**Nancy Gerritsen - *Met kleine stapjes bereik je een groot resultaat***

DCW (Deze Combinatie Werkt) is het werkontwikkelbedrijf van de gemeente Enschede. Het bedrijf biedt werk op maat voor mensen die extra ondersteuning nodig hebben. Zo ontdekken en ontwikkelen zij hun talenten en mogelijkheden. Heb je werk dat bij je past en waarin je je prettig voelt? Dan draagt dat bij aan je tevredenheid en motivatie. Ook een goede gezondheid speelt hierin een belangrijke rol. Nancy Gerritsen weet daar alles van. Als vitaliteitscoach begeleidt ze de medewerkers van DCW naar een fitter en gezonder leven.

**Vitaliteitscoaching**

Nancy: “De medewerkers bij DCW hebben, om uiteenlopende redenen, een afstand tot de arbeidsmarkt. Denk aan een lichamelijke of licht verstandelijke beperking. Of psychische problemen. De ene medewerker blijft hier zijn hele leven werken. En de andere stroomt door naar een ander bedrijf. Als vitaliteitscoach is het mijn taak om de medewerkers te ondersteunen als ze zich vitaler en gezonder willen voelen. Dit doe ik door één-op-één coaching en workshops in kleine groepen te geven. Wil een medewerker zijn leefstijl aanpassen? Dan zijn kleine stappen heel belangrijk. Daar kan iemand al van opbloeien. Daar pakt hij de controle terug. Zo coach ik een jonge man met epilepsie. Hij heeft een onregelmatig leefpatroon. Op meerdere vlakken van zijn leven wil hij graag verandering aanbrengen. We begonnen met kleine stapjes. Zo ruilde hij zijn ongezonde ontbijt in voor iets gezonds. Doordat hij zijn dag nu anders start, heeft hij meer energie. Hierdoor houdt hij zijn werkdag beter vol. Zijn avondmaaltijd is nog ongezond. Het liefst wilde hij alles in een keer aanpakken. Maar dit vraagt te veel. De eerste stap is dat hij zijn ontbijt een tijd gaat volhouden. Zo wordt de kleine verandering een nieuwe gewoonte. Iets veranderen is moeilijk. Vooral als de mensen om je heen het nog niet gewend zijn. Zij vinden er misschien wat van. Of proberen je over te halen om toch iets te eten. Je hebt het gevoel dat je iets moet uitleggen. Heb je niet veel zelfvertrouwen? Dan kan het moeilijk zijn om achter je beslissing te blijven staan.

De workshops gaan over bepaalde thema’s, zoals ademhaling of stress. Respect voor elkaar is heel belangrijk. Ik ben altijd vrij open en stel mezelf kwetsbaar op. Hiermee stimuleer ik de deelnemers ook om hun situatie te delen. We spreken af dat alles wat er wordt gezegd, hier blijft. Collega’s herkennen dingen bij elkaar. Ze leren elkaar anders kennen. Dat is wel mooi. Daardoor voelen ze zich veiliger.”

**Preventie**

De medewerkers weten wie Nancy is en wat ze voor hen als vitaliteitscoach kan betekenen. Nancy: “Het is fijn dat ik op de werkvloer aanwezig ben. De drempel is laag om bij mij aan te kloppen. In de pauze drinken we samen koffie. Hierdoor groeit het vertrouwen. Sommige werknemers komen bij me om samen een rondje te wandelen. En degene die net dat zetje nodig hebben, vraag ik zelf mee. In de eerste gesprekken, maken we kennis. We hebben het over hobby’s of over weekendplannen. Daarna komen we geleidelijk tot andere onderwerpen, zoals eetgewoontes, slaappatroon en zelfbeeld. Het kan zijn dat iemand benoemt dat hij nergens last van heeft. Maar er zit nog heel veel tussen nergens last van hebben en je heel fijn en energiek voelen.”

**Elkaar aanmoedigen**

Wil je je leefstijl aanpassen? Dan moet je geduld hebben. Veranderen kost tijd. Een week lang een dieet volgen werkt niet. Kleine stapjes die je goed kunt volhouden, werken wel. Beweeg je te weinig en eet je ongezond? Kies voor jezelf en start met bijvoorbeeld meerdere keren per week wandelen. Ga in kleine stapjes gezonder eten. Dan zul je na een tijd zien dat dit effect heeft. Op hoe je eruitziet, maar ook op hoe het met je gaat. Je slaapt beter, je houdt het werken beter vol en je voelt je gelukkiger.

Nancy: “Met kleine stapjes bereik je een groot resultaat. Op de werkvloer is het belangrijk dat je aandacht hebt voor elkaar. Vraag hoe het met iemand gaat. Moedig de ander aan in zijn keuzes. Geef elkaar complimenten.”