

Voorwoord

Voor zorgverstrekkers die in contact komen met familieleden van dementerenden, mensen in armoede, incestslachtoffers is dit nummer een must.

Men kan er lezen wat **lotgenoten** groepen kunnen betekenen in het leven van degenen die met deze problematiek geconfronteerd worden of werden. Het zijn groepen uit de regio, waar men direct naartoe kan verwijzen.

Er is de lotgenotengroep voor **slachtoffers van seksueel misbruik** in Kortrijk die begeleid wordt door Kelly Vercaigne.

Er is 'De Misthoorn' in Ingelmunster, een dienst die mensen met **dementie** en hun familie wil ondersteunen. Bieke Ryckbosch geeft toelichting bij de werking.

Voor mensen, familieleden, ... die te maken krijgen met een **psychotische** kwetsbaarheid, biedt het 'praat'kaffee' De Stem in Oostkamp, een luisterend oor. Dirk Snauwaert en Lisbeth Scherpereel leggen uit hoe dit plaatsvindt in een gezellige, laagdrempelige context.

't Kringske stimuleert de ontplooiing en het gevoel van eigenwaarde van mensen die in **armoede** leven. Nancy Acx is ervaringsdeskundige en beschrijft de mogelijkheden die deze groep biedt.

Wij wensen u een boeiende leeservaring.

De redactie

Redactieleden

Hans De Baene | AZ Sint-Lucas Brugge | Hans.debaene@stlucas.be | 050/36 99 18

Barbara Nolf | WINGG Roeselare | barbara.nolf@wingg.be | 0486/12 11 02

Olivier Peene | PZ H. Familie Kortrijk | olivier.peene@pzhfamilie.be

Mia Ramboer | CGG Mandel en Leie Izegem | mia.ramboer@cggml.be | 056 23 00 21

Johan Vancoillie | Kliniek Sint-Jozef Pittem | johan./vancoillie@sjp.be | 051 46 70 41

Filip Vanneste | CGG Mandel en Leie Izegem | filip.vanneste@cggml.be | 056 23 00 21

Virginie Blicq | PZ H. Hart Ieper | mta@ggz-ieperdiksmuide.be | 057 23 91 85 | 0471 34 07 96

Jozef Verbrugghe | jozef.verbrugghe@telenet.be

Vormgeving en administratie:

Jacqueline Delodder | jacqueline.delodder@gmail.com

Mia Ramboer | mia.ramboer@cggml.be

Ipa Agbara, lotgenotengroep voor mensen die slachtoffer zijn van seksueel misbruik

Kelly Vercaigne, begeleider lotgenoten Ipa Agbara ZW Vlaanderen
ervaringswerker SV De Bolster Kortrijk

De naam van de groep, Ipa Agbara, de kracht die zorgt voor verandering, verwijst naar onze belangrijkste doelstelling. Lotgenotencontact geeft kracht! Kracht komt uit de erkenning, herkenning, het dragen van een gemeenschappelijk lot, het normaliserend effect op elkaar. Deel zijn van een lotgenotengroep doet je zien, horen en voelen dat je niet alleen staat met je trauma.

Ik ben 3 jaar geleden gestart met de groep vanuit mijn eigen nood aan contact met lotgenoten. Ik ging op zoek naar een coach die me wou helpen bij het dragen van de groep. Die vond ik in Cathy Van Gorp, psychotherapeut, coördinator van het psychiatrisch dagziekenhuis De Bres, AZ Groeninge Kortrijk. De voorbereiding en het effectief starten met de bijeenkomsten duurde iets minder dan een jaar. We namen ruim de tijd om een zorgvuldig en duidelijk kader met doelstellingen uit te bouwen. We kregen zeer bruikbaar advies bij Trefpunt, de overkoepelende organisatie voor zelfhulpgroepen in Leuven.

Vooraleer er iemand deelneemt aan de groep vindt er een kennismakingsgesprek plaats. Dit gesprek voer ik en bespreek het nadien met mijn coach. In het gesprek peil ik

naar de wederzijdse verwachtingen, ga ik na of de kandidaat voldoende maturiteit heeft voor ons kortdurend groepsaanbod en in welke mate hij zicht heeft op zijn mogelijkheden tot herstel. We staan stil bij hoe wij hiertoe kunnen bijdragen. Op deze manier proberen we teleurstellingen te vermijden. We werken liefst vanuit een doorverwijzing van een hulpverlener. Dit is echter geen verplichting. Lotgenoten zonder doorverwijzing zijn welkom, mits er de bereidheid is om zo nodig bijkomende ondersteuning te zoeken.

Uit ervaring weten we dat de fase van verwerking van het trauma een belangrijke factor is voor de draagkracht van het individu en dus ook voor de groep. Lotgenoten die voor het eerst hun verhaal brengen in het kennismakingsgesprek verwijzen we ook naar gepaste zorg. De noden in een beginnend verwerkingsproces zijn zeer specifiek en kunnen niet door een lotgenotengroep alleen gedragen worden. Het verwerken van ingrijpende gebeurtenissen is een zeer individueel proces. Dit betekent niet dat het tijdens de bijeenkomsten taboe is om over het misbruik te praten, maar we gaan wel afgrenzen.

Lotgenotencontact vervangt

evenmin professionele zorg; het is geen behandeling. Wij zien de groep eerder als langdurige ondersteuning om blijvend in herstel te zijn.

De avonden zelf worden afgestemd op de verwachtingen van de lotgenoten. We richten ons hoofdzakelijk op hoe we in het dagdagelijks leven omgaan met de gevolgen van wat we uit onze geschiedenis meedragen. We botsen immers vaak op de beperkingen die het resultaat zijn van het misbruik. In de kennismakingsgesprekken en in de thema's van de bijeenkomsten gedurende de afgelopen twee jaar komen veel herkenbare onderwerpen aan bod: vertrouwen/zelfvertrouwen, angst, seksualiteit, communicatie (in het algemeen en specifiek over het misbruik en zijn invloed), zelfwaarde/zelfbeeld, assertiviteit. We proberen de drempel voor de minder verbale lotgenoten te verkleinen door het gebruik van kleurkaartjes. Met rood kan je een grens aangeven, met oranje vraag je naar een steuntje om er toch iets te delen.

Na twee jaar vormen we een hechte groep. Het groepsgeheim is heel belangrijk in het vormgeven van een warme en veilige omgeving. Recent kozen we ervoor om als groep meer naar buiten te treden,

Dementie in de thuissituatie

Bieke Ryckbosch, coördinator De Misthoorn begeleiding dementie Ingelmunster/
sociale dienst Kortverblijven Maria Rustoord Ingelmunster.

De kans is 1 op 5 dat iemand dementie krijgt ...

Zowat 70% van de mensen met dementie wordt thuis verzorgd door hun naaste en/of hun omgeving ...

Deze cijfers tonen duidelijk aan dat er nood is aan ondersteuning van mensen die in de thuissituatie geconfronteerd worden met dementie. De Misthoorn is een dienst die mensen met dementie en hun familie wil ondersteunen, in het werken en omgaan met de diagnose dementie. Deze thuisbegeleidingsdienst werd opgericht in 2009 en is een gezamenlijk initiatief van het WZC Maria Rustoord, het gemeentebestuur en het OCMW van Ingelmunster. De dienstverlening richt zich naar inwoners van Ingelmunster en de omliggende gemeentes. Bij De Misthoorn kan je terecht voor informatie en advies over de ziekte en hoe ermee om te gaan, voor emotio-

nele ondersteuning bij verlieswerking en voor ontmoeting met lotgenoten.

Het team van De Misthoorn bestaat uit drie dementieconsulenten. Twee zijn maatschappelijk werkers, de ene werkt als thuiszorgcoördinator bij de gemeente Ingelmunster en de andere werkt op de sociale dienst van WZC Maria Rustoord, specifiek voor het centrum voor kortverblijf. De derde dementieconsulent is ergotherapeut en ondersteunt De Misthoorn vanuit die invalshoek. Ze werkt eveneens in het woonzorgcentrum en staat daar in voor de zelfredzaamheid en zinvolle dagbesteding bij mensen met dementie.

Aanbod

We bieden begeleiding op maat aan, afgestemd op de individuele noden en wensen in de thuissituatie. Mensen kunnen langskomen in het huis van De Misthoorn, maar er kan

ook een huisbezoek gepland worden. Deze dienstverlening is gratis. Er wordt enkel een kilometervergoeding gevraagd voor huisbezoeken buiten Ingelmunster.

Naast deze individuele begeleiding organiseren we ook **g r o e p s m o m e n t e n**. Elke eerste woensdag van de even maanden wordt er in Ingelmunster een koffietafel georganiseerd. Bij dit lotgenotencontact wordt meestal vertrokken vanuit een bepaald thema in de zorg voor mensen met dementie en staan we stil bij de ervaringen van de mantelzorgers. Meestal zijn we met een groep van een 15-tal mantelzorgers, waarvan het familielid met dementie nog thuis woont. We doen jaarlijks ook een verwennamiddag voor hen en staan dan even niet stil bij de ziekte maar hebben aandacht voor ontspanning.

Een tweede groepsgebeuren dat we aanbieden is "Uit en Meer". Met "Uit en Meer" heb-

DEMISTHOORN
BEGELEIDING DEMENTIE INGELMUNSTER

ben we aandacht voor ontspanning en beweging van zowel de mantelzorger als de persoon met dementie. Vaak maken we een wandeling, maar we kunnen even goed een andere activiteit plannen zoals een museumbezoek of fietsen. De "Uit en Meer" gaat in Ingelmunster telkens door op de eerste woensdag van de o n e v e n m a a n d e n . Een laatste vorm van lotgenotencontact is het geheugenkoor 'De tijd van toen'. Dit koor biedt een ontspannende zangnamiddag aan met oude en gekende liedjes en vindt m a a n d e l i j k s p l a a t s . Muziek heeft in de hersenen een eigen netwerk. Hierdoor hebben mensen met dementie nog zeer lang de mogelijkheid om van muziek te genieten. Muziek is meer dan de tekst van een liedje. Er is ook ritme en melodie waar vaak een

emotionele waarde aan is verbonden. Soms worden herinneringen opgehaald bij het horen van bepaalde liedjes.

Informatie en educatief materiaal om uit te lenen

We beschikken ook over een bibliotheek met ruim 100 boeken over dementie. Deze kunnen gratis ontleend worden. Daarnaast werken we voor het uitlenen van informatie en educatief materiaal samen met de bibliotheek van Ingelmunster die aanvullend over een waaier van boeken over dementie beschikt. De Misthoorn stelde ook dementiekoffers samen. Dit is een bundeling van een selectie toegankelijke boeken en dvd's rond het thema dementie. Eén van onze dementiekoffers legt zich toe op kinderen die bv. vragen hebben over hun

(over)grootouder met dementie. Mantelzorgers kunnen zo'n koffer ontlene n , v o o r e e n a a n t a l w e k e n . Enkele jaren geleden schonk een mantelzorger een waardevolle collectie tekeningen aan De Misthoorn. De tekeningen werden gemaakt door een dame, die leed aan de ziekte van Alzheimer. De ervaringen en anekdotes van de schoondochter geven duiding bij het beeldmateriaal. Deze collectie werd verwerkt tot een unieke tentoonstelling die – tegen een vergoeding- kan ontleend worden.

Voor meer informatie over onze werking kunt u steeds terecht op www.demisthoorn.be of info@demisthoorn.be of 051/33 75 39.

De Stem, Praatkaffee Psychose

Dirk Snauwaert & Lisbeth Scherpereel
Praatkaffee Psychose De Stem
Zorgcircuit Psychose Noord-West-Vlaanderen

Inleiding

Geconfronteerd worden met psychose is een beklijvende gebeurtenis. Voor wie een psychose doormaakt, gaat het leven helemaal onderuit en het duurt vaak een hele tijd voor het weer een beetje op de sporen geraakt. Maar ook voor familieleden en naasten, betekent psychose vertwijfeling, onzekerheid, veel vragen en weinig antwoorden. Iedereen probeert op zijn manier een weg te vinden doorheen dit ingrijpende gebeuren.

De nabijheid van anderen kan hierin een hele steun betekenen. Vooral wanneer die anderen zelf ook mensen zijn die weten waar het bij psychose om gaat ... Precies deze nood aan ontmoeting, informatie en contact met lotgenoten, ligt aan de basis van het Praatkaffee Psychose.

Het Praatkaffee Psychose is er voor familieleden en mantelzorgers van mensen met een psychotische kwetsbaarheid, al zijn ook hulpverleners en de personen om wie het draait, meer dan welkom. Dit kaffee is de plaats bij uitstek om mensen te ontmoeten en ermee aan de praat te gaan.

Psychose

Psychose is een ernstige psychiatrische problematiek die

gekenmerkt wordt door een kwetsbare verhouding met de buitenwereld. Soms kan dit leiden tot crisismomenten die gepaard gaan met bizarre ervaringen. Allerlei gedachten en waarnemingen die niet stroken met de werkelijkheid en die een buitenstaander niet begrijpt, worden dan voor waar aangenomen. Voor de persoon in kwestie zijn het echter pogingen om betekenis te verlenen aan een wereld die hij niet begrijpt. Psychotische ervaringen zijn reacties op stressvolle ervaringen waarmee iemand poogt gevoelens en gedachten in balans te brengen met de wereld zoals hij die ervaart. Iemand die geneigd is om psychotische reacties te ontwikkelen op stressvolle situaties, heeft een psychotische kwetsbaarheid.

In het omgaan met mensen met psychotische ervaringen, is aanvaarding en verbinding erg belangrijk. Destigmatisering en beluisteren - in dialoog - van mensen met een psychotisch lijden, hun naasten en alle betrokkenen is noodzakelijk.

Ontmoeten, delen en inspireren

Vijf keer per jaar, met uitzondering van de vakantiemaanden, worden familieleden, mantelzorgers e.a. uitgenodigd naar De Stem, praatkaffee psychose. De Stem richt zich voor-

al - maar niet exclusief - naar mensen uit de regio noord-West-Vlaanderen. Binnen de informele sfeer van het 'kaffee' kunnen ze er elkaar ontmoeten, ervaringen, zorgen en verlangens delen en elkaar begeesteren.

Om hen hierin bij te staan start elk praatkaffee met een kort inspiratiemoment onder de vorm van een voordracht, een getuigenis, een panelgesprek, een kort filmpje, ... van maximum 45 minuten. Daartoe worden (ervarings-) deskundigen uitgenodigd om hun vragen, inzichten en ervaringen met het publiek te delen. Wat daarna volgt, is de hoofdbrok van het gebeuren: het gezellige praatkaffee ...

De Stem, praatkaffee psychose, heeft plaats op de laatste dinsdag van de maanden januari, maart, mei, september en november, telkens van 18u30 tot 22u00 in de bovenzalen van het Cultureel Centrum De Valkaart, te Oostkamp. De toegang is gratis.

Praktijk en organisatie

De werking en de tweemaandelijks activiteiten van De Stem worden aangestuurd door een groep geëngageerde vrijwilligers die allen op één of andere manier betrokken zijn bij de problematiek van mensen met een psychotische

kwetsbaarheid. Deze stuurgroep bestaat uit familieleden, een aantal vrijgestelde professionals en enkele hulpverleners op rust. Zij bepalen de strategie van De Stem en bereiden, in kleinere werkgroepjes, de activiteiten voor.

Bij de voorbereiding van de concrete kaffee's worden vaak gasten uitgenodigd om als adviseur, spreker of moderator het evenement mee vorm te geven. Zorgvuldig wordt er op toegezien dat daarin niet enkel professionelen een plaats krijgen maar ook zorggebruikers, mantelzorgers en familieleden.

In principe worden deze gasten niet betaald voor hun diensten en doen zij dat op basis van vrijwilligheid. Een enkele keer ontvangen zij een

kilometervergoeding en krijgen zij een boekenbon als blijk van appreciatie voor hun deelname. Uitzonderlijk (maximum 1x per jaar) wordt een honorarium uitbetaald aan (bijvoorbeeld) muzikale of theater performers.

De Stem beschikt niet over eigen middelen en moet daarvoor beroep doen op de financiële en/of materiële steun van haar partners, zoals o.m. Het Psychiatrisch Ziekenhuis OLV (Brugge), het Psychiatrisch Centrum Sint-Amandus (Beernem), Covias vzw, de Mobiele Behandelteams (Brugge), Similes West-Vlaanderen, het Thuiszorgcentrum CM Brugge, de gemeente Oostkamp, ...

Contact

De Stem, praatkaffee psychose
IBAN: BE80 0016 2302 1477
<http://www.praatkaffee-destem.be/>
info@praatkaffee-destem.be

Dirk.Snauwaert
@pzonzelieievrouw.be

lisbeth.scherpereel
@fracarita.org

Adres

De Stem praatkaffee psychose
Geert Gardin
PZ Onze-Lieve-Vrouw
Koning Albert I-laan 8
8200 Brugge
[@pzonzelieievrouw.be](mailto:Geert.Gardin)



VZW 't Kringske, vereniging waar armen het woord nemen

Nancy Acx, ervaringsdeskundige 't Kringske Izegem

't Kringske werd in 2003 een erkende "Vereniging waar armen het woord nemen", en kwam tot stand vanuit een 'moedergroepje' dat in 1998 werd opgericht door het toenmalige CAW midden West-Vlaanderen.

Verenigingen waar armen het woord nemen, werken volgens 6 criteria, die deze verenigingen en de mensen in armoede zelf, ontwikkelden. Voldoen aan deze criteria geldt ook als voorwaarde om erkend te worden door de Vlaamse overheid. Deze criteria zijn:

1. Armen verenigen.
2. Armen het woord geven.
3. Werken aan maatschappelijke emancipatie.
4. Werken aan maatschappelijke structuren.
5. Dialoog en vorming.
6. Armoede blijven detecteren.

Centraal staat onze gespreksgroep, die begeleid en ondersteund wordt door een tandem bestaande uit Bie Cools, die van opleiding groepswerker is, en mezelf. We komen wekelijks samen op donderdagnamiddag voor de ledenvergadering. De agenda voor de vergadering en de planning per kwartaal wordt sa-

men met de groepsleden op gemaakt.

Samenkomen en lotgenoten ontmoeten is voor velen een zware opgave. Vaak hebben mensen een rugzak vol negatieve ervaringen. Bij het naar buiten komen, moeten veel drempels overwonnen worden. We bieden elke deelnemers de kans hierbij zijn eigen tempo te volgen. Positieve ervaringen, zoals onder andere het krijgen van een plaats in de groep, zorgen er voor dat mensen een basis van vertrouwen kunnen opbouwen.

Op vraag van de leden zijn er ook interne vormingen, waar de focus ligt op het verwerven van kennis, op persoonlijk en op maatschappelijk vlak. Wat bestaat er bv. aan tegemoetkomingen en voorzieningen? Hiervoor doen we regelmatig beroep op externen voor een namiddagsessie. Op die manier leren onze leden die dienst of organisatie kennen en weten ze waarvoor ze bij hen terecht kunnen. Hier werken we als vereniging drempelverlagend. Voor kansarmen is het moeilijk om de stap naar een dienst of organisatie te zetten en weet men niet wat die voor hen kan betekenen.

Naast de interne vormingen zijn er de externe vormingen,

waar onze leden zelf het woord nemen. Zij brengen hun eigen ervaringen met armoede en uitsluiting naar buiten. Ze getuigen hoe het is, en vooral hoe het als mens voelt, om in kans armoede te leven. Door het woord te krijgen, ervaren ze dat ze iets kunnen en mogen betekenen. Zij beschikken immers over een kennis, die van onschatbare waarde is. Anderen kunnen pas echt begrijpen wat kansarmoede is, wanneer ze het persoonlijk verhaal van mens tot mens aanhoren.



L o s v a n d e donderdagnamiddagen is er nog een vaste themawerking. Het thema wordt door de groep gekozen en is breder is dan de eigen ervaringen. Met de themawerking willen we armoede structureel bestrijden.

We zoeken welke maatschappelijke drempels mensen ervaren. Eens we die voldoende in kaart gebracht hebben,

staan we met de groep stil wat voor mensen in kansarmoede helpend of nodig is om die drempels te verlagen of weg te werken. Als groep gaan we de dialoog aan met de verschillende actoren die binnen een bepaald thema werkzaam zijn. Het doel is te komen tot een werkdocument, dat kan gebruikt worden door diensten, organisaties of overheden om drempels te verlagen.

Ik heb persoonlijk ervaren wat een vereniging als 't Kringske kan betekenen en ben in die zin een bevoorrechte getuige. Mijn groei van 'niemand naar iemand' begon in het toenmalige moedergroepje, voorloper van 't Kringske. Daar kon ik bouwen aan de funderingen van wie ik eigenlijk echt ben. Na 6 jaar van groepsdeelname, vond ik de kracht om de o p l e i d i n g "Ervaringsdeskundige in armoede en sociale uitsluiting" te beginnen en die na 4 jaar met

vrucht te beëindigen. Hierdoor kon ik eindelijk als werknemer volwaardig deelnemen aan de maatschappij. Ik was niet langer de laaggeschoolde, onervaren, wantrouwige Nancy met een negatief zelfbeeld. Ik ontdekte dat ik net als éénieder een kracht in mij had, terwijl ik voordien de ervaring had, dat er nooit naar mij werd gekeken.

Op die manier sta ik vandaag in het werkveld. Ik zie bij ieder van de leden de kracht die ze dagdagelijks gebruiken om te overleven, met vallen en terug opstaan. Door die kracht in zichzelf te leren kennen, zonder beoordeeld te worden, leert elkeen op eigen tempo te ontdekken wie men is en wat men (aan)kan.

Zo zag ik de voorbije jaren mensen zichzelf ontplooien tot een persoon die stappen durft zetten naar een opleiding of een job.

Het werden individuen die durven opkomen voor zichzelf en niet langer in een hoekje blijven zitten. Mensen die wel degelijk een verhaal te vertellen hebben en waar niet langer omheen kan gekeken worden.

Ik voel me bevoorrecht dat ik ooit die kans kreeg en dat ik nu de mogelijkheid krijg om dit, in tandem met een andere medewerker Bie Cools, door te geven aan lotgenoten die deze kans nog niet kregen.

Vzw 't Kringske - Vereniging waar armen het woord nemen
tkringske@telenet.be

Bie Cools: 0473/56 57 61
Nancy Acx: 0471/59 40 70.