

# De Goed Gevoel Stoel



## Draaiboek 2016



# Inhoudsopgave

<b>Inleiding</b> .....	<b>3</b>
<b>1 Voorbereiding vooraf</b> .....	<b>4</b>
<b>2 Voor de start</b> .....	<b>6</b>
2.1 Rekrutering .....	6
2.1.1 Hoe organiseren? .....	8
2.2 Materiaal .....	9
2.3 Contact.....	10
<b>3 Start van de Goed Gevoel Stoel</b> .....	<b>10</b>
3.1 Voor de sessie start.....	10
3.2 Tijdens de sessies .....	11
3.3 Na de sessies.....	12
3.4 Follow-up sessie.....	13
3.5 Nazorg.....	14
3.6 Ervaringen/bevindingen proefproject Recht-Op.....	14
<b>4 Bijlagen</b> .....	<b>19</b>
4.1 Voorbeeld Flyer .....	19
4.2 Voorbeeld inschrijvingsstrookje.....	21
4.3 Voorbeeld herinneringsbrief .....	22

# Inleiding

Psycho-educatie heeft als doel om personen competenties te laten verwerven die bijdragen tot de geestelijke gezondheid. Dit kan beperkt zijn tot kennisoverdracht, maar ook tot het aanleren van vaardigheden. Vaardigheden die de mensen al dan niet dienen in te oefenen aan de hand van huiswerkopdrachten. De methodiek wordt zowel individueel als in groep aangeboden. Bij preventie door middel van psycho-educatie wordt er aangeraden om dit in groep te organiseren. Een zorgverstrekker staat dan in voor een (grote) groep personen. De informatie wordt meestal via lessen in groepsverband aangereikt.

De Goed Gevoel Stoel is een methodiek ontwikkeld voor mensen in armoede met psychisch een hoge druk. De methodiek bestaat uit drie à vier praatsessies waarbij er in groep gewerkt wordt aan de draaglast en draagkracht van kwetsbare mensen. Het is een vorm van psycho-educatie om mensen inzichten te bieden in de krachten die achter de 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 eigen krachten. Op deze manier tracht de methodiek een stevige stoel onder het ‘goede gevoel’ van de mensen te plaatsen.

Vanuit Recht-Op vinden we het belangrijk dat mensen in armoede kunnen participeren aan een aanbod psycho-educatie. We weten echter dat, ook al is er een aangepast aanbod, het niet vanzelfsprekend is om de stap te zetten. Om drempels en aanbevelingen in kaart te brengen hebben we zelf een cursus ‘Goed Gevoel Stoel’ georganiseerd voor mensen in armoede. In dit draaiboek verzamelden we vanuit deze praktijk tips en aanbevelingen om met deze methodiek of andere (psycho-educatie) activiteiten aan de slag te gaan.

Als eerste bespreken we wat er vooraf gaat. Vervolgens gaan we het hebben over 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. Als laatste geven we het belang van nazorg weer.

*ter info:* Dit draaiboek is geen alternatief voor de handleiding van de Goed Gevoel Stoel. De handleiding beschrijft de methodiek op ziek en is vooral bedoeld voor de lesgever. Er is ook heel wat materiaal beschikbaar. [www.goedgevoelstoel.be](http://www.goedgevoelstoel.be)

Dit draaiboek wil een aanvulling bieden met tips over de praktische omkadering die belangrijk zijn bij het werken met mensen in armoede.

# 1 Voorbereiding vooraf

## *Waarom/doel*

De Goed Gevoel Stoel kan preventief werken maar kan ook interessant zijn als een alternatief traject. Preventieve ondersteuning kan nodig zijn voor mensen die op een wachtlijst staan en ondertussen met een vol hoofd moeten rondlopen. Anderzijds kan de methodiek als een aanvullend traject dienen. Bv. iemand die reeds bij een psycholoog op gesprek gaat, kan er voor kiezen om tegelijkertijd ook een activiteit psycho-educatie te volgen. Daarnaast kan de Goed Gevoel Stoel een vorm van nazorg zijn. Hier kan het bijvoorbeeld gaan om mensen die gespecialiseerde hulp (moeten) afbouwen. De Goed Gevoel Stoel is ook interessant voor mensen die op zoek zijn naar laagdrempelige hulpverlening. Zo kan het ook een opstap zijn naar meer gespecialiseerde psychische begeleiding.

Recht-Op gelooft sterk in de kracht van een groep. Werken in groep is een surplus! Het is sterker dan een individueel traject. Dit maakt een individueel traject niet onbelangrijk, maar vanuit ervaring merken we dat het krachtiger is.

## *Voor wie*

De methodiek is specifiek voor mensen die zich in een kwetsbare positie bevinden. Vanuit Recht-Op hebben we de Goed Gevoel Stoel gevolgd met mensen in Armoede. De taal van de lesgever begrijpen en zelf kunnen spreken in de groep is wel een vereiste. Tot nu toe is er bij Logo een aanbod in het Nederlands, Frans en Engels. Er wordt ook veel met beelden/praatplaten gewerkt

## *De organisator*

Idealiter is de organisator een dienst/instantie/organisatie die in hun 'core business' het ondersteunen en begeleiden (zo mogelijk ook psychisch) van kwetsbare mensen heeft.

## *Verantwoordelijkheid*

Het is belangrijk dat duidelijk is wie de eindverantwoordelijkheid neemt. Dit is best iemand die dicht bij de doelgroep staat. Die de doelgroep kan inschatten en de nodige tijd voorziet om het geheel te coördineren.

Deze persoon/organisatie hoeft niet alles zelf te doen, maar volgt wel op of zowel het praktische als het inhoudelijke in orde is.

## *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 cursus horen, op kunnen

nemen. We denken hier vooral aan voor- en nazorg, recruitering/toeleiding en opvolging.

### *Lesgever van Logo*

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.

Daarnaast houden zij zich eveneens bezig met Psycho-educatie. De Goed Gevoel Stoel is daar een onderdeel van. Zo heeft Logo ook een ondersteunende rol. Zij voorzien leerkrachten 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*

Vigez is het Vlaams expertisecentrum voor gezondheidspromotie en ziektepreventie. Vigez levert strategieën, advies, methodieken en opleidingen aan gezondheidsprofessionals. De Goed Gevoel Stoel is een methodiek van Vigez en Cedes.

### *Co-begeleider*

Het is belangrijk dat er naast de lesgever ook een co-begeleider is. Deze persoon kan eveneens een training volgen bij Vigez om de methodiek beter te begrijpen. Daarnaast is het een meerwaarde dat naast de training of in vervanging van de training het beschikbare materiaal wordt doorgenomen.

De co-begeleider kan de uiteindelijk verantwoordelijke zijn of iemand die een mandaat heeft. Dit kan beslist worden door de organisator. Naast de praktische en organisatorische zaken is het de bedoeling dat de co-begeleider ook oog heeft voor de deelnemers zelf. Hier gaat het dan ook om de opvolging van de voor- en nazorg. Hierover moet duidelijk gecommuniceerd worden met de partnerorganisaties, met de mogelijke toeliders.

De co-begeleider neemt de nodige tijd om de mensen regelmatig te contacteren en te betrekken. Naar hen te luisteren en hen indien nodig op te volgen. Daarnaast is de co-begeleider een centraal figuur voor de leden 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 elk lid nauw opgevolgd wordt, maar het gevoel dat de leden ergens terecht kunnen is een grote meerwaarde. **Daarom is de aanwezigheid van een co-begeleider cruciaal!**

## *Locatie*

Wanneer je op zoek gaat naar een locatie, zoek dan niet alleen naar een beschikbare locatie die zo mogelijk gekend en goed gelegen is, maar eveneens naar een plaats waar je iets mee kan. Het is handig dat de locatie al over tafels en stoelen beschikt, maar ook een ruimte heeft waar je bijvoorbeeld dingen aan de muur kunt ophangen om elementen te illustreren.

Kies 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 handig als de locatie al zelf over de meeste dingen beschikt.

Bij de keuze van een locatie, is het beter om te kiezen voor één plaats waar alle sessies kunnen doorgaan. Dit is ook gemakkelijk voor de leden. Kies eveneens voor een locatie die goed bereikbaar is met het openbaar vervoer. Liefst een plek in de buurt van waar de meeste mensen vandaan komen.

## *Data*

Het is het beste om de Goed Gevoel Stoel wekelijks op dezelfde dag en tijdstip te laten doorgaan. Zo geraken mensen minder snel verward en onthouden ze het beter. Laat de drie sessies elkaar opvolgen en indien er een vierde sessie is, voorzie je een tussenperiode van minstens een maand. Op deze manier geef je mensen de kans om de aangeleerde aspecten toe te passen.

## 2 Voor de start

### 2.1 Rekrutering

#### *Groepen selecteren*

Vooraleer je mensen gaat rekruteren ga je eerst na welke mensen je wilt bereiken. Ga je voor mensen die al in begeleiding zijn of juist niet, voor mensen die ergens op een wachtlijst staan voor therapie/begeleiding of voor mensen die misschien nog niet overtuigd zijn van de zin van een activiteit psycho-educatie, maar waarvan jij denkt dat het wel nuttig kan zijn? Ga je voor een heterogene of homogene groep? ... Het is belangrijk om je hiervan bewust te zijn dat er diverse groepen bestaan, die elk een andere aanpak vragen. Daarom is het nodig om hier even bij stil te staan en te reflecteren. Wie willen we bereiken en wat is ons doel?

Wanneer je een keuze hebt gemaakt kan je nog 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*

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 voordeel van een nieuw samengestelde groep is het uitingvermogen. 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 zich zelf in te schatten zonder beïnvloed te worden door een goede vriend/vriendin.

### *Nadelen*

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 altijd bang dat hun verhaal de buitenwereld bereikt.

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 ze over hun problemen moeten praten, klinkt zeer beangstigend. Niemand kan best een onveilig gevoel geven waardoor mensen op het laatste moment durven afhaken.

### *Drempels*

Het is dus duidelijk dat er goed over de doelgroep moet nagedacht worden. Gaan we voor een bestaande groep? Of rekruteren we losse individuen. En wie spreken we dan aan? Mannen, vrouwen, jonge mensen, oudere mensen, ...? Het is belangrijk dat de werking zich aan de doelgroep aanpast. 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.

### 2.1.1 Hoe organiseren?

*Bereik meer dan nodig* Om een Goed Gevoel Stoel te kunnen organiseren, zijn er een tiental deelnemers nodig. Om tot deze deelnemers te komen, moeten er heel wat mensen aangesproken 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.

Vb: In de praktijk werden (via Recht-Op) 31 mensen aangesproken, waarvan 12 hadden toegezegd. Bij de start van de Goed Gevoel Stoel waren we nog met 8. In de loop van de cursus 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 cursus met mensen te spreken over de mogelijkheden van psycho-educatie. Op deze manier kan je hen enerzijds informeren en anderzijds polsen naar hun interesse<sup>1</sup>. Wanneer er dan een concreet aanbod is kan je naar die gesprekken verwijzen.

Als de cursus in het *voornemen* komt, ongeveer drie weken op voorhand, schiet je in actie. Spreek de mensen die je kent persoonlijk aan. Ga achter de mensen aan waarvan je denkt hij/zij gaat hier iets aan hebben.

Laat mensen er een nachtje over slapen, maar maak het niet te vrijblijvend. Het is al een goed idee om ze te bellen of enkele dagen erna aan te spreken. Wees je ervan bewust dat zo'n sessies beangstigend kunnen zijn voor sommige mensen. Mensen willen soms 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 'zwarte' rugzak te vertellen.

Als je mensen kent die deze cursus al eens gevolgd hebben, laat deze dan ambassadeur zijn. Vergeet niet, mond aan mond reclame werkt!

---

<sup>1</sup> Zie bijlage 1: Voorbeeld Flyer



### *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 gewoon worden. Eenmaal je de aandacht hebt is een directe aanpak het beste. Leden hebben het 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 leden 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.”*

### *Toeleiders*

Wanneer je met partnerorganisaties/toeleiders werkt, is het handig om duidelijke afspraken op voorhand te maken. Geef aan wat je verwachtingen zijn over het aantal aan te brengen deelnemers en over timing. Vb. Vier mogelijke kandidaten en vlak voor de start geen enkele, maakt een groot verschil.

### *Officieel karakter*

Probeer een week voor de start je groep verzameld te hebben. Werk met een inschrijvingsstrookje<sup>2</sup> dat geeft een iets formeler karakter. Stuur een vijftal dagen voor de aanvang van de cursus nog een officieel herinneringsbriefje<sup>3</sup> met de data, plaats, ....

Mensen die wel interesse tonen, maar nu niet kunnen of er nog niet klaar voor zijn kan je op een wachtlijst zetten en bij een volgend initiatief terug aanspreken.

## 2.2 Materiaal

### *Praktisch*

Vooraleer de eerste sessie begint is het belangrijk om na te gaan wat de benodigheden zijn. Is al het materiaal voor de sessie aanwezig? Wat moeten we nog voorzien? Bel indien nodig naar de locatie om dit na te vragen. Is er koffie, thee en water aanwezig? Zijn er knabbeltjes voor de mensen voorzien? Mag iedereen alles drinken en eten? Op deze manier kan je de

---

<sup>2</sup> Zie bijlage 2: voorbeeld inschrijvingsstrookje

<sup>3</sup> Zie bijlage 3: voorbeeld herinneringsbrief

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 daarom aan te raden om de locatie op voorhand te gaan verkennen (indien nieuwe locatie) en indien nodig het materiaal al af te zetten.

## 2.3 Contact

### *Gekend met doelgroep*

Voor de eerste sessie is het eveneens belangrijk om de mensen terug te contacteren en hen te herinneren aan de sessie. Ga er niet vanuit dat alle leden nog weet hebben over de datum, uur of locatie,... ook al werd dit van te voren meegedeeld. Deel elke keer opnieuw de nodige informatie mee. 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*

Houd er rekening mee dat mensen niet van de eerste keer de telefoon zullen opnemen. Neem daar de tijd en geduld voor. Een begripvolle, geduldige en open houding geeft de mensen net dat duwtje in de rug die 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. Houd eveneens rekening met de gevoeligheden/waarden van mensen. Bv wanneer je met de mensen belt vinden sommigen het belangrijk dat je jezelf goed voorstelt en vraagt of je mag storen.

## 3 Start van de Goed Gevoel Stoel

### 3.1 Voor de sessie start

#### *Praktisch*

Voor elke start van een sessie worden de praktische factoren overlopen. Ook hier gaan we na of alle benodigdheden aanwezig zijn. Het is een meerwaarde om te weten wat de bedoeling is van de aankomende sessie. Enerzijds om de juiste benodigdheden te voorzien en anderzijds om de leden bij te staan en eventueel bij te sturen indien nodig.

#### *Zorg op maat*

Ook hier is het belangrijk om de leden voor de start van de sessies te contacteren. Ga na welke deelnemers dit graag hebben en welke niet. Voor sommige leden kan dit beledigend overkomen als je deze elke keer opnieuw herinnert aan de

sessie. Anderen ervaren dit 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 Tijdens de sessies

### *Vorbereiding*

Wees een half uur op voorhand aanwezig om alles klaar te zetten. Maak indien nodig een koffietafel voor de leden, zodat al het gerief niet op tafel komt te staan. Alle ruimte op tafel is nodig voor eventuele opdrachten. Voorzie voldoende plaats en leg het materiaal klaar.

### *Opvang*

Wanneer er sprake is van een nieuwe locatie, is het belangrijk dat iemand de leden aan de deur ontvangt. Dit is vooral nodig wanneer de leden voor de eerste keer komen en de locatie niet kennen.

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

### *Afwezigheden*

Wanneer leden niet komen opdagen tijdens de sessie, is het best dat de leden worden opgebeld. Dit kan gebeuren omwille van bv ziekte, de locatie niet vinden, vergissen van uur,... Sommige leden zullen altijd verwittigen en anderen hebben die mogelijkheid niet of zijn het vergeten. Wanneer je de leden 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 leden een sessie hebben gemist, is het respectvol om deze verontschuldigen 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 leden overdoen, zodat ze de volgende keer mee zijn.

## *Verslag*

Normaal gezien legt de lesgever uit dat er verslag genomen zal worden. Indien dit niet gebeurd is, vraag dan op voorhand of er verslag genomen mag worden of dat het gesprek opgenomen mag worden, als dit het verslag vergemakkelijkt. 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.

## *Ruimte voor een babbel*

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

## 3.3 Na de sessies

### *De eerste ervaring*

Na een eerste sessie is het altijd interessant om de ervaring van de leden af te toetsen. Je kan ook best tegen de leden zeggen dat je ze gaat bellen. Een eerste sessie kan best heftig zijn. Laat de leden 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. Houd er wel rekening mee dat er niet te veel tijd overgaat. Een volgende sessie kan misschien een week later gepland zijn.

Wanneer de leden 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.

### *Herinnering*

Het is altijd handig om leden die dat wensen nog eens aan de volgende sessie te herinneren met een telefoontje of sms.

Sommige leden hebben graag een geheugensteuntje en andere voelen zich onafhankelijk en kunnen zo'n 'kleine dingen' wel zelf onthouden. Houd dit aandachtig bij. Op deze manier schenk je een vorm van vertrouwen.

### *Opvolging*

Zoals reeds verteld kunnen bepaalde sessies emoties los maken of gooien sommige leden 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.

## 3.4 Follow-up sessie

### *Een vierde sessie*

Oorspronkelijk telt de Goed Gevoel Stoel drie sessies, maar het kan handig zijn om een vierde sessie te plannen. Zeker wanneer ervoor gekozen wordt om tijdens de derde sessie met individuele acties te werken. De vierde sessie kan dan dienen om met groepsacties aan de slag te gaan.

Het is best om deze sessie een maand later in te plannen. Zodat je een follow-up hebt. Hier kun je dan nagaan in hoeverre de leden met de individuele acties aan de slag zijn gegaan. Dit haal je tijdens de 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 leden 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. Leden kunnen bijvoorbeeld 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 leden er zelf tevreden over zijn).

### 3.5 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 simpelweg vragen hoe het gaat. Ook hier heb je feeling voor wat de mensen je vertellen. Waar ga je dieper op in? Wat is nog jou taak om op te nemen? Hoe diep zit het?

Soms is het goed om leden op te volgen en soms is het goed om los te laten. In de meeste gevallen hebben de leden 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 leden kan je na de sessies plaatsen zoeken waar ze zich verder goed kunnen voelen. 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,...

Voor anderen is er misschien professionele hulp nodig. Een eerste plaats om te promoten is de huisarts. Hij/zij is het best geplaatst om indien nodig verder door te verwijzen naar gespecialiseerde hulp.

Op [www.zoekrust.be](http://www.zoekrust.be) vind je een ruim aanbod van plaatsen waar je naartoe kan als je hoofd vol zit.

### 3.6 Ervaringen/bevindingen proefproject Recht-Op

#### *Na de eerste sessie*

Zelfs na één sessie kunnen leden 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.”*





## Cultuurverschil: Gericht op Marokkaanse vrouwen

De onderstaande informatie komt enerzijds vanuit de bevraging naar ervaringen en kennis van de oprichtster van Ihsane (een Marokkaanse vrouwengroep). Anderzijds vanuit mijn eigen ervaring en kennis als Marokkaanse studente/vrouw.

### *Geschikt 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 misschien 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 vormen. 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 Voorbeeld Flyer

# 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 voll!

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  
Chris Leenaerts van Recht-Op:

Tel: 0487 33 22 81

e-mail: [chris.leenaerts@recht-op.be](mailto:chris.leenaerts@recht-op.be)

**U wordt op de hoogte gehouden!**



### 4.3 Voorbeeld herinneringsbrief



## 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-2016

**Uur?** 9:00 tot 12:30

**Waar?** CAW Cornelis Schutstraat 28 - 2100 Deurne

De volgende bijeenkomsten gaan door in  
het **Cultureel centrum Frans Messingstraat 36 in Deurne**

**maandag 14-maart -2016 van 9:00 tot 12:30**

**maandag 21maart-2016 van 9:00 tot 13:30**

**(met gratis broodmaaltijd)**

**maandag 18-april -2016 van 9:00 tot 12:30**

**Alles is Gratis!!**

**Chris Leenaerts of Sabrina Chafik**

**0487/33 22 81**

**0474/76 11 45**

