



schakelNIEUWS

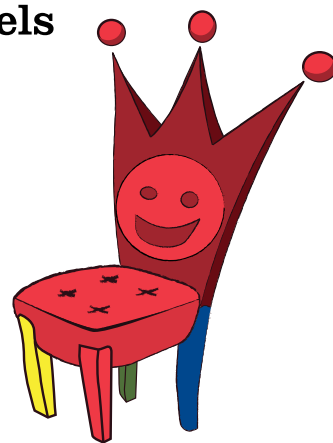
45

NIEUWSBRIEF – WELZIJNSSCHAKELS VZW – JAARGANG 11 – VERSCHIJNT DRIEMAANDELIJKS – P209822 – MAART APRIL MEI 2012



welzijnsschakels

ELKE SCHAKEL TELT



VOORWOORD

Heel deze aflevering van Schakelnieuws staat in het teken van de goed-gevoel-stoel.

Wat maakt deze stoel nu zo bijzonder?

Mensen in armoede krijgen vaak te maken met psychische problemen. De goed-gevoel-stoel geeft mensen in armoede de kans om te werken aan hun geestelijke gezondheid. Dat dat nodig is, bewijst het succes van deze stoel!

Dankzij de goed-gevoel-stoel leren mensen in de Welzijnsschakels (zowel mensen met als mensen zonder armoede-ervaring) via drie praat sessies op een toegankelijke en leuke manier hoe ze hun draagkracht kunnen versterken en een goed gevoel langer kunnen vasthouden. De goed-gevoel-stoel zorgt ervoor dat mensen elkaar in groep kunnen aanmoedigen.

De goed-gevoel-stoel is een mooi versierde stoel die symbool staat voor vier stevige poten. De vier poten hebben elk hun betekenis. Het zijn manieren om, net zoals de stoel, stevig in het leven te staan, om sterker te worden vanbinnen: je kunt hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, goed zijn voor jezelf en jezelf graag zien. Je krijgt heel wat tips om je goed gevoel langer vast te houden.

Het is een stoel die opvalt en na afloop van de drie praat sessies in de Welzijnsschakel blijft staan. Als geheugensteun. Ondertussen staan deze stoelen al in heel wat Welzijnsschakels te pronken!

Hanne

DE GOED-GEVOEL-STOEL

De goed-gevoel-stoel is een manier om in groep te werken aan geestelijke gezondheid. Hoe zit het in elkaar? Er zijn **drie praat sessies** met nadien een pak tips om **goed-gevoel-acties** te doen met de groep. En er zijn ook goed-gevoel-acties gewoon voor jezelf, voor je persoonlijk leven.

Tijdens de praat sessies leert de groep de goed-gevoel-stoel kennen. De stoel is een idee, een symbool: **'Geef je goed gevoel een stevige stoel!'** Een stevig gevoel vanbinnen zorgt ervoor dat je steeds vaker en langer met een goed gevoel rondloopt. De stoel moet dan wel **vier stevige poten** hebben, want anders valt het goed gevoel er toch snel weer af.

Iedere poot van de stoel staat voor iets anders:

- ➔ **hulp en steun zoeken,**
- ➔ **jezelf beschermen,**
- ➔ **goed zijn voor jezelf,**
- ➔ **jezelf graag zien**

Als je deze vier reacties leert inbouwen in je leven, word je sterker vanbinnen. **En wie sterk is, krijgt vaker een goed gevoel.** En dat goed gevoel blijft ook langer zitten!

De goed-gevoel-stoel is uitgewerkt door VIGeZ vzw (Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie) in samenwerking met CEDES vzw (beweging voor integrale armoedebestrijding) met de financiële steun van de Vlaamse Overheid.

Meer informatie vind je op

<http://www.fitinjehoofd.be/goed-gevoel-stoel.aspx>

Het is wat het is... in Beerse

Ik ben te vroeg in Beerse. De madammen zijn mijn bezoek nog aan het voorbereiden. In afwachting van ons gesprek krijg ik een rondleiding in de lokalen van De Schakel...

De koffie en de koekjes staan op tafel, ze zijn er klaar voor. May legt haar favoriete Bond-zonder-naam-spreuk voor zich op tafel: “Geluk helpt soms. Moed altijd”. En ik heb vandaag het geluk aan mijn kant. Antonia, Lan, May, May, Marleen, Lea en Norma hebben de moed om hun ervaringen rond het werken met de goed-gevoel-stoel met mij te delen.

Met de goed-gevoel-stoel zijn de dames op zoek gegaan naar hun eigen draaglast en draagkracht. Dat deden ze in de eerste sessies. Nu werken ze al een hele tijd met de poten van de stoel. De poot “je mag jezelf graag zien” hebben ze al stevig gemaakt, de poot “je mag goed zijn voor jezelf” zijn ze aan

het opbouwen. De groep komt om de veertien dagen op vrijdag samen van 9 tot 12 uur. Er is dan ruimte om te huilen, te lachen, bij te leren, samen leuke dingen te doen. De bijeenkomst start altijd met de **waaw-code**.

We luisteren naar mekaar, we praten niet door elkaar.

Alle mensen zijn gelijkwaardig, wij roddelen niet over anderen.

Alles wat in vertrouwen verteld wordt, blijft binnen de groep.

We steunen mekaar door dik en dun, niets kan dat veranderen.

Ze komen al een jaar samen, maar ‘niet door elkaar praten’ blijft een heikel punt.

Norma begeleidt de groep. Ze is therapeute en zelf vrijwilligster in De Schakel. Het is een groot voordeel iemand in de groep te hebben die deze gespreksmomenten kan begeleiden, maar het heeft ook zijn nadelen. Norma mist een tandepartner, iemand met wie zij kan reflecteren over wat er in de groep leeft en hoe ze dat kan aanpakken. Maar de dames zijn er ook van overtuigd dat de gesprekken met een externe begeleiding nooit zo diep zouden gaan als nu het geval is.

Door elkaar aan te moedigen, door complimenten en schouderklopjes te geven, maak je de kracht van mensen ook letterlijk zichtbaar.

De goed-gevoel-stoel is geen gemakkelijke methodiek, want hij gaat heel diep. Je gaat op zoek naar dat wat in je diepste binnenste verscholen zit en dat probeer je naar boven te halen. Het is eerst en vooral een zoektocht naar ieders sterke kanten, want dat is voor velen een probleem: door de vele draaglast zien mensen hun draagkracht niet meer.

Uit je diepste binnenste haal je dingen naar boven die daar al heel lang verborgen zitten. Zo vertelt Lan over een kwetsuur uit het verleden die ze nog steeds meedraagt en die haar regelmatig black-outs bezorgt. Door deze gesprekken kan ze die black-outs plaatsen en komen ze nu minder frequent voor.

Door elkaar aan te moedigen, door complimenten en schouderklopjes te geven, maak je de kracht van mensen ook letterlijk zichtbaar. De dames zeggen dat ze bij May een fierheid zien groeien, dat haar ogen opnieuw schitteren, dat ze zelfs letterlijk met een rechte rug zit.

Norma speelt een belangrijke rol in dit proces. Norma geeft altijd antwoord, zo zegt de groep. Het is niet altijd het antwoord dat je graag wilt horen, maar wel het antwoord dat je nodig hebt. Het wordt ook als zeer belangrijk ervaren om te werken met een begeleider die de hulpkreten aan-



voelt en naar boven kan brengen.

Het groepje in Beerse is een vrouwen-groepje. Dat is niet toevallig. Mensen uit de Schakel konden zich kandidaat stellen om deel te nemen. Er was maar één mannelijke kandidaat en diens vrouw was ook kandidaat. Er werd beslist om geen koppels op te nemen in de gespreksgroep omdat de partners elkaar zouden kunnen afremmen. Andere mannen hebben zich niet aangemeld, en dus werd het een vrouwen-groep. Maar er zijn ook vrouwelijke kandidaten afgevallen omdat de mensen van de Schakel graag een evenwichtige groep wilden samenstellen. De groep is verdeeld over het al dan niet deelnemen van mannen aan de gesprekken. Sommige vrouwen denken dat de gesprekken oppervlakkiger zouden blijven, dat mannen minder diep zouden gaan. Andere vrouwen vinden een gemengde groep net verrijkend omdat je dan ook eens vanuit een ander gevoel kunt proberen te luisteren.

Maar er zijn ook mensen die afgehaakt hebben. Voor hen was het proces te zwaar. Via de groepswerking probeert de Welzijns-schakel er voor deze mensen te zijn.

Er zijn niet alleen de veertiendaagse gespreksmomenten. De vrouwen proberen ook regelmatig iets samen te doen. Zo kwam er al een kleurconsulente langs, en staat er nog een EHBO-cursus op de verlanglijst. Elke vrouw is nu ook aan het zoeken welke van haar talenten zij wil/kan delen met de groep. Zo wil een van de vrouwen die graag fietst een fietstocht uitstippelen voor de groep.

De groep werkt al een hele tijd rond ‘jezelf graag zien’ en ‘goed zijn voor jezelf’. Jezelf graag zien is jezelf aanvaarden zoals je bent. Het is in de spiegel durven kijken en zeggen: ‘Dat ben ik en ik zie mezelf graag’. Lan heeft rond ‘jezelf graag zien’ een poëzieprogramma geschreven. Voor haar komt het erop neer het kind in jezelf terug te vinden en te knuffelen. Dat maakt dat je jezelf kunt aanvaarden zoals je bent.

Als je jezelf graag ziet, kun je ook goed zijn voor jezelf. Het lijkt wat wollig maar een concreet voorbeeld geeft aan dat het om kleine dingen kan gaan die grote gevolgen hebben. ‘Goed zijn voor jezelf’ is bijvoorbeeld neen durven zeggen. ‘Neen’ als je gevraagd wordt om op de kleinkinderen te passen en het komt je op dat moment niet goed uit. Neen zeggen als je gevraagd wordt om een extra engagement op te nemen in de groep. Het lijkt gemakkelijker dan het is, maar het feit dat je het kunt terugkoppelen in de groep, de bevestiging die je krijgt in de groep is heel belangrijk om het vol te houden.

Ik vraag me hardop af of zo’n intens proces niet voor gevolg heeft dat het een apart groepje in de Welzijnschakelwerking creëert? Dat is niet zo, zeggen de dames. Maar volgens Antonia heeft het wel een bepaald effect. Ze staat sterker in haar schoenen om ook in de Schakel duidelijker voor haar mening uit te komen. En ja, ze begrijpen elkaar met een oogopslag, dat is misschien anders dan voordien.

Wat in de groep wordt gezegd, blijft in de groep.

Ze zijn er nog niet, ze hebben nog twee poten te gaan en toch voelen ze dat ze anders in het leven staan omdat ze meer opstaan voor zichzelf.

Ik was zoals gezegd wat te vroeg in Beerse, de dames hadden nog wat tijd nodig om hun goed-gevoel-stoel af te werken. Ze hebben hun stoel geschilderd, er kussens voor gemaakt, de kussens geborduurd, er mooie linten aan gehangen. En May is erop gaan zitten en heeft heel hard waaw geroepen. De stoel gaat een ereplaats krijgen in het lokaal. Links onder aan het kussen van de rugleuning staat een zinnetje geborduurd: “Het is wat het is”. Het is het stopwoordje van de groep. Niet om fatalistisch te zijn, maar wel om begrip te kunnen opbrengen voor wat is en wat misschien niet kan veranderen. Om mild te worden bij wat ons levenspad kruist.

Wat in de groep wordt gezegd, blijft in de groep. Er werd veel gezegd die vrijdagvoormiddag in Beerse en veel blijft ook gewoon beter in de groep. Ik ben blij dat ik mocht luisteren en een stuk van het verhaal van deze dames mocht delen.



Het slotmoment in Oost-Vlaanderen

In Oost-Vlaanderen zijn heel wat Welzijnsschakels aan de slag gegaan met de goed-gevoel-stoel.

Om alle ervaringen hierover bij elkaar te sprokkelen, werden de Welzijnsschakels uitgenodigd op het slotmoment van de goed-gevoel-stoel in Oost-Vlaanderen. Enkele Welzijnsschakels (Ninove, Sint-Niklaas en Gent) konden er jammer genoeg niet bij zijn, maar zij gaven hun ervaringen door via mail en telefoon en ook daar klonken enthousiaste geluiden.

Daarom zakte ik iets voor Kerstmis, op 15 december, af naar Gent. Deelnemers, zowel mensen met als mensen zonder armoede-ervaring, uit de Welzijnsschakels van Aalter, Ronse, Erpe-Mere en een groep van het OCMW van Zele, konden haast niet wachten om hun ervaringen uit te wisselen en er heerste dan ook een bijzonder uitgelaten sfeer. Het werkte aanstekelijk en ik kreeg er al snel een goed gevoel van.

Er zijn me die avond een aantal positieve effecten van het werken met de goed-gevoel-stoel bijgebleven die ik graag met jullie wil delen.

Het organiseren van de drie praatsessies zorgt voor een bijzondere ontmoeting van mensen met en

zonder armoede-ervaring, waarin je niet alleen elkaar maar ook jezelf op een heel andere manier leert kennen.

Je bent in de drie sessies jezelf tegengekomen. Ik snap meer over wie ik zelf ben. Je verstaat jezelf beter nadien.

Je leert elkaar meer begrijpen en je hebt zo meer respect voor elkaar. Er ontstaan vriendschappen.

Je leert sneller en beter contact leggen met elkaar, met mensen die in dezelfde situatie zitten. Je steunt elkaar.

Deelnemers krijgen dankzij de goed-gevoel-stoel steun van elkaar en ze kunnen zelf ook steun geven.

Uit de verhalen kan je dingen herkennen van vroeger en tips geven. Je staat er niet alleen voor. Dat doet deugd.

De groep zelf wordt door deze ontmoetingen krachtiger. Het vertrouwen in de groep groeit en groepen worden hechter.

Aan het begin van de bijeenkomsten hebben we met vrijwilligers zonder armoede-ervaring afgesproken om zelf ook open te zijn. Daardoor was er veel vertrouwen en de hecht-hed in de groep groeide. Daardoor kon het niet zomaar eindigen en doen we elke maand verder.

Deze ervaring maakte mij duidelijk dat het werken aan een goed gevoel niet stopt na de drie praatsessies. Niet alleen omdat je er als groep verder mee aan de slag kunt, maar ook omdat de deelnemers de behoefte uitdrukken om er verder rond te werken.

Drie keer is te kort. Het is dan gedaan en dan zit je ermee. Je moet ermee verder gaan. Dat is nodig.

Tijdens het slotmoment viel het op dat alle Welzijnsschakels plannen maakten om verder te doen, van activiteiten zoals wandelingen en verwendagen tot gespreksgroepen met thema’s die leven in de groep.

Eén verrassend gevolg werd me tijdens het slotmoment duidelijk. Lieven, regioverantwoordelijke Oost-Vlaanderen, verwoordde het zo:

Je bent niet meer dezelfde groep als daarvoor. Je kan niet meer als vrijwilliger zonder armoede-ervaring in je eentje verder werken maar wel altijd met mensen in armoede. Samen.

Na twee uren vol ervaringen, tips en toekomstplannen zat het slotmoment erop. Eigenlijk mogen we het niet echt een slotmoment noemen want de goed-gevoel-stoel is net het begin van vele mooie momenten die de Welzijnsschakels nog te wachten staan.



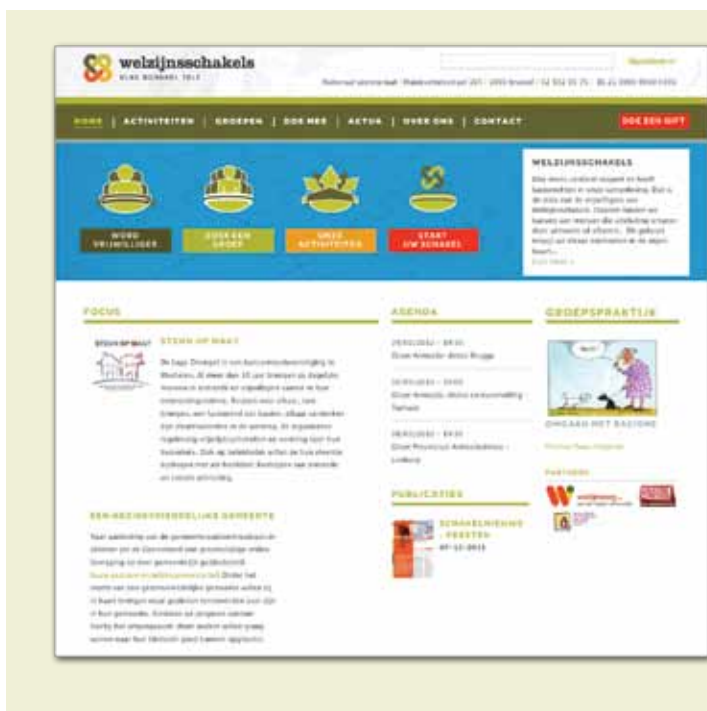
Een goed-gevoel-foto



Op het nieuwjaarsfeestje van Welzijnsschakel Ommekeer uit Erpe-Mere kregen alle aanwezige gezinnen een extra verrassing. Ieder gezin kon zich 'professioneel' laten fotograferen door een vrijwillige fotografe Sofie. Er was gezorgd voor een mooie

achtergrond. Camera en statief stonden opgesteld. Sofie, de fotografe, stelde iedereen op zijn gemak. De welzijnsschakel laat de foto op formaat 13X18 ontwikkelen en betaalt de kosten. Meer dan 30 gezinnen 'keken naar het vogeltje'.

Wanneer het leven niet simpel is, lukt het niet altijd om een gezinsfoto te laten maken. Tijdens de bijeenkomsten rond de goed-gevoel-stoel was dit foto-idee één van de voorstellen om aan meer 'goed gevoel' te werken.



De nieuwe welzijnsschakels.be

Op de voorbije regionale contactavonden hebben we hem gelanceerd, de nieuwe website van Welzijnsschakels. Onze website is een site die we samen realiseren. Elke Welzijnsschakel heeft er zijn pagina. De activiteiten die onze groepen organiseren, proberen we om te zetten in methodieken zodat ze ook voor andere groepen bruikbaar zijn. In elke groep zoeken we één persoon die de groepspagina actueel kan houden. Aan alle mensen die actief zijn in Welzijnsschakels vragen we om regelmatig nieuwsjes, activiteiten... door te geven zodat we onze website verder kunnen uitbouwen tot een werkinstrument voor alle Welzijnsschakelgroepen.



TEKSTEN

Marja Hermans, Hanne Geukens,
Lieven De Pril

VORMGEVING

Grafische studio Welzijnszorg

FOTO'S

Ommekeer Erpe-Mere
Medewerkers Welzijnsschakels

DRUKWERK

Drukkerij Druk-In-De-Weer

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Diederik Janssens
Welzijnsschakels vzw
Huidevettersstraat 165
1000 Brussel

WELZIJNSSCHAKELS VZW

Huidevettersstraat 165
T 02 502 55 75
F 02 502 58 09
info@welzijnsschakels.be
www.welzijnsschakels.be