

Postadres: Huizingalaan 48

5628 CL Eindhoven

Bezoekadres: Ondernemingenweg 19

Eindhoven

Telefoon: 040 2421930

[www.werkenuitleg.nl](http://www.werkenuitleg.nl)

E-mail: [info@werkenuitleg.nl](mailto:info@werkenuitleg.nl)

K.v.K. 17177499

## Visie

### Begeleiden van mensen met PTSS bij Werk & Uitleg

Werk & Uitleg is een ambachtelijke creatieve werkplaats voor herstel, dagbesteding en re-integratie. We bieden maatwerk afhankelijk van de persoon, hulpvraag en doelstelling. Het werken met de handen staat centraal: uit het denken of piekeren en in het doen en creëren.

De deelnemer bepaalt zelf wat hij/zij wil maken. Voorbeelden zijn: houtbewerken, schilderen, decoreren, collages maken, elektronica, robotica en solderen. Alles wat gemaakt wordt mag mee naar huis genomen worden. Er is geen werkdruk of deadline.

De zeer ruime werkplaats heeft een neutrale ligging op het industrie terrein de Achtse Barrier in Eindhoven.

### Uitgangspunten in de praktijk regie, vertrouwen, verbondenheid en ontspanning

1. Door het werken met de handen in de werkplaats kunnen mensen weer grip, **de regie**, krijgen op hun eigen leven. Na het werk is er zichtbaar resultaat: er komt wat uit je handen.

#### Hoe doen we dat in de praktijk in de werkplaats

#### Zelfregie

Wij geven de vrijheid om het werk zodanig aan te passen dat de deelnemer er zich gemakkelijk bij voelt.

We laten de deelnemer zelf ontdekken wat hij/zij wil doen om vaardigheden en kennis te ontwikkelen: hiermee komt er weer controle over de eigen omgeving en taak.

De deelnemer is vrij om suggesties wel of niet op te volgen. Er is geen goed of fout.

We bieden verschillende opties, keuzes aan. We ondersteunen en moedigen aan om eigen keuzes te maken. De deelnemer is vrij om op ieder moment te stoppen of om hulp te vragen.

We stimuleren om iets actiefs te doen al is het maar iets kleins waardoor de deelnemer zich beter voelt of meer in controle is. Door nieuwe (hand)vaardigheden aan te leren wordt de concentratie getraind en kan weer voldoening ervaren worden. De begeleiders moedigen aan en geven het vertrouwen dat de nieuwe vaardigheid te leren is.



2. Het **vertrouwen** in een veilige wereld is bij iemand met PTSS weg. Daarom is het van belang om op een veilige wijze te communiceren.

**Hoe doen we dat in de praktijk van de werkplaats**

## **Betrouwbaarheid**

Wij komen afspraken na en houden een in vertrouwen verteld verhaal voor onszelf. Wij houden ons strikt aan de regels van geheimhouding en vragen toestemming om te mogen overleggen. Bij voorkeur overleggen we alleen met anderen als de deelnemer daar zelf bij aanwezig is. Van te voren bespreken we helder wat er gedeeld gaat worden, de regie hierover ligt bij de deelnemer. Onze rol is ondersteunend, bemiddelend en verhelderend. De deelnemer kan iemand mee nemen bij de gesprekken bijvoorbeeld de eigen partner of een vertrouwenspersoon.

Er kan met toestemming van de deelnemer overleg zijn met de behandelaar.

We vragen niet naar de incidenten die geleid hebben tot de PTSS. Immers als iemand nog niet behandeld is wordt deze ervaring opnieuw beleefd met alle emoties van dien. We praten niet over andere deelnemers in aanwezigheid van andere deelnemers.

Eventuele veranderingen of wijzigingen bespreken we voortijdig. Afhankelijk van iemands concentratievermogen of geheugen, kunnen we de afspraken opschrijven.

---

3. Door de sociale contacten en het samenzijn met anderen krijgt de deelnemer het gevoel er weer bij te horen. De interactie met anderen geeft een **gevoel van verbondenheid** en er toe doen.

**Hoe doen we dat in de praktijk van de werkplaats**

## **Ritme en structuur**

We werken met kleine groepjes van maximaal 4/5 personen. Tijdens het werk zorgen we voor een ritme in de werkplaats: een gezamenlijk ritme helpt om te ervaren dat je samen bent in tegenstelling tot je geïsoleerd en alleen voelen.

Dit doen we door, samen te pauzeren, samen op te ruimen en samen het werk klaar te zetten. De deelnemer bepaalt zelf of hij/zij aan dat ritme mee wil doen.

Wij creëren structuur door bijvoorbeeld duidelijk te maken wie er vandaag wel of niet komt, wanneer er pauzes zijn, wanneer het opruimtijd is en wanneer de werkplaats sluit.

---

4. Het actief ontspannen van het lichaam helpt bij het fysieke herstel. Hiervoor is een veilige en rustige omgeving nodig. Door **ontspannen** aanwezig te zijn in je lichaam leert het lichaam dat het weer effectief kan zijn. Hierdoor wordt het zelfvertrouwen hersteld.

Hoe doen we dat in de praktijk in de werkplaats:

## **Rustige en ontspannen sfeer**

Omdat de deelnemer gevoelig is voor emoties, stemming en prikkels zijn wij als begeleider rustig en ontspannen aanwezig in het hier en nu. We hebben de tijd. We zijn betrokken, hartelijk en benaderbaar. We zijn bereid te luisteren, vriendelijk, opbouwend en geduldig.

We helpen de deelnemer ook om vriendelijk en zorgzaam en opbouwend naar zichzelf te zijn. We vermijden tijdsdruk. Indien er beslissingen genomen moeten worden is daar ruim de tijd voor.

In de werkplaats is een aparte ruimte waar je je even kunt terugtrekken om je ogen te sluiten, ontspanningsoefeningen te doen of een muziekje te luisteren.

---

Werk & Uitleg

Werkplaats voor herstel, dagbesteding en re-integratie

Versie 2021