



Trefdag Zelfzorg 28 oktober 2021  
'Het belang van  
lotgenotencontact'

**Programma:**

9u	Welkom
9u10	Een inleidende insteek op het thema
9u40	Interactietafels
10u20	Wat we onthouden uit de interactietafels en meegeven aan de minister
10u40	Minister Beke aan het woord
10u55	Pauze
11u15	Enkele lotgenoten aan het woord
11u55	Dankwoord
12u	Lunch- en ontmoetingsmoment

Een inleidende insteek op het thema met bevindingen uit onderzoek en ervaring

- **Marjan Van Bockstaele van Samana**
- **Griet Ackerman van CGG Adentro**

# Trefdag Zelfzorg 2021



HET BELANG VAN LOTGENOTENCONTACT – IMPACTMETING

# Wat is lotgenotencontact

Mensen die eenzelfde probleem, aandoening of ervaring hebben, komen in groep bij elkaar om op een veilige en gelijkwaardige basis bij elkaar herkenning te vinden, elkaar te steunen en met elkaar aan het gezamenlijke probleem te werken (Mens en Samenleving)

Contact tussen personen die hetzelfde doormaken of hebben doorgemaakt, bijvoorbeeld een bepaalde ziekte, een sterfgeval of een andere schokkende gebeurtenis, vaak georganiseerd of tot stand gebracht binnen een speciale vereniging of groep; contact tussen lotgenoten (Algemeen Nederlands Woordenboek)

# Verschillende vormen van LGC

- Groepsbijeenkomsten
- Telefonisch contact
- Groepsreizen
- Via e-mail
- Website
- Themadagen
- Vormingsmomenten
- ...

# Lotgenotencontact leidt tot...

Uitwisselen van  
ervaringen en tips

Bieden van emotionele steun  
aan elkaar, nieuwe  
vriendschappen, vergroten  
persoonlijk netwerk

Gevoel 'ik wordt  
begrepen' en  
verbetering van het  
welbevinden

Minder boosheid/meer  
rust en opluchting

Verminderen gevoelens  
stress, depressie of angst

Verhoogd sociaal  
welbevinden,  
verminderde  
eenzaamheid

Toenemende zingeving en  
spiritualiteit

Verbetering van relatie met  
de omgeving

Vergroten  
maatschappelijke  
participatie



# Deel je verhaal

## Samana impactmeting

- 977 verhalen
- Chronisch zieken, mantelzorgers, vrijwilligers
- De basis: vertel ons jouw verhaal



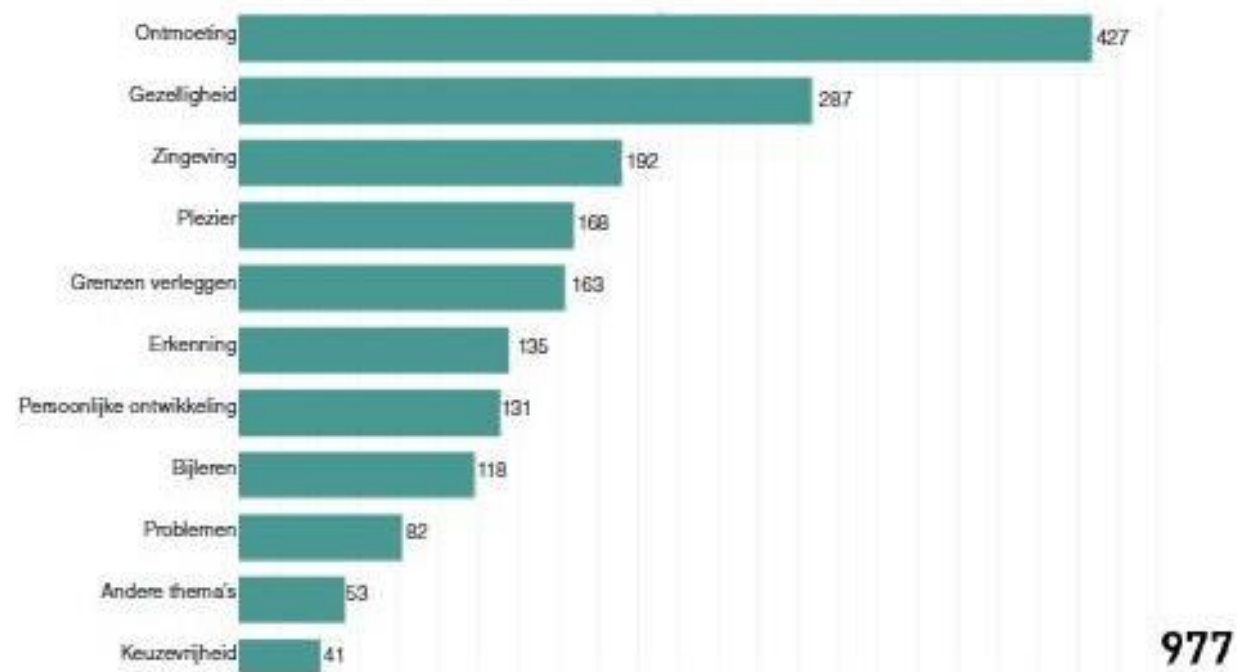
# 1 vraag als basis

- Denk eens aan een bezoek, een vakantie, een cursus, infosessie of andere activiteit van Samana tijdens het afgelopen jaar...
- Stel dat je één specifiek moment kan delen met iemand uit je buurt...

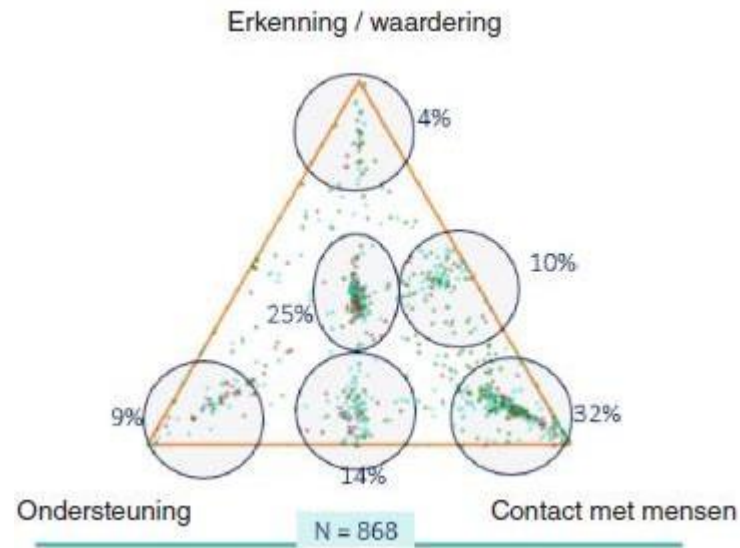
**Welke persoonlijke ervaring zou je dan vertellen om duidelijk te maken wat Samana voor jou betekent?**

- Beschrijf wat er precies gebeurde en wat voor invloed deze ervaring had op jouw leven of je omgeving.

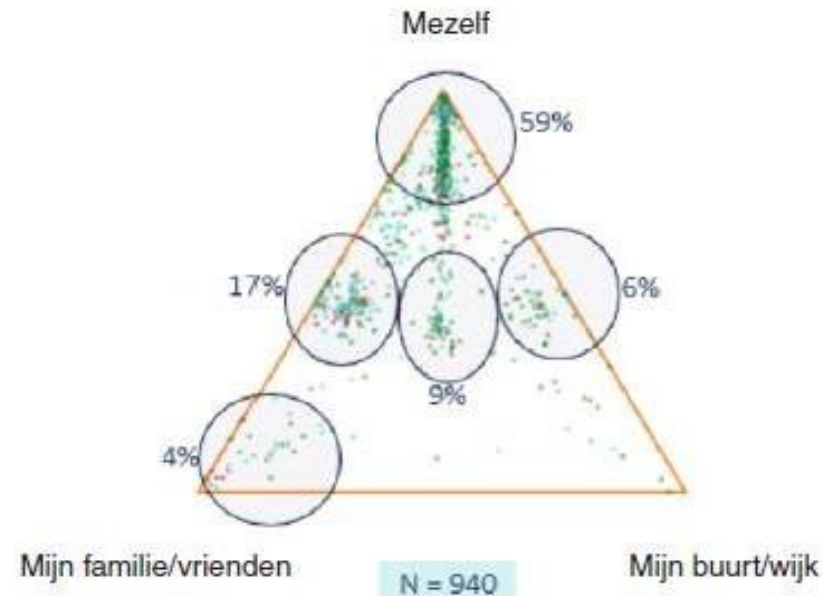
# Dit thema zit in mijn verhaal



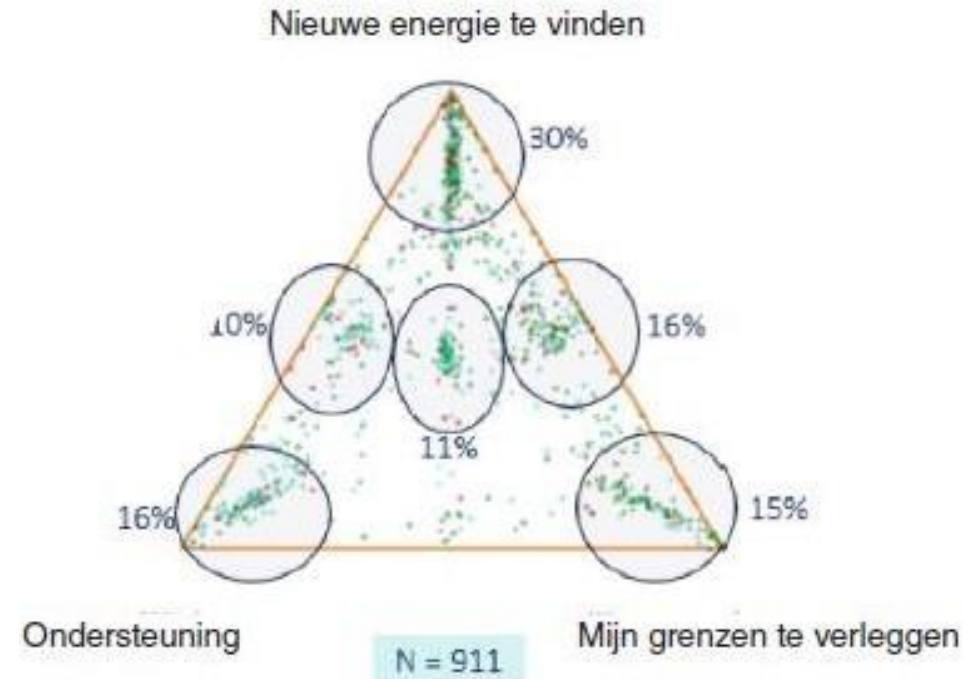
# In mijn verhaal had ik nood aan



# Deze ervaring heeft een invloed op



# De ervaring hielp mij om



# Mantelzorgers



In de zorg zit je meestal in een cocon. Het sociaal leven is door ziekte en zorg serieus beperkt. Door andere mantelzorgers te ontmoeten **doorbrak ik het cocon**. Voor mij zijn de samenkomsten een openbaring. Ik leer omgaan met de situatie, ben **assertiever en meer open**. Zo durf ik meer in gesprek te gaan met hulpverleners. Ik mag er zijn zoals ik ben. Er worden **geen oordelen** geveld. Ik hoef mij **niet te verantwoorden**, emotioneel ben ik er sterker door geworden.. Ik voel mij aangesproken en de groep is voor mij altijd positief. Dit geeft mij een stem en vrijheid.



Na de bijeenkomst voel ik mij altijd weer veel beter opgewassen om het leven aan te kunnen . Ik heb **nieuwe moed en nieuwe tips** en ben ook blij dat ik andere mensen heb kunnen helpen door te luisteren naar hun verhaal en eventueel wat raad te geven . Ik heb ook het gevoel dat ik niet alléén sta met mijn problemen . En ik sta soms versteld van de zéér zware taak waar sommige deelnemers voor staan . Ik heb er diep respect voor en relativeer dan mijn eigen problemen.

## Cursisten met een chronische aandoening

Samen zijn met lotgenoten is mekaar begrijpen, luisteren en jezelf in iets herkennen. Het is tot rust komen. We konden huilen, we konden lachen en er was begrip voor iedereen die anders is.





Na een periode van isolement weer voelen dat je **kracht** krijgt door in te gaan op de uitnodiging van Samana, dat je **niet alleen** bent en dat er een vorm van verbondenheid bestaat. Dat was voor mij een keerpunt in het hele proces van ziek zijn, terug recht krabbelen met supporters aan de zijlijn, met deelgenootschap, begrip en eigenheid.



# Vrijwilligers



Ik ben zo content met wat ik nog kan en wat ik kan doen met Samana.

Vandaag, de uitstap naar Tongeren, meer moet dat niet zijn. Een goede chauffeur en een goede autocar, goede uitleg op de Grote Markt en in de basiliek. Goed eten en drinken en **heel veel vriendschap**. Wat wil een mens nog meer? Niets. Ik ben content dat ik nog mee kan en alles nog kan verstaan. De vriendschap die je krijgt, het **erbij horen**, dat doet mij deugd. Dat kun je in geen pilletje vinden.

Ik was op stap als vrijwilliger met een jonge groep chronisch zieke mensen. Het was een mooie voormiddag in een zacht zonnetje. We hadden uiteraard al veel over koetjes en kalfjes gepraat maar opeens zei er iemand dat je dat toch niet mag onderschatten hoeveel mensen er wegvallen uit je leven wanneer je zwaar chronische ziek wordt, dat je daar toch van verschiet en dat je niet op te veel begrip mag rekenen. Iedereen werd stil omdat men het niet zo gewoon was van dieper te spreken. Maar na de stilte begon iedereen zijn **verhaal te doen** en dat voelde echt als een **opluchting** voor iedereen. Het mocht er eens uit, je mocht ook eens zonder aarzelen je **moeilijker momenten delen**.



# Meer informatie?

Samana Oost-Vlaanderen

Martelaarslaan 17

9000 Gent

09/267 53 53

[oostvlaanderen@samana.be](mailto:oostvlaanderen@samana.be)

Een inleidende insteek op het thema met bevindingen uit onderzoek en ervaring

- **Griet Ackerman van Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Adentro**



# Kinderen van Ouders met Psychische Problemen

Lotgenotencontact

# Aanbod in CGG Adentro

- Individueel aanbod
- Groepsaanbod
  - Ontmoetingen tussen kinderen/jongeren met zelfde problematiek
  - Focus op veerkracht van kinderen



# Veerkracht verhogen/ beschermende factoren

- informatie over problematiek van de ouder
- praten over gevoelens
- belang van een steunfiguur en netwerk
- kunnen participeren aan activiteiten aangepast aan leeftijd
- Eigen competenties verhogen : omgaan met negatieve reacties uit de omgeving, vaardigheden aanleren om netwerk te leren aanwenden, zelfzorg
- Erkenning door hulpverlener, erkenning bij elkaar als lotgenoten





# Veerkracht in de groep

- informatie over medicatie, ziektebeelden, ...door psychiater
- delen van ervaringen, gevoelens en aanpak
- praten over toekomst
- in kaart brengen van netwerk/ steunfiguren



# Doelstellingen

- Noodzaak aan het vinden van hulpbronnen die de impact van de psychiatrische of verslavingsproblematiek bij de ouder op de kindontwikkeling zo beperkt mogelijk houden : preventiewerk kan een verschil maken !
- Diverse studies : één op drie kinderen van ouders met psychische/verslavingsproblematiek ontwikkelt zelf ook ernstige problematiek (aanmerkelijk verhoogd risico ! )



# Netwerk en steunfiguren/ vertrouwensfiguur

- andere volwassenen
- lotgenoten
  - belang van erkenning
  - doorbreken van isolement
    - interne attributie
    - schuldgevoelens
  - aanreiken van hanteringsvaardigheden
    - kans op imitatie groter bij modellen die nauw aansluiten bij elkaar



# Ervaringen van kinderen en jongeren

- grote tevredenheid
- vriendschappen ontstaan
- weinig uitval
- sterke subjectieve verbetering van levenskwaliteit
- vraag naar vervolg



# Toekomst

- aanbod ontwikkelen voor jongvolwassenen
- uitwerken van mogelijkheid om lotgenotencontact verder te zetten.
  - sociale media
  - vrije tijdsactiviteiten
  - Overkophuis



## Interactietafels

- Stelling 1: in een patiëntenvereniging of zelfzorggroep is informatieverstrekking even belangrijk als lotgenotencontact
- Stelling 2: lotgenotencontact gaat over steun ervaren van mensen die in eenzelfde situatie zitten
- Stelling 3: lotgenotencontact was even gemakkelijk tijdens de Corona-pandemie
- Stelling 4: lotgenotencontact tussen de naasten (broers en zussen, ouders, kinderen, mantelzorgers van) is gelijkaardig aan lotgenotencontact tussen de betrokkenen zelf (mensen met pijn, in een bepaalde situatie, met een bepaalde aandoening).
- Wat doet jouw vereniging om lotgenotencontact mogelijk te maken?

## Wat we onthouden uit de interactietafels en meegeven aan de minister:

De meerwaarde van patiënten- en lotgenotenverenigingen liggen in het bieden van

- bijkomende informatie,
- extra ondersteuning via lotgenotencontact,
- ervaringskennis mbt de psychische, sociale, culturele en financiële aspecten van het leven met een bepaalde ziekte of aandoening of in bepaalde omstandigheden,
- praktische hulp,
- sociale contacten,
- en belangenbehartiging.



Minister Beke aan het woord





Even pauzeren

**PLAZZ**  **.BE**

---

PLATFORM ZELFZORG OOST-VLAANDEREN

## Enkele lotgenoten aan het woord

- Sabine De Cauwer en An Hilderson
- Linda Vandevreire
- Marianne Claeys
- Willy Devriesere



Dankwoord

Michèle Van Elslander  
[info@plazzo.be](mailto:info@plazzo.be)  
[www.plazzo.be](http://www.plazzo.be)