Praktijkvoorbeelden Mee-doen coach

- Mevrouw R., heeft geen vertrouwen in mensen en wil pertinent geen contact met anderen. Wil ook niet wandelen, bewegen of sporten. Uiteindelijk heeft mevrouw initiatief genomen om als vrijwilliger aan de slag te gaan. De mee-doen coach heeft haar ondersteunt bij het aangaan van de nieuwe contacten, bespreken hoe ze haar grenzen kan stellen, duidelijke afspraken kan maken, verwachtingen uitspreekt en vragen stelt zodat het qua communicatie en sociale vaardigheden goed verloopt. Mevrouw heeft een vorm van vrijwilligers werk gevonden die aansluit bij haar passie. Een mooie bijkomstigheid is dat mevrouw door deze bezigheid veel buiten komt, in beweging is, bouwt aan sociale contacten en een structuur in haar dag heeft. Later belde mevrouw op om aan te geven dat ze toch behoefte heeft aan een sociaal maatje en gezelligheid. De stap naar vrijwilligerswerk heeft andere behoeftes (sociaal contact) weer naar boven gebracht.

- Man H., heeft geen sociaal netwerk, is gameverslaafd, kwam niet uit huis en was niet te motiveren. De mee-doen coach heeft intensief contact met meneer gehad om hem te begeleiden naar een volgende stap in zijn leven. Coaching gebeurde wandelend of fietsend zodat ze in beweging waren. Meneer stelde zich meer open en heeft uiteindelijk zelf de stap gezet om zich voor taallessen bij de TU Delft in te schrijven. Na een paar lessen te hebben gevolgd is hij door onderliggen problematiek helaas weer gestopt. Coaching vanuit de mee-doen coach is ook gestopt en meneer overgedragen aan de werkconsulent waar hij is begonnen aan een werktraject. Dat laatste moet nog blijken of dat volbracht gaat worden, maar zonder de aanloop van het coachingstraject was de stap nog groter geweest voor hem.

- Mevrouw F., is laaggeletterd, heeft geen sociale contacten, en last van medische beperkingen, gaat nu iedere week naar een handwerkgroep waar zij onder de mensen is. Dit is het maximale wat zij aankan gezien haar gezondheid.

- Mevrouw Z., is laaggeletterd en een slechte beheersing van de Nederlandse taal. De mee-doen coach heeft een afspraak bij een taalschool gemaakt en is mee naar de intake gegaan. Vervolgens heeft zij mevrouw geholpen om uit te zoeken hoe zij met het OV naar de locatie van de lessen kan reizen. In het begin onderhield de mee-doen coach contact met de docente over de voortgang en de problemen die er speelden. Ze gaat inmiddels drie keer per week naar de taalschool in Delft waar zij werkt aan haar zelfredzaamheid, sociale contacten en structuur. Er is nu weinig ondersteuning nodig van de mee-doen coach.

- Meneer A., was zelfstandig ondernemer, zal uiteindelijk weer aan het werk moeten en kunnen maar ervaart sociale druk bij werken in een team en voor een baas. Tussenweg is vrijwilligerswerk (in een team) om de doorstroom naar werk makkelijker te maken.

- Mevrouw N., nam in het begin haar dochter mee om te vertalen, maar al snel bleek dat ze prima Nederlands kon. Zelfvertrouwen van mevrouw was ontzettend laag, verdriet en emoties voerden de boventoon wat haar leven in veel opzichten overnam. De mee-doen coach is met mevrouw gaan wandelen en heeft haar aangespoord dit zelfstandig te gaan doen. Uiteindelijk heeft mevrouw goed de smaak te pakken gekregen, kwam er meer zelfvertrouwen over de taal, maar vooral ook meer gevoel van regie over haar eigen leven. Verdriet en emoties zijn meer naar de achtergrond en mevrouw heeft nu behoefte haar steentje bij te dragen aan de maatschappij. We beginnen met vrijwilligerswerk.

- Meneer S., heeft moeite met de Nederlandse taal, maar heeft zelf behoefte aan meer mensen ontmoeten. Uiteindelijk voor hem een fijne plek gevonden in het nieuwe AZC waar hij helpt met de taallessen omdat hij zowel Engels, Arabisch en een beetje Nederlands spreekt. Meneer hoopt nog meer bij te kunnen dragen binnen het AZC.

- Mevrouw W., deels in de uitkering, maar werkt nog 2-4 uur per week. Mevrouw had de neiging het bijltje erbij neer te gooien en te stoppen met werken gezien haar privéproblemen. We voorzagen dat als ze stopte met werken, terugkeren naar werk een veel langer verhaal zou worden. Dus intensief gecoacht op èn rust pakken èn blijven werken met als doel het aantal uren weer uit te breiden. Inmiddels gaat mevrouw terug opbouwen naar meer uren per week werken en is er meer energie en positiviteit in haar handelen en doen.