

[DeSleutel] magazine



PB - PP | B-10273
BELGIE (N) - BELGIQUE

Het drukken van dit magazine wordt ons gratis aangeboden door drukkerij die Keure, dit uit sympathie voor de vele donateurs.

49

driemaandelijkse tijdschrift | Nummer 49 | januari, februari, maart
Verantwoordelijke uitgever: Damien Versele, Jozef Guislainstraat 43a, 9000 Gent
Ond. nummer: 0406.633.304
P509261



Wat brengt kunst teweeg
tijdens een therapeutisch
programma?

www.desleutel.be



Damien Versele
Algemeen directeur De Sleutel

[DeSleutel]

MENSEN KANSEN GROEIEN

In dit nummer

- 2 Editoriaal
- 3 Goed nieuws voor Activerende werkvloer Antwerpen: *een tender-verhaal*
- 4 Justitie en Welzijn / Zorg: *het verhaal van de lamme en de blinde ...?*
- 6 Hoe integreer je Het gat in de haag als methode in je school: *een inspirerende praktijk*
- 8 Tussenhuis in de kijker
- 10 Sociale Werkplaats Gent verhuist naar UCO-site
- 10 Werkplaats Antwerpen ruilt Van Trier voor De Brug
- 11 "Sport en bewegen ter stimulering van een geslaagde re-integratie": *wat brengt onderzoek ons bij?*
- 14 Kunst in TGG
- 16 20 jaar (d)ruggespraak met Traject Aalst

Editoriaal

We beleven boeiende tijden. Als u dit nummer ter hand neemt, zijn onze werkplaatsen in Gent en Antwerpen net verhuisd. Ook inhoudelijk blijven we vernieuwen, uit eigen initiatief of op aangeven van de overheid. Het recentste wapenfeit wat dit laatste betreft is de toekenning van de Antwerpse tender 'organisatie van activeringstrajecten voor meerderjarige burgers met een verslavingsproblematiek' aan de sociale werkplaats in Antwerpen.

Vanaf 1 april 2017 kunnen we de werking van de Activerende Werkvloer in Antwerpen op meer structurele werking verderzetten én verbreden. Een heuse uitdaging. U leest op blz 3 meer over hoe de Sociale Activering vorm zal krijgen. Het tenderverhaal en meer bepaald de vermarktning van het hulpverleningsaanbod geeft ons in Antwerpen een boost maar tegelijk een dreun. Onze aanvraag voor het Dagcentrum Antwerpen en voor preventie werd niet weerhouden. We maken ons zorgen over de groeiende tendens tot vermarktning in Vlaanderen (zie ook de toewijzingsprocedure van de Forensische Psychiatische Centra te Gent en Antwerpen).

Herval in het gebruik leren voorkomen, een netwerk creëren rond de (ex) cliënt dat actief wordt wanneer de cliënt opnieuw in de problemen komt: twee aandachtspunten waarop we inzetten. De grote stap van een drugvrij residentieel programma naar het alleen gaan wonen, gebeurt best via het Tussenhuis. Lees hoe ervaren bewoners en oud-bewoners een rol als coach opnemen.

Zelf je vrije tijd kunnen invullen, een goeie drive vinden, eventueel via kunst, sport of muziek... Daar proberen we de cliënt bij te helpen. Kurt is sinds 13 april 2016 in opname bij de Therapeutische Gemeenschap voor Dubbeldiagnose te Gent (TGG). Hij vertelt heel open over zijn verslaving en legt uit wat kunst bij hem teweeggebracht heeft (lees blz 14).

Vandaag stellen we vast dat het sport- en bewegingsluik stevig verankerd zit in de hulpverlening. Aanvullend zijn we volop bezig met de transfer van onze methodiek van sport en bewegen naar de sociale werkplaats. De focus van de komende periode ligt nu op het participatieve verhaal: cliënten laten groeien van deelnemer naar deelhebber. Hoe kunnen we onze aanpak nog versterken rekening houdende met nieuwe inzichten? Hiervoor gingen we in gesprek met Prof. Greet Cardon (Ugent). Als expert is zij van bij het begin van ons sportproject – eind 2013 – inhoudelijk betrokken. We maken samen een update.

De komende nummers zetten we graag de verschillende sociale vaardigheidspakketten van Team Preventie in de kijker. We starten met de allereerst jongsten. Hoe integreer je Het gat in de haag als methode in je school? Een nieuwe leer methode opstarten in een drukke klas...: als kleuterjuf niet meteen een droomscenario voor het nieuwe schooljaar. Toch zijn er heel wat mogelijkheden om onze vernieuwende methodiek te integreren in het klasaanbod. Verneem hoe de gemeentelijke basisschool in Evergem het aanpakt.

Tot slot blikken we terug op de viering van 20 jaar Traject in Aalst en kan u lezen waar justitie en (drug)hulpverlening mekaar nog beter kunnen ondersteunen.

Ik wens u van harte veel leesgenot toe.

Goed nieuws voor Activerende Werkvloer Antwerpen: een tender-verhaal

In Antwerpen organiseren we, net zoals in Gent, een Activerende Werkvloer waar mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt worden getraind en gecoacht in een traject naar duurzame tewerkstelling. Afgelopen zomer kregen we het bericht dat het systeem van convenanten werd stopgezet en dat ook ons project via een aanbesteding of tender in de markt zou worden gezet.

Sinds 2010 konden we voor de activerende werkvloer rekenen op een financiering via een convenant met de stad Antwerpen. Dit stelde ons in staat om 55% van de kost te dekken. De continuering stond nu zwaar onder druk. Er werd enkele maanden druk voorbereid, geschreven, herschreven en vormgegeven om zo tijdig een offertedossier te kunnen indienen. Dit is gelukt en half januari kregen we het positieve bericht binnen dat de tender aan onze vzw werd toegewezen. Dit betekent dat we binnen het nieuwe systeem starten op 1 april 2017. Tot einde maart loopt de huidige convenant met de stad Antwerpen gewoon door.

Het toegekend krijgen van deze opdracht is voor onze organisatie een belangrijk gegeven. Het is immers een project voor drie jaar dat nog tweemaal met drie jaar verlengbaar is. Dus we hebben zekerheid voor maximaal negen jaar met uiteraard de voorwaarde van jaarlijkse positieve evaluaties. Als we dus de job goed doen, wat steeds de intentie is, kunnen we een zekerheid hebben voor negen jaar. Een eeuwigheid in dit wereldje van 1001 subsidiebronnen waarmee we voortdurend alles aan elkaar moeten zien te knopen.

Inhoudelijk is de opdracht voor het grootste deel sterk vergelijkbaar met wat er in de convenant stond én dus met wat we nu reeds doen. Er is één belangrijk inhoudelijk verschil. We zullen “breder” moeten gaan, dit is een heuse uitdaging die eigenlijk reeds lang op ons verlanglijstje staat. We gaan ons concept waarmee we reeds lang werken dus aanpassen onder druk van deze tender. Herkenbaar, ‘last’ zorgt voor verandering! Ook bij ons!

Sociale activering

Het nieuwe hoofdstuk dat moet geschreven worden krijgt vorm onder de titel “Sociale Activering”. Het is de uitdaging om nu wel aan de slag te gaan met die groep mensen die bij ons tot nu toe niet in aanmerking komt voor een activeringstraject richting werk. We nemen dus diegenen, die nog extreem ver van de arbeidsmarkt staan, ook mee in een traject, maar dan eentje van “sociale activering”.



De term geeft de opdracht goed weer. Mensen moeten uitgedaagd worden om uit hun sociaal isolement te komen en gaandeweg structureel actief te zijn in deze maatschappij. De eerste stappen naar een volwaardig burgerschap. In de uitwerking van deze uitdaging zullen we steeds bekijken hoe we de link richting werk kunnen inbrengen. De kans om met deze doelgroep te werken biedt de gelegenheid om uit te zoeken en/of te bewijzen dat deze groep wel degelijk stappen richting betaald werk kan zetten.

Het is nu te vroeg om hier reeds een volledig overzicht te geven van de methodiek die zal gebruikt worden om die sociale activering vorm te geven. We zullen uiteraard gebruik maken van de beproefde methodieken die we kennen van de werking van de Activerende Werkvloer.

De doelstelling is elke deelnemer een zo goed mogelijk ingevulde week te bieden. Uiteraard met een invulling die betekenisvol en interessant is voor de betrokkene. We zullen in elk geval linken leggen met de Activerende Werkvloer door bijvoorbeeld één of twee momenten in de week te voorzien waar de groep “Sociale Activering” kennis maakt met de “Activerende Werkvloer”. Verder bekijken we een intense samenwerking met de collega’s van het dagcentrum De Sleutel in Antwerpen. Uiteraard zullen andere partnerschappen ontstaan daar waar de nood zich voordoet voor de betrokkene. Daarnaast zullen we proberen om het dagelijkse leven wat meer te structureren. Boodschappen doen, poetsen, familiebezoek, hulpverlening, enz....zijn allemaal zaken die we zullen inplannen in dergelijke trajecten.

Dit wordt boeiend! De creativiteit en de flexibiliteit van ons team in Antwerpen zal in elk geval aangesproken worden. In één van de volgende edities van dit tijdschrift geven we verslag van de toegepaste methodieken en van de eerste resultaten.

Justitie en Welzijn / Zorg: het verhaal van de lamme en de blinde ...?

De titel van deze uiteenzetting 'Justitie en Welzijn/Gezondheidszorg, het verhaal van de lamme en de blinde...?' komt wellicht provocerend over. We kunnen echter niet om de vaststelling heen dat **Justitie** kampt met vele uitdagingen en regelmatig in het nieuws komt met achterstallige facturen, personeelstekorten, gebrekkige informatisering... Ook de **verslavingszorg**, en bij uitbreiding de ruimere gezondheidszorg kent vele uitdagingen: de financiële kwetsbaarheid, de zoektocht naar een nieuwe positionering binnen de vermaatschappelijking van de zorg (art 107), de overheveling naar Vlaanderen, de vermarkting...

In het werken met drugsverslaafden die strafrechterlijke feiten gepleegd hebben ontmoeten Justitie en verslavingszorg mekaar in hun beperking/uitdaging. Beiden hebben ze ook baat bij samenwerking. De metafoor van de lamme en de blinde lijkt dan ook gepast.

Waarin kunnen justitie en (drug)hulpverlening mekaar ondersteunen?

De lamme focust op het doel of de finaliteit en zorgt ervoor dat de richting aangehouden wordt. De blinde zorgt voor de dynamiek, de beweging, de noodzakelijke acties.

De vraag wie van justitie en (drug)hulpverlening nu de lamme of de blinde is, verwijst naar de **rol** die elkeen kan spelen.

Laat ons duidelijk zijn: het is de rol van justitie om de overtreding van maatschappelijke regels te sanctioneren en overtreders als volwaardige burgers terug te laten aanhaken bij de samenleving. Wat betreft drugverslaafde plegers van strafrechterlijke feiten is het duidelijk dat de sanctie in de enge zin van het woord niet baat, maar dat een hulpverleningstraject vaak veel meer aangewezen is: hulp eerder dan bestraffing. Dat is de rol van de hulpverlening.

Justitie definieert de doelen (de rol van de lamme) en de drughulpverlening zet de nodige interventies op (de rol van de blinde).

De drughulpverlening moet zich niet inlaten met de finaliteit van een bepaalde maatregel, en evenmin hoort het dat justitie zich inlaat met het hulpverleningstraject. De rollen worden best goed gescheiden.

1. Finaliteit

De finaliteit in de samenwerking tussen justitie en (drug)hulpverlening is eigenlijk al heel lang duidelijk. De Parlementaire Werkgroep Drugs (1996 – 1997) gaf reeds als uitgangspunt voor de benadering van het drugsfenomeen aan dat:

- druggebruik zoveel mogelijk te ontraden is via gerichte preventie
- hulpverlening dient te worden voorzien ingeval van problematisch gebruik en
- repressie moet voorbehouden worden voor de criminaliteit die teert op het gebruik van anderen, de repressie als ultimum remedium.

De werkzaamheden van deze werkgroep werden overgenomen in de federale drugsnota van 2001. Deze nota heeft nog steeds de verdienste om een kader van globaal geïntegreerd werken aan te reiken inzoverre het poneert dat problematische gebruikers en mensen die zich schuldig maken aan drugsgerelateerde misdrijven **niet thuishoren in de gevangenis** maar in de hulpverlening.

2. De samenwerking

De samenwerking Justitie – Gezondheidszorg, hoewel ontzettend belangrijk, is niet vanzelfsprekend.

- Het tussentijds rapport van Oprecht Mechelen geeft terecht aan dat een succesvolle samenwerking afhangt van personen en lokale middelen, maar in Vlaanderen **geenszins structureel ingebed** is. Zo kan ik getuigen dat de dynamiek in Gent rond de drugbehandelingskamer ontzettend groot is, wat in grote mate te danken is aan het charisma en de gedrevenheid van enkele magistraten.
- Vanuit de (drug)hulpverlening zijn we vooral vragende partij naar **meer structurele** samenwerking met justitie die in alle arrondissementen op gelijkaardige wijze wordt uitgerold: 30% van de opgestarte begeleidingen in De Sleutel vinden plaats op justitiële doorverwijzing.

Vele good practices voegen reële meerwaarde toe, maar dragen nog steeds de projectstatus: Proefzorg, de Gerechtelijke Alternatieve Maatregelen (GAM), de drugbehandelingskamer (DBK), drugvrije units in de gevangnissen van Brugge en Hasselt, Therapeutisch Advies, KADANS, Justitieel Casemanagement ...

En er blijven ook een aantal problemen die de samenwerking tussen Justitie en drughulpverlening bemoeilijken: de Gerechtelijke Alternatieve Maatregelen (GAM) worden nog steeds onvoldoende gefinancierd, de plaats van de liaisonfunctie binnen de drugbehandelingskamer is gecontesteerd, er is onvoldoende zorggarantie en -continuïteit voor verslaafde gedetineerden, er zijn onvoldoende opvangmogelijkheden voor minderjarigen in een gesloten drugzorgomgeving.



Hefbomen voor betere samenwerking

Verderbouwend op twee recente beleidsdocumenten moet de standstill van de laatste jaren echter doorbroken kunnen worden. Concreet kan het Strategisch plan hulpverlening aan gedetineerden (2015–2020) en de Conceptnota over Verslavingszorg van Minister Vandeuren (intussen verder uitgewerkt in het GGZ-Actieplan) de principes van de federale drugsnota 2001 nieuw leven inblazen.

In het strategisch plan hulp- en dienstverlening aan gedetineerden handelen 3 van de 19 doelstellingen over de problematiek van verslaving. Vooreerst wil men de **noodzakelijke voorafgaande voorwaarden** in kaart brengen die moeten vervuld zijn om een **effectieve aanpak** van de verslavingsproblematiek binnen de gevangensmuren mogelijk te maken. Verder is het de bedoeling om tegen eind 2017 een **geïntegreerd beleid inzake druggebruik** bij gedetineerden te implementeren. En tegen 2020 wil men in de gevangensmuren beschikken over een **aangepast zorgaanbod** voor gedetineerden met een verslavingsproblematiek

In de Conceptnota over Verslavingszorg pleit Minister Vandeuren voor het slaan van een duidelijke brug tussen justitie en de reguliere gezondheidszorg. De minister neemt zich voor om een aantal van de bovenvermelde initiatieven **te structureren** en een wettelijke grondslag te geven, tzt **proefzorg, DBK**. Daar zijn we binnen de hulpverlening heel blij mee. Een centrale rol wordt voorzien voor het Justitiehuis. Van oudsher is de justitie-assistent echter de opvolger van de strafuitvoering. Nu krijgt hij een nieuwe taak in zoverre hij ook het hulpverleningstraject van de mensen met een verslavingsprobleem zou gaan regisseren. Dat wordt een moeilijk verhaal, zeker op het vlak van informatiedeling.

De conceptnota schenkt veel aandacht aan de problematiek van druggebruikende jongeren, oa die jongeren die in aanraking komen met jeugdhulp. De verslaving bij jongeren is dan ook een ondergediagnosticeerd probleem. Professionele jeugdhulpbegeleiders zijn in vele gevallen niet opgeleid om misbruik of afhankelijkheid van illegale

drugs vast te stellen en er het gepaste gevolg aan te geven. De opgemerkte drugproblematiek geeft vaak aanleiding tot het stopzetten van de begeleiding. Een link tussen de bijzondere jeugdbijstand en de gespecialiseerde drughulpverlening is absoluut noodzakelijk. De conceptnota voorziet in dit verband de volgende acties:

- deskundigheidsbevordering bij de jeugdhulpverleners via expertisedeling, consult en intervisie die voorzien wordt vanuit de gespecialiseerde zorg
- meer mogelijkheden voor de gespecialiseerde verslavingszorg (in termen van outreaching en aanklappend werken, contextgericht werken) om flexibele en aangepaste zorgvormen aan jongeren te kunnen aanbieden
- een verhoogde aandacht en toegankelijkheid van het crisisaanbod voor minderjarigen met een verslavingsproblematiek; het is onduidelijk of dit punt ook zal uitmonden in het creëren van specifieke crisisplaatsen, want die zijn momenteel niet voorhanden
- meer mogelijkheden voor de jeugdrechter om de meest gepaste maatregel uit te spreken voor jongeren die tegen de lamp lopen

Vanuit de hulpverlening kunnen we niet anders dan hopen dat bovenvermelde veelbelovende intenties zullen uitmonden in concrete acties. De gespecialiseerde verslavingszorg die momenteel nog onder voogdij staat van het RIZIV verwacht veel van het nieuwe – Vlaamse – kader dat er aankomt vanaf 2019.

(1) Dit is een ingekorte en verwerkte bijdrage gebaseerd op de voordracht zoals uitgesproken op het congres van 21/10/2016 rond het thema Beter worden door Justitie?, dit ter gelegenheid van het stadsfestival OP.RECHT.MECHELEN dat iedereen uitnodigde om na te denken over recht en rechtvaardigheid. De integrale versie kan u nalezen op www.desleutel.be.

Hoe integreer je Het gat in de haag als methode in je school: een inspirerende praktijk

6

Een nieuwe leer methode rond sociale vaardigheden opstarten in een drukke klas... Als kleuterjuf is dat niet meteen een droomscenario voor een nieuw schooljaar. Toch zijn er diverse mogelijkheden om zo'n methodiek goed geïntegreerd te krijgen. In de gemeentelijke basisschool in Evergem opteerden ze ervoor om de zorgjuf de introductie in alle klassen te laten doen. Het bleek een goede voorzet waarmee de juffen van de kleuterklassen nadien zelf enthousiast aan de slag gingen.

Tijdens de kleutertijd maken kinderen een zeer grote evolutie mee. De basis van ieders persoonlijke en sociale vaardigheden wordt daar gelegd. Een kleuter die in de eerste kleuterklas nog vooral op zichzelf gericht is, evolueert tot een kind dat kan samen spelen, dat rekening houdt met de ander en dat kan verwoorden wat het voelt.

Met Het gat in de haag ondersteunt het Preventieteam van De Sleutel de leerkrachten zodat ze makkelijker kunnen werken aan de ontwikkelingsdoelen rond sociale vaardigheden. Het gat in de haag bevat 30 verhalen (10 per kleuterjaar) en meer dan 100 oefeningen om de sociale vaardigheden van kleuters te trainen. De hoofdrol is weggelegd voor 8 kleurrijke groenten met elk hun eigen karakter.

De gemeentelijke basisschool van Evergem telt in totaal 290 kleuters verspreid over 13 kleuterklasjes. Waarom kozen jullie ons voor onze "groentjes"?

Mieke Genbrugge (directeur): Onze school leerde Het gat in de haag kennen tijdens een studiedag in Antwerpen, waar wij uitgenodigd waren als pilotschool voor Topspel. Ik volgde de workshop over Het gat in de haag en was meteen verkocht: mooi materiaal, didactische suggesties, aantrekkelijk gemaakt en uitgewerkt voor de verschillende leeftijden.

Hoe introduceerde de school dit nieuwe aanbod daarna? Via een open training?

Mieke: Neen. We hebben jullie trainer uitgenodigd op onze pedagogische studiedag waardoor we als team concreet konden kennismaken met Het gat in de haag-pakket. Gekoppeld hieraan opteerden we er gedurende dat schooljaar (2014-2015) voor om tijdens de zorguren van juf Inske het

thema sociale vaardigheden binnen te brengen bij de collega's in de verschillende kleuterklassen. Om het geheel te versterken boekten we voor onze kleuters dat schooljaar ook de aangepaste toneelvoorstelling van Theater Tomaat¹. Het schooljaar daarna (2015-2016) deden "de groenten" dan hun intrede in de klassen zelf en kon elke juf dit dan in de eigen klas verder uitwerken.

Hoe waren de reacties na de intro op het team?

Juf Inske: Het enthousiasme was meteen gewekt, iedereen zag al snel de meerwaarde. Die training was heel interactief. Aansluitend heb ik als zorgjuf het pakket dan in alle klassen geïntroduceerd bij alle kleuters en peuters. Wekelijks deden we iets anders rond sociale vaardigheden. Elk verhaal is gekoppeld aan heel wat activiteiten die telkens de aandacht vestigen op één bepaalde sociale vaardigheid; omgaan met gevoelens, positief zelfbeeld, creatief denken, probleemoplossend vermogen,...

En hoe pakte je het in de klas aan?

Inske: "Als zorgjuf ging ik met de verhalen en de Kamishibai op stap². Met zo'n verteltheater is de betrokkenheid optimaal. De kinderen vonden het meteen superleuk. Als ze me zagen komen met de koffer wisten ze het meteen: de "groentjes" kwamen op bezoek. De kinderen gingen ook echt met die verhalen naar huis. Vooraleer ik een verhaal van Het gat in de haag begon te vertellen, greep ik in mijn inleiding altijd terug naar iets dat kort daarvoor gebeurd was in de klas. Door concrete situaties – vb een klein conflict – uit te beelden met de groentjes kan je makkelijk zaken wat uitvergrooten. Aansluitend volgde dan het verhaal van Het gat in de haag. Daarna deden we nog een soort nabespreking. Soms was dat een groepsopdrachtje waarmee ze konden tonen wat ze uit het gebeurde geleerd hadden (vb bedenk of teken zelf een verhaaltje). Soms vroeg ik hen om iets te tekenen rond gevoelens (vb dat vind ik niet leuk in de klas, dat vind ik wel leuk in de klas). Of ik liet de kleuters stilstaan bij dingen waar ze goed of minder goed in zijn.

Vandaag sta je zelf voltijds in de klas...

Inske: Dat heeft ook zijn voordelen: nu kan ik meer spreiden en de nabespreking of de werkjes later op de week doen. Vandaag is elke juf er dus in de eigen klas mee aan de slag. In iedere klas is Het gat in de haag ook visueel aanwezig. Elke klas heeft haar eigen knuffels en beschikt over de prenten en speciale hoekjes waarin de groentjes ook centraal staan.



Om het levendig te houden en van mekaar te leren werd een werkgroep opgericht rond Het gat in de haag.

Waar ben jij knap in?

Even nader ingaan op de methode zelf: wat typeert de groentjes?

Inske: Vooral de rijkheid aan karakters. De verhaaltjes zijn relatief kort (beperkt tot vier platen), maar de inhoud is heel bruikbaar. De kinderen voelen zich meteen betrokken. De groentjes zijn elk sterk in een bepaalde intelligentie en deze komt duidelijk tot uiting in de verhaaltjes. Wortel is rekenknap. Pompoentje kan goed knutselen en staat centraal in onze knutselhoek. Erwt is beweegknap en gebruiken we soms om schrijfmotoriek uit te beelden. Tomaat is een echte babbelkous. Komkommer is zeer muzikaal en houdt van dansen. Aardappel is gek op de natuur en gaat op ontdekking met de zintuigen. In onze aardappelhoek gaan we bijvoorbeeld aan de slag met een zandtafel of een snipperbak,... Door met die groenten te werken, voelen kinderen dat ze vaak meer dan één groentje willen kiezen,... Ze ervaren dat je van alles iets hebt. Ook een gezelschapsspel uit de wortelkast spelen, vinden ze leuk.

Sociale vaardigheden

Inske: De meerwaarde is natuurlijk dat het materiaal het mogelijk maakt op een speelse manier rond sociale vaardigheden aan de slag te gaan. Dankzij de groentjes kan je situaties bespreekbaar maken op kindermaat, kan je de kinderen beter leren omgaan met elkaar, met problemen die zich kunnen voordoen.

Kan je dit even illustreren?

Inske: Prei staat voor “samenknop” en kan je aangrijpen om te leren delen, zorg te dragen voor elkaar. Als het dan bijvoorbeeld in de poppenhoek niet zo goed lukt dan kan je voorstellen of preitje eens mag komen kijken. Op die manier krijgt die groente plots een stem die meespeelt. Het laat toe dingen niet uit zichzelf te verwoorden, waardoor je al veel dingen oplost. Of kleuters merken dat preitje bij de computer staat. Dan weten ze dat ze dat het elk om beurt is. Het is ook een hulpmiddel om een stem te geven aan hun gevoelens bijvoorbeeld bij conflicten. Je kan er ook een time out moment van maken: kom we nemen tomaatje erbij en we lossen het op. Of stel je voor dat tomaatje hier ook aanwezig zou zijn. Wat zou je dan doen... Zo komen ze zelf tot oplossingen en ze leren zelf verwoorden waar ze mee zitten. Door kleuters voor zichzelf te leren opkomen maken we hen weerbaar zodat ze ook later zullen kunnen zegen: neen ik wil dat niet.

Hoe blik je terug op de manier waarop Het gat in de haag gelanceerd werd?

Inske: Ik denk dat we het opnieuw zo zouden aanpakken. Leerkrachten hebben hun dagelijkse klaswerking. Iets nieuws introduceren is soms een grote drempel. Nu hebben ze het eerste jaar kunnen meekijken, ze hebben gezien wat het teweegbrengt zonder dat ze er kopzorgen over moeten hebben. De integratie van het pakket is goed gelukt. Scholen die het overwegen zou ik aanraden om Het gat in de haag te introduceren als thema van de maand bij een nieuw schooljaar.

Zijn er tips om het enthousiasme hoog te houden?

Inske: Je moet het echt op de agenda zetten en er tijd voor maken. Er zijn immers drukkeres periodes waar het op de achtergrond kan geraken. Om het levendig te houden en van mekaar te leren hebben we een werkgroep opgericht rond Het gat in de haag. Leerkrachten die twijfelen of afwachten kunnen bij ons terecht voor tips. We hebben er ook afgesproken om de groentjes een plek te geven op de speelplaats. Verder ontstond er het idee om een wandelpaadje op school in te richten met natuurmuziekelementen (komkommer) en een praathoekje van tomaatje...

(1) Een verteltheaterkastje waarin A3-prenten worden geschoven. Op de achterzijde van die prenten staat een verhaal dat de kamishibai-verteller voorleest of vertelt.

(2) Deze voorstelling – gemaakt in samenwerking met De Sleutel – leert dat ieder kind een eigen talent heeft en behandelt ‘zelfvertrouwen’ als eerste mijlpaal in de drugspreventie.
<http://www.theatertomaat.be/gatindehaag>.

Tussenhuis in de kijker



8

Een eigen netwerk creëren waarop men kan terugvallen bij problemen... Herval leren voorkomen. Het zijn uitdagingen waar elke ex-drugverslaafde voor staat. De grote stap naar alleen gaan wonen na een programma in een goed gestructureerde Therapeutische drugvrije Gemeenschap wordt bewust langs een tussenstation via het Tussenhuis genomen. Er heerst een cultuur waarbij meer ervaren bewoners en oud-bewoners als rolmodel of coach optreden.

Na het programma van 10 à 12 maanden in de TG start een semi-ambulante begeleiding in het Tussenhuis. Hier wordt het zelfstandig wonen met een cleane levensstijl getraind, met een duidelijk toekomstplan voor ogen. De cliënt beschikt over een eigen kamer in een woonhuis, gedeeld met 6 andere bewoners. De cliënt heeft een dagbesteding gedurende 30u van opleiding, stage of vrijwilligerswerk, ondersteund door 1 dag groepstherapie (hervalpreventie, zelfhulpgroep). Na verloop van tijd wordt het aandeel therapie verminderd en kan de cliënt fulltime een opleiding, stage of werk aanvangen. Op het einde wordt de cliënt begeleid naar een geschikte huisvesting. Na een periode van zo'n 7 à 9 maanden gaat de cliënt alleen wonen. Er is nog ambulante opvolging en een beperkt groepsaanbod gedurende een zestal maanden.

Wim Simons, begeleider in het Tussenhuis en intussen 25 jaar aan het werk binnen De Sleutel, vertelt.

Wat is er veranderd nu het TG-programma werd aangepast? De therapietijd tussen de vier muren van de TG werd ingekort maar ook intensiever gemaakt. Rolmodellen spelen daar een belangrijke rol in. Die cultuur is de laatste jaren sterk gegroeid. Cliënten krijgen voortdurend tips van bewoners die verder staan. Mensen uit het Tussenhuis gaan activiteiten meedoen in TG. De stap naar het alleen gaan wonen wordt ondersteund door gradués.

In de vernieuwde TG-werking zetten we veel sneller in op het versterken van de kansen naar de arbeidsmarkt. Om te weten te komen wat iemand goed kan en ook zelf wil, zetten we tijdens de eerste zes maanden al een activeringsproject naar opleiding en werk op en een assessment. In de praktijk betekent dit dat men bijvoorbeeld na 7 maanden reeds kan starten met het volgen van avondschoon of deeltijds een dagopleiding kan aanvangen. Na 10 maanden opname kan een voltijdse opleiding.

Om maximaal kansen op slagen te hebben na zo'n intensief programma zetten we heel wat in de plaats. De hervalpreventie start reeds na 6 maanden in de TG en loopt nadien in verschillende vormen door. Het behandelingsluik waarbij men rond verslaving en de drugproblematiek verder werkt wordt sneller (vanaf de periode in het Tussenhuis veel) op individuele manier benaderd.

In het Tussenhuis is er op een weekdag weinig of geen activiteit. Iedereen is uit huis; ofwel opleiding gaan volgen, sommigen hebben reeds betaald werk, anderen doen vrijwilligerswerk. 's Avonds komt iedereen thuis en wordt er samen gegeten. Er is veel aandacht voor hervalpreventie en groepstherapie. De bewoners worden gecoacht op vlak van evenwicht in uitbouw van een clean leven op alle levensdomeinen. Tussenhuizers nemen ook een rol op in het TG-moederprogramma. Zo kunnen ze als raadgever participeren aan een hervalpreventie in de TG.

We bouwen ook een goede lijn uit met de ambulante hulpverlening zodat herval kan voorkomen worden. Dit kan op heel diverse manieren: via een regelmatig gesprek met een hulpverlener van Dagcentrum De Sleutel of van het CAW, via een externe zelfhulp bv met een lotgenotengroep, of via NA¹,... De regelmaat zal verschillen al naargelang de individuele nood. De rest van de tijd zijn ze bezig met hun werk, hun hobby's, hun lief...

Alleen gaan wonen

En er moet ook steeds in het huis van alles gebeuren. Een kamer vraagt een nieuwe verfbeurt, in de tuin wordt de moestuin onderhouden, de kippen moeten verzorgd worden. De band met de natuur wordt bewust aangehaald. De meeste ex-gebruikers kennen enkel nog het leven in de stad. Vooraleer ze beslissen over "alleen gaan wonen" is het goed dat ze (opnieuw) hebben kennism gemaakt met zaken als groenten kweken, edm. Misschien beslissen ze wel om "op den buiten" te gaan wonen.

Wie alleen gaat wonen wordt alleminst aan zijn of haar lot overgelaten. Dit is de grootste stap in het programma. Al tijdens de eerste week na zo'n grote stap, plannen de oude medebewoners van het tussenhuis vaak al een bezoek. Er wordt samen gekookt. Ook rond feestmomenten worden er activiteiten gepland. Dit is belangrijk omdat feestdagen vaak herinneringen oproepen. Rond kerst kan familieverdriet een probleem worden. Oudejaar is bijna steeds een gebruikersherinnering... We leren hen eigenlijk om op eigen benen te feesten zonder te gebruiken en zonder terug in het uitgaansmilieu terecht te komen. Door met "peers" af te spreken, door met cleane vrienden samen dingen te doen, door deel te nemen aan familiale activiteiten...

We organiseren voor de alleenwoners standaard ook



drie zelfhulpgroepen per maand. Deze vinden niet allemaal plaats in het tussenhuis. Dat kan evengoed bij iemand thuis. Tijdens die zelfhulp therapiemomenten kunnen ex-gebruikers met elkaar delen wat hen triggert. Sommige zaken kunnen ze immers moeilijk met hun partner bespreken; bespreken dat je opnieuw “goesting” hebt, kan hun relatie al bemoeilijken. Ze leren ook door wat ze van mekaar horen. Herval wordt vaak gelinkt met negatieve ervaringen. Het volgt echter ook na positieve gevoelens. Zo vergeet men soms dat men verslaafd geweest is, dat men alert moet zijn. Zo komt het voor dat men dan hervalt, bijvoorbeeld tijdens een festivalweekend.

Gradué-werking

Twee maal per jaar organiseren we een grote gradué bijeenkomst. Dan komen de gegradueerden die het volledige hulpverleningsprogramma positief hebben afgerond (incl. nazorg) naar een activiteit in TG. Dit jaar hebben we sa-

men deelgenomen aan de midwinternacht; een jogging, daarna een barbecue... Ook in de zomer organiseren we een soortgelijke bijeenkomst, gaan joggen, samen taart bakken en daarna lekker genieten...

Er is ook een aparte gradué-werking voor vrouwen. Om de 6 weken komen vrouwelijke oud-bewoners samen en organiseren ze een activiteit voor de vrouwen die in het TG-programma meedraaien. Het zijn vrouwen die 5 tot 15 jaar geleden het programma in de De Sleutel hebben afgerond.

Gradués springen ook tussendoor soms binnen in het Tussenhuis en TG. Zij vinden het belangrijk om zich te tonen, om iets (terug) te doen voor mensen die worstelen met hun drugprobleem. Samen gezond koken, een stevige wandeling. Samen aanwezig zijn als rolmodel bij bewoners die nog niet zo ver staan in hun programma. Vanuit deze positie als rolmodel/voorbeeldfunctie, lokken ze natuurlijk heel wat motivatie uit bij onze bewoners om te kiezen voor een clean leven.

Voor mij is het Tussenhuis-programma cruciaal geweest. Na anderhalf jaar in de therapeutische gemeenschap – waar alles zwart/wit is – terug in de echte wereld stappen, mag zeker niet onderschat worden. Opeens terug al die vrijheden! Al die prikkels die overweldigend zijn en langs alle kanten beginnen te trekken. Zelfs in een veilige omgeving van een Tussenhuis zag ik hoe ik en mijn lotgenoten moesten worstelen om een gezonde grijze zone te vinden. Ondertussen ben ik bijna een jaar gegradueerd en ben ik nog altijd aandachtig aan het aftasten wat veilig is en wat niet. De manier waarop ik deze zoektocht doe, leerde ik gaandeweg in het Tussenhuis. Daar is nog ruimte voor foutjes. Je wordt er geprikkeld om toekomstgericht te blijven denken. Als ik mijn programma bekijk in zijn totaliteit valt mij op dat de moeilijkste momenten zich afspeelden in het Tussenhuis. Er zijn 2 zaken waar ik het hardst mee geworsteld heb: werk vinden en het menselijk contact met mensen buiten het programma. Door de veiligheid van het programma en de goede vriendschappen opgebouwd in het programma ben ik door deze moeilijke hindernissen geraakt. Ondertussen werk ik bijna een jaar in een job die mij elke dag energie geeft en waar ik mij volledig in kan smijten. Ik kom elke dag nieuwe mensen tegen waar ik een toffe babbel mee kan slaan. Maar het allerbelangrijkste blijven mijn lotgenoten die het programma samen met mij positief hebben afgesloten en die mij altijd zullen blijven zeggen waar het op staat. Want dat heb ik voorlopig nog niet gevonden: mensen buiten het programma die oprecht kritisch betrokken zijn.

S.

Tussenhuis heeft er als vervolgprogramma voor gezorgd dat ik niet zomaar op straat kom. En clean worden, gebeurt niet door 2 jaar in een veilige omgeving te zitten... Eens je terug de maatschappij binnenkomt, start het echte werk. Hier heb je de kans om te leren hoe dit op een correcte manier te doen, samen met de rest van de “peers”.

B.

Voor mij is het Tussenhuis van levensbelang, dit gaf me de kans om aan te pakken waar ik mijn vorige programma na 2 jaar ben op afgerekend. Het evenwicht tussen werk en privé zoeken. Dit heb ik nu gevonden en het doet deugd. Ik heb terug plezier in het leven en heb mijn trots teruggevonden. Ik ben niet meer afhankelijk van mijn ouders, ik heb ook heel wat vrienden gemaakt waar ik terecht kan. Dat ze me steunen is een geweldig gevoel. Ik woon nu alleen en dit heeft mijn leven veranderd en... Ik ga zonder schrik het cleane leven tegemoet en ben daar heel blij om. Met dank aan de staf van het Tussenhuis die meegeholpen heeft mijn leven te veranderen.

K.

In het Tussenhuis leerde ik de realiteit nuchter beleven, leerde ik omgaan met prikkels om al dan niet te gebruiken. Pas op zulke momenten besef je wat je hebt geleerd en hoe sterk je geworden bent geworden na dit programma.

L.

Sociale Werkplaats Gent verhuist naar UCO-site

10



Midden maart verhuist verhuisde Sociale Werkplaats De Sleutel naar de UCO-site in de Maïsstraat te Gent. De UCO-site in de Maïsstraat te Gent is lange tijd een plaats van tewerkstelling geweest voor vele honderden Gentenaars. Het gebouw werd gebouwd in 1948 en de werking van de fabriek stopte eind 2008 met het ontslag van 393 arbeiders. In de loop van de UCO-geschiedenis werkten er 10.000 arbeiders in de verschillende vestigingen van UCO.

Ondertussen is de vzw Sociale Werkplaats De Sleutel de trotse eigenaar van 2.200 m² van dit gebouw. Samen met vzw Ateljee, vzw Labeur en het OTC van het OCMW Gent zullen we opnieuw voor werkgelegenheid op deze historische site zorgen.

De verbouwingen zijn eind vorig jaar gestart en we hebben goede hoop om tegen het einde van 2017 in een volledig vernieuwd gebouw onze intrek te kunnen nemen. Jammer genoeg kunnen we niet wachten tot de afwerking van de verbouwingen om te verhuizen. Ons huidige huurcontract op de site Libert loopt af einde maart. De nieuwe eigenaar van deze site, een projectontwikkelaar, heeft geen verlenging van het huurcontract toegestaan.

We waren dus verplicht om tussendoor te verhuizen. Gelukkig kunnen we die tussentijdse verhuis realiseren op de UCO-site zelf. Met de administratie vinden we onderdak in het Balenmagazijn. Dit gebouw behoort ook tot de oude UCO-fabriek maar werd reeds vorig jaar volledig gerenoveerd. Met onze werkplaatsen zullen we atelierruimte gebruiken in een stuk van het gebouw dat eigendom is van het OCMW, maar nu nog niet in gebruik wordt genomen. De eerste verhuis is intussen achter de rug. We hopen een tweede keer te kunnen verhuizen in de tweede helft van december 2017.

Wordt vervolgd!

Werkplaats ruilt 'Van Trier' voor 'De Brug'

Sociale Werkplaats Antwerpen verhuist van de Van Trierstraat naar Mortsel. De gekozen site De Brug is perfect bereikbaar en is bovendien gelegen vlakbij belangrijke klanten.

Voor onze vestiging in Antwerpen vonden we na een lange zoektocht een alternatief voor de huidige ruimtes. Onze werking situeerde zich nu in de Van Trierstraat op Antwerpen Zuid. De administratie was er gehuisvest in een vleugel van de plaatselijke lagere school. We hebben deze ruimten een aantal jaren terug volledig vernieuwd en het was daar goed werken. Mooi en meer dan voldoende plaats.

De atelierruimte daarentegen barstte uit haar voegen. Dit atelier, eveneens in de Van Trierstraat gelegen, werd negen jaar terug gehuurd en ingericht naar onze behoeften. Het grote nadeel aan deze setting is dat we niet over buitenruimte beschikten. Dit breekt ons nu zuur op. Intussen zijn we zo gegroeid dat we niet meer alles op een veilige manier kwijt kunnen in deze atelierruimte. Vandaar de beslissing om te verhuizen.

In eerste instantie concentreerde onze zoektocht zich op het kopen van een pand. Eigenaar zijn biedt toch altijd een grotere zekerheid om je bedrijf te ontwikkelen. Algauw ondervonden we dat de combinatie met een andere ambitie – goed bereikbaar zijn met het openbaar vervoer – niet verenigbaar was met de koopambitie. De panden die we vonden waren niet betaalbaar.

Dus dan toch maar zoeken om iets anders te huren.

En zo kwamen we bij De Brug terecht. De Brug is een grote beschutte werkplaats in Mortsel (<http://www.debrug.be/>), gelegen naast Sint-Amedeus en enkele honderden meters van Agfa-Gevaert. Vanuit onze nieuwe standplaats zullen we aan deze belangrijke klanten nog beter kunnen bedienen. We slaan met deze beslissing een aantal vliegen in één klap.

De site is perfect bereikbaar met het openbaar vervoer en ligt op fietsafstand van Antwerpen-Berchem. Met De Brug zullen zeker linken ontstaan op verschillende vlakken: logistiek, personeel (doelgroep), inhoudelijke werking zijn enkele zaken waar we opportuniteiten zien.

Na de nodige verbouwingen in het gehuurde pand staat de verhuis gepland eind maart. We gaan er voor!



In gesprek met prof Cardon

“Sport en bewegen ter stimulering van een geslaagde re-integratie”: wat brengt onderzoek ons bij?

Sport als hefboom voor het verduurzamen van een gezonde levensstijl. En sport op een structurele manier een plaats geven in de methodieken van onze verslavings- en activeringsprogramma's. Dat zijn de basisdrijfveren van de sportprojecten van de voorbije jaren. Vandaag stellen we vast dat het bewegingsluik stevig verankerd zit in de hulpverlening. Aanvullend zijn we volop bezig met de transfer van onze methodiek naar de sociale werkplaats. De focus van de komende periode ligt nu op het participatieve verhaal: onze cliënten laten groeien van deelnemer naar deelhebber.

Hoe kunnen we onze aanpak nog versterken rekening houdende met nieuwe inzichten en goede praktijken. Hiervoor gingen we op gesprek bij Prof. Dr. Greet Cardon van de faculteit geneeskunde en gezondheids-wetenschappen aan de UGent. Cardon is als expert van bij het begin van ons sportproject – eind 2013 – inhoudelijk betrokken partij. We maken samen een update.

Welke onderzoeksthema's rond sport en bewegen staan vandaag in de focus?

Cardon: De onderzoeksgroep “fysieke activiteit en gezondheid” die ik leid, brengt in kaart hoeveel mensen sporten en bewegen en bekijkt welke de determinanten zijn. Hoe zit het met hun kennis, hun attitude... Wat zijn persoonlijke factoren? Waarom beweegt de ene persoon meer dan de andere. Dat heeft bijvoorbeeld te maken met geslacht. We weten dat meisjes minder bewegen. Maar er zijn ook een pak veranderbare factoren die daarin meespelen: welk idee heeft men over bewegen, woont iemand in een uitnodigende omgeving, welk aanbod is beschikbaar, hoe ondersteunt de familie? Op basis van die factoren bekijken we welke interventies we kunnen ontwikkelen voor specifieke doelgroepen, want een interventie die iedereen past is een utopie. Dan gaan we die interventies testen: bv bij peuters, senioren, kinderen met overgewicht, bepaalde risicogroepen,...

Ook kansengroepen?

Cardon: Zeker, omdat we merken dat we hen niet met een doorsnee interventie bereiken. Ze vragen een specifieke aanpak. Ik denk dan aan ons project ter preventie van diabetes type 2. Of aan onderzoek met focus op buurten met een lagere socio-economische status en mensen met een lagere participatie. Bij hen zoeken we samen naar de drempels die ze ervaren, wat zij als voor- of nadelen van bewegen beschouwen. Samen denken we na over oplossingen en gaan



Prof Dr Cardon (voorzitter van de Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen en voorzitter van de onderzoeksgroep “fysieke activiteit en gezondheid”): “Dé sleutel tot succes is het vinden van een beweegactiviteit die ze echt leuk vinden.”

we op zoek naar zaken die aansluiten bij hun interesses of cultuur, hun mogelijkheden. Dat proces verloopt sterk participatief: we betrekken hen reeds in de ontwikkeling van de interventie. Een andere onderzoekslijn in mijn groep bestudeert welke omgeving het meest uitnodigt tot bewegen. Hier is de uitdaging om te komen tot een omgeving die aanspreekt voor verschillende doelgroepen.

Welke belangrijke maatschappelijke trends onderscheidt u?

Cardon: E(lectronic)-health en M(obile)-health zijn zeker een trend. De technologie biedt heel wat mogelijkheden. Zo zijn er vandaag een heleboel applicaties om mensen meer te doen bewegen. Denk aan de stappenteller op de smartphone. Dit slaat erg aan bij bepaalde doelgroepen en schept nieuwe mogelijkheden, vb door gamification. Het inbrengen van een spelelement werkt vaak stimulerend bij jongeren. Dat biedt dus opportuniteiten.

Binnen ons onderzoeksdomein werken we niet specifiek op jullie doelgroep. Maar veel zaken zijn transfereerbaar. Er liggen daar dus zeker mogelijkheden bv voor jongeren met een verslavingsproblematiek.

Verder denk ik aan sociale media. Zo spelen we in op sociale steun omdat we weten dat dit kan helpen. “Waarom posten mensen over hun loopprestatie?” Die sociale erkenning

speelt echt mee. We zien dit nu ook steeds meer bij wie net gestart is, bv met een “start tot run” programma. De bekrachtiging achteraf is dus belangrijk.

Tevens is het een uitdaging om als sportsector beter in te spelen op het tijdelijke karakter van een engagement. Jongeren zoeken meer flexibiliteit, meer keuze naar uren maar ook naar sporten: eigenlijk een soort omnisportclub. De structuren zijn daar echter nog niet klaar voor.

De Sleutel zet ruim 3 jaar extra in op sport en bewegen. We hebben een enthousiaste doelgroep, er is een intermediaire sportclub. Maar de barrière om effectief te gaan sporten in de vrije tijd blijft groot.

Cardon: Om te motiveren hanteren we de principes van de zelfdeterminatietheorie. Dan heb ik het over het voorzien van meer autonomie, betrokkenheid en competentie-ondersteuning. Mensen bijvoorbeeld keuzes geven... Als je zo tewerk gaat, kan je echt het verschil maken. Uit diverse lopende onderzoeken (o.m. bij sport tijdens vrije tijd of lessen LO) leren we trouwens dat er daar nog heel veel groeimarge is. Begeleiders en coaches kunnen nog veel meer doen. Gewoon al door positiever ingesteld te zijn, hun sterktes naar voor te doen komen en te vertrekken vanuit die enthousiaste doelgroep. Betrek hen in de keuzes, in de planning. Speel tijdens sportsessies in op hun vragen en laat die aspecten aan bod komen, ga in gesprek om te weten te komen wat ze graag zouden doen. Of vorm een werkgroep rond het thema “meer bewegen?”,... Het feit dat ze zich gehoord voelen, dat ze als doelgroep betrokken worden, maakt verschil.

Soms zijn er barrières waar je zelf minder zicht op hebt, bv als ze cultureel bepaald zijn. Uit focusgroepen horen we soms dat moeders aangeven dat ze niet sporten omdat er geen aanbod is met sessies enkel voor vrouwen of voor culturele min-



derheden. Als ze daarop afhaken, moet je daar begrip voor hebben.

Verder pleit ik ook voor samenwerking, Er is een groot aanbod bv via Buurtsport. Het is ook een uitdaging om gewone sportclubs mee te krijgen in je verhaal. Onbekend is onbemind. Vaak speelt bij gewone sportclubs het competitieve nog héél sterk mee... Minder getalenteerde sporters of zij die al heel lang niet meer gesport hebben, en niet fit zijn, worden niet altijd met open armen ontvangen.

Iets wat zeker ook ondersteunend kan werken is “Bewegen op verwijzing” (BOV). Dit is een initiatief vanuit volksgezondheid (minister Vandeuren). Dat concept laat toe om na verwijzing via de huisarts te genieten van een aantal sessies met een BOV-coach. Deze coach gaat met de persoon in gesprek en bekijkt capaciteiten en bewegingsniveau. Samen gaan ze op zoek naar mogelijkheden om dat op te krikken. Zo’n coach bekijkt hoe je de toeleiding kan faciliteren, wat er in de buurt voorhanden is. Het is ook belangrijk om erover te waken dat de overstap naar een sportclub geen negatieve ervaring wordt. Als je die transfer naar de sportclub niet faciliteert, kan heel veel inspanning voor niets geweest zijn. En dat kan bv zoals jullie proberen via een buddysysteem, door ook vooraf bij die club een aantal zaken te checken...

Gezichtsverlies blijkt onze grootste drempel vooraf.

Onze mensen zijn bang om de stap te zetten naar een gewone sportclub.

Cardon: Heel herkenbaar. Naast attitude en kennis is er inderdaad nog een derde determinant voor bewegen: de “eigen effectiviteit”¹. Ik herinner me een vorig project met De Sleutel waar we op dat vlak heel snel resultaat konden boeken; via muurklimmen. We zien dat thema ook sterk bv bij kinderen met overgewicht. Ze vrezen om niet geaccepteerd te worden, om voor de zoveelste keer als laatste over de meet te komen, als eerste aangetikt of uitgelachen te worden. Als begeleider hieraan werken is belangrijk, zodat ze wel sterk in hun schoenen staan. Een lesgever kan hier perfect op inspelen door te differentiëren. Ook wie nog niet veel kan, moet na een sport- of beweegsessie met een goed gevoel afsluiten. Pak het zodanig aan dat het voor iedereen een succesbeleving oplevert. Maar ik weet dat er nog een grote weg af te leggen valt. Denk aan de kinderen die vaak op de bank zitten vb tijdens de voetbalmatch. Hoe meer tegenslagen iemand gekend heeft, hoe meer de eigen effectiviteit van die persoon een werkpunt zal zijn.

Wat is de rol van de context van een kansengroep stimuleren om voldoende te bewegen te stimuleren?

Cardon: De omgeving is heel belangrijk, maar verandert naargelang de doelgroep. Bij kinderen speelt het gezin de groot-



ste rol. Bij jongeren moet je vooral de “peers” meekrijgen in je verhaal. De familie blijft bij adolescenten wel belangrijk. We weten dat het succes van naschools sporten met peers een belangrijke impact heeft. Het werkt versterkend. Hetzelfde geldt indien het gaat om mensen die kampen met een gelijkaardige problematiek. Ze voelen zich door hun lotgenoten anders gesteund, meer begrepen.

Je moet natuurlijk inspelen op de buurt, de gemeenschap waarin ze leven en op daarmee samenhangende barrières: drempels als lidgeld, uitrusting, mobiliteit. Dé sleutel tot succes is echter zoeken naar iets dat ze echt leuk vinden. En ook komen tot iets realistisch, in de buurt. Je kan hierop inspelen door samen te werken met een sportclub die specifiek aandacht heeft voor die noden. Vaak is de stap te groot om meteen naar een reguliere sportclub te gaan.

We stelden vast dat het met de basisfitheid van onze doelgroep – vooral in de werkplaats – heel pover gesteld is. Wat is de norm voor een goede basisfitheid? Is het zinvol om te trainen om deze norm te behalen zodat ze kunnen gaan werken?

Cardon: De beweegnorm is gelinkt aan gezondheid. We weten dat mensen die 30 minuten per dag bewegen, gezonder zijn. Als je echter op fitheid wil werken is er meer nodig: concreet drie maal per week een intensieve activiteit doen van 20 tot 30 minuten. De combinatie – elke dag een activiteit en een paar keer in de week echt sporten – is optimaal. Het voordeel bij jongeren met een lage fitheid, is hun grote groeipotentieel. Op een aantal weken zullen ze zich fitter voelen. Ideaal is eenmaal naar de sportclub gaan en dan nog twee momenten met peers, of met ondersteuning van een applicatie of een programma. En bij volwassenen met minder conditie is heel rustig opbouwen de boodschap.

In de werkplaats merken we dat sommigen fysiek onvoldoende paraat zijn bv om in de groendienst mee te draaien. We werken hieraan door de fitheid te testen. Tijdens een feedbackgesprek gaan we dan samen op zoek naar mogelijkheden in functie van werk.

Cardon: We zijn minder geneigd om fitheidstesten te doen, omdat dit confronterend en soms demotiverend is. Het zijn ook meestal enkel de fitte personen die zich spontaan aanmelden. Een fitheidstest afnemen zal geen gedragsverandering te weegbrengen. Het is niet omdat je weet dat je niet fit bent, dat je je gedrag bijstelt. Zo'n test kan zinvol zijn als deze kadert in een uitgestippeld traject. Ga met die persoon in gesprek, bekijk wat kan verbeteren. Op die manier wordt het een positief verhaal. Je weet dat bij die doelgroep die eigen effectiviteit heel belangrijk is. Het is beter om positieve aansluitingspunten te vinden zodat je kan werken aan gedragsverandering.

Verder zou ik adviseren om vooral op te volgen of het gedrag verandert. Ook al zal dat misschien nog geen invloed hebben op die fitheid. Gedrag is veranderbaar. Hou er echter rekening mee dat er bij fitheid ook een genetische component speelt, waar je niet zo veel kan aan doen.

Er is nu een nieuwe gezondheidsnorm?

Cardon: De WHO houdt het op 150 minuten bewegen, idealiter gespreid over de week. Dat is beter dan enkel één keer op zaterdag uitgebreid sporten. Maar er was inderdaad wat discussie over de manier waarop je die boodschap overbrengt. Nu opteert men voor een verteerbare eenvoudige boodschap: het is goed om elke dag 30 minuten te bewegen. En die norm is ook wetenschappelijk gefundeerd.

Hoe integreer je een bewegcultuur in je organisatie? En hoe kan je de impact naar de doelgroep versterken?

Cardon: Enerzijds moet je een goed draagvlak creëren. Een programma opleggen, werkt niet. Zorg er ook voor dat leidinggevenden een rol opnemen, door het goede voorbeeld te geven. Als ik denk aan het aanpakken van sedentair gedrag... Wat gaat mijn baas denken als ik aan het rondlopen ben?

Anderzijds moet je participatief werken: wat zijn de ideeën uit de groep, wie kan helpen begeleiden, sta je als organisatie open voor een ludieke middagactiviteit? Tegelijk zorg je best ook voor een omgeving die aanzet tot bewegen: een douche zal mensen vlugger aanzetten om met de fiets naar het werk te komen, om onder de middagpauze te joggen. Op die manier ontwikkel je een positieve attitude tov bewegen. Zorg er ook voor dat elkeen aan zo'n activiteit een goed gevoel overhoudt. Voorkom negatieve ervaringen. Bewegen moet onderdeel uitmaken van cultuur om impact te hebben. Als men vindt dat dit enkel de verantwoordelijkheid van de sportbegeleider is, dan ga je nooit die impact hebben. Probeer begeleiders te doen inzien dat ze via sport veel makkelijker toegang krijgen tot bewoners. Hoe is het geweest met het lopen?

Is het slim om als begeleider bepaalde zaken op te leggen?

Cardon: Neen. Ik zou geen drang hanteren en ook niet aanklampend werken. Motiveren is mijn boodschap. Het zal natuurlijk afhankelijk zijn van het aanbod. Maar plezier beleven aan iets is nog altijd één heel belangrijke motiverende factor. Het feit dat een activiteit resulteert in een succeservaring, is belangrijker dan de wetenschap dat bewegen ook goed is voor hun gezondheid of dat ze meer kans maken op de werkvloer.

(1) De verwachting van mensen over de mate waarin ze in staat zijn uit te voeren wat ze zich voornemen

Wat brengt kunst teweeg tijdens een therapeutisch programma: een bewoner vertelt

14

Kurt (*) is sinds 13 april 2016 in opname bij de Therapeutische Gemeenschap voor Dubbel-diagnose te Gent (TGG). Hij vertelt heel open over zijn verslaving en legt uit wat het programma voor hem betekent.

“Ik ben ondertussen bijna 33 en gebruikte van mijn 14 jaar. Dit begon met cannabis, evolueerde naar experimenteren met XTC en speed in de weekends tot mijn 18de. Daarna begon ik zeer regelmatig te drinken en bleef ik dagelijks cannabis gebruiken tot ik op mijn 24ste in contact kwam met GHB. Dit heb ik dan een jaar dagelijks gebruikt van 's morgens tot 's avonds, ben hier dan met behulp van medicatie een 2-tal jaar mee kunnen stoppen tot mijn relatie op de klippen is gelopen, mijn moeder naar Spanje verhuisde en mijn vader overleed, dit allemaal op korte tijd. Ik ben terug dagelijks GHB gaan gebruiken. Omdat ik er alleen voorstond, heb ik me omringd met andere gebruikers, waardoor het snel van kwaad naar erger ging. Ik ben beginnen experimenteren met heroïne, intraveneus gebruik van speed, cocaïne en heroïne. Omdat al mijn geld naar drugs, rekeningen en huishuur ging, ben ik winkeldiefstallen gaan plegen om aan eten en alcohol te geraken, later ook diefstal van luxeproducten.

Ik ben meermaals veroordeeld voor drugsbezit en winkeldiefstallen waardoor ik enkele malen gevangenis in en uit ben gegaan. Telkens kwam ik buiten met het voornemen om te stoppen met gebruik. Dit was natuurlijk een utopie. Ik wou wel veranderen, maar de wereld rondom mij was niet veranderd. Ik kon dit voornemen dan misschien wel enkele weken volhouden, maar ik zat nog steeds in dezelfde omgeving en in dezelfde entourage en mijn problemen waren nog niet aangepakt. Als snel kwam ik weer bij mijn oude vrienden terecht, en werd ik geconfronteerd met de harde realiteit en een schuldenberg. Ik herviel in mijn oude patroon en kwam vervolgens weer in de gevangenis terecht voor winkeldiefstal en het niet naleven van mijn voorwaarden. Ik kreeg deze keer een lange straf, boven de 3 jaar. Ik heb hiervan 16 maanden uitgezeten en kreeg de kans om onder elektronisch toezicht vrij te gaan op voorwaarde dat ik een behandeling volgde voor mijn drugsproblematiek.

Ik heb deze kans met 2 handen gegrepen en heb eerst een kort crisisprogramma gevolgd, waar ik advies zou krijgen over wat ik nodig zou hebben en waarmee ik de grootste kans op slagen had.

Ik kreeg het advies om een langdurig programma te volgen in TGG Gent. Ik keek hier enorm tegenop vanwege de tijdsduur en de geruchten die de ronde gingen over TG's, zoals heel der dagen poetsen, superstreng,...

Ik heb dan toch de keuze gemaakt om het een kans te

geven. Dit omdat ik echt geen andere keuze had, behalve terug naar de gevangenis. Ik ben dus het programma begonnen, onder elektronisch toezicht met Justitie als externe motivator. Het programma is wel redelijk streng, maar het is dan ook nodig om regels en structuur in te bouwen. Het programma houdt echter wel veel meer in dan poetsen en werken.

Ik heb het programma aangepakt en gaandeweg is mijn externe motivatie verminderd en mijn innerlijke motivatie alsmaar groter geworden. Ik ben ondertussen af van mijn elektronisch toezicht en zit nu reeds 8 maanden in het programma en ben einde 2 de fase. Ik ben supernieuw naar wat het programma mij nog te bieden heeft. Ik ben gaandeweg aan mezelf beginnen werken op allerlei vlakken. Zowel op gedragsmatig als emotioneel en psychisch vlak. Ik ben op zoek naar wie ik ben en wat ik wil. Ik werk aan mijn toekomst, pak mijn schulden aan, ga op zoek naar mijn talenten en leer omgaan met mijn minpuntjes. Ook bouw ik een sociaal netwerk uit met cleane vrienden, werk ik aan de band met mijn familie en ga ik op zoek naar een leuke, nuttige vrijetijdsbesteding en naar een job waar ik voldoening uithaal. Kortom, ik pak niet enkel mijn verslaving aan, maar ook mijn verleden en mijn toekomst. Ik besef nu zéér goed dat een probleem dat zich in de loop der jaren heeft opgebouwd, niet in enkele weken opgelost kan worden. Daarom sta ik nu volledig achter het programma uit eigen wil om afscheid te nemen van mijn oude gedrag en te werken aan een cleane toekomst.

We hebben hier uiteraard ook moeilijke dagen, en het is niet altijd evident om dag in dag uit in groep te leven. Soms zit de groepssfeer, groepsdynamiek en groepsgevoel dan ook niet goed”.

De isolatieblokken, zorgvuldig ingepakt, met een illustratie van ontmoeting liggen opzij te drogen.





Na verbindingen te maken, worden blokken groepen aan de eerste blok vastgemaakt.



We bouwen verder, zoekend naar evenwicht en stevige steun, om ons doel te bereiken.

Kunstproject

De dag start met de voorstelling van de kunstenaar, Dirk De Strooper, die ons door de dag gaat loodsen. Bij de voorstelling blijkt dat kunstenaars soms verstrooid kunnen zijn, hij is de dag gestart met 2 verschillende schoenen.

In de therapieruimte staat materiaal klaar. Isolatieblokken, papier, lijm, tafels, bamboestokken, ... Aan het plafond hangt een blok. Die blok stelt ons einddoel voor. Daar moeten we geraken.

Eerst gaan we aan de slag om alle blokken met hoeken af in te pakken in bruin papier. Verschillende lagen papier zorgen voor stevige bouwstenen. Er mag niet te veel lijm gebruikt worden, anders valt het papier er weer af. Als er te weinig lijm gebruikt wordt dan is er geen verbinding. Sommige blokken zijn moeilijk om ingepakt te krijgen.

Dan drogen we ze op de chauffage.

Eens alle blokken klaar zijn gaan we over naar de volgende stap.

Een blok is een soort eiland waar we elkaar kunnen ontmoeten. Wat kan je doen in de ontmoeting? Per 2 of 3 praten we erover en beelden we dat dan uit, we tekenen de activiteit die we kunnen doen in ontmoeting en zetten die met prikkers op een blok.

Er is veel variatie, veel energie.

Eens alle eilandjes voorzien zijn van activiteiten maken we verbindingen. In verschillende kleine groepjes maken we clusters van blokken.

Dan beginnen we te bouwen vanaf het blok dat vasthangt aan het plafond. De clusters worden aangebracht en telkens zoekt de constructie een nieuw evenwicht. Uiteindelijk raken we aan de grond. We maken 3 stevige grondankers.

En dan komt het moment waar we allemaal op hebben gewacht. De draad wordt doorgeknipt. Zal de constructie blijven staan? Zakt ze in elkaar?

Onder tromgeroffel wordt de draad doorgeknipt en de constructie blijft overeind!

We mijmeren na. Wat kan dit voor ons betekenen? Hoe bereiken we onze grote doelen? Hoe stevig zijn onze verbindingen? Hoeveel verbindingen hebben we zelf? Doen we altijd hetzelfde? Durven we een nieuw evenwicht vinden? "Het is met projecten zoals u hier ziet dat we dan werken aan het groepsgevoel, we gaan in verbinding met elkaar, wat dit kunstwerk ook duidelijk illustreert. Het is door verbindingen aan te gaan met elkaar en samen te werken dat we elkaar leren kennen, elkaars positieve en negatieve eigenschappen leren kennen en elkaars talenten. Zo beseffen we des te meer dat we allemaal belangrijk zijn en dat we elkaar nodig hebben om vooruit te geraken. Zoals de filosofie waarop ons programma zich baseert: Alleen jij kan het maar je kunt het niet alleen. Het is door projecten als dit kunstproject dat we op een creatieve manier verbinding maken met elkaar en dichter naar elkaar toegroeien en er als groep sterker uitkomen. Om dus een antwoord te geven op de vraag hoort ook kunst thuis in een TG. Jazeker!!!"

Het kunstproject werd geleid door Dirk De Strooper

(*) om redenen van privacy hanteren we een fictieve naam

20 jaar (d)ruggespraak met Traject Aalst

Op 6 december werd de 20ste verjaardag van Traject Aalst gevierd: 20 jaar (d)ruggespraak. Een terugblik.

Traject is op initiatief van de stad Aalst 20 jaar geleden gestart met de bedoeling om in de regio begeleiding aan te bieden specifiek voor mensen die vragen en/of problemen hebben rond middelengebruik.

Wie naar Traject komt, kan rekenen op een individuele begeleiding met grote zorg voor de eigenheid van de persoon. Vertrekkende vanuit de vraag van de cliënt wordt de meest aangewezen hulpverlening aangereikt. Dit kan een begeleiding binnen het centrum zijn maar evengoed een doorverwijzing naar een residentiële setting of een centrum dat meer aangewezen is voor de problematiek van de persoon op dat moment. De doelstelling bij elke begeleiding is steeds het streven naar stoppen met gebruik. Sinds 2008 is er een samenwerking met De Sleutel. Wij ondersteunen Traject met onze expertise en ervaring in de drugproblematiek.

20 jaar werken is een gepast moment om de balans op te maken en om naar de toekomst te kijken. Dit gebeurde tijdens een viering op 6 december 2016: 20 jaar (d)ruggespraak. Tijdens deze avondviering lichtte burgemeester D'Haese op dynamische wijze de visie van de stad op de drugproblematiek toe. Hij liet er geen twijfel over bestaan dat een actief ontradende aanpak de enige juiste weg is voor hem. Tom Bart, preventiewerker bij de Jellinekkoepeel in Amsterdam bracht

ons recente inzichten omtrent cannabis. De cannabisplant bevat niet minder dan 111 werkzame stoffen, waaronder THC (delta-9-hydrocannabidol) en CBD (cannabidol). Sommige van deze werkzame stoffen worden verwerkt als geneesmiddel, wat aanleiding gaf tot de titel van zijn voordracht; cannabis wondermiddel? Waarop de burgemeester anticepeerde door de risico's van cannabisgebruik krachtig te formuleren. Myriam Bruynickx, psychotherapeute maar ook ervaringsdeskundige, ging op positief-uitdagende wijze geen enkele controverse omtrent alcohol en alcoholisme uit de

weg. Te veel mensen associëren een alcoholist met iemand die totaal gemarginaliseerd is, terwijl er vele soorten alcoholisten zijn. Voor haar is iemand alcoholist wanneer hij of zij zichzelf en/of zijn omgeving door alcohol te drinken last bezorgt en niet in staat is om hiermee op te houden.

De avond werd op pakkende wijze vervolgd met een ander verhaal: dat van een vader van een kind, dodelijk slachtoffer van een verkeersongeluk waar misdadig alcoholgebruik de oorzaak van was. Het fonds Emilie Leus zet zich in op gebied van informatie en sensibilisering op verkeersvlak en ondersteunt jonge verkeersslachtoffers financieel.

Teamcoördinatrice Marleen Van Himbeek blikte tot slot nog terug op wat er in 20 jaar veranderd was in het druglandschap. Ze sprak vooral de wens uit om in de toekomst intensiever samen te werken met de aanwezigen: "20 jaar is geen eindpunt. Het is een uitdaging om het centrum verder uit te bouwen met de nodige aandacht voor zowel de cliënt als de partners uit het werkveld".

Ook wie al lang werkzaam is in de (drug)hulpverlening, kon op deze gevarieerde en boeiende avond heel wat bijleren. De afwezigen hadden ongelijk!

Directie & centrale diensten

Jozef Guislainstraat 43a
9000 Gent
T 09 210 87 10
F 09 272 86 11
E de.sleutel.info@fracarita.org

Dagcentrum Antwerpen (DCA)

Dambruggestraat 78-80
2060 Antwerpen
T 03 233 99 14
F 03 225 10 24
E dca.info@fracarita.org

Dagcentrum Brugge (DCBG)

Barrièrestraat 4
8200 Brugge
T 050 40 77 70
F 050 40 77 79
E dcbg.info@fracarita.org

Dagcentrum Mechelen (DCM)

F. De Merodestraat 20
2800 Mechelen
T 015 20 09 64
F 015 20 09 65
E dcm.info@fracarita.org

Dagcentrum Gent (DCG)

Stropkaai 38
9000 Gent
T 09 234 38 33
F 09 223 34 55
E dcg.info@fracarita.org

Crisisinterventiecentrum (CIC)

Botestraat 102
9032 Wondelgem
T 09 231 54 45
F 09 231 67 15
E cic.info@fracarita.org

Therapeutische Gemeenschap Merelbeke (TGM)

Hundelgemsesteenweg 1
9820 Merelbeke
T 09 253 44 40
F 09 253 44 35
E tgm.info@fracarita.org

Therapeutische Gemeenschap Gent (TGG)

Jozef Guislainstraat 43a
9000 Gent
T 09 342 88 01
F 09 342 87 95
E tgg.info@fracarita.org

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma

Zuidmoerstraat 165
9900 Eeklo
T 09 377 25 26
F 09 377 78 64
E rkj.info@fracarita.org

Preventiedienst

Jozef Guislainstraat 43a
9000 Gent
T 09 231 57 48
F 09 272 86 11
E de.sleutel.preventie@fracarita.org

VZW Sociale Werkplaatsen De Sleutel Gent

Mahatma Gandhistraat 2a
9000 Gent
T 09 232 58 08
F 09 232 58 18
E socwpg.info@fracarita.org

VZW Sociale Werkplaatsen De Sleutel Antwerpen

Van Trierstraat 28a
2018 Antwerpen
T 03 259 08 90
F 03 259 08 91
E socwpa.info@fracarita.org

