

nummer 2 | JUNI 2011

# uwv perspectief



*Robin Netscher:*  
'Ik moest zelf  
de eerste stap  
zetten'

Kijk ook op  
[www.uwv.nl/  
perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief)

# plaza

Plaza is het prikbord voor lezers van *uwv Perspectief*. Hier kunt u andere lezers oproepen om samen activiteiten te ondernemen. Oproepen en reacties kunt u sturen naar [uwvperspectief@uwv.nl](mailto:uwvperspectief@uwv.nl) of uwv Concerncommunicatie, Gebouw B, Postbus 58285, 1040 HG Amsterdam. Vermeld in de linkerbovenhoek van de envelop of in de onderwerpregel van de e-mail altijd 'Plaza' en bij een reactie ook het onderwerp. Let op: Plaza is niet bedoeld voor commerciële initiatieven. De redactie beslist over plaatsing en hierover kan niet worden gecorrespondeerd.



## PERSPECTIEF ONLINE: ELKE WEEK NIEUW, MET HANDIG ARCHIEF

*uwv Perspectief* verschijnt drie keer per jaar als papieren magazine; op internet vindt u een uitgebreidere versie. [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) biedt veel achtergrond en onder meer filmpjes bij artikelen uit *uwv Perspectief* plus extra verhalen van lotgenoten met tips en links. Er hoort een handig archief bij, waarin u op trefwoord kunt zoeken. Elke week verschijnen nieuwe artikelen en verhalen in de online versie, steeds met talloze links naar aanverwante informatie van uwv en andere organisaties.

Klikt u op de speciale knop met de naam rss, dan krijgt u automatisch bericht op uw internetstartpagina als er nieuwe artikelen zijn geplaatst. Zo hebt u altijd het laatste nieuws van uwv. Ook kunnen lezers op *Perspectief Online* laten weten wat ze in de gedrukte versie zouden willen lezen: u bepaalt dus zelf de inhoud van *uwv Perspectief*. [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) is toegankelijk voor lezers met een visuele functiebeperking. ←

Kijk op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



## ONDERNEMERS GEZOCHT

Maartje van Wulfften Palthe is vanuit een WIA-uitkering haar eigen onderneming als fotograaf gestart met behulp van het Starterskrediet van uwv. Ze haalt hier veel voldoening uit en krijgt er weer energie van. Inmiddels volgt ze ook een opleiding Fotografische Vormgeving. Maartje wil graag een fotoreportage maken van ondernemers die ook vanuit de WIA/Wajong gestart zijn. Vooral omdat dit een wat minder voor de hand liggende mogelijkheid is om weer aan het werk te gaan. ←

Lees verder op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



## EEN GOED GESPREK

Raymond Piket (41) uit Leiden heeft last van psychoses. Hij kan niet veel druk aan en gebruikt daarom medicijnen. Hij zou graag nieuwe mensen in zijn leven verwelkomen met wie hij goede gesprekken kan voeren en erop uit kan gaan. ←

Lees verder op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).

## VOETBALLEN

Van voetballen word je fit én je leert goed in een team te spelen. Pluspunten die werkgevers belangrijk vinden. Daarom is er de Dutch Career Cup. Je kunt voetballen bij jou in de buurt en uwv probeert je aan een baan te helpen. Enthousiast geworden? Meld je dan aan voor de Dutch Career Cup! Iedereen met een Wajonguitkering mag meedoen en deelname is gratis. ←

Kijk op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) hoe je je aanmeldt.



## WANDELEN MET ANGELIQUE

Angelique Vermeule (23) is geboren met heupdysplasie, bekkeninstabiliteit en het hypermobilitetssyndroom (HMS). Ze heeft sinds kort een aangepaste fiets en zoekt vrienden en vriendinnen in de leeftijd tussen 20 en 40 jaar om mee te fietsen in de omgeving van Rotterdam. ←

Lees verder op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



5

## Inhoud

### 5 Mijn perspectief 1

John Reinders heeft ondanks zijn autismische stoornis een leuke, zelfstandige baan gevonden.

### 6 Na een minuut fietsen moe

Goska (39) is weer de oude. Wat precies de oorzaak was van zijn chronische vermoeidheid? Dat is bij deze aandoening erg lastig vast te stellen. Ook uwv en behandelaren worstelen ermee.

### 9 'Bericht verzonden'

Klanten van uwv kunnen steeds meer via internet regelen. Alles wordt sneller en gemakkelijker.

### 11 Mijn perspectief 2

De zorg voor een paard veranderde Robins leven. Die kans biedt ze nu aan anderen.



11

### 12 Zelfredzaamheid online

Chattend of mailend geestelijke hulp zoeken: op internet zijn allerlei vormen van therapie, inclusief verslavingshulp. Het werkt snel en goed.

### 14 Creatief zuinig

Als het moet, moet het: zuinig doen. Het kan ook een soort sport worden. *Perspectief* geeft tips.

### 18 Butler per video

Vanuit zijn woonkamer praat Remi met mensen over de hele wereld; hij helpt bij *videoconferencing*. Mooi thuiswerk.

### 21 Mijn perspectief 3

Joost Rigter werd langzaamaan blind, maar vond een manier om te blijven werken en geeft nu workshops.



18



21



# ruimte voor u

De oproep om gedichten, foto's of tekeningen op te sturen voor de rubriek 'Ruimte voor U' levert veel reacties op. Nu *uwv Perspectief* ook een onlineversie heeft, is er meer ruimte om inzendingen te plaatsen. Blijft u daarom uw gedichten, foto's en tekeningen insturen. Dat kan per e-mail naar [uwvperspectief@uwv.nl](mailto:uwvperspectief@uwv.nl) of per brief naar UWV Concerncommunicatie, Gebouw B, Postbus 58285, 1040 HG Amsterdam. Zet 'creatief' in de onderwerpregel van de e-mail of in de linkerbovenhoek van de envelop.



## ROMANO SCHILDERT

Romano Ghilarducci (33) heeft epilepsie en is licht autistisch. Hij woont thuis bij zijn moeder waar hij helpt in het huishouden en ook de tuin onderhoudt. Al jong ging hij schilderen; hij kan daarin al zijn gevoelens uitdrukken. Dit is een van Romano's schilderijen. ←



## DE KUNST VAN ANGELA

Angela Pignalosa (55) uit Utrecht is van oorsprong Italiaanse en studeerde in Italië kunstgeschiedenis aan de kunstacademie, maar ze leerde er ook schilderen. Ze kan niet meer werken en is arbeidsongeschikt verklaard, maar ze geniet van het vrijwilligerswerk in een tweedehandswinkel in Nieuwegein. Angela schildert graag, luistert vaak naar muziek en leest veel boeken. Dit is een van haar kunstwerken. ←



## UIT JIDSKES HART

*Wat ik vertellen wil:*

*Ik wil graag mijn hart laten spreken, maar omdat ik de wereld om me heen vaak niet snap, (ik krijg moeilijk grip op mijn gevoelens en gedachten) heb ik in de ogen van vele mensen gebreken.*

*Maar ik voel van binnen wel een zekere kracht, via het foto-gedichtenboek heb ik die naar buiten gebracht.*

*Even heb ik jullie in mijn binnenste laten kijken: wat er werd getoond, waren mooie eigenschappen en een positieve blik, zo zal later blijken.*

*Zeg niet hoe, wie of wat ik moet zijn, geef me liever wat ruimte en rust, dat vind ik fijn.*

*Ik beloof jullie dat ik mijn kracht zal gebruiken en jullie voor het begrip en de stimulans belonen.*

*Geef me de tijd om bij mezelf te komen en mezelf te snappen; mag ik kleine pasjes zetten? In plaats van grote stappen?*

*Het maakt me rustiger en sterker, dan pas kan ik delen; onrust, felheid en emotionaliteit, maken plaats voor rust, geduld en gevoeligheid.*

*Laat me mijn eigen pad nemen, maar geef af en toe ook de richting aan, want vaak ben ik nog de weg kwijt en dreigt het mis te gaan.*

*Ik vraag om duidelijkheid, soms kan ik nog wel eens afdwalen, in gedachten en fantasie, en dan mogen jullie mij weer terughalen.*

*Ik wil positief in het leven staan en geven, dat is mijn streven.*

*Laat mij maar aan de zijlijn staan, zodat ik naar jullie kan kijken en jullie kan snappen, en ik in mijn tempo richting jullie kan stappen.*

*Zodat ik kan leren delen en weer zal geven, jullie gelukkig maken en zien genieten: dat is mijn doel in het leven.*

Jidske van de Klundert (31) werd ziek als gevolg van een burn-out en heeft na twee jaar een WIA-uitkering gekregen. Ze heeft nu weinig energie en kan niet werken. Schrijven geeft haar veel voldoening. Dit is een van haar gedichten. ←

Naam:  
John Reinders  
Leeftijd:  
48

# MIJN PERSPECTIEF 1



'Wees niet bang om hulp te vragen'

'Sinds een paar jaar is bekend dat ik een autistische stoornis heb, het Asperger Syndroom (As). Ik ben beperkt in sociale interactie en interesses. Toch weet ik dat ik best veel in mijn mars heb. Dat blijkt wel uit het feit dat ik binnenkort mijn 25-jarig jubileum bij de Twentsche Kabelfabriek vier. Die 25 jaar zijn trouwens wel met ups en downs gegaan. Mijn eerste baan was als machinevoerder. Dat was in ploegendienst en daar kon ik slecht tegen. Ik kreeg daarom een andere functie als kwaliteitsmedewerker. Daar ging ik helemaal in op. Maar toch ging het in de nieuwe functie door verschillende oorzaken ook weer mis. Ik stortte in en werd ziek. De bedrijfsarts van de Twentsche Kabelfabriek heeft me in die tijd goed geholpen en gezorgd dat ik in een resocialisatieprogramma kwam. Daar heb ik geleerd op eigen benen te staan. Ik weet nu beter waar mijn kracht en zwaktes liggen. Ik wilde heel graag weer aan het werk. Bij de TKF voelde ik mij op mijn gemak en kon ik mijn kennis toevoeren en mijzelf nuttig maken. Mijn psychiater heeft toen met

de TKF gesproken en gevraagd of er weer een plek voor me was. Mijn werkgever heeft dat fantastisch opgepakt en gezorgd dat ik weer voor zes uur per dag aan de slag kan. Een jobcoach hielp me structuur aan te brengen in mijn werkzaamheden en ik kreeg ook een training voor mijn dyslexie. Door die extra hulp kan ik mijn huidige baan als assistent business improvement goed aan. Ik heb op kantoor een eigen kamer en eigen taken en kan zelf mijn werkdruk bepalen. Ik heb zelfs geholpen bij het opzetten van een nieuw intern opleidingsprogramma. Het belangrijkste dat ik geleerd heb, is dat je niet bang moet zijn om hulp te vragen als je merkt dat het niet goed gaat. Juist doordat ik er open over was naar mijn werkgever en zelf hulp heb gezocht, heb ik mijn baan kunnen houden en heb ik mijn leven weer op de rit.' ←

Lees ook het verhaal van de werkgever van John Reinders op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).





De last van het chronische vermoeidheidssyndroom (cvs)

# 'Alles wat ik eerst deed, moest ik loslaten'

Geen druppel op en toch het gevoel van een stevige kater, maandenlang. Wat is precies de oorzaak van het chronische vermoeidheidssyndroom (cvs)? Wat is eraan te doen? De ingewikkelde ziekte is lastig voor patiënten – en ook voor behandelaars én uwv.

**B**ij Goska Sixma (39) begon het in 2000 met een griepje dat maar niet over ging. Ongebruikelijk voor een man die nooit ziek was, veel sportte, een leuk sociaal leven had en gelukkig was met zijn werk. Op advies van zijn huisarts deed hij het rustiger aan, maar de vermoeidheid nam alleen maar toe. Toen hij tijdens een autorit in 2003 even wegviel, stapte hij naar de bedrijfsarts. Een burn-out, concludeerde die. 'Maar ik kreeg steeds meer pijn en stijfheid in mijn spieren. Er was ook totaal geen verband meer tussen inspanning en klachten. De ene keer kwam ik leuk mee, de andere keer was ik twee dagen van de kaart omdat ik een trap was opgelopen.' Onderzoek leverde niets op. Halverwege 2005 kwam Sixma terecht bij het Kenniscentrum Chronische Vermoeidheid van het UMC St. Radboud Ziekenhuis in Nijmegen. Een halfjaar kreeg hij er gedragstherapie. 'Je voelt dat er iets mis is met je lijf en dan ga je een therapie volgen die inspeelt op je gedrag... Alsof je dáárdoor ziek bent. Dat vond ik bijzonder lastig te accepteren. Maar ik had alles al geprobeerd en er was niks beters.' Patiënten leren in de therapie op een andere manier met hun klachten om te gaan.

## Resetten

Sixma noemt dat halfjaar een van de zwaarste perioden uit zijn leven. 'Cognitieve gedragstherapie zet je helemaal op nul. Alles wat je daarvoor deed, moet je los laten. En dan langzaam je systeem resetten. In het begin mocht ik drie keer per dag een minuut fietsen. Een minuut! Heel, heel zwaar. Ik heb er mensen in mijn omgeving door verloren en mezelf bijna ook.' Toch noemt Sixma die periode zeer waardevol. 'De pieken in de pijn en de vermoeidheid verdwenen. De therapie heeft zeker bijgedragen aan mijn welzijn.' Maar hersteld was hij niet. 'Ik kon na dat halfjaar nog steeds niet de helft van wat ik vóór mijn ziekte kon. Ik ben aan een nieuwe baan begonnen, maar leidde het leven van een bejaarde.' Uit een herhaald onderzoek naar de ziekte van Lyme bleken er sporen van die bacterie in zijn bloed te zitten. Even had hij een 'joepie-moment'. 'Maar dan besef je dat je er niet mee geholpen bent. Misschien is een tekenbeet de oorzaak geweest, maar eigenlijk is het niet belangrijk. Als je immuunsysteem ontregeld is, moet je er zélf voor zorgen dat het zich herstelt.' →

## LANGER DAN ZES MAANDEN MOE MET BIJVERSCIJNSELEN

In Nederland wordt het aantal mensen met het chronische vermoeidheidssyndroom (cvs) grofweg geschat op 30.000 tot 40.000 (rapport Gezondheidsraad, 2005). Iemand lijdt aan cvs als hij of zij langer dan zes maanden last heeft van aanhoudende of terugkerende vermoeidheid:

- die niet door voortdurende inspanning wordt veroorzaakt;
- die niet of nauwelijks door rust wordt verholpen;
- waarvoor geen lichamelijke verklaring te vinden is;
- die het functioneren ernstig beperkt.

Daarnaast heeft hij last van minimaal vier bijverschijnselen, zoals spier-, hoofd-, keel- of gewrichtspijn en een slechter geheugen of een slechtere concentratie. cvs werd voorheen aangeduid als ME (myalgische encephalomyelitis). De term wordt niet meer gebruikt, omdat die ten

onrechte suggereert dat de oorzaak een ontsteking is van hersenen of ruggenmerg.

(Bron: Centers voor Disease Control, 1994, USA)

Na een combinatie van elektroacupunctuur, homeopathie, orthomoleculaire therapie (voedingsstoffen) en een lifestyleprogramma is Sixma weer ‘de oude’, maar hij is totaal ander werk gaan doen. Hij werd vitaliteitsadviseur en begeleidt nu anderen met (chronische) vermoeidheidsklachten. ‘Dat is misschien wel een van de cadeautjes van mijn ziekteperiode.’

### Ingewikkelde ziekte

Niet alleen voor mensen als Sixma is cvs een ingewikkelde ziekte. Ook behandelaars en uwv worstelen ermee. Er wordt, ook internationaal, veel onderzoek naar de ziekte gedaan. Tot nu toe zijn geen eenduidige, wetenschappelijk bewezen afwijkingen gevonden bij cvs-patiënten. Elk onderzoeksresultaat wordt al snel gerelativeerd of zelfs weersproken door nieuw onderzoek.

cvs is alleen te herkennen aan de symptomen (zie kader). Herman Kroneman, medisch adviseur bij uwv: ‘De algemeen geaccepteerde opvatting is dat in de regelsystemen van het menselijk lichaam iets óntregeld raakt. Maar wat en hoe precies, dat weten we niet.’ Laat staan dat er een oorzaak of geneesmiddel is. Alleen van de therapie die Sixma deed, staat vast dat het bij circa 70 procent van de patiënten helpt, zo stelt een rapport van de Gezondheidsraad in 2005. Kroneman: ‘Het is een gedragstherapie, maar dat wil niet zeggen dat gedrag automatisch de oorzaak van je ziekte is. De therapie is een hulpmiddel om je functioneren te verbeteren.’

Dat cvs niet met een röntgenfoto of bloedtest aan te tonen is, veroorzaakt veel discussie. Ook over de manier waarop uwv de ziekte beoordeelt. Tot in de Tweede Kamer is erover gedebatteerd. In opdracht van de overheid deed de Inspectie voor Werk en Inkomen (rwi) in 2010 een onderzoek. De conclusie luidde dat de keuringen van uwv ‘in grote lijnen’ in orde zijn en dat het aantal bezwaar- en beroepszaken niet hoger is dan bij andere ziekten.

### Niet weglopen

Kroneman is blij met de conclusie van het onderzoek, ook al bevestigt het wat hij al wist. ‘uwv wil als organisatie werken volgens de hoogste wetenschappelijke standaards, dus op bewijzen gebaseerd. Voor ziekten die lastig te definiëren zijn, lopen we niet weg. Die geven we juist extra aandacht door middel van coaching en dergelijke. Niet voor niets hebben we twee kennis-

Goska Sixma:

‘Ik had alles al geprobeerd en er was niks beters’

centra opgericht en veel tijd en geld geïnvesteerd in de opleiding van onze artsen en in het omgaan met het cvs-protocol.’

Dit protocol is een aanbeveling van de Gezondheidsraad voor de manier waarop cvs moet worden beoordeeld. Het werd in 2008 van kracht en kwam tot stand in samenwerking met patiëntenverenigingen, die de richtlijn becommentarieerden. Het protocol is niet op alle beoordelingsaspecten consequent en duidelijk, vindt uwv, en dat maakt het voor verzekeringsartsen soms lastig hanteerbaar.

Voor dr. Monique Broekhuizen, verzekeringsarts in Leiden, is de diagnose cvs niet zo belangrijk. Diagnoses zijn niet doorslaggevend in een verzekeringsgeneeskundige beoordeling, zegt ze, ‘want dat is maatwerk en kan van persoon tot persoon verschillen.’ Broekhuizen zag – vooral in de jaren voor 2004 – tientallen cvs-patiënten op haar spreekuur. ‘Het gaat mij om de totale persoon die voor me zit. Hoe gaat hij of zij om met zijn beperkingen? Wat kan hij, wil hij, hoe staat hij in het leven?’

### Geen uitkering

Wat de oorzaak van de ziekte is, vindt Broekhuizen eigenlijk van ondergeschikt belang. ‘Lichaam en geest zijn niet van elkaar te scheiden. Er is een onlosmakelijk verband tussen die twee. Van de patiënten die ik heb gezien, was er niet één alleen maar moe. Er speelden altijd andere zaken mee. Een ziekte uit het verleden, Pfeiffer of Lyme bijvoorbeeld, het verlies van een dierbare, relatieproblemen: al die factoren zijn van invloed.’ Soms wijst uwv de aanvraag voor een WIA-uitkering van cvs-patiënten af. Maar dat gebeurt niet vaker of minder vaak dan bij andere ziekten. Kroneman: ‘Patiënten voelen zich daardoor afgewezen. “Zie je wel, ze geloven me niet”, zeggen ze dan. Maar dat is niet zo. Wij wegen de klachten voor het volle pond mee. En toch kan het gebeuren dat iemand die een forse beperking heeft géén uitkering krijgt. De regels zijn niet eenvoudig toe te passen en moeilijk uit te leggen bovendien. Maar dat is niet uniek voor cvs. Dat speelt bij alle ziekten.’ ←

### WEBSITES MET ACTUELE INFORMATIE

[www.gezondheidsraad.nl](http://www.gezondheidsraad.nl)  
[www.me-cvs-stichting.nl](http://www.me-cvs-stichting.nl)  
[www.vermoeidheidcentrum.nl](http://www.vermoeidheidcentrum.nl)  
[www.ennu-online.nl](http://www.ennu-online.nl)  
[www.melior.nu](http://www.melior.nu)  
[www.steungroep.nl](http://www.steungroep.nl)  
[www.iwiweb.nl](http://www.iwiweb.nl)



Tallose bedrijven bieden digitaal hun diensten aan. Ook uwv doet steeds meer via e-dienstverlening. Het is gemakkelijker en sneller voor de klant.

Internet is overal. We zoeken er informatie, kijken naar films, doen betalingen en e-mailen massaal via het net. Nederland is, met 93 procent internetgebruikers, de koploper in Europa. Vandaar dat ook dit magazine *Perspectief* sinds dit jaar online verschijnt op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief). Elke week vindt u hier nieuwe artikelen, verhalen, boekbesprekingen of filmpjes.

Zelf uw zaken digitaal regelen, wanneer en waar het u uitkomt: het is intussen heel gewoon. Twee jaar geleden introduceerde uwv e-dienstverlening, onder het motto: digitaal waar het kan, persoonlijk waar het moet. De digitale diensten worden nu versneld uitgebreid, omdat uwv fors en structureel moet bezuinigen, maar ook omdat de klant alle belang heeft bij goede e-dienstverlening.

### Dossier

Van de 8,5 miljoen telefoongesprekken die jaarlijks bij uwv binnenkomen, gaan de meeste over vragen als:

‘Hoe staat het met mijn betaling?’ Of: ‘Wat is de status van mijn aanvraag?’ uwv wil dat zo veel mogelijk klanten gebruik gaan maken van de mogelijkheid om bij hun eigen gegevens en dossier te kunnen. Dit staat op een goed afgeschermd gedeelte van de website. Verdere digitale toepassingen worden: digitaal wijzigingen doorgeven, digitale post versturen en digitaal afspraken maken.

### Hoogste veiligheid

Privacy speelt een grote rol in elke stap die uwv zet op het gebied van e-dienstverlening. Klanten moeten er zonder meer op kunnen rekenen dat hun gegevens zijn afgeschermd met de hoogste veiligheidsmaatregelen. Ook ‘e-stabiliteit’ van de systemen staat bovenaan op de prioriteitenlijst. En klanten die niet de beschikking hebben over een computer, kunnen blijven rekenen op persoonlijke begeleiding. ←

### Pas op met uw vertrouwelijke gegevens

E-mails sturen aan uwv is geen probleem, bijvoorbeeld om afspraken te bevestigen. Maar pas op met persoonlijke gegevens. Ook derden kunnen e-mails inzien, vastleggen en doorsturen. Zo zijn er gevallen bekend van misbruik van sofinummer, salarisgegevens of gezondheidsinformatie. Daarom communiceert uwv zo veel mogelijk via afgeschermdde kanalen. Als klant doet u dat bij voorkeur ook, via [WERKM@p](mailto:WERKM@p) op [www.werk.nl](http://www.werk.nl) (als u werk zoekt) en via Mijn uwv op [www.uwv.nl](http://www.uwv.nl). Deze sites zijn beveiligd met uw DigiD.

### Wat kunt u beter niet versturen via e-mail?

- gegevens over uw gezondheid;
- uw burgerservicenummer (BSN);
- gegevens over uw inkomen zoals loonstroken of uitkeringspecificaties;
- contactgegevens zoals een adres of telefoonnummer.

Houd uw e-mail zakelijk en controleer voor het verzenden of er geen persoonlijke gegevens in staan. Kijk goed na of u naar het juiste adres mailt.

### Laatste check

Nog een aantal tips: ga bij iedere e-mail die u verstuurt na of deze voldoet aan de voorwaarden zoals hierboven en houd uw mail zakelijk. Kijk nog een keer na of u uw e-mail naar het juiste e-mailadres gaat sturen, want bij het intypen van het e-mailadres kunt u gemakkelijk een fout maken.

# kort

## CAMPAGNE TOONT MOGELIJKHEDEN BEPERKING

uwv doet er alles aan om mensen met een beperking aan werk te helpen. Hiervoor is een nieuwe campagne gestart. De campagne wil werkgevers en andere belangrijke organisaties laten zien wat mensen met een beperking nog wél kunnen.

In de campagne vertellen mensen met een beperking hoe zij erin zijn geslaagd weer (gedeeltelijk) aan het werk te gaan. De sociaal-medische beoordeling van uwv speelt in hun verhaal een belang-

rijke rol. Het wordt duidelijk dat de sociaal-medische beoordeling niet alleen bestaat uit een medische onderzoekskeuring, maar dat uwv ook kijkt naar de mogelijkheden voor passend werk en welke begeleiding en aanpassingen op de werkplek eventueel nodig zijn. Hiervoor geeft uwv informatie aan werkgevers, gemeenten en opleidingsinstituten. Alle informatie over de campagne is te vinden op [www.uwv.nl/mogelijkheden](http://www.uwv.nl/mogelijkheden). ←

## WAJONGERS IN ELKE C1000

Supermarktketen C1000 heeft een afspraak met uwv: in elke vestiging in Nederland komt een Wajonger te werken. In totaal heeft C1000 al 250 Wajongers in dienst en in maart zijn er 160 vacatures bijgekomen, vooral voor verkoop- en vulploegmedewerkers. Bij voorkeur neemt C1000 Wajongers in dienst bij een vestiging bij hen in de buurt.

Kandidaten kunnen zich voor een intakegesprek aanmelden via uwv WERKbedrijf of de Wajong-telefoon van wervingsbureau Adimon. Daarna worden ze voorgesteld

aan de winkel voor een sollicitatiegesprek. Lukt het om een baan te krijgen, dan gaan de arbeidsdeskundigen van uwv en Adimon kijken of er aanpassingen nodig zijn in het takenpakket. Daarna kan de Wajonger meteen aan het werk; de eerste tijd wordt hij of zij daarbij gecoacht. ←

Meld je via de link op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) aan bij de Adimon Wajong-lijn, e-mail naar [wajong@adimon.nl](mailto:wajong@adimon.nl) of bel (085) 500 06 00.

## UWV CONTROLEERT EXTRA OP TOESLAGEN BIJ UITKERING VAN UWV

Ontvangt u naast uw uitkering van uwv een toeslag? Dan gelden er bepaalde regels voor u. U moet bijvoorbeeld wijzigingen in uw levenssituatie of inkomen aan ons doorgeven. Vanaf juni zijn er extra controles. In principe kan iedereen worden gecontroleerd.

uwv voert controles op verschillende manieren uit, zowel binnen als buiten Nederland. Zo wordt gekeken of gegevens die over u in het systeem staan ook kloppen met uw situatie. En uwv vergelijkt uw gegevens met andere overheidsorganisaties zoals Belastingdienst, Sociale Verzekeringsbank en de gemeente. Daarnaast kunt u gebeld worden. Of er komt een

controleur van uwv bij u thuis. Als blijkt dat u wijzigingen niet op tijd hebt doorgegeven aan uwv, waardoor niet de juiste gegevens bij ons bekend zijn, dan kan dat gevolgen hebben voor uw toeslag (en eventueel ook voor uw uitkering). Uw toeslag kan worden aangepast. Eventueel te veel ontvangen geld, moet u terug betalen. En het is mogelijk dat u een boete opgelegd krijgt. ←

Ga voor meer informatie over toeslagen naar [www.uwv.nl/toeslagen](http://www.uwv.nl/toeslagen). Hier staat ook het wijzigingsformulier voor de toeslag bij uw uitkering.

## DE KLANT MAG HET ZEGGEN

uwv hoort graag wat klanten van de dienstverlening vinden. Daarom zijn er speciale Cliëntenraden. Alle leden van die raden zijn klant van uwv. Zij kennen de praktijk en geven uit eigen beweging of op verzoek van uwv advies. uwv heeft bijvoorbeeld het advies opgevolgd om enkele brochures en brieven te veranderen, omdat ze onduidelijk waren.

In totaal zijn er elf districtscliëntenraden die overleg voeren met de uwv-managers in die districten. Ook is er een centrale Cliëntenraad die met de Raad van Bestuur praat over het beleid. Vindt u dat zaken anders en beter kunnen worden geregeld? Laat het de Cliëntenraad in uw district weten. ←

Meer informatie op [www.clientenraad-uwv.nl](http://www.clientenraad-uwv.nl) ook voor wie lid wil worden.

Naam:  
Robin Netscher

Leeftijd:  
32

# MIJN PERSPECTIEF 2

‘Ik kocht een paard dat veel zorg nodig had. Dat maakte het verschil’



**M**et haar bemiddelingsbureau Zorg en Paard (ZeP) geeft Robin Netscher anderen de kans die ze zelf vroeger zo hard nodig had. Op haar 15de kreeg Robin ernstige eetstoornissen (boulimia) en toen ze 18 was, moest ze met ernstig ondergewicht worden opgenomen. De behandeling hielp niet. ‘Toch heb ik toen een hoop geleerd. Ik begreep wat ik moest doen om beter te worden, maar ik moest zelf de eerste stap zetten.’ Het omslagpunt kwam pas vijf jaar later. ‘De grote vraag was: wilde ik leven of niet? Ik had ernstig ondergewicht en kon niet meer functioneren. Paarden waren altijd al een houvast voor me en ik heb toen een paard gekocht dat veel zorg nodig had. Dat heeft het verschil gemaakt. Ik wilde en kon die zorg geven, samen werden we sterk.’

Na haar studie kunstgeschiedenis en een tijdelijke baan bij de dienst Monumentenzorg is Robin haar droom gaan waarmaken. Ze begon haar eigen bedrijf, ZeP. Daar ontwikkelt en begeleidt ze trajecten op het gebied van zorg, arbeid en welzijn. Robin benadert paardenstalhouders met het verzoek zorgstal te worden. ‘In de zorgstal kunnen kinderen en volwassenen met een persoonsgebonden budget terecht, naast jongeren uit het speciaal onderwijs, voor een dagbesteding of stage op maat. Ook biedt de zorgstal trajecten voor terugkeer naar werk. Een stal is een rustige en veilige omgeving die structuur geeft. Dat is goed voor kinderen en volwassenen met bijvoorbeeld autisme, ADHD of een lichte verstandelijke beperking.’

Robin benadrukt dat het geen therapie is. ‘Het is een plek in de gewone wereld waar mensen en dieren jou zien. Mijn vertrouwen in jou, levert vertrouwen in jezelf op.’ uwv ondersteunt Robin de eerste drie jaar bij het opstarten van haar bedrijf. Na het eerste jaar gaat het al goed; er wordt landelijk gewerkt aan franchisevestigingen en er zijn nu 22 zorgstallen in vier provincies: Brabant, Gelderland, Noord-Holland en Zuid-Holland. ‘Dat worden er meer. Het blijft mooi: werken aan je dromen.’ ←

Online therapie: hoe kan dat werken?

# Helpdesk voor je geest



Psychische problemen of vormen van verslavingen kunnen je leven vergallen. Online therapie maakt het mogelijk zelf een uitweg te vinden. Hoe? Tien antwoorden op de meest gestelde vragen.

#### *Wat is online therapie?*

Online therapie of internettherapie is vergelijkbaar met persoonlijk contact bij een therapeut. Het grote verschil is dat de communicatie hoofdzakelijk via internet gaat. Dat varieert van zelfhulpprogramma's voor verandering van leefstijl tot professionele therapieën voor uiteenlopende psychische klachten. Er zijn online therapieën voor een depressie en angststoornissen, voor slaapproblemen, eetstoornissen, rouwverwerking en burn-out, maar ook voor een alcohol- of een drugsverslaving. Bewustwording en jezelf helpen zijn de rode draad.

#### *Voor wie is internettherapie geschikt?*

Internettherapie werkt met name goed bij milde psychische klachten of verslavingsproblemen. Computerervaring is handig. Bij ernstige psychische klachten is het beter de hulpverlener te zien.

#### *Hoe werkt het?*

Internettherapie is ontwikkeld op basis van cognitieve gedragstherapie, een oplossingsgerichte behandelmethodede die sinds de jaren zestig succesvol is. De intake gebeurt met een digitale vragenlijst. Op basis van de antwoorden geeft een psycholoog een voorlopige diagnose en advies over de te volgen therapie. Met persoonlijke inloggegevens kunt u daarna aan de slag. U volgt een persoonlijk stappenplan en krijgt door achtergrondinformatie, praktische tips en oefeningen gaandeweg inzicht in uw klachten. Ook leert u wat u moet doen om terugval te voorkomen.

#### *Internet is anoniem. Krijg ik wel persoonlijke begeleiding?*

U bespreekt vragen en opdrachten met een persoonlijke therapeut. Dat kan via e-mail, een chatprogramma of een persoonlijke webpagina. Een combinatie met telefonische, persoonlijke of webcamgesprekken is ook mogelijk. Door middel van tests en vragen wordt het programma op uw persoonlijke situatie toegespitst. Alles wordt schriftelijk vastgelegd.

#### *Hoe lang duurt het?*

Enkele weken tot een paar maanden. Dat is relatief kort voor een therapie.

#### *Wat zijn de voordelen boven gesprekstherapie?*

##### *Welke nadelen zijn er?*

De pluspunten: geen wachtlijsten, relatief lage kosten en grote flexibiliteit. U logt thuis in op het moment dat het u uitkomt en doorloopt het programma in uw eigen tempo. Dat kan ook een nadeel zijn: internettherapie vergt actieve deelname en de discipline om het programma te voltooien. Sommige mensen ervaren internet als afstandelijk. Ze missen het directe contact met

een hulpverlener. Anderen vinden die relatieve anonimiteit juist prettig.

#### *Wat kost het? Moet ik alles zelf betalen?*

De kosten verschillen per therapie. Op indicatie worden veel programma's vergoed door de zorgverzekeraar. Soms moet een kleine eigen bijdrage worden betaald. Dit soort gegevens staan in de voorwaarden (op de website) van de instantie die de therapie aanbiedt.

#### *Je hoort zo veel verhalen over misbruik via internet. Wat gebeurt er met mijn persoonlijke gegevens?*

Met uw inloggegevens hebt u toegang tot een beveiligde internetomgeving. De hulpverlenende instantie bewaart uw gegevens enkele jaren en kan de data geanonimiseerd gebruiken voor onderzoek. Privacy is heel belangrijk. Op de betreffende website vindt u informatie over hoe de veiligheid is gewaarborgd.

#### *Het klinkt mooi, maar is al bewezen dat internettherapie werkt?*

Onderzoek wijst uit dat internettherapie net zo effectief is als reguliere therapie. Vooral de programma's die zijn ontwikkeld met universiteiten en gerenommeerde kennisinstellingen scoren goed en worden zo nodig bijgesteld op basis van nieuw wetenschappelijk inzicht.

#### *Hoe vind ik een goede therapie?*

Het aanbod is overweldigend en dat maakt het juist ingewikkeld. En een landelijk keurmerk ontbreekt. In de regel geldt dat betrouwbare aanbieders openheid geven over hun werkwijze. Veel van de erkende GGZ- en verslavingsinstellingen bieden al interactieve zorgprogramma's. Als u een ander soort hulpverlener zoekt, controleer dan in elk geval of deze zijn opleiding heeft afgerond en is ingeschreven bij het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) en/of een BIG-registratie heeft. Een BIG-registratie geeft aan of een zorgverlener bevoegd is. ←

Zie [www.psynip.nl](http://www.psynip.nl) en [www.bigregister.nl](http://www.bigregister.nl).

Internettherapie is net zo effectief als reguliere therapie

#### Waar vind ik internettherapie?

- [www.interapy.nl](http://www.interapy.nl) – de eerste aanbieder van (geprotocolleerd) online psychotherapie met een breed scala aan behandelingen en werkt nauw samen met de Universiteit van Amsterdam.
- [www.allesondercontrole.nu](http://www.allesondercontrole.nu) – gratis online zelfhulp cursus voor mensen met stress, somberheid en/of angstgevoelens, ontwikkeld door Prezens, onderdeel van GGZ inGeest, partner van VU medisch centrum.
- [www.kleurjeleven.nl](http://www.kleurjeleven.nl) – internet-cursus voor mensen die licht depressieve klachten zelf willen aanpakken, ontwikkeld door het Trimbos-instituut.
- [www.alcoholdebaas.nl](http://www.alcoholdebaas.nl) – verslavingszelfhulp ontwikkeld door Tactus Verslavingszorg in samenwerking met de Radboud Universiteit Nijmegen.
- [www.webzorg.nl](http://www.webzorg.nl) – vooralsnog de enige mogelijkheid voor internet-behandeling in Nederland voor gecombineerde psychische, alcohol- of cannabisproblematiek.



Rondkomen met minder is een kunst

# Creatief met euro

Het kan iedereen overkomen: ziek worden, een ongeluk krijgen of je werk verliezen. Wie daarna is aangewezen op een uitkering, zal moeten wennen aan minder geld.

**Z**iek zijn is vaak duur en zeker voor wie moet rondkomen van een uitkering. Dan is het zaak de uitgaven te beperken en te onderzoeken of het inkomen kan worden aangevuld via regelingen zoals huur- of zorgtoeslag.

Lukt het niet om alle rekeningen en aflossingen te betalen, dan ontstaan (extra) schulden. Soms is het verleidelijk om geld te lenen; er zijn genoeg aanbieders die adverteren met 'snel geld'. Ze vertellen er niet bij dat ze u van de regen in de drup helpen. De rente is vaak zo hoog, bijvoorbeeld 8 of 9 procent, dat de geldzorgen alleen maar toenemen. Nog duurder is rood staan bij de bank: het televisieprogramma Radar berekende in januari dat sommige banken 20 procent rente rekenen. Een andere valkuil is de creditcard of kopen op afbeta-



ling. Daar begint het spreekwoordelijke vullen van het ene gat met het andere, en de rente is torenhoog. Dit leidt vaak tot nog hogere schulden.

### Schuldenhulp

Bij problematische schulden, dat wil zeggen: als het niet lukt verplichte aflossingen te betalen, is het beter professionele hulp in te roepen dan nieuwe leningen aan te gaan. De gemeente biedt schuldenhulp en ook organisaties als Nibud. Verder kan de re-integratiebegeleider of arbeidsdeskundige informatie geven over het voorkomen van problematische schulden of verwijzen naar de juiste instanties. ←

Kijk op [www.uwv.nl/schulden](http://www.uwv.nl/schulden).

- 1 - Echt een koopje: asperges voor € 2,50 per kilo
- 2 - Inge gaat binnenkort verhuizen. Op Marktplaats vond ze een complete keuken voor € 350,-
- 3 - Opgepikt op de markt; apparaat voor de bloedcirculatie voor € 35,-

### 'Luxe is relatief geworden'

*Inge Kruijshaar-Odijk (55), verpleegkundige en manager in de thuiszorg, werkte al vanaf haar zeventiende en was nooit ziek. Toen begin 2009 bij haar eierstokkanker werd geconstateerd, moest ze direct worden geopereerd.*

'Kort voor ik ziek werd, was ik parttime gaan werken om daarnaast te kunnen freelancen als zzp'er. Ik had dus nog maar een half inkomen toen ik ziek werd, want ik had als zzp'er geen arbeidsongeschiktheidsverzekering. Mijn man verdiende wel, maar zijn tijdelijke contract werd niet omgezet in een vaste baan, omdat zijn baas verwachtte dat een zieke vrouw hem veel tijd zou kosten. Hij belandde in de ww. Ziek zijn is duur, zeker omdat ik alternatieve wegen wil bewandelen, zonder chemo. Dat wordt vaak niet vergoed. Vorig jaar ben ik weer gaan werken, maar ik werd opnieuw ziek en moest toen toch aan de chemo. Nu heb ik een wia-uitkering en krijg 70 procent van een half inkomen. Geen vetpot. Toch ben ik blij dat het in Nederland goed geregeld is. Enkele vrienden van mij in het buitenland moeten 100 procent doorwerken, al hebben ze kanker.

Na mijn diagnose is luxe nog relatiever geworden. Gelukkig gaf ik nooit veel om mode en zo, al kan een nieuwe outfit je wel op de been houden. Ik doe veel inkopen op de markt en verder koop ik nooit zomaar iets: eerst op Marktplaats kijken – vaak wordt het daar tweedehands of nieuw goedkoper aangeboden. Ja, we hebben ook schulden. Dat wordt alleen maar erger door de kosten voor alternatieve behandelingen. Toch hopen we ze zelf te kunnen aflossen op den duur. Want ik ben beslist van plan om mijn ziekte te verslaan.'

## Tips van Inge

een greep uit internetsites met besparingstips

### goedkoop bellen

'Het loont om de website van uw internet-aanbieder te bekijken; er zijn veel mogelijkheden om goedkoper of gratis te bellen. Daarnaast is er [www.skype.com](http://www.skype.com), voor gratis bellen via de computer. Om naar het buitenland te bellen, gebruik ik [www.VOIPcheap.com](http://www.VOIPcheap.com). Download het gratis programma, zet tien euro op het beltegoed, en bel negentig dagen de hele wereld over.'

### (veel) geld besparen

'Leven als een miljonair met een beperkt budget' is het motto van [www.rijkerleven.com](http://www.rijkerleven.com), een inspirerende bron van alledaagse besparingsmogelijkheden.

### kijk en vergelijk

Overbekende voordeelwebsites zijn [www.marktplaats.nl](http://www.marktplaats.nl) en [www.ebay.nl](http://www.ebay.nl), maar ook [www.tweedehands.nl](http://www.tweedehands.nl) of [www.bellen.com](http://www.bellen.com) voor telefoontarieven, internetten en energie. De laagste prijs vinden: altijd even checken bij [www.miepkniep.nl](http://www.miepkniep.nl) of [www.vergelijk.nl](http://www.vergelijk.nl).

### genoeg

'Genoeg', voorheen 'Zuinigheid met stijl', is opgericht door de makers van de vroegere Vrekkenkrant. De website en het bijbehorende tijdschrift staan vol bruikbare tips: van griesmeelpudding voor 15 cent tot minimoestuinen. Kijk op [www.genoeg.nl](http://www.genoeg.nl).

### uit eten

Wie bezuinigt, zal niet direct uit eten gaan. Maar bij opleidingen voor koks en hotelscholen is het heel betaalbaar. In de meeste 'oefenrestaurants' kun je doordeweeks lunchen of dineren. Wel reserveren.

Zie: [www.hotelschool.nl/facilities/student-restaurants.html](http://www.hotelschool.nl/facilities/student-restaurants.html), [www.hotelschoolmaastricht.nl](http://www.hotelschoolmaastricht.nl), [www.stendenuniversityhotel.nl](http://www.stendenuniversityhotel.nl), <http://hotelschool.startpagina.nl>.

### zo uit de fabriek

Lelystad (Bataviastad), Roermond en Roosendaal (Rosada) hebben fabrieksoutlets waar producten, vaak van vorig seizoen, van bekende merken met korting te koop zijn, vooral kleren en schoenen. Er zijn ook outlets voor keukens, servies of bijvoorbeeld vloeren. Kijk voor een overzicht op <http://outlet.goedbegin.nl>.

### lees, kijk en luister

Op websites als [www.bol.com](http://www.bol.com) zijn tegenwoordig veel tweedehandsboeken en -dvd's te koop.

### gelijk oversteken

Het door een groep vrienden bedachte 'Noppes' groeide uit tot een landelijke vereniging voor ruilhandel. De leden wisselen goederen en diensten met elkaar uit, zoals tweedehandskleren, vervoer, computerhulp en nog veel meer. Ze betalen elkaar met punten, genaamd noppes (1 noppes = 1 euro), die ze onderling weer uitgeven aan diensten of tweedehandsgoederen. Noppes organiseert ook ontmoetingsavonden en eetgroepen. Zie [www.noppes.nl](http://www.noppes.nl).

## Ook een tip?

Het aantal 'goedkope adresjes' en andere besparingstips is eindeloos. Hebt u ook een tip? Stuur hem naar [uwvperspectief@uwv.nl](mailto:uwvperspectief@uwv.nl) onder vermelding van 'Besparingstips'. Wie weet, wordt uw tip geplaatst.

### Nog meer adressen

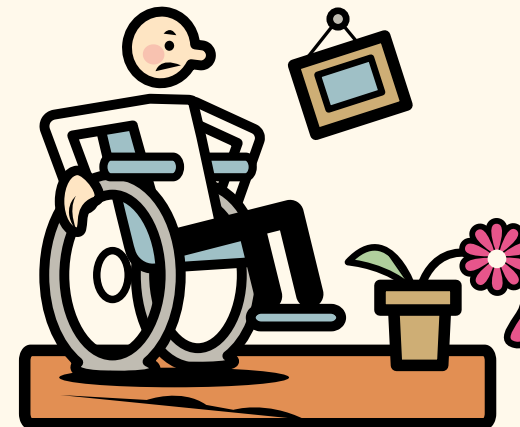
Voedselbanken Nederland is een landelijke organisatie met ongeveer 120 lokale voedselbanken. Samen verstrekken ze voedselpakketten aan ongeveer 20.000 huishoudens. Een aanvraag indienen, kan via [www.voedselbankennederland.nl](http://www.voedselbankennederland.nl).

### Schuldhulpverlening en budgettering

- algemene informatie over goed budgetteren is te vinden op [www.nibud.nl](http://www.nibud.nl);
- meer informatie over leven van een minimuminkomen: [www.rechtminimumvoorzieningen.nl](http://www.rechtminimumvoorzieningen.nl);
- gemeentelijke schuldhulpverlening: [www.rechtopschuldhulpverlening.nl](http://www.rechtopschuldhulpverlening.nl);
- voor hulp bij schuldsanering en schikkingen is er de Wet schuldsanering natuurlijke personen (WSNP): [www.wsnpr.vr.org](http://www.wsnpr.vr.org);
- verdere informatie: [www.uwv.nl/schulden](http://www.uwv.nl/schulden).

## o, zit dat zo!

### REGELHULP HELPT U OP WEG



Stel dat u een eigen bedrijf hebt en een lichamelijke beperking krijgt waardoor u gedeeltelijk arbeidsongeschikt raakt. Weet u bij welke organisaties en voor welke oplossingen u terecht kunt? Regelhulp kan u op weg helpen. Het is een digitale wegwijzer van de overheid voor iedereen die op zoek is naar zorg of ondersteuning. Het webportaal bevat actuele informatie op het gebied van zorg, welzijn en sociale zekerheid. Samenwerkende organisaties zijn onder andere gemeenten, ciz, uwv en svb.

- Zeker als u meerdere hulpvragen hebt, is Regelhulp interessant. Via drie ingangen kunt u zoeken naar informatie en oplossingen.
- Mijn situatie. Kies deze optie als u stap voor stap uw situatie en uw hulpvraag in kaart wilt brengen. U doorloopt enkele vragen en ziet vervolgens welke mogelijke oplossingen het beste bij uw situatie passen.
  - Informatie. Een overzicht van herkenbare onderwerpen over een beperking, gebeurtenis of levensfase. Dit is de snelle route naar oplossingen, regelingen en voorzieningen voor verschillende situaties.
  - Direct aanvragen. U kunt via Regelhulp een gesprek of voorziening aanvragen bij de gemeente, ciz en uwv.

Regelhulp werkt heel eenvoudig. Met een paar muisklikken ziet u welke organisatie u kunt benaderen als u financiële steun of professionele hulp nodig hebt. Voor een aantal oplossingen kunt u via het webportaal digitale formulieren invullen en verzenden. ←

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

### EXTRA KOSTEN, EXTRA GELD

Bent u chronisch ziek of gehandicapt? Voor extra zorgkosten is er de Wet Tegemoetkoming chronisch zieken en gehandicapten (Wtcg). Onderdeel van deze regeling is de 'tegemoetkoming arbeidsongeschikten'.

uwv betaalt deze tegemoetkoming in september aan mensen die (gedeeltelijk) arbeidsongeschikt zijn. Deze tegemoetkoming bedraagt € 336 netto. Dit bedrag is een compensatie voor de extra kosten die u hebt door uw ziekte of handicap.

### Wie krijgt de tegemoetkoming arbeidsongeschikten?

- U krijgt de jaarlijkse tegemoetkoming als u op 1 juli 2011:
- een arbeidsongeschiktheidsuitkering van uwv ontving (wao-, wia-, Wajong- of waz-uitkering);
  - 35% of meer arbeidsongeschikt was;
  - verzekerd was voor de AWBZ.
- Iedereen die in Nederland woont of werkt, is hier automatisch voor verzekerd.

Als u recht hebt op de tegemoetkoming arbeidsongeschikten, dan krijgt u deze automatisch op uw rekening. U hoeft hier niets voor te doen. Krijgt u uw arbeidsongeschiktheidsuitkering via uw werkgever of een instantie? Dan ontvangt u ook deze tegemoetkoming op deze manier.



Video Butler: thuiswerk waar iedereen blij van wordt

# Druk op 'help' en de butler lost het op



Internet en snelle dataverbindingen maken thuiswerk steeds gemakkelijker, ook voor mensen met een arbeidsbeperking. Als Video Butler bijvoorbeeld.

In het kantoor van Imotions op het Science Park in Amsterdam-Oost verschijnt Remi van Essen levensgroot op het scherm. ‘Zo zien mensen me als ze op het knopje “help” drukken’, legt Remi uit. Niets wijst erop dat Remi thuis aan het werk is, terwijl dat wel degelijk het geval is. Remi schuift het witte achterdoek, een soort decor, met het logo van ‘Video Butler’ erop naar boven en we zien zijn huiskamer. ‘Dit werk is ideaal voor mij, omdat ik vanuit huis kan werken. Negen jaar geleden ben ik ziek geworden; de zenuwen in mijn gezicht begonnen overdreven op alle impulsen van buitenaf te reageren. Wind, kou, hitte, fel licht, harde geluiden: alles deed ontzettend zeer. Ik ben een paar keer geopereerd, maar op een gegeven moment kreeg ik daardoor een hersenvliesontsteking. Daarom wilde ik geen operaties meer. Ik wilde het risico niet nog een keer lopen.

Ik heb geaccepteerd dat ik nooit meer kan wat ik vroeger deed en ben gaan zoeken naar mogelijkheden om thuis te werken. Een artikel in *uwv Perspectief* over het Eminus-project (een studiemogelijkheid die studenten thuis kunnen volgen voor mensen die door hun handicap niet klassikaal kunnen leren), bracht me in contact met Robert Bouma en hij was aan het werk bij Video Butler van Imotions en vertelde me dat ze daar nog meer mensen zochten. Toen heb ik ook gereageerd.’

#### Levensrecht

Remko Brillman is oprichter en drijvende kracht achter Imotions en Video Butler. ‘Videoconferencing zit in de lift’, vertelt Remko enthousiast. ‘Door de komst van sneller internet wordt de kwaliteit steeds beter. Bovendien zijn mensen door de economische crisis kostenbewuster geworden. Waarom zou je de hele wereld overvliegen voor een vergadering, als je via videoconferencing elkaar ook levensrecht kunt zien? Op deze manier vergaderen, is niet alleen goedkoper, het is ook beter voor het milieu. We zien de markt dan ook met 10 tot 15 procent per jaar groeien.’

Remko ontdekte één groot probleem bij videoconferencing. ‘De mensen die vergaderen, weten de apparatuur

vaak niet goed te bedienen. Ze zijn zenuwachtig over hun presentatie of hun ontmoeting met de grote baas. Dan staan ze te morrelen aan de apparatuur en gaat het fout. Als zoiets twee keer gebeurt, besluit men toch weer in het vliegtuig te stappen. Daarom heb ik Video Butler uitgevonden. Een Video Butler regelt de afspraken en de reserveringen, maakt de verbindingen en kan meteen worden opgeroepen als er iets misgaat. Klanten reageren heel positief als ze merken dat ze geen virtuele assistent krijgen, maar een mens van vlees en bloed.’

#### Klantgericht

Er werken inmiddels drie Video Butlers bij Imotions; twee van hen zitten in een rolstoel. Remko: ‘Ik wil graag mensen een kans geven die vanwege hun handicap moeilijk buiten de deur kunnen werken. Bovendien is mijn ervaring dat mensen die veel thuis zitten, vaak heel goed zijn met computers.’ Omdat het bedrijf groeit, kan Imotions nieuwe mensen gebruiken. ‘Die moeten goed kunnen omgaan met computers en netwerken, problemen op dat gebied kunnen oplossen en dat ook leuk vinden’, verduidelijkt Remko. ‘En als Video Butler moet je natuurlijk ook vriendelijk zijn, klantgericht en communicatief sterk.’

Remi werkt vanuit huis als Video Butler.

Video Butler Remi heeft via het REA-college, opleidingsinstituut voor mensen met een beperking, online een ICT-opleiding gevolgd. ‘Ik doe dit werk nu een jaar en ik heb er steeds meer taken bij gekregen. Zo heb ik voor een grote klant zelf een website uitgebreid.’ Remi waarschuwt dat het werk niet voor iedereen geschikt is. ‘Het moet je wel liggen. Je moet stressbestendig zijn, klantgericht en zelf goed je grenzen kunnen aangeven. Want we werken met een klein team en dan gaat het er soms best hectisch aan toe. Maar ik vind het geweldig. Vaak is thuiswerk toch een beetje saai. Het werk van Video Butler is juist enorm gevarieerd: je praat met mensen over de hele wereld. Mij geeft het een enorme kick.’ ←

#### Meer weten over een baan bij Video Butler?

Heb je een beperking? Heb je verstand van computers en computernetwerken? Ben je bereid buiten de normale kantooruren te werken (soms ook 's nachts en in het weekend) en wil je

graag mensen helpen? Spreek je naast Nederlands ook goed Engels? Kijk dan op [www.imotions.nl](http://www.imotions.nl) of stuur een mail naar [remko@imotions.nl](mailto:remko@imotions.nl).

# kort

## VANAF JUNI UW UITKERING ROND DE 23E VAN DE MAAND

uwv betaalt alle wao-, waz-, wia-, of Wajong-uitkeringen vanaf juni 2011 rond de 23e van de maand. De bank heeft daarna meestal nog twee werkdagen nodig om de uitkering bij te schrijven op uw rekening. Voor een deel van de klanten met een arbeidsongeschiktheidsuitkering houdt dit in dat zij later in de maand hun geld ontvangen dan zij gewend waren. Iedereen van wie de betaaldatum vanaf juni 2011 verandert, heeft hierover in april een brief gekregen. De aanpassing van het moment van betalen is afgestemd met de cliëntenraad van uwv.

### Let op automatische betalingen

De hoogte van uw uitkering verandert niet. Uw uitkering geldt namelijk altijd voor de periode van de eerste tot en met de laatste dag van de maand. Het is wel verstandig te kijken naar de datum van uw automatische afschrijvingen. Mocht die voor de 25e van de maand liggen, dan is het beter die te verschuiven naar ná de 25e. ←

### Waarom verschuift de betaaldatum?

Op dit moment gebruikt uwv twee systemen voor het uitbetalen van de uitkeringen, een met een betaalmoment op de 15e en een met betaling op de 23e. uwv gaat deze systemen samenvoegen, wat jaarlijks een belangrijke structurele besparing oplevert. Vooruitlopend hierop gaat uwv over op één betaalmoment. Er is gekozen om de uitkeringen rond de 23e uit te betalen, omdat het bedrijfsleven ook rond deze datum uitbetaalt. Bovendien is er dan meer tijd om wijzigingen te verwerken.

### UWV betaalt uw uitkering in 2011 rond:

23 juni  
22 juli  
23 augustus  
23 september  
21 oktober  
23 november  
22 december

## EIGEN BOONTJES DOPPEN

Zelfstandig leven en een eigen plaats in de maatschappij vinden: zo veel mogelijk jongeren met een functiebeperking moeten de kans krijgen. Kennis- en innovatiecentrum CrossOver geeft via [www.eigenboontjes.nl](http://www.eigenboontjes.nl) advies over het vinden van inkomen door werk. De website wijst de weg van

opleiding tot baan, overzichtelijk en met handige adressen, onder andere voor ondersteuning bij de studie, werken met specifieke beperkingen en sollicitatietips. Wie een eigen bedrijf wil beginnen, krijgt ook waardevol advies. ←

Kijk op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) voor meer informatie.

## NIEUWE WET WERKEN NAAR VERMOGEN

Staatssecretaris De Krom van het ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid heeft op 21 april 2011 een notitie met de hoofdlijnen van de nieuwe Wet werken naar vermogen naar de Tweede Kamer gestuurd. De wet is erop gericht om zo veel mogelijk mensen met een uitkering weer aan het werk te helpen. De Wet Werken naar Vermogen (wwnv) voegt de bijstand (310.000 mensen), de Wajong (ruim 200.000 jonge arbeidsgehandicapten) en de wsw (100.000 mensen in een sociale werkplaats) samen.

Het plan in het kort:

- Wie kan werken, wordt geacht zoveel mogelijk in zijn eigen onderhoud te voorzien;
- Iedereen die kan werken (en die

na 1 januari 2013 een uitkering aanvraagt) valt onder dezelfde regels, namelijk de regels die gelden in de bijstand. Mensen kunnen een beroep doen op hun gemeente voor ondersteuning en/of begeleiding naar werk; - Werkgevers krijgen ondersteuning, om makkelijker mensen met een arbeidsbeperking aan te kunnen nemen.

Ga naar [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief) voor een doorlink naar het filmpje waar staatssecretaris Paul de Krom van Sociale Zaken de belangrijkste punten van de Wet werken naar vermogen uitlegt. ←

Kijk voor meer informatie over de wet ook op: [www.werkennaarvermogen.nl](http://www.werkennaarvermogen.nl).

Naam:  
Joost Rigter

Leeftijd:  
36

# MIJN PERSPECTIEF 3

**T**oen hij 26 was, kreeg Joost Rigter te horen dat een erfelijke oogziekte hem geleidelijk blind zou maken. Die keiharde diagnose verklaarde waarom hij in zijn horecabaan het gevoel had tegen de klippen op te werken. In het bezit van een horecadiploma en een propedeuse Small Business School switchte hij nog naar een baan als leidinggevende, maar hij werd ontslagen toen dat niet goed ging vanwege zijn oogziekte. uwv verklaarde hem 80 tot 100 procent arbeidsongeschikt. ‘Mijn eerste doel was om uit de wao te komen’, vertelt hij. ‘Ik heb niets met zielig doen, wil juist keihard werken om plezier en succes te hebben, onafhankelijk te zijn.’ Joost schakelde een coach in, zette zijn mogelijkheden op een rij en regelde werk als projectcoördinator bij de Bart de Graaff Foundation. Dat lukte, tot hij opnieuw in de problemen kwam. ‘Ik werd minder blij van mijn werk, behaalde steeds minder goede resultaten.’ Zijn ziekmelding bleek achteraf een ommekeer. Intensieve revalidatie leerde hem op een andere manier met zijn visuele beperking om te gaan en kijken naar wie hij was, wat hij wilde en nog wél kon. In 2010 begon Joost als zelfstandig trainer. Samen met Mind Work Productions organiseert en bedenkt hij nu workshops over acceptatie, kwetsbaarheid, durven/doen en positief denken. Vanuit zijn eigen ervaring moedigt hij deelnemers aan op zoek te gaan naar manieren om van hun beperkingen een succes te maken. Dat is een boodschap die bedrijven als TNT POST, NS en Politie Amsterdam Amstelland blijkt aan te spreken. Joost leert zijn cursisten, personeel van deze bedrijven, onder meer hoe het is om anderen ‘blind’ te moeten vertrouwen. Intussen is de pilot opgenomen voor een televisieprogramma om mensen van hun spreekangst, vliegangst of andere angsten af te helpen. ‘Het is zo belangrijk om een doel te hebben. Pas dan kun je duidelijk communiceren met anderen over wat je wilt.’ Joost hoopt nog dit jaar zijn wao-uitkering op te zeggen. ←

Kijk voor de film van Joost op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).

‘Ik leer anderen “blind” te vertrouwen’

# getipt

Handige producten, leuke uitgaanstips en ander moois.



## MET DE ROLSTOEL NAAR EEN FESTIVAL

De zomer is de tijd van de festivals. Lekker op het terras van De Parade een drankje doen en daarna naar een voorstelling. Helaas zijn niet alle festivals even goed toegankelijk voor mensen met een rolstoel. Op de site [www.ticketmaster.nl](http://www.ticketmaster.nl) is te zien of er bij de verschillende festivals rolstoelplaatsen te boeken zijn. Bij de kaartcategorieën staat dan 'rolstoel' apart

aangegeven. Bel om deze tickets te boeken met de klantenservice via 0900-300 12 50 (45 cpm). Staat 'rolstoel' er niet bij? Neem dan zelf contact op met de organisatie. Festivals toegankelijk voor rolstoelgebruikers zijn onder andere Lowlands, Strandfestival Zand en – natuurlijk – Rock&Rolstoel. ←

Kijk ook op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).

## LEKKER WEGDROMEN OP NAH DREAMDAY

In Wageningen wordt jaarlijks het Dreamday festival georganiseerd voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel en hun familie en vrienden. Dit jaar viert de NAH Stichting al haar vijfde editie. In Hotel en Congressentrum Hof van Wageningen is op 24 september vanaf 13.00 uur een grote informatiemarkt waar ruim veertig zorgaanbieders zichzelf en hun producten presenteren. Je

kunt je lekker laten masseren of een rondje wagen op een stoere motor. Voor kinderen is er een middagevenement en de avond wordt gevuld met een muzikaal programma in Hollandse sfeer, natuurlijk met verdraagbaar geluid- en lichtniveau. ←

Kijk voor meer informatie op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



## LAAT JE ZIEN

Het werkt echt. De organisatie Valid People geeft gratis, speciale trainingen aan werkzoekenden die een chronische ziekte of een fysieke beperking hebben. Ze leren onder andere hun eigen cv maken in de vorm van een filmpje en dat blijkt een succes. Heb jij ambities en wil je graag aan het werk? Ga dan naar [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief), link door naar [www.validpeople.nl/look](http://www.validpeople.nl/look) en vul het inschrijfformulier in. Op de site vind je meer informatie over de training én filmpjes van andere deelnemers. ←

Kijk voor filmpjes van sollicitatievideo's op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief)

Kijk voor filmpjes van sollicitatievideo's op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief)



## DE MUZIEK PRIKKELT AL JE ZINTUIGEN

Dat je niet kunt horen, betekent niet dat je het genot van mooie muziek hoeft te missen. De organisatoren van MuteSounds weten de emotie van muziek uniek te vertalen met visuele en voelbare effecten. Tril mee op de maat op een speciale vloer of laat je vervoeren door dansers en lichtshows. Iedereen, doven maar ook horenden, kan zijn zintuigen

op een spectaculaire manier laten prikkelen. Bekende dj's en live artiesten maken deze zomer weer hun opwachting op het festival in Den Haag. Houd eind augustus vrij in de agenda. ←

Kijk voor meer informatie en kaartverkoop op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



## COUREUR MET HANDICAP IN SUZUKI SWIFT CUP

Echte snelheidsduivels zijn het, de coureurs in de Suzuki Swift Cup. Dit is een autoracewedstrijd voor jong talent. In 2012 verschijnt er een opvallende debutant aan de startlijn. Een coureur met een lichamelijke beperking zal een seizoen lang meer racen. Welzorg, leverancier van hulpmiddelen voor mensen met een beperking, heeft een eigen team opgericht. In de zoektocht naar de beste gehandicapte sportman of -vrouw zijn vijf finalisten overgebleven. Zij zullen

op Circuit Park Zandvoort aan de slag gaan. Welzorg wil de deelnemers de mogelijkheden, sensatie en spanning van het racen laten ervaren. Ook kijken ze naar techniek die gebruikt wordt om de winnaar te laten racen, om die zo mogelijk toe te passen op gewone auto's. De races worden in samenvatting op RTL7 uitgezonden. ←

Kijk voor leuke filmpjes en meer informatie op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).



## CONTACT LEGGEN ZONDER BEPERKINGEN

Een leuke vriend of vriendin vinden die bij je past én jouw beperkingen accepteert. Het is niet zo makkelijk als je zou willen. Maar er is één site die een ontmoetingsplaats biedt voor mensen met een beperking. Je kunt er leuke datingpartners vinden, maar ook mensen met dezelfde interesses, om ervaringen mee uit te wisselen en steun bij te vinden. Je kunt

je profiel invullen en zoeken in andere profielen. Meng je in een discussie op het forum of nodig iemand uit voor een chat. Iedereen heeft wel een minpuntje, daarom is er een speciale gratis datingwebsite voor iedereen, ook met een beperking. ←

Kijk voor het adres op [www.uwv.nl/perspectief](http://www.uwv.nl/perspectief).

## COLOFON

*uwv Perspectief* is een uitgave van uwv (Uitvoeringsinstituut Werknemersverzekeringen) en bestemd voor mensen met een WAO-, WAZ-, Wajong-, IVA- of WGA-uitkering. Het blad verschijnt drie keer per jaar. Aan de inhoud van *uwv Perspectief* kunnen geen rechten worden ontleend.

**Redactie**  
uwv Concerncommunicatie  
Postbus 58285  
1040 HG Amsterdam  
e-mail: [uwvperspectief@uwv.nl](mailto:uwvperspectief@uwv.nl)  
**Realisatie**  
vdbj\_, Bloemendaal  
[www.vdbj.nl](http://www.vdbj.nl)  
**Vormgeving**  
Studio Marise Knechtmans  
**Productiebegeleiding**  
vdbj\_ Print Support  
ISSN: 1571-1099

Visueel gehandicapten kunnen een aangepaste versie van *uwv Perspectief* ontvangen. U kunt dit doorgeven op 0900 - 0024 (lokaal tarief). Ook kunt u de platte tekst ontvangen

voor spraak- of vergrotingssoftware of brailleleesregel via [www.anderslezen.nl](http://www.anderslezen.nl).

Het is alleen toegestaan artikelen of beeld uit *uwv Perspectief* – geheel of gedeeltelijk – over te nemen na toestemming van de redactie.

**Vragen?**  
Op [uwv.nl](http://uwv.nl) vindt u alle informatie over de dienstverlening van uwv en uw rechten en plichten. Of u kunt bellen met uwv Telefoon Werknemers, 0900 - 92 94 (lokaal tarief). Houd als u belt uw 9-cijferige burgerservicenummer bij de hand. Alle brochures van uwv kunt u zowel telefonisch bestellen als downloaden via de site.

**Adreswijziging**  
Een adreswijziging geeft u door aan het uwv-kantoor dat uw uitkering verzorgt én aan de Gemeentelijke Basisadministratie.





## BIJLO

De blinde cabaretier, schrijver en columnist Vincent Bijlo geeft commentaar op het leven en de sociale zekerheid.

**'M**ag ik even klagen lamme', zei de blinde. 'Nou heel even dan blinde, wat heb je jongen, zie je het weer eens allemaal niet zitten?'

'Nee, ik zie er echt geen gat meer in, mijn leven is een tunnel zonder licht aan het einde.'

'Ai, dat klinkt serieus. Je ziet er ook heel moe uit.'

'Ben ik ook, ik ben doodop. Je hebt er geen idee van hoeveel energie mij de dingen kosten. Ik moet letterlijk elke stap die ik zet met concentratie zetten. Als ik één seconde niet oplet, stoot ik mijn kop. Keukenkastjes, deuren, muren, palen...'

'Misschien wordt het tijd voor een valhelm?'

'Geen grapjes nu, alsjeblieft, geen grapjes.'

'Hé, wat nou? Grapjes maken heb ik van jou geleerd. Je wou zeggen: Jij hebt het maar makkelijk in die rolstoel, je kunt altijd op je luie reet blijven zitten. Ja, dat is ook zo, en ik hoef nooit ergens te staan, o man ik heb zo'n geweldig leven in die wielfauteuil, die mobiele zetel van me. Zullen we ruilen?'

'Jajaja, leuk. Ik heb het gewoon even helemaal gehad met dat stomme blind. Heb jij dat nou nooit?'

'Met die rolstoel? Jazeker, en dan spring ik uit mijn stoel, loop twee marathons in vierenhalf uur en dan is het weer over. Nee, even serieus, ik heb het wel eens, en dan neem ik rust. Van woede en frustratie is nog nooit één lamme weer gaan lopen of één blinde gaan zien. Ik realiseer me dan dat ik een handicap heb, maar dat ik niet mijn handicap ben. Ik ben een mens, een mens die een handicap heeft. Niet zo misprijzend kijken, het is geen soft gelul. Mijn geest zit niet in een rolstoel, die zit in mijn hoofd. Als ik mijn geest sterk en op orde houd, dan volgt het lichaam vanzelf. Daar heb ik energie voor nodig. Dat is dezelfde energie die jij nu steekt in dat balen van dat blind.'

'Dus ik richt mijn energie verkeerd?'

'Precies, dat is alles.'

'Noem dat maar alles.'

'Rust jongen, rust, afstand, relativering, humor, frisse lucht, leven zonder licht is echt niet zo zwaar.'

'Hoe kom jij eigenlijk aan die wijsheid lamme?'

'Van jou, dat heb jij mij verteld.'

'Nou, dan zal het wel waar zijn. Hè hè, het gaat alweer een stuk beter. Kom, we gaan stappen!' ←