

HULP GEZOCHT

Geluksmaker - goed omringd zijn



OPZET	Tijdens deze geluksmaker denken deelnemers na over hulp bij zorgen of vragen. Ze ontdekken samen hulpbronnen en eindigen met een overzichtelijke poster vol plekken in de buurt waar ze terecht kunnen, voor zowel moeilijke als fijne dingen.
DOEL	Deelnemers: · staan stil bij waar ze hulp bij kunnen gebruiken; · leren hulpbronnen (her)kennen via een speelse oefening; · delen tips met elkaar en ontdekken lokale steunpunten; · ervaren dat hulp zoeken normaal is én een kracht.
THEMA	Goed omringd zijn
DUUR	15 – 30 min
AARD	Uitwisselen leren en ontdekken
VOORBEREIDING	Materialen afprinten: · <u>Hulp gezocht – casussen</u> (1x stevig A4 – recto verso: let op dat voor- en achterkant bij elkaar horen) · <u>Hulp gezocht – hulpbronnen</u> (1x stevig A4 – recto verso: let op dat voor- en achterkant bij elkaar horen) · <u>Hulp gezocht – soorten hulpbronnen</u> (1x stevig A4) · <u>Hulp gezocht – wegwijzer poster</u> (1x A2 posterformaat) Bij deze geluksmaker zijn veel materialen. Om overzicht te houden kan je voor jezelf ook volgende bestanden printen: · <u>Hulp gezocht – overzicht casussen</u> · <u>Hulp gezocht – overzicht hulpbronnen</u> Voorzie stiften en lijm om de poster in elkaar te knutselen.

WAAROM DEZE GELUKSMAKER?

Doe de sessie bij voorkeur na de geluksbabbel over 'goed omringd zijn'.

Soms voelen we ons alleen met onze zorgen. We weten niet altijd bij wie we terecht kunnen of wat er bestaat aan ondersteuning. Toch zijn er vaak meer opties dan we denken, dichtbij of verder weg.

In deze oefening ontdekken we welke hulpbronnen er bestaan en delen we tips over wat er bij ons in de buurt mogelijk is.

Het doel? Onze kennis verzamelen en een overzichtelijke poster maken met de meest helpende hulpbronnen in de buurt.



1**Hulp gezocht**

We beginnen met een aantal verhalen van mensen die ergens hulp voor zoeken. Verdeel de deelnemers in kleine groepjes van drie à vier personen. Geef elk groepje een kaartje met een hulpvraag: iemand met een bepaalde zorg of probleem.

Kies als begeleider vooraf welke hulpvragen relevant zijn voor jouw groep (zie overzicht casussen).

Leg de papieren met soorten hulpbronnen (plekken of diensten, personen, hulplijnen, online, projecten, ...) in de ruimte. Daarop leg je de bijhorende hulpbronkaartjes.

Laat de groepjes rondlopen en één (of meerdere) juiste hulpbron(nen) zoeken voor hun persoon.

Heeft iedereen een match gevonden? Kom dan terug samen in grote groep.

Per hulpvraag:

- Bespreek welke hulpbronnen elk groepje gekozen heeft.
- Vraag daarna: *“Zijn er bij ons in de buurt nog andere plekken waar deze persoon terecht zou kunnen?”*
- Maak ruimte voor extra suggesties van de deelnemers en vul als begeleider aan waar nodig. Zo ontstaat een rijk overzicht.

Per genoemde hulpbron:

- Bespreek kort waarvoor je er terecht kan en hoe.
(bv. *“De huisarts kan helpen zoeken naar een geschikte psycholoog”*)
- Sta stil bij mogelijke drempels en manieren om die te overwinnen.
(bv. *“Er bestaat een tegemoetkoming voor psychische hulp via het ziekenfonds”*)

Let op: het gaat hier niet over persoonlijke kennissen (zoals tante Rita), maar over toegankelijke hulp voor iedereen. Zo ontdekken deelnemers bredere opties buiten hun persoonlijk netwerk.

Poster ‘wegwijzer bij zorgen’

- Beslis samen wat op de poster mag komen: is dit iets dat mensen hier echt moeten kennen?
- Plak het kaartje op de poster of schrijf een lokale bron erbij.
- De poster is ingedeeld per thema. Werk met icoontjes en schrijf kernachtig waarvoor mensen er terecht kunnen.

Deel nieuwe hulpvragen uit en herhaal voor elke hulpvraag.

2

Moet er nog meer hulp zijn?

Bekijk met de groep de poster per thema.

- Zijn er nog zorgen of vragen over dit thema die we nog niet hebben besproken?
- Ontbreken er belangrijke hulpbronnen die jullie willen toevoegen?

3

Drempels (en hoe ze te overwinnen)

Nu maken we ruimte voor de drempels die mensen kunnen tegenhouden om hulp te vragen. Bespreek deze samen én verzamel tips om ermee om te gaan.

De beste tips komen in het 'Tips om hulp te vragen'-vak op de poster.

Richtvragen:

Wat kan mensen tegenhouden om hulp te zoeken?

- Wat maakt het moeilijk om hulp te vragen?
- Welke gevoelens spelen soms mee?
- Welke praktische problemen kunnen er zijn?
- Zijn er dingen die mensen denken waardoor ze het niet doen?
- Zijn er slechte ervaringen met hulp?

Wat helpt om toch hulp te vragen of te vinden?

- Wat heeft jou of iemand die je kent geholpen?
- Zijn er tips om het makkelijker te maken?
- Wat maakt dat je je ergens wél veilig voelde?
- Wat zou je aan anderen willen meegeven als tip?

Verwoord de tips kort en krachtig op de poster. Zet er eventueel een icoontje bij.

Bijvoorbeeld:



"Vervoer nodig? Vraag na of er hulp is via het OCMW of een buur."



"Weet je niet waar te beginnen? Vraag het aan de huisarts of aan een sociaal huis."



"Schaamte? Weet dat je niet alleen bent."



"Bang om te praten? Je kan ook eerst bellen of anoniem chatten."

4

Toptips!

Benadruk hoe uitgebreid en waardevol het overzicht is geworden. Benoem dat het soms moeilijk is wanneer je met zorgen of vragen zit om de juiste plek of persoon te vinden die je kan ondersteunen. Het delen van tips is daarom erg waardevol. Het toont ook dat het netwerk waarbij je terecht kan, soms breder is dan je denkt.

Bespreek samen hoe het overzicht een plek kan krijgen binnen jullie werking:

- Als poster aan de muur
- Op flyers of kaartjes
- Op sociale media of in een nieuwsbrief
- In een map met info voor nieuwe leden



GELUKSKAART ERBIJ

Toon op het einde van de sessie de bijhorende gelukskaart.

Die kaart vertaalt de boodschap van vandaag naar iets tastbaars dat deelnemers mee naar huis nemen. Ze vormt een kleine, haalbare herinnering aan wat goed doet. Iets om kracht uit te halen op moeilijke dagen.

Nodig deelnemers uit om de kaart thuis een plekje in het zicht te geven. Zo kunnen ze het inzicht van de sessie ook thuis vasthouden.

