

GOEDE START

Uitdaging is gezond

Verzuim door mentale klachten is hoger dan ooit. HR-professional en NVP-voorzitter Irene Oerlemans vertelt hoe organisaties kunnen helpen om de mentale veerkracht van medewerkers te verhogen.

Op het NVP-najaarscongres voor HR-professionals, op 1 oktober, verzorgt hoogleraar neuropsychologie en bewegingswetenschapper Erik Scherder een sessie over mentaal welzijn en vitaliteit. Hij heeft een verrassende, tegendraadse visie op werkdruk, vertelt Oerlemans. 'Scherder bepleit de weg van de meeste weerstand. HR afdelingen stappen vaak in de valkuil om het voor medewerkers gemakkelijk en prettig te maken op het werk. Hij pleit echter voor gezonde stress, want dat zorgt voor een succesgevoel. Bovendien is het verstandig om ervoor te zorgen dat een werknemer steeds iets anders doet. Je moet zorgen dat mensen worden uitgedaagd en in beweging blijven. Dan voel je je ook sterker bij veranderingen. Een andere tip is een empathische houding aannemen,

dit helpt de vragensteller ook zelf. Uit hersenonderzoek blijkt dat je, als je veel interesse toont in de ander, het eigen stressniveau naar beneden gaat.'

Betrokkenheid tonen

Werkdruk kun je op verschillende manieren benaderen, stelt Oerlemans. 'Je kunt preventief werk maken van werkplezier en vitaliteit. Het is goed dat er makkelijker en meer wordt gesproken over de mentale gezondheid dan voorheen. Daardoor is er meer ruimte om aan te geven dat je misschien niet zo gelukkig

GEZONDE STRESS ZORGT VOOR EEN SUCCESGEVOEL

bent op je werk. Bij mentale klachten is het moeilijk vast te stellen in hoeverre deze werkgerelateerd zijn, en wanneer niet. Dat is moeilijk af te pellen,' constateert ze. 'Privé en werk beïnvloeden elkaar. Een ingewikkeldere vraag is of je, op het moment dat mensen met een half been buitenstaan omdat ze ongelukkig op het werk zijn of dreigen uit te vallen, als HR proactief actie kunt ondernemen? Zelf pleit ik er voor een grote rol van HR rondom mentale gezondheid. Mijn persoonlijke stijl en mening is dat betrokkenheid tonen beter is dan denken dat iemand het zelf wel oplost. De stijl die ik aanraad, is vragen stellen en zorgen dat je er bent. Waarbij je misschien wat meer vraagt dan wat volgens het verzuimprotocol mag, maar dat in ieder geval met empathie doet!'



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

3

Brandbrief aan kabinet Schoof



6

We blijven programma's maken voor onze doelgroep



IN SAMENWERKING MET FLYCT

Flyct gaat de strijd aan voor een rechtvaardige schadevergoeding

Flyct is een letselschadebureau dat opkomt voor de belangen van slachtoffers. Sinds kort biedt Flyct ook rechtshulp bij consumenten- en reisrecht en arbeidsgeschillen.

Letselschade in het buitenland

Flyct staat slachtoffers bij die buiten hun schuld letsel oplopen, in Nederland en in het buitenland. 'Het belang van slachtoffers staat bij ons voorop. Iedereen binnen Flyct strijdt voor een rechtvaardige schadevergoeding,' vertelt Kadjel Kharag, Letselschadejurist Buitenland. 'Er kan een verschil zijn tussen recht hebben en recht krijgen. We communiceren open en eerlijk over hoe we de kansen inschatten. Voor de meeste vakantielanden om ons heen heeft Flyct eigen specialisten in huis. Als we een procedure moeten voeren, dan maken we gebruik van een netwerk van buitenlandse advocaten. Wanneer een nieuwe zaak bij ons binnenkomt, bellen we altijd eerst om te



HET BELANG VAN SLACHTOFFERS STAAT BIJ FLYCT VOOROP

horen wat er precies is gebeurd en welke acties iemand zelf al heeft ondernomen. Heb je een klacht ingediend of een aangifte gedaan? Zijn er getuigen? Heb

je ter plaatse een arts bezocht, zodat je kunt aantonen dat het letsel daadwerkelijk door het ongeval is veroorzaakt? Zo proberen wij u vanaf het eerste gesprek, al verder op weg te helpen.' Persoonlijke aandacht staat voorop en we gaan voor een positieve ervaring na een ongeluk.

Flyct Rechtshulp

Met Flyct Rechtshulp biedt Flyct juridisch advies aan mensen die een juridisch probleem hebben, maar niet verzekerd zijn. 'We staan voor u klaar; of u nu behoefte heeft aan een kort telefonisch consult voor een juridisch advies of hulp nodig heeft bij het onderhandelen met de wederpartij.' Iedere eerste maandagochtend van de maand is er een gratis inloopspreekuur op kantoor om letterlijk de drempel te verlagen om rechtshulp te krijgen. 'We vinden het belangrijk dat iedereen toegang heeft tot het recht,' verklaart Dewi Romijn-Hegi, Senior Jurist Rechtshulp & Buitenland. 'Voor

de dienstverlening gelden vaste prijzen, zodat je geen onnodige kosten hebt en vooraf weet waar je aan toe bent.' Op dit moment focust Flyct op drie rechtsgebieden: consumentenrecht, reisrecht – 'denk aan vluchtvertragingen' – en arbeidsrecht, inclusief het beoordelen van een vaststellingsovereenkomst bij het beëindigen van een dienstverband. 'Met een juridisch expert sta je sterker in de onderhandelingen.'



Flyct is in het bezit van het Nationaal Keurmerk Letselschade, het onafhankelijk kwaliteitsstelsel voor professionele dienstverleners in de letselschadebranche. De letselschade-experts van Flyct zijn lid van NIS en NIVRE.

GRATIS ontwikkeladvies van een Noloc loopbaanspecialist

noloc.nl/gratisontwikkeladvies



16 t/m 20 september

Jacco Vonhof, MKB-Nederland: 'Investeren in je collega's is eigenbelang'

Willen jonge medewerkers vanaf hun eerste werkdag een coach? Bij Jacco Vonhof, voorzitter van MKB-Nederland, klinkt geen hoongelach. Hij noemt het juist slim ondernemerschap. Loopbaanbegeleiding is wat hem betreft vooral ook een kwestie van eigenbelang.

Tekst: Jolanda Snel

Met een broodje in zijn hand komt Jacco Vonhof (55) binnen na een overleg met een minister. De voorzitter van MKB-Nederland heeft het druk, maar oogt energiek.

Sinds kort is Noloc, de beroepsvereniging van jobcoaches en loopbaanprofessionals, lid van MKB-Nederland. 'We zijn een beetje verliefd op elkaar geworden,' zegt Vonhof. 'Samen kunnen we onze punten maken bij bewindslieden en ambtenaren. Onze 220 duizend leden zijn hard op zoek naar talent.

Loopbaanbegeleiding draait ook om doorstroom. Je wilt je mensen kunnen meenemen als functies wegvallen en nieuwe banen ontstaan.' Bij zijn bedrijf Novon Schoonmaak is de begeleiding van personeel goed geregeld. Medewerkers kunnen voor loopbaanvragen individuele coaching krijgen en voor teammanagement een leiderschapstraining volgen. De medewerkers kunnen ook terecht bij deskundigen op het gebied van premenstruatie-klachten, rouwverwerking of overbelasting. Bij geldproblemen helpen budgetcoaches hen hun huishoudboekje op orde te brengen.

'We doen dit ook uit eigenbelang. Als je succesvol wilt zijn, helpt het als je medewerkers gemotiveerd, fit en mentaal gezond zijn. Je wilt niet dat je talent wegloopt of langdurig ziek wordt.



Bovendien schep je loyaliteit als je collega's waar nodig helpt en begeleidt. Elke slimme ondernemer doet dit zo.' Wat als een ondernemer bang is dat een medewerker na een loopbaantraject vertrekt? Vonhof reageert gedicteerd: 'Als je niet investeert in je mensen, worden ze ook niet beter. Dan kun je beter het risico lopen dat ze weggaan.' Slim ondernemerschap is volgens hem ook: de jongste generatie aan je binden. Acht van de tien starters op de arbeidsmarkt willen vanaf hun eerste werkdag een coach, blijkt uit onderzoek. 'Als je er budget voor hebt, waarom niet? Ik heb daar niet meteen een oordeel over.'

MKB-Nederland doet voor het eerst mee met de Week van de Loopbaan, die in het teken staat van de fitte werknemer. De voorzitter scoort niet slecht op dit punt: 'Vanochtend heb ik om zeven uur in de sportschool getraind. En deze maand fiets ik met dertig collega's de Mont Ventoux op voor kankerbestrijding.' Mentaal noemt Vonhof zichzelf superfit. Volgens hem helpt het dat hij goed is in nietsdoen. 'Luiheid is een zwaar onderschatte competentie. Van mij mag die op het cv.' Bij de deur staat de volgende afspraak al te wachten. Vonhof heeft geen tijd om lui te zijn.

AAN HET WOORD

CONNIE VAN DER ZWAN,
BESTUURSLID NOLOC
SPECIALIST IN LOOPBANEN

'Een gesprek met een loopbaanspecialist zou net zo normaal moeten zijn als de periodieke controle bij de tandarts. Functies, rollen en beroepen veranderen. Door AI, digitalisering en automatisering veranderen de vaardigheden. Het is goed dat je jezelf afvraagt: wat betekent dit voor mij? Door regelmatig loopbaanontwikkelgesprekken te voeren, voorkom je dat je vastloopt in je werk. Loopbaanadvies wordt alleen maar belangrijker om mee te kunnen blijven doen in deze snel veranderende wereld. Familie en vrienden kijken vaak vanuit hun eigen perspectief en ervaringen. De kracht van de Noloc gecertificeerd-loopbaanspecialist is dat deze inzicht in de arbeidsmarkt, beroepen én jouw persoonlijke wensen en voorkeuren combineert. Hij of zij helpt je bij de vraag: wat betekenen de ontwikkelingen voor mij en waar wil ik naar toe? Als je doet wat je leuk vindt, haal je de meeste voldoening uit je werk.'

*Noloc organiseert van 16 t/m 20 september de **Week van de Loopbaan**. In die week kun je gratis ontwikkeladvies krijgen: www.noloc.nl/-gratis-ontwikkeladvies.*

Topic Media Agency B.V. Herengracht 440 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | Mediaconsultant Jurriën Drijver | Redactie Hans Pieters en Jacques Koch | Artdirectie en vormgeving Lilian Dapaah | Druk Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

IN SAMENWERKING MET BRANDMR

Juridische hulp, maar dan slimmer en tegen vaste prijs

BrandMR – uit te spreken als “Brand Meester” – biedt juridische hulp van experts en topadvocaten tegen een vaste prijs, zodat je vooraf weet waar je aan toe bent. De hulp is persoonlijk en in begrijpelijke taal.



'JE KRIJGT ONS PERSOONLIJK AAN DE TELEFOON. DIE BEREIKBAARHEID VINDEN WE BELANGRIJK'

Persoonlijke aandacht

'Het recht is vaak complex. We proberen het gemakkelijker te maken. We gebruiken duidelijke taal. Het is helemaal niet nodig om met moeilijke woorden te gooien. Je kunt het zo moeilijk maken als je zelf wilt.' Het

dat we denken: als je ons nu gewoon een paar weken eerder om advies had gevraagd, hadden we het zo kunnen oplossen.' Vooraf is al veel te winnen, benadrukt ze. 'Als je je algemene voorwaarden en contracten vooraf goed hebt geregeld, heb je al een veel beter beeld van wat je rechten en plichten zijn.'

Abonnementsvorm

BrandMR gaat haar juridische dienstverlening ook in de vorm van een abonnement aanbieden. 'Als je als ondernemer wat regelmatig met wat juridische vragen zit en soms behoefte hebt aan een jurist of advocaat voor wat ruggenspraak, bieden we eerstelijns dienstverlening aan. Je krijg één vaste contactpersoon met wie je een band opbouwt. Afspraken kan je dan zo beter vastleggen zodat er later geen misverstanden ontstaan in de relatie met bijvoorbeeld een werknemer, klant of leverancier. Voorkomen is immers beter dan genezen.'



Vragen? We zitten voor je klaar.

BrandMR is een juridisch dienstverlener voor particulieren, zzp'ers en kleine MKB-ondernemers. 'Ondernemers ervaren, net als particulieren, een drempel om een advocaat in te schakelen. Een traditionele uurtje-factuur-tje advocaat vraagt een hoog uurtarief en de eindafrekening is onzeker want ze geven doorgaans geen duidelijkheid over het verwachte aantal uren,' verklaart BrandMR Manager Zakelijk Anne van Glabbeek. 'Ondernemers associëren advocaten met lange procedures. Bij BrandMR weet je waar je aan toe bent. We helpen klanten in vier overzichtelijke stappen en rekenen een vaste prijs per stap. En als het een complexere zaak is, krijg je een maatwerk offerte vooraf.'

persoonlijke kenmerkt zich ook in de bereikbaarheid van de juristen van BrandMR. 'In Breda hebben we een vestiging geopend, juist om dichterbij de ondernemers te zitten, die behoefte hebben aan een juridische dienstverlener waar ze met hun vragen gewoon even bij op de koffie kunnen komen. We hebben ook allemaal rechtstreekse telefoonnummers en e-mailadressen. Je krijgt ons persoonlijk aan de telefoon. Die bereikbaarheid vinden we heel erg belangrijk.' De kosten vormen vaak een drempel om een jurist in te schakelen. 'Uitstel is begrijpelijk, maar negen van de tien keer wordt een zaak er alleen maar ingewikkelder door,' waarschuwt Van Glabbeek. 'Vaak is er een dagvaarding,

Brandbrief aan kabinet Schoof

De waterstof- en ammoniakinfra is cruciaal voor BV Nederland

Het aangekondigde uitstel van de aanleg van het waterstof- en ammoniaknetwerk is een spaak in het wiel van de industrie en energiesector. De Country Chair van energieproducent Uniper, Dyonne Rietveld, vreest dat het geld voor investeringen in groene waterstof naar het buitenland verdwijnt en daarmee een gouden kans wordt gemist.

Één dag voor zijn vertrek als minister, heeft Rob Jetten zijn opvolger Sophie Hermans met een lastige erfenis opgezadeld. Via een persbericht liet hij weten dat de aanleg van de zogenoemde Delta Rijnkorridor is vertraagd tot minstens 2032. Het gaat om de transportleiding voor ammoniak, CO₂, waterstof en gelijkstroom die de Rotterdamse haven met het achterland moet verbinden. 'Dat is slecht nieuws voor investeringen vanuit de energiemarkt. Zonder een transportnetwerk krijg je de producten niet van A naar B en naar de opslagfaciliteiten,' stelt Rietveld. 'Het waterstofnet loopt als een soort driehoek door Nederland. En de onderste streep van die driehoek valt door de vertraging weg. Met als direct gevolg dat je wel groene water-

stof kunt maken, maar het vervolgens niet kwijt kan, tenzij je het rechtstreeks aan je buurman levert en je bovendien geen opslag nodig hebt.'

Vergaande consequenties

Het uitstel van de Delta Rijnkorridor raakt de investeringen in groene waterstof en ammoniak het hardst. 'Alle schakels van de waterstof- en ammoniakmarkt zijn met elkaar verbonden. Zonder opslag kun je niet meer waterstof leveren dan exact het windprofiel (de productie uit wind, red.)' Groene waterstof is niet alleen onmisbaar om de klimaatdoelen van Parijs te halen, maar ook essentieel voor de toekomst van de Nederlandse industrie en chemie. 'Het is de ambitie om meer wind op zee te creëren. Het stroomnet is overbelast, daar is waterstof de oplossing voor. Maar als je vervolgens nergens naartoe kunt met de waterstof, verlies je én de investering die je doet op zee én komt de waterstof die de industrie nodig heeft om af te stappen van fossiele brandstof niet bij de gebruiker.'

Het gemak waarin in de brief wordt aangegeven dat de aanleg opnieuw jaren van uitstel oploopt, verbaast Rietveld. 'Er lijkt geen enkel moment nagedacht over de vergaande consequenties. De doelstellingen van het ministerie van Klimaat en Groene Groei zijn alleen haalbaar als de infrastructuur op orde is. En dat laatste is de taak van de overheid. De vergroening van de industrie is een rijdende trein die onnodig wordt vertraagd. Bedrijven en de energiesector hebben miljarden euro's aan investeringen klaarliggen.' Het uitstel

heeft ook gevolgen voor de leveringszekerheid van elektriciteit, benadrukt ze. 'Ook daar hebben we herhaaldelijk gewaarschuwd. Als je alle kolencentrales sluit, zonder dat je een alternatief bouwt, verlies je 15 à 20 procent van je regelbaar vermogen. Terwijl je weet dat de vraag toeneemt, omdat de transport en logistiek, maakbedrijven, bouw en industrie elektrificeren en huishoudens overstappen op hybride warmtepompen.'

Rietveld maakt zich vooral zorgen over op de gevolgen op de langere termijn. 'Je hebt netcongestie, vertraging bij de aanleg van nieuwe infrastructuur en oplopende kosten. Dus als je de vraag stelt: wil ik de industrie voor Nederland behouden? Wil ik geld blijven verdienen en nieuw geld verdienen met groene groei, dan moet de overheid daar een veel samenhangender verhaal op hebben. Op de korte termijn, met een visie op de lange termijn. Cruciaal daarbij is zorgen voor een goede infrastructuur.' Ze verzucht dat er onvoldoende is geleerd van de "just-in-time"-aanpak in het verleden. 'Lang werd gedacht dat je met de aanleg van nieuwe netwerken kon wachten tot er vraag ontstaat. Met als gevolg dat er nu sprake is van netcongestie. Je zult een voorschot moeten nemen op de ammoniak- en waterstofvraag, wil je de industrie kunnen voorzien van de energiedragers en grondstoffen die ze nodig hebben. Van de industrie wordt een commitment gevraagd. Laat dan ook zien dat je als overheid je tijdlijnen waarmaakt, want daarop baseren de energiebedrijven en industrie de investeringen en bouw. Als je dan onaangekondigd meldt dat de infrastructuur er pas vier jaar later is, komen wij en andere partijen in de problemen.'

Prinsjesdag

De uiteindelijke schade is nog veel groter. 'Heel veel bedrijven kijken verder dan de landsgrenzen. Ze hoeven niet te wachten op de Nederlandse overheid. Het geld kan op heel veel andere plekken worden geïnvesteerd. Je hebt Zeebrugge, Hamburg. De Rotterdamse haven is een van de belangrijkste logistieke hubs voor het Duitse achterland. Maar als het niet via Rotterdam lukt, qua transport, en er een andere route is, is het de vraag of het terugkomt. Het gekke is dat die "sense of urgency" lijkt te ontbreken in Den Haag. Daarom roepen we het kabinet Schoof op om de aanleg van de Delta Rijnkorridor bovenaan de prioriteiten-

PLEIDOOI EUROPESE REKENKAMER

De Europese Rekenkamer pleitte in de Financiële Telegraaf van 17 juli voor een "reality check" en "fundamentele strategische herziening" van de doelstellingen die de EU heeft opgelegd aan lidstaten en industrieën voor wat betreft het gebruik van groene waterstof. Een urgent en terecht pleidooi, benadrukt Rietveld. 'Grootschalig inzetten op groene waterstof is in deze marktphase nog te duur en ingewikkeld. De oproep van de Europese Rekenkamer is – na de in Nederland aangekondigde vertraging – het zoveelste teken dat de overstap op groene waterstof meer tijd en ondersteuning nodig heeft. Hoe waardevol het ook is voor de energietransitie, investeren in groene waterstof is voor bedrijven nu nog ontzettend risicovol. Overheden moeten helpen om de groene waterstofmarkt naar een betrouwbaar en rendabel niveau te brengen met een mix van subsidies, passende regelgeving en uiteraard de infrastructuur.'

lijst voor Prinsjesdag te zetten. De infrastructuur is leidend voor het tempo van een hele nieuwe markt. Terwijl die nieuwe markt van een enorme invloed is op het halen van de klimaatdoelen en ook nog eens helpt bij het verminderen van de stikstofuitstoot door de industrie. Dus je pakt meteen twee hoofdpijndossiers aan. De Delta Rijnkorridor moet er 2030 en geen dag later liggen. Het gaat om het behoud van werkgelegenheid en het behoud van de concurrentiepositie van Nederland en de Rotterdamse haven. En niet te vergeten onze strategische autonomie. Een optimale energieinfrastructuur is van vitaal belang voor alle dingen die we op dit moment zo belangrijk vinden. Het is een randvoorwaarde om een voortvarend, onafhankelijk, en veilig land te zijn. Het is van nationaal belang.'

**uni
per**



Meer informatie?
Scan de QR-code.

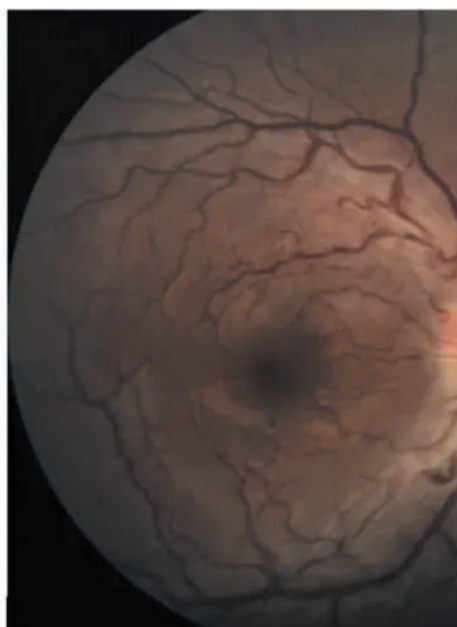
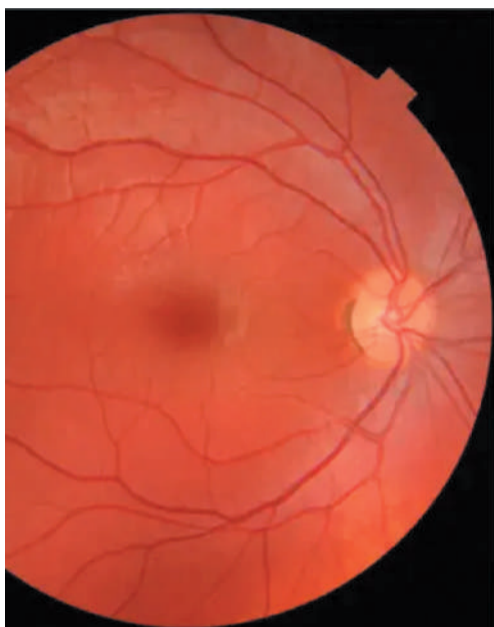
**DE DELTA RIJNCORRIDOR
MOET ER 2030 EN GEEN DAG
LATER LIGGEN**

Country Chair van energieproducent Uniper, Dyonne Rietveld



Leber opticus atrofie: een uitdaging voor ogen en geest

Leber Opticus Atrofie (LOA), ook bekend als Leber Hereditary Optic Neuropathy (LHON), is een zeldzame erfelijke oogandoening die het leven van patiënten drastisch kan veranderen. Deze 'ziekte van Leber' tast de oogzenuw aan, wat leidt tot een snel verlies van het centrale gezichtsvermogen.



HET BEGINT VAAK MET EEN PLOTSELINGE ACHTERUITGANG VAN HET ZICHT IN ÉÉN OOG

LOA/LHON wordt veroorzaakt door mutaties in het mitochondriale DNA, wat de energieproductie in de oogzenuwcellen verstoort. Deze genetische afwijking wordt via de moeder doorgegeven, maar manifesteert zich vaker bij mannen dan bij vrouwen. De symptomen beginnen meestal in de jonge volwassenheid, met een plotselinge achteruitgang van het zicht in één oog, gevolgd door het andere binnen weken of maanden. Patiënten ervaren wazigheid, verlies van scherpte en kleurenblindheid, wat dagelijkse activiteiten aanzienlijk kan bemoeilijken.

Hoop voor de toekomst

Hoewel de meeste patiënten visueel gehandicapt blijven, is er hoop. Dankzij medicamenteuze therapie kunnen sommigen een deel van hun zicht terugkrijgen. Er is een goedgekeurde medicamenteuze therapie beschikbaar die de kans op partieel

visueel herstel significant vergroot. Deze therapie wordt voorgeschreven in de drie behandelcentra in Nederland: het Oogziekenhuis Rotterdam (OZR), Maastricht UMC+ (MUMC) en UMC Groningen (UMCG). Het gebruik van visuele hulpmiddelen en leefstijlaanpassingen kunnen de kwaliteit van leven verbeteren. De emotionele impact van LOA/LHON is groot. Opeens ben je ernstig slechtziend. Professionele begeleiding en steungroepen spelen een belangrijke rol in het verwerkingsproces. Er zijn twee belangrijke patiëntenverenigingen

in Nederland: de Patiëntengroep LOA/LHON (onderdeel van de Oogvereniging) en de Belangenvereniging LOA/LHON. Beide bieden waardevolle informatie en lotgenotencontact. Onderzoek naar nieuwe behandelingen, zoals genterapie, is in volle gang en biedt hoop voor de toekomst. Patiënten worden aangemoedigd om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen. Voor optimale zorg is het essentieel dat patiënten worden doorverwezen naar het enige officiële expertisecentrum in Nederland, het Oogziekenhuis Rotterdam (OZR). Bewustwording over LOA/LHON is cruciaal. Door meer begrip te creëren, kunnen we niet alleen de ondersteuning voor patiënten verbeteren, maar ook het onderzoek naar deze zeldzame aandoening stimuleren. Met de juiste behandeling, ondersteuning en aanpassingen kunnen LOA/LHON-patiënten een vervullend leven leiden, ondanks de uitdagingen die de aandoening met zich meebrengt.

UITGELICHT

WAAROM EEN LOOPBAANCOACH INSCHAKELEN?

De hulp van een loopbaancoach biedt zowel werknemers als werkgevers talrijke voordelen die bijdragen aan een meer effectieve en bevredigende werkomgeving. Voor werknemers helpt een loopbaancoach bij het verkennen en realiseren van hun professionele doelen. Door gerichte begeleiding krijgen medewerkers inzicht in hun sterke punten, ambities en ontwikkelingsmogelijkheden. Dit leidt tot meer zelfbewustzijn en zelfvertrouwen, waardoor ze beter in staat zijn om weloverwogen carrièremogelijkheden te verkennen en te benutten. Bovendien bevordert het de ontwikkeling van essentiële soft skills zoals communicatie, leiderschap en time management, die cruciaal zijn voor succes in diverse rollen. Dit resulteert in hogere arbeidstevredenheid en motivatie, wat bijdraagt aan een betere werkprestatie en persoonlijke groei. Voor werkgevers draagt het gebruik van loopbaancoaching bij aan het maximaliseren van het potentieel van hun personeel. Medewerkers die zich gesteund en gewaardeerd voelen zijn doorgaans meer betrokken en loyaal aan de organisatie, wat leidt tot minder verloop. Daarnaast zorgt de focus op professionele ontwikkeling voor een meer bekwaam en flexibel personeelsbestand dat beter is uitgerust om te voldoen aan de veranderende eisen van de markt. Door te investeren in de groei van werknemers, positioneert een werkgever zich als een aantrekkelijke en vooruitstrevende organisatie, wat helpt bij het aantrekken van hooggekwalificeerd talent. Kortom, loopbaancoaching creëert een win-win situatie waarbij werknemers hun potentieel aanboren en de werkgevers een gemotiveerd en competent team heeft dat bijdraagt aan het succes en de groei van de organisatie.



Weer geluk, plezier en succes in je werk vinden?

Baan kwijtraken of om gezondheidsredenen op zoek moeten naar een andere baan? Wij begeleiden naar passend werk. Hoe we dat doen, lees je in GRADUS!

Bestel ons magazine gratis op gradusgroep.nl

GRADUS

Stadsring 105-107 / Amersfoort
t: 033 303 87 00

VN. VISTA NOVA
School voor loopbaan en leiderschap



Voor de beste opleidingen en trainingen op het gebied van loopbanen en loopbaancoaching surf je natuurlijk naar vistanova.nl

Stadsring 105 - 107 • Amersfoort • welkom@vistanova.nl • t: 033 303 87 77

De ziekte van Leber: zeldzame oogziekte met grote impact

Door de zeldzame en moeilijk te behandelen oogzenuwziekte LHON, ook wel 'ziekte van Leber' genoemd, kunnen met name jonge mannen binnen enkele weken zeer slechtziend of blind worden. Doorgaans is deze slechtziendheid blijvend. LHON heeft dan ook een enorme impact op het leven van patiënten en hun directe omgeving. De diagnose is bijzonder ingrijpend.

Het Oogziekenhuis Rotterdam is het nationale expertisecentrum voor de oogzenuwziekte LHON. Samen met het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC) vormt het Oogziekenhuis de behandeltriangel voor LHON in Nederland. In deze drie centra is veel kennis over LHON aanwezig; daarnaast wordt behandeling en begeleiding geboden en er wetenschappelijk onderzoek gedaan.

Dr. Judith van Everdingen is oogarts en neuro-ophthalmoloog in Het Oogziekenhuis Rotterdam en hoofd van het Nationale Expertise Centrum voor LHON. Zij schat dat er in Nederland zo'n 400 tot 500 mensen door deze aandoening plotseling maatschappelijk blind zijn geworden en dat er elk jaar 10 à 20 bijkomen.

LHON is dus zeldzaam. Maar wat is het precies?

'LHON is een erfelijke oogzenuwaandoening, maar vaak is dat in families niet bekend,' aldus dr. Van Everdingen. 'LHON leidt tot snel verlies van het centrale zicht. Daardoor is het ineens niet meer mogelijk om details scherp te zien. Denk daarbij aan autorijden, gezichten herkennen en lezen. LHON komt meestal voor bij jonge mannen tussen 13 en 30 jaar, maar kan ook op andere leeftijden en bij vrouwen optreden. Het verlies van centraal zicht begint met een vlekje dat je in de verte ziet en dat binnen een paar dagen of weken steeds groter wordt. Het kan zijn dat je in eerste instantie denkt dat het allemaal wel meevalt omdat je je andere oog nog hebt, maar meestal volgt het tweede oog snel en in bijna 100 procent van de gevallen is binnen een jaar het tweede oog ook slechtziend of blind. Dan ben je echt visueel gehandicapt, en dat is een ontzettend zware dobber. In



Judith van Everdingen, Oogarts van het Oogziekenhuis Rotterdam

ons expertisecentrum zie ik veel LHON-patiënten. Ik zie ongeloof, verdriet en frustratie, maar ook hoop en veerkracht en daar heb ik groot respect voor. Gelukkig zie ik bij een belangrijk deel van de patiënten die wij behandelen na vele maanden enige verbetering van het zicht optreden, al wordt het nooit meer zoals het ooit was. Veel patiënten blijven visueel gehandicapt.'

De invloed van genen, hormonen en leefstijl

LHON wordt veroorzaakt door een probleem met de 'energiefabriekjes', de mitochondriën, die in alle lichaamscellen zitten en voor energie zorgen. Bij mensen die drager zijn van LHON werken deze fabriekjes niet goed door een piepkleine verandering in het mitochondriaal DNA. Daardoor ontstaat celschade, wat tot verlies van een functie van die cel kan leiden. In geval van LHON tot slecht zicht.

'Dragerschap van de ziekte LHON wordt altijd doorgegeven door de moeder en nooit door de vader. De

HET VERLIES VAN CENTRAAL ZICHT BEGINT MET EEN VLEKJE DAT JE IN DE VERTE ZIET EN DAT BINNEN EEN PAAR DAGEN OF WEKEN STEEDS GROTER WORDT

meeste dragers zullen nooit slechtziend worden,' zegt Van Everdingen. 'Er zijn allerlei hypothesen over de reden waarom de ene drager wel en de andere niet slechtziend wordt en waarom het vaker jonge mannen treft. Het lijkt mogelijk iets te maken te hebben met invloed van genen, hormonen en leefstijl, zoals roken, en andere stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de energiefabriekjes of mitochondriën.'

'Slechts bij een deel van de LHON patiënten treedt na vele maanden enig spontaan herstel op. En bij een deel van de patiënten vergroot medicamenteuze behandeling de kans op gedeeltelijk herstel.' Wetenschappelijk onderzoek naar genterapie lijkt veelbelovend, maar heeft tot nu toe nog geen behandeling opgeleverd. 'Samenwerken, zowel nationaal als internationaal, is essentieel. Door onderzoek, maar ook door het delen van kennis en ervaring om meer bewustwording te creëren. Dit doen we onder andere door te publiceren in geneeskundige tijdschriften voor huisartsen en specialisten en door les te geven en te spreken op congressen. Ook leiden we nieuwe generaties artsen en oogartsen op die de kennis weer verspreiden en meenemen in hun verdere carrière.'

Emotionele ondersteuning is cruciaal

Het buitenland kijkt met bewondering naar de goede organisatie van de zorg voor LHON in Nederland en de samenwerking van het expertisecentrum, de drie behandelcentra, de verwijzende (oog)artsen en neurologen en ook de contacten met klinisch genetica, de ambulante



Scan de QR-code voor het beluisteren van de gehele podcast.

revalidatiecentra en de intensieve revalidatie op het Looerf. Van Everdingen: 'Naast de medische en praktische begeleiding van patiënten is emotionele ondersteuning cruciaal. Goed contact met de patiëntengroep zelf vinden wij van groot belang. Het expertisecentrum maakte daarom in overleg met patiënten een podcastserie 'leven met LHON,' om laagdrempelig door lotgenoten geïnformeerd te kunnen worden over deze verschillende aspecten. Ook spelen de twee patiëntenverenigingen, de ledengroep LOA/LHON van de Oogvereniging en de Belangenvereniging LOA/LHON, hierbij een belangrijke rol.'

De bewustwording die door de actieve samenwerking met al deze partijen wordt gecreëerd, zorgt ervoor dat de diagnose LHON steeds sneller kan worden gesteld, veelal sneller dan in andere landen. 'We moeten samen veel energie steken in het verbreden van kennis van dit ziektebeeld, zodat de diagnose in een vroegtijdig stadium kan worden gesteld en door meer kennis betere therapieën ontwikkeld kunnen worden totdat deze nare ziekte de wereld uit is. Dat zou toch wel het mooiste zijn,' besluit Van Everdingen.



'430 duizend vijftigplusser zijn niet voor niks lid van Omroep MAX'

De bezuinigingen op de publieke omroep, mogen niet ten koste gaan van de programma's, stelt Omroep MAX-boegbeeld Jan Slagter. 'Voor heel veel mensen is televisie een vriend die kan helpen tegen het gevoel van eenzaamheid.'



Foto: Janita Sassen

'WE BLIJVEN PROGRAMMA'S MAKEN VOOR ONZE DOELGROEP'

Slagter doelt op de aangekondigde bezuinigingen van 100 miljoen euro. 'Dat is heel veel geld, maar we blijven programma's maken voor onze doelgroep. En dat gaat ons heel goed af.' Hij vertelt wat de kijker de komende maanden bij Omroep MAX kan verwachten. "We zijn er bijna", waarbij een groep vijftigplussers met campers en caravans zes weken op pad is samen met Martine van Os, keert weer terug. 'Daar zie je het echte leven, daar houd ik van.' Tegelijkertijd start een mooie documentaireserie over de gebroeders De Witt, waarbij Huub Stapel de gebroeders De Witt nareist. "Het MAX Skûtsje Journaal" en "Het vuur van de Friezen" en "Denkend aan Holland" zijn weer voorbeelden van typische Omroep MAX-programma's waar de regio mee voor het voetlicht wordt gebracht. Op 6 september start "Carrie op Vrijdag" vanuit het clubhuis van de IJsselmeervogels in Spakenburg. En er wordt hard gewerkt aan een tweede seizoen van de succesvolle dramaserie "Zussen".

Eenzaamheid en armoede

Vol trots vertelt Slagter over het nieuwe programma "Tieners tegen kwalen" (elke woensdag om 21.30u op NPO1). 'Dat is ontroerend mooi. Het raakt heel goed wat in de samenleving speelt. Je ziet tieners die ook last hebben van eenzaamheid en worden gepest, die het moeilijk hebben. Daartegenover heb je ouderen die hetzelfde hebben meegemaakt en zich ook eenzaam voelen en niet weten hoe ze de dag moeten doorkomen. Het mooie van het programma is dat de deelnemers, door ze met elkaar in contact te brengen, elkaar helpen met adviezen en weer ervaren. Dat is fantastisch om te zien.' Het raakt een belangrijk thema

binnen Omroep MAX: het bestrijden van eenzaamheid. 'Het is een groot, breed probleem in Nederland. Heel vaak denken mensen dat het over ouderen gaat. Tegelijkertijd zie je steeds meer jonge mensen die zich eenzaam voelen en moeilijk sociale contacten maken.' Slagter is als "aanjager" betrokken bij de Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid. MAX brengt mensen samen – "samen MAX" –, onder meer met ledendagen van Groningen tot en met Maastricht. Hij vertelt over Café MAX, dat stichting MAX Maakt Ontmoeting Mogelijk in Zoetermeer runt, speciaal voor vijftigplussers. 'Op zondagmiddag hebben we bijvoorbeeld het nabestaandencafé, waar mensen praten over het verlies van hun dierbaren.'

Samen MAX

Slagter: 'Onze core business is het maken van radio-, televisie en online programma's. Maar we zijn ook een vereniging. We hebben 430 duizend leden. We zijn de grootste omroep van Hilversum, met meer leden dan alle politieke partijen bij elkaar. De politiek zou ik dan ook willen meegeven: je kunt wel roepen dat je de publieke omroep niks vindt, maar 430 duizend mensen vinden MAX wél belangrijk. Daar zitten ook veel mensen tussen die op de PVV of VVD hebben gestemd. Houd dat vooral voor ogen. Pak niet iets van mensen af wat ze graag willen hebben. Dat het soms anders moet of kan, ben ik mee eens. Maar wéét wat je hebt, en gooi dat niet weg. Voor heel veel vijftigplusser is televisie een vriend in huis in je huiskamer, die verstoring biedt en kan helpen tegen het gevoel van eenzaamheid.'

UITGELICHT

BELEEF – DE VERNIEUWDE 50 PLUSBEURS

Mis het niet! Bezoek Be!eef, het evenement voor iedereen die jong van geest is en gelooft dat 'later' nu is. Van 10 tot en met 14 september 2024 in de Jaarbeurs Utrecht. Dagelijks geopend van 10.00 tot 17.00 uur. Ontdek een wereld vol inspiratie en plezier:

- Geniet van optredens van Karin Bloemen, Edsilia Rombley, Berget Lewis en George Baker.
- Doe mee met een workout van voormalig topschaatser Marianne Timmer en luister naar haar ervaringen als topsporter.
- Woon de lancering van het Oogfonds bij, samen met Humberto Tan.
- Leef je uit in het Creatief Atelier met o.a. een workshops mindful mozaïek.
- Luister naar intrigerende sprekers zoals Manu Keirse, Claudia Straatmans en Joep Schreuder.
- Volg live kookdemonstraties van o.a. Marike Bol en Annemiek Verweij.
- Vier het 30-jarig jubileum met een pubquiz en een rondje casino in ons jubileumcafé.

Be!eef biedt tal van podia, interactieve workshops en indrukwekkende presentaties. Laat je inspireren en ontdek een grote diversiteit aan standhouders.

KORTING VOOR LEZERS VAN DE TELEGRAAF

Speciaal voor lezers is er een korting op Be!eef! Bestel vóór 10 september je toegangstickets met kortingscode* TM30B en profiteer van €5 korting. *Deze actiecode is geldig voor max. 4 tickets.



Bestel nu en beleef een onvergetelijke dag op Be!eef.

IN SAMENWERKING MET ZZUPER

ZZUPER biedt zzp'ers een betaalbaar AOV-alternatief

Driekwart van alle zzp'ers in Nederland is onverzekerd. Meer dan 1 miljoen zelfstandigen heeft niets geregeld wanneer het inkomen, door ziekte of een ongeluk, wegvalt. De maandelijkse premie van een arbeidsongeschiktheidsverzekering (AOV) is voor veel zzp'ers nauwelijks op te brengen. De nieuwe verzekeraar ZZUPER heeft nu een alternatief op de markt gebracht. Ineens wordt een financieel vangnet voor iedere zzp'er bereikbaar.

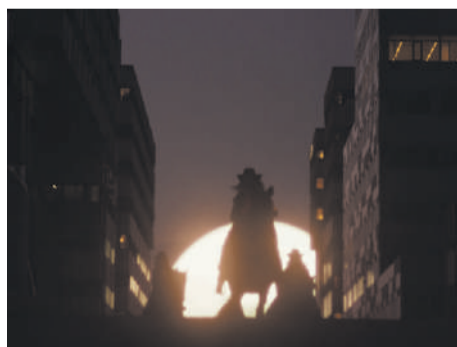
Sander Franken en Jonathan Bouma, de initiatiefnemers van ZZUPER, zijn zelf succesvolle ondernemers. Franken heeft diverse verzekeringsbedrijven grootgemaakt en Bouma heeft een indrukwekkende staat van dienst in het opbouwen van technologiebedrijven. Ondernemerschap staat centraal

in alles wat Franken en Bouma doen. Het besluit om samen een verzekering op de markt te brengen, speciaal voor zelfstandigen, was dan ook een logische.

Sander Franken: "Het stoort me al jaren dat de verzekeringsmarkt de behoeften van zelfstandigen niet begrijpt. Iemand die zelfstandig is, heeft over het algemeen een positieve kijk op de toekomst. Zo iemand zoekt vrijheid en is bereid om gecalculerde risico's te nemen."

Bouma vult hem aan: "Je hoeft een zelfstandige geen inkomensgarantie tot aan het pensioen te bieden. Maar zelfstandigen willen wel een vangnet voor wanneer de gezondheid hen in de steek laat. Precies dat is wat ZZUPER ze biedt".

Bij ZZUPER krijgen verzekerden een netto geldbedrag, tot tweehonderd-



'JE BENT GEEN ZELFSTANDIGE GEWORDEN OM BETUTTELD TE WORDEN DOOR EEN VERZEKERAAR'

duizend euro, ineens uitgekeerd wanneer hen wat overkomt. De premie van ZZUPER kost geen honderden euro's per maand, zoals bij een AOV, maar eerder tientjes per maand. Er komt geen keuringsarts aan te pas die

besluit in welke mate de verzekerde is afgekeurd, of welk werk hij of zij nog wel kan verrichten.

Franken: "Je bent niet zelfstandig geworden om betutteld te worden door een grote verzekeringsmaatschappij. Wij blijven weg bij deze bureaucratie en kiezen radicaal voor de zelfstandige. Ook in onze reclame-uitingen zie je terug dat de zzp'er voor ons de echte held is in deze tijd. Wij proberen die zzp'er te ondersteunen en het ondernemerschap te vieren".

ZZUPER



Meer informatie? Scan de QR-code.



MAX brengt mensen samen Word lid!

Met uw steun kan MAX blijven opkomen voor uw belangen en vertrouwde programma's maken zoals We zijn er Bijna!, Zussen, Denkend aan Holland en Tijd voor MAX. Steun MAX en word lid!

Uw voordelen als lid zijn o.a.:

- Gratis hulp van MAX Ombudsman
- 5x per jaar MAX Ledenblad
- Toegang tot exclusieve ledenactiviteiten

voor
8,50
per jaar

ikwordlidvanmax.nl | 0900 - 5555 000

€0,10 p/m

Nieuw: Phonak Audéo Sphere™ Infinio

Het beste hoortoestel dat we ooit hebben gemaakt

Probeer
vrijblijvend
uit!

Helder spraak verstaan

AI technologie zorgt voor de beste persoonlijke luisterervaring en onderdrukt rumoer.

Altijd met alles verbonden

Snelle, stabiele bluetooth® verbinding met meerdere apparaten tegelijk.

Waterbestendig

Dus kan tegen een buitje.

Minder vermoeid aan het eind van de dag

Versterkt spraak en vraagt minder luisterinspanning.



Test het zelf en maak direct een afspraak via:

www.schoonenberg.nl/infinio

Schoonenberg
HoorSupport

