaven sommige vrouwen aan dat ze hadden gehoopt (nog) meer inzicht te krijgen in hun eigen mogelijkheden. Ook waren sommige vrouwen teleurgesteld dat ze niet hadden geleerd om effectiever met instanties om te kunnen gaan. Wel gaven de vrouwen aan dat ze door Intervisie Interactief zelfstandiger keuzes maken en beter opkomen voor zichzelf.

Werken met de computer

Veel vrouwen vonden het prettig dat de opdrachten vanuit huis gedaan konden worden en ze ook voor de contacten met lotgenoten het huis niet uit hoefden. Maar de communicatie via de computer ging soms wel langzaam. Voor sommigen was het werken met de computer makkelijk en prettig, voor anderen bleek het lastiger. Dat laatste gold vooral voor vrouwen bij wie problemen met de computer of gezondheidsklachten het chatten belemmerden. Door het intensief werken via de computer, hebben veel vrouwen wel hun 'computervrees' overwonnen en hun computervaardigheden vergroot.

De opdrachten

De mening over de opdrachten verschilde sterk. Voor sommigen waren de opdrachten te moeilijk en te zwaar terwijl deze voor anderen juist te eenvoudig of al bekend waren.

Begeleiding

Hoewel de deelnemers over het algemeen positief waren over de begeleiding, werd de begeleiding soms ook als afstandelijk of summier ervaren. Dit had volgens de deelnemers echter vooral te maken met de communicatie via internet en de groepsgrootte. Sommige vrouwen gaven aan dat ze de werkvormen onvoldoende op maat vonden en dat in het traject te weinig aandacht werd besteed aan 'ziek zijn als belemmering'.

Resultaten

Intervisie Interactief is erop gericht vrouwen in staat te stellen betere keuzes te maken over hun (manier van) reïntegratie naar betaald werk. Het traject moet vrouwen motiveren om stappen te zetten richting de arbeidsmarkt en bijdragen aan hun empowerment. Is dat gelukt? Om hier antwoord op te vinden, is het traject geëvalueerd met vragenlijsten bij de start en na afloop en heeft de begeleidster geïnventariseerd welke stappen de vrouwen hebben genomen richting de arbeidsmarkt.

Cijfers

Van de 28 vrouwen zijn er 7 gestopt, 21 hebben het traject tot het einde gevolgd. De vrouwen die tussentijds stopten, gaven daarvoor onder andere als redenen: geen herkenning met de andere deelnemers, problemen met werken met de computer, onvoldoende tijd of familieomstandigheden. Aan het einde van het project hadden op één na, alle vrouwen plannen voor een terugkeer naar de arbeidsmarkt of waren ze daar al concreet mee bezig. Ze gaven aan dat Intervisie Interactief daarbij ondersteunend was geweest. Van de 21 vrouwen waren er aan het eind van het traject 14 bezig met reïntegratie: 3 waren gestart met een reïntegratietraject, 3 met vrijwilligerswerk, 2 waren begonnen met netwerken, 1 was gestart met een eigen bedrijf, 1 had een betaalde baan bij een werkgever, 2 waren bezig met solliciteren en 2 volgden een opleiding. De andere 7 vrouwen hadden (nog) geen concrete stappen gezet, maar gaven wel aan meer inzicht te hebben in hun mogelijkheden en kwaliteiten en plannen te hebben om bijvoorbeeld een studie alsnog af te ronden of te starten, deel te nemen aan een cliëntenraad, een eigen bedrijf te starten, terug te keren in hun oude beroep of binnenkort te starten met een reïntegratietraject.

Nelian

'Het intervisietraject heeft me heel goed gedaan', zegt Nelian (37), alleenstaand moeder van twee kinderen van 8 en 3. 'Ik ben weer gaan geloven in mezelf.'

Na een universitaire studie en een mba-opleiding werkte Nelian een paar jaar als manager bij een grote oliemaatschappij. Een veeleisende baan, die haar teveel werd toen er in haar privéleven veel misliep. Nelian stortte in en kwam uiteindelijk zo'n zeven jaar geleden in de WAO terecht.

Uit angst voor de herkeuring besloot Nelian vorig jaar zelf stappen te ondernemen om weer aan de slag te gaan. Ze was bang dat ze zou worden goedgekeurd en dan alles aan zou moeten pakken. Ze wilde zich daarom eerst zelf oriënteren op haar mogelijkheden. Haar speurtocht leidde naar 'Intervisie Interactief.'

De angst bleek uiteindelijk ongegrond: Nelian werd opnieuw volledig afgekeurd. Maar inmiddels wilde ze zelf weer aan het werk, dus zette ze door. De structuur die het intervisietraject bood, deed haar heel goed, vertelt ze. Net als het contact met lotgenoten. Dit contact had ze echter wel liever vaker live gehad dan alleen via internet. 'Dat maakte het een beetje onpersoonlijk.'

Het intervisietraject ervaarde ze als 'een stok achter de deur om op een positieve manier structureel met mezelf en werk bezig te zijn'. Juist die positieve benadering - gericht op wat je wél kan - gaf veel positieve energie, zegt ze. 'Als je in de WAO zit, kom je al snel in een negatieve spiraal. In het intervisietraject heb ik ontdekt dat ik veel meer talenten en vaardigheden heb dan ik dacht.'

Ook ontdekte Nelian in welke richting ze aan het werk wil: als consultant in het bedrijfsleven. Ze is nu op zoek naar een coach die haar hierbij kan begeleiden. 'Ik weet dat ik het zelf moet doen. Dat wil ik ook, maar ik heb ook ontdekt dat ik die stok achter de deur en dat klankbord wel nodig heb.'

De begeleider gaf ook structuur aan door deelnemers persoonlijk om een reactie te vragen. Het vooraf mailen van het programma van een bijeenkomst gaf ook meer structuur aan de bijeenkomsten. Om het effect van de bijeenkomsten verder te optimaliseren, is het belangrijk dat de begeleider de reacties van de vorige bijeenkomsten nog eens doorneemt en deze koppelt aan de gegevens uit de intakegesprekken. Doordat je alleen leest wat iemand vertelt, is het immers moeilijker informatie aan een persoon te koppelen en iemand 'te plaatsen' en in te schatten. Uitsluitend communiceren via geschreven woord vraagt van zowel de begeleider als van de deelnemers dat ze zich duidelijk uitdrukken. Emoties zijn niet zichtbaar. Er is geen gezichtsuitdrukking, geen klank van de stem en geen lichaamshouding om emoties uit te drukken of uit af te leiden. Als begeleider is het belangrijk om alert te zijn op mogelijke emoties. Zij moet daartoe de juiste vragen stellen en ruimte geven om emoties te benoemen. Belangrijk is verder dat de begeleider de deelnemers stimuleert zelf tot inzichten te komen en zelf initiatieven te nemen om stappen richting werk te zetten.

***“Intervisie Interactief heeft me zelfvertrouwen
en structuur gegeven.”***

Kenmerken deelnemers

Met 52 vrouwen is een intakegesprek gevoerd, 28 vrouwen zijn uiteindelijk van start gegaan met het traject. De leeftijd van deze vrouwen varieerde van 30 tot 55 jaar met een gemiddelde van 44 jaar. De meeste deelnemers waren kinderloos. Ruim de helft had een opleiding op hbo/wo niveau. Voor ze arbeidsongeschikt raakten, werkten ze onder andere als administratief medewerkster, tolk, jurist, apothekersassistente, bibliothecaris, therapeut, loopbaancoach, psycholoog en pedagoog. De meeste vrouwen hadden in hun laatste baan in loondienst gewerkt. Meer dan de helft had ten tijde van het traject een uitkering in het kader van de WAO/WIA of WAJONG, drie vrouwen zaten in de ziektewet, vier vrouwen hadden een WW-uitkering en twee vrouwen hadden recht op bijstand.

De beperkingen waarmee de vrouwen rekening moesten houden, hadden vooral te maken met stressgevoeligheid, persoonlijke belemmeringen zoals onzekerheid en beperkingen als gevolg van een fysieke aandoening.

Begeleiding

Bij de intervisiegroepen die fysiek bij elkaar kwamen, bleek de begeleiding een belangrijke succesfactor. Bij de begeleide intervisie via internet is er alleen het geschreven woord. Daardoor kan je minder met elkaar uitwisselen. Om toch diepgang aan de resultaten van de huiswerkopdrachten te geven en ruimte te hebben voor intervisie, werd besloten de resultaten van de huiswerkopdrachten voorafgaand aan de bijeenkomsten per mail uit te wisselen zodat iedereen die vooraf kon lezen. Het structureren van de reacties tijdens de chatbijeenkomsten is een belangrijke taak van de begeleider. Zonder duidelijke structuur lopen reacties heel gemakkelijk door elkaar. Je kunt niet zien of iemand is uitgesproken en of iemand iets wil zeggen. Met de groep zijn daarom tekens afgesproken om aan te geven wanneer een reactie was afgerond.

- Bij *tien-genietingen-opdracht* worden de vrouwen uitgenodigd om te beschrijven van welke activiteiten ze genieten en energie krijgen. De andere vrouwen reageren hierop met tips.
- De opdracht *leerdoelenkaarten* biedt een kader om doelen en stappen te concretiseren.
- De *groepsopdracht* via internet wordt - in overleg met de anderen - ook individueel uitgevoerd. Het doel van deze opdracht is om zicht te krijgen op hoe je samenwerkt met anderen.
- De *PR folder* wordt tijdens de zevende bijeenkomst geïntroduceerd. Deelnemers maken zo'n folder met als doel om zich goed te kunnen presenteren aan potentiële werkgevers.
- De negende en tiende bijeenkomst staan in het teken van de bespreking van de gemaakte *PR-folders* en van de *eindevaluatie*.

Intake

Begeleide intervisie is alleen effectief als deelnemers gemotiveerd zijn en het traject aansluit bij hun vraag en situatie. Om hier achter te komen, zijn er uitgebreide intakegesprekken gevoerd. Deze gesprekken zijn telefonisch gevoerd om de drempel zo laag mogelijk te houden. In deze gesprekken zijn de wensen en verwachtingen besproken en eerdere ervaringen met reïntegratie.

Om voor deelname in aanmerking te komen, waren de volgende eisen geformuleerd:

- minimaal MBO werk- en denkniveau
- bereid zijn tot zelfreflectie
- open staan voor andere deelnemers
- stappen willen zetten naar werk
- contact willen met vrouwen in een vergelijkbare situatie
- in bezit zijn van een computer
- tweeënhalf uur achtereen achter een computer kunnen en willen werken

Werkvormen

Begeleide intervisie kent vele werkvormen. Maar welke werkvormen zet je in voor het traject via internet? De werkvormen moeten ondersteunend zijn aan de vier fasen van intervisie, alle fasen moeten op een evenwichtige manier terugkomen en het moeten werkvormen zijn die met geschreven taal uitgevoerd kunnen worden. Bovendien moeten de opdrachten zelfstandig thuis te maken zijn en moeten de resultaten via internet uitgewisseld kunnen worden.

In het intervisietraject via internet zijn de volgende werkvormen ingezet:

- De *kies-een-dier-oefening* is een luchtige manier om persoonlijke vragen te stellen.
- De *360-graden feedback-oefening* voeren de deelnemers na de eerste bijeenkomst zelfstandig uit. Het doel van deze oefening is om zicht te krijgen op de eigen kwaliteiten en om tips te vragen aan vijf personen uit de naaste omgeving die bruikbaar zijn voor het nemen van stappen richting de arbeidsmarkt.
- De *kernkwadrantenopdracht* helpt om snel inzicht te krijgen in eigen kwaliteiten en valkuilen. Het bevordert bovendien de samenwerking met anderen omdat duidelijk wordt dat achter elke irritatie een kwaliteit zit.
- In de *autobiografie-opdracht* beschrijven de deelnemers hun eigen levensloop. Belangrijke thema's worden zichtbaar en tijdens de chatsessie besproken. Inzicht in deze thema's is essentieel voor het zetten van nieuwe stappen.
- De opdrachten *inspiratiebronnen* en *symbolen van empowerment* hebben tot doel inzicht te krijgen in motivatie, drijfveren en passies.
- *Tekenen van nu en de toekomst* biedt de deelnemers een creatieve methode om houvast te zoeken. De deelnemers worden om beurten uitgenodigd om hun tekeningen te beschrijven en aan te geven wat ze voor de toekomst belangrijk vinden en waar mogelijke belemmeringen en uitdagingen liggen.

Maar werken via een computer vormt voor sommige vrouwen ook een probleem, bijvoorbeeld voor vrouwen met RSI-klachten. Anderen worden door het werken achter een computer geconfronteerd met hoofdpijn en vermoeidheid.

Praktische uitgangspunten

- Maximaal tien deelnemers volgen in een afgesloten 'chatroom' op internet in minimaal tien bijeenkomsten een interactief intervisietraject.
- De deelnemers kunnen ook in tweetallen of drietallen in een afgesloten chatroom met elkaar communiceren.
- De bijeenkomsten duren 2,5 uur. De eerste zes keer waren ze om de week, de laatste vier keer om de twee weken.
- De chatroom heeft een eigen pagina waar informatie staat die de deelnemers nodig hebben om hun huiswerk te kunnen maken.
- De bijeenkomsten staan onder begeleiding van een professionele begeleider.
- Het traject wordt voorafgegaan door een kennismakingsbijeenkomst waarin deelnemers en begeleider elkaar ontmoeten en iedereen kan oefenen met werken via internet.
- Voorafgaand aan de eerste bijeenkomst wordt informatie over de incidentmethode naar de deelnemers gemaïld.
- Met de deelnemers worden een aantal spelregels afgesproken over vertrouwelijkheid, respectvol omgaan met elkaar etc. Deze afspraken worden op de website geplaatst.
- In het eerste deel van een bijeenkomst worden de huiswerkopdrachten besproken. Daarnaast is er ruimte om ervaringen van de afgelopen week in te brengen. Het tweede deel van de bijeenkomst wordt besteed aan intervisie, waarbij dieper wordt ingegaan op de resultaten van de huiswerkopdrachten. Dit gebeurt plenair of in groepjes.

Voor en nadelen van werken via internet

Intervisie Interactief is een aanvulling op de begeleide intervisiemethode zoals die in het project 'In beweging naar werk' is ontwikkeld en beschreven. De methode is aangepast aan internet, maar heeft dezelfde uitgangspunten: zelfsturing en het vergroten van empowerment bij reïntegratie.

Het verschil tussen begeleide intervisie en Intervisie Interactief zit dus vooral in de manier waarop en de vorm waarin wordt gecommuniceerd.

In een groep die fysiek bijeen is, is sprake van zowel verbale als non-verbale communicatie. Bij communicatie via internet vallen beide vormen van communicatie weg. Deelnemers communiceren uitsluitend via het geschreven woord en zitten alleen achter hun computer.

Deze vorm van communiceren heeft uiteraard consequenties voor het tempo, de structuur van de bijeenkomsten, de werkvormen en de begeleiding. Bovendien vergt deze manier van communicatie nogal wat schriftelijke uitdrukkingsvaardigheden van de deelnemers en de begeleider. Zij moeten handig met een computer om kunnen gaan en redelijk snel kunnen typen.

Ook is het moeilijker om elkaar te leren kennen en te 'plaatsen', terwijl dat voor het proces wel belangrijk is. De afwezigheid van non-verbale communicatie maakt het ook voor de begeleider moeilijker om te kunnen inschatten wat er met individuele deelnemers tijdens een bijeenkomst gebeurt.

Het grote voordeel van werken via internet is dat je het overal kan doen. Het is effectief, gemakkelijk te organiseren en zeer laagdrempelig. Voor sommige vrouwen is de stap naar een groep die live bij elkaar komt bijvoorbeeld nog te groot. Via internet kunnen zij redelijk anoniem blijven en toch werken aan hun eigen ontwikkeling. Positief is ook dat er een groot beroep wordt gedaan op eigen initiatief. De vorm van communicatie maakt het bovendien nodig duidelijk te communiceren over gevoelens en grenzen.

Het Interactieve Intervisietraject

Intervisie

Intervisie is een methode waarbij de eigen deskundigheid en kwaliteiten worden benut en verder ontwikkeld. Arbeidsongeschikte vrouwen leren hun kwaliteiten (opnieuw) ontdekken en waarderen en worden via lotgenotencontact, zelfonderzoek en reflectie gestimuleerd tot zelfsturing. In intervisie worden de deelnemers uitgenodigd zichzelf van een afstand te bekijken. Ze stijgen zo boven hun eigen probleem uit en krijgen daardoor een ander perspectief.

Bij intervisie worden vier fasen gehanteerd, namelijk:

- herkennen en erkennen wie je nu bent
- ontdekken wat je echt wilt
- presenteren van jezelf
- doelen stellen

De incidentmethode

De incidentmethode vormt de basis van het intervisietraject. In deze methode worden de deelnemers gestimuleerd op hun situatie en probleem te reflecteren en zelf oplossingen te vinden. De methode werkt als volgt: Elke bijeenkomst staat een deelnemer centraal met een persoonlijke inbreng. Dit kan een probleem zijn of een vraag. De andere deelnemers gaan hierop in door vragen te stellen. Dit kunnen eigen vragen zijn of voorgestructureerde vragen. Het stellen van vragen gebeurt op zo'n manier dat degene die het probleem heeft ingebracht naar eigen oplossingen en nieuwe invalshoeken wordt geleid.

Ilse

'Ik heb een positiever zelfbeeld gekregen', zegt Ilse (45) over het effect van het intervisietraject via internet. 'Ik weet nu beter wat ik wil en waar mijn kwaliteiten liggen.'

Vroeger werkte Ilse, moeder van een dochter van 2, als groepsleidster op een crèche. Lichamelijke klachten maakten haar het werk echter steeds meer onmogelijk. Ze bleek onder andere een vorm van reuma te hebben. Zo'n vijftien jaar geleden werd ze volledig afgekeurd en kwam ze in de WAO.

Bij de herkeuring in maart 2006 werd Ilse gedeeltelijk goedgekeurd. 'Dat was een hele schok', zegt ze. 'Mijn gezondheid was niets beter dan voorheen, maar ik moest ineens wel 30 uur in de week gaan werken.'

Administratief werk had de arbeidsdeskundige voor haar op het oog en Ilse kon kiezen uit een aantal reïntegratiebureaus om haar daarnaar te begeleiden. Maar wat wilde ze zelf eigenlijk? Interesse in administratief werk had Ilse totaal niet, maar wat dan wel?

De arbeidsadviseur van het CWI verwees haar naar 'Intervisie Interactief'. Dit voortraject bleek een schot in de roos. 'Ik kon mij ei kwijt en mezelf spiegelen aan anderen. Daar heb ik veel van geleerd over wat ik wil en kan.' Zo ontdekte Ilse bijvoorbeeld dat ze goed kan luisteren en goed is in organiseren en kennis overdragen. Ook realiseerde ze zich dat het vrijwilligerswerk dat ze de afgelopen jaren deed, onder andere voor de Zonnebloem, ook relevante ervaring is. 'Ik heb niet stil gezeten.'

Inmiddels heeft haar bezwaar tegen de uitkomst van de herkeuring succes gehad en is ze weer volledig afgekeurd. De druk is daarmee van de ketel. Maar Ilse wil, als haar dochter over twee jaar naar school gaat, wel weer voorzichtig op zoek gaan naar betaald werk. Niet in de administratie, maar in haar oude werkveld: met kinderen.

Internet biedt vrouwen met specifieke gezondheidsklachten, zoals slechthorendheid of verminderde mobiliteit ook de mogelijkheid deel te nemen. Daarnaast biedt internet ook voor vrouwen die sociaal geïsoleerd zijn (geraakt), zorgtaken verrichten of ver uit elkaar wonen, uitkomst. Uit oogpunt van kosteneffectiviteit is intervisie via internet eveneens interessant. Bovendien biedt de website een optimale mogelijkheid tot verspreiding van de methodiek en het bundelen en uitwisselen van informatie. Tot slot kan de website dienen als ontmoetingsplek voor arbeidsongeschikte vrouwen.

Inspiratie

In deze brochure laten we u kennis maken met Intervisie Interactief, het begeleide intervisietraject via internet. Deelnemers komen aan het woord en we geven antwoord op de vraag in hoeverre intervisie via internet een effectieve methode is om vrouwen te motiveren stappen te zetten richting de arbeidsmarkt. We hopen hiermee professionals en belanghebbenden nieuwe inzichten en inspiratie te bieden voor het ontwikkelen van reïntegratietrajecten die gebruikmaken van de intervisiemethode en moderne technologieën als internet.

Deze brochure is bedoeld voor reïntegratiebedrijven, coaches en trainers, arbodiensten en potentiële deelnemers aan interactieve intervisiegroepen.

Linde Gonggrijp, projectleider FNV Vrouwenbond
Petra Verdonk, voorzitter stichting WAHO, gezond werken voor jonge hoger opgeleide vrouwen

December 2006

Reïntegratietrajecten geven dan ook vaak onvoldoende resultaat. De nadruk ligt in deze trajecten veelal op het vinden van werk, terwijl gebrek aan zelfvertrouwen bij veel vrouwen het grootste struikelblok vormt om weer actief aan de slag te gaan (en te blijven). Vrouwen die arbeidsongeschikt zijn, hebben bovendien behoefte aan informatie en willen ervaringen uitwisselen met lotgenoten.

Begeleide intervisie via internet

De FNV Vrouwenbond en Stichting WAHO hebben in 2004 een begeleide intervisiemethode voor vrouwen in de WAO ontwikkeld die aansluit bij bovenstaande bevindingen. In deze methode werken arbeidsongeschikte vrouwen onder begeleiding van deskundige trainers in intervisiegroepen aan hun terugkeer naar de arbeidsmarkt. Het gaat om een voorschakeltraject, dus voorafgaand aan een reïntegratietraject.¹

De methode bleek vrouwen te stimuleren om de regie van hun leven op het gebied van werk (weer) in eigen hand te nemen en stappen te zetten richting de arbeidsmarkt. Dit succes heeft ons geïnspireerd om vrouwen uit het hele land de mogelijkheid te bieden om op een laagdrempelige manier kennis te maken met deze begeleide intervisiemethode. De methode is daartoe geschikt gemaakt voor internet. Via www.vrouwenreintegratie.nl hebben 28 arbeidsongeschikte vrouwen in drie groepen gewerkt met de methode van begeleide intervisie.

¹ Voor een beschrijving van de begeleide intervisie methode zie ‘In beweging naar werk. Begeleide intervisie voor arbeidsongeschikte vrouwen die willen terugkeren op de arbeidsmarkt.’ FNV Vrouwenbond en Stichting WAHO, juli 2004.

Inleiding

Een hoger risico op arbeidsongeschiktheid

In Nederland zijn beroepen en sectoren nog altijd in belangrijke mate naar sekse verdeeld. Hierdoor kent het werk van mannen en vrouwen verschillende risico's voor arbeidsongeschiktheid. Bovendien worden vrouwen aan meer risicofactoren voor arbeidsongeschiktheid blootgesteld dan mannen. Een groot deel van de vrouwen op de arbeidsmarkt werkt bijvoorbeeld in de gezondheidszorg, het onderwijs en de schoonmaak, bekende risicosectoren voor arbeidsongeschiktheid. Vrouwen werken bovendien veel vaker dan mannen in deeltijd waardoor ze doorgaans minder doorgroe- en ontplooiingsmogelijkheden en een lager salaris hebben. Ook hebben ze vaak minder mogelijkheden om de eigen tijd in te delen en het werk naar eigen inzicht te doen. Daarnaast hebben vrouwen minder variatie in hun werk en doen ze vaker dan mannen werk dat slechter aansluit bij hun opleiding en ervaring. Dat alles heeft een negatief effect op het werkplezier. Vrouwen zijn bovendien gevoeliger voor de sfeer op het werk. Onder andere door deze factoren hebben vrouwen een hoger arbeidsongeschiktheidsrisico dan mannen.

Vrouwen en reïntegratie: een moeizame combinatie

Eenmaal uitgevallen, is bekend dat vrouwen minder actief - en dus minder succesvol - (terug) worden begeleid naar betaald werk dan mannen. Daarbij speelt de eigen houding van vrouwen een belangrijke rol. Vrouwen stellen zich bij reïntegratie vaak minder actief op dan mannen. Gebrek aan zelfvertrouwen blijkt voor hen vaak een obstakel te zijn om (weer) aan de slag te gaan (en te blijven) met reïntegratie en werk. Vrouwen zijn soms te afwachtend en de hulpverlening, instanties en omgeving versterken deze houding.

Inhoud

Inleiding	4
<i>Deelneemster Ilse aan het woord</i>	7
Het Interactieve Intervisietraject:	8
- Intervisie	
- De incidentmethode	
- Voor- en nadelen van werken via internet	
- Praktische uitgangspunten	
- Werkvormen	
- Intake	
- Kenmerken deelnemers	
- Begeleiding	
<i>Deelneemster Nelian aan het woord</i>	15
Resultaten	16
<i>Deelneemster Anja aan het woord</i>	19
Aanbevelingen	20
Tot slot	22

“Dit traject heeft me geleerd anders naar mezelf te kijken. Naar mijn mogelijkheden in plaats van naar mijn onmogelijkheden.”

IN BEWEGING NAAR WERK

Intervisie Interactief via internet