

# TPS Papers

LEVEN

LEREN

WERKEN

JAARGANG 1 | EDITIE NR. 02



## 1 **Reflecteren: gewoon doen!**

Jelle Bultsma neemt ons mee in zijn visie op reflecteren

## 2 **TPS Talks: tips voor een stressvrij leven**

Psycholoog Thijs Launspach geeft tips uit zijn boek 'Fokking druk'

## 3 **Gezocht: positieve vibes**

Frank Koerselman vertelde tijdens TPS Talks hoe we om kunnen gaan met tegenspoed

We zitten in een vreemde situatie, waarin alles net even wat anders gaat dan we gewend zijn. Deze editie van de TPS Papers gaat over reflecteren, waar je nu mooi de tijd voor hebt. Waarom zou je dat doen en hoe doe je het? Wat zijn ervaringsverhalen? Dat lees je in deze krant. **Enjoy the read!**

## 4 **Werken met vrienden/familie**

Veel TPS'ers komen binnen als 'referral'. Kirsten, Dominique en Roxy delen hun verhaal

## 5 **Omdenken**

Moeilijke tijd? Niet als je de kunst van het omdenken onder de knie hebt!

## 6 **Realitycheck in Ghana**

Malika en Els maakten een onvergetelijke reis met Projects Abroad en delen hun avontuur

## 7 **Start als verpleegkundige**

Nikky deed het en vertelt ons meer



## Reflecteren: gewoon doen!

De huidige situatie is er één waarbij je op jezelf wordt teruggeworpen. Ineens komt de piramide van Maslow weer om de hoek kijken: de basisbehoefte zijn belangrijker dan ooit. Zelf merk ik dat ik veel meer waardeer wat ik allemaal heb. Dat ik de gekte van dingen inzie, hoe ver we zijn gekomen zonder dat we dat door hadden. Zo is het water in Venetië weer helder. Er zwemen zelfs vissen en zwanen in. Ik hoop dat als we straks weer in een andere situatie zitten, we elementen vast kunnen houden uit deze periode. Meer rust en tijd nemen voor elkaar, bijvoorbeeld. Niet geleefd worden door wat er gebeurt op een kantoor, maar zelf je werk indelen en hier gericht mee bezig zijn.

Om voor jezelf te kunnen zien welke elementen jij mee wil nemen, is reflecteren belangrijk. Voor mij betekent reflecteren dat ik een moment creëer om terug te kijken naar wat ik mij had voorgenomen en wat hiervan terecht gekomen is. Als je reflecteert, is het vooral goed om te kijken naar jouw eigen rol en aandeel in dat proces. Is je plan gelukt? Waarom wel of niet? Wat had je anders kunnen doen?

**“Reflecteren is iets waar anderen je zeker bij kunnen helpen”**

Deze periode leent zich uitstekend om dit eens na te gaan bij jezelf. Durf hierbij ook kritisch te zijn. Je kunt altijd oorzaken en redenen bedenken die buiten jezelf liggen, of de wereld naar je toepraten. Maar uiteindelijk schiet je daar niks mee op. Reflecteren is iets waar anderen je zeker bij kunnen helpen. Vraag bijvoorbeeld eens aan een ander wat hij of zij vond van jouw aanpak in een bepaalde situatie.

Zelf heb ik mensen om mij heen verzameld die mij regelmatig feedback geven. Collega's, vrienden, maar zeker ook mijn partner. Daarnaast zijn de kinderen er, die vaak hun ongezoete mening geven. Het is belangrijk om mensen om je heen te hebben die je vertrouwt en die eerlijk tegen je zijn, zowel gevraagd als ongevraagd. Daar kun je alleen maar van leren.

Thuiswerken dwingt tot rust. Daarbij word je enorm met jezelf geconfronteerd. Hoewel dat ongemakkelijk kan zijn, is het eigenlijk alleen maar mooi dat het gebeurt. Juist op dit moment kun je kijken naar wat werkt voor jou. Kun je zelf de regie pakken en grenzen leren aangeven. Precies daar zit groei en ontwikkeling. Maak het niet te groot en te zwaar, maar kijk wat er bij jou past.

Als je stiekem denkt: 'als ik dát toch eens zou kunnen, dat zou gaaf zijn', dwing jezelf dan om het gewoon te doen. Bel die klant, vraag om die moeilijke opdracht of steek je vinger op tijdens de (digitale) dagstart. Dit gaat over de regie nemen over je eigen werk. Je kunt in de reactieve stand staan en uitstralen dat andere mensen jou moeten vertellen wat je wel of niet moet doen. Maar je kunt hem ook anders aanvliegen en zelf bedenken hoe jij dingen beter of slimmer kunt doen. Zelf kijken naar wat jouw volgende stap is, in plaats van af te wachten wat een ander voor je in petto heeft. Uit reflectie ontstaan mooie, bruikbare gedachten en plannen. De oplossing zit al in jezelf, je hoeft het alleen nog maar te doen.

**Grijp je kans. Juist nu.**

*Jella.*

# TPS Talks

2

LEREN

TPSPapers

## Tips & tricks voor een stressvrij leven

Stress, het lijkt tegenwoordig wel een modewoord te zijn. We hebben er allemaal last van en als we de nieuwsberichten moeten geloven, ligt voor iedereen uit onze generatie een burn-out op de loer. Maar wat is stress nu echt, en hoe kan je ervoor zorgen dat je het stadium burn-out nooit bereikt?

Daar hoorden TPS'ers meer over tijdens de eerste editie van TPS Talks van 2020. Spreker Thijs Launspach heeft zich volledig gespecialiseerd in dit onderwerp: hij schreef er zelfs het boek 'Fokking druk' over. In zowel Apeldoorn als Amsterdam deelde hij alle ins en outs. Wist je bijvoorbeeld dat stress alles te maken heeft met ons *fight* of *flight* syndroom? Dat was natuurlijk ontzettend handig toen we het als jagers en verzamelaars op moesten nemen tegen wilde dieren. Maar nu we allemaal op kantoor (of thuis) zitten, is het toch niet meer zo heel praktisch. Cultureel gezien hebben we een enorme evolutie doorgemaakt, maar

anatomisch gezien is ons reactiesysteem niet veranderd. Dat zorgt ervoor dat we wel nog dezelfde fysieke reacties uiten als we worden geconfronteerd met stress, die dus eigenlijk veel te heftig zijn voor de omstandigheden waarin we verkeren. Tenzij je kantoor gevuld is met tijgers natuurlijk.

Voor iedereen zijn signalen van stress anders. Thijs typeert deze als de 'gele vlaggen' uit de Formule 1. Als iemand met een gele vlag naar Max Verstappen zwaait, weet hij: gevaarlijke situatie, even de voet van het gaspedaal. Zo werkt het ook met stresssignalen, vertelde Thijs. Als je leert wat jouw gele vlag is, kun je deze leren herkennen en ervoor zorgen dat je preventief even het gas los kunt laten.



Natuurlijk was dat niet de enige tip die Thijs prijs gaf. Wil jij jouw stresslevel omlaag brengen? Volg dan de onderstaande tips:

**01** Zorg goed voor jezelf  
Slapen, eten, rusten

**02** Haal adem  
Adem in door je neus en uit door je mond

**03** Zet de notificaties van je apparaten helemaal uit

**04** Kijk niet vaker dan drie keer per dag naar je mail

**05** Herken je waarschuwingssignalen en handel daarnaar

**06** Houd je hoofd zo leeg mogelijk

**07** Plan als een baas

**08** 'Goed genoeg' is goed genoeg

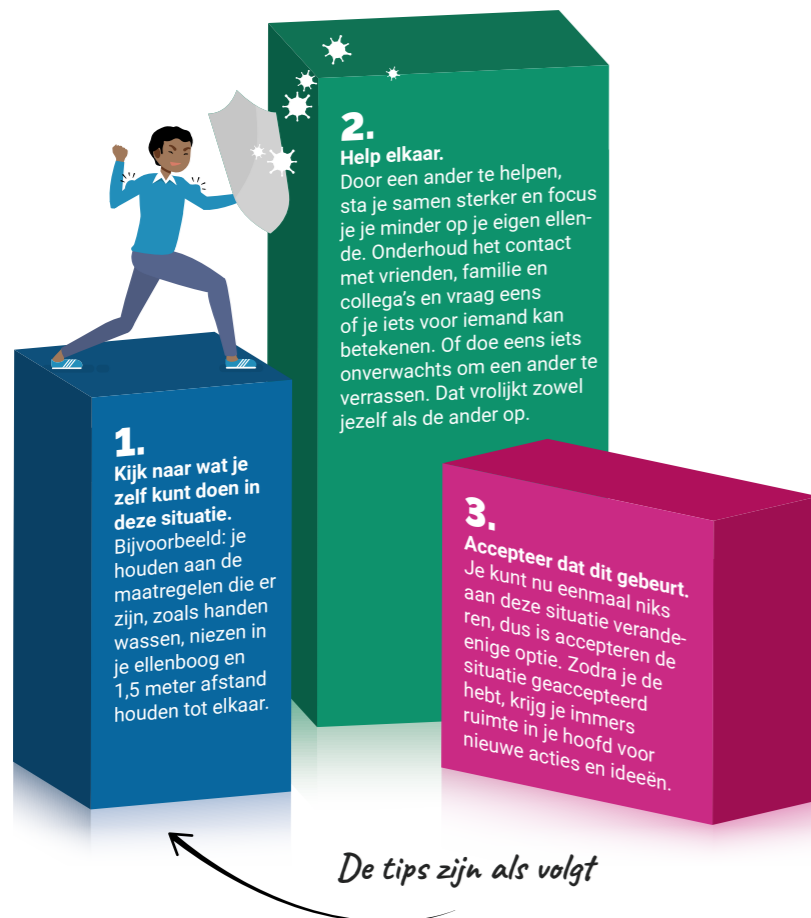
**09** Train je aandacht  
Maak gebruik van mindfulnessoefeningen

**10** Doe regelmatig iets NIET



# Gezocht: positieve vibes

Je kent ze wel, van die mensen die altijd positief zijn en overal kansen zien. Hoe doen ze het toch? Vooral in tijden zoals deze. Soms zit alles gewoon even tegen en kom je er niet meer uit. Professor Frank Koerselman gaf tijdens de eerste online editie van TPS Talks tips en tricks over hoe we kunnen omgaan met tegenspoed. Zodat we uiteindelijk allemaal die positieve energie weer te pakken krijgen. Spoiler: het begint allemaal bij reflectie...



## Wat is tegenslag?

Tegenslag komt voor in allerlei soorten en maten. Hoe je ermee omgaat, verschilt per persoon. Als je favoriete product online is uitverkocht, is dit een kleine tegenslag. Een rouwproces is daar natuurlijk niet mee te vergelijken. Professor Koerselman ging tijdens zijn lezing voornamelijk in op tegenslagen met impact, zoals de crisis waar we momenteel doorheen gaan. Hij vertelde dat er bij iedere crisis een intern proces start.

*“Om goed om te gaan met tegenslag, is het belangrijk dat je reflecteert op je eigen gedrag”*

Dit proces kent de volgende fases:

- 1. Ontkenning:** je wil nog niet geloven dat het gebeurd is en doet alsof het niet bestaat.
- 2. Weigering:** je weigert het te geloven. Vaak gaat dit gepaard met woede: waarom overkomt jou dit?!
- 3. Machteloosheid:** de gebeurtenis heeft zoveel impact, dat je niet weet wat je ermee aan moet. Het geeft je een rotgevoel en je kunt depressieve klachten ontwikkelen.

## Het begint bij reflectie

Om goed om te gaan met tegenslag, is het belangrijk dat je reflecteert op je eigen gedrag. De eerste stap is om voor jezelf te bepalen in welke fase van het proces je zit: ontkenning, weigering of machteloosheid. Vervolgens kijk je naar jouw natuurlijke reactie op angst. Tegenslag zorgt immers in een bepaalde mate

voor angst, een emotioneel signaal voor gevaar. In hoofdlijnen zijn er drie reacties op angst:

- 1. Vechten**
- 2. Vluchten**
- 3. Bevriezen**

Dit wordt ook wel de fight, flight or freeze response genoemd. Jouw voorkeursreactie hangt af van de situatie waarin jij je bevindt en hoe jij zelf in elkaar steekt. Bedenk maar eens: wat doe ik als ik in een vervelende situatie terecht kom? Ga ik meteen terugvechten, of vlucht ik ervan weg? Of bevries ik en kan ik even niet reageren? Door dit helder te hebben voor jezelf, kan je kijken naar welk effect dit gedrag tot nu toe heeft gehad. Heeft het je geholpen in de situatie? Of wil je in het vervolg een andere reactie uitproberen?

Mensen reageren dus allemaal anders op angst. Daarnaast zoeken we vaak een reden of een oorzaak voor de tegenspoed die we ervaren. Hoe je dit doet, verschilt per persoon. Je zou ze in kunnen delen in twee groepen:

- 1. Mensen die de oorzaak intern zoeken:** zij kijken eerst naar hun eigen aandeel in een situatie.
- 2. Mensen die de oorzaak extern zoeken:** zij kijken eerst naar het aandeel van een ander of een externe factor in een situatie

*“Neem het heft in eigen handen en ga weer verder”*

Er is hier geen goed of slecht. Mensen die de oorzaak intern zoeken, geven zichzelf bijvoorbeeld vaak van alles de schuld. Dat hoeft niet altijd. Terwijl mensen die iets of iemand anders de schuld geven, minder grip op een situatie hebben. Ga eens bij jezelf na: welke voorkeur heb ik? Waarom eigenlijk, wat brengt het mij? Als je merkt dat je de oorzaak van de tegenspoed die jij ervaart vooral bij anderen legt, draai hem dan eens om. Wat kan jij hier zelf aan doen? Heb jij de andere voorkeursstijl en staar je jezelf de



hele tijd blind op je eigen acties? Bedenk dan eens wat het aandeel van een ander is geweest in deze situatie en betrek het minder op jezelf.

## En nu?

Goed, je hebt gekeken in welke fase van het acceptatieproces je zit, je weet wat je eerste reactie is bij angst en of je intern of extern op zoek gaat naar oorzaken van tegenspoed. Je hebt misschien al de switch gemaakt naar een andere voorkeursstijl, om een stap verder in je proces te komen. Wat zijn vervolgens de dingen die je concreet kunt doen? Het antwoord zit hem in een aantal vragen, die je jezelf kan stellen.

- Waar ben ik nu mee bezig?
- Wat zijn mijn mogelijkheden?
- Wat kan ik wel doen?
- Hoe kan ik dit relativeren?

Op deze manier maak je stappen naar een positieve mindset en een situatie waarin jij in control bent over de situatie. Je neemt het heft in eigen handen en gaat weer verder. De tegenspoed die je ervaarde, krijgt steeds minder invloed op je gemoedstoestand.

Frank Koerselman gaf nog een aantal tips voor de situatie waar we nu in zitten, aangezien deze natuurlijk vrij uniek is. Deze tips & tricks helpen je in de zoektocht naar positieve energie, zelfs als deze even ver weg lijkt te zijn. Onthoud: kleine stappen maken is niet erg, als je maar vooruitgaat!

# Werken met je vrienden/familie/ klasgenoten

Wist je dat veel collega's bij ons komen werken, omdat zij zijn aangedragen door een andere collega? Wij spraken drie mensen die op deze manier bij TPS zijn gekomen en vroegen naar het verhaal achter deze 'referral'.



## Dominique

23 jaar - recruiter bij TPS

"Sinds november werk ik bij TPS als recruiter, een vakgebied waarvan ik nooit had gedacht dat dit iets voor mij zou zijn. Een vriendin van mij, Chanel, werkte al bij TPS. We kennen elkaar van paardrijwedstrijden en zaten bij elkaar in de klas tijdens onze studie Commerciële Economie. Zelf werkte Chanel in de flexpool van TPS, als bijbaan. Ze vertelde veel verhalen over het bedrijf en was er heel enthousiast over. Vooral over de aandacht voor persoonlijke ontwikkeling en de toffe evenementen die er georganiseerd worden.

Toen ik klaar was met mijn studie, wist ik niet zo goed wat ik wilde doen. Eigenlijk

vond ik alles wel leuk, van marketing tot sales. Chanel zei tegen mij: "Waarom kijk je niet of TPS iets voor je is? Ze hebben een vacature voor een recruiter." Ik besloot eens te kijken of het iets was en reageerde online op de vacature. In gesprek bleek al snel dat het een goede match was. Voor ik het wist, kon ik beginnen.

*"Dat ik ervoor kan zorgen dat iemand kan starten met zijn of haar droombaan, is heel gaaf"*

Nu werf ik als recruiter kandidaten voor het traineeship zorg. Dat is echt een uitdaging, want je moet toch in één gesprek bepalen of iemand wel of niet bij TPS past. De zorgsector is nieuw voor mij, hier had ik nog niet eerder mee te maken gehad. Ik vind het heel leuk om met mensen te werken en echt iets voor iemand te betekenen. Dat ik ervoor kan zorgen dat iemand kan starten met zijn of haar droombaan, is heel gaaf.

Chanel heeft mij aangedragen bij TPS, zelf heb ik mijn zusje voorgesteld om bij TPS te beginnen. Ze zocht nog een bijbaan naast haar studie en het toeval wilde dat we op kantoor op zoek waren naar sourcers, die het voorwerk voor recruiters doen.

Anne-Claire is communicatief sterk en kan goed teksten en berichten schrijven, dus ik vond het meteen iets voor haar. Nu werkt ze minimaal 16 uur per week als mijn collega. Samenwerken met mijn zus is ontzettend leuk, hoewel ik wel moet oppassen dat ik haar niet teveel wil helpen. Dat moet ik wel wat meer loslaten."



## Kirsten

29 jaar - kredietacceptant bij TPS

"Na de hotelschool heb ik in verschillende Amsterdamse hotels gewerkt. Een mooie tijd, maar op een gegeven moment merkte ik dat ik diepgang in mijn werk miste. Dat ik goed met cijfers kon werken en economie interessant vond, wist ik al. Maar welke baan er precies paste bij die vaardigheden, dat was een ander verhaal. Ik hoorde over detachering: op die manier kon ik verschillende functies binnen de financiële sector uitproberen. Dat leek me wat.

Mijn broer Tom werkt als hypotheekacceptant bij Lloyds, maar kwam hier via TPS binnen. Hij begon zijn traineeship bij ING. Vervolgens stroomde hij door. Enthousiast vertelde hij hoe zijn projectmanager hem had geholpen in de zoektocht naar de volgende stap in zijn carrière. Nu zit hij goed op zijn plek, daarom is hij nu in vaste dienst bij Lloyds.

Ik was dus al op zoek naar een baan, toen ik zijn verhalen hoorde. Het was goed om een realistisch ervaringsverhaal te horen, in plaats van alle reclamepraatjes die je op internet vindt van verschillende werkgevers. Mijn gesprek met recruiter Joost sloot aan op wat Tom mij had verteld, dus ik had er meteen

een goed gevoel bij. Ik besloot ervoor te gaan en kon snel starten bij mijn eerste opdrachtgever, SVn.

Bij SVn werk ik als kredietacceptant. Op de afdeling behandelen we aanvragen van mensen die een bespaarlening willen, voor bijvoorbeeld zonnepanelen, kunststof kozijnen of isolatie. Ik doe een krediettoets en bepaal uiteindelijk of de aanvraag wordt goedgekeurd of afgewezen. Elke keer krijg ik iets meer verantwoordelijkheid: in het begin beoordeelde ik vooral losse stukken, nu pak ik hele dossiers zelfstandig op.

Tom en ik hebben nooit tegelijkertijd bij TPS gewerkt. Maar ik ben wel blij dat hij mij de tip heeft gegeven om te kijken of TPS iets voor mij was. Dat heeft zeker goed uitgepakt. Soms merk ik dat mensen bij TPS mijn broer kennen, en dan ben ik 'de zus van'. Maar dat vind ik alleen maar mooi, want dat betekent wel dat ze iedereen persoonlijk kennen. En het is wel grappig dat ik wel eens gesprekken met mijn broer heb over collega's, die hij dan ook kent uit zijn TPS-tijd."



## Roxy

23 jaar - campusrecruiter bij TPS

"Mijn broer Roland werkte bij TPS als CDD-analist. Als we met z'n allen bij mijn ouders gingen eten, kwam hij altijd thuis met leuke verhalen, over events en sportactiviteiten. Op één dag vertelde hij over een hele gezellige kerstborrel. Ik was toen net op zoek naar een baan. Mijn broer en ik kennen elkaar door en door, we zijn een tweeling en praten vaak met elkaar. Dan geven we elkaar advies. Nu

zei mijn broer tegen mij: "Ik zag dat TPS een vacature voor een campusrecruiter heeft, is dat niet iets voor jou?"

Met een diploma voor media entertainment management had ik niet meteen aan campusrecruitment gedacht. Ik wilde namelijk een functie waarin ik creatief bezig kon zijn. Maar dit bleek goed samen te gaan. Als campusrecruiter is elke dag anders. Ik ben veel onderweg en geef workshops door het hele land. Daarnaast organiseer ik evenementen voor studenten en werk ik mee aan een stukje ontwikkeling. Die afwisseling vind ik heel leuk.

Ik had alle verhalen van Roland gehoord en had de sollicitatieprocedure positief ervaren. Toen mijn vriendin Mirthe vertelde dat ze een baan zocht, twijfelde ik geen moment en stelde haar de vraag die Roland een paar weken daarvoor nog aan mij stelde. Uiteindelijk heeft zij gesolliciteerd als recruiter. Toen ik mijn eerste werkweek had, kwam zij op gesprek en een paar weken later zaten we samen op kantoor.

Ik heb werken met familie en vrienden nooit vervelend gevonden. Vroeger zat ik al met Roland in dezelfde klas. Heel even twijfelde ik of het wel verstandig was om bij hetzelfde bedrijf te werken, we hadden immers net ieder ons eigen ding. Maar Roland werkte in Leeuwarden en ik zou in Amsterdam werken. Het was juist heel leuk, we konden samen naar het festival van TPS in de zomer. Uiteindelijk is Roland in vaste dienst getreden bij zijn opdrachtgever ING.

Mijn samenwerking met Mirthe is ook goed. We hebben al eerder samengewerkt tijdens onze stage, dus we waren het wel gewend. Iemand aandragen is wel persoonlijk. Ik zou niet met al mijn vriendinnen samen kunnen werken, hoe aardig ik ze ook vind. Dus je moet wel eerlijk naar jezelf zijn. Maar als het goed gaat, is het top!"



# OMDENKEN = kansen pakken

Social distance: het betekent letterlijk sociale afstand nemen. Normaal zie en spreek je veel verschillende mensen: zowel op kantoor, als in restaurants of in het weekend op een festival. Nu blijft je sociale kring klein. Hoewel: dan hebben we het over de fysieke sociale kring. Stiekem zijn we door deze hele situatie meer verbonden dan ooit. En ontstaan er prachtige initiatieven. Check ze hieronder!

## Niet meer naar kantoor = geen probleem

Zoveel mogelijk thuiswerken, dat werd in maart het nieuwe normaal. Niet meer met alle collega's op kantoor dus. Lastig samenwerken, zou je denken. Toch werd er razendsnel een nieuwe manier van werken geïntroduceerd. Iedereen is met elkaar in contact, maar dan wel online. Via onder andere Facetime, Zoom en Skype wordt er nu afgetrapt met de dagstart en wordt er overlegd en gebrainstormd.

## Stiekem zijn we door deze hele situatie meer verbonden dan ooit

Bij TPS kunnen vrijwel alle professionals thuis aan de slag. Op Instagram zien we foto's voorbijkomen van TPS'ers in hun home office.

Niet iedereen kan vanuit huis werken. De trainees die als financieel adviseur werken, gaan bijvoorbeeld nog wel naar de bankkantoren. Maar met aanpassingen, zoals doorzichtige schermen voor de balies, stickers om de juiste afstand aan te geven en meer aandacht voor hygiëne. Op die manier draait alles gewoon door.

## Starten met nieuwe opdracht = even anders

Starten met je eerste opdracht, het is even lastig. Veel opdrachtgevers sloten hun kantoren en namen geen nieuwe mensen aan. TPS'ers Nikky, Nicole, Hannah en Rachel wilden net aan het traineeship Zorg beginnen in deze periode. Dat werd lastiger, maar toch zagen zij een kans om een goede start te maken, door op de plek te werken waar nu de meeste mensen nodig zijn: in de zorg! Verderop in deze editie van TPS Papers lees je het verhaal van Nikky, die in een verzorgingstehuis aan de slag ging.

## Niet naar de sportschool = homegym

Alle gyms en sportverenigingen sloten hun deuren. Voldoende blijven bewegen werd een uitdaging. TPS'er Sivan besloot zijn collega's een handje te helpen, door verschillende work-outs op te nemen. Ook yogalerares Naomi verruilde haar lesruimte in het Ontwikkelhuis voor een thuisessie via Instagram. Alle TPS'ers kregen een sportelastiek thuisgestuurd en konden lekker aan de slag.

Natuurlijk hoef je niet alleen diehard te sporten, elke dag een wandeling maken is ook goed voor je. We daagden TPS'ers uit om zoveel mogelijk 'ommetjes' te maken, door de strijd aan



te gaan in de gelijknamige app van de hersenstichting.

## Persoonlijke ontwikkeling = online

Thuiswerken betekent ook werken aan je persoonlijke ontwikkeling, maar dan op een andere manier. In een razendsnel tempo werden de eerste workshops omgezet naar een online format en konden TPS'ers meedoen aan Dare to DISC en Dare to DRIVE.

## In een razendsnel tempo werden de eerste workshops omgezet naar een online format

Vervolgens lanceerden we TPS Brainboost, online modules en workshops waar TPS'ers mee aan de slag kunnen. Bovendien gingen de gesprekken met projectmanagers gewoon door, telefonisch of via video. Op deze manier werkt iedereen op afstand toch aan zijn of haar ontwikkeling.

Zelfs de TPS Talks sessies, die eigenlijk in Amsterdam en Apeldoorn zouden plaatsvinden, werden in een virtueel jasje gestoken. Eind april vertelde professor Frank Koerselman ons alles over omgaan met tegenslag. Begin mei nam Kilian Wawoe het stokje van hem over

en vertelde zowel TPS'ers als studenten en opdrachtgevers meer over de relatie tussen geld en geluk.

**Het leek in eerste instantie een moeilijke situatie. Toch zijn er genoeg manieren om in contact te blijven en juist kansen te zien in deze tijd. Moraal van het verhaal: blijf omdenken! Het werkt echt.**



6

LEREN  
TPSPapers

# Projects Abroad Realitycheck in Ghana

Malika en Els kennen elkaar al langer. Beiden werken nu zo'n vier jaar bij TPS: Malika als business analyst en Els als projectmanager. Los van elkaar besloten ze om vrijwilligerswerk te doen in Ghana. Dit vanuit de samenwerking tussen TPS en Projects Abroad. Hoewel het land van bestemming gelijk was, deden ze allebei een ander project in een andere periode. Via Facetime praatten ze elkaar bij.



Malika

### Waarom ben je dit avontuur aangegaan?

Malika: "Momenteel ben ik business analyst, maar ik ben nu al op zoek naar wat mijn volgende stap zal zijn. Daar heb ik gesprekken over gehad met Jelle. Die zei op een gegeven moment: 'waarom ga je niet een project doen bij Projects Abroad?' Dat vond ik echt een toffe kans, dus heb ik eigenlijk meteen ja gezegd."

Els: "Grappig, bij mij is het ook tot stand gekomen in gesprek met Jelle. Als projectmanager heb ik veel contact met jonge mensen, die starten in de werkende wereld. Ik wil mensen motiveren en inspireren om het beste uit zichzelf te halen. Met veel van mijn professionals heb ik de mogelijkheden van Projects Abroad besproken. Ik heb het altijd over persoonlijke ontwikkeling van anderen, maar wat is nu die van mij? Toen dacht ik ineens: waarom zou ik zelf niet gaan?"

### Mijn uitdaging was om de boel thuis los te laten en eens te kijken hoe dat beviel

Mijn uitdaging was om de boel thuis los te laten en eens te kijken hoe dat beviel. En om echt iets voor mezelf te doen, zonder na te denken over hoe dierbaren het ervaren. Ik heb de neiging om voor andere mensen te denken, nu had ik alleen met mijzelf te maken. Dat was wel een bijzondere ervaring."

Malika: "Dat sluit aan op mijn doel om dichterbij mezelf te komen. Op je werk ben je vooral met je hoofd bezig. Ik wilde eruit en echt even iets anders doen."

### Hoe was het in Ghana?

Els: "Er waren wel echt momenten van ontroering daar. Ik heb een health care project gedaan, waarbij ik de lokale bevolking hielp met kleine medische dingen, zoals wondjes schoonmaken en bloeddrukmeten. Dan kwam ik in een dorpje waar mensen helemaal niks hebben, behalve kippen en geiten. Tijdens het bloeddrukmeten waren de mensen heel vrolijk en rustig, ze hadden immers alle tijd. Die rust heeft me ontroerd. Ik zat daar op een stoel en kon alleen maar rondkijken en denken hoe anders het leven hier is en hoe arm deze mensen zijn. Voor de bevolking van deze dorpjes is dit de enige manier om hun gezondheid te laten testen. Er zijn daar geen huisartsen en voor een ziekenhuisbezoek is vaak geen geld."

Malika: "Mijn project was wel anders dan dat van Els. Ik heb childcare gedaan, waarbij ik werkte op een school. In de ochtend werkte ik met jonge kinderen, die tussen de zes maanden en vijf jaar oud waren. In de middag pakte ik verschillende projecten op, waaronder de begeleiding van oudere kinderen met een lichamelijke of geestelijke beperking. Wat ik bijzonder vond, is dat je veel sneller een band met kinderen en hun ouders



krijgt dan in Nederland. De mensen daar zijn zo puur en ontvangen je met open armen. Iedere ochtend kwamen de kinderen op me af rennen. Ze willen zo graag iets leren, dat is hier soms wel anders."

### Ik heb nog steeds veel contact met de mensen waar ik toen bij woonde

Els: "Het is wel echt toevallig, ik hoorde later dat wij met ons project op dezelfde school zijn geweest als waar Malika



Els

zat. Wij verzorgden daar de wondjes en gaven presentaties over persoonlijke hygiëne. Wat ik wel fijn vond bij mijn project, was dat ik echt het leven in de dorpen meekreeg."

Malika: "Toch ben ik blij dat ik voor childcare heb gekozen. Al is het maar omdat ik anders bij een ander gastgezin terecht was gekomen. Ik heb nog steeds veel contact met de mensen waar ik toen bij woonde. Eén van de anderen was Megan, een meisje van 17 uit de US. We zijn zo close geworden, het voelt bijna alsof ik er een zusje bij heb gekregen."

### Beviel het, wonen in een gastgezin?

Els: "Het verhaal van Malika is heel herkenbaar, ik zat in een gastgezin met Maria, een meisje van 19 uit Denemarken. Zij is echt mijn maatje geworden. In het weekend trokken we eropuit om leuke dingen te doen. Dat had ik wel nodig, want in mijn gastgezin voelde ik me soms weer 15. De moeder van het gezin maakte zich vaak zorgen of ik mijn bord wel leegat. Ze legde me uit hoe ik handwasjes moest doen en ik mocht niet in de keuken komen, behalve om te helpen met groenten snijden. Dat vond ik niet altijd makkelijk."



Malika



Els

Malika: "De moeder van ons gastgezin, Joyce, was 31. Vrij jong dus en van dezelfde leeftijd als ik. Wij speelden iedere avond Uno. Er waren nog twee jongens, die in het huis werkten. Met Joyce heb ik veel goede gesprekken gehad. Ze heeft me allemaal lokale gerechten leren koken en ze maakte een jurk voor me. Het was wel echt een andere wereld. Zo hadden we geen mobiele ontvangst, behalve buiten bij de zendmast. Daar mochten we niet alleen heen, dus gingen de jongens mee. Zat je daar een uurtje buiten te internetten, samen met de andere mensen uit het dorp."

### Ondanks alle verschillen tussen mensen kun je echt anderen bereiken en een band opbouwen

### Wat nemen jullie mee uit deze ervaring?

Malika: "Dat je ondanks alle verschillen tussen mensen echt anderen kunt bereiken en een band kunt opbouwen. Het maakt niet uit of je een andere taal spreekt, een ander geloof hebt of er anders uitziet. Sommige kinderen die ik heb begeleid, hadden zoveel moeite met dingen die in eerste instantie heel simpel





Els

lijken, zoals het tekenen van een cirkel. Als je er tijd en energie in steekt, kunnen kinderen echt veel leren. Wat ik ook meeneem, is dat ik het ontzettend goed heb in mijn leven. Deze ervaring zorgt ervoor dat ik met beide benen op de grond blijf staan."

**Genieten van kleine dingen en zuinig omgaan met dingen die we hebben, dat neem ik mee."**

Els: "Daar sluit ik me bij aan. We zijn hier super rijk. De mensen daar leven met ontzettend weinig. Door vrijwilligerswerk te doen, ben je echt onderdeel van de gemeenschap en zie je wat er leeft en speelt. Dat is als je op vakantie bent wel anders. Wat ik ook heb gemerkt, is dat mensen heel zuinig zijn. In mijn eerste week kreeg ik een tube crème die bijna op was. Maar daar hebben we toch drie weken mee gedaan, omdat we zuinig moesten doen. Genieten van kleine dingen en zuinig omgaan met dingen die we hebben, dat neem ik mee."

**Wat zou je willen meegeven aan andere TPS'ers?**

Malika: "Ik roep het tegen iedereen die het vraagt: dit is het tofste dat ik ooit heb

gedaan. In het begin vond ik het onwijs spannend. Ik heb nog met Els geluncht en we hadden het erover hoe zenuwachtig ik was. Maar als ik terugkijk, zou ik volgend jaar weer willen. Er zijn geen woorden voor. Dit moet je gewoon meemaken, dit moet je gewoon doen."

Els: "Projects Abroad doet echt heel goed werk. Als je de kans krijgt, moet je hem pakken. Je ziet meteen wat er met het geld van je reis gebeurt, omdat je er zelf een aandeel in hebt. Ik zou liever nog een keer meegaan, dan dat ik doneer aan goede doelen."

**Ook op avontuur met Projects Abroad?**  
Zodra het weer kan, vertellen we je graag meer over de mogelijkheden. Je kan wel alvast kijken op de website: [tpsgroep.nl/projectsabroad](https://tpsgroep.nl/projectsabroad)

# Omdenken Start traineeship zorg als verpleegkundige

Nikky wilde net met het traineeship zorg beginnen, toen de coronacrisis uitbrak. Starten op een nieuwe opdracht werd een uitdaging, maar stilzitten leek haar niks. Ze besloot via TPS terug de zorg in te gaan als verpleegkundige. Juist nu. Wij spraken haar over dit traject.

"Met mensen werken vond ik altijd belangrijk", begint Nikky haar verhaal. "Sociaal contact geeft me energie." Verpleegkunde is de studie die volgens alle studiekeuzetesten het beste bij haar past. Vol goede moed begint Nikky eraan, nu zeven jaar geleden. "Ik heb op veel verschillende plekken stagegelopen. In de ouderenzorg, in een opvang voor verstandelijk gehandicapten en in de verslavingszorg. Die laatste stage vond ik het leukst, omdat het een grote uitdaging is om met deze doelgroep om te gaan. Hoe kun je deze mensen benaderen en zorg je ervoor dat zij zo goed mogelijk mee kunnen draaien in de maatschappij?"

#### Niet aan het bed staan

Na haar studie en stage blijft ze een tijd in de verslavingszorg werken. In die periode hakt Nikky de knoop door: ze gaat een vervolgstudie doen. "Verpleegkunde is natuurlijk een hele praktische studie, waarbij je een patiënt verzorgt. Ik vond de zorg altijd heel interessant, maar ik heb tijdens mijn stage ervaren

**"Sociaal contact geeft me energie."**

dat ik niet elke dag aan het bed van een patiënt wil staan." Gezondheidswetenschappen wordt haar volgende stap. "Die studie was best pittig, want alles was in het Engels. In het begin vroeg ik me echt af waar ik aan begonnen was en vond ik het lastig om de lessen te volgen. Maar dit wende wel."

Haar thesis schrijft ze in India, waar ze onderzoek doet naar patiënten met lepra. Met deze ervaring op zak en dankzij keihard werken, haalt Nikky haar diploma. "Op het moment dat ik begon met mijn studie, wist ik niet precies wat ik er na wilde doen. En toen ik klaar was, wist ik het eigenlijk nog steeds niet. Statistiek was een vak waar ik goed in was, maar als ik de onderzoekkant op wilde, betekende dat eigenlijk fulltime scripties schrijven. Dat zag ik ook niet helemaal zitten."

Joppe, een oud-klasgenoot, vertelt haar over het traineeship van TPS, waar hij net aan begonnen is. "Ik was al aan het kijken naar traineeships, want op die manier kun je verschillende afdelingen zien en meerdere functies uitproberen." Na twee gesprekken op het TPS-kantoor, is Nikky erover uit: dit is precies wat ze wil op dit moment. "Vooral het feit dat je echt met je persoonlijke ontwikkeling aan de slag gaat, spreekt me aan."

#### Terugkeer als verpleegkundige

Na het halen van haar Wft Basis en Wft Zorg staat Nikky in de startblokken voor haar eerste opdracht. Alleen het coronavirus gooit roet in het eten: steeds meer opdrachtgevers gaan in lockdown. "Ik heb zelf aangeboden om weer als verpleegkundige aan de slag te gaan. Overal hoor je dat ze in de zorg mensen tekortkomen en ik ben nog steeds BIG-geregistreerd, dus waarom zou ik het niet doen? Op die manier

kan ik andere mensen helpen in deze moeilijke tijd."

**"Op die manier kan ik andere mensen helpen in deze moeilijke tijd."**

Een moedige keuze voor iemand die haar witte verpleegsterjas eigenlijk voor goed aan de kapstok heeft gehangen. "Ik werk nu in een verzorgingstehuis, waar ik ouderen help met de dagelijkse zorg. Denk daarbij aan mensen uit bed helpen, ze ondersteunen met wassen en aankleden en het toedienen van medicijnen. Niet mijn droombaan, maar wel een manier om in deze situatie mijn steentje bij te dragen." Gelukkig is corona in dit verzorgingstehuis nog ver weg. "De patiënten merken het natuurlijk wel, want ze mogen helemaal geen bezoek meer ontvangen. Dat is wel echt moeilijk om te zien. Aan de andere kant zorgt het ook voor grappige situaties, want je ziet ineens allemaal Skypende omaatjes met tablets op de afdeling." Zelf is Nikky extra voorzichtig met sociale contacten. "Ik werk nu met een kwetsbare doelgroep, dus ik let wel goed op en houd altijd anderhalve meter afstand. Het heeft geen zin om er panisch over te doen, als je maar goed oplet."

**Namens TPS willen we Nikky, Nicole, Hannah en Rachel in het zonnetje zetten. Zij hebben besloten om tijdelijk in de zorg aan de slag te gaan tijdens deze crisis. Jullie doen ontzettend goed werk, bedankt!**



Wat de toekomst brengt, is nog onbekend. "Hopelijk kan ik over een paar maanden bij TPS aan een nieuwe opdracht op een zorgkantoor beginnen. Daar heb ik veel zin in. Als ik verder kijk, lijkt een leidinggevende functie mij een mooie stap. Zowel binnen mijn werk als privé ben ik altijd bezig met dingen regelen en organiseren. Al tijdens schoolprojecten nam ik vaak het voortouw. Dus wie weet, over een paar jaar... Maar ik sluit niet uit dat ik toch iets met data ga doen, want dat blijft toch ook mijn interesse. We gaan het zien!"

# Digitaal werken aan jouw ontwikkeling



## TPS Brainboost

Thuiswerken betekent werken aan jouw ontwikkeling, maar dan op een andere manier. Daarom hebben we TPS Brainboost ontwikkeld: dit zijn online modules en workshops waar jij mee aan de slag kunt. De eerste module staat nu live! Deze module leert jou om niet harder te werken, maar slimmer. Hiervoor maken we gebruik van 'vijf keuzes voor buitengewone productiviteit' van Franklin Covey.

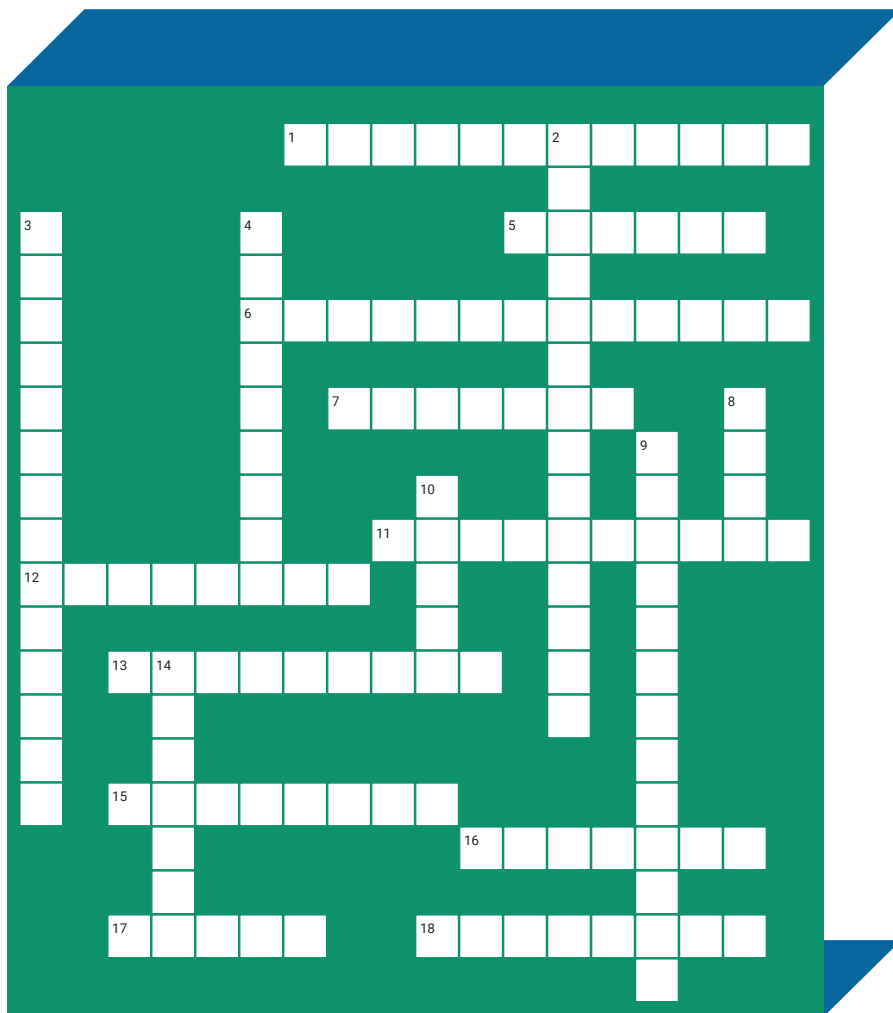
**Houd je mailbox in de gaten, binnenkort ontvang je meer informatie en kun je starten.**

## Dare to DISC/DRIVE

De reguliere workshops zijn (in ieder geval tot 1 juni) geannuleerd, maar je kunt Dare to DISC en Dare to DRIVE online volgen. Tijdens deze workshops leer je over verschillende gedragsstijlen, wat jouw voorkeursstijl is en hoe je omgaat met mensen die een andere voorkeursstijl hebben. Via Mijn Administratie zie je op welke data er plekken beschikbaar zijn en kun je je meteen inschrijven.



**Scan nu de QR-code en check het meteen.**



### Horizontaal

**1.** Welke band speelde er in 2018 op TPS Open Air? **5.** Kerstcadeau van 2019 **6.** Hoe wordt het TPS-kantoor in Rotterdam ook wel genoemd? **7.** Charif is onze... **11.** Dit jaren vierden we geen koningsdag, maar... **12.** Festivalbroedplaats in de buurt van het TPS-hoofdkantoor **13.** In welke stad doet TPS mee aan de marathon? **15.** Je ontwikkeling houd je bij in de... **16.** Onze vrijwilligersactie heet... **17.** Welke term mist er: werken, leren en... **18.** Je begint bij TPS met het halen van...

### Verticaal

**2.** Iedereen bij TPS krijgt begeleiding van zijn of haar... **3.** Wie sprak er tijdens TPS Talks over stress? **4.** Wat kan altijd volgens home office speltip 1? **8.** Naomi geeft bij TPS les in... **9.** Zo heten de nieuwe online leermodules van TPS. **10.** Welke koffie drinken we bij TPS? **14.** Welke app gebruiken we om je hersens gezond te houden?

## Colofon

Heb je nog vragen? We beantwoorden ze graag. Neem contact met ons op via de volgende kanalen:

**TPS Hoofdkantoor**  
Kraanspoor 37, 1033 SC Amsterdam

**TPS Ontwikkelhuis**  
Wilhelminakade 304, 3072 AR Rotterdam

**Telefoon** 020 760 79 00

**Website** [www.tpsgroep.nl](http://www.tpsgroep.nl)

**Social** @ tpsgroep, TPS, TPS, Werken bij TPS

**Tekst** Danique Mignon

**Eindredactie** Danique Mignon

**Vormgeving** Wendela Esveld

**Fotografie** Eigen materiaal, iStockphoto

**Illustraties** Wendela Esveld

**Dank aan** Jelle Bultsma, Dominique Tansel, Kirsten Perfors, Roxy de Ruijter, Malika Verwer, Els Kieftenbeld en Nikky Ceelen

**Opplage** 500 exemplaren

# TPS

WERKEN

LEREN

LEVEN