

Stage of afstuderen

Steeds meer mensen lopen stage of doen hun afstudeerproject in het buitenland. Hierbij moeten uiteraard veel dingen geregeld worden. Het belangrijkste is echter om zeker te weten dat de opleiding achter je staat. Iedere opleiding heeft zijn eigen procedures en regels hiervoor. Vraag daarom goed na hoe dit op jouw opleiding geregeld is. Wanneer je hier niet mee start bestaat de kans dat je veel dingen voor niets regelt of dat je zelfs vertraging oploopt, omdat jouw buitenlandplan niet aan de criteria voor stage of afstuderen voldoet.

Start dus bij een stage bureau, bureau buitenland of soortgelijke organisatie binnen de opleiding. Vervolgens komen alle andere regelzaken.

Werk of ontwikkelingswerk

Er komt veel kijken bij vertrek naar het buitenland. De eerste vragen die je jezelf zult moeten stellen zijn:

- Hoe lang wil je weg? Ga je emigreren of er voor enkele maanden tussenuit?
- Wil je werken in een westers land of wil je ontwikkelingswerk doen?
- Hoeveel energie en geld kun je aan de voorbereiding en het vertrek zelf besteden?

De onderstaande vragen kunnen je helpen om een weloverwogen keuze en plan te maken voor je vertrek naar het buitenland. Niet alle vragen zullen voor iedereen van toepassing zijn, maar hopelijk helpen ze je wel op weg.

1. Wat zou je willen?
2. Je plan verder uitwerken
3. Ontwikkelingswerk
4. Ergotherapie in andere landen
5. Links naar algemene informatie
6. Ervaringsverhalen

1. Wat zou je willen?

Zodra je (bijna) zeker weet dat je graag naar het buitenland zou willen gaan, wordt het tijd om je ideeën te concretiseren. Er zijn hierbij een aantal dingen die je jezelf af kunt vragen:

- Waarom wil je naar het buitenland? Wat zoek je er? Wat zijn je beweegredenen? Wat kun je hier in Nederland niet / onvoldoende vinden? Voorbeelden zijn: het zoeken van verdieping in je vak, iets voor de wereld willen betekenen, persoonlijke verrijking / ontplooiing of je grenzen verleggen.
- Waarom trekt het buitenland je aan, welke persoonlijke eigenschappen spelen hier een rol in?
- Wat wil je in het buitenland gaan doen? Wil je als ergotherapeut werken of wil je totaal iets anders gaan doen?
- Wat is je buitenlandervaring? Heb je er eerder gewerkt of ben je op vakantie geweest in het buitenland?
- Kun je omgaan met nieuwe situaties in een vreemde omgeving?
- Ben je bekend met andere culturen en hoe is je tolerantie hiertegenover? Wat zijn jouw waarden en normen en hoe ga je om met andere waarden en normen?
- Wanneer kan en wil je wel / niet terug naar Nederland? (denk aan familie-aangelegenheden, heimwee, etc).

Een aantal knelpunten die je tegen zou kunnen komen zijn bijvoorbeeld:

- Het lukraak, ongericht zoeken, niet weten waar je terecht kunt.
- Zoekopdracht niet duidelijk hebben. Wat wil je, waar wil je naartoe, wat wil je voor jezelf / voor anderen bereiken? Wat is je doel?
- Te gehaast je plannen willen uitvoeren. Er gaat veel tijd overheen om contacten te leggen, informatie te vinden. Heb vooral geduld.
- Eigen onzekerheden kunnen je belemmeren in het uitvoeren van je plannen.
- Huidige woonruimte / gezin / huisdieren kunnen een belemmering zijn om je ideeën uit te voeren.
- Voordat je gaat, weet je niet waar je terecht zult komen. Dit kan gepaard gaan met de nodige onzekerheden.

2. Je plan verder uitwerken

- Bedenk hoe lang je weg wil en kunt gaan. Houd hierbij rekening met de factoren waar je nu aan gebonden bent, zoals werk, woning, gezin, sociale contacten.
- Ga na welk land je interesseert en maak hier een gerichte keuze in. Houd bij deze keuze rekening met de economische situatie, gezondheidstoestand, veiligheid, beschikbaarheid middelen en materialen, cultuur (geloof, gewoontes), klimaat, benodigde inentingen en vaccinaties. Het is goed om bij jezelf na te gaan waarom een land je interesseert en wat je er wilt zoeken.
- Zoek informatie op over de beroepserkenning, een arbeidscontract, de taal die gesproken wordt, de regelgeving rondom werk.
 - Veel van de nationale beroepsverenigingen zijn te vinden via de site van de WFOT (www.wfot.org.au). De beroepsvereniging van het land zal je kunnen vertellen aan welke kwaliteitseisen je op het gebied van de ergotherapie moet voldoen, wat de registratie-eisen zijn (houd rekening met de eisen voor talencursussen of examens die je moet doen), mogelijk kunnen ze je ook doorverwijzen naar instanties.
 - Om een werkvergunning te krijgen moet je diploma vaak erkend worden door een Health Council of een beroepsvereniging.

- Via de ambassades kun je informatie krijgen over werkvergunningen, visa e.d. Houd er rekening mee dat er voor de EU weer andere regels gelden dan voor andere landen.
- Voor het verkrijgen van een visum heb je soms ook een verklaring van goed gedrag nodig.
- Er gaat veel tijd overheen om al deze zaken te regelen, houd hier rekening mee bij het maken van je plan.
- Zoek informatie op over de verzekeringen die je moet afsluiten (reisverzekering, repatriëringverzekering, ziekenfonds / particuliere ziektekostenverzekering, pensioenregelingen, ongevallen, rechtsbijstand). Deze informatie is via de eigen verzekering, het land, het ministerie, de organisatie te verkrijgen. Ook is het relevant om informatie op te zoeken over sociale voorzieningen in het land waar je heen wilt gaan.
- Heb voor jezelf duidelijk op welke gebieden je werkzaam wilt zijn, bijv.:
 - Behandelen
 - Adviseren
 - Les geven
 - Een project opzetten
 - Of welke sector/doelgroep: somatiek, psychiatrie, kinderen, ouderen, volwassenen?
- Zorg dat je kopieën hebt van belangrijke papieren zoals bijv. paspoort, vergunningen, internationaal rijbewijs, verzekeringen, geboortebewijs. Weet ook waar je terecht kan als je formulieren kwijt raken of beschadigd raken. Noteer deze gegevens zodat je ze snel kunt vinden.
- Waar ga je wonen? Hoe kun je dit regelen? Hoe is de infrastructuur? Welke kosten heb je voor onderhoud? Hoe is het communicatiesysteem? Hoe is het klimaat? Hoe ga je je vrije tijd invullen? Welke inentingen heb je nodig?
- Bespreek je plannen ruim op tijd met je familie, sociale omgeving en huidige werkgever. Geef hen ook de tijd om te wennen aan je plannen. En bedenk hoe je contact wilt houden met het thuisfront.

Taal

Zoals in veel van de ervaringsverhalen te lezen is, is het leren van de taal van groot belang om ergens echt te kunnen werken. Niet alleen om bijvoorbeeld met alle cliënten te kunnen praten, maar ook om te voorkomen dat je uitsluitend met je hoger opgeleide collega's kunt praten. Enkele tips:

- Start zo mogelijk al in Nederland met het leren van de taal. Wellicht kun je een cursus volgen of iemand uit het van keuze land vragen om je les te geven.
- Probeer na aankomst woorden op te pikken, vraag iemand je te helpen, studeer en het belangrijkste: blunder! Afhankelijk van de plek waar je werkt is verstaanbaarheid mogelijk belangrijker dan de taal netjes spreken.

3. Ontwikkelingswerk

Veel ergotherapeuten zijn geïnteresseerd in het doen van ontwikkelingswerk. Dit is iets wat uiteraard ook zeer zinvol kan zijn. Een valkuil bij ontwikkelingswerk is echter dat er vaak niet gewerkt wordt vanuit de vraag vanuit het land zelf, maar vanuit wat westerlingen vinden dat nodig is. De ervaring van veel mensen die ontwikkelingswerk hebben gedaan, is dat dit werk pas zinvol is wanneer aangesloten kan worden op de hulpvraag van mensen ter plaatse. Het is eigenlijk niet zoveel anders dan cliëntgericht werken: aanbodgericht of vraaggericht.

Het is echter erg moeilijk om zo'n vraag te achterhalen in verband met taal of cultuurverschillen.

Overwegingen die kunnen helpen bij het maken van een keuze zijn:

- In korte periodes (< 6 maanden) is het niet mogelijk om zo'n hulpvraag te achterhalen. Je bent zelf dan nog te veel bezig met wennen, de cultuur en mensen te leren kennen. Het is wel mogelijk om zorg over te nemen of in een bestaand programma kennis over te dragen. De periode om werkelijk in een land te wennen en te leren begrijpen waar behoefte aan is, wordt door sommige organisaties (zoals VSO) zelfs op minimaal één jaar gesteld. De vraag is dus: Hoe veel tijd heb je? En wat is reëel om binnen deze tijd te doen?
- Wat gebeurt er als jij weer vertrekt? Wat blijft er op de lange termijn over van wat je wilt doen?
- Ga je op eigen houtje of georganiseerd? Een organisatie heeft het voordeel dat het geen op zichzelf staand projectje is, maar dat er vervolg aan gegeven wordt. Wees er echter zeer zeker van dat jouw doelen en werkwijze hetzelfde zijn als die van de organisatie. Een goede manier om hierachter te komen, is om met oud-vrijwilligers te praten en goed door te vragen naar de dagelijkse praktijk.
- Ga je als vrijwilliger, of wil je betaald werk doen? Dit zal vaak afhangen van de organisatie waar je mee gaat.
- Welke richting wil je op? Behandelen, adviseren, les geven, ... De praktijk wijst echter uit dat je vaak allround bezig bent, met veel meer dingen dan je van tevoren dacht te gaan doen.
- Heb je een werkvisum nodig, kan iemand je daarbij helpen of neem je het risico en ga je als toerist? (dan moet je wel af en toe het land uit en mag je officieel niet werken)
- In hoeverre wil je rekening houden in je keuze met aspecten als mensenrechten, transparant bestuur / regering, milieu, corruptie etc.? Kijk bijvoorbeeld op de website van Amnesty International voor meer informatie.

Nog enkele tips

Neem contact op met de nationale ergotherapie vereniging. In zeer veel landen is ergotherapie aanwezig en uiteraard zit men daar niet te wachten op westerlingen die gratis hun baan doen. Mogelijk dat je hen wel kunt ondersteunen bij een bepaald probleem. Contactinformatie over alle verenigingen is te vinden op de site van de WFOT (www.wfot.org.au).

Menig ontwikkelingswerker stapt in het vliegtuig met papier, pennen, speelgoed, boekjes, rolstoelen etc. Onderzoek of deze spullen niet te verkrijgen zijn in het land waar je naar toe gaat. In veel landen zijn deze spullen prima te verkrijgen en nog goedkoper ook. De lokale economie wordt bovendien ook nog eens ondersteund. Rondom rolstoelen is het de moeite waard om de site van Motivation (www.motivation.org.uk) eens te bekijken. Deze organisatie (helpt) rolstoelen ontwikkelen die ook bruikbaar zijn op minder toegankelijke plaatsen. Wanneer het mogelijk is om voor 100 euro een op maat gemaakte rolstoel te kopen in het land zelf, waarom zou je er dan één importeren die te groot is en onvervangbare onderdelen heeft?

4. Ergotherapie in andere landen

Informatie over ergotherapie in diverse landen kun je vinden op de sites van de nationale organisaties voor ergotherapie. Deze zijn te vinden op de website van de

WFOT (www.wfot.org.au) of voor Europese landen op de website van COTEC (www.cotec-europe.org).

5. Links naar algemene informatie

Een handige plek om eens te beginnen is www.vertreknaarhetbuitenland.overheid.nl; dit is een website van de overheid die, na het invullen van een profiel, een volledige checklist maakt van alle officiële dingen die geregeld moeten worden. Van verzekeringen tot stemmen en van erkenning van diploma's tot belastingen.

Er zijn ontzettend veel plekken waar informatie te vinden is. Hieronder staan onderwerpen met een aantal links om je op weg te helpen.

Studeren en stages

Alle opleidingen hebben een stagebureau buitenland, zij weten wat de mogelijkheden binnen de opleiding zijn. Andere handige sites zijn:

- AIESEC <http://www.aiesec.org>
Internationale studentenorganisatie.
- DUO- IB groep <http://www.ib-groep.nl>
Zoek op buitenland voor informatie over behoud van studiefinanciering.
- Nuffic <http://www.nuffic.nl/>
Nederlandse vereniging voor internationale samenwerking in hoger onderwijs.
- Stagetips <http://www.stagetips.nl/Buitenland.htm>
Uitgebreide informatie over stage lopen in het buitenland.
- StudyAbroad <http://www.studyabroad.com/>
Uitgebreide site over studeren in het buitenland.
- Studie-Punt <http://www.studie-punt.nl/>
Uitgebreide informatie over studeren en stage in het buitenland.
- Uw Europa http://europa.eu/eu-life/index_nl.htm
Uitgebreide en praktische informatie over rechten en kansen in Europa.

Wonen en werken

- Eures <http://ec.europa.eu/eures>
Europees portaal voor beroepsmobiliteit. Informatie over regels, arbeidsomstandigheden, sociale zekerheid etc. van iedere Europees land
- Expat Change <http://www.expatechange.com/>
Uitgebreide informatie voor emigranten.
- Boekhandel voor landverhuizers www.emigratieboek.nl
Verzamelsite van alle boeken over emigreren algemeen of gericht op een specifiek land.
- Expat startpagina <http://expat.pagina.nl>
Overzicht van links die relevant zijn voor wonen en werken in het buitenland.
- Workpermit www.workpermit.com
Specifieke informatie over immigratie naar een aantal landen

Boeken:

Bodelier, R., & Vossen, M. (2007). *Hulp*. Wormer: Inmerc B.V.
Overzicht van de dilemma's rondom ontwikkelingswerk.

Kinderen en het buitenland

- De Vliegende Hollanders www.vliegendehollanders.nl
Voor, door en met Nederlandse jongeren die in het buitenland hebben gewoond.
- Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap www.minocw.nl
Informatie over onderwijs en verblijf in het buitenland (bijvoorbeeld aanvragen van vrijstelling leerplicht).
- Stichting Nederlands Onderwijs in het Buitenland www.stichtingnob.nl
Onder anderen informatie voor ouders over het omgaan met meertaligheid, bijhouden van Nederlandse taal en cultuur en praktische tips

Boeken:

- Öry, F.G., Stigter, J.C.M., Tolboom, J.J.M., & Voorhoeve, H.W.A. (1999). *Met kinderen in de tropen. Een medische vraagbaak*. Amsterdam: Koninklijk Instituut van de Tropen.
- Kunst, E., Simons, M., Öry, F.G. (2001). *Opgroeien in het buitenland. Leven en werken in de tropen*. Amsterdam: Koninklijk Instituut van de Tropen.
- Schmidt, A. (2005). *Adios Holanda! Emigreren met kinderen, een groot avontuur*. Amsterdam: SWP Uitgeverij.
- Vink, H., Schelling, P. (1997). *Verhuizen met kinderen: een praktische gids*. Kampen: Kok Lyra

Landeninformatie

- Economische VoorlichtingsDienst (EVD) www.evd.nl
Landeninformatie, wet- en regelgeving, subsidiemogelijkheden.
- Koninklijk Instituut voor de Tropen www.kit.nl
Informatie over de Tropen.
- KIT Landenreeks <http://www.landenreeks.nl>
Achtergrondinformatie over landen in Afrika, Azië, Latijns-Amerika, en Zuid-Oost Europa. Speciale aandacht voor mensen, politiek, geschiedenis, economie en cultuur.
- Lonely Planet www.lonelyplanet.com
Uitgebreide landen informatie.
- Ministerie van Buitenlandse Zaken <http://www.minbuza.nl>
Actuele informatie over reizen en landen.
- Expertise in labour mobility www.labourmobility.com
Informatie over solliciteren en werken in het buitenland. Zij hebben ook boeken "Looking for work in ..." beschikbaar voor meer dan 30 landen van IJsland tot Saoedi-Arabië.

Taalcursussen en trainingen

- Inter Consultancy Bureau www.icb-leiden.nl
Taal- en cultuurondersteuning voor het bedrijfsleven, de overheid en particulieren.
- Linguarama www.linguarama.com
Trainingen in taal, communicatie en cultuur.
- NTI <http://www.nti.nl/NTIinternet/>

(taal) cursussen voor thuis.

Gezondheid

- Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing (LCR) www.lcr.nl
Het centrale orgaan in Nederland dat zich bezig houdt met de preventie van ziekte bij reizigers.
- GGDreizen <https://secure.ggdreizen.nl>
Informatie over vaccinaties en mogelijkheid om online een afspraak te maken bij de dichtstbijzijnde GGD voor vaccinatie of advies op maat.
- World Health Organization www.who.int
Orgaan van de Verenigde Naties over gezondheid.
- Apotheek www.apotheek.nl
Deskundig en persoonlijk advies over het gebruik van geneesmiddelen.
- Dokter <http://www.dokter.nl/>
Digitaal consult, medisch forum en medische verwijzer.

Fiscale zaken

- Belastingdienst <http://www.belastingdienst.nl/particulier/buitenland.html>
Uitgebreide informatie voor particulieren en ondernemers over de belastingen in Nederland in grensoverschrijdende situaties.
- College voor Zorgverzekeringen_
<http://www.cvz.nl/zorgpakket/buitenland/buitenland.html>
Informatie over dekking van zorgverzekering en recht op AWBZ bij vertrek naar het buitenland.
- Kenniskring sociale zekerheid <http://www.kennisring.nl>
Onder sociale zekerheid doorklikken naar buitenland; links naar diverse sites over wet en regelgeving.
- Sociale Verzekeringsbank (SVB)_
<http://www.svb.nl/internet/nl/internationaal/index.jsp>
AOW en verzekeringssituatie bij werken of wonen in het buitenland.

Er zijn diverse bedrijven gespecialiseerd in belastingen of verzekeringen voor wanneer je in het buitenland verblijft, deze zijn via zoekmachines op internet te vinden.

Visa en werkvergunningen

- Belastingdienst/Douane www.douane.nl
Informatie over regelgeving bij bijvoorbeeld het verhuizen van boedels naar het buitenland.
- Nederlandse Organisatie voor Internationale Samenwerking in het Hoger Onderwijs www.nuffic.nl
Diplomawaardering in het buitenland.

Er zijn diverse bedrijven die kunnen helpen bij het verkrijgen van een visum, deze zijn via zoekmachines op internet te vinden.

Overig

- ANWB www.anwb.nl
O.a. informatie over internationaal rijbewijs.

Organisaties die mensen uitzenden?

- VSO www.VSO.nl
- JoHo Jobs & Holidays <http://www.joho.nl/index.html>
Reisburo voor werk, stage en studie.
- Warchild International www.warchild.org
Informatie over verschillende internationale projecten van Warchild.
- Working abroad www.workingabroad.com
Algemene informatie over (vrijwilligers)werk in het buitenland.

6. Ervaringsverhalen

Hieronder staan verschillende ervaringsverhalen van werken en studeren in het buitenland.

Werken

Duitsland: Harmke van der Akker

Zwitserland: Andrea Weise

Engeland: Evelyn Streefkerk

Oostenrijk: Francisca Dees

Pakistan: Karin Murk

Indonesië: Jacqueline Coppers

Suriname: Marit Baken

Nepal: Sofie Zonneveld

Australië: Imrie Corder

Sri Lanka: Jolanda Kremer

Studeren

Verenigde Staten: Tiska Ikking

Harmke van der Akker, Duitsland:

Harmke heeft concrete plannen om in Duitsland te gaan werken, met ingang van najaar 2004.

De voorbereiding

In mijn voorbereidingen naar werk gooi ik zoveel mogelijk mijn hengels uit, vooral voor het zoeken van een baan als ergotherapeut kan je je netwerk goed gebruiken. Via het internet ben ik een eind op weg geholpen. Ik ontdekte dat je je ook in kan schrijven bij uitzendbureaus en er zijn speciale maillijsten in Duitsland. Tevens heb ik contact opgenomen met de opleiding en de vereniging. Verder zoek ik regelmatig op het internet, bijvoorbeeld via Google, naar ervaringsverhalen van anderen; die zijn er echt legio. Daar kan je kant en klare 'to do & not to do' lijsten vanaf halen!

Zelf ga ik als voorbereiding nog een cursus Duits volgen, maar tijdens de huizenzoektocht viel het communiceren me erg mee. Aan het eind van de dag sprak ik al heel wat vloeiender dan aan het begin. Belangrijk is: gewoon doen en niet bang zijn. Mensen vinden het vaak alleen maar charmant dat je hun taal probeert te spreken! En het blijft een waarheid als een koe: door er te leven en het te moeten leer je het razend snel.

Ik heb met mijn (nu nog) huidige werkgever kunnen afspreken dat ik een terugkeergarantie heb. Sommige werkgevers geven onbetaald verlof, maar voor anderhalf jaar is dat wel een groot risico.

Tips:

Denk aan je ziektekostenverzekeringen. Persoonlijk vind ik Elvia een goede maatschappij. Het is mogelijk om je weer via de ouders te verzekeren, tot een bepaalde leeftijd. Of om samen met je partner deze af te sluiten, zeker als een van twee al een baan heeft.

Vergeet je WAO-verzekering niet. Wanneer je, tijdens je verblijf in het buitenland, ongeneeslijk ziek, of gehandicapt raakt, moet je je daar goed voor verzekerd hebben. Wanneer je niet meer in Nederland ingeschreven bent, raak je je recht op WAO kwijt. Voor mij kan het een optie zijn om mij tijdelijk bij mijn ouders in te schrijven of dat ik uiteindelijk toch een verzekering hiervoor afsluit.

Op het gebied van wonen kan ik de kranten aanraden. In Duitsland viel ons op dat er appartementen worden verhuurd zonder keuken! Nadat we afspraken met een makelaar gemaakt hadden, konden we op een dag zeven woningen bekijken. Gelukkig voor ons is er in Duitsland geen woningtekort.

Er zijn overal de wereld 'Holland clubs'. Ik zal daar niet zo snel naar toe gaan, omdat ik juist niet wil integreren met Nederlanders in het buitenland, maar juist met de Duitsers. Tevens heb ik een licht vooroordeel over dit soort clubs, maar voor anderen kan het leuk zijn.

Andrea Weise, Zwitserland:

Andrea Weise woont en werkt sinds september 2003 in Zwitserland in een revalidatiekliniek (neurologie, reumatologie, orthopedie, chirurgie).

De voorbereiding

Ik ben opgegroeid in Beieren, Duitsland. Sinds 1991 heb ik in Nederland gewoond, waar ik o.a. ook de opleiding ergotherapie heb gevolgd. Op een gegeven moment ging ik steeds meer terug verlangen naar de bergen en naar vier echte jaargetijden met sneeuw in de winter, bloeiende alpenweides in de lente, een droge, warme zomer en een rijkgekleurde herfst.

Ik ben op zoek gegaan naar informatie over Nieuw Zeeland, Zuid-Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland en Noord-Italië. Websites over regelgeving en werkvergunningen zijn erg belangrijk, zeker voor landen buiten de EU. Voor Nieuw Zeeland bleek het b.v. erg moeilijk te zijn, omdat je of jong moet zijn en een beroep moet hebben, dat zij nodig hebben of flink eigen kapitaal moet kunnen aantonen. Voor Zwitserland bleek ik een werkgever nodig te hebben die vervolgens de vergunning aanvraagt en moet bewijzen dat hij geen Zwitser voor die baan kan vinden. Voor landen binnen de EU zijn er geen verdere beperkingen qua werkvergunning (wel qua diploma-erkenning soms), alhoewel dit in praktijk vaak veel lastiger is dan de regelgeving voorschrijft.

Tips:

- *Op internet sites van nationale ergotherapie verenigingen zoeken: geeft inzicht in werkwijze en niveau van ergotherapie in dat land met het oog op de nabije toekomst, een lijst met vacatures of een verwijzing naar vacature-sites van dit land en een mailadres voor de meer concrete vragen rondom b.v. diploma-erkenning.*
- *Op internet sites van klinieken, praktijken etc. in het land van interesse zoeken: geeft inzicht in daadwerkelijke werkwijze en niveau van ergotherapie in dat land en verder ook in gebruikelijke werkzaamheden, werkomstandigheden, salarisindicaties etc.*
- *Meld je aan bij ergotherapie-E-maillijsten in het land van interesse. Je komt er dan snel achter wat daar speelt. Ik heb er toen vrij snel contact gekregen met ergotherapeuten uit Nieuw Zeeland en kwam zo te weten dat er op het Zuidereiland ergotherapeuten gezocht werden, maar op het Noordereiland er geen vacatures te verwachten zijn. Uit Italië kreeg ik te horen hoe laag ergotherapie daar nog in aanzien staat en het bijzonder lage salaris dat er betaald wordt. Ik kreeg wel meteen het aanbod om eens te komen kijken in een kliniek.*
- *Stuur open sollicitaties naar instellingen die je interesseren. Veelal worden vacatures niet bekend gemaakt, maar worden ze uit portefeuille ingevuld. Je krijgt er meestal direct een ontvangsbevestiging en ik kreeg veel aanbiedingen om te komen solliciteren juist op de open sollicitaties. Ook maanden later kreeg ik nog bericht over nieuwe vacatures.*
- *In sommige landen moet je je diploma laten erkennen. Informeer van tevoren, wat er allemaal bij komt kijken.*
- *Vraag om een dag mee te mogen lopen als je een afspraak voor een nader gesprek maakt. Pas door een hele werkdag mee te maken, krijg je een goede indruk van waar je zou komen te werken. Een gesprek vertelt je niet genoeg, ook al doordat veel vertrouwde zaken net anders zijn in een ander land.*

- *Als je een baan aanvaard, informeer dan bij je werkgever meteen over de opbouw van de sociale voorzieningen in dat land en wat zij voor jou al dan niet regelen (Ziektekostenverzekering, pensioen, WAO, enz). Werk je langere tijd in het buitenland dan heeft dat ook gevolgen voor de AOW in Nederland.*

Er zijn

Net als elke nieuwe werkplek is het in het begin erg stressvol. Daarbij komt een andere taal en andere omgangsvormen. De standaard 42-urige werkweek viel in het begin erg tegen. Maar het veel hogere salaris maakt veel goed en zo langzaam ben ik er ook aan gewend.

Mijn werkplek bevalt erg goed; de lagere opleiding van Zwitserse en Duitse ergotherapeuten merk je in onze kliniek niet. Men werkt op hetzelfde niveau als op een willekeurige goede werkplek in Nederland. Er is een prima aansluiting met internationale ontwikkelingen en standaards, al is men in Nederland vooral op Engelstalig gebied en hier ook op Duits- en Franstalig gebied gericht. Er wordt veel gedaan aan toegepast onderzoek en de kliniek fungeert ook als opleidingsinstituut.

Taal blijft lastig omdat in Zwitserland vier officiële talen worden gesproken: Italiaans, Reto-romaans, Frans en Zwitserduits. De voertaal in de kliniek is Duits, maar mijn collega's komen uit alle windstreken (o.a. Duitsland, België, Oostenrijk, Japan) en zij brengen allemaal hun eigen dialect en uitspraak mee (Zwitsers, Oostenrijks, Beiers, Schwäbisch enz). Het Zwitserduits dat de meeste cliënten spreken, is een heel ander dialect dan ik gewend was en zelfs voor mij als Duitse was het aanvankelijk niet te verstaan.

De terugkeer

Dit is voor mij niet van toepassing. Ik ben Duitse en heb verder geen rechten op terugkeer of verzekering in Nederland anders dan elke andere EU-burger. Overigens wil ik hier helemaal niet weg!

Evelyn Streefkerk, Engeland:

Ervaringen van jaar als Occupational Therapist in Londen

Meer mensen denken over gaan naar het buitenland dan mensen die het ook echt doen. Van het moment waarop ik bedacht naar het buitenland te gaan en mijn eerste werkdag ging bijna een half jaar overheen. Feit is: je moet een lange adem hebben wil je gaan werken in het buitenland.

De voorbereiding

Ik wilde af van mijn Engelse spreek angst. En besloot dus vrij willekeurig dat ik daar wel in zou slagen „ergens“ in Groot-Brittannië. Taal is trouwens wel een heel belangrijk gegeven tijdens werk in het buitenland. Voor ergotherapeuten helemaal. Daar je altijd een totaal plaatje van de patiënt probeert te krijgen, spreek je veel met die patiënt en schrijf je al gauw een A4 pagina vol met gegevens. Spreken en schrijven van een taal moeten dus goed zijn wil je kunnen functioneren.

Ik besloot mijn kansen op een baan in Londen te inventariseren en gelijk een talencursus Engels te volgen. Ik had contact met docenten van de Hogeschool van Amsterdam om te vragen of zij geen contacten hadden, maar zij hadden geen contacten en dachten dat mijn kansen nihil waren. Zij adviseerden om eerst maar eens mijn master Ergotherapie daar te halen.

Ik liet me niet uit het veld slaan. Op internet had ik inmiddels de site van de Engelse vereniging voor ergotherapie gevonden en zag daar dat je je moest registreren bij de HPC (Health Professions Council) voor je überhaupt als ergotherapeut aan de slag mag in Engeland.

Toen startte het circus van papieren invullen.

Op de site van de HPC staat duidelijk vermeld wat je allemaal moet doen om je te registreren als ergotherapeut (als „European citizen“). Via de telefoon kan je ook een inschrijf formulier aanvragen maar dat was erg ingewikkeld met zo'n snel ratelende juffrouw aan de andere kant van de lijn.

Hoofd zaken om te regelen waren:

- *Health reference: nodig voor de council om te checken of je wel gezond bent en veilig, effectief kan werken. Een dokter moet het formulier ondertekenen. Niet alle dokters willen daar aan meewerken dus vraag je huisarts.*
- *Character reference: een persoon („someone of professional standing in the community“) die jou al drie jaar kent, beschrijft jou karakter. Bijvoorbeeld een leraar of priester van de kerk of een dokter. Ik vroeg gewoon mijn werkgever die „toevallig“ psychologie heeft gestudeerd en dat vond de council ook goed.*
- *Proficiency in English: je moet een examen (general training) afleggen van het „International English Language Testing System (IELTS)“. Ik kan je verzekeren het examen is pittig en de hele procedure zenuwslopend, ook omdat je maar één kans hebt. Als je het niet haalt mag je pas herkansen na een half jaar. Daar de IELTS cursussen heel duur zijn heb ik iemand opgespoord die goed is in Engels en met wie ik wekelijks drie uur conversatie deed.*
- *Information course: laat je documenten als diploma's en papieren met beschrijvingen over de inhoud van de opleiding officieel vertalen. De council is dol op stempels en handtekeningen.*
- *Birth certificate: zorg dat je een kopie van je „gewaarmerkt afschrift uit de gemeentelijke basisadministratie persoonsgegevens“ hebt. Kosten verschillen per gemeente (+/- € 10,-)*
- *£200 inschrijf geld!!*

Het koste mij wel drie maanden, en heel wat zakcentjes, om alle stempels en goede papieren binnen te hebben.

Toen begon de jacht op een leuke baan. Toevallig werd het net zomervakantie en besloot ik om twee weken naar Londen toe te gaan en te bekijken of het Engelse leven iets voor mij was en of er vacatures zouden zijn. Na heel veel bellen (dood eng zo in het Engels!!), honderd websites van ziekenhuizen, revalidatiecentra enz. bekeken te hebben en cv's rondgestrooid te hebben, mocht ik, op de laatste dag van mijn vakantie, op gesprek komen in een ziekenhuis in het zuiden van Londen.

Mijn allereerste „interview“ ooit en dan ook nog in het Engels. Wat mij opviel tijdens het sollicitatie gesprek was dat ze veel waarde hechten aan hiërarchie en regeltjes. Vragen als: „wat zou je doen als een cliënt verbaal agressief wordt? Zien zij graag beantwoord met: als junior bespreek je eerst de situatie door met je senior en handel je daarna. Wat naar mijns inziens niet reëel is want je kunt moeilijk tegen je boze cliënt zeggen: „wacht hier even tien minuten, ik ben zo bij u terug. Een half uur na het gesprek werd ik al opgebeld: ik had de baan!

Er zijn

Verschillen werk als ET of OT:

- *claimgericht werken; verzamel als je gegevens van de cliënt en schrijf elk telefoon gesprek op wat er gezegd is zodat patiënten later niet kunnen claimen dat je hen niet hebt behandeld of verkeerd of te laat enz.*
- *automatisering is nog onder ontwikkeld; op de afdeling werkte ik met 15 man en we hadden drie computers. Alle patienten gegevens worden nog geschreven zowel in OT notes als in algemene dossier van patient. Veel dupliceren.*
- *gebouwen en hulpmiddelen zijn oud. Ik werkte met 15 collega's in een ruimte. Alle hulpmiddelen stonden in elk hoekje omdat er geen ruimte was. Rolstoelen zijn zo oud dat wij in NL ze niet eens naar Africa zouden sturen. Er is geen geld.*
- *Er wordt veel gedaan aan training, scholing en cursussen. Het wordt erg gestimuleerd om hoger op te komen.*
- *Mensen in het ziekenhuis werken hard. Weken van 48 uur zijn geen uitzondering.*
- *Betaling is in vergelijking met NL meer maar leven in Londen is duurder dus is ongeveer gelijk. Ik verdiende +/- £18500,- per jaar. +/- 26000,- euro*

Francisca Dees. Oostenrijk

Francisca Dees heeft tijdens haar derde stage en daarna ruim een jaar in Innsbruck gewerkt in een revalidatiekliniek. Op dit moment werkt zij weer in Nederland in een verpleeghuis op de afdeling kortdurende revalidatie.

De voorbereiding

Mijn man was tijdens de periode dat ik nog in opleiding was verhuisd naar Innsbruck voor zijn werk. Ik begon toen net aan mijn derde jaar en heb zelf meteen kunnen regelen dat ik mijn tweede stage daar zou lopen. Ik heb gewoon de telefoon gepakt en naar het ziekenhuis in Innsbruck gebeld. Ik vroeg naar de afdeling neurologie en of zij daar een ergotherapeut uit Nederland konden gebruiken als stagiaire. Zij waren meteen bereid! Na een gesprek met de ergo's daar klikte het en de opleiding regelde de rest. Na de opleiding kreeg ik gelijk een baan in het revalidatiecentrum in de buurt van Innsbruck. Mijn stagebegeleider werkte daar inmiddels ook, ik had dus al connecties die in mijn voordeel werkten. Ik moest destijds in 1998 mijn diploma laten 'nostrifizeren'. Dat betekende een hoop trammelant: mijn ergotherapie-diploma, geboorteuittreksel en huwelijksakte moesten worden vertaald in het Duits. De opleiding moest in een Duitse brief bevestigen dat ik een vierjarige opleiding had doorlopen en bevestigen dat ik allerlei theoretische vakken had gehad. Dat duurde bijna driekwart jaar, maar toen was het rond en kon ik gaan!

Er zijn

Ik heb met veel plezier daar gewoond en heb me erg welkom gevoeld in de Oostenrijkse gemeenschap en het team waar ik werkte. Het scheelde natuurlijk dat ik mijn stage al in Oostenrijk gelopen had, en dat ik mijn stagebegeleidster nog kende. Maar ondanks dat voelde ik me welkom.

Wat tegenviel was dat er anders tegen ergotherapie werd aangekeken. Het was veel meer functiegericht: de ergotherapieruimte leek in het neurologisch centrum waar ik werkte wel een fysiotherapieruimte! Er stonden alleen behandelbanken, er was bijvoorbeeld geen aangepaste keuken om dingen uit te proberen of te oefenen voor thuis. Daar heerste nog erg de opvatting, als de patiënt de oefeningen kan zowel op motorisch als cognitief gebied, dan kan hij zich daarna thuis ook redden. Wel was de ergotherapie verantwoordelijk voor de ADL training, dus het was niet zo dat er helemaal niet praktisch gewerkt werd. Echter, de "Sozialarbeiterin" (maatschappelijk werkster) gaf aan welke aanpassingen er thuis waarschijnlijk nodig waren en regelde de thuiszorg. Het door de ergotherapeut op huisbezoek gaan was niet mogelijk.

In Oostenrijk is er in de opleiding nog erg veel aandacht voor handwerken, pitrieten en zijde beschilderen, dit waren dus therapeutische activiteiten die mijn collega's deden. Ik, als net afgestudeerde Nederlandse ergotherapeut, vond het wel lastig om hierin mijn weg in te vinden. In het begin had ik het gevoel dat niets wat ik geleerd had, aansloot met hun praktijk en dat ik alles opnieuw moest leren. Na een paar maanden ontdekte ik dat ik toch liever op de Nederlandse manier ergotherapie wilde geven, in zoverre dat mogelijk was. Dus meer gericht op het ervaren probleem, dat praktisch en concreet maken en samen met de cliënt hiervoor een oplossing zoeken. Hierbij kun je natuurlijk soms gebruik maken van handwerken o.i.d., maar het is nooit een doel op zich. Mijn collega's vonden dat prima en sommigen stonden open om hier dingen van over te nemen en kennis uit te wisselen; het was een erg gemotiveerd en dynamisch ergoteam. Wat mij nog meer opviel in Oostenrijk is de hiërarchie in de samenleving. Artsen worden met „u en titels aangesproken en je kunt ook niet zomaar tegen hun mening ingaan. De

multidisciplinaire overleggen waren meer gericht op het verantwoording afleggen wat je

met de revalidant deed en wat de vooruitgang was, in plaats van het spreken over (gezamenlijke) doelen en samenwerking tussen de disciplines. Daar moest ik aan wennen, omdat dit in Nederland grotendeels verdwenen is.

Ik heb later op een aantal werkplekken in Wenen rondgekeken omdat mijn man daar ging werken. Het viel me op dat ergotherapie in het verpleeghuis gewoon activiteitenbegeleiding was. Ik kwam rond Pasen en de bewoners zaten in een kring aan tafel paashaasjes te haken onder leiding van de ergotherapeut....

De terugkeer

Ik vond het erg leuk om een tijdje in het buitenland te wonen en te werken, ook al was het niet heel ver weg. Toch is er een andere cultuur en andere manier van werken die interessant is om mee kennis te maken. Het is maar wat je er zelf van maakt.

Karin Murk, Pakistan

Karin is in 1990 voor drie jaar uitgezonden als ergotherapeut naar Karachi in Pakistan, om te werken in een CBR (Community Based Rehabilitation) project gericht op kinderrevalidatie.

De voorbereiding

Het is al lang geleden dus ben een beetje kwijt welke info ik heb opgezocht toentertijd. Ik ben 'uitgezonden' door DOG (Dienst over grenzen : bestaat niet meer) maar is te vergelijken met SNV, VSO of Memisa. Van hen kreeg ik zoveel mogelijk info over mijn functie en taken. Zij hadden ook een basisinfo pakket over het land en de woonplaats. Verder heb ik voorbereidingscursussen gehad (nuttig en zinvol):

- *acculturatie cursus (cultuur, kennis van het land), duur: 4 weken*
- *tropencursus voor para- en perimedici in het tropeninstituut in Amsterdam, duur: 4 weken*
- *taalcursussen Engels en Urdu, in mijn geval*

Er zijn

Het land en het wonen vielen erg mee. Het feit dat het project in het begin nog aan het bouwen was, leek mij in eerste instantie een groot probleem, maar na 4 weken bouwen stond het gebouw er opeens. Wel is het anders om in een moslimland te zijn. Al was het werken met de kinderen en revalidanten en hun problematiek te vergelijken met Nederland.

De terugkeer

Terug komen was enerzijds leuk, maar ook wat onwennig. Ik was drie jaar weggeweest en er veranderen in 3 jaar best veel dingen. Tijdens de periode dat ik weg was had ik een zaakwaarnemer aangesteld, die alle zaken regelde.

Tips

Mocht je plannen hebben om in het buitenland te gaan werken, doe het gewoon! Ga altijd voor een langer periode omdat je inbreng anders geen impact heeft, vrijwilligerswerk van korte duur wordt vaak maar matig gewaardeerd. Je blijft dan ook vaak veel afstandelijker werken door de grote taalbarrière en cultuurverschillen. Leer altijd de taal!

Jacqueline Coppers. Indonesië

Jacqueline werkte vier maanden in Indonesië. Haar slogan is: "sluit toeval niet uit, het loopt zoals het moet".

De voorbereiding:

Ik heb via via rondgevraagd of mensen informatie hadden over een organisatie die mensen uit zendt naar het buitenland, en ik heb op internet gezocht. Mijn toenmalige werkgever bleek van plan een project op te zetten met een psychiatrisch ziekenhuis in Indonesië. Veel werkgevers en/ of gezondheidsinstellingen hebben tegenwoordig samenwerkingsverbanden of zetten projecten op elders in de wereld. Maar hun planning liep niet synchroon met de mijne, vandaar dat ik verder ben gaan zoeken.

Uiteindelijk liep ik toevallig in de bibliotheek van de Hogeschool van Amsterdam zo'n 30 Indonesische gezondheidszorgwerkers tegen het lijf, zodoende is het Indonesië geworden.

Achteraf gezien is het belangrijk dat je je kan vinden in de doelstelling en werkwijze van een organisatie. Houd er rekening mee dat je hoe dan ook veel (praktisch alles) zelf moet regelen, ook al zegt de organisatie dat zij het een en ander doen. Dingen lopen altijd anders dan gepland, niet alleen in de voorbereiding maar ook daar.

Wat wil je? Ga je voor jezelf om ervaring op te doen of voor anderen? Dat bepaalt mede je keuze, wat mij betreft. Ga na of je je thuis kan voelen in het land: ervaringsverhalen geven een betere indruk dan boeken of sommige internetpagina's.

In Nederland zijn er veel kleine, locale organisaties die vrijwilligers uitzenden. Ieder met z'n eigen doelstelling en werkwijze. Horizon Holland in Den Haag is zo'n voorbeeld, of Sibusiso (project in Tanzania). Sommige organisaties gaan er van uit dat je zelf sponsors zoekt, bijvoorbeeld door mee te doen met een wedstrijd of voor een plaatselijke krant te schrijven. De meeste steden hebben een stedenband met een stad elders in de wereld, zij staan vaak ook open voor samenwerking of kunnen contacten leggen.

Er zijn

Eigenlijk viel alles mee toen ik er was. Ik ben in Indonesië geweest en daar is altijd wel iemand die je helpt met dingen regelen en doen. Het erg prettig als er iemand is op wie je terug kan vallen in het land zelf. Ook is het handig om wat betreft werk op iemand terug te kunnen vallen, evt. in Nederland. Ik had contact per email met een aantal vakgenoten, en voor even overleggen is dat erg prettig!

Een (collectieve) emailbrief of dagboek is prettig om dingen van je af te schrijven.

Ik wilde naar het buitenland omdat ik het leven elders echt wilde meemaken, niet zo vluchtig als op vakantie, en ik wilde er iets voor terug doen. Dat laatste is altijd nog maar de vraag. Je moet het vooral voor jezelf doen, anders houd je het niet vol, denk ik. Ik was ook erg nieuwsgierig naar de uitvoering van ons vak elders. In de praktijk doe je meer dan ergotherapeuten hier, breder althans en dus ook meer ervaring opgedaan!

Wat tegenviel was wat je in zo'n korte tijd kan doen: alles kost meer tijd dan je gewend bent en soms is het de vraag of je met die dingen bezig kan gaan waar je eigenlijk mee bezig wil gaan. Het zien van zoveel tegenstellingen, bijvoorbeeld tussen arm en rijk vond ik ook lastig. Communicatie was soms een probleem, ook al spreek je de taal een beetje, dan nog verloopt communicatie soms anders dan verwacht.

De terugkeer

Vreselijk.....wennen. De beruchte cultuurshock kwam bij mij pas toen ik terug kwam. Alles was anders, vreemd, onduidelijk, te veel keuze: vier maanden bestond mijn kledingkast uit twee dagelijkse broeken (waarvan een nette), enkele t-shirts en een jurk die niet in de smaak viel. Als de helft dan nog vies was is het makkelijk kiezen 's ochtends. Ik stond uren voor m'n kledingkast toen ik weer thuis was, en da's niks voor mij.

Allerlei dagelijkse dingen zijn weer ongewoon: in Indonesië hoefde ik niet te koken, m'n kamer werd schoongemaakt en boodschappen doen was ook nauwelijks nodig. Al die rompslomp kwam thuis weer terug.

Mensen op straat weer gewoon kunnen verstaan, flarden van gesprekken opvangen die je weer verstaat en die ergens ver weg worden opgeslagen.

Zien hoe vreemd Nederland eigenlijk is. .. uiteindelijk went het wel, maar het kost tijd.

Omdat ik nog een woonplek had hoefde ik die niet te regelen, een nieuwe baan kon wat mij betreft ook wel een paar weekjes wachten, m'n hoofd stond er niet naar. Ik kwam terug in een tijd dat er voldoende vacatures waren, dus dat viel mee.

Het was wel goed om vrienden en familie weer te zien!!!

Tips

Niet te veel denken, gewoon doen! Maar pas op: het kan verslavend zijn!

Marit Baken, Suriname

Marit heeft anderhalf jaar (2008-2009) als ergotherapeut in Suriname gewerkt. Zij werkte daar met twee ergotherapeuten en een ergotherapie assistent in het enige revalidatiecentrum van Suriname en op de mytylschool die aan het revalidatiecentrum verbonden is.

Vorbereiding

In juni 2008 ben ik samen met mijn man naar Suriname vertrokken. Meer dan een jaar voor vertrek begon de eerste oriëntatie. We wilden allebei voor een periode werken in het buitenland. In een land, totaal anders dan Nederland, waar we veel nieuwe ervaringen op konden doen. We zochten een plek waar we beiden werk konden doen dat aansloot bij onze interesses. We informeerden bij verschillende organisaties en oriënteerden ons op verschillende landen en werelddelen om er achter te komen wat goed bij ons zou passen.

Ik las in het Nederlands Tijdschrift voor Ergotherapie over ergotherapie in Suriname en werd gelijk erg enthousiast: zoveel verschillende doelgroepen en werkzaamheden, zoveel verschillende ontwikkelingen! Maar toch heel duidelijk ergotherapie. Ik legde contact en na heel wat heen en weer mailen ontmoette ik mijn collega-ergotherapeuten toen zij tijdelijk in Nederland waren. Een jaar na het eerste contact vertrokken ik en mijn man, die ook werk had gevonden, naar Suriname. Het zwart op wit een contract verkrijgen voor vertrek was niet te regelen, maar dat risico durfden we wel te nemen. Voor vertrek werkten we een hele waslijst aan voorbereidingen af: huis onderhuren, spullen onderbrengen, juiste papieren verzamelen, verzekering, uitschrijven uit Nederland etc.

Maar zodra je weg bent, heb je dat allemaal achter je gelaten. Met beiden alleen een koffertje van nog geen 25 kg vertrokken we. Hoe het land, de mensen, het werk in werkelijkheid is, ontdek je pas echt als je er bent.

Tips voor vertrek

- *Zorg dat je je goed verdiept in het land waar je heen gaat. Lees informatieboeken over het land en de cultuur, maar ook bijvoorbeeld fictie/romans die zich daar afspelen. Kijk of er films of tv-programma's zijn over het land, bijvoorbeeld op uitzendinggemist.nl of youtube.com. Daarnaast kan je natuurlijk veel informatie krijgen via internet. Je kunt veel hebben aan het lezen van weblogs van anderen die vertrokken zijn naar het betreffende land, zodat je kan lezen wat zij meemaakten en waar zijn tegen aan liepen toen ze er net waren.*
- *Het is handig wanneer je een contactpersoon hebt in het land waarnaar je toe gaat, waarbij je met vragen terecht kunt en die je op weg helpt.*
- *Zorg dat je van te voren weet welke papieren je nodig hebt voor bijvoorbeeld verblijfs- en werkvergunning. Het kan erg lastig zijn om aan de juiste papieren te komen wanneer je in het buitenland zit.*
- *Informeer goed wat je nodig hebt aan spullen. Het is niet handig om heel veel mee te nemen, wanneer je ook alles in het betreffende land kan kopen. Ga na wat voor ergotherapie-spullen handig zijn. Test/observatiematerialen etc. kunnen erg van pas komen, wanneer dat niet aanwezig is.*
- *Bedenk van te voren goed of het land en het werken in het buitenland echt iets voor je is. Kan je voor langere tijd zonder je vrienden en familie, kan je goed wennen aan een totaal nieuwe omgeving en vindt je dat leuk? Wanneer je gauw heimwee hebt of weet dat je je lastig kan aanpassen aan andere omstandigheden, bedenk dan goed of het wel haalbaar is.*
- *Zou je graag in het buitenland willen werken, ga er dan voor! Er zijn altijd genoeg*

bezwaren te noemen waarom je (nog) niet gaat of denkt dat het niet kan (huis, baan, kinderen, familie etc.). Zet je bezwaren aan de kant en ga er voor, voor alles is een oplossing te vinden. Een beetje twijfel en spanning van te voren hoort erbij.

- *Ga niet te kort. Het duurt even voordat je het land en de cultuur kent en daarnaast hoe de organisatie en de manier van werken op je*

Aan het werk als ergotherapeut in Suriname

Van de eerste tot de laatste dag heb ik het heel erg naar mijn zin gehad om te werken en wonen in Suriname. Belangrijk is je verwachtingen niet te baseren op wat je in Nederland gewend bent, je kunnen aanpassen en plezier beleven aan het opdoen van nieuwe ervaringen. In het buitenland zullen de omstandigheden vaak anders zijn als in Nederland. Bij de ergotherapie in Suriname deelden we met zijn drieën één computer, hadden geen internet en werkten we met 30 graden zonder airco in de behandelruimtes. Maar we hadden een grote behandelruimte, behoorlijk wat materiaal, een keukentje, een adl-ruimte en er is een ergotherapie-assistent.

Als ergotherapeut moet je altijd rekening houden met verschillende gewoonten. Bij het werken in Suriname (of een ander buitenland) moet je extra bewust ervan zijn dat mensen andere gebruiken hebben dan dat je zelf gewend bent. De verschillen hoeven dan geen belemmeringen te zijn, maar kan je ook zien als een uitdaging. Het is belangrijk bij het werken met cliënten om open te staan voor hoe de cliënt in zijn leven staat, wat zijn belangen zijn en hoe zij hun leven willen invullen.

Een aantal voorbeelden van verschillen die je tegen kan komen als ergotherapeut: de rol van familie, het belang dat gehecht wordt aan je zelfstandig kunnen redden, man-vrouw verhoudingen, het durven zeggen van je eigen mening, het durven vragen stellen aan

een behandelaar, de rol van geloof, de verklaring waaraan de ziekte/beperking wordt toegeschreven, financiële mogelijkheden en ondersteuning door instanties. In Suriname neemt familie vaak de gehele verzorging van een persoon met een handicap op zich en is familie geneigd om veel te helpen, ook als de persoon veel meer zelf zou kunnen. Ook allerlei dagelijkse taken kunnen in een ander land heel anders gedaan worden dan zoals je in Nederland gewend bent. In Suriname wassen de (meeste) mensen bijvoorbeeld af zonder teiltje, alle vaat wordt eerst ingezeept en daarna wordt het afgespoeld. Bij een ei bakken doen Surinamers het eerst apart in een schaaltje om te roeren en niet direct in de pan. Eten als roti of kip wordt met de handen gegeten. „Baden“ (douchen) gebeurt soms door bakjes water over het hoofd te gooien en slippers of schoenen uit kunnen doen is van belang, omdat er binnen geen schoenen worden gedragen.

Lastig is dat je als ergotherapeut in Nederland cliënten soms meer kunt bieden dan in Suriname. Het gebruik van hulpmiddelen en aanpassingen is bijvoorbeeld een groot verschil in vergelijking met Nederland. In Nederland kan iemand met een (hoge) dwarslaesie of hersenletsel met behulp van omgevingsbesturing, elektrische rolstoel en communicatieapparatuur nog een behoorlijk zelfstandig leven opbouwen. In Suriname is op het gebied van hulpmiddelen en voorzieningen veel minder mogelijk.

Terugkeer

Na 1,5 jaar vertrokken we weer naar Nederland. Niet omdat het niet meer beviel, maar omdat mijn man verdere opleiding in Nederland nastreeft. Na 1,5 jaar stonden we opeens weer op Nederlandse bodem. Schiphol was precies hetzelfde en familie en

vrienden lijken niets veranderd. Als snel lijkt het in Nederland weer erg „gewoon“. Heel anders dan het leven in Suriname met elke dag onverwachtse gebeurtenissen en nieuwe ervaringen. Zodra je in Nederland bent wordt je gedwongen om weer aan te passen aan het Nederlandse leven, met winterjassen, binnenleven, agenda's en afspraken maken voor over weken of maanden. Gelukkig was ik snel weer aan het werk als ergotherapeut in Nederland, zodat ik weer iets nieuws had om me op te richten. De ervaringen opgedaan tijdens de periode in Suriname, nemen we altijd mee. Mensen die twifelen over wel of niet naar het buitenland te gaan, ga er voor! Het wordt een onvergetelijke ervaring waarvan je nog lang na kan genieten.

Vragen?

Mijn ervaringen in Suriname heb ik beschreven op de website:

www.joepenmarit.blogspot.com

Sofie Zonneveld. Nepal

Sofie heeft als ergotherapeut drie maanden vrijwilligerswerk in Nepal gedaan. Zij heeft samen met een Nederlandse fysiotherapeut en een Nepalese therapeut huisbezoeken gedaan bij gezinnen met een kind met Cerebrale Parese in verafgelegen dorpjes. Deze drie maanden heeft zij tevens bij een Nepalees gezin in huis gewoond.

Vorbereitung

Na twaalf jaar dromen was het dan zover. Ik ging vrijwilligerswerk doen in Nepal! Het begon met een plaatje van de Himalaya die altijd in mijn gedachten is gebleven. Tijdens de opleiding Ergotherapie kreeg ik informatie over het werken in ontwikkelingslanden. Dat leek mij geweldig: „mensen helpen met de beperkte middelen die er in zo'n gebied zijn“.

In Januari 2010 was het dan zo ver, mijn opleidingen afgerond en veel gewerkt om genoeg geld bij elkaar te sparen. Via Cross-Borders kon ik als ergotherapeut vrijwilligerswerk in Nepal doen voor de Self-Help Group for Cerebral Palsy ofwel het CP center.

Veel ervaring met kinderen had ik niet als ergotherapeut. In Nepal werd echter al snel duidelijk dat de basiskennis, een gezond verstand en creativiteit meer dan voldoende waren.

In Nepal

De eerste dagen in Nepal werd ik overdonderd door alle indrukken: chaotisch verkeer; veel stof en uitlaatgassen; en overal toeters & bellen. Ook werd meteen duidelijk dat geduld een schone zaak is in Nepal. Niets gaat zoals je dat van te voren hebt bedacht. Na een week maakte ik kennis met het CP center in Kathmandu. Dit centrum bestaat uit verschillende onderdelen: een revalidatie centrum, een school, thuisrevalidatie in Kathmandu en een Outreach programma.

Ik heb ervoor gekozen om voor het Outreach programma te werken. Dit houdt in dat je in een district buiten Kathmandu begeleiding en voorlichting geeft aan kinderen met CP en hun familie.

Samen met Sanne, een fysiotherapeut, werden wij in het district Dolakha geplaatst. Hier was net een jonge Nepalese vrouw, Dolma (21jr), gestart als CP-therapeut. CP-therapeut houdt daar in dat iemand een opleiding van een half jaar volgt waarin theorie en praktijk over de behandeling van kinderen met CP worden aangereikt. Je kan begrijpen dat dit bijzonder weinig voorstelt om vervolgens zelfstandig als therapeut aan de slag te gaan in een gebied waar kinderen met CP nooit eerder zijn bezocht.

Dolma was als vele andere Nepalese vrouwen weinig geschoold, waardoor ze ook bijna geen woord Engels sprak. Ook is zij opgegroeid in een cultuur waar de vrouw minder waard is dan de man. Zelf initiatieven nemen en alleen op pad gaan waren dan ook vreemd voor Dolma.

Ons doel voor de drie maanden in Dolakha werd dan ook snel het vertrouwen van Dolma winnen en haar meer kennis over CP en de mogelijke interventies hierbij te leren. Een hele opgave, aangezien de communicatie veel met handen en voeten verliep. Het doen van huisbezoeken in het district Dolakha bestond vaak uit veel reizen met de „local bus (vaak helse ritten) en vele uren lopen door de bergen. Meer dan 1 a 2 families per dag bezoeken was dan ook niet mogelijk. Ook bleven we vaak bij een Nepalees gezin slapen, omdat er eind van de dag geen bus meer terug ging.

Omdat een kind maar 2 tot 3 maal per jaar wordt bezocht is de voorlichting/educatie van de ouders van groot belang. Dit is tevens een erg lastige taak, omdat veel families erg arm zijn en hele dagen op het land werken. Zij vertellen eigenlijk geen tijd (over) te

hebben om in het kind te steken dan kleden, wassen en voeden. Het was soms schrijnend om te zien dat een kind qua motoriek en cognitie veel verbetering zou kunnen behalen met de juiste behandeling, maar dat er in zo'n ver afgelegen dorp geen mogelijkheden voor waren. Toch hebben wij keer op keer geprobeerd om de ouders bij de behandeling te betrekken en van de aanwezige materialen (doeken, planken, manden, etc.) bijvoorbeeld een zithoek voor een kind te creëren zodat deze niet de hele dag op de grond hoeft te liggen.

Doordat wij in de drie maanden vele kinderen maar 1 keer hebben gezien hebben wij weinig voor hen kunnen betekenen. Ons doel was dan ook Dolma op weg te helpen en ik denk dat wij daar zeker een aantal stappen in hebben kunnen zetten.

Ik heb het vrijwilligerswerk in Nepal als een unieke periode ervaren waarin ik veel heb gezien, meegemaakt en heb geleerd. Niet alleen het vrijwilligerswerk zelf, maar ook het leven bij een Nepalees gezin heeft mijn reis extra bijzonder gemaakt.

Terugkeer

Na de drie maanden vrijwilligers werk heb ik nog 2,5 maand in Nepal, Tibet en India gereisd. Terug in Nederland lag het vrijwilligerswerk dus al weer wat verder achter mij. Toch moet ik er nog vaak aan denken en realiseer ik mij des te meer wat een voorrecht het is om van alle mogelijkheden en middelen in Nederland gebruik te kunnen maken. Momenteel werk ik als ergotherapeut in de volwassenen revalidatie. Zo veel mogelijk productie draaien, evidence en practice based, SMART geformuleerd, etc. Een wereld van verschil!

Imrie Corder. Australië

Imrie heeft van 1999 tot 2006 in Sydney, Australië gewoond en gewerkt als ergotherapeut. In eerste instantie op de polikliniek in het Mona Vale Hospital en later als Community OT bij de Royal North Shore Hospital, beiden in Sydney.

Vorbereitung

Al jaren waren mijn man en ik geïnteresseerd om naar Australië te verhuizen. We hadden er al meerdere vakanties doorgebracht en ons ter plekke goed georiënteerd. Waar zijn de banen, waar zijn de ziekenhuizen en waar zijn de vacatures? In 1999 was het zover en had in ieder geval mijn man een baan. Ter voorbereiding op het vertrek naar Australië heb ik een uitgebreide cursus Engels gedaan en een Cambridge certificaat gehaald. Ook ben ik veel Engelstalige vakliteratuur gaan lezen. Op de ambassade heb ik de benodigde papieren geregeld. Hoe jonger je bent hoe makkelijker het is om een visa te krijgen en zolang er een tekort aan ergotherapeuten is krijg je extra punten binnen de regels van het puntensysteem.

In Australië

Het leuke van het werken in Australië is dat ergotherapie bij veel mensen bekend is. Ik hoefde niet uit te leggen wat een ergotherapeut doet en zelfs op het schoolplein kwam ik moeders tegen die ook ergotherapeut waren. Ik vond het een verademing. Ook werken ergotherapeuten op veel verschillende gebieden en dan ook nog in groten getale. Zo bestond het ergotherapie team in het ziekenhuis waar ik werkte uit meer dan 20 therapeuten. Ergotherapeuten zijn er werkzaam in de ziekenhuizen, psychiatrie, revalidatie centra, re-integratie bureaus en eerste lijn. De eerste lijn is anders georganiseerd en veelal verbonden aan ziekenhuizen en worden "community teams" genoemd. Het grote voordeel daarvan is dat de lijnen met het ziekenhuis erg kort zijn en er veel verwijzingen van de afdeling komen. Ergotherapie is in Australië al jaren direct toegankelijk en veel cliënten weten hun weg naar de ergotherapeut te vinden. De behandeling komt veelal overeen met de Nederlandse normen al is de wetgeving rondom hulpmiddelen en (woning) aanpassingen anders geregeld. Er zijn minder vergoedingen maar de levertijd is vaak sneller omdat de ergotherapeuten samen werken met gesubsidieerde aannemers die de woningaanpassingen uit kunnen voeren. Omdat de mensen over het algemeen ruimer wonen in vrijstaande woningen gingen de adviezen ook vaak over het bereiken van de voordeur via een steil tuinpad of hoe het eigen zwembad in de tuin te betreden.

Het vinden van een baan was niet moeilijk zeker niet als je je open stelt voor tijdelijke invalbanen. Ik heb me meteen ingeschreven bij de AAOT (Australian Association of Occupational Therapists) Er zijn nog steeds redelijk wat vacatures, te vinden op hun website. Om te kunnen werken moet het Nederlandse diploma goedgekeurd worden (dit was geen probleem) en je nivo van engels getest. Mijn eerste baan was in het ziekenhuis in een van de buitenwijken van Sydney waar mijn behandelkamer uitzicht had op zee. Ik voelde me de koning te rijk. Het is heel leerzaam om buiten je "comfort zone" te treden en in een ander land aan de slag te gaan. Je maakt een nieuwe start en de uitdagingen zijn er om te overwinnen en vervolgens van te genieten. Mijn eerste sollicitatie gesprek was niet geweldig en ik kon me niet voorstellen dat ik ooit nog tegen een dergelijk gesprek op zou zien als Nederlands de voertaal zou zijn. Toch werd ik er een stuk wijzer van en gaandeweg raakte ik vertrouwd met het Australische accent en de volgende gesprekken gingen snel beter.

Australiërs zijn zeer gastvrije mensen en al snel raakte ik bevriend met verschillende collega's. Regelmatig werden er barbecues georganiseerd en leerde ik op deze manier meer en meer mensen kennen.

Terugkeer

Na 7 jaar kwam er een einde aan ons verblijf in Sydney en keerden we met weemoed terug naar Nederland. Ik moest enorm wennen aan het Nederlandse leven en miste het mooie weer en het buitenleven. Ik ben meteen weer lid geworden van EN en ingeschreven voor het kwaliteitsregister. Al snel ging ik actief op zoek naar een baan en binnen 3 maanden na aankomst was ik weer volop aan het werk. Dankzij mijn prettige collega's had ik weinig moeite om mijn werk uit te voeren en bracht met me mee een vracht aan ervaringen en een brede zienswijze.

Als je de kans krijgt raad ik iedereen aan voor kortere of langere tijd naar het buitenland te gaan, het is zeker niet altijd makkelijk maar je krijgt er een schat aan ervaring van terug.

Jolanda Kremer, Sri Lanka

Jolanda heeft een half jaar in Sri Lanka gewerkt in een revalidatiecentrum. De opdracht was om een afdeling Ergotherapie op te zetten voor de nieuwe ergotherapeut die kwam t.b.v. het project „special seating” voor voornamelijk kinderen. De opdracht kwam vanuit Handicap International, die het project ondersteunden, en de werkzaamheden waren op een lokaal opgezet revalidatiecentrum.

Vorbereitung

De voorbereiding was vooral organisatorisch; onbetaald verlof aanvragen, met de pensioenadviseur kijken of het nodig was om iets te regelen voor het „pensioengat” dat ik op zou lopen, huis onderverhuren en het boeken van een ticket. Van te voren heb ik geen contact gehad met de instelling, alleen over aankomsttijden en verblijf.

Ik werkte tegen kost en inwoning daar, de ticket heb ik zelf betaald.

Vlak voor vertrek heb ik een aantal hoofdstukken uit boeken gekopieerd, materiaal over sensorische integratie opgezocht en het PEO-model (person-environment-occupation) meegenomen. Ik heb gezocht naar de nationale opleiding voor ergotherapie, om te zien wat ze daar precies doen als ergotherapeut, maar niet kunnen vinden.

In Sri Lanka

Ik kwam 's nachts aan in het plaatsje waar ik ging werken. De volgende ochtend werd ik om 11 uur wakker, en zodra dit duidelijk was bij degene bij wie ik thuis verbleef werd ik meteen meegenomen naar het revalidatiecentrum. Toen ik binnenkwam vroeg de fysiotherapeut die zich net had voorgesteld: “you want to treat this patient?” Wijzend naar een meneer die binnen op een bankje zat. Ik was nog geen 12 uur in het land, en werd meteen in het diepe gegooid.

De 6 maanden dat ik er was heb ik een leuke en leerzame tijd gehad, maar soms ook een frustrerende en zoekende tijd. De ergotherapeut met wie ik de afdeling op moest zetten was er door organisatorische redenen pas 2 weken voor ik weg ging, en voor die tijd moest ik een afdeling opzetten, waarvan ik vermoedde dat die totaal niet aan zou sluiten bij wat Ergotherapie in dit land inhoudt. Ik heb geprobeerd ergotherapie uit te leggen aan de leerkrachten van de school bij het centrum en aan de fysiotherapeuten en fieldworkers. Daarnaast heb ik lessen gegeven aan de fysiotherapie assistenten. Hierbij liep ik tegen een aantal dingen aan:

- *waar te beginnen met uitleggen, aan mensen die gewend zijn te werken aan functiestoornissen ipv handelingsproblemen*
- *hoe leg ik het uit? Ik wilde vooral inzicht geven, maar het onderwijs in Sri Lanka bestaat vooral uit „de les uit het hoofd leren”, waardoor de presentaties niet aansloten.*
- *Cultuurverschil: Ik werd vanaf het moment dat ik aankwam met het vliegtuig al gezien als iemand die het wist en oplossingen in handen had. Dit was lastig om mee om te gaan. In het werk met de kinderen was het lastig om voorbeeldspelletjes te bedenken, omdat er totaal ander materiaal was en er bij kinderen thuis helemaal geen materiaal voor handen was. Dit maakte overdragen erg lastig. Ook vonden mensen daar heel andere dingen belangrijk. Het was bv wel belangrijk dat een kind kon lopen, omdat dan de omgeving minder raar keek, maar niet dat het kind verder ook maar iets zelf kon, want het was aan ouders gegeven om er goed voor te zorgen.*

- *Bedrijfscultuur en bureaucratie. Het was lastig om uit te vinden wie wat regelde en hoe je ervoor zorgde dat het ook gebeurde, zonder dat je mensen ging overhaasten, wat het tegenovergestelde tot effect had.*
- *Taalbarriere: steeds als ik iets wilde uitleggen moest dat in het engels, of in mijn gebrekkig singalees. Dit was voor een aantal mensen mogelijk, voor veel leerkrachten en fieldworkers niet, en een aantal deden alsof uit beleefdheid. Ik heb een aantal cliënten behandeld, waarbij door een van de medewerkers werd vertaald, maar alleen de dingen die hij zelf belangrijk vond, waardoor doorvragen en duidelijk uitleggen uitermate moeilijk was.*

Het was door al deze uitdagingen ontzettend leuk om te zien als er iets werkte, overgenomen werd, of als ik zag dat er na werd gedacht over wat ik had gezegd of gedaan.

Ik ben veel bezig geweest met: het gebruik van spel materiaal in behandelingen, ipv alleen spieroefeningen doen zoals bij de sportschool, vragen aan ouders en kind wat belangrijk is ipv alleen kijken naar wat voor beperking iemand heeft, inzetten en zelf maken/bedenken van hulpmiddelen, sensorische integratie, gedragsproblemen en de oorzaak hiervan (vaak een probleem in opvoedkundige benadering).

Ik heb zoveel mogelijk geprobeerd kennis over te dragen en niet te gaan behandelen, omdat ik daarmee alleen maar een gat achterlaat als ik weg ben. De behandelingen die ik heb gedaan waren meer vanuit voorbeeldgedrag.

Het heeft van mij als persoon soms veel gevraagd. Er werd veel van me verwacht, en het voelde alsof ik het allemaal waar moest maken, en alles wat ik deed goed moest gaan en ik alles moest weten. Het was zoeken naar openheid, gelijkwaardigheid. Door de andere cultuur en taal was het lastig om m'n vak uit te oefenen. Ik kan goed improviseren, maar hier bleek voor mij hoe moeilijk dit is als je in een onbekende omgeving bent waar je de gewoontes niet kent. En dat terwijl ze het idee hadden dat ik het wel zou komen vertellen.

Ik heb veel van me afgeschreven op m'n blog, en via msn met mensen gechat en gesproken. Hier heb ik veel steun aan gehad, zowel op moeilijke als mooie momenten. Contact had ik niet alleen met het thuisfront, maar ook in Sri Lanka bouwde ik een netwerk op, voornamelijk van andere westerse hulpverleners die daar werken. Het was heerlijk om soms even samen naar situaties te kijken, je hart te kunnen luchten of even „onder elkaar te zijn zonder altijd de uitzondering te zijn.

Ook heb ik m'n eigen doelen van wat ik wilde bereiken, erg moeten bijstellen. Het uiteindelijke doel is geweest om mensen aan het denken te zetten over andere mogelijkheden, andere manieren van werken, dan dat ze op school hebben geleerd. En daarnaast het maken van verschil voor een aantal mensen die ik heb behandeld.

Naar mate mijn terugkeer dichterbij kwam had ik het gevoel nog zoveel te moeten doen! Ik was nog lang niet klaar, en het begon eindelijk een beetje te lopen!

Terugkeer

Eenmaal thuis had ik geregeld dat ik snel na thuiskomst veel activiteiten had met mensen die belangrijk zijn voor mij. Zo voelde ik me al snel weer echt thuis in Nederland. Ik heb 2 weken nodig gehad om wel weer een beetje thuis te komen. Het was heerlijk niet meer de enige blanke te zijn, en bekende dingen te kunnen eten. Daarna heb ik nog wel langere tijd nog het gevoel gehad heel andere dingen belangrijk te vinden dan bv mijn collega's thuis.

Mijn eigen evaluatie was:

6 maanden was te kort, het kennen van de taal en cultuur is heel belangrijk, uitleggen gaat makkelijker als je voorbeelden hebt uit je eigen ervaring, op zo'n manier dat je die ook om kan buigen naar de situatie daar. Je moet geduld hebben, en stevig in je schoenen staan en door kunnen zetten. Tot slot is het heel belangrijk om een duidelijke vraag te hebben vanuit de organisatie waar je gaat werken (en niet van bovenaf opgelegd).

Na 5 jaar ben ik teruggeweest bij het revalidatiecentrum. Het welkom was zeer hartelijk. Ik heb kort een paar observaties gedaan en adviezen gegeven, verder vooral op bezoek geweest. Veel van de mensen die ik toen les heb gegeven waren ergens anders gaan werken. De mensen die er nog werkten wisten vooral te vertellen over grappige dingen die we hadden gedaan, niets over de inhoud.

Ik had het verwacht. Ondanks dat is het werk het nog steeds waard geweest. Ik heb voor een aantal mensen verschil gemaakt, een aantal collega's iets bijgebracht, en zelf enorm veel geleerd als mens.

Tiska Ikking, Verenigde Staten

Van maart tot juni 2006 ben ik met drie andere studenten ergotherapie naar Amerika afgereisd voor ons afstudeerproject „measurements instruments“. Aan de Washington University in St Louis hebben we deelgenomen aan een onderzoek gericht op de onzichtbare gevolgen van een lichte CVA. We hebben om beurten bij gezonde deelnemers testen afgenomen die in twee delen opgesplitst waren; testen die onder andere te maken hadden met geheugen en ruimtelijk inzicht en meer ergotherapeutische testen waarbij de deelnemers werd gevraagd een activiteit (zoals handen wassen, rekeningen betalen, medicijnen innemen) uit te voeren. Over voor Nederland bruikbare ergotherapeutische meetinstrumenten die binnen dit onderzoek gebruikt zijn en over bewijs voor het gebruik van deze meetinstrumenten hebben we onze afstudeerscriptie geschreven. Tevens hebben we aan het lectoraat Paramedische Zorg van de Hogeschool van Amsterdam advies gegeven over het al dan niet implementeren van nieuw ontwikkelde meetinstrumenten. In juli 2009 is over dit advies in het magazine Ergotherapie een artikel verschenen.

De Hogeschool van Amsterdam (HvA) had op het moment van afstuderen geen samenwerkingsverband met Amerika. Met hulp van Fieneke Stehmann-Saris, destijds docent aan de HvA, hebben we zelf contact gezocht met de directrice van de ergotherapie opleiding van de Washington University in St Louis. Carolyn Baum was op dat moment in Nederland en op de HvA. Zij heeft ons erg goed geholpen aan de deelname aan het onderzoek en aan onderdak. Ook hebben we zelf contact gezocht met bedrijven om aan sponsorgelden gekomen. Uiteindelijk is ook dat ons gelukt.

Een tip voor mensen die iets dergelijks willen gaan doen, is dan ook om in overleg met de opleiding zelf contact te zoeken met de mensen of instanties die je van dienst kunnen zijn. Schroom niet, laat het niet van een e-mail of telefoontje afhangen, maar ga langs en zoek direct contact. Op deze manier hebben wij in ieder geval een ontzettend leuk en leerzaam afstuderen in Amerika beleefd!