

# 'Lopen, plannen en terug aan het werk'

Gepubliceerd op 28 september 2011 in het Haarlems Dagblad.

Auteur: John Oomkes



## HAARLEM

Baanfit in Haarlem krijgt met groeiend succes uitgerangeerde en uitgebluste werknemers weer aan de praat. Meer dan tachtig procent van de 120 tot 140 mensen per jaar die in het kader van een zogeheten re-integratieproject bij loop(baan)coach Ramon van Bergem (49) terecht komen, vindt werk.

Van Bergem, zo'n jaar of vijftien terug begonnen met het geven van conditietrainingen voor mensen met een buikje, is dan ook geen typische conditieslavenjager. „Meer een aan-loopcoach“, grapt de, in duincentrum De Zandwaaier kantoor houdende Haarlemmer verduidelijkend, „Mijn werk begint met loopwerk, maar eindigt daar niet bij. Ik doe het maatwerk voor het UWV en lokale bedrijven als het om re-integratie gaat. Om dat te mogen doen heb ik samen met oud-topsporters twee jaar lang zitten blokken op allerlei aspecten van mentale begeleiding.“ Baanfit is inmiddels één van de best gecertificeerde kleine bedrijven op dit terrein en kan bovendien pochen op een tevredenheidsscore van een 9 van hen die via Baanfit weer aan de slag komen.

„Arbeidsdeskundigen sturen vanuit de ziektewet rechtstreeks uitgebluste werknemers naar ons door. Dat moet gebeuren met toestemming van die mensen zelf. Die komen met een plan van aanpak en een medisch rapport van de verzekerings- of bedrijfsarts hier binnen.“

Om duidelijk te maken wat Baanfit precies doet, pakken we er een geanonimiseerd voorbeeld uit de praktijk bij. Ramon: „Laten we hem Klaas noemen, 58 jaar oud. Meneer heeft rugklachten. Heeft z'n leven lang in de bouw gewerkt en kan daar niet langer meer aan de slag. Na twee jaar ziektewet is Klaas een opgegeven mens. Ik doe dan een traject dat gericht is om hem te activeren.“ De intake verloopt bij Baanfit altijd wandelend of joggend. Ramon: „In dit geval dus een heel laag wandeltempo, met onderweg een bankje, en dan laat ik Klaas alles vertellen. Het lopen gebruik ik als middel.“

Door de Wet Verbetering Poortwachter (2004) moeten werkgever en werknemer na één jaar ziekte een zogeheten 'tweede spoortraject' inzetten. Dat betekent dat wordt geprobeerd om Klaas 'arbeidsklaar', dus eerst fysiek op krachten gebracht kan worden. Pas daarna komt het echte mentale begeleidingswerk om de hoek kijken. Ramon: „Bij Klaas betekende dat: eerst de situatie accepteren. Namelijk dat hij als bouwvakker niet meer aan de slag kon komen. Dat betekent: toegeven aan de gedachte: 'Ik kan het niet meer'. Maar niet: 'Wie zit er nou op mij te wachten?' Die negatieve spiraal móet doorbroken worden. Ramon: „Dat soort gedachten leidt tot eindeloos mopperen, een negatieve spiraal waarbij je alleen maar het risico loopt sociaal geïsoleerd te raken.“ Die klachten kan Baanfit niet wegnemen, zegt Van Bergem. „Een versleten rug is een versleten rug. Ik kan je leren hoe je daar beter mee kan omgaan. Maar op de eerste plaats gaat het om het opvrijzelen van Klaas z'n persoonlijke overtuiging. Ga je achter de geraniums of ga je iets aanpakken wat je leuk vindt. Klaas maakte een plan en heeft nu een goedlopende broodjeszaak.“