

1. Enkele aankondigingen

De voorbereiding van de adviesgroep wordt opgenomen door de trekkersgroep. Indien mensen interesse hebben om hieraan mee te werken, kan je je contactgegevens doorgeven via bart.buyens@ggzkempen.be of maaike.boonstra@ggzkempen.be.

Ook suggesties voor thema's zijn steeds welkom!

Mensen die graag de uitnodigingen en verslagen ontvangen kunnen hun mailadres doorgeven.

Meer informatie over de adviesgroep is terug te vinden op <https://www.ggzkempen.be/adviesgroep/>

2. Bespreking thema

Hoe maak jij (terug) verbinding met de maatschappij?

Sport, (vrijwilligers)werk, vrije tijdsbesteding, sociale contacten, hobby's,...

Heb je je ondersteund gevoeld om stappen naar buiten te zetten?

Op welk(e) moment(en) binnen je proces/begeleiding werd hier aandacht aan besteed?

Welke drempels heb je ervaren?

Verslag: Inge Peeters

Wil u rechtstreeks de conclusies en aanbevelingen lezen? Deze zijn terug te vinden op pagina 5 van dit verslag.

Ter **inleiding** is er een toelichting van functie 3 met enkele voorbeelden:

- 't **Vooruitzicht OPZ** (www.tvooruitzicht.com) (ontmoetingscentrum voor familie, buurtbewoners, sympathisanten,..) 2x/maand op donderdagavondactiviteiten/ samenwerking met begeleid werk: vrijwilligerswerk of job/ 1x/maand bezoekersvergadering/ vrijetijdsloket/ vrijetijdsinvulling/ sportclub Klimop,...)
- Overzicht website Netwerk GGZ Kempen: <https://www.ggzkempen.be/psychosociale-rehabilitatie/> (www.ggzkempen.be → Aanbod → Psychosociale Rehabilitatie)
- Route 11: <https://www.route11.be/>
ambulante dagtherapie voor volwassenen met psychische en/of psychosociale moeilijkheden. De hoofdfocus ligt op re-integratie in de maatschappij: (opnieuw) zelfstandigheid verwerven op vlak van wonen, werken en leven. Aan Route 11 zijn ook de arbeidscoaches Geestelijke Gezondheidszorg Kempen verbonden. Zij bieden individuele begeleiding teneinde richting betaalde tewerkstelling te (her)oriënteren.
- Vanuit 't Twijgje deelt men een gedicht geschreven door de deelnemers. Dit zegt heel veel over betekenis van dit aanbod voor hen. Vanuit Route 11 werd er een gedicht/lied geschreven door de deelnemers.

Beiden zijn terug te vinden in bijlage (pag. 7)

Kennen jullie nog andere initiatieven?

t 'Twijgje (ontspanningsgroep) bv. bowlen, zoete inval, quiz,... (www.twijgje.be)

Vrijwilligerswerk: bejaardenhulp, cafetaria (www.vrijwilligerswerk.be)

Samana (voor mensen met chronische ziekte en mantelzorgers), Okra (seniorenvereniging), Femma (vrouwenvereniging), ... (www.samana.be, www.okra.be, www.femma.be)

Warande (www.warande.be), Stad Turnhout, dienst toerisme (toerismeturnhout.turnhout.be)

LDC's (lokale dienstencentra) (zie overzicht.kzitermee.be): De Meerloop, Luysterbos, ...)

Stuyfplek (destuyverij.be/nl/de-stuyverij-turnhout)

Babbelbus (www.samenplannenvzw.be/babbelbus/)

Psylos (www.gsportvlaanderen.be)

Vzw Kreatief (<https://www.vzwkreatief.be/>), De Pionier (www.cultuurcentrummol.be/pionier), ...

Buurtsport (www.vvsg.be/kennisitem/vvsg/buurtsport) (laagdrempelige kennismaking met verschillende sporten + info) *Route 11 werkt hier mee samen!* (www.turnhout.be/buurtsport)

Stadsdichter (turnhout.bibliotheek.be/stadsdichter)

Dienst Sport en Vrije tijd OPZ (o.a. goedkopere fitness (zonder stigma): tvoorzicht.com/voorstelling-klimop-pas-sage/)

Uit-pas (www.uitpaskempen.be)

Iedereen verdient vakantie (www.iedereenverdientvakantie.be)

Wandelclubs/Wandelen met asielhonden

Organisaties voor alleenstaanden

Buddywerking (meer vraag dan aanbod!) (www.buddywerking.be/regio/antwerpen/kempen/)

Overzicht 'mentaalmaatje.be' (kwetsbare groep) → www.mentaalmaatje.be

Plusvriend (Uilenspiegel): uilenspiegel.net/plusvriend

(*aandachtspunt buddywerkingen: kwetsbare rol waar voldoende ondersteuning voor moet zijn*)

Verder Op weg infomarktje: info over initiatieven en toegankelijk voor iedereen.
www.ggzkempen.be/zelfhulp-en-lotgenoten-contacteer/

Lotgenotengroepen (ook ruimer dan GGZ) → www.zelfhulp.be

GPS: Gids participatie sociale omgeving (focus op activiteiten buitenshuis)

Natuurpunt (De Liereman) (www.natuurpunt.be)

Herstelacademie Kempen (herstelacademie.be/regions/kempen/)

2.1. Heb je je ondersteund gevoeld om stappen naar buiten te zetten?

Hoe heb je je ondersteund gevoeld? (door wie? Op welke manier?)

Welke organisaties hebben voor jou iets kunnen betekenen? Wie/wat heeft je stappen helpen zetten?

- **De Liereman** heeft voorwaarde opgestart/ aangebracht. Ze zorgen voor een goede opstart, mee de info krijgen, ...
- **GPS** = gids participatie sociale omgeving: mee wegwijzen maken, stap helpen zetten, mee initiatief nemen
- **R11**: Atelier (M.O.T.) in groep: geeft ondersteuning bij de stappen zetten naar/aansluiting te vinden bij... echt samen op pad gaan. Kijken naar budget vriendelijke opties. Samen wordt er beslist wat interessant en haalbaar is. De bedoeling is dan ook om dit daarna te kunnen blijven doen.
- Informatie krijgen over de mogelijkheden o.a. wat doet deze organisatie.
- Voor sommige cliënten is er 'zijn' ook al een belangrijke stap. Werken op maat van de cliënt.
- Verder Op weg infomarktje
- Kleine stapjes via arbeidszorg als opstap naar (vrijwilligers)werk
- 'IB'-dagen (individuele begeleidingsdagen) voor cliënten. Men gaat samen met de cliënten op stap, alleen maar informeren is vaak onvoldoende. (Wat kan de context hier eventueel in

betekenen). De meerwaarde van aansluiting bij reguliere initiatieven (bv. sport, muziek, kunst,...) mensen die men hier leert kennen kan men ook elders tegenkomen.

- Een groep "krachtig uitstromen": samen organisaties/ initiatieven bezoeken. GGZ gerelateerd maar ook regulier aanbod.

2.2. Op welk(e) momenten binnen je proces/begeleiding werd hier aandacht aan besteed?

- **R11:** vanaf de eerste dag, maar op eigen tempo. Doen en ervaren is belangrijk. De context wordt hier soms ook bij betrokken. Ze kunnen/mogen mee aansluiten bij ateliers, uitstap/activiteit. Het belang van dit samen te doen, is o.a. het ontdekken van gedeelde interesses. (Dit is ook nuttig voor na het beëindigen van hun traject). Praten over is vaak ook makkelijker dor samen activiteiten te doen.
- **PVT De Liereman:** van bij de aanvang wordt hierover gesproken en dan verloopt het stapsgewijs.
- **CCG:** 'Uitstroomgroep op eigen kracht'/ De uitstapgroep gaat mee op pad. Ze gaan naar buiten toe om allerlei initiatieven te bezoeken. Dit gebeurt naar de afronding toe.
- **Bij ontslag informatie krijgen, is al veel te laat.** Het is belangrijk om hier reeds tijdens het traject samen stappen rond te zetten.
- Als men meegaat naar een organisatie/ initiatief krijg je als organisatie ook vaak nuttige info die kan helpen om goed op noden/wensen kunnen in te spellen. Bijv.: welke info geef je aan hen mee en wanneer?
- **Werken op maat, op eigen tempo en met eigen doelstellingen, is belangrijk om je doel te bereiken.**

2.3. Welke drempels heb je ervaren?

Wat maakt dat je (nog) geen aansluiting hebt gevonden bij de maatschappij?

Wat heb je gemist (ondersteuning, info,...)?

- **De hulpverlening** ervaart ook drempels in wat mogelijk is binnen de opdracht (Bv. niet kunnen meegaan, korte termijn, tijdsgebrek,)
- Het is een uitdaging om de mensen goed te kunnen informeren → *verwachtingen of aanbod soms onduidelijk of niet gekend. Dit is niet alleen voor de zorggebruikers zo maar ook voor de hulpverleners*
- Combinatie van residentieel traject en inzetten op stappen naar....Er is vaak overlapping met de vaste therapieën. Het kan helpen als je tijdens een therapieblok wel naar een activiteit mag gaan
- **In het Poorthuis** kan men zelf het schema mee bepalen.
- **CKB team:** het is een kortdurend traject. Sommige cliënten willen er ook niemand bij betrekken.
- Men stelt vast dat zowel de HV als de cliënt onwetend zijn wat betreft de mogelijkheden/ het bestaan van initiatieven.
- Sociale contacten/relaties onder de cliënten wordt vaak door de HV afgeraden. Vaak wordt dit niet begrepen. Het kan helpen om te duiden waarom dit mogelijk negatieve impact kan hebben, maar ook op welke manier contact hebben wel een meerwaarde kan zijn. Vaak staat dit wel haaks op de stelling dat 'lotgenotencontacten' belangrijk kunnen zijn.

- De kostprijs kan ook een drempel zijn. (bestaan van een Uit-pas)
- Gemeentes die niet veel mogelijkheden hebben om iets kosteloos uit te proberen.
- Cliënten hebben vaak nodig dat iemand met hen mee gaat naar bepaalde initiatieven. Alleen op pad gaan is voor sommigen een hoge drempel.
- Men merkt op dat er nog veel onwetendheid is in de maatschappij zelf. (Stigma)
- Het zou fijn zijn als men een activiteit gewoon zou kunnen uitproberen.
- Men is bang om er niet bij te horen.
- De competitie/hoge eisen bij sommigen sporten. Men wil het vaak ook gewoon als ontspanning doen.
- *Krijgt Functie 3 en het belang er van voldoende aandacht van het beleid?*

2.4. Welk advies zou JIJ geven aan de begeleiding? Voor welke drempels hebben we TE weinig oog?

- De meeste huisartsen en psychologen kennen het aanbod niet.
- Nog meer inzetten op drempels verlagen. Als je zelf niet kan , iemand anders bv. uit de context laten meegaan. Op voorhand eens meegaan om kennis te maken (samen stappen zetten).
- In gesprek gaan met de verschillende organisaties/initiatieven om de drempels te bekijken, onzekerheden weg te werken.
- Elkaars diensten leren kennen. Dit levert veel op op langere termijn. Bv. samenwerkingen/wisselwerkingen.
- De begeleiding onderschat de cliënten soms. Vaak is het wel mogelijk om aansluiting te vinden.
- De **context** erbij betrekken. In hoeverre kunnen ze erbij betrokken worden? Dit zou drempelverlagend kunnen zijn.
- Het geven van handvaten en inzichten aan de context is ook belangrijk. Het geven van realistische verwachtingen (hoe laagdrempelig het soms moet zijn, hoe klein de stapjes ook zijn,...) bij aanvang aan de context kan helpend zijn. Men moet zorgen voor een positieve evolutie in het herstelproces.
- Het zou niet van 'geluk' mogen afhangen om ergens op je plek te komen.
- Lotgenotencontact: elkaar inspireren, hoop geven, van elkaar leren, (h)erkenning,... → Dit zien als kracht/ steun/ motivatie!
- Sommige cliënten hebben na hun opname nog geen informatie gekregen over de mogelijkheden
- Voor de begeleiding is het ook zinvol om kleine gelukjes/succesverhaaltjes te delen. Dit kan de meerwaarde van wat je doet heel voelbaar kan worden.
- IDEE: plannetje maken van de campus met het **toegankelijk** aanbod
- GPS functie: rol voor sociotherapeut en ED. iemand die mee de stap kan zetten, iemand die initiatief neemt. (de-stigmatisering, participatie ,activering, kwartier maken,...)
- De mate van ondersteuning op maat van de persoon.
- Zorgen voor ruimte/ middelen om hierop in te zetten. (Welke creativiteit kan hier worden opgebracht? Hoe kijken we hiernaar? Welke keuzes kan men als beleid hierin maken?)
- Het voorziene budget kan men anders gaan indelen of op een andere manier te werk gaan.
- Residentieel: bij wegvallen van therapieën alternatieven voorzien.

- Er valt veel weg tijdens de feestdagen en weekends, maar ook op avonden. Het is als HV ook handig om op de hoogte te zijn van de initiatieven van deze momenten. (ook binnen het reguliere circuit) Bv. Bar Divers te Zoersel, T'ANTWOORD en in den ALLEMAN Kerstdiner, de Kerstmarkt,...(vragen naar wat vind je leuk om te doen en niet naar wat te confronterend is)
- Link maken met het reguliere aanbod, dit kan helpen om pro-actief drempels weg te werken

CONCLUSIES

- Er zijn diverse initiatieven die mensen helpen om (terug) verbinding te maken met de maatschappij. De **informatie** over (het bestaan van) dit aanbod geraakt helaas vaak niet bij de mensen waarvoor ze bestaan. Ook hulpverlening geeft aan vaak te weinig op de hoogte te zijn.
- **Lotgenoten** inspireren elkaar vaak ook, ze leren van elkaar, geven hoop en (h)erkenning,...
- **Ondersteuning**: samen stappen zetten naar, naast het informeren over, werkt drempelverlagend. Dit kan ook onzekerheid wegnemen. Als samen stappen zetten naar niet lukt, kan vooraf een kennismakingsgesprek ook helpend zijn.
- Ook **context** kan iets betekenen in het helpen stappen zetten naar, verbinding maken met,...
- Men haalt verschillende **drempels** aan: onwetendheid, financiën, overlap met therapieblokken, ruimte/tijd om hier op in te zetten, alleen moeten gaan, stigma,... Het is belangrijk om zicht te krijgen op welke drempel iemand juist ervaart.
- Voor **hulpverlening** zijn de **mogelijkheden binnen de opdracht** een drempel (bv. niet kunnen mee op stap gaan, te korte termijn,...)
- Soms is een 'veilige haven' voor iemand oké/voldoende. Wel stimuleren maar niet dwingen om stappen te zetten naar buiten.
- **Buddywerkingen** kunnen een meerwaarde zijn. Helaas is de **vraag in onze regio groter dan het aanbod**. Zicht krijgen op de knelpunten én opportuniteiten kan hier mogelijk iets betekenen.

AANBEVELINGEN

- **Informeren over** is ook voor dit thema belangrijk! **Verder/meer inzetten op** initiatieven zoals het Verder op weg infomarktje (toeleiding, zelf infomomenten organiseren,...). Zowel naar cliënten als hulpverleners!
- Het geven van informatie dient men reeds te doen **tijdens het traject**. Op deze manier kan men hier o.a. samen stappen in zetten. Bij ontslag is veel te laat!
- Werken **op maat van de cliënt (en team/organisatie)** is heel belangrijk. Met een eigen tempo en doelstellingen worden de nodige stappen mogelijk vlotter gezet.
- Zet zoveel mogelijk/op verschillende manieren in op het **verlagen van de aangehaalde drempels**: cliënten en hulpverleners voldoende ondersteunen, ruimte geven,... Indien mogelijk 'letterlijk' mee op stap gaan naar initiatieven. Niet alleen binnen de GGZ maar ook deze binnen het reguliere circuit.
- **Familie/context hierbij betrekken/ inzetten**. Deze kan ook geïnformeerd worden en samen met de cliënt op weg gaan. Zorgen voor de **nodige handvaten, inzichten**. Dit is van belang voor het herstelproces.
- Verken de **mogelijkheden naar samenwerking** toe om tegemoet te komen aan de noden (*aangekaart vanuit verschillende perspectieven*) in onze regio
- **Nodige aandacht voor dit thema, ook beleidsmatig** (innovatief inzetten van middelen) → ruimte en budget voorzien?!

Verslag ADVIESGROEP 6/12 en 12/12/2023

3. Vergaderdata en thema's

De meest actuele informatie m.b.t. de adviesgroep is terug te vinden op

<https://www.ggzkempen.be/adviesgroep/>

Daarnaast ken je voor meer informatie over de volgende adviesgroep steeds terecht bij Bart Buyens (bart.buyens@ggzkempen.be of 0492 23 84 78) of bij één van de cliëntenvertegenwoordigers.

Heb je zelf een voorstel voor een thema en/of locatie om deze bijeenkomst te organiseren, laat het ons zeker weten!

Verslag ADVIESGROEP 6/12 en 12/12/2023

Gedicht deelnemers 't Twijgje

We zijn hier allen samen onder lotgenoten.
We willen onze energieniveaus vergroten.
Het naar hier komen is soms een grote stap,
maar eens we hier zijn, went het rap.
Thuis zie ik de muren wel eens op me afkomen,
in 't Twijgje kan ik blijven dromen.
Dit ziet de buitenwereld niet,
dat doet ons soms verdriet.
Als ik hier weg ga heb ik energie voor tien,
al is dit niet zo voor iedereen misschien.
Ook al heeft iedereen z'n eigen zorgen,
hier voelt men zich geborgen
al is dat niet meteen voor morgen.
De herinneringen aan de dag neem je mee.
We gaan naar Planckendael of ooit nog naar zee?
Ik miste iets in mijn bestaan.
Daarom blijf ik naar 't Twijgje gaan.

Gedicht deelnemers Route 11

"Nadenkend onderweg"

Waar is mijn daadkracht?
Wat wordt er van mij verwacht?
Waarom ben ik zo verdrietig?
Waarom vloeien mijn tranen zo vlietig?
We zijn allemaal wel eens onzeker.
soms een volle, halfvolle, vaker een lege beker.
Of is het eigenlijk een glas?
Het is verwarrend, ik weet niet wat het was.
In deze poel van verderf,
maken we een toekomst op de werf.
Met de kracht van Route 11
beginnen we bij onszelf,
er is heel wat te verwerken.
We willen ons eigen aansterken,
We willen dit doen vanuit onze eigen wil,
dat hoeft niet met een wonderpil.
Om onszelf te kunnen bevrijden
Willen we hiervoor strijden:
We willen bewust bouwen
aan ons vertrouwen.
Een van onze doelen
is ons waardig voelen.
Of zoals in het welbekende refrein.
Simpelweg gelukkig zijn.
Uiteindelijk niet enkel in woorden, maar ook in daden,
blijven we vastberaden.
Soms huilend naar de maan.
maar succesvol in ons verhaal willen we er volledig voor gaan
we hebben de kracht om er te staan.