

## Blog 1

### Deelnemer Arjen: "Ik kon niet meer terug."

Arjen, 32 jaar, werkte zeven jaar lang als leraar in het voortgezet onderwijs toen hij zichzelf tegenkwam. "Werken in het onderwijs was niet een bewuste keuze", vertelt Arjen in de gemeenschappelijke koffieruimte in de Leuvenumse bossen, een werklocatie van BuitenVitaal. "Nu, na mijn loopbaanbegeleiding bij BuitenVitaal, weet ik waarom ik deze keuze heb gemaakt. Ik heb in het verleden praktische keuzes gemaakt en zo werd ik leraar scheikunde en natuurkunde. De werkdruk was hoog. Ik had ook een klas met speciale leerlingen die extra tijd en aandacht nodig hadden. Ik meldde mij ziek toen het niet meer ging, maar toen ik eenmaal thuis zat... Ik kon niet meer terug. Een depressie werd een burn-out en voordat ik het wist zat ik voor langere tijd thuis en was re-integratie op de werkvloer alles behalve een optie." De collega's van Arjen reageerden in eerste instantie verrast. Omdat Arjen moeite heeft met het aangeven van grenzen, werd het signaal van overspannenheid niet goed opgepikt. Hij ging door en liep zichzelf voorbij in zijn werk en privéleven. "Mijn teamleider stond gelukkig volledig achter mij en gaf ook regelmatig aan: 'Je mag ziek zijn. Het gaat erom dat jij herstelt en je moet de tijd nemen die je nodig hebt.'"

Als een werknemer zich voor langere tijd dan gemiddeld ziek meldt komt de bedrijfsarts in beeld. Ook ging Arjen naar een arbeidsdeskundige die mededacht en naar de mogelijkheden keek. In eerste instantie wordt er altijd gekeken naar terugkeer in eigen werk, door bijvoorbeeld aanpassingen in het takenpakket of de voorzieningen. De tweede optie is terugkeer naar het werk, maar dan in een andere functie. Bij Arjen was terugkeren naar school geen optie. Hij moest een re-integratietraject volgen in Spoor 2 (herplaatsing buiten de eigen organisatie).

"De eerste twee maanden op landgoed Roggebotstaete, waar ik ben begonnen, vond ik spannend. Werken in het bos was voor mij een uitdaging. Ik werd uit mijn 'comfort zone' gehaald en werd geconfronteerd met mijn persoonlijke grenzen. De omgeving paste wel direct bij mij. Ik kom namelijk graag buiten. Sporten doe ik in de frisse buitenlucht. Daarnaast vind ik het fijn om met mijn handen bezig te zijn in mijn vrije tijd. Mijn werkzaamheden bij BuitenVitaal bestonden uit snoeiwerk, de paden in Roggebotzand vrij maken, het repareren en maken van recreatievoorzieningen, exotenbestrijding, gras zaaien en bijvoorbeeld de moestuin onderhouden op landgoed Roggebotstaete."

In deze fase maakt Arjen ook kennis met de andere deelnemers van BuitenVitaal en de professionals van de natuurorganisaties waar BuitenVitaal mee samenwerkt. Hoe het werken met andere mensen hem aangaat en hoe P&O'er Yvonne hem heeft opgevangen lees je binnenkort op [www.buitenvitaal.nl](http://www.buitenvitaal.nl) Volg Arjen via Facebook ([facebook.com/buitenvitaal](https://facebook.com/buitenvitaal)), Twitter (@BuitenVitaal) en Instagram (BuitenVitaal).