

In beschut wonen willen we samen met de bewoners op weg gaan naar 'herstel'. Herstelgerichte zorg binnen rehabilitatiewerking steunt o.a. op het principe van het herkennen en aansporen van de autonomie van de bewoner (Dröes & Plooy, 2010). We ondersteunen hen bij het op eigen krachten hun problemen te boven leren komen (empowerment) en het leren leven met hun beperkingen. Maar we richten ons daarnaast vooral op de eigen positieve mogelijkheden en vaardigheden, interesses, hobby's, waarden, gevoelens en doelen die men in zijn leven wil (her)opbouwen.

8

Ervaringsreeksen binnen herstelgerichte zorg

Beschut wonen De Hulster werkt aan herstel

'Herstel' betekent niet enkel 'leren leven met je beperkingen'. Het betekent ook risico's durven nemen, de crisis voor lief nemen, de blik vooruit werpen, vanuit een overtuigd vertrouwen in je kansen en mogelijkheden (Plooy, 2007). Of zoals een ervaringsdeskundige mooi verwoordt: "Daar is moed voor nodig, moed om jezelf te durven zijn, ook naar anderen toe. Moed om te zijn is moed om je angsten te overwinnen, om jezelf te blijven en van daaruit te leven. Moed om te laten zien wie je bent met je zwakke en sterke kanten." (Kole, 2007)

Je blik vooruit werpen naar de toekomst dus en jezelf de vraag stellen: hoe wil ik mijn leven terug gaan verbreden? Wat wil kan ik (terug) gaan doen na mijn opname in het psychiatrisch ziekenhuis? Hoe krijg ik terug hoop op een betekenisvol leven? Hoe geef ik terug zin aan mijn leven door naar eigen waarden en normen verschillende levensdomeinen (opnieuw) in te vullen? Levensdomeinen zoals: vrijetijdsinvulling, zelfzorg, werk zoeken, sociale contacten...

Met de ervaringsreeks wilden we samen met de bewoners, door nieuwe ervaringen op te doen, een antwoord zoeken op deze vragen. Met de reeks concentreerden we ons vooral op het zoeken naar een zinvolle dagbesteding of vrijetijdsinvulling. Ook zelfzorg was een belangrijk thema met kernwoorden als verwennen, gezondheid en bewegen.

■ Drievoudig doel van de ervaringsreeks Het proeven van nieuwe ervaringen naar herstel

Een deelaspect van het uitbouwen van een zinvol leven is dat men nieuwe bezigheden, hobby's en interesses gaat zoeken. Wie ben ik? Wat wil ik gaan doen? Wat interesseert mij? Hoe wil ik mijn leven terug invullen en terug zin geven na een psychiatrische opname?

Door het gevarieerde aanbod binnen de ervaringsreeks bieden we de bewoners de kans te proeven van verschillende activiteiten. Men kan zo voor zichzelf ontdekken wat het meeste aansluit bij de eigen interesses en leefwereld. Nadien kan men

deze activiteit dan eventueel verderzetten binnen het reguliere vrijetijdsaanbod. Op deze manier willen we terug hoop creëren bij de bewoners, hoop op een betekenisvol leven met voor hen interessante bezigheden. Het vinden van een nieuw doel in hun leven, ook op gebied van vrije tijd en zelfzorg kan helpen om terug een positieve identiteit uit te bouwen.

Een gevarieerd vrijetijdsaanbod

We bieden de verschillende sessies aan in een laagdrempelige omgeving. We brengen de activiteit naar de bewoners op een zo goedkoop mogelijke manier. Zo kan men eerst in een veilige en vertrouwde omgeving, ons activiteitencentrum het Kosterhuis, deelnemen aan verscheidene vrijetijdsactiviteiten. De bewoners kennen de locatie, de medebewoners en er is begeleiding aanwezig. We brengen de bestaande activiteiten uit het reguliere aanbod naar de bewoners, zodat de stap om ervan te proeven en het te leren kennen voor hen kleiner wordt. Op deze manier hopen we dat dit de bewoners kan stimuleren de stap te zetten naar het reguliere aanbod buiten beschut wonen.

Stimuleren van psychische, sociale en lichamelijke gezondheid

Eén doel van beschut wonen, naast o.a. reïntegreren en rehabilitatie, is aandacht geven aan gezondheids promotie bij de bewoners.

De algemene gezondheid wordt bevorderd als men aandacht besteedt aan de drie bepalende aspecten: lichamenlijk, psychisch en sociaal welzijn.

In de verschillende sessies van de ervaringsreeks kan men deze gezondheidsaspecten terugvinden. We besteden aandacht aan gezond eten, ontspannings- en antistressmomenten inbouwen, tijd kunnen/willen besteden aan zelfzorg en genieten, beweging, het stimuleren van een positieve zelf-expressie...

In deze ervaringsreeks willen we gezond gedrag ook bevorderen door de nadruk te leggen op het belang van iets nieuws uit te proberen om je beter, fitter en gezonder te voelen. Doorbreek de sleur op alle gebied, "doe eens wat anders", is het motto. Op de website www.fitinjehoofd.be wordt dit omschreven in de "10 steps to happiness". Stap vier van het tien-stappenplan luidt dan ook: **Probeer iets nieuws uit!**

■ Voorbeeld van een ervaringsreeks

De inhoud en het doel van de ervaringsreeks werd via de nieuwsbrief bekend gemaakt aan de bewoners en zelfstandig wonenden van De Hulster. Men kon zich voor elke activiteit apart inschrijven. Elke activiteit werd ook apart aangekondigd via een herkenbare affiche. Men werd dus niet verplicht om zich meteen voor de ganse reeks te engageren. Zo kon men reeds vooraf een keuze maken volgens eigen interesse.

De thema's die in onze eerste ervaringsreeks aan bod kwamen:

- **Filmavond** met mogelijkheid tot nabespreking: Little Miss Sunshine, film over een dysfunctioneel gezin dat via een road trip nader tot elkaar komt. De film is een voorbeeld van hoe men leert op een creatieve manier om te gaan met onverwachte gebeurtenissen en hoe men leert kijken met een glimlach naar 'negatieve' dingen.
- **Bewegingsatelier:** (zelf-)expressie, ervarings- en belevings-oefeningen met toneeltechnieken door Cie Tartaren.
- **Verwennen van lichaam en geest**
 - deel 1: Zelf maken van etherische oliën en douchegeel.
 - deel 2: Bewoners worden verwend met een kleimasker en handmassage.
 - deel 3: Schminkatelier door professionele schminkster.
 - deel 4: Hennatekenen op het lichaam.
- **Lachsessie**
- **Kleuranalyse door een professionele styliste**
- **Japanse kookworkshop**
- **Blote voetenwandeling (op verplaatsing)**

De meeste sessies werden door de beschut wonenbegeleiding zelf gegeven. Voor sommige thema's deden we op voorhand zelf ervaring op, zoals voor de lachsessie en een Japanse kookworkshop. Binnen ons team hebben wij een creatief therapeut die een wellnesscoach-opleiding genoot. Voor de verwensessies was dit een pluspunt.

Reservethema's voor een eventuele tweede reeks zijn:

- Een culinaire boswandeling waarbij je de ingrediënten kan ontdekken en proeven.
- Een workshop rond persoonlijkheidsvorming: positief denken en de kunst van het genieten.
- Een kookworkshop om kennis te maken met een andere cultuur: Marokkaans koken..
- Een nieuwe sport uitproberen: bv. een Zumbales.

■ Beperkingen en mogelijkheden Praktisch

Men zou de **deelname per sessie** kunnen veranderen in het inschrijven voor een ganse reeks. Zo zouden deelnemers het volledige pakket kunnen ervaren en iets opsnuiven van activiteiten waar ze minder in geïnteresseerd zijn.

Een **schriftelijke evaluatie** op het einde van elke sessie en na de ganse reeks zou zowel voor de bewoners als voor de begeleiding nuttig kunnen zijn. Zo krijgen de bewoners een beter zicht op hun eigen interesses en de begeleiding op die van de bewoners.

Laagdrempeligheid

Om de stap naar het reguliere aanbod te vergemakkelijken, zouden we de populairste activiteiten in een volgende reeks op verplaatsing programmeren, door te kiezen uit het reguliere aanbod buiten beschut wonen. Zo zou men samen met de bewoners naar een bestaande organisatie die lachsessies houdt kunnen gaan in plaats van zelf een lachsessie te organiseren. Zo wordt dan een tweede (tussen)stap ingebouwd naar het uiteindelijk zelfstandig deelnemen aan vrijetijdsactiviteiten.

Inhoud

Uit het aantal deelnemende bewoners aan de verschillende activiteiten konden we afleiden dat ongekennde thema's kunnen afschrikken, zoals bv. het bewegingsatelier en de lachsessie. Dit werd door de begeleiding als een beperking ervaren omdat we de bewoners niet van deze nieuwe activiteiten wilden leren proeven. Een meer verplichtend karakter geven aan de deelname aan de volledige reeks, zou een mogelijke oplossing zijn. De **meest succesvolle activiteiten** waren deze die het meeste aansloten bij de leefwereld en interesses van onze bewoners zoals de thema's **wellness** en **gezond koken**. Mogelijks zijn dit ook activiteiten die moeilijker toegankelijk zijn in het reguliere aanbod. En wellicht speelt de hogere prijs van wellnesscentra en kookworkshops hierbij een bepalende rol.

Het lijkt erop dat wanneer beschut wonen zelf wellness- en kookactiviteiten aanbiedt, de bewoners dit soort activiteiten niet zullen opzoeken in het reguliere aanbod van activiteiten. Dat is zeker een beperking van het integratiestreven. Het enthousiasme en het succes qua deelnemers spreekt echter voor zich over de zinvolheid van deze workshops in het programma-aanbod. Het is een **bron van zingeving** voor een groot aantal bewoners, en dat is uiteindelijk een **kernidee van herstel**.

Isabel Alleman

klinisch psychologe en begeleidster
beschut wonen De Hulster, Leuven

Referenties

- Een omschrijving van herstelondersteunende zorg vinden we terug in: Dröes, J. & Plooy, A. (2010). Herstelondersteunende zorg in Nederland: vergelijking met Engelstalige literatuur. *Tijdschrift voor rehabilitatie*, 19(2), 6-16
- Kole, M. (2007). *De moed om te zijn*. In: Boevink, W., Plooy, A. & van Rooijen, S. Redactie. *Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid van mensen met psychische aandoeningen*. Amsterdam, SWP
- Plooy, A. (2007). *Proloog*. In: Boevink, W., Plooy, A. & van Rooijen, S. Redactie. *Herstel, empowerment en ervaringsdeskundigheid van mensen met psychische aandoeningen*. Amsterdam, SWP

9