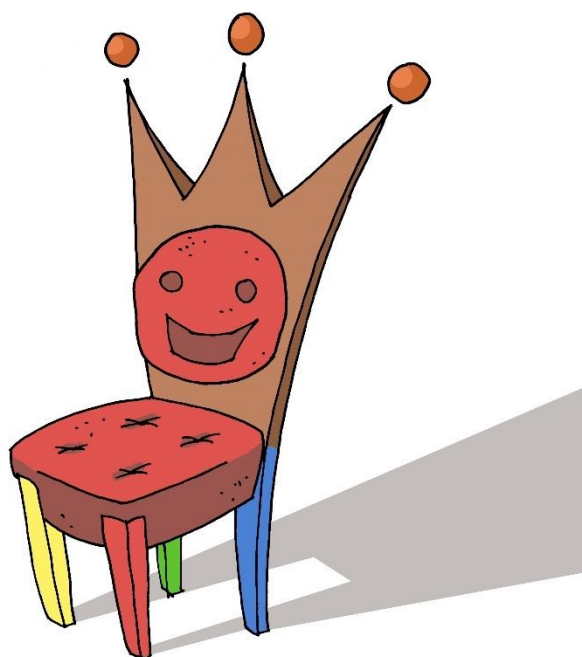


GOED-GEVOEL-STOEL

Het draaiboek



Inhoudsopgave

Inleiding	3
1 Wie, wat & waarom?	5
2 Voor de start	8
2.1 Rekrutering	8
2.2 Materiaal	11
2.3 Contacteer de deelnemers opnieuw net voor de start.....	13
3 Start van de Goed-Gevoel-Stoel	14
3.1 Enkele dagen voor de sessies beginnen	14
3.2 Vlak voor de sessies	14
3.3 Tijdens de sessies	15
3.4 Na de sessies	15
3.5 Follow-up sessie	17
3.6 Nazorg	17
3.7 Ervaringen/bevindingen proefproject Recht-Op	18
3.8 Cultuurverschil: gericht op Marokkaanse vrouwen (Recht-Op)	20
4 Bijlagen	22
4.1 Bijlage 1: Voorbeeld Flyer (door Recht-Op)	22
4.2 Bijlage 2: Voorbeeld inschrijvingsstrookje (door Recht-Op)	24
4.3 Bijlage 3: Voorbeeld herinneringsbrief (door Recht-Op)	25

Inleiding

Wat is de Goed-Gevoel-Stoel?

De Goed-Gevoel-Stoel is een methodiek om samen met maatschappelijk kwetsbare mensen te werken aan geestelijke gezondheid.

Eén op zeven inwoners van ons land moet vechten om te overleven. Ze hebben problemen met geld, gezondheid, erbij horen, werk vinden, goed wonen,... Als je zoveel zorgen hebt, klinkt 'je goed in je vel voelen' wel heel veraf. Af en toe is er even een goed gevoel, maar dat is meestal ook even snel weer weg. De Goed-Gevoel-Stoel-methodiek bestaat uit drie praatsessies (en eventueel uit een vierde vervolgsessie) waarin de deelnemers in groep zoeken naar manieren om langer een goed gevoel te kunnen vasthouden. Daarnaast krijgen de deelnemers een pak tips om nadien zelf of met de groep Goed-Gevoel-acties te doen. Elke praatsessie duurt drie uur en er is plaats voor maximum 12 deelnemers. De begeleider van zo'n groep heeft eerst een training bij het VIGeZ gevolgd.

Goed-Gevoel-Stoel organiseren?

Om zo vlot mogelijk met de Goed-Gevoel-Stoel aan de slag te gaan, is er:

- **Een document met alle mogelijke achtergrondinformatie** (Wat is het? Waarom is het gemaakt? Voor wie is het? Hoe werkt het?), te downloaden op www.goedgevoelstoel.be.
- **Op de website** kan je ook alle materialen die je nodig hebt om met de methodiek aan de slag te gaan, behalve de handleiding, gratis downloaden.
- **De opleiding tot Goed-Gevoel-Stoel begeleider.** Tijdens deze opleiding ontvang je de uitgewerkte handleiding. Wil je graag een Goed-Gevoel-Stoel organiseren, maar ga je liever niet zelf aan de slag? Bij het Logo uit jouw regio kan je naast praktische ondersteuning ook terecht voor freelance begeleiders. Logo staat voor Lokaal Gezondheidsoverleg. Er zijn vijftien Logo's in Vlaanderen en Brussel. In opdracht van de Vlaamse overheid werkt het Logo mee aan de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen op lokaal niveau. Meer informatie kan je vinden op www.vlaamselogos.be.
- **Dit draaiboek.** Dit draaiboek is geen alternatief voor de handleiding van de Goed-Gevoel-Stoel. De handleiding beschrijft concreet hoe je met de methodiek aan de slag kan en is bedoeld voor de begeleider. Het is met andere woorden een inhoudelijk stappenplan. Het draaiboek daarentegen, wil een aanvulling op de handleiding bieden, met tips over de praktische omkadering die belangrijk zijn bij het werken met mensen in armoede. Dit draaiboek kwam tot stand dankzij de waardevolle inbreng van Recht-Op en Logo Antwerpen.

Het draaiboek

De Goed-Gevoel-Stoel wil de deelnemers via groepssessies inzichten bieden in de sterktes die achter hun lasten schuilen. Met de methodiek kunnen kwetsbare mensen leren om hun rugzak met problemen (die ze dagelijks moeten dragen) aan te pakken met behulp van de eigen krachten. Op deze manier tracht de methodiek een stevige stoel onder het 'goede gevoel' van de mensen te plaatsen.

VIGeZ en Recht-Op vinden het belangrijk dat mensen in armoede kunnen participeren aan een aanbod rond het versterken van draagkracht. Het is echter niet vanzelfsprekend om deze stap te zetten, ook al is er een aangepast aanbod. Om drempels en aanbevelingen in kaart te brengen, organiseerde Recht-Op een reeks Goed-Gevoel-Stoel-sessies voor mensen in armoede. In dit draaiboek werden vanuit deze praktijk tips en aanbevelingen verzameld om met de methodiek, of eventueel met andere activiteiten rond veerkracht en geestelijke gezondheid, aan de slag te gaan.

Opbouw van het draaiboek

Als eerste worden er enkele algemene aandachtspunten besproken. Vervolgens gaat het over wat er aan de groepssessies vooraf gaat, waaronder de rekrutering: hoe mensen in armoede het best aangesproken/gemotiveerd worden en op welke manier dit het best aangepakt wordt? Daarna komen de sessies aan bod en het belang van nazorg. Tot slot formuleerde Recht-Op de ervaringen van hun leden met de groepssessies en geven ze enkele aanbevelingen om met de Goed-Gevoel-Stoel aan de slag te gaan met Marokkaanse vrouwen / verschillende culturen. Helemaal achteraan kan je de bijlagen terugvinden.



Vzw Recht-Op is een door de Vlaamse gemeenschap erkende 'vereniging waar armen het woord nemen'. Recht-Op maakt deel uit van het Netwerk tegen Armoede dat 59 verenigingen waar armen het woord nemen uit Vlaanderen en Brussel verenigt. Ze zijn actieve partner in STA-AN (Samen Tegen Armoede – Antwerps Netwerk). Meer informatie over Recht-Op is te vinden op hun website www.recht-op.be.

1 Wie, wat & waarom?

- Waarom/doel** De Goed-Gevoel-Stoel is een preventieve groepsmethodiek. Werken in groep is een surplus, het is sterker dan een individueel traject. Dit maakt een individueel traject niet onbelangrijk, toch merkt Recht-Op, vanuit haar ervaring op, dat het krachtiger is om te werken in groep.
- Voor wie** De Goed-Gevoel-Stoel is er voor alle organisaties die werken met en voor maatschappelijk kwetsbare mensen (bijvoorbeeld verenigingen waar armen het woord nemen, welzijnsschakels, OCMW's, buurthuizen, wijkgezondheidscentra, ...). De methodiek is specifiek gericht op mensen die zich in een kwetsbare positie bevinden. Recht-Op ging met de methodiek aan de slag samen met mensen in armoede.
- De organisator** De organisator is liefst een dienst/instantie/organisatie die in hun 'core business' het ondersteunen en begeleiden (zo mogelijk ook psychisch) van kwetsbare mensen heeft zitten.
- Verantwoordelijke** Binnen de dienst/instantie/organisatie die de Goed-Gevoel-Stoel organiseert, zorg je er best voor dat het duidelijk is wie de eindverantwoordelijkheid heeft. De eerste keuze gaat uit naar de begeleider van de groepssessies. Deze persoon is best iemand die dicht bij de doelgroep staat, die de doelgroep kan inschatten en de nodige tijd kan voorzien om het geheel te coördineren.
- Uiteraard hoeft deze persoon hoeft niet alles zelf te doen, wel volgt hij of zij zowel de praktische als de inhoudelijke aspecten op en let erop dat ze in orde komen.
- Partners** Het is interessant om partnerorganisaties te zoeken die in het kader van de gedeelde zorg voor kwetsbare mensen, taken die bij het welslagen van de groepssessies horen, op kunnen nemen. We denken hier vooral aan voor- en nazorg, rekrutering/toeleiding en opvolging.
- Lesgever van het Logo** Het Logo kan een ondersteunende rol spelen bij het organiseren van de Goed-Gevoel-Stoel. Zij voorzien (freelance) begeleiders en materiaal voor organisaties die gebruik willen maken van de methodiek. Daarnaast helpen zij mee zoeken naar partners en vormen zij zo een brugfunctie.

Expertisecentrum VIGeZ

Het VIGeZ is het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie. Het VIGeZ levert strategieën, advies, methodieken en opleidingen aan gezondheidsprofessionals. De Goed-Gevoel-Stoel kadert binnen de publiekscampagne Fit in je Hoofd (www.fitinjehoofd.be) en is uitgewerkt door het VIGeZ in samenwerking met CEDES vzw (beweging voor integrale armoedebestrijding).

Co-begeleider

Het wordt aangeraden dat er naast de lesgever ook een co-begeleider aanwezig is tijdens de groepsessies. Deze persoon neemt minstens het beschikbare materiaal door ter voorbereiding. Het is uiteraard ook mogelijk dat hij of zij eveneens een training volgt bij het VIGeZ om de methodiek beter te begrijpen.

Welke taken kan deze co-begeleider opnemen?

- Verslag nemen tijdens de sessies.
- Mee instaan voor de praktische en organisatorische zaken.
- Oog hebben voor de deelnemers, onder andere de opvolging van de voor- en nazorg:
 - De co-begeleider kan de nodige tijd nemen om de mensen regelmatig te contacteren en te betrekken, naar hen te luisteren en hen indien nodig op te volgen.
 - Daarnaast kan de co-begeleider een centraal figuur zijn voor de deelnemers om ondersteuning van te krijgen. Dit kan gaan van ondersteuning tijdens de sessies, maar eveneens over ondersteuning buiten de sessies. Het is niet de bedoeling dat elke deelnemer nauw opgevolgd wordt, wel is het gevoel dat de deelnemers ergens terecht kunnen een grote meerwaarde. Daarom is de aanwezigheid van een co-begeleider sterk aangewezen.

Locatie

Wanneer je op zoek gaat naar een locatie, hou je best rekening met volgende aandachtspunten:

- Een beschikbare locatie die goed gekend, goed gelegen en goed bereikbaar is met het openbaar vervoer. Liefst een plek in de buurt van waar de meeste mensen vandaan komen.
- Een plaats die mogelijkheden biedt: Over tafels en stoelen beschikken en een ruimte waar je bijvoorbeeld dingen aan de muur kunt ophangen om elementen te illustreren.
- Een locatie waar er niet te veel lawaai is, waar je dus niet gestoord zult worden en waar mensen zich goed kunnen voelen.

- Daarnaast moet er eveneens een mogelijkheid bestaan om koffie en thee te kunnen zetten, bordjes om koekjes of fruit te serveren,
- Het is beter om te kiezen voor één plaats waar alle sessies kunnen doorgaan. Dit is ook gemakkelijk voor de deelnemers.

Data

Het is aangeraden om de Goed-Gevoel-Stoel wekelijks op dezelfde dag en tijdstip te laten doorgaan. Dat zorgt voor minder verwarring en het beter onthouden van de afspraken. Laat de drie sessies elkaar opvolgen en indien er een vierde / opvolgessie komt (= het landingstraject), voorzie je een tussenperiode van minstens een maand. Op deze manier geef je mensen de kans om de aangeleerde aspecten toe te passen.

Taal

De taal van de lesgever begrijpen en zelf kunnen spreken in de groep, is een vereiste. Bij het Logo kan je terecht voor een aanbod in verschillende talen. Er wordt ook veel met beelden/praatplaten gewerkt

2 Voor de start

2.1 Rekrutering

Groep selecteren

Vooraleer je deelnemers rekruteert, ga je best na welke mensen je wilt bereiken:

- Ga je voor mensen die nog niet overtuigd zijn van de zin van een activiteit rond draagkracht, maar waarvan jij denkt dat het wel nuttig kan zijn?
- Ga je voor een heterogene of homogene groep?
- En wie spreek je aan? Mannen, vrouwen, jonge mensen, oudere mensen, ...?
- ...

Het is belangrijk om je ervan bewust te zijn dat er diverse groepen bestaan, die elk een andere aanpak vragen. Daarom is het nodig om even bij stil te staan bij de vraag "Wie willen we bereiken en wat is ons doel?" en hierover te reflecteren. Op die manier kan jij je werking aan de doelgroep aanpassen. Wanneer er bijvoorbeeld met jongeren wordt gewerkt, is het beter om de sessies te organiseren op dagen die elkaar op volgen, zodat de aandacht niet verloren gaat. Een ander voorbeeld is het werken met Marokkaanse vrouwen. Deze gaan bijvoorbeeld niet deelnemen aan een groep waar ook mannen aanwezig zijn.

Wanneer je een keuze hebt gemaakt over wie je wil bereiken, dien je te beslissen hoe je de groep samenstelt. Ga je voor een groep van mensen die elkaar kennen of ga je eerder voor een nieuw samengestelde groep? Elke keuze kent voor- en nadelen.

	Voordelen	Nadelen
Groep kent elkaar al	Het voordeel van een groep mensen die elkaar kennen is samenhang en solidariteit. Vaak zijn mensen solidair met elkaar door bijvoorbeeld samen deel te nemen en elkaar te steunen.	Het nadeel van een groep mensen die elkaar kennen is dat ze misschien wel tot de groep komen, maar snel geneigd zijn de persoon naast zich te volgen of minder te vertellen over wat er echt schuilt. Mensen zijn vaak bang dat hun verhaal de buitenwereld bereikt.
Nieuwe groep	Het voordeel van een nieuw samengestelde groep is het uitingsvermogen. Wanneer mensen elkaar niet kennen kunnen ze in groep het achterste van hun tong laten zien, mits ze merken dat iedereen zich zo openstelt. Op deze manier worden ze gestimuleerd zelf na te denken en zichzelf in te schatten zonder beïnvloed te worden door een goede vriend/vriendin.	Het nadeel van een groep mensen die elkaar niet kennen is dan weer dat mensen een drempel ervaren. De stap zetten naar een groep waar over problemen gepraat kan worden, kan zeer beangstigend klinken. Niemand kennen kan een onveilig gevoel geven, waardoor mensen op het laatste moment durven afhaken.

Bereik meer dan nodig

Om een Goed-Gevoel-Stoel te kunnen organiseren, zijn er een tiental deelnemers nodig. Om tot deze deelnemers te komen, dienen er heel wat mensen aangesproken te worden. Het is daarom aangeraden om meer mensen aan te spreken dan nodig. Maak indien nodig een reservelijst/wachlijst voor eventuele bijeenkomsten in de toekomst. Zo beschik je over een aantal back-up mensen, indien er uiteindelijk een grote groep zou afhaken.

Bijvoorbeeld: in de praktijk werden (via Recht-Op) 31 mensen aangesproken, waarvan twaalf hadden toegezegd. Bij de start van de Goed-Gevoel-Stoel waren er nog acht. In de loop van de groepssessies was er een terugval tot vijf omwille van occasionele afwezigheden zoals ziekte, werk gevonden, zorgen voor een ziek kind, ...

Mensen aanspreken

Het is interessant om al een *geruime tijd* voor de start van de Goed-Gevoel-Stoel met mensen te spreken over de mogelijkheden van deze methodiek. Op deze manier kan je hen enerzijds informeren en anderzijds polsen naar hun interesse¹. Wanneer er (later) een concreet aanbod is, kan je naar deze gesprekken verwijzen.

Als de groepsessies in het *voorzicht* komen, ongeveer drie weken op voorhand, schiet je in actie met het rekruteren. Spreek de mensen die je kent persoonlijk aan. Ga achter de mensen aan waarvan je denkt hij/zij gaat hier iets aan kan hebben.

Laat mensen er een nachtje over slapen, toch maak je het best niet te vrijblijvend. Het is een goed idee om ze enkele dagen erna te bellen of aan te spreken. Wees je ervan bewust dat zo'n sessies beangstigend kunnen zijn voor sommige mensen. Mensen willen in sommige gevallen dan ook niet alleen komen. Wanneer ze aangeven met meerdere te willen komen, toets dan eerst af of ze niet belemmerd zullen zijn om over hun 'zware' rugzak te vertellen.

Als je mensen kent die deze groepsessies al eens gevolgd hebben, laat deze dan ambassadeur zijn. Vergeet niet, mond-tot-mondreclame werkt!

Hoe leg je het uit?

Als je voelt dat je de mensen nog moet warm maken, pak je het best subtiel aan. Laat mensen het idee van deelnemen aan groepsessies rond draag- en veerkracht gewoon worden. Eenmaal je de aandacht hebt, is een directe aanpak het beste. Mensen hebben het vaak niet graag dat je rond de pot draait:
"Ik heb liever een directe aanpak, zonder omwegen. Spreek mij aan met mijn voornaam en wees lief."

Als je het te langdradig houdt, verlies je de concentratie van sommige mensen snel. Hou het daarom bondig, maar krachtig:
"Liever maatwerk dan heel veel gemakkelijke woorden waardoor de uitleg te lang wordt. Ik verlies mijn concentratie zo."

Heb ten alle tijden een open en oprechte houding. Spreek de mensen ook beleefd, maar niet te formeel aan. Daarnaast is het een meerwaarde als de mensen je kennen:
"De reden dat ik heb meegedaan is, omdat Chris me vertelde dat dit iets voor mij was. Ik vertrouw Chris en ik had de tijd."

¹ Zie bijlage 1: Voorbeeld Flyer van Recht-Op

Toeiders

Wanneer je met partnerorganisaties/toeiders werkt voor het rekruteren van deelnemers, is het handig om hierover op voorhand duidelijke afspraken te maken. Geef aan wat je verwachtingen zijn over het aantal aan te brengen deelnemers en over de timing.

Officieel karakter

Probeer een week voor de start je groep deelnemers verzameld te hebben. Werk met een inschrijvingsstrookje² dat geeft een formeler karakter.

2.2 Materiaal

Praktisch

Vooraleer de eerste sessie begint, ga je best na wat de behoeften zijn.

Inhoudelijk

In de handleiding staat per sessie welke materialen je nodig hebt voor de groepsessie. Al deze materialen zijn te vinden in de bijlagen van de handleiding of op www.goedgevoelstoel.be. Hier zorg je zelf voor, of samen met het Logo.

Praktisch

Zijn er voldoende stoelen en tafels? Hoe wil ik deze schikken? Is er koffie, thee en water aanwezig? Zijn er knabbeltjes voor de mensen voorzien? Mag iedereen alles drinken en eten? Bel indien nodig naar de locatie om praktische zaken na te vragen. Door ervoor te zorgen dat de zaal en catering in orde zijn, kan je de mensen goed ontvangen en biedt dit een vorm van zorg waar mensen veel belang aan hechten. Meestal is de groep en locatie nieuw voor vele mensen, daarom is een goede ontvangst cruciaal. Het is ook aan te raden om de locatie op voorhand te gaan verkennen (indien nieuwe locatie) en indien nodig het materiaal al af te zetten.

² Zie bijlage 2: voorbeeld inschrijvingsstrookje van Recht-Op

Overzicht materialen groepsessies

Al deze materialen zijn te downloaden op www.goedgevoelstoel.be

- Vooraf
 - Folder om deelnemers uit te nodigen (zie ook bijlage 1 voor een aangepast voorbeeld).
- Materialenpakket sessie 1
 - WAAW-Code
 - Hulpblad draaglast
 - Praatplaat draaglast
 - Tekstballonnen wit – overleven
- Materialenpakket sessie 2
 - Praatplaat draagkracht
 - Tekstballonnen blauw – ik verdien alle hulp
 - Tekstballonnen geel – ik mag mezelf graag zien
 - Tekstballonnen groen – ik mag mezelf goed doen
 - Tekstballonnen rood – ik heb het recht mezelf te beschermen
 - Toonplaat bingo
- Materialenpakket sessie 3
 - Blauwe, gele, rode en groene pootlezer
 - Goed-Gevoel-acties – jezelf goed doen
 - Goed-Gevoel-acties – hulp en steun zoeken
 - Goed-Gevoel-acties – jezelf beschermen
 - Goed-Gevoel-acties – jezelf graag zien
 - Kaartje Goed-Gevoel-Stoel voor deelnemers
 - Prikbord – hulp en steun zoeken
 - Prikbord – jezelf beschermen
 - Prikbord – jezelf goed doen
 - Prikbord – jezelf graag zien
 - Toonplaat – hulp en steun zoeken
 - Toonplaat – jezelf beschermen
 - Toonplaat – jezelf goed doen
 - Toonplaat – jezelf graag zien
 - Werkblad Goed-Gevoel-Stoel voor het individu
 - Werkplaten Goed-Gevoel-Stoel voor de groep poten 1 – 4
- Evaluatiepakket
- Overzicht acties per poot
- Materialenpakket vervolgtraject
 - Werkblad 1-5

2.3 Contacteer de deelnemers opnieuw net voor de start

Deelnemers opnieuw contacteren n.a.v. de eerste sessie

Voor de eerste sessie van start gaat, is het aangeraden om de deelnemers een vijftal dagen voor de aanvang van de groepssessies nog een officieel herinneringsbriefje³ met de data en plaats te sturen. Mensen die bij de rekrutering wel interesse toonden, maar nu niet kunnen of er nog niet klaar voor zijn, kan je op een wachtlijst zetten en bij een volgend initiatief opnieuw aanspreken. Naast een herinneringsbriefje is het best om de mensen ook opnieuw te contacteren en hen te herinneren aan de sessie. Ga er niet vanuit dat alle deelnemers nog weet hebben over de datum, uur of locatie, ook al werd dit van tevoren mondeling of via een briefje meegedeeld. Vertel opnieuw de nodige informatie. Voor een eerste sessie is het aangeraden om iemand te laten bellen die de mensen kent/heeft gerekruteerd. Mensen zijn omwille van het onbekende sneller geneigd om af te haken.

Gevoeligheden bij telefonisch contact

Hou er rekening mee dat niet iedereen van de eerste keer de telefoon zal opnemen. Neem daar de tijd voor. Een begripvolle, geduldige en open houding geeft de mensen net dat duwtje in de rug dat ze nodig kunnen hebben. Dit is immers nieuw voor iedereen. Wanneer mensen niet bereikbaar zijn, is het handig om een bericht achter te laten met de nodige informatie. Hou eveneens rekening met de gevoeligheden/waarden van mensen. Bijvoorbeeld wanneer je met de mensen belt vinden sommigen het belangrijk dat je jezelf goed voorstelt en vraagt of je mag storen.

³ Zie bijlage 3: voorbeeld herinneringsbrief van Recht-Op

3 Start van de Goed-Gevoel-Stoel

3.1 Enkele dagen voor de sessies beginnen

Materialen nog eens overlopen

Voor elke start van een sessie, worden de praktische factoren overlopen. Ook wordt nagegaan of alle benodigdheden aanwezig zijn. Daarnaast is het een meerwaarde om te weten wat de (inhoudelijke) bedoeling is van de aankomende sessie. Enerzijds om de juiste benodigdheden te voorzien en anderzijds om de deelnemers bij te staan en eventueel bij te sturen indien nodig.

Zorg op maat: herinnering

Ga na welke deelnemers graag voor de start van elke volgende sessie gecontacteerd willen worden met een herinnering per telefoon of sms. Wie heeft dit graag en wie niet? Voor sommige deelnemers kan dit beledigend overkomen als je deze elke keer opnieuw herinnert aan de sessie. Anderen ervaren dit geheugensteuntje eerder als positief. Het is belangrijk om te luisteren naar de deelnemers en hen te leren inschatten. Op deze manier wordt de aanpak individueler en op maat. Wanneer elk individu het gevoel heeft dat er rekening met hem/haar wordt gehouden, is de kans groter dat deze zich durven open te stellen.

3.2 Vlak voor de sessies

Zet de zaal klaar

Wees een half uur op voorhand aanwezig om alles klaar te zetten. Maak indien nodig een aparte koffietafel. Alle ruimte op tafel is nodig voor eventuele opdrachten. Voorzie voldoende plaats en leg het materiaal klaar.

Onthaal

Wanneer er sprake is van een nieuwe locatie en/of de deelnemers kennen de locatie nog niet, is het extra belangrijk dat iemand de deelnemers aan de deur ontvangt.

3.3 Tijdens de sessies

Co-begeleider: in de groep zitten

Het is aangeraden dat de co-begeleider tussen de deelnemers zit en niet apart bij de begeleider. Zo kan deze de deelnemers, indien nodig, vrij discreet geruststellen/steunen wanneer zij hun verhaal vertellen en kan hij of zij eveneens de deelnemers attent maken op de gemaakte afspraken. Dat kan bijvoorbeeld gaan over respect voor het verhaal van anderen en het niet doorvertellen van persoonlijke informatie.

Verslag

Vraag op voorhand/ bij het begin van de eerste sessie of er verslag genomen mag worden. Als je het gesprek wil opnemen, omdat dit verslag nemen vergemakkelijkt, dan toets je dit ook af bij de groep. Geef ook altijd duidelijk weer dat het verslag voor de deelnemer zelf is en niet voor de organisatie.

Vergeet niet dat elke lid zijn verhaal brengt vanuit een eigen ervaring en waarheid. Het is dus belangrijk dat dit ook zo wordt genoteerd. Ga geen dingen interpreteren of anders opschrijven. Stel vragen indien nodig.

3.4 Na de sessies

Afwezigheden

Wanneer deelnemers niet kwamen opdagen tijdens de sessie, worden zij best opgebeld. Mensen kunnen bijvoorbeeld afwezig zijn omwille van ziekte, de locatie niet vinden, vergissen van uur, Sommige deelnemers zullen altijd verwittigen en anderen hebben die mogelijkheid niet of zijn het vergeten. Wanneer je de deelnemers opbelt neem jij het initiatief om te zien wat er aan de hand is. In sommige gevallen kunnen ze later aansluiten en in andere gevallen kunnen ze echt niet komen. Toon hier dan ook alle begrip voor!

Wanneer bepaalde deelnemers een sessie hebben gemist, is het respectvol om hun verontschuldiging met de groep te delen. Zo is iedereen op de hoogte en gaan ze zich geen vragen stellen. Daarnaast is het belangrijk om een inhaalsessie te voorzien. Hier kan de co-begeleider een cruciale rol in spelen. Deze kan de sessie indien nodig met de afwezige deelnemers overdoen, zodat ze de volgende keer mee zijn.

Ruimte voor een babbel

Nadat de sessie is geëindigd, kan er opgeruimd worden. Hou wel in gedachten dat niet alle deelnemers meteen vertrekken. Hou er rekening mee dat sommigen naar een leeg huis gaan en die week nog weinig andere contacten hebben. Sommige deelnemers delen graag hun bevindingen of willen nog een vraag stellen. Voorzie hier ook tijd voor. Sommige sessies kunnen emoties uitlokken of nood aan een gesprek opwekken. De persoon die verantwoordelijk is voor de (na)zorg kan hier een belangrijke rol inspelen.

De eerste ervaring

Na een eerste sessie is het altijd interessant om de ervaring van de deelnemers af te toetsen. Je kan ook best tegen de deelnemers zeggen dat je ze gaat bellen. Een eerste sessie kan best heftig zijn. Laat de deelnemers daarom er eerst een nachtje over slapen vooraleer je ze opbelt.

Het is misschien vanzelfsprekend, maar wees je ervan bewust dat niet iedereen van de eerste keer zijn/haar telefoon zal opnemen. Lukt het vandaag niet probeer het dan later terug. Hou er wel rekening mee dat er niet te veel tijd overgaat. Een volgende sessie kan misschien een week later al gepland staan. Wanneer de deelnemers wel opnemen, stel je zelf dan duidelijk voor. Niet iedereen zal nog weten wie je bent of waarover het zal gaan. Indien het van belang is, noteer je best alle uitspraken goed. Dit kan later interessant zijn om te vergelijken met de ervaringen na de laatste sessie.

Opvolging

De groepssessies kunnen emoties los maken of soms gooit een deelnemer uitspraken in de groep waarvan je denkt dat er meer achter zit. Het is belangrijk om deze elementen op te pikken en er iets mee te doen. Hier kan je de persoon in kwestie na de sessie over aanspreken of je belt hem/haar later terug op om te vragen hoe het gaat en om dat element dan te benoemen. Vraag wel altijd na of de persoon daarover wil praten.

Indien nodig maak je tussendoor een afspraak met de persoon in kwestie om zijn of haar probleem op te volgen. Dit behoort eveneens tot nazorg.

3.5 Follow-up sessie

Een vierde sessie: landingstraject

Oorspronkelijk telt de Goed-Gevoel-Stoel drie sessies, toch kan het handig zijn om een vierde sessie in te plannen (ook wel het 'landingstraject' genoemd). De vierde sessie kan dienen om met groepsacties aan de slag te gaan. Zeker wanneer ervoor gekozen wordt om tijdens de derde sessie met individuele acties te werken.

Deze vierde sessie, plan je best een maand later in, zodat je een follow-up hebt. Hier kun je dan nagaan in hoeverre de deelnemers met de individuele acties aan de slag zijn gegaan. Dit haal je tijdens de vierde sessie dan ook even naar boven. Laat ze vertellen wat ze hebben gedaan en wat ze nog willen doen, maar houd het beperkt. Er moet nog tijd overblijven voor de groepsacties.

Ga eens na of de deelnemers weten waar jullie organisatie voor staat, wie jullie zijn en wat jullie juist doen. Daartoe kan de werking van de organisatie kort geschetst worden. De groepsacties kunnen dus daarmee te maken hebben.

Een voorbeeld is het maken van een tekstje. Deelnemers kunnen samen een tekst of flyer over de Goed-Gevoel-Stoel maken. Deze tekst kan dan bijvoorbeeld op de website verschijnen of uitgedeeld worden aan mensen voor wie de sessies ook interessant kunnen zijn (mits de deelnemers er zelf tevreden over zijn).

3.6 Nazorg

Opnieuw contact

Wanneer de laatste sessie voorbij is, is het goed om de mensen even wat ruimte te geven. Laat ze bekomen of nagenieten van de voorbije sessies.

Na een week of twee kan je de mensen terug opbellen en vragen hoe het gaat. Ook hier kan feeling voor wat de mensen je vertellen handig zijn. Waar ga je dieper op in? Wat is nog jouw taak om op te nemen? Hoe diep zit het?

Soms is het goed om deelnemers op te volgen en soms is het goed om los te laten. In de meeste gevallen hebben de deelnemers nood aan een luisterend oor. Als de sessies goed zijn gegaan, hoor je ze ook anders spreken over hun problemen. Ze zetten een positievere bril op!

Doorverwijzing

Voor sommige deelnemers kan je na de sessies plaatsen zoeken waar ze verder kunnen werken aan een goed gevoel. Afhankelijk van de individuele acties die ze geformuleerd hebben kan dit gaan over een buurthuis, een vereniging, een plaats waar ze een hobby kunnen uitvoeren, Ook kunnen ze terecht op www.fitinjehoofd.be om zelf aan de slag te gaan met hun veerkracht.

Voor anderen is er eventueel professionele hulp nodig. Bij wie kunnen ze dan terecht?

- Bij de huisarts
- Bij het CAW in de buurt
- Bij het CGG in de buurt
- Tele-onthaal op het gratis nummer 106 of www.tele-onthaal.be
- Zelfmoordlijn op het nummer 1813 of www.zelfmoord1813.be
- Halebifoon 0800/99 533
- Druglijn 078/15 10 20
- Slachtofferhulp bij het CAW in je buurt
- Op www.zoekrust.be vind je een ruim aanbod van plaatsen waar je naartoe kan als je hoofd vol zit.

3.7 Ervaringen/bevindingen proefproject Recht-Op

Na de eerste sessie

Zelfs na één sessie kunnen deelnemers al een heel andere kijk hebben. Ook het feit dat ze buiten moeten komen en echt iets moeten gaan doen in groep, kan in het begin beangstigend zijn maar wel veel betekenen. Hieronder een oplisting van de ervaringen van de leden na de eerste sessie:

"Ik vond het goed. Ik vergeet mijn eigen verhaal en problemen. Ik heb gezien dat er verhalen zijn die erger zijn dan de mijne, maar ook verhalen die minder erg waren. Het helpt wel! Ik heb het positief ervaren. Ik wacht altijd op een verandering in mijn leven, met dit heb ik een goeie verandering gemaakt"

"Het was gewoon een eerste kennismaking. Dit was gewoon de eerste stap, meer was het nog niet."

"Het was interessant. Op zich was het goed. Het was wel moeilijk om mijn verhaal te doen, omdat ik het er nog steeds moeilijk mee heb. Het doet goed om me te uiten."

"Ik vond het goed en interessant. Het was interessant om te horen wat voor problemen anderen hebben. Ook van mensen die ouder zijn. Ik kwam echt met een goed gevoel buiten. Ik het J. (persoon die haar heeft gerekruteerd) meteen gebeld. Ik vond het ook een goede lesgeefster. Die doet dat echt goed! Je ziet dat ze dat graag doet."

"Ik was gewoon met mensen meegegaan, maar ik heb het positief ervaren. Het verhaal van mensen geeft u het gevoel er niet alleen voor te staan. Het lost de problemen niet op, maar je luistert er wel naar. B. (lid van de groep) is een echt een lieve en sympathiek mens. Het zijn allemaal goede mensen. Het is echt een goeie groep. Ik dacht eerst van: "Allé ik zal gewoon meegaan met een vriendin, maar uiteindelijk is het goed uitgedraaid."

"Ik vond het heel leuk. Ook omdat er mensen zijn die ik ken. Het was wel leuk. Ik vind het ook leuk dat je belt en het mij laat weten. Het geeft je een band met mensen. Het heeft goed gedaan."

Na de laatste sessie

Na zo'n laatste sessie kan je zien hoe open sommige leden zijn geworden. Elk lid heeft een vooruitgang geboekt op zijn/haar manier:

"Dankzij de Goed Gevoel Stoel kijk ik positiever naar mijn problemen. Er waren mensen bij met ergere problemen dan de mijne. Problemen waarvan ik dacht: 'maar allé, dat kan toch niet'. Ik probeer nu ook de dingen die ik gezien heb toe te passen. We kunnen nog lachen hé!"

"Dankzij de Goed Gevoel Stoel kijk ik positiever naar het leven. De Goed Gevoel Stoel heeft mijn problemen niet opgelost, maar ik voel me wel anders. Het leuke is dat er vriendschappen zijn ontstaan."

"Het heeft me wel sterk gemaakt om de confrontatie aan te gaan met de persoon waar ik de meeste problemen mee heb. Ik voel me ook veel beter nu."

"Het betekent voor mij echt een goeie duw naar voor, omdat mijn leven nu verbeterd is. Via jullie heb ik het positief denken gekregen."

*"Bij mij heeft dat goed gedaan om mijn problemen van mijn gezondheid eens te vertellen. Dat gaat ook via thuis, maar aan andere mensen die luisteren, dan vind ik dat wel plezant en leuk."
 "Ik heb hier nieuwe mogelijkheden leren kennen die mij kunnen helpen om misschien oplossingen te vinden voor de problemen waar ik nu mee kamp."*



3.8 Cultuurverschil: gericht op Marokkaanse vrouwen (Recht-Op)

De onderstaande informatie komt enerzijds vanuit de bevraging van Recht-Op naar ervaringen en kennis van de oprichtster van Ihsane (een Marokkaanse vrouwengroep). Anderzijds vanuit de eigen ervaring en kennis van een Marokkaanse vrouw/studente/stagiaire bij Recht-Op die heeft bijgedragen aan dit draaiboek.

Geschied voor doelgroep

De methodiek zou zeer geschikt en handig zijn voor Marokkaanse vrouwen, omdat zij vaak te kampen krijgen met psychische problemen. Problemen zoals stress of depressie. Wanneer er effectief een aanbod zou zijn, zouden de meeste zeker bereid zijn om deel te nemen.

Taal

Het al dan niet beheersen van de Nederlandse taal is vaak afhankelijk van de generatie waartoe de Marokkaanse vrouwen behoren. De oudere generatie beheerst de Nederlandse taal matig of helemaal niet. De jongere generatie spreekt de taal redelijk of zeer goed. Natuurlijk hangt het allemaal af van wie de te bereiken doelgroep is. Vrouwen die hier geboren zijn, vluchtelingen, jonge of oudere vrouwen?

Het is eventueel een idee om bij een groep die het Nederlands niet beheerst, minder met taal te werken en meer met beeld/pictogrammen. Een andere mogelijkheid is het werken met leerkrachten die zich in de taal van de doelgroep kunnen uiten of het gebruik van tolken. Wanneer er met beelden/pictogrammen gewerkt wordt, moeten er niet veel zinnen vertaald worden en kan dit best werken.

Uiten van problemen

Marokkaanse vrouwen zijn erg gevoelig voor het uiten van hun problemen. Dit is vaak te wijten aan de angst voor de buitenwereld. Ze willen niet dat hun verhaal wordt doorverteld of dat het ergens in de familie terecht zal komen. Dit geldt voor elke persoon die zijn/haar verhaal doet. Ze hechten veel belang aan vertrouwen.

Wanneer het vertrouwen gegarandeerd wordt, zijn Marokkaanse vrouwen vaak geneigd om deel te nemen aan zulke vormingen. Het blijkt dat ze zelf veel vraag hebben naar zulke methodieken. Zo hebben de Marokkaanse vrouwen van Ihsane zelf ook al meegedaan aan een vorming om met stress om te gaan. Wanneer ze een groep langer kennen en er reeds een vertrouwensband werd opgebouwd, zijn ze ook sneller geneigd om mee te doen.

Ook hier is het hebben van een vertrouwenspersoon cruciaal. Voor wanneer ze iets niet in de groep durven/willen uiten, maar wel nood hebben aan een gesprek.

Drempels

Marokkaanse vrouwen ervaren diverse drempels. Drempels die enerzijds cultureel en anderzijds religieus gebonden zijn. Vaak lopen deze twee elementen dooreen.

Zo vormen Marokkaanse vrouwen geen groepen waar mannen aanwezig zijn. De aanwezigheid van mannen belemmert het zich kunnen uiten en heeft zelfs als effect dat ze niet komen opdagen. Daarnaast is het belangrijk om rekening te houden met hun islamitische voorschriften zoals Halalvoeding.

Verder kan het een meerwaarde zijn wanneer er eveneens tijd en ruimte wordt voorzien voor het gebed. Het duurt maar vijf minuten. Vijf minuten die wel drempelverlagend kunnen werken.

4 Bijlagen

4.1 Bijlage 1: Voorbeeld Flyer (door Recht-Op)

GOED-GEVOEL-STOEL

Ik voel me slecht!

Moe!

Ik kan het niet meer aan...

Stress...

Zou ik depressief zijn? Alleen lukt het me niet



Mijn hoofd zit vol!

Ik wil het opgeven...

Mijn emmer loopt over...

Maar... wil ik dit nog wel?

GOED-GEVOEL-STOEL



Ik pak mijn rugzak vol problemen zelf aan

Ik heb hier zelf de nodige kracht voor

Ik bekijk mijn problemen anders

Ik kom op voor mezelf in een kwetsbare situatie

In groep leer je tijdens 3 à 4 sessies hoe je een 'stevige stoel' onder je goed gevoel kunt plaatsen.

Wil je deelnemen? Bezorg je gegevens dan aan
XXX van Recht-Op:

Tel: xxxx/ xx xx xx

e-mail: xxx@recht-op.be

Je wordt op de hoogte gehouden!

4.2 Bijlage 2: Voorbeeld inschrijvingsstrookje (door Recht-Op)

4 halve dagen om te leren jezelf goed te voelen

met een **getrainde lesgever**

ga je in **groep**, samen met mensen die het ook moeilijk hebben, nadenken over mogelijkheden om **sterker te worden** en je **beter te voelen**.



De Goed-Gevoel-Stoel

Dinsdag **8 maart** van 9:00 tot 12:30u

CAW Cornelis Schutstraat 28 in Deurne

Maandag **14 maart** van 9:00u tot 12:30u

Cultureel centrum

Maandag **21 maart** van 9:00u tot 13:30u

Frans Messingstraat 36

(met gratis broodmaaltijd)

Maandag **18 april** van 9:00u tot 12:30u

Deurne

Er is koffie, thee, goede gesprekken over je draaglast en draagkracht en je komt tot acties om zelf stappen te zetten naar een beter gevoel.

Alles is gratis

Als je start verwachten we wel dat je de cursus volledig afrond.

Meer info:

XXXX, De Gryspeerstraat 86 a

Recht-Op xxxx/ xx xx xx

Naam.....

Adres.....

Tel. nr.....

4.3 Bijlage 3: Voorbeeld herinneringsbrief (door Recht-Op)



De Goed-Gevoel-Stoel

Beste

Je bent **ingeschreven** voor de cursus/groepsgesprekken en we kijken uit naar je komst.

Wat? Cursus/groepsgesprekken ~Goed-Gevoel-Stoel~

Start : Wanneer? dinsdag 8-maart-

Uur? 9:00 tot 12:30

Waar? CAW Cornelis Schutstraat 28 - 2100 Deurne

De volgende bijeenkomsten vinden plaats in
het **Cultureel centrum Frans Messingstraat 36 in Deurne**

maandag 14-maart - van 9:00 tot 12:30

maandag 21maart- van 9:00 tot 13:30
(met gratis broodmaaltijd)

maandag 18-april - van 9:00 tot 12:30

Alles is Gratis!!

XXX

of

XXX

xxxx/xx xx xx

xxxx/ xx xx xx

