

**Programma Trefdag Zelfzorg 2022**

**ONTHAAL 9u15-9u30**

**WELKOM 9u30-9u40**

Verwelkoming door Michèle Van Elslander van Plazzo  
Praktische informatie

**INSPIRATIE 9u40-10u00**

Inleiding op het thema 'herstel op verschillende domeinen'

Sabine De Cauwer is lid van de stuurgroep Plazzo en procesbegeleider/ervaringswerker bij Cliëntenbureau Oost-Vlaanderen. Ze is ook vrijwilliger bij de Herstelacademie ADS en bezieler van herstelondersteunende zorg.

**INTERACTIE 10u00-10u40**

Gesprekstafel over enkele domeinen van herstel

**PAUZE 10u40-11u00**

**INTERACTIE 11u00-11u40**

Creatief aan de slag met de uitkomst van de eerste interactieronde

**INSPIRATIE 11u40-12u00**

De weg naar externe hulp (Sociale Kaart)

**LUNCH 12u-13u**

Tijd om elkaar beter te leren kennen bij een broodjeslunch.

## 1. WELKOM

Welkom iedereen op de Trefdag Zelfzorg. Deze trefdag wordt georganiseerd door Plazzo en ik ben vandaag jullie gastvrouw.

Plazzo of het Platform Zelfzorg Oost-Vlaanderen is ontstaan vanuit de Oost-Vlaamse zelfzorginitiatieven als aanvulling op het professioneel verhaal met als gezamenlijk doel de welzijns- en gezondheidszorg te optimaliseren. Het heeft een werking op het kruispunt van zelfzorg en participatie en zet in op de ondersteuning van zelfzorgverenigingen en het stimuleren van het professionele werkveld tot gebruikersparticipatie

Elk jaar organiseert Plazzo een Trefdag. De laatste was op 28 oktober 2021. Weer even geleden dus.

Het thema van deze trefdag is **herstel op verschillende levensdomeinen**.

Lotgenotengroepen spelen een belangrijke rol in herstel, maar je moet er ook zelf mee aan de slag: als persoon met een chronisch zieke, met een psychische kwetsbaarheid of met een bepaalde klacht of in een bepaalde situatie, als mantelzorger, in het kader van vermaatschappelijking van de zorg, in het kader van empowerment, ...

Een probleem of ziekte grijpt in op verschillende domeinen en ook herstel grijpt plaats op verschillende domeinen: wonen, vrije tijd, welzijn en gezondheid, zorg voor mezelf en anderen, werken, leren en opleiding, zingeving en relaties. Tijd om even stil te staan bij wat jijzelf en jouw vereniging daarrond doet.

We luisteren naar een inleiding over dit thema en via uitwisseling inspireren we onszelf en elkaar. Breng dus zeker je ervaring en je vragen in.

Nog even zeggen dat we halverwege even onderbreken voor een korte pauze, en rond 12u eindigen met een gezamenlijk ontmoetings- en lunchmoment.

Laten we er samen een boeiende voormiddag van maken ...

## 2. INSPIRATIE **9u40-10u00** Inleiding op het thema 'herstel op verschillende domeinen'

Sabine De Cauwer is lid van de stuurgroep Plazzo en procesbegeleider/ervaringswerker bij Cliëntenbureau Oost-Vlaanderen. Ze is ook vrijwilliger bij de Herstelacademie en bezieler van herstelondersteunende zorg.

Zie [presentatie](#)

## 3. INTERACTIE **10u00-10u40** Gesprekstafel over enkele domeinen van herstel

4 gesprekstafels. Elk groepje heeft 2 gesprekskaarten met vragen rond 2 levensdomeinen. Bij elke groep zit iemand die het gesprek in goede banen leidt en zorgt voor verslag.

4 tafels:

- wonen en relaties: Jora
- werken en zorg voor mezelf en de ander: Sabine
- leren en opleiding & vrije tijd: Michèle
- welzijn en gezondheid en zingeving: Emma

### Verslaggeving van de groepjes:

#### - **wonen en relaties: Jora**

##### Wonen:

- eerst zelf in orde zijn alvorens je voor je naaste kan zorgen
- verhuizen: positief en negatieve punten naast mekaar leggen. Bijvoorbeeld:
  - door werken naast huis
  - appartement: burens naast/boven/onder jou ~geluid
  - de buurt is belangrijk ~vertrouwelijke omgeving
  - onafhankelijkheid door nog alleen te wonen ipv serviceflat of woonzorgcentrum
  - burens: aandacht en zorg voor mekaar, en je moet hier moeite voor doen om dit te onderhouden. Mensen durven aanspreken.
- Als ouders vb. hun kind verloren hebben willen ze misschien niet meer verhuizen, als ze dit wel van plan waren, omdat ze geen afscheid willen nemen. Of ze willen net alles zo snel mogelijk weg, kamer leeg. Alles wat hen doet herinneren aan hun kind moet zo snel mogelijk uit huis.
- Meest voorkomende klachten bij wonen:
  - Geluid. Dit kan echt onder de huid kruipen
  - Overhangende struiken
  - Pesten

##### Relaties:

- Relaties moet je onderhouden
  - slachtoffers zijn geen vragers, dus specifieke afspraken maken en blijven volhouden om de slachtoffers te blijven betrekken in het sociale leven, ook al zeggen ze in het begin vaak neen.
  - Zaken opschrijven in je agenda of op een briefje en de mensen een berichtje sturen of op een andere manier tonen dat je aan hen denkt en er voor hen bent.
  - Tijdens lockdown, vooral telefonisch contact
  - Voor het onderhouden van sociale relaties moet je plannen en er energie insteken. Het gaat niet vanzelf.
  - Als naast er zijn en luisteren en steun bieden
- Sommigen zijn niet moeilijk en komen daardoor met iedereen overeen.
- Je moet je goed voelen in een vereniging of organisatie.
- Je moet aanvaard worden.
- Het gevoel hebben dat je begeleiding en support krijgt als vrijwilliger, want je hebt als vrijwilliger niet in alle domeinen expertise.

- Je moet bij je sociale relaties kunnen ventileren en voelen dat je ondersteund wordt.
- Wie wil je niet verliezen? Ouders en kinderen → moeilijk om mekaar te verliezen
- Binnen een vereniging heb je je lotgenoten en voel je je veilig. Hierbinnen heb je ook nog eens groepjes van lotgenoten waarmee je beter overeenkomt of net nog iets diepgaandere gesprekken mee zal voeren.

- **werken en zorg voor mezelf en de ander: Sabine**

Zorg voor jezelf en de ander:

- tuinieren, babbeltje doen, boodschappen doen
- verbinding maken, dagdagelijkse dingen
- sociaal engagement
- muziek en Grieks leren: hersenen trainen, maar ook actief zijn, 50% lichaam en 50% geest.
- Symposium, studiedag
- Stigma/aandoening overstijgen: helicopterview
- Vechten tegen onrecht (patiëntenrechten), geeft voldoening, is drijfveer

Levensmotto's:

'Gelijk wat er gebeurt, maak er het beste van'

'Er zijn mensen die het slechter hebben'

Echtgenoot/partner, patiënten, buurt, beleid

Werken:

- Diagnose niet vertellen op het werk
- Druk van de maatschappij
- Zinvol ziek zijn: boek van Lynn Formesyn
- Vorming rond werk, maatschappij, pijnbeleving
- Iets betekenen in de maatschappij
- Molen, tempo
- De 7<sup>de</sup> dag: aperitiefje, biertje, ontspanning, ...

- **leren en opleiding & vrije tijd: Michèle**

leren en opleiding:

- bijleren over de diagnose, zoeken naar informatie (internet, boeken, lotgenoten, cursussen, cijfers over de aandoening, krantenartikels...)
- leren omgaan met de ziekte
- leren door lotgenotencontact
- de aandoening bespreekbaar maken
- kennis = de sleutel tot ermee leren omgaan en mensen helpen met zelfde probleem
- naast kennis, ook ervaringskennis
- zich verdiepen in andere dingen buiten de aandoening: afleiding zoeken, verruimen van de horizon, je nuttig voelen, zuurstof krijgen, brengt rust

- voorbeelden: websites bouwen, bloemschikken, gaan werken, samen iets praktisch doen ...
- herkennen van de diagnose
- grenzen verleggen in de zorg voor de ander (wel blijven zorgen voor jezelf of tijdig hulp zoeken)
- leren omgaan met de hulpverleners/verzorgers
- honger naar meer om te kunnen meepraten, om vrijwilligerswerk te kunnen opnemen, ...
- leren maakt deel uit van herstel, en dit delen met anderen is fijn
- al doende leren

Levensmotto's:

'tevreden zijn met de kleine dingen, met wat je hebt'

'Leren aanvaarden van wat je meemaakt'

'Pluk de dag'

'Doen wat je kan'

'Verander wat je kan veranderen'

'Mensen gelukkig maken'

Vrije tijd:

- er verandert veel: niet meer kunnen fietsen, zwemmen, klusjes waarbij je fijne motoriek nodig hebt, ...
- druk werklevens invullen met andere dingen: rode kruis, tuin, zorgbibliotheek in woonzorgcentra, ...
- aanpassen aan mama met dementie: wereld wordt kleiner, je kunt niet alles meer doen, ...
- wat nog wel kan: bloemschikken, gaan wandelen, uitstapjes, in de tuin werken, muziek en dans
- coaching op het werk in functie van zelfzorg
- sociale contacten en praten met elkaar
- op verlof gaan

Bucketlist:

- eens teruggaan naar Engeland
- legerdienstcollega's terugzien
- naar Spanje gaan
- kleine dingen

## - **welzijn en gezondheid en zingeving: Emma**

Gezondheid en welzijn

*Ben je tevreden over je gezondheid zoals die nu is?*

- Ondanks de beperking ben ik wel tevreden met mijn beperking. Gaandeweg leer je ermee leven, je bouwt voort op de ervaring
- Praktische hulpmiddelen helpen om de dingen die voor de diagnose lukten opnieuw op te nemen

- De hulpmiddelen zorgen ervoor dat je je mentaal beter voelt: je kan weer deelnemen aan de maatschappij, je hoort er weer bij.
- We passen ons zoveel mogelijk aan aan de ziekte, zodat we een groot deel van de dingen die we vroeger deden nog steeds kunnen
- De zoektocht naar de juiste hulp(middelen) en aanpassingen aan je huis is niet evident. Ondersteunende diensten schieten heel traag in gang en er is amper begeleiding.
- Het hele gezin past zich aan. Je past je aan aan elkaar, stemt op mekaar af en vult mekaar aan. Samen, als 1 geheel lukt het.
- Tip: als je veel vragen hebt voor de dokter, lijst die dan op en neem het lijstje mee naar je consultatie zodat je al je vragen kan stellen. Soms is het goed om op voorhand te bellen naar de arts om kort te zeggen waarop je een antwoord wil. Desnoods vraag je om een dubbele consultatie zodat er genoeg tijd is.
- Lotgenoten helpen om kennis en ervaring te vinden bij elkaar. Je kan ook dingen delen die je niet met andere zou delen, maar daar kan het wel omdat iedereen gelijkaardige ervaringen heeft.

#### *Wat kan je doen als naaste?*

- Mentale steun is belangrijk. Er zijn, luisteren, positief zijn
- Zorg dragen voor, maar hierbij evenwicht bewaren tussen zelfstandigheid laten en ondersteunen. Daarin is communicatie belangrijk.
- Communiceren over wat je wel/niet wil
- Kalm blijven
- Ook als naaste je grenzen trekken zodat het haalbaar blijft

#### *Wanneer voel je je het best?*

- Als ik goed geslapen heb
- Als ik iets kan doen voor iemand anders en daar voldoening uit haal
- Iets doen voor lotgenoten bijvoorbeeld: naar elkaar luisteren, elkaars verhaal erkennen, informatie delen
- Iets doen voor familie, vrienden, als vrijwilliger
- Als ik iets doe samen met vrienden
- Door niet bereikbaar te zijn (gsm uit)
- Als ik naar een muziekconcert ga

Je goed voelen heeft veel met mentale aspect te maken. Verbinding met anderen is ook heel belangrijk.

#### *Wat is belangrijk om met je ziekte om te kunnen gaan?*

- Informatie is heel belangrijk: weten wat je aandoening inhoudt, wat de mogelijkheden zijn, etc.
- Belangrijk dat de dokter je als gelijke behandelt, jou keuzemogelijkheden geeft, dat je mee mag beslissen over de behandeling
- Lotgenoten zijn belangrijk, je begrijpt elkaar

## Zingeving

### *Waarvoor kom je uit je bed?*

- Om te leven
- Om iets leuks te doen
- Als je goeie plannen gemaakt hebt. Een uitstapje bijvoorbeeld.
- Om iets te doen voor iemand anders

### *Waarvan kan jij genieten?*

- Van mijn job
- Een koffietje
- Tijd maken voor elkaar
- De natuur
- Knuffels

### *Wat maakt je kwaad?*

- Als mijn partner valt
- Onrechtvaardigheid in de samenleving
- Jaloezie en onbegrip
- Iemand die zijn pinker niet opzet voordat hij afslaat in het verkeer
- Iemand die zich niet aan een afspraak houdt zonder verklaring
- Ruzies die nergens toe leiden, mensen die altijd het laatste woord willen

#### 4. PAUZE **10u40-11u00**

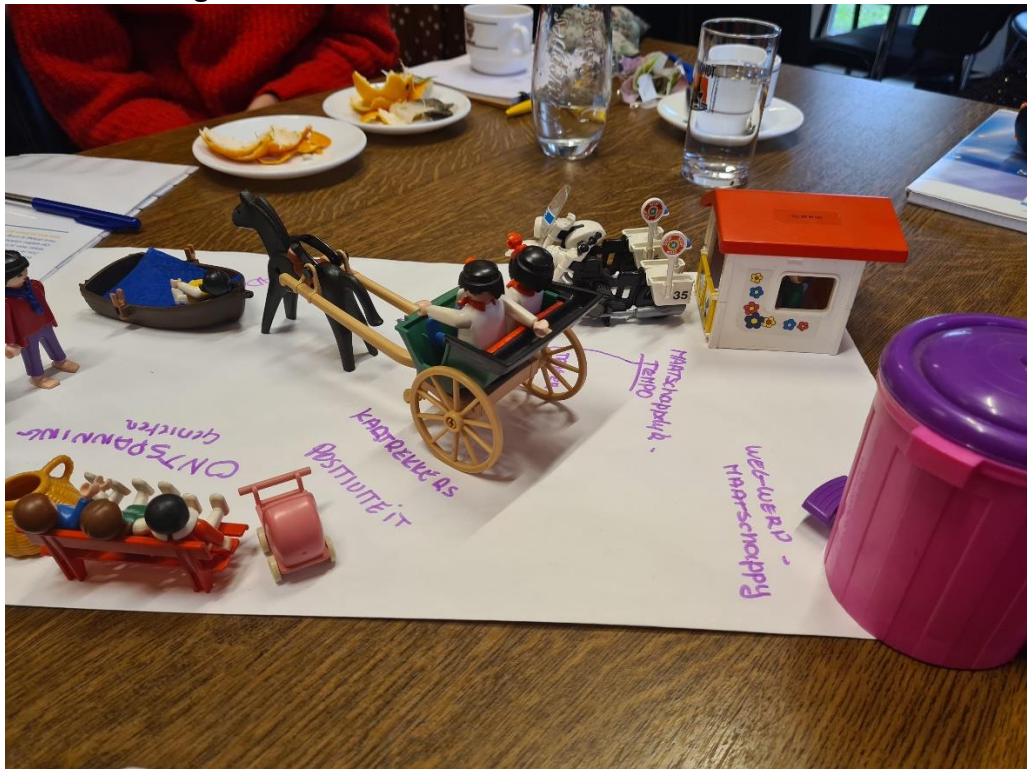
#### 5. INTERACTIE **11u00-11u40** Creatief aan de slag met de uitkomst van de eerste interactieronde

Hierna per groepje wat de creatieve oefening heeft opgeleverd:

- wonen en relaties: Jora



- werken en zorg voor mezelf en de ander: Sabine





- **leren en opleiding & vrije tijd: Michèle**



- **welzijn en gezondheid en zingeving: Emma**



6. INSPIRATIE **11u40-12u00** De weg naar externe hulp (Sociale Kaart)

Emma De Pauw van Eerstelijnszone Gent over waarvoor je op de sociale kaart terecht kunt als je er alleen, of met je lotgenotengroep niet helemaal aan uit kunt.

Hier de link naar [de mindmap met de verschillende levensdomeinen](#), en de link naar [de mini sociale kaart](#).

De sociale kaarten zelf vind je hier: <https://www.eerstelijnszone.be/doorverwijzing-verzamelpagina-sociale-kaarten>.

**Dankwoord**

Vanuit Plazzo wil ik tenslotte graag een dankwoord richten aan de partners binnen deze Trefdag Zelfzorg: de geïnteresseerde zelfzorgverenigingen, de helpers, de sprekers en Léard voor de foto's. We hopen dat deze samenwerking in de toekomst verdergezet kan worden, dat we kunnen blijven leren van elkaar en ervoor zorgen dat de persoon met een zorg-of ondersteuningsnood er beter van wordt.

Tijd nu om elkaar beter te leren kennen bij een broodjeslunch.

7. LUNCH **12u-13u**