

23 Juni 2016

## **"GRIP&GLANS helpt je positief naar de toekomst te kijken en in actie te komen"**

*Zelfvertrouwen, nee durven zeggen en daadkracht. Allemaal kwaliteiten die opborrelden bij de groep werkzoekenden tijdens deelname aan GRIP&GLANS. De cursus gaf hen nieuwe energie om hun netwerk in te zetten, doelen te stellen én die te halen. Van de groep heeft een opvallend groot deel intussen een baan gevonden. Judith, Miriam en Amanda kijken samen terug op de cursus die aan bijstandsgerechtigden met een werkervaringsplaats in de gemeente Groningen werd gegeven.*

### *Zelfmanagement en welbevinden*

De gemeente Groningen heeft de cursus GRIP&GLANS aangeboden aan werkzoekenden in de bijstand. Het programma is ontwikkeld door het UMCG en de RUG en gestoeld op een wetenschappelijke basis. Het is gericht op zelfmanagement en welbevinden. Juist deze twee sleutelbegrippen komt Judith van der Meche veelvuldig tegen in haar werk. Ze is re-integratiecoach bij de gemeente Groningen en docent GRIP&GLANS. "Het vinden van een betaalde baan is een eenzame bezigheid, vooral als je je hart niet kan luchten", weet ze van haar cliënten. "Daarbij komt dat het soms moeilijk is om zelf de regie te nemen bij solliciteren, omdat omstandigheden of gebeurtenissen in de weg staan."

### *De weg terug vanuit de bijstand*

Miriam en Amanda zijn twee deelnemers van GRIP&GLANS. Miriam, een dertiger, gescheiden en opgeleid als leerkracht in het basisonderwijs, was na een burn out en het overlijden van haar vader in een lastige situatie terecht gekomen. Miriam: "Om weer aan het werk te gaan vanuit de bijstand is niet zo eenvoudig. Werken en de zorg voor mijn kinderen zijn in de praktijk moeilijk te combineren. Ik belandde in een neergaande spiraal. Voor mij was GRIP&GLANS de mogelijkheid om de weg terug te vinden." Voor Amanda geldt dat ook. Ze is eind twintig en begon na haar studie geneeskunde met de opleiding tot klinisch neuropsycholoog. Faalangst stond haar in de weg bij het vinden van een baan. "Daarom was ik blij met de kans om eens stil te staan bij andere levensgebieden die belangrijk zijn voor een goede persoonlijke basis en kwaliteit van leven."

### *Nieuwe energie*

Met name het praktische gedeelte van GRIP&GLANS zorgde voor onverwachte inzichten. De glansschijf was daarbij het uitgangspunt. Hierin worden vijf kenmerken benoemd, als ware de ingrediënten van 'leefplezier'. Onderdelen zijn bijvoorbeeld Netwerk & Nuttig voelen en Sterke punten. Door deze in te vullen, krijgen de cursisten inzicht in hun situatie. Iedereen onderzoekt hoe het er voor staat met de partjes in zijn eigen glansschijf. Ook wordt duidelijk waar eventueel iets te verbeteren of te veranderen valt. Judith: "Het was opvallend dat iedereen in de groep een volle glansschijf had. Mensen hebben veel verplichtingen in het leven en dan dient de vraag zich aan: waar is de tijd voor mij?" Miriam vult aan: "Mijn glansschijf stond inderdaad vol, ik ben een doener. Door de glansschijf werd ik me bewust waar ik mijn tijd aan geef en waar ik energie van krijg. Wat ik graag zou willen heb ik ook ingevuld. Als jij doelen nastreeft en behaalt, voel je je sterker, kom je meer in je kracht. Je gaat dingen anders zien en waarderen en je komt in actie. Bewustwording op alle vlakken!"

*"Als jij doelen nastreeft en behaalt, voel je je sterker, kom je meer in je kracht!"*

Amanda: "Mijn netwerk en agenda is erg vol, maar ik deed het allemaal voor een ander. Ik werd behoorlijk geleefd. Mij werd duidelijk dat ik eens iets voor mezelf moet inplannen. Dat was een eye opener." Mensen kunnen vaak moeilijk nee zeggen, waardoor ze te veel hooi op hun vork nemen. Het onderwerp zorgde voor levendige gesprekken in de groep. Judith: "Het was opvallend dat bij een groot aantal cursisten 'me-time' als wens stond, tijd voor jezelf inplannen. Men is altijd druk met van alles en nog wat, vooral solliciteren. Maar eerst alles voor jezelf in balans brengen zodat je goed in je vel zit, helpt. Dan gaat het zoeken naar een baan ook makkelijker."

#### *Doelen stellen*

GRIP&GLANS is een weldoordacht en gestructureerd programma waarin verschillende onderwerpen op een logische manier in elkaar grijpen. Een belangrijk onderdeel is een actieplan opstellen. Judith: "Het gaat vaak om kleine dingen: de post op orde hebben of het huishouden. Want een vol aanrecht met afwas blokkeert je in het doen van andere dingen. Door het grote doel 'ik wil een baan' kleiner te maken, kan je het beter aansturen." Amanda: "Ik ontdekte dat ik te grote stappen wil nemen. Hierdoor is de kans telkens groot dat ik denk dat ik zal falen. De kans bij een grote stap te falen is groter dan bij een kleine stap. Door een doel te ontleden in kleine voor mij haalbare stappen, wordt de kans op succes en positieve ervaringen groter. En dat bevordert weer het zelfvertrouwen." Miriam vult aan: "Ook ik heb meer zelfvertrouwen gekregen. Ik zie nu wat ik heb en kan de nadruk op positieve dingen leggen, op dat wat mijn kracht is." "En dat straalt je uit naar de buitenwereld en dus ook naar potentiële werkgevers", aldus Judith.

#### *Waardering zet aan tot actie*

Judith: "GRIP&GLANS deed wat met de deelnemers, je merkte dat ze nieuwe energie kregen. Zo maakte de vraag 'wat betekent contact voor je?' veel los in de groep. Judith: "Het is belangrijk om je daar bewust van te zijn. Dat je zegt: wat fijn dat we hebben kunnen bijpraten. Als je dat benoemt, kun je je contacten beter onderhouden. Dat is erg belangrijk in een periode waarin je een baan zoekt. Want afwijzing na afwijzing doet veel met je zelfvertrouwen. Dan is het moeilijk om positief te blijven. Je gewaardeerd voelen geeft energie om te werken aan dat ene doel, het vinden van een betaalde baan."

De Gemeente Groningen is voornemens om het programma meerdere keren per jaar aan te bieden voor diverse doelgroepen binnen het gemeentelijke beleid.

Tekst: Willy van der Schuit

Meer informatie over GRIP&GLANS:

Judith van der Meché, [jvandermeche@home.nl](mailto:jvandermeche@home.nl)

Margreth Speelman, [info@speelman-coaching.nl](mailto:info@speelman-coaching.nl)