

# GOED GEHOLPEN LIDMAATSCHAP LOONT

**Ria Varenhorst (60)**, al jaren in de WAO, volgde de vierdaagse Loopbaantraining FNV en dat bleek heel goed voor haar zelfvertrouwen en zelfinzicht. 'Het was een enorm steuntje in de rug.'

TEKST EVA PRINS BEELD JEANNETTE SCHOLS

'Ik heb er heel veel aan gehad', zegt Ria Varenhorst over de Loopbaantraining FNV. Deze intensieve training bestaat uit vier cursusdagen, verspreid over vier maanden, en een dik boek huiswerkopdrachten. In de cursusdagen worden veel oefeningen gedaan rondom ieders 'wensen, talenten en vaardigheden.' Daarbij geven de cursisten elkaar feedback. 'Dat is zo'n mooie manier', zegt Ria. 'Je geeft elkaar vertrouwen en veiligheid.' Een voorbeeld: 'Met briefjes van 1 tot 10 werden we uitgedaagd ons eigen pad te leggen: waar sta je nu, en wat zijn je volgende stappen?' Ook een mooie: het kernkwaliteitenkwadrant om de eigen kwaliteiten (en valkuilen) te ontdekken. Eerlijk, gedisciplineerd en toegankelijk, kreeg ze onder ander terug als haar kwaliteiten. 'Voor mij was dat een eye-opener.'

## VRIJWILLIGERSWERK

Ria voelde het niet zo, maar ze was misschien wel een beetje een vreemde eend in de bijt. Want een loopbaan, die heeft ze eigenlijk nooit gehad. Vijf jaar werkte ze in de gehandicaptenzorg. Toen was ze 'helemaal opgebrand.' Ze kwam in de WAO – en daar nooit meer uit. 'Ik wilde wel, maar ik kon niet',

zegt ze over betaald werk. Stil zat ze al die jaren echter niet. Integendeel. 'Ik heb ongelooflijk veel vrijwilligerswerk gedaan, met kinderen, bejaarden, als taalmaatje voor asielzoekers, in het groen, in het buurtwerk. Zo bleef ik actief en onder de mensen.' En ondertussen volgde ze ook vele therapieën om haar jeugdtrauma's de baas te worden, en werkte ze aan haar persoonlijke ontwikkeling. 'Ik ben altijd stappen blijven zetten.'

## GROTE STAP

En recent zette Ria, al jaren alleenstaand, een hele grote stap: ze verhuisde van haar twee-onder-één-kap woning in Friesland terug naar de Achterhoek, haar geboortestreek. Hier deelt ze nu, anti-kraak, een huis met een wildvreemde.

Het was vlak voor deze stap dat Ria bij de FNV (ze is al vele jaren lid) aanklopte met de mededeling: 'Ik wil nog wel iets, maar heb geen idee wat.' Ze volgde de kadertraining, was ook een tijdje actief, maar kwam er al snel achter dat het kaderwerk niet bij haar paste. En ook dat ze iets anders nodig had. 'Mijn eigen basis was nog niet stevig genoeg om anderen te kunnen helpen.' En zo kwam ze bij Loopbaantraining



**RIA VARENHORST: 'IK VOELDE ZELF WEL DAT IK GEGROEID WAS, MAAR VROEG ME AF: WAAR STA IK NU EIGENLIJK?'**

ning FNV terecht. Die beoogt immers 'te helpen bij het in beeld krijgen van 'wie je bent en wat je kunt.' En dat was precies wat Ria zocht. 'Ik voelde zelf wel dat ik gegroeid was, maar vroeg me af: waar sta ik nu eigenlijk?' Om betaald werk ging, en gaat het haar daarbij niet. 'Zo'n training doe je om dat je ergens aan wilt werken. Voor mij was dat onder andere die verhuizing.'

## ZELFVERTROUWEN

De training is inmiddels afgelopen. Helderheid over wat ze

nu precies wil en kan, heeft Ria nog niet, maar de training heeft wat haar betreft iets veel belangrijkers opgeleverd: meer zelfwaardering, zelfinzicht en zelfvertrouwen. Ria: 'Ik heb me heel erg ondersteund gevoeld. Ik werd daar – en dit emotioneert me echt – daadwerkelijk gezien en gehoord. En dat heeft me enorm goed gedaan.'

## Meer informatie over het trainingsaanbod van de FNV?

Kijk op: [www.fnvwerkt.nl/loopbaanadvies/trainingsaanbod](http://www.fnvwerkt.nl/loopbaanadvies/trainingsaanbod)