

# Blog Renée Gravelotte

Toen de coronacrisis halverwege de maand maart Nederland lam legde, was Renée Gravelotte (19) de wanhoop nabij. “Werk viel weg, sporten viel weg, bezoek aan vrienden viel weg ... en ik word gek als ik niks te doen heb en er geen structuur is ...”

“ Ik word gek als ik niks te doen heb!

Nu gaat het gelukkig weer stukken beter met haar. Geholpen door haar ouders heeft ze de zaken weer behoorlijk op de rit. Uiteraard mist ze haar werkzaamheden bij restaurant Happy Tosti, maar ze heeft voldoende afleiding gevonden. Ze kan niet naar de atletiekclub, maar wel hardlopen met haar vader of een vriend. Of skaten, of badmintonnen. Ze helpt af en toe een handje in het huishouden – “Daar wordt m’n moeder blij van!” – en ze heeft zelfs een nachtje in een tent in de eigen tuin gekampeerd.

## Vastlopen

Al vanaf de basisschool loopt Renée regelmatig vast in haar systeem en ‘in m’n hoofd’, zoals ze het zelf noemt. Bij te veel prikkels en te veel druk schiet ze in de stress. “Van buiten is er niks te zien, dus niemand ziet dat op zulke momenten m’n hoofd bijna uit elkaar barst.” Met hulp van jobcoach Daphne kon ze als allrounder bij Happy Tosti aan de slag. Twee dagen per week, zowel in de keuken als in de bediening. Waarbij momenteel de bediening haar voorkeur heeft: “Ik vind het gezellig om met de gasten een praatje te maken. Tosti’s maken is soms ingewikkeld voor mij. Als ik achterloop, wordt het chaotisch en schiet mijn stresslevel omhoog.” Dat neemt niet weg dat haar ambities wel achter het fornuis liggen: “Ik wil graag doorgroeien naar kok in een grote keuken in een vegetarisch restaurant.”

## Error-kaart

Renée begon op de vestiging in Den Haag, maar daar was ze door de drukte niet echt happy. De vestiging Leiden, waar ze nu werkt, is wat rustiger. En ze heeft samen met haar jobcoach een 5-staps kaartjessysteem bedacht. Met kaartjes die ze zichtbaar neerlegt voor haar leidinggevende. Dat begint met een ‘relaxed-kaartje’ en eindigt met de ‘error-kaart’. “Als ik te gespannen raak, sturen ze me even met pauze. De error-kaart heb ik gelukkig nog niet nodig gehad.”

## ‘Free Hugs’

Met collega Sterre heeft ze intensief contact. Ze bellen veel en Renée vindt het leuk om ouderwets ansichtkaarten en brieven rond te sturen. Een keer per week hangt ook haar jobcoach aan de lijn. Maar dat haalt het niet bij elkaar in levenden lijve ontmoeten. Voor de periode ná corona heeft Renée dan ook al een strak plan klaarliggen. “Dan ga ik met een groot ‘Free Hugs-bord’ op straat staan. Want ik heb aardig wat knuffels in te halen!”

*De sociale tostiketen Happy Tosti heeft onlangs 1,15 miljoen euro aan groeigeld opgehaald. Met het geld, dat voor het grootste deel van investeringsfondsen Start Foundation, Fonds 1818, Stichting Doen en Rabobank Foundation komt, wil de keten een eigen bakkerij met bistro openen in Den Haag.*

Wil je meer lichtpuntjes in crisistijd lezen? Kijk dan op [www.nacorona.blog](http://www.nacorona.blog)!

## Nieuwsbrief

Meld je nu aan voor onze nieuwsbrief. We sturen regelmatig interessante updates over onze programma's en activiteiten.

**Bedankt voor je aanmelding!**

**Anderen bekeken ook:**