

## Blog 4

### Deelnemer Arjen en P&O'er Yvonne: "Een nieuwe start!"



Arjen 33 jaar, leraar scheikunde en natuurkunde op het voortgezet onderwijs werd ziek. Burn-outproblematiek, depressie en angstklachten. Re-integratie op zijn school verliep moeizaam. De klachten namen toe. Op advies van de bedrijfsarts gestart met een vitaliteitstraject bij BuitenVitaal als alternatief voor het re-integreren op de werkvloer en het thuis zitten.

Arjen is nu enkele maanden actief in het bos onder leiding van de werkcoach van BuitenVitaal. Zijn vitaliteit neemt toe zowel mentaal als fysiek. Naast de werkzaamheden in het bos volgde Arjen een loopbaanoriëntatietraject bij BuitenVitaal. Samen met zijn werkcoach keken ze naar het heden, verleden en de toekomst. De praktische keuzes in het verleden hebben ertoe geleid dat Arjen koos voor een opleiding richting het voortgezet onderwijs. "Het was heel confronterend. Je neemt alles mee. Alle keuzes die je maakt en waarom je die maakt zijn van belang. Ik weet nu heel duidelijk wat ik niet leuk vind en welke kant ik wel op wil."

Arjen is bijna hersteld van zijn burn-out en heeft zijn klachten gericht kunnen aanpakken door in het bos te werken en zijn hoofd leeg te maken. Via het werk in het bos heeft hij ook praktisch ervaren wat zijn kwaliteiten, valkuilen en allergieën zijn in een werkomgeving. Via ervaren en doen is hij gaan werken aan het veranderen van gedrag die hem uitputte. Stoeien met nieuw gedrag verliep met vallen en opstaan, wel prettig omdat hij dit mocht doen in een groene energieke werkomgeving. hij Bij dit leerproces kreeg hij ook begrip en steun van de andere deelnemers. Door praktisch bezig te zijn en andere mensen uitleg te geven leerde hij ook weer zelfvertrouwen te krijgen en assertiever te worden. "Ik ga nu een zelfstudie volgen richting 'Farmakunde'. Ik ben al uitgenodigd om mee te kijken in een laboratorium en ik heb twee zakelijke netwerkgesprekken met een bedrijf en universiteit. Inmiddels ben ik ook vrijwilliger bij een natuurorganisatie. Werken in de natuur levert mij veel op aan positieve energie en het houdt mij fit. Wel doe ik alles op mijn tempo. Ik voer weer de regie over mijn eigen leven. Ik heb weer vertrouwen in de toekomst en kijk uit naar nieuwe uitdagingen."

P&O'er adviseur Yvonne ziet Arjen groeien. Yvonne vertelt: "Ik ben blij met dit herstelproces. We nemen afscheid van de revalidatiefase en kunnen nu met een goed gevoel concrete stappen zetten naar nieuw werk voor Arjen. Doordat hij weer in zijn kracht staat en weet waar hij naar toe wilt met zijn loopbaan, hoeven wij geen andere re-integratieactiviteiten in te kopen voor het vervolg. Met Arjen is afgesproken dat hij aan de hand van het plan van aanpak, opgesteld bij BuitenVitaal, de ruimte krijgt om zijn eigen weg te bewandelen. Uiteraard houd ik in de aankomende periode het re-integratieproces in de gaten via de e-mail, telefoon en persoonlijk contact. Ook mag Arjen gebruik maken van ons zakelijk netwerk dat de school door de jaren heen heeft opgebouwd voor de realisatie van zijn loopbaanplannen. Met het volste vertrouwen werken we met elkaar verder aan een nieuwe start!"

Volg Deelnemer Arjen en P&O'er Yvonne via Facebook ([facebook.com/buitenvitaal](https://facebook.com/buitenvitaal)), Twitter (@BuitenVitaal) en Instagram BuitenVitaal).

