

ERVARINGSDESKUNDIGE COACHES

De RSI-vereniging heeft in samenwerking met Centrum Chronisch Ziek en Werk (CCZW) ervaringsdeskundige coaches gecertificeerd. Deze professionele coaches hebben ruime ervaring in het coachen en begeleiden van mensen met een chronische ziekte én hebben zelf ook RSI.

Maak er gebruik van!

Voor wie?

U heeft RSI en loopt tegen knelpunten aan op uw werk, studie, stage of bij deelname aan het maatschappelijke leven. Uw werkgever is bang voor verslechtering van uw ziekte en vreest ziekteverzuim. Ineens voelt u zich kwetsbaarder dan ooit.

Wat doet een ervaringsdeskundige coach?

Een ervaringsdeskundige coach biedt ondersteuning, coaching en advies bij:

- het leren vinden van meer evenwicht in belastbaarheid en belasting;
- werkgerelateerde problemen (werkdruk, takenpakket, aanpassingen, voorzieningen);
- communicatie met werkgever, leidinggevende, collega's, bedrijfsarts of uitkeringsinstantie;
- loopbaantrajecten (bijvoorbeeld naar passend werk);
- deelname in het maatschappelijke leven (vrijwilligerswerk, mantelzorg, sociale activiteiten);
- rouwverwerking (verlies van gezondheid en/of werk);
- uitvoering Wet Verbetering Poortwachter.

Waarom een ervaringsdeskundige coach?

De toegevoegde waarde van een professionele ervaringsdeskundige coach is dat de coach weet hoe het is om te moeten leven en werken met RSI. Het contact is gelijkwaardig en de cliënt voelt zich vaak beter begrepen door het inlevingsvermogen van een coach die dezelfde beperking heeft.

Contact en informatie

Voor vragen en advies neem vrijblijvend contact op met één van de ervaringsdeskundige coaches. Het **kennismakingsgesprek plus het eerste coachgesprek** is voor leden van de RSI-vereniging **gratis!**

Meer informatie over het certificeringstraject of Centrum Chronisch Ziek en Werk kunt u vinden op centrumchronischziekenwerk.nl/

De coaches

Siena van Essen

Leeuwarden
Step Ahead Coaching
sessen88@hotmail.com
T 06 - 43 36 55 39

Joke Huisman

Amersfoort
huismancounseling.nl
info@huismancounseling.nl
T 06 - 14 59 40 32

Yvonne Lankhaar

Rotterdam
yvonnelankhaar.nl/
info@yvonnelankhaar.nl
T 06 - 48 95 85 64

Barbara Sneller

Den Haag
[linkedin.com/in/barbara-sneller-b0341b58](https://www.linkedin.com/in/barbara-sneller-b0341b58)
T 06 – 51 13 36 15

Roosmarijn Strootman

Amsterdam
dekrachtvancoaching.nl
roosmarijn.strootman@gmail.com
T 06 - 44 52 40 46



Siena van Essen woont in Leeuwarden. Hoofdstad van het mooie Friesland. Ik ben naast ervaringsdeskundig gecertificeerd coach voor de fibromyalgie en RSI-vereniging ook NLP coach (Neuro Linguïstisch Programmeren). Dit houdt in coaching op gedragsverandering. Daarnaast werk ik als trainer voor Bureau Zelfstandigen Fryslân. Ik geef training in sociale en ondernemersvaardigheden. Verder begeleid ik groepen vanuit de bijstand om te participeren, mee te doen, gezien en/of gehoord te worden. Enthousiasme, motiveren, positief, oplossingsgericht denken, adviseren en luisteren naar anderen, maakt dat een ander weer verder kan en de eigen regie weer terugkrijgt.

Joke Huisman. Sinds januari 2015 gecertificeerd als ervaringsdeskundig coach voor de RSI-vereniging. Ik heb ervaring met RSI, zowel zelf als in mijn omgeving, heb een opleiding voor counselor/coach gedaan, ben co-trainer geweest aan de Psychosynthese Academie en heb lange tijd gewerkt als adviseur in het onderwijs. In mijn praktijk voor counseling/coaching begeleid ik mensen die RSI hebben. RSI als nieuw verschijnsel of als iets waar men al lange tijd mee worstelt, werkend of niet, op zoek naar iets anders of juist niet. In een aantal gesprekken kijken we naar wat RSI met je doet, naar gedragspatronen die RSI mogelijk in stand houden, naar mogelijkheden voor fysieke behandeling en eventuele concrete belemmeringen op het werk. Counseling leidt tot meer zelfinzicht en rust. Van daaruit ontstaan concrete inzichten om verder te gaan. Hetzij in het huidige werk, hetzij in ander werk. 'Gewoon' doorgaan doet RSI geen goed.



Ik ben **Yvonne Lankhaar**, psycholoog en ervaringsdeskundig coach in Rotterdam. Ik heb zelf geen RSI-klachten maar vanwege mijn chronische rugklachten heb ik diverse (langdurige) behandeltrajecten gevolgd. Ik weet dus uit eigen ervaring hoe lastig het kan zijn om sommige processen te doorlopen en je aan te passen aan een nieuwe situatie. Met vallen en opstaan heb ik geleerd om te accepteren, mijn grenzen aan te geven en zelf deze grenzen na te leven. En ik leer nog steeds. Door deze ervaring weet ik dat het mogelijk is om een nieuwe balans te vinden waarin ik op een fijne manier mijn werk kan uitoefenen en mijn privéleven kan vormgeven. Als psycholoog zie ik, in mijn eigen praktijk, mensen met uiteenlopende klachten. Hierbij kun je denken aan mensen met chronische pijnklachten of een chronische ziekte, maar ook mensen met een burn-out, een laag zelfbeeld, angstklachten of met ADHD. De meeste gesprekken voer ik al wandelend buiten omdat wandelen veel voordelen heeft. Ik richt mij vaak op wat iemand wel kan en op zijn/haar kwaliteiten, in plaats van enkel op de klachten. Ik zet mijn ervaringsdeskundigheid graag in voor de RSI-vereniging, dus mocht je vastlopen in bovenstaande processen dan denk ik graag met je mee.



Barbara Sneller Op veel aspecten van het leven grijpen gezondheidsklachten in, zoals bewegen, slapen, je werk, sociale contacten, mentaal welbevinden, etc. Als je kwaliteit van leven dan onder druk staat, ben ik er voor, als een ervaringsdeskundige professional, om samen op zoek te gaan naar een zinvoller en fijner leven, met zo min mogelijk last van de klachten. Bij mij kan je terecht met vragen over onder andere re-integratie, ander werk, of vragen over een betere invulling van je dagen. Ik werk vrij praktisch en ik heb veel inzicht gevende technieken tot mijn beschikking. Mijn praktijk is in het midden van het land en ik kom ook aan huis voor coachingsgesprekken.



Ik ben **Roosmarijn Strootman** en ben ervaringsdeskundig coach en trainer te Amsterdam. Na mijn studie Sociale- en Organisationspsychologie aan de Universiteit Utrecht heb ik jarenlang gewerkt in de begeleiding van jongvolwassenen als studieadviseur. Daarnaast heb ik muzikale carrière-uitstapjes gemaakt met theatervoorstellingen en op het conservatorium. De afgelopen jaren heb ik mij verder ontwikkeld in de NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) en ben afgestudeerd als NLP-Master Coach. Alle ervaringen van de afgelopen jaren hebben er voor gezorgd dat ik een veelzijdig coach ben, die integer te werk gaat en die daarbij duidelijk het doel van de cliënt voor ogen houdt. Door het bewust maken van onbewuste processen kun je grote stappen zetten en een manier vinden om een gelukkig leven te leiden met RSI of een andere functiebeperking of chronische ziekte.



RSI-vereniging

Stationsweg 6B • 3862CG Nijkerk • 033 2471043 • www.rsi-vereniging.nl/contact