

Vooruit met topsporters (Eindhoven)

# Leren hoe je jezelf uit een dal omhoog knokt

Zelfreflectie, kritiek geven én incasseren, het gaat niet vanzelf voor de deelnemers van Vooruit met topsporters. Daarom staat er op een vrijdag een les kickboksen van wereldkampioen (Ali Gunyar) op het programma. Bij kickboksen denk je eerder aan klappen incasseren, maar kunnen omgaan met kritiek hoort er ook bij “Veel mensen zien kritiek vooral als iets negatiefs. Maar topsporters kunnen juist goed omgaan met kritiek, want daar leer je van. Zo word je nóg beter.”

**D**e deelnemers van Vooruit met topsporters zijn een diverse groep. Tussen de 18 en 67 jaar oud en van alle nationaliteiten. In Eindhoven zijn dat er rond de 5.000. Ze hebben gemeen dat ze al meer dan een jaar thuis zitten met een bijstandsuitkering. “Mensen kunnen dan in een neerwaartse spiraal terecht komen, passief worden en in een slachtofferrol kruipen. Dat zien we veel bij de doelgroep en dat proces wil de gemeente Eindhoven doorbreken”, vertelt casemanager Daniëlle Vinkx,

groepsbegeleider voorschakelgroep Op weg naar werk.

## Het roer moet om

Kickboksen als re-integratiemiddel voor mensen die in een slachtofferrol kruipen? “Inderdaad, die les heeft het thema ‘omgaan met kritiek’. Hoe geef je opbouwende kritiek en hoe gebruik je zelf kritiek om dingen beter te gaan doen?”, vertelt Vinkx. “Veel mensen zien kritiek vooral als iets negatiefs. Maar topsporters kunnen juist goed omgaan met



kritiek, want daar leer je van. Zo word je nóg beter.” Dat krijgen de deelnemers mee in een les kickboksen. “Het programma Vooruit met Topsporters in combinatie met de voorschakelgroep is er op gericht om de zelfredzaamheid van de deelnemers te vergroten. In het traject dat drie maanden duurt, stellen ze hun eigen doel en maken ze zelf een plan van aanpak om dat doel te bereiken. Vervolgens gaan ze ermee aan de slag.” Dat is niet vrijblijvend, het is een kans om het roer om te gooien. “Komt er niks uit, dan gaan wij bedenken wat het beste bij een deelnemer past, en zo nodig leggen we een maatregel op. Maar dat is meestal niet nodig.”

### ‘Voorschakelen’ naar werk

Twee keer in de week groepsbegeleiding door de casemanagers, een keer in de week vier uur sporten en thema’s behandelen onder bege-

te krijgen en te betrekken bij de samenleving. Hiervoor worden mensen geselecteerd waarvan de casemanagers verwachten dat ze weer aan het werk kunnen. Niet per se van vandaag op morgen, maar onder begeleiding bij voorkeur binnen een jaar. Eerder mag natuurlijk altijd, maar mensen onder druk zetten werkt niet, vertelt John Midavaine van Vooruit met topsporters. “We begeleiden ze naar meer zelfredzaamheid en zetten ze aan het denken over hoe ze verder willen. Dat doen we aan de hand van thema’s zoals ‘keuzes maken’, ‘omgaan met tegenslag’ en ‘vitaliteit’. Na het sporten in teamverband volgt een evaluatie waar de thema’s in terug komen. Zelfinzicht, dat willen we bereiken bij de deelnemers.” Werkervaring opdoen en bemiddeling naar werk is voor deze groep een stap te ver. “Dat doen we wel in andere gemeenten, maar in Eindhoven gaat het nadrukkelijk om mensen

**“Er spelen bij deze doelgroep vaak nog andere, individuele problemen en ook daar proberen we de deelnemers bij te helpen.”**

leiding van topsporters. Drie maanden lang, in een groep van ten minste 10 en maximaal 16 deelnemers. Zo ziet het traject Vooruit met topsporters eruit. De gemeente Eindhoven noemt dit een voorschakeltraject, een eerste aanloop om langdurig werklozen weer actief

met een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Er spelen bij deze doelgroep vaak nog andere, individuele problemen en ook daar proberen we de deelnemers bij te helpen. Zo hebben we een deelnemer gehad die veel te zwaar was en moest afvallen om haar kans op een baan te

vergroten. We zorgen er dan voor dat ze daarin begeleid wordt. Ook die contacten hebben we.”

### Topsporters spreken uit ervaring

Topsporters hebben het maar makkelijk. Ze zijn succesvol en krijgen veel waardering van andere mensen. Zijn dat de juiste rolmodellen voor mensen die naast de samenleving staan? “Jazeker”, vindt Midavaine, zelf Olympisch worstelaar en veelvoudig Nederlands kampioen. “Topsporters kunnen uit eigen ervaring vertellen dat ze er hard voor moesten werken en dat ze niet zelden grote tegenslagen te verwerken kregen.” Neem het verhaal van Gerard Egberts, oprichter van Vooruit met topsporters, samen met Midavaine en Oranjedoelman Hans van Breukelen. Egberts is als wedstrijd wielrenner aangereden door een dronken automobilist. “Het was nog maar de vraag of hij zijn gewonde been kon behouden. Hij heeft uiteindelijk anderhalf jaar moeten revalideren en moest zijn sportieve loopbaan beëindigen. Hij kon helemaal opnieuw beginnen. In de sport moeten mensen zich ook uit een dal omhoog kunnen knokken, net als de deelnemers aan het programma.”

### Metten is weten

Midavaine is coördinator van de groep in Eindhoven. In overleg met de gemeente heeft hij het programma in gevuld. “De gemeente Eindhoven weet wat ze wil, wij hebben de expertise en de topsporters in huis. Sommige topsporters doen een opleiding om deze groepen te kunnen begeleiden. Als dat nodig is kunnen

we ook nog een jobcoach inschakelen, of een fysiotherapeut of psycholoog. Wat deze groep complex maakt is de diversiteit. Mensen met verschillende nationaliteiten hebben andere inzichten over het leven en de maakbaarheid daarvan. Over het algemeen zijn ze vrij passief als ze aan het traject beginnen. Het eerste wat we doen is de ‘aan’-knop vinden en ze leren om zelf de verantwoordelijkheid voor hun leven te nemen.” Casemanagers van de gemeente Eindhoven houden de vinger aan de pols bij de groep deelnemers. Dat begint met een vragenlijst aan het begin van het traject – een nulmeting – en eindigt met een vragenlijst na afloop, na twaalf weken. De vragen gaan over de doelstellingen die de deelnemers zelf hebben en wat ze willen leren. Midavaine: “De uitstroom is bij dit soort trajecten moeilijk te meten. Het is een voorschakeltraject, mensen vinden geen baan maar worden zelfredzaam. Hoe meet je dat? De vragenlijst geeft bruikbare inzichten over de doelgroep.” Op dit moment draait de vierde groep in Eindhoven. “Dat de casemanagers zelf heel betrokken zijn, werkt goed. Er is overleg met ons en ze bespreken wekelijks met de deelnemers het plan van aanpak dat de mensen zelf hebben opgesteld. Daardoor kunnen ze snel schakelen als iemand dreigt uit te vallen. In het uiterste geval kunnen ze korten op de uitkering.” Inmiddels is 18% van de deelnemers uit de trajecten in Eindhoven uitkeringsonafhankelijk vertelt Vinkx. “Voor de overige deelnemers is het helder aan welke zaken ze moeten werken

alvorens een betaalde baan in beeld komt. Zij volgen een passend traject.”

Vooruit met topsporters houdt zelf ook cijfers bij. De uitstroom naar werk is over alle

## “Dit programma geeft deelnemers de kans om het roer om te gooien”

programma's, dus ook in andere gemeenten, gemiddeld 70%. Dit is afhankelijk van het type traject. De uitstroom naar werk is in Eindhoven lager, maar dat is ook niet het doel van dat programma. “Wel weten we dat de uitval tijdens de trajecten heel laag is. Eigenlijk stoppen mensen alleen als ze een baan vinden tijdens het traject. En dat is ook een belangrijke uitkomst: mensen geven niet op, maar leren door te zetten.”

### Samenvatting

Vooruit met topsporters is een voorschakeltraject van de gemeente Eindhoven voor langdurig werklozen. Zij krijgen twee keer in de week groepsbegeleiding door de casemanagers en een keer in de week gaan ze vier uur sporten en thema's behandelen onder begeleiding van topsporters. Drie maanden lang, in een groep van ten minste 10 en maximaal 16 deelnemers. Het traject is een eerste aanloop om langdurig werklozen weer actief te krijgen en te betrekken bij de samenleving.

### Doelgroep

Mensen met een bijstandsuitkering en een grote afstand tot de arbeidsmarkt. Een zeer diverse groep: tussen de 18 en 67 jaar oud, alle nationaliteiten, langer dan een jaar thuis met een bijstandsuitkering.

### Doel

Meer zelfredzaamheid en zelfinzicht bij deelnemers en hen laten nadenken over hoe ze verder willen. Begeleiden naar werk, bij voorkeur binnen een jaar.

### Resultaat

De uitstroom is bij dit soort trajecten moeilijk te meten, want het is een voorschakeltraject. Via een vragenlijst over de doelstellingen die de deelnemers zelf hebben en wat ze willen leren krijgt men bruikbare inzichten over de doelgroep. Inmiddels is 18% van de deelnemers uit de trajecten in Eindhoven uitkeringsonafhankelijk.