

[DeSleutel]

MENSEN KANSEN GROEIEN

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.

Driemaandelijks tijdschrift | Nummer 81 | januari, februari, maart 2025

81

DOSSIER VERVOLGZORG

Tussenhuiswerking in de kijker

Zorg loopt door, ook naast de werkvloer

Podcast op een kier

www.desleutel.be

“Samen inzetten op groei”



Ik kreeg de vraag of ik namens maatwerkbedrijf Weerwerk voor deze editie de “Voorproefer” van dienst wou zijn. Het thema ‘Vervolgzaam’ sprak me aan gezien onze expertise op de activerende werkvloer van Weerwerk. Bij deze...

In het artikel “Tussenhuis in de kijker” leggen de begeleiders de noodzaak uit rond opvolging na een langdurig residentieel programma. De intensiteit van ondersteuning wordt in de therapeutische gemeenschappen gradueel afgebouwd. Wanneer ze na hun TG-traject verhuizen naar het Tussenhuis, zetten ze meer en meer stappen naar “buiten” toe. De ondersteuning die ze daarbij krijgen, van hun netwerk, van peers en begeleiding, is cruciaal.

Als empowerment-begeleider bouw ik samen met andere hulpverleners een netwerk rond de cliënt binnen de activerende werkvloer. Bij Weerwerk vinden ze als doelgroepmedewerker een veilige omgeving om na een programma de eerste stappen naar werk te zetten. We zetten volop in op groei binnen diverse levensdomeinen zoals financiën en administratie, opleiding en werk, vrije tijd en sociale contacten, huisvesting etc. Zoals je kan lezen in het verhaal van David is een traject naar werk vaak een hefboom die ervoor zorgt dat personen in herstel effectief clean blijven. Het verhaal van David illustreert mooi waar we voor staan: mensen op maat begeleiden en laten doorgroeien, met vallen en opstaan.

Ook als iemand een terugval kent, bieden we vanuit de activerende werkvloer een traject met nieuwe

kansen. Bij Weerwerk hechten we er veel waarde aan dat alles bespreekbaar is zonder dat er een oordeel geveld wordt. Doelgroepmedewerkers krijgen aandacht en ondersteuning waar nodig, we zijn actief betrokken in hun traject.

Ons team én werk is methodisch sterk onderbouwd, maar onze voertaal is laagdrempelig, zodat doelgroepmedewerkers hun traject goed begrijpen én zelf in handen kunnen nemen. We stimuleren en ondersteunen hen en kunnen inpikken op vragen die ze hebben. We lopen als het ware naast hen mee waardoor de zorg doorloopt, ook naast de werkvloer. De noodzaak van professionele vervolgzorg komt ook sterk naar voor in het interview met het tienermeisje. Het traject illustreert hoe de jongere tijdens het RKJ-programma de kans krijgt om clean te groeien. Ze leerde zichzelf tijdens de opname écht kennen, heeft nu de tools om haar herstel te bestendigen, én ze beschikt over een vangnet voor op moeilijke momenten.

Tot slot vind ik het artikel rond Sleutelwonen interessant en maatschappelijk relevant. Huisvesting is immers een forse drempel naar integratie. Wonen komt bij onze trajecten heel vaak aan bod. Het is een levensdomein dat voor veel stress zorgt: een goede en betaalbare woonst vinden is niet evident. Het concept van de vzw Sleutelwonen is daarom enorm welgekomen. Een betaalbare degelijke woonst biedt onze doelgroepmedewerkers een dak boven hun hoofd en mentale rust om te kunnen groeien.

Veel leesplezier
Ingeborg Martens
Zorgt voor *empowerment* bij Weerwerk

Lees meer over deze
Empowerment-
aanpak



81 inhoud

- 3** Vervolgbehandeling in RKJ: aan tafel met alle betrokkenen



- 6** Tussenhuis in de kijker: in gesprek met de begeleiders-coaches



- 10** Sleutelwonen ontzorgt oud-cliënten met betaalbare woonst in veilige omgeving



- 11** “Betaalbaar huren en op eigen tempo werken aan de verdere integratie in de maatschappij”



- 13** Zorg loopt door, ook naast de werkvloer



- 16** Lancering Podcast “Op een kier”



Op de cover: © Sara De Strooper

[DeSleutel]
MENSEN KANSEN GROEIEN

Vervolgbehandeling in RKJ De Sleutel: aan tafel met alle betrokkenen

Het Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma (RKJ) biedt een opname-programma aan jongeren waarbij ze een periode van maximaal 6 maanden samen aan de slag gaan. Wat helpt bij de weg naar herstel, wat is er nodig om herstel gaande te houden, wanneer stopt zo'n traject? De begeleiders, de jongeren en hun context bekijken samen hoe de weg naar herstel eruit kan zien. Aan tafel met alle betrokkenen.

Outreach in RKJ: wat?

- Gesprekken aan huis, met jongere, context en ruimer netwerk
- Organiseren van en overdracht naar een goede vervolgtherapie/begeleiding
- Delen van expertise met de context en de hulpverleners die het vervolg van de begeleiding op zich nemen
- Indien nodig: activeren en versterken van het netwerk rond de jongere zodat de vaardigheden die de jongere en de context hebben geleerd tijdens het programma kunnen geconsolideerd worden

De visie van De Sleutel is ingebed in de herstelondersteunende verslavingszorg. Terwijl ik me voorbereid op een gesprek met een jongere, haar mama en een medewerker van het RKJ, lees ik het volgende over herstel: "Herstel is een persoonlijk proces. De omgeving kan hierbij ondersteunen, maar herstellen doe je zelf, op je eigen manier en in je eigen tempo. Sommigen herstellen zonder hulpverlening en zonder de steun van zelfhulpgroepen. Sommigen stoppen in één keer met gebruik, anderen niet. Voor sommigen kent herstel een eindpunt. Anderen beschouwen zichzelf als hersteld, terwijl zij gecontroleerd gebruiken.

Tyra (rechts op de foto): "Vanuit mijn outreach-positie pik ik makkelijker alarmsignalen op en ben ik bondgenoot van jongere én ouder."

Bij herstel is er altijd sprake van zelfmanagement, regie, maatschappelijk herstel en herstel van identiteit.¹

Eeklo, de Zuidmoerstraat. In de luwte van een grote school ligt wat verderop het residentieel kortdurend jongerenprogramma (RKJ) van De Sleutel. Ik heb er afgesproken met Yasmine, Sophie² en Tyra.

Yasmine (17j) heeft in november 2024 het programma mooi afgerond en samen met haar mama Sophie maakt ze gebruik van het outreach-aanbod van het RKJ. Tyra Eggermont is psycholoog en werkzaam als outreach-

begeleider in het RKJ en bij Radar, in functie van begeleiding bij crisis-situaties.

Kan je jezelf eens voorstellen?

"Ik ben Yasmine, ik ben 17 jaar en ik woon in Eeklo. Ik werk in een rusthuis en in Delhaize. Ik ga niet naar school, maar doe examens via de examencommissie (beter gekend als middenjury). Dat is toch wat zwaarder dan ik gedacht had. Ik ben nu aan het bekijken om in februari over te stappen naar volwassenenonderwijs en daar verder te doen om mijn diploma zorgkundige te halen."

Mama Sophie is 44j en alleenstaande mama. Sinds Yasmine anderhalf was stond ze er alleen voor, met de steun van de grootouders "Ik heb hard gewerkt, ik deed 2 jobs, waardoor ik niet altijd beschikbaar was. Na een burn-out ben ik herstart in een administratieve job en kan ik veel van thuis uit werken. Dat is veel beter."

"Zal ik mezelf ook voorstellen?" Tyra lacht eerst even ongemakkelijk. "Ik ben psycholoog in het RKJ. Ik werk graag met jongeren en geniet ervan om samen een traject te bouwen met de jongere en de context. Ik vind het fijn om de evolutie mee te maken, van hoe iemand zich aanmeldt, tot we ze weer los kunnen laten. Samenwerken met Yasmine is deugdzaam." "Je bent zo'n harde werker", zegt ze aan Yasmine.

Yasmine is op haar 15de begonnen met experimenteren met drugs. Dat





hoorde bij het groot worden, dacht mama Sophie. Yasmine noemde het haar levensstijl. De combinatie van een specifieke vriendengroep en zich niet helemaal goed in haar vel voelen maakte dat ze er vaker naar teruggreep. “Van af en toe eens wiet gebruiken, ging dat naar elk weekend en geleidelijk aan naar elke dag. Dat ging zo een 6-tal maanden door. Twee maanden voor de opname was ze ook gestart met mefi³,” vertelt Yasmine (mama wist tot voor kort niet van het gebruik van méfi). Sophie: “We konden eerst in het RKJ terecht via een crisisopname van 2 weken. Na die 2 weken kwam Tyra bij ons thuis langs. Op een bepaald moment hebben zowel oma als Tyra aangegeven dat het zo niet verder kon en dat een opname echt nodig was.” Na een opname van 6 maanden, is Yasmine terug thuis en komt Tyra opnieuw langs voor de opvolging.

“Momenteel gaat het goed. Sinds ik hier uit opname ben, ben ik één keer hervallen, maar ik heb onmiddellijk gebeld naar het RKJ. Ik weet dat ik er terecht kan met mijn verhaal, dat ik niet veroordeeld word. Voor mama is dat moeilijker, omdat ze hoopt dat het goed blijft gaan. Haar ontgoocheling voelt aan als een veroordeling,” vertelt Yasmine. Mama Sophie knikt.

“Dat is waar. Voor mij is dat erg moeilijk. Ik heb het soms nog moeilijk met mezelf, en ik maak me zeer snel zorgen over Yasmine.”

Yasmine vindt het niet prettig om het hierover te hebben. “Ik ben toch goed bezig,” zegt ze terwijl ze met haar ogen draait.

Yasmine vindt het moeilijk om haar sterktes te benoemen. Mama Sophie en Tyra doen moeite om het niet te gaan invullen. Ze zien veel sterke kanten bij Yasmine. Schoorvoetend zegt Yasmine: “Ik heb mezelf opnieuw leren kennen hier in het programma. Ervoor was er alleen maar drugs, ik wou alleen maar gebruiken, weg zijn. Ik heb opnieuw leren ontdekken wie ik ben, wat ik wil, wat ik kan.” Ze voegt eraan toe: “Ik ben lief, behulpzaam en ik ben een doorzetter.”

Ik vraag ook aan Sophie naar haar sterke kanten. Ook de mama vindt dit geen makkelijke vraag. “Ik zie vaak het goede in mensen en ik ben erg zorgzaam. Maar ja, soms ben ik te zorgzaam.” En ze kijkt vragend naar Yasmine, die dat bevestigt.

Tyra vult aan dat haar sterktes - nieuwsgierig, empathisch en behulpzaam - goed van pas komen in haar job.

“ Tijdens een huisbezoek na de crisisopname werd duidelijk dat een opname echt nodig was.

Wat is de kracht van het outreach-programma?

“Het helpt om wat je reeds bereikt hebt, vast te kunnen houden,” zegt mama. Na het crisisprogramma had het ook een beetje de functie van een stok achter de deur. “Als mama ben ik snel overbezorgd, en Yasmine wil jong zijn en haar weg vinden. Als er dan

iemand van buitenaf meekijkt waar we naartoe willen, dan helpt dat.”

Tyra geeft aan dat je vanuit de outreach-positie makkelijker de alarmsignalen kan oppikken. Vaak evolueert een situatie zachtjes aan, tot verwijten of zwijgen alle gewone interacties lamleggen. Als outreacher ben je de bondgenoot van beiden (jongere en context) en kan je andere inhoud binnenbrengen. En soms wordt tijdens een opvolgbezoek duidelijk dat een langere opname een broodnodige stap is in de richting van duurzaam herstel.

Wat was er reeds bereikt tijdens de opname in het RKJ voor de jongere en de familie?

Mama Sophie zegt dat het voor haar zeer helpend was om elkaar een tijdje slechts beperkt te zien. Yasmine was in opname. Mama kwam een uurtje per week op bezoek. “In het begin was dat genoeg. Ik had het echt nodig om terug op adem te komen. De periode voorafgaand aan de opname was zeer moeilijk.”

Yasmine: “Tijdens de opname is het contact geleidelijk aan hersteld. Ik heb mezelf terug kunnen vinden. Ik heb leren werken met planningen, me leren houden aan een einduur.” Mama vult aan dat structuur en planning voor erg belangrijk zijn. “Ik heb leren communiceren, onderhandelen,” zegt de mama terwijl ze ter goedkeuring kijkt naar Tyra. “Tyra heeft er altijd op gehamerd dat communicatie erg belangrijk is. Dat hebben we geleerd hier tijdens de opname, en dat proberen we nu verder thuis ook goed vast te houden.”

Wat is de focus van de vervolgbehandeling?

Tyra: “Er is niet echt een vast item of een structuur voor de outreach. We stemmen af met wat de context en de jongere nodig heeft. Vaak gaat het om het zoeken naar een nieuw evenwicht voor alle betrokkenen in de thuiscontext.” Hoe maak je afspraken, hoe kan je streng en consequent zijn en tegelijk ook een portie mildheid inbouwen. De jongere neemt terug het leven op.

In dit traject bleek ook dat Yasmine zelf op een aantal thema's wat verder wou doorwerken. Samen zijn er dan stappen gezet naar ambulante hulpverlening. "Ik heb trouwens straks een gesprek met Annelies van het ambulancetruwens centrum. Ik heb met haar ook een goede klik." zegt Yasmine. De eerste keer is Tyra mee op gesprek gegaan. Op die manier kan er een brug gelegd worden en info worden doorgegeven. Zo werd het voor Yasmine makkelijker om die nieuwe eerste stap te zetten.

Wat werkt?

Yasmine: "Voor mij was het goed om hier even op rust te komen en dan geleidelijk aan terug naar huis te gaan. Ik was blij dat ik hier was tijdens de vakantieperiode. We hebben veel leuke activiteiten gedaan. Ik ben gaan zeilen, ik heb 2 pretparken bezocht. Wie kan dat zeggen?"

Mama Sophie: "Ik word hier serieus genomen met mijn zorgen. Elders kreeg ik eens te horen 'het is maar cannabis'. Ik weet dat de mensen hier bezorgd om me zijn, dat ze zullen

ingrijpen als het nodig is. Het belang van outreach zit hem ook in het niet losgelaten worden. Ik weet dat ik hier terecht kan als het misgaat, hier wordt ook geen oordeel geveld,...."

Motivatie vasthouden

Zowel mama Sophie als Yasmine zijn vol goede moed aan de slag. Het is januari als we dit gesprek voeren. Ik vergelijk het met goede voornemens. Vanuit de literatuur weten we ook dat motivatie kan schommelen. Ik ben nieuwsgierig hoe zij hiermee omgaan.

Yasmine vertelt dat ze doorheen het programma opnieuw een toekomst heeft. "Ik weet opnieuw wat ik belangrijk vind. Ik wil mijn school afmaken, gaan werken, binnen een paar jaar een eigen plek, een gezinnetje. Als mijn motivatie zakt, dan denk ik aan waar ik naartoe wil. Want ik weet als ik opnieuw start met drugs dat ik eindig op straat. Dat ik geen geld heb en dat er gedoe is met de familie en dat mijn dromen een voor een in het water vallen. Bij mij helpt dat. Ik wil iets bereiken."

Mama Sophie geeft aan dat ze altijd een beetje overbezorgd zal blijven en dat ze vooral een goed leven wil voor Yasmine. Ze heeft wel een sterk voorname. "Als Yasmine opnieuw start met drugs zal ze niet meer kunnen thuisblijven. Daar hou ik me aan vast."

Tyra: "Als hulpverlener helpt het mij om alles op een rijtje te zetten. Het eens van op een afstand bekijken. Als er iets stroef gaat, probeer ik te kijken naar de achtergrond. Wat zit er achter die stroefheid. Wat kan ik doen, wat kan de ander doen. Dat helpt om in soms wat moeilijker situaties hoopvol te blijven."

- 1 Deskundig door de verslaving, Weerman Alie, e.a. (2012)
- 2 De namen van de jongere en haar mama zijn gewijzigd om privacyredenen
- 3 Mefedrone: Mefedrone werkt stimulerend en licht bewustzijnsveranderend. Gebruikers voelen zich euforisch, energiek, tintelend, waarden muziek beter, zijn open en krijgen de neiging om veel te praten.

[UIT HET NETWERK]

Meer dan 100 deelnemers voor roeimarathon ten voordele van De Sleutel

Op zondag 22 december verzamelden meer dan 100 roeiers en sympathisanten in de botenloods van Koninklijke Roeivereniging Club Gent. Ze lieten hun normale training aan de kant en zetten zich schrap voor een indoor-roeimarathon ten voordele van De Sleutel. Na vier uur non-stop roeien haalden ze een onverhoopte opbrengst van maar liefst 1.250 euro bijeen. De roeimarathon was een organisatie van Koninklijke Roeivereniging Club Gent (KRCG). Naast heel wat leden en ouders vaardigden ook de Gentse Roei- en Sportvereniging

(GRS) en de Vereniging Veteranen Roeiers (VVR) teams af. De Sleutel nam eveneens deel met enkele teams. Een warme dankjewel voor dit warme initiatief!

"Met deze steunactie wilde de club een ouder-roeier een hart onder de roeiriem steken in een heel moeilijke periode. Zijn familie kreeg veel steun van De Sleutel", aldus Valérie Fonteyne, trainer bij KRCG en een van de initiatiefnemers. De gift zal op zijn vraag gebruikt worden in de jongerenwerking RKJ.



Tussenhuis in de kijker: in gesprek met de begeleiders-coaches

De laatste fase van een langdurig residentieel programma in De Sleutel verloopt in het tussenhuis. Het is een vorm van begeleid groepswonen waarbij de bewoners sterk gecoacht worden. Het is een veilige plek waar ze stappen in hun re-integratieproces kunnen uitproberen vooraleer op eigen benen te gaan staan. De *peers* krijgen een heel belangrijke rol in deze “community-based approach”. Ze helpen elkaar bij de uitbouw van hun verder clean leven. Vaak is dat geen sinecure. Veel van de tussenhuizers deden immers nog geen enkele ervaring op met zelfstandig wonen zonder gebruik. Gradués¹ zijn hierbij de lichtende voorbeelden en fungeren als rolmodel binnen het programma.

In de twee therapeutische gemeenschappen (TG) van De Sleutel verblijven gemiddeld 18 bewoners en een 6-tal in het daarbij horende Tussenhuis. In het tussenhuis wordt het zelfstandig wonen in een cleane leefstijl getraind. Elke cliënt beschikt er over een eigen kamer in een gedeeld woonhuis. Na verloop van tijd wordt het aandeel therapie verminderd. Op het einde wordt de cliënt begeleid naar een geschikte huisvesting. De coaching en het trainen van de vaardigheden om alleen te gaan wonen wint nog aan belang omdat de doelgroep fors evolueerde de voorbije jaren.

In Merelbeke kunnen bewoners al na 10 à 12 maanden naar het Tussenhuis en start een semi-ambulante begeleiding met de nadruk op het voorkomen van herval. In de TG voor dubbeldiagnose in Gent is het TG-programma enkele maanden langer omdat naast de verslavingsproblematiek ook een psychiatrische component specifieke aandacht vraagt. We gaan in gesprek met tussenhuisbegeleiders Veerle en Floris van het Tussenhuis Gent en met Wim die al zo'n 30 jaar meedraait in het tussenhuis in Merelbeke. Hij trapt meteen een open deur in.

Wim: Zonder te willen stigmatiseren merken we dat de meeste van onze gasten vóór hun programma eigenlijk nooit fatsoenlijk in de maatschappij hebben meegedraaid.

Veerle: Klopt. In het verleden hebben ze meestal nooit op een cleane manier alleen gewoond.

Wim: Ze komen ook op steeds jongere leeftijd in het gebruik terecht. Vroeger was dat gemiddeld op hun 17 of 18 jaar. Nu is de beginleeftijd vaak 12 jaar. De mensen die we zien, komen steeds meer uit armoede, uit verslavingsmilieus waar mama of papa zwaar in het gebruik zit. 20 jaar geleden zagen we dat niet. Je moet het volledige TG-programma aanbieden zodat ze gewapend zijn om zich in de maatschappij te integreren.

Floris: Het is niet uitzonderlijk dat deze mensen in de TG belanden na een jarenlange detentie. Sommigen zaten 10 jaar of één derde van hun leven in de gevangenis.

Wim: Ze komen dus niet even snel genezen van een verslaving, wat ook niet kan natuurlijk, maar ook het op eigen benen staan, is helemaal nieuw voor hen.

Waarom verschilt het doel van een TG en een Tussenhuis?

Wim: Voor een groot deel in de verantwoordelijkheden die men krijgt. De begeleiding is veel minder aanwezig en heeft een coachende rol. Ze

Wim: “Mensen die al zelfstandig wonen zijn de beste coaches voor de tussenhuizers. Ze zorgen voor perspectief, hoop.”



zorgt ervoor dat de peer-werking draait. We verwachten dat mensen medebewoners aanspreken en stimuleren in de richting van een clean leven.

Veerle: We leren tussenhuisers omgaan met extra vrijheid, er gelden immers minder regels dan in TG. Het is een veilig huis waar ze kunnen thuiskomen en oefenen met de uitdagingen om opnieuw hun plek te vinden in de samenleving. Wie instapt onderschrijft onze visie en stemt in met de huisregels. We verwachten een echt engagement qua levensstijl. Eigenlijk leren we hen toepassen wat ze in de TG geleerd hebben met het oog op de toekomst, als de begeleiding wegvault. Wat en wie ga ik nodig hebben rond mij? Hoe bouwen we de zorg af en bouwen een eigen netwerk uit zodanig dat ze een clean leven kunnen uitbouwen. Tegelijk verwachten we dat ze als peers elkaar op een verbindende manier een spiegel voorhouden.

Wim: Op die manier leren we hen om op eigen kracht een clean leven uit te bouwen en aandacht te hebben voor hun kwetsbaarheden. En ons einddoel? Er hangt een affiche bij ons op (gemaakt voor een opendeurdag) met daarop wat ze op het einde van het Tussenhuis zelf willen bereikt hebben: je hebt werk, ieder op zijn niveau. Je hebt vrienden of een sociaal netwerk, je hebt een woonst. Er is financiële stabiliteit, er is zinvolle vrijetijdsbesteding én er is externe hulp of een zelfhulpgroep waar je terecht kan.

Floris: Zo bereiden we ieders maximale integratie in de maatschappij voor rekening houdend met kwetsbaarheden, verslaving, psychiatrische problematiek. Dit houdt in dat de aansluitende zorg is afgestemd op de noden van de cliënt. Denk aan CAW, VAPH, GTB, ...

Engagement

Wim: De overstap van de TG naar het Tussenhuis is een belangrijk keuzemoment. Sommige mensen kiezen ervoor om na het TG-programma nog af en toe te gebruiken of om alcohol niet te bannen. Dat kan, maar dat past niet in het tussenhuis-programma.

Floris: We maken er een *commitment*

van. Er komt een echte intake. Met de goedkeuring zeggen we dat ze het verdienen om in het Tussenhuis te starten.

Veerle: Enkelingen proberen het op eigen kracht. Bijvoorbeeld omdat ze bij hun partner of kind willen zijn of omdat hun werk bijvoorbeeld ver van Gent is. Maar het zijn niet altijd de beste trajecten. Bij hervat stopt het bij ons echter niet. We bekijken wat mogelijk is. Maar kiezen voor gebruik past niet in programma.

Floris: Het is een engagement waar sommigen mee worstelen. Vaak weten ze nog niet goed hoe ze het op termijn gaan aanpakken.

Veerle: Het is ook geen levenslang *commitment*.

Hoe ziet een weekprogramma eruit en welke begeleiding wordt voorzien?

Floris: Elk traject verschilt sterk van individu tot individu. Maar er zijn grote vaste blokken. In ons Tussenhuis kiezen bewoners standaard voor 3 dagen dagbesteding extern. Voor de ene is dat in de vorm van arbeidszorg of vrijwilligerswerk, voor iemand anders is het opleiding, of een job in de sociale economie.

Veerle: Dat engagement helpt hen ook bij het clean zijn en blijven. We hebben nog steeds een heel nauwe samenwerking met maatwerkbedrijf Weerwerk (lees ook blz 13). De meesten gaan er naar de activerende werkvloer. Soms worden ze doorverwezen. Maandelijks volgen we er als begeleider een overleg over alle lopende werktrajecten. 's Avonds vullen ze zelf hun vrije tijd in.

Gat in het CV

Wim: Bij ons is dat vergelijkbaar maar zijn ze overdag op alle weekdays extern actief aan de slag. Het soort werk is zeer doorslaggevend in de opbouw van een clean leven. Er is immers geen enkele activiteit in het leven waar je 38u per week mee bezig bent, dan je job. In vorige jobs ontwikkelden ze vaak een methode en levensstijl om dagelijks te kunnen blijven gebruiken. Het is dan ook niet evident om eenzelfde werk/levenspatroon terug op te nemen zonder terug drugs te

gaan gebruiken. De meesten kampen ook met een fors gat in hun CV wat solliciteren bemoeilijkt. Meestal moeten ze onderaan de ladder beginnen onder stresserende omstandigheden en overuren draaien, wat dan weer de kans op hervat vergroot. Dat verandert wanneer je kunt solliciteren vanuit een afgewerkte opleiding. Dit kan echt het verschil maken! De uitbouw van een cleane levensstijl is een nieuwe start: een opleiding en een andere werksector hoort daar meestal bij. Dat activeringsluik proberen we mee vorm te geven. Als zo'n traject dan goed uitdraait, geeft dit een positieve boost: ze voelen zich capabel in hun nieuwe werk. Tijdens dat activeringsluik zetten we verder ook in op hervatpreventie. Daarnaast is er ook een zelfzorggroep en doen we individuele coaching.

Floris: De coaching benoemen wij als individuele mentorwerking. Verder voorzien we 2 begeleidingsmomenten per week in groep. Zo is er het Tussenhuis-moment op maandagavond en de Zelfzorggroep op woensdagvoormiddag. Daarnaast focussen we ons op de peer-werking en de groepsdynamiek in huis. We bespreken de verschillende aspecten van samenleven en samenwonen.

Veerle: Op maandagavond is het een gezellig gezamenlijk eetmoment. Iedereen kookt om beurt, wat voor verbinding zorgt en een vertrouwelijke sfeer. Ook alleenwoners sluiten hier soms op aan. Aansluitend houden we een tussenhuisgroep, een soort huisvergadering waar we afspraken maken over het samenwonen, koken, poetsen, vuilnis buitenzetten. Eventuele onderlinge strubbelingen waar ze zelf niet uitgeraken, worden ook in die groep besproken. Tijdens de 'zelfzorggroep' bespreken we de individuele doelen: waar botsen ze op, wat hebben ze gedaan de afgelopen week, wat zijn ze van plan, welke thema's leven er, waar willen ze feedback over krijgen.

Verder wordt iedere cliënt in het Tussenhuis individueel opgevolgd. Men bespreekt de stand van zaken op de verschillende levensdomeinen in individuele gesprekken met de persoon-



Een muur vol nestkastjes in TGG. De kastjes staan symbool voor een traject naar een clean leven. Alhoewel de bewoners uitgevlogen zijn, blijft er nog steeds een plekje om terug te keren. Het nestkastje is een deel van de graduatieceremonie, een feest als bekroning van het positief afronden van het TG-programma

lijke begeleider. Ook de alleenwoners worden verder opgevolgd. Bij alle activiteiten die gepland worden, is het voorkomen van herval de hoofdpdracht. "Als iemand naar een receptie is geweest of een activiteit waar drank aanwezig was, vragen we nadien altijd of het moeilijk was om een fruitsap te bestellen. Dat is de bril waarmee de begeleiding meekijkt en opvolgt", zo verduidelijkt Veerle. Terugvalpreventie krijgt zo een prominente plaats in het programma.

Wim: Tijdens groepsmomenten gaan we in op hoe ze klippen kunnen omzeilen. Tussenhuizers hebben op zaterdag ook een individueel moment rond terugvalpreventie. En als iemand een vereniging kiest, bekijken we of die keuze helpt om een clean leven uit te bouwen. Hetzelfde doen

gewicht te zoeken, een andere cultuur binnen te brengen.

Floris: Onze bewoners met dubbel-diagnose hebben een langer TG-programma achter de rug. Ze kregen daar al heel wat hervalpreventie via ons pakket herstel in zicht.

Veerle: Terugvalpreventie zit in onze dagelijkse interactie. Alle levensdomeinen waar we rond werken, bouwen mee aan het kunnen volhouden van een clean leven. Een werk kunnen volhouden, goed in je vel zitten.

Wim: Naarmate de verantwoordelijkheden stijgen, dalen de controles in het Tussenhuis. In het begin kijken we heel goed toe op de weekplanning. Activiteiten moeten passen binnen de cultuur van het programma. Na verloop van tijd volgen we wat minder strak op, dienen ze alleen nog

een planning in voor de vrije dagen. 's Avonds doet een tussenhuizer niet zo maar wat. Dan is het risico op herval immers het hoogst. De coaching van die stappen zijn bepalend voor de levensstijl. Hoe geef je zin aan je leven? Vandaar onze focus op zinvolle vrijetijdsbesteding en het belang dat we hechten aan het deel uitmaken van een vereniging.

Ambulante vervolgzorg

Veerle: Om de continuïteit van zorg te garanderen is er een nauwe samenwerking met het ambulante centrum. Al onze cliënten gaan, aanvullend op de begeleiding in het tussenhuis, ambulante gesprekken.

Floris: Er is standaard vanuit de begeleiding in de TG een uitgebreide overdracht naar de individueel begeleiders in het ambulante centrum. Op die manier kan het traject vlot worden verdergezet. Bedoeling is dat elkeen een eigen netwerk uitbouwt voor op langere termijn. Als we de begeleiding in het Tussenhuis kunnen loslaten, loopt ze ambulante door.

Veerle: Op alle belangrijke overgangsmomenten plannen we trouwens samen met de begeleiding een netwerkoverleg. De verschillende partners die instaan voor iemands omkadering en de context zitten dan samen aan tafel. Concreet zijn dit zowel mensen uit het eigen hulpverleningsnetwerk als uit eigen persoonlijk netwerk.

Wim: Op die manier zorgen we ervoor dat de mensen op het einde van hun Tussenhuis-traject alle tools in handen hebben om binnen de maatschappij mee te kunnen draaien. Voor de ene zal dat externe begeleiding zijn of een zelfhulpgroep, voor de andere een vaste afspraak met de psychiater.

Rolmodellen

Wim: Het belang van een rolmodel is heel groot. Bij het begin van een behandeling geloven mensen amper dat het mogelijk is om een clean leven te leiden. Ze oordelen dat het een uitzichtloze situatie is. Verslaving is ook chronisch waardoor mensen vaak goesting hebben om terug naar middelen te grijpen. Vandaar het

grote belang van goede voorbeelden, ook bij de staf. En vandaar onze inzet op ervaringsdeskundigen, daar begint het. Het is dan ook goed dat de tussenhuisers regelmatig in TG komen. Op dezelfde manier zijn de alleenwoners de beste coaches voor de tussenhuisers. Dat zorgt voor perspectief, het biedt hoop. Niet alleen op persoonlijk vlak, ook naar het volhouden van het programma toe. Om dezelfde reden zorgen we ervoor dat gradués zichtbaar zijn in het programma. Die uitwisseling werkt. Ze kunnen leren uit fouten of juiste beslissingen van voorgangers: dat is het zelfhulpmodel. Dat maakt deel uit van de basis van de TG en tussenhuiswerking.

Veerle: We zien dit ook op een heel informele manier tot stand komen. Oud-bewoners springen binnen in het tussenhuis en tussenhuisers zijn in nauw contact met huidige TG'ers. Soms worden ze ook expliciet uitgenodigd, doen ze er vrijwilligerswerk en ondersteunen ze als rolmodel bij het vormgeven van de structuur.

Floris: Die cultuur van betrokkenheid is fel gegroeid sinds we een eigen tussenhuiswerking hebben met TGG. De gradués gaan ook naar TGG, ze zien elkaar bij Weerwerk. Er is een grotere aantrekkingskracht naar TG.

Wim: De gradués nemen ook in het Tussenhuis in Merelbeke een belangrijke rol op. Jaarlijks organiseren we twee vaste gradué-bijeenkomsten waar ook de tussenhuisers en TG'er uitgenodigd zijn. Op zo'n warm winter- en zomermoment brengen we gans de TG-familie samen. Zo'n bijeenkomst met meer dan 50 lotgenoten samen, geeft kracht. Individuele verhalen worden uitgewisseld. Hetzelfde geldt voor de gradué-werking voor vrouwen. Elke 6 weken komt een gegradueerde vrouw op een informele manier een avond doorbrengen met de vrouwen in TG-programma. Mensen die binnenspringen die het goed doen, werkt altijd positief. Daarom nodigen we ook gradués uit voor getuigenissen. Soms zijn dat mensen die enkele tientallen jaren geleden het programma volgden. Het brengen van hun verhaal aan TG'ers, tussenhuisers en alleenwoners is heel belangrijk. Ze kunnen eruit leren hoe die persoon



met zijn verslaving omging, of er sprake is geweest van terugval, hoe daarmee werd omgegaan. Op die manier ervaren ze steun, vinden ze geloof in verhalen van rolmodellen.

Hoe vlot zetten de mensen de stap naar alleen wonen?

Wim: Sommigen zijn er klaar voor na 7 maanden, anderen na één jaar.

Veerle: Maar daar eindigt het niet, de alleenwoners worden ook na dat jaar verder begeleid. De laatste periode in het tussenhuis bereiden we de stappen naar buiten grondig voor. Hoe organiseren we de verdere ondersteuning, wat zijn de financiële mogelijkheden voor een eigen stek?

Wim: De woonmarkt is in vergelijking met 5 jaar terug wel een pak duurder geworden.

Veerle: We overlopen samen een uitgebreid infopakket. Waar hebben ze mogelijks recht op, hoe zit het met sociale woningen? Het is een moeilijke zoektocht. Er zijn ook geen diensten die je helpen bij het vinden van een woning. Gelukkig is er sinds enige tijd ook de optie om aan te sluiten in een pand van de vzw Sleutelwonen (lees ook blz 10).

1 gegradueerden hebben het volledige hulpverleningsprogramma positief afgerond

Tussenhuis is onderdeel van TG-programma?

In een Therapeutische Gemeenschap (TG) leef je in groep, in een omgeving zonder drugs. Alle bewoners zijn hier om te werken aan hun verslavingsprobleem. Iedereen van de groep helpt elkaar om clean te blijven en te leren. Er zijn veel therapiemomenten en elkeen heeft een traject naar opleiding of werk. Er zijn strikte en duidelijke regels die ervoor zorgen dat het huis clean blijft en dat bewoners niet hervallen in druggebruik of crimineel gedrag. Het samenleven in groep en het principe van zelfhulp zijn een groot deel van de behandeling.

De bewoners organiseren zelf het leven in huis. De bewoners zijn samen verantwoordelijk voor de keuken, het onderhoud, de administratie, het onthaal van nieuwe bewoners. Dit gebeurt op zo'n manier dat ze hieruit leren en een cleane levensstijl ontwikkelen. Tijdens het programma is er veel aandacht voor psychotherapie en wordt gewerkt rond emotionele problemen of trauma's. Er is ook contextbegeleiding, medische opvolging door huisarts en psychiater én opvolging door de sociale dienst voor administratie, justitiële zaken en geldzaken.

Sleutelwonen ontzorgt oud-cliënten met betaalbare woonst in veilige omgeving

Opnieuw een eigen betaalbare plek vinden na een opname of behandeling is een moeilijke opdracht. Mensen in herstel na een verslaving hebben vaak ook een gat in hun CV. Verhuurders hebben het op een krappe woningmarkt voor het kiezen... Dankzij de samenwerking met de vzw Sleutelwonen zijn er momenteel drie panden beschikbaar waar oud-cliënten cohousen.

Onze afspraak gaat door in een gedeeld pand dicht in de buurt van de Jozef Guislainsite te Gent. Het huis telt vier co-housers en werd in gebruik genomen in oktober 2024. We gaan eerst in gesprek met woonbuddy Nick De Moerloose (60), ook enkele co-housers zitten te popelen om aan schuiven bij het gesprek.

Nick - professioneel aan de slag als zelfstandig garagehouder – kookt heel graag en kwam oorspronkelijk als vrijwilliger bij De Sleutel terecht. Nick helpt sinds een vijftal jaar achter de schermen bij de organisatie van de keukenactiviteiten in de Therapeutische Gemeenschap (TG) voor dubbel diagnose Gent.

Nick: “De mensen moeten een minder grote investering doen waardoor de stap naar alleen gaan wonen minder ingrijpend is”.

Nick: “We merkten toen al dat het op de woningmarkt steeds moeilijker werd om een betaalbare woning te vinden. Zeker voor alleenstaanden die kampen met een verslavingsachtergrond. En zo is Sleutelwonen ontstaan, de vzw die o.m. samen met Guido Maertens, Griet Coghe en Leen De Wit werd opgericht. De vzw biedt ondersteuning aan oud-cliënten in de zoektocht naar een betaalbare, veilige en gezonde woning op de private huurmarkt.” (zie kaderstuk op blz 12)

Nick staat als woonbuddy in voor heel wat praktische zaken. Hij is, samen met collega-buddy Liesbeth, het directe aanspreekpunt voor een zevental co-housers - verdeeld over verschillende panden. Nick “Ze weten ons te vinden als ze met ‘iets’ zitten. Bijvoorbeeld, als er in het huis zaken zijn die niet werken. Ik zorg dat klussen worden aangepakt, denk aan een gat boren of het blinderen van een dakvenster, of dat reparaties worden uitgevoerd. Grotere problemen worden besproken met de eigenaar.”

Het uitgangspunt van de vzw Sleutelwonen is housing first. “Als je niet weet waar je ’s avonds gaat slapen, zorgt dat immers voor veel te veel onrust”. Dankzij woonbuddy Nick is er een wasmachine en een droogkast ter beschikking in alle panden. Hij zorgde ook voor de bemeubeling. Nick: “De mensen moeten dus een minder grote investering doen waardoor de stap naar alleen gaan wonen minder ingrijpend is”. De huurprijs is ook minder hoog (300 à 400 € plus 50 euro gemeenschappelijke kosten voor

internet, water, elektriciteit, gas) en er wordt maar 2 maanden waarborg gevraagd.

Nick en Liesbeth zijn niet alleen het aanspreekpunt voor praktische zaken. Een buddy is een belangrijk steunfiguur waar de co-housers kunnen op terugvallen. Ze staan ook altijd klaar voor kleine menselijke zaken.

Nick : “De meesten kennen me al lang via mijn vrijwilligerswerk in de TG. Die band blijft hier waardevol. Ze voelen geen drempel om me aan te spreken. Ik zal ook de eerste buffer zijn als er een crisis dreigt. Dan kunnen ze me bellen of kom ik langs voor een babbel. Of weten ze me te vinden als ik op zaterdag in TGG aan de slag ben. De bewoners zitten trouwens allemaal ook nog in een ambulante vervolgentraject. Voor druggelatereerde vragen kunnen ze professionele begeleiding krijgen bij de individuele begeleider in het ambulante centrum”.

De co-housers bij Sleutelwonen wonen echt zelfstandig en hebben op dat adres ook hun officiële domicilie. De huurovereenkomst is niet voor een bepaalde duur. Nick: “Op die manier is er minder druk en kan elke co-houser op eigen tempo werken aan de verdere re-integratie in de maatschappij. Dit zorgt er wel voor dat het vinden van bijkomende panden eigenlijk een continue opdracht is van de vzw Sleutelwonen”.

Interesse om vrijwilliger te worden? contacteer grietcoghe.sleutelwonen@gmail.com



“Betaalbaar huren en op eigen tempo werken aan de verdere integratie in de maatschappij”

Het belang van een veilige eigen stek kan moeilijk onderschat worden voor personen die nog kwetsbaar zijn nadat ze een drughulpprogramma hebben afgerond. Enkele cohousers willen maar wat graag getuigen uit de praktijk. Welke meerwaarde heeft deze woonvorm voor hen? En hoe verloopt hun re-integratie intussen?

Glenn (33) rondde het programma in de Therapeutische Gemeenschap voor dubbel diagnose Gent (TGG) af. Hij werkt als hulpkok en woont hier intussen 3,5 maand. “Dat ik niet zelf een woonst moest gaan zoeken, bespaarde me veel stress. In vergelijking met de gewone huurmarkt betalen we hier niet veel. Bovendien woon ik hier met twee heel dichte peers uit mijn programma”. Verwijzend naar zijn blijvende kwetsbaarheid wijst Glenn op het belang van omringd te zijn door enkele mensen die je goed kennen. “Elke week ga ik een paar keer langs in TGG hier vlakbij. Op nieuwjaar ben ik er ook langsgestaan”.

Op die manier fungeren oud-bewoners in hun vroegere TG als rolmodel voor mensen die nog zo ver niet staan in het programma. Het is een interessante uitwisseling, ook voor henzelf. Ze zijn er altijd welkom, om een dood moment op te vullen of om onder de mensen te zijn.

Dries (31) heeft geen opname achter de rug. Hij hoorde van deze woonvorm in het ambulanc centrum. Hij

werkt als vrijwilliger bij maatwerkbedrijf Weerwerk en woont sinds 2 maanden in een Sleutelwonen-pand iets verderop in de stad. “Ik zag op tegen de zoektocht. In gesprek gaan met immokantoren, zoveel gegadigden voor elk adres. Dat voelde aan als een grote berg die ik niet alleen kon beklimmen”. Naast het financiële vindt hij ook de visie van de vzw belangrijk. Het is hier een ‘clean huis’. “Ik heb nog samengewoond met mensen die gebruikten en dat wilde ik vermijden. Dat geldt ook voor alcohol. Ik zou niet kunnen samenwonen met iemand die sporadisch alcohol drinkt. Ik vind hier een veilige haven, met mensen met eenzelfde levensstijl, waar ik me kan thuisvoelen. Hier is tijd om te recupereren, om zo beter te kunnen meedraaien in de maatschappij, om te gaan werken.”

Saïd (41) ziet deze plek als een tussenstap na zijn programma in de TG van Merelbeke. “Mijn doel is helemaal zelfstandig gaan wonen. Nu mijn opleiding achter de rug is moet ik wel eerst werk vinden. Opnieuw integreren in de maatschappij na zo’n langdurig programma is niet eenvoudig. In de TG wordt veel voor je gedaan, hier moet je het zelf doen. Ik zie regelmatig andere oud-bewoners die op eigen kracht alleen zijn gaan wonen. Sommigen hebben het financieel moeilijk, er zijn maanden dat ze amper toekomen. Hier wonen we samen, zijn we samen clean. We hebben samen de feestdagen gevierd. Dat is clean verlopen. Ik kan me niet voorstellen wat er zou gebeurd zijn, mocht ik dat alleen moeten doen hebben”.

Pasha (36) verhuisde naar hier na zijn TGG-programma. Hij had eerder al alleen gewoond via een sociaal verhuurkantoor. Maar toen gebruikte hij nog. “De formule van cohousing met lotgenoten is voor mij een groot pluspunt. Ik heb het moeilijk om alleen te zijn en kan slecht tegen verveling. Die stap naar alleen gaan wonen hier in Gent valt niet te onderschatten als je alleen een leefloon hebt.”

Brad (42) komt ook uit TGG. Hij woont hier nog maar pas. Hij vindt samenwonen belangrijk omwille van de sociale controle. “Ik ga niet gebruiken om de peers te sparen”. De huisgenoten helpen elkaar om structuur te houden, moedigen mekaar aan. **Dries:** “We kunnen hier goed praten, ventileren als we met iets zitten. Als je alleen bent zal niemand je een schouderklopje geven als je goed gepoetst hebt. Ook op mentaal vlak steunen we elkaar.”

Eigen stek

Glenn: “Ik ben oprecht fier op mijn eigen stek die ik zelf gezellig kon inrichten en schilderen. Het is voor het eerst dat ik een eigen tv kon kopen...”. Brad vervolgt: “Het is de basis om deftig te integreren in de maatschappij. Hier kan ik tot mezelf komen. Zonder dit had ik ver buiten de stad moeten gaan wonen. Maar mijn netwerk en mijn vereniging is hier in Gent, ik heb mijn job hier bij Weerwerk. Het is ideaal nu, geen problemen met verplaatsingen. De stap is al groot, na een programma waarin je toch ook afgeschermd wordt. Hier is tijd





“Een eigen stek is dé basis om deftig te integreren in de maatschappij”.

om aan mezelf te werken. Het is een geschenk!”

Pasha: “Dankzij die eigen stek, voel ik me meer zelfzeker. Ik heb nog een paar maanden op straat geleefd. Toen heb ik wel gevoeld wat het is om geen huis te hebben”. Dries vult aan: “Ik heb ook rondgetroubadour en zaken verknald als gevolg van mijn gebruik. Ik was een paar keer dakloos... Van hieruit kan ik alles rustig opnieuw opbouwen in een cleane omgeving”.

Buddy Nick wijst op het belang van het wegvallen van tijdsdruk om verdere stappen te zetten. “De cohousers kunnen zich rustig adapteren aan nieuwe dingen die op hun pad komen. Het stopt niet van de ene dag op de andere. Er is tijd om hun netwerk verder uit te bouwen en te focussen op werk zoeken, een andere woonst, hun energie kan daar naartoe gaan”.

Hulpverlening krijgt vervolg

Om herval te voorkomen, wordt sterk ingezet op vervolgzorg. Wie vanuit TG en het tussenhuis doorstroomde kan een tijdlang terecht voor nazorg in het Tussenhuis. Glenn: “Verder heb ik mijn maandelijks afspraak met mijn individueel begeleider in het ambulante centrum. Als er tussentijds iets is mag ik er altijd mijn vragen stellen. En we kunnen ook terecht bij onze huisgenoten”.

Dries: “Ik ga nog steeds wekelijks op gesprek in het ambulante centrum en regelmatig naar de NA-bijeenkomst. En we hebben natuurlijk onze woonbuddy. Ik zorg er ook voor dat ik actief bezig blijf. Zo engageerde ik me bij een bokscub en ben ik lid van de vzw Enchantee”.

Pasha: “Ik heb bovenop mijn tweewekelijkse afspraak in het ambulante centrum en de nazorg via mijn mentor in tussenhuis maandelijks een gesprek met mijn justitieassistent. Ook bij

Weerwerk kan ik terecht voor een babbel.” Dries beaamt: “Begeleider Ingeborg heeft een zeer goed luisterend oor. Ze ziet meteen als het eens wat minder goed gaat”.

Saïd gaat om de drie weken op gesprek in het ambulante centrum. Hij beschikt over een eigen netwerk van familie en ziet zijn peers uit het programma heel regelmatig. Brad heeft om de 2 weken een afspraak met zijn ambulante begeleider. “Verder is fitness een belangrijke uitlaatklep. Ik ken daar ook al wat mensen. En om mijn hoofd leeg te maken, mediteer ik regelmatig”. Hij kan voor een babbel ook terecht in TG of bij collega’s op het werk. “Het doet veel dat ze mijn problematiek kennen. Ze weten waar ik vandaan kom. Ik moet me er niet over schamen.”

Brad staat erop nog eens te benadrukken dat cohouser kunnen worden op deze plek een groot geschenk was. “Zodra ik wist dat het in orde zou komen gaf dat gemoedsrust. Het is een ideale tussenstap om verder te groeien. En het is het sluitstuk van een totaalpakket, met TG, tussenhuis én Sleutelwonen. Ik hoop dat er nog uitbreiding komt zodat er nog veel mensen zullen kunnen van genieten”.

Vzw Sleutelwonen in een notendop

“Het doel van de vzw Sleutelwonen is zoeken naar een duurzame huisvesting. Als vzw bieden we ‘Woon’-ondersteuning zodat oud-cliënten van De Sleutel of andere verslavingspartners hun herstel beter kunnen bestendigen. Concreet beschikt de vzw in het Gentse vandaag over een 9-tal woon-eenheden in panden die gedeeld worden met lotgenoten of een individuele woning. Op die manier is er onderlinge steun en een recoverynetwerk aanwezig. Deze vorm van groepswonen biedt een tussenstap in navolging van een lange opnameperiode om verdere stabiliteit in het leven uit te bouwen. Aansluitend bieden we ook individueel wonen of een gezinswoning aan als dit een meer passende optie is. De vzw vormt de brug tussen de oud-cliënt/huurder en eigenaars die hun woning verhuren. Indien nodig komt de vzw tussen via onderverhuur. Ze zorgt dat de woningen beheerd worden als een goede huisvader en ondersteunt de cohousers in hun woningen. De vrijwilligers van de vzw stimuleren en faciliteren zodoende hun integratie in onze maatschappij. Een netwerk van reguliere hulpverlening is nooit veraf en waar nodig kan de bewoner snel gerichte begeleiding krijgen”.

Heb je een pand te huur of wil je steunen:
mail naar grietcoghe.sleutelwonen@gmail.com

Werktraject in de kijker

“Zorg loopt door, ook naast de werkvloer”

David (41) studeerde destijds af als lasser, vandaag werkt hij als meester-gast bij maatwerkbedrijf Weerwerk. Hij heeft er een hobbelig arbeidsparcours opzitten. David woonde lang in De Kempen maar verhuisde 5 jaar geleden naar Gent. Sinds dit voorjaar woont hij er samen met een ‘peer’ die hij leerde kennen tijdens het programma van de Therapeutische Gemeenschap voor dubbel diagnose in Gent (TGG). Hij vertelt over zijn activeringstraject.

“Ik ben altijd wel een handige harry geweest. Ik startte als lasser en daarna werkte ik zes jaar in een maatwerkbedrijf in Herentals. Ik was er ook 5 jaar werkleider in opleiding. Tot ik daar werd ontslagen. Ik was ook wel regelmatig afwezig. Er was bij mijn baas ook wel het vermoeden dat ik soms onder invloed op het werk kwam... De periode die volgde werkte ik in de bouwsector: klinkers leggen, omheiningen plaatsen...”

David: “Ik haal energie uit het ondersteunen van mensen en heb mijn werk nodig om clean te blijven”.

David klopte bij De Sleutel aan voor zijn cocaïneprobleem. Zijn traject begon bij het Detox & Oriëntatiecentrum. Van daaruit vatte hij een langdurig residentieel programma aan in TGG. “Op de dag dat ik eigenlijk naar Tussenhuis zou kunnen faseren, ben ik hervallen.” Hij had gedronken.

Het hebben van werk is een must voor David. Op die manier is er geen tijd om thuis te zitten piekeren. Het biedt

hem structuur, een vaste invulling. “Ik ga ook altijd met een grote voldoening naar huis. Ik haal energie uit de mensen ondersteunen, begeleiden. Maar ik heb dat werk ook nodig om clean te blijven”.

Na 15 maanden in TG kon David bij Weerwerk starten als vrijwilliger op de Activerende Werkvloer. Eerst heeft hij 3 halve dagen vrijwilligerswerk gedaan, daarna 3 volledige dagen. “Ik was blij dat ik de TG op die manier wat kon loslaten. Terug onder de mensen zijn, stapsgewijs opnieuw in contact komen met de buitenwereld na een lange tijd in het TG-programma.”

David vertelt over zijn beginperiode in de werkplaats. “De begeleiders op de werkvloer geloofden in mij. Dat gaf mij zelfvertrouwen. Je wordt er ook goed omkaderd. Tijdens mijn zoektocht naar wat ik graag wou doen, kon ik er terecht bij de jobcoach. Maar evengoed voor een individueel gesprek bij de empowerment-coach. Bijvoorbeeld over zorgen na een hoge energierekening. Ik heb er zelf veel kansen gekregen, ook bij mijn terugval.”

David vertelt over de onvoorwaardelijke keuze voor een clean leven. Daarover ging hij meermaals in gesprek tijdens zijn behandeltraject in TG. Hij betwijfelt immers of hij alcohol helemaal moet bannen uit zijn leven. “Ik drink af en toe een glas en ik besef ook dat alcohol een gevaarlijke trigger kan zijn. Het is een valkuil, ooit ben ik zo



beginnen rondbellen om aan cocaïne te geraken... maar op dit moment lukt het". Hij gaat wel zelf nog regelmatig op gesprek in het ambulanc centrum.

Na 14 maanden vrijwilligerswerk greep David de kans om hulpmeestergast te worden. "Een jaar later ben ik uiteindelijk meestergast geworden. Ik voel dat ik steeds meer vertrouwen krijg van de mensen. Na anderhalf jaar mag ik nu ook aansluiten op het inhoudelijk team en op het wekelijks teamoverleg. Ik ondersteun als meestergast niet alleen mensen op de werkvloer. Ik help ook bij het screenen en scoren van competenties en talenten. Dat ligt me wel. Ik voel dat ik terug ben waar ik destijds in mijn loopbaan blijven hangen was".

Hij vertelt hoe het eraan toegaat op de activerende werkvloer. Hoe de arbeidsattitudes er geobserveerd worden om de mogelijkheden en beperkingen van mensen met een grote afstand tot de arbeidsmarkt af te tasten. "Vaak laten we hen opstarten bij opdrachten met zeer veel variatie. Dan kunnen we goed zien over welke vaardigheden iemand beschikt, hoe het met de fijne motoriek zit, of ze goed kunnen tellen... We bekijken ook hoe het met de fysieke paraatheid gesteld is. We gaan verder na of iemands droomjob wel realistisch is. Gaat iemand op termijn bijvoorbeeld kunnen meedraaien in het groenonderhoud?".

“ Ik besef dat alcohol een gevaarlijke trigger kan zijn.

David blikt terug naar zijn eigen beginperiode bij Weerwerk en zijn gesprekken met de empowerment-begeleidster. "Ik had een groot potentieel klantenbestand van tijdens mijn periode in de bouw. Van haar kreeg ik te horen dat mijn droom om zelfstandige te worden mogelijks niet realistisch was met mijn dubbele hernia. Ze wees er ook op dat ik heel empathisch

was, eigenlijk té goed. Zou ik me als zelfstandige niet in de luren laten leggen? Ze waarschuwde me dat ik mijn grenzen niet goed genoeg zou kunnen bewaken, dat ik mezelf in de problemen zou werken. Ze had gelijk."

Toekomst

Vandaag is David heel tevreden met zijn huidige job. Voorlopig wel nog in een statuut van progressieve tewerkstelling, maar hij hoopt dat hij daarna een vast contract kan krijgen. Ook zijn woonsituatie is goed. Al hoopt hij op termijn om wel een stevige relatie te kunnen aangaan en met een vriendin samen te gaan wonen.

David wijst erop dat hij de nazorg heel belangrijk vindt. "Vroeger had ik echt nood aan een wekelijks gesprek in het ambulanc centrum, nu is dat aan het verminderen en zou ik het kunnen rekken naar om de drie weken. Ik heb het geluk dat ik een sterke band heb gemaakt met de medebewoners tijdens mijn TG-programma. We hebben nog heel veel contact. Ook met mijn dichtste 'peer' uit de periode in DOC. Het is belangrijk om in contact te blijven. Het eerste halfjaar dat ik alleen ging wonen, ging ik ook nog elke maand op gesprek in TGG. Momenteel ga ik ook één of tweemaal per jaar naar mijn psychiater, voor als het terug bergaf zou gaan of voor als ik iets zou voorhebben. Dan kan ik daar terug naartoe."

David vindt zijn bezoeken twee tot drie keer per maand aan de TG even waardevol. Hij deed er ook een tijdje vrijwilligerswerk. De jongens kijken er op naar hem. Ze trekken zich op aan zijn voorbeeld. "Ik kan er mijn inbreng doen, ga met vol-doening naar huis. Het is ook een spiegel voor mij, vanwaar ik kom. En ik kan er mijn kennis doorgeven. Vandaar mijn optie om me in de toekomst ook te engageren als ervaringswerker in DOC en TGG."

Dit boek wil je uitdagen om over alle theoretische modellen heen stil te staan bij je grondhouding als hulpverlener. Doorheen de tijd worden telkens nieuwe benaderingen, met hier en daar andere accenten, naar voor geschoven als hét antwoord. De grondhouding van de professional is echter tijdloos. De kracht zit in de ondersteuningsrelatie tussen hulpverlener en cliënt.

"Deze herwerkte uitgave omvat dertien getuigenissen van cliënten, in verschillende soorten ondersteuning-snoden en vormen van hulpverlening. Elke cliënt geeft een antwoord op de vraag welke interventie hen het meest is bijgebleven, wat het meest helpend is (was) voor hen in hun traject. Wat was ondersteunend. Wat was datgene wat hen net dat extra duwtje in de rug gaf om dingen te bereiken, waar ze zelf niet meer in geloofden dat het nog kon.

De uitgave houdt ons als hulpverlener als het ware een spiegel voor van hoe de hulpverlening werkt. Soms verloopt dat erg gefragmenteerd, dan weer is er sprake van een goede communicatie tussen het volledige hulpverlenersnetwerk. Soms is er expliciet aandacht voor een diagnose, als geïsoleerd probleem dat opgelost moet worden, en elders wordt een bepaald (storend) gedrag gezien in een levensverhaal met aandacht voor de positieve initiatieven. Iemand geeft aan dat net het buiten de lijntjes kleuren, met oog voor hulpbronnen, helpend was.

“Wie ben jij voor mij” biedt inkijk in hoe cliënten de aanpak van hulpverleners ervaren

Na elk inspirerend verhaal worden een aantal reflectievragen meegegeven. Hiermee kan je je eigen grondhouding onder de loep nemen.

Het boek sluit af met 10 krachtlijnen die wetenschappelijk gekaderd zijn. Krachtlijnen ter inspiratie om de expertise waar elke hulpverlener over beschikt te maximaliseren door oog te hebben voor de kracht van de ondersteuningsrelatie.

Maak tijd voor relationele afstemming: je kan het omschrijven als het proces waarin de hulpverlener zich ‘invoecht’ en zo op termijn toegang krijgt om iets toe te voegen. Of zoals de presentietheorie het formuleert: de professionele aandachtige nabijheid met gepaste distantie vormt de basis van hulpverlening.

Stippel het pad samen uit: d.m.v. dialooggerichte ondersteuning volgt de hulpverlener het spoor van de cliënt. Omgekeerd stelt de hulpverlener zich op als facilitator die de verwachtingen, onzekerheden en vragen van alle partijen in kaart brengt. De cliënt en zijn netwerk zijn eigenaar van hun ondersteuningsplan. Tijdens het traject is het belangrijk te evalueren en aan te passen aan het tempo van de cliënt.

Geloof in de veerkracht van de cliënt: getuigenissen leren hoe belangrijk het is een hulpverlener te treffen die in je gelooft, je veerkracht opmerkt en er appèl op doet. Focus dus niet enkel op problemen, heb ook oog voor de wensen, talenten en mogelijkheden rekening houdend met de beperkingen waar nodig. Laat de regie m.a.w. bij de cliënt, maar niet over de hele lijn. Het is een fijn afstemmen. Als een cliënt zich onveilig of vervreemd voelt, dan heeft hij geen nood aan autonomie, maar aan nabijheid, veiligheid en houvast bij de hulpverlener.

Heb aandacht voor de kracht van samen dingen doen: hulpverlening vindt grotendeels plaats in het verbale spectrum. Weet echter dat de ‘doetaal’, het samen dingen ondernemen, soms meer slagkracht heeft dan woorden. Het samen dingen doen kan als erg betekenisvol ervaren worden door cliënten. Deze micromomenten kunnen de relatie intensifiëren.

Wees sensitief responsief: Hier gaat het om het verschil leren opmerken tussen wat cliënten kunnen en wat ze aankunnen. Signalen van ‘arousal’ leren herkennen er ermee aan de slag gaan.

Zet in op communicatie in al haar facetten: een hulpverlener is best een duizendpoot als het aankomt op communicatie. Zowel soepel afstemmen op het niveau van de cliënt, als dingen die op het puntje van je tong liggen nog net niet zeggen. Dingen incasseren en later opnieuw onder woorden brengen en erover reflecteren zijn maar een paar voorbeelden. Luisteren naar lichaamstaal en wat niet gezegd wordt, inzetten van stiltes en humor horen hier ook bij.

Creëer verbindingen: de hulpverlener als bruggenbouwer wil de cliënt beter met zijn omgeving verbinden. Laat cliënten opnieuw ervaren dat ze impact hebben op hun leven, dat ze erbij horen en iemand zijn.

Vier successen zonder jezelf op de voorgrond te stellen: “het pad is lang en elke mijlpaal is het waard om te vieren.” Momenten van schoonheid zien en benoemen werkt verbindend. Cliënten hebben de aanmoediging nodig om de tocht verder te zetten. In moeilijke tijden is het aan de professional om de cliënt hoop, troost en perspectief te bieden op het moment dat hij daar aan toe is.

Bewaak je persoonlijke grenzen: zelfzorg en herkennen van persoonlijke signalen en grenzen staan centraal. Nabij zijn en toch grenzen aangeven is een zoektocht in de soms complexe en gevoelige situaties waar je als hulpverlener in terecht komt. Het bewust zijn van je eigen beperkingen, maakt dat je bewust beweegt binnen je eigen ‘window of tolerance’. Oog hebben voor energievreters en inzetten op energiegevers, maken dat je als hulpverlener verder kan.

Vul de gereedschapskist: permanente bijscholing en investeren in persoonlijke ontwikkeling.



Luister naar het fluisteren.



Wie ben jij voor mij? Ervaringen met hulpverleners

van Inge De Vos en Vera Van Hove, Uitgeverij Gompel-Svacina (151 blz) tweede, herziene uitgave, ISBN 9789463714600

Podcast opent de deur naar binnenkant Therapeutische Gemeenschap Gent

De nieuwe driedelige podcast *Op een kier* biedt een inkijk in het leven binnen de therapeutische gemeenschap Gent (TGG) van De Sleutel. Dit is het enige centrum in België voor mannen met een dubbeldiagnose: een combinatie van verslavingsproblematiek en psychische kwetsbaarheid. Dit unieke project is een samenwerking tussen Gent Bougement, danseres Valentine Galeyn en podcastmaker Rien Bauwens.

De podcast is het resultaat van een project dat ontstond tijdens de coronapandemie. Wat begon als intiem 'danscadeau' dat danseres Valentine Galeyn schonk aan de bewoners van TGG als onderdeel van het initiatief *Bougement Present*, groeide uit tot een intensief samenwerkingstraject met niet alleen een artistieke maar ook een uitgesproken menselijke kant. Op basis van zelfgekozen nummers en eigen bewegingsfrases ontwikkelden ze samen met Galeyn een eigen choreografie. Rekening houdend met de kwetsbare positie van de bewoners werd ervoor gekozen om deze choreografie niet in de vorm van een toonmoment te presenteren aan de buitenwereld maar wel een podcast te maken. Zo kon hun verhaal alsnog verteld worden, in woorden en klanken.

In drie indringende afleveringen delen zes bewoners hun verhalen, hun relatie met dans en beweging, en hun blik op de toekomst. *"De openheid van de bewoners is indrukwekkend, mede door de intensieve therapeutische begeleiding die hen heeft geleerd helder te reflecteren en communiceren,"* aldus podcastmaker Rien Bauwens.

De podcast laat op een genuanceerde manier de veerkracht en menselijkheid van de bewoners zien. Hun verhalen zijn soms rauw en emotioneel, maar altijd authentiek en hoopvol. *"Met hun uiteenlopende stemmen en verhalen geven de deelnemers niet alleen een gezicht aan dubbeldiagnose,*

maar laten ze ook zien hoe dans een brug kan slaan tussen de binnen- en buitenwereld," zo vervolgt Bauwens. Het project wil de vooroordelen rond verslaving en dubbeldiagnose doorbreken en meer bewustwording en begrip creëren bij een breed publiek. *Op een kier* biedt ook een unieke inkijk voor familieleden, betrokkenen en iedereen met interesse in psychologische begeleiding of artistieke therapievormen.

De podcast is opgebouwd als een miniserie met afleveringen van telkens 20 minuten waarin zes bewoners en een begeleider aan het woord komen. *Op een kier* werpt een genuanceerde blik op hun persoonlijke verhalen, hun kijk op therapie, en de impact van dans en muziek. De podcast is eind maart beschikbaar op www.gentbougement.be. Het project wordt ondersteund door Gent Bougement, dat met dit initiatief bewijst hoe artistieke projecten kunnen bijdragen aan sensibilisering en verbinding. Het project kreeg steun van de Vlaamse Overheid, Stad Gent en Danspunt – Code Dans.



Ambulant centrum Antwerpen (ACA)

Dambruggestraat 78-80
2060 Antwerpen

T 03 233 99 14 | F 03 225 10 24

E info.aca@desleutel.broedersvanliefde.be

Ambulant centrum Brugge (ACB)

Barrièrestraat 4
8200 Brugge

T 050 40 77 70

E info.acb@desleutel.broedersvanliefde.be

Ambulant centrum Mechelen (ACM)

F. De Merodestraat 20
2800 Mechelen

T 015 20 09 64

E info.acm@desleutel.broedersvanliefde.be

Ambulant centrum Gent (ACG)

Jozef Guislainstraat 43c
9000 Gent

T 09 234 38 33

E info.acg@desleutel.broedersvanliefde.be

Detox- en oriëntatiecentrum (DOC)

Botestraat 102
9032 Wondelgem

T 09 231 54 45

E info.doc@desleutel.broedersvanliefde.be

Therapeutische Gemeenschap Merelbeke (TGM)

Hundelgemsesteenweg 1
9820 Merelbeke

T 09 253 44 40

E info.tgm@desleutel.broedersvanliefde.be

Therapeutische Gemeenschap Gent (TGG)

Jozef Guislainstraat 43a
9000 Gent

T 09 216 61 90

E info.tgg@desleutel.broedersvanliefde.be

Residentieel Kortdurend Jongerenprogramma

Zuidmoerstraat 165
9900 Eeklo

T 09 377 25 26

E info.rkj@desleutel.broedersvanliefde.be

Preventiedienst

Ebergiste de Deynestraat 2 C
9000 Gent

T 09 231 57 48

E preventie@desleutel.be

Directie & centrale diensten

Ebergiste de Deynestraat 2 C
9000 Gent

T 09 210 87 10

E info@desleutel.broedersvanliefde.be

 **Broeders van Liefde**
ONDERWIJS EN ZORG

De Sleutel is een onderdeel van
vzw Organisatie der Broeders van Liefde,
Stropstraat 119, Gent

