



# Thuis in de natuur

mei 2021

projectvoorstel van *Jean Paul Nys*



# Dankwoord

Vooraleer ik van wal steek over de toekomstplannen, wil ik het *klankbord* eerst van harte bedanken voor de mogelijkheid om 'mijn' project voor te stellen. Ik stel deze kans ten zeerste op prijs.

*Jean Paul Nys*

# Over mezelf

Mijn naam is Jean Paul Nys en ik ben in het jaar 2016 afgestudeerd in de jeugd- en gehandicaptenzorg. In 2019 ben ik met veel trots Genkenaar van het jaar geworden. Dit allemaal dankzij het harde werk en de resultaten van mijn ezelveide **Asina vzw**.



# Het verhaal achter Asina vzw



"Hoe kom je erbij om met ezels te werken?"



Dat is dé vraag die me al vaak is gesteld.

Het antwoord is vrij eenvoudig:

*"Ik heb **de kracht** van de **dieren** en van de **natuur** ontdekt!"*

Door mijn werking als PAB\* assistent weet ik dat mensen met autisme gevoelig kunnen zijn voor nieuwe prikkels. Bij ernstige overprikkeling kan dit zelfs tot agressie leiden. Ook verdwijnen deze mensen soms in hun eigen wereld en is het moeilijk om ze daaruit te halen.

Mijn cliënt met autisme werd heel zenuwachtig van de aanwezigheid van mijn hond Jef tijdens een bezoek aan mijn thuis. Deze cliënt had niet de minste behoefte om mijn hond aan te raken of een koekje te geven. Wandelen met mijn huisdier was voor hem ook totaal geen optie.

Dit weerhoudend gedrag sloeg volledig om *in de positieve zin* toen ik hem meenam naar de zorgboerderij De Taemhoeve in Maaseik. In de wei stonden allerlei soorten dieren en vrijwel meteen kwamen de ezeltjes naar ons toe en verdwenen alle angsten voor en door de ezels. De autistische persoon was helemaal uit zijn isolement gekropen. Na de activiteit was hij helemaal tot rust gekomen en in slaap gevallen in de auto. Kortweg een perfecte activiteit voor deze persoon.

**Op dát moment is het idee van Asina vzw ontstaan.**



# De werking van Asina vzw

Wanneer ik over Asina praat overvalt mij een gevoel van trots, gedrevenheid en nederigheid. De reden hiervoor zijn de **2000** bezoekers en de onbetwistbare positieve resultaten die wij de laatste 4 jaar behalen met het concept van het samenbrengen van dieren, natuur en gezondheid. Ondertussen hebben wij een specialisatie opgebouwd in het werken met mensen met een beperking (ervaring in werking met ASS-autisme spectrum stoornissen, ADHD-Attention deficit hyperactivity disorder en NAH-niet aangeboren hersenletsel).

De laatste twee en een half jaar werken we tweemaal per week samen met mensen met psychische problematieken zoals depressies, psychoses en mensen met jongdementie.

Nog een interessante link met een mooi verhaal over de kracht van dieren: <https://www.overdebrug.be/the-power-of-animals/>



# Beste project 2019

In 2019 hebben we in het Sint-Jozef ziekenhuis de prijs mogen ontvangen van  
**“beste project 2019”**  
vanwege de prachtige resultaten die we behalen met de patiënten.



© Marleen Dullers

**Viio steunt ezeltherapie Medisch  
Centrum St-Jozef Bilzen**

# Projectfiche

FONDS MEDISCH CENTRUM ST.-JOZEF



Medisch Centrum  
St.-Jozef

Medisch Centrum St.-Jozef vzw  
Abdijstraat 2  
3740 Bilzen

Telefoon: (089) 50 91 11  
Fax: (089) 50 90 10

E-mail: lut.vanoeteren@mc-st-jozef.be



## PROJECTFICHE

Ezels staan bekend om hun volgzaam karakter en vormen de kameraad bij uitstek voor volwassenen en kinderen. Hun grote ogen en kleine compacte formaat werken erg vertederend en maken bij mensen reacties los die niet voor mogelijk werden gehouden. Alle mensen, groot of klein, zie je opleven in contact met de ezel.

### Het project

De zorgseenheid "Psychose en Bipolaire stoornis" van het Medisch Centrum Sint-Jozef wil in samenwerking met ezelstal Asina vzw asinotherapie aanbieden aan de op afdeling verblijvende patiënten.

Asina vzw is een organisatie waar mens en ezel centraal staan. Ze biedt een therapeutische werking met de ezels aan. Hiernaast werkt ze ook op een vrijblijvende manier met kinderen en volwassenen.

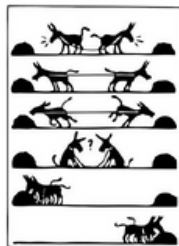
Animal-assisted therapy zorgt bij personen met psychose en bipolaire stoornis voor een significante verbetering van de negatieve symptomen, een betere therapietrouw en zorgt ervoor dat de cortisol niveaus significant dalen wat impliceert dat de stress daalt (1)(2)(+). Deze therapievorm met behulp van dieren verbetert bovendien sociale en communicatieve vaardigheden, verlaagt angst, verbetert het humeur, helpt bij onafhankelijk wonen en verbetert empathische vaardigheden (3)(+).

Asinotherapie is een vorm van animal-assisted therapy en een ander woord voor ezeltherapie, de therapeutische inzet van ezels. Ezels zijn rustig, bezonnen, tolerant en loyaal. Het bijzondere aan ezels is hun betrouwbaarheid, fijngevoeligheid en liefdevolle toenadering. Deze karaktereigenschappen maken hen tot zeer geschikte therapiedieren. Ze hebben grote aandacht en nieuwsgierigheid naar de mens en vinden de aandacht van de mens aangenaam (+). Omdat ezels slechts een beperkte vluchtreflex hebben, reageren ezels veel kalmer en bedachtzamer op situaties die ze niet onmiddellijk vertrouwen. Het grote empathische vermogen van de ezels is een enorme meerwaarde in de therapie.

Tijdens asinotherapie werken we gedurende het deel van de therapie dat de pansage (vachtverzorging) heet aan volgende therapiedoelstellingen: (zelf)vertrouwen vergroten, ontspanning vinden, sociaal functioneren verbeteren en communicatie verbeteren. Tijdens het deel van de asinotherapie, waarin we wandelen met de ezels, werken we op een andere manier aan volgende therapiedoelstellingen: fysiek activeren, vertrouwensband opbouwen, zelfvertrouwen en vertrouwen in anderen vergroten, sociale en communicatieve vaardigheden verbeteren. Hierbij gaan ezels gedrag spiegelen. Gedurende de sessies is lichaamstaal ook belangrijk. Deze non-verbale communicatie moet duidelijk zijn. Een ezel is zelfstandig en kan de kleinste onzekerheid van zijn partner feilloos aanvoelen en benutten. Asinotherapie heeft de kenmerken rust te brengen bij hyperactieve cliënten of net gesloten, minder actieve cliënten te activeren (+). Dit zijn de negatieve en positieve symptomen die we vaak waarnemen bij de cliëntenpopulatie met een psychose of bipolaire stoornis op de zorgseenheid. De andere doelstellingen zijn natuurlijk ook belangrijk en nuttig voor de cliënten op zorgseenheid psychose en bipolaire stoornis.

### Het Traject

Eénmaal per week wordt asinotherapie aangeboden in de asinoweide van vzw Asina. Dit gedurende een voormiddag en aan een groepje van 4 tot 5 cliënten opgenomen op de zorgseenheid psychose en bipolaire stoornis van het psychiatrisch ziekenhuis Sint-Jozef te Munsterbilzen. Dit als extra ondersteuning van de specifieke interdisciplinaire behandelingsdoelstellingen van elk individu zoals hierboven beschreven.



COOPERATION



# Projectfiche



Medisch Centrum  
St-Jozef

Medisch Centrum St.-Jozef vzw  
Abdijstraat 2  
3740 Bilzen  
Telefoon: (089) 50 91 11  
Fax: (089) 50 90 10  
E-mail: lut.vanoeteren@mc-st-jozef.be  
Website: www.mc-st-jozef.be

FONDS MEDISCH CENTRUM ST.-JOZEF

## PROJECTFICHE

### Het Budget

Voor de uitbouw van dit project vragen we de steun van het KBS-Fonds Medisch centrum Sint-Jozef.

### Referenties

- (1) Front Psychol. 2016 May 6;7:631. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00631. eCollection 2016. Animal Assisted Therapy (AAT) Program As a Useful Adjunct to Conventional Psychosocial Rehabilitation for Patients with Schizophrenia: Results of a Small-scale Randomized Controlled Trial. Calvo P1, Fortuny JR2, Guzmán S2, Macías C2, Bowen J3, García ML2, Orejas O2, Molins F2, Tvarijonavičiute A4, Cerón JJ5, Bulbena A6, Fatjó J1.
- (2) J Psychosoc Nurs Ment Health Serv. 2009 Dec;47(12):42-8. doi: 10.3928/02793695-20091103-96. The effect of animal-assisted activity on inpatients with schizophrenia. Chu CH, Liu CY, Sun CT, Lin J
- (3) Psychiatr Hung. 2012;27(3):180-90. [The psychiatric aspects of animal assisted therapy]. [Article in Hungarian] Bánszky N1, Kardos E, Rózsa L, Gerevich J.
- (4) DierEnEffect; Waarom dieren effectief ingezet worden in de hulpverlening; D.H.G. Wintraecken-0844004 N.L.H. Mulderij-0848689; Sittard 2012; Zuyd Hogeschool- Sociaal Pedagoog.
- (5) De meerwaarde van de inzet van EZELS in kinder- en jeugdtherapie, Annet Lekkerkerker, eindschrijftje kinder- en jeugdtherapie juni 2013



# Nieuwe projecten

THUIS IN DE NATUUR

## ZORGTUIN & DIEREN KNUFFELWEIDE

Er is nog zoveel meer nood aan projecten zoals Asina.

**Nieuwe projecten** zijn dus meer dan welkom!

Het postieve is dat de nodige gronden reeds beschikbaar zijn en perfect kunnen gebruikt worden om de nieuwe projecten te laten starten zodat we aan de 'noden' kunnen voldoen.

Ondanks dat de zorgtuin en knuffelweide los gaan staan van Asina vzw wil ik toch graag verder bouwen op de vele positieve resultaten en de sterke basis die we rondom ons hebben opgebouwd.



# Voorbeelden van problematieken en aanpak

De waaier van problematieken die we aanraken is breed. Hier volgen enkele voorbeelden. De lijn verder doortrekken naar onze toekomstige projecten lijkt voor ons een natuurlijke vooruitgang.

## ✓ *Het basiscontact herstellen met mens, dier en natuur*

Door het samenbrengen van deze elementen verkrijg je een mooi geheel wat in balans is. Een balans die we allemaal wel eens kwijt zijn door de drukte van het leven. Wij denken hierbij aan het samenbrengen van jongeren en ouderen om het gevoel van isolatie en eenzaamheid aan te pakken.

**Bloemen en planten groeien als je ze ruimte geeft, mensen ook...**

## ✓ *Communicatie bevorderen, bespreken wat écht telt*

Wij merken op dat wanneer de mensen ontspannen zijn in een natuurlijke omgeving, er veel gemakkelijker over problemen kan gepraat worden. Dit geeft ruimte voor herstel in het hoofd en in het hart.

Organiseren van praatgroepen, meetings en teambuildings.

Aanleren van juiste communicatietechnieken. Mondiger leren zijn en zo sterker in het leven staan.

## ✓ *Zorgen voor een gezond fysiek en mentaal evenwicht*

Rust creëren en ook zorgen voor de nodige beweging.

De ruimte geven aan de gasten om zichzelf te kunnen zijn, zonder enige vooroordelen van de organisatie.

# Voorbeelden van problematieken en aanpak

VERVOLG

- ✓ *Rouwverwerking bij verlies van zowel mens als dier*  
Afscheidsmomenten organiseren in een serene omgeving.

Leren omgaan met een naderende dood door hulp te bieden bij palliatieve patiënten. Dit doen we al door het begeleiden van mensen met jongdementie aan het einde van hun leven.

- ✓ *Samenwerkingsvaardigheden bevorderen*


Door laagdrempelige activiteiten te organiseren zoals het proper maken van de stallen of het samen koken van soep met zelfgekweekte groenten, bevorderen we de samenhang en de samenwerkingsvaardigheden. Dit sterkt een mens in het echte leven. Dit ervaren wij wekelijks in onze samenwerking met mensen met een psychische problematiek. Deze mensen gaan elke keer sterker naar buiten, **met meer zelfvertrouwen.**

- ✓ *Tewerkstelling vrijwilligers*

Wij werken graag met vrijwilligers die een warm hart hebben en 'met volle goesting' zich willen inzetten voor onze mensen en dieren.

# Voorbeelden van problematieken en aanpak

VERVOLG

- 
- ✓ *Toegankelijk voor meer personen door een betaalbare prijs te bieden*  
Sociaal tarief toepassen.
  - ✓ *Inclusie van kwetsbare personen*  
'Iedereen' hoort er bij en 'iedereen' mag meedoen.
  - ✓ *Organiseren van workshops ter bevordering van de creativiteit en fysieke mobiliteit*  
Mestbriketten maken, wenskaartjes over natuur, wildplukkampjes, ezelkampjes, enz...

# De nood is hoog

Het is duidelijk dat een gezonde balans tussen mens, dier en natuur binnen de organisatie onbetwist op **nummer één** staat.

Ik leer nog elke dag bij, dus zelf blijf ik braaf met de voetjes op de grond want dit hele verhaal draait niet om mezelf maar over ons als gemeenschap en wat we mekaar toewensen.

Jammer genoeg is niet alles *koek en ei* en heeft ook dit verhaal een keerzijde van de medaille. We worden enkele keren per week geconfronteerd met de snel groeiende problematieken in de maatschappij. Ik denk dat ik er geen *tekeningske* bij moet maken dat de corona-situatie zorgt voor een enorme toename aan “collaterale schade” om het een naam te geven. De problematieken die in bovenstaande tekst zijn beschreven, zijn nog maar het topje van de ijsberg.

Vandaar dat wij van mening zijn dat de nood aan **nieuwe projecten dringend** mag genoemd worden. Dit willen we bereiken door de beschikbare graasweiden en bos om te toveren tot een zorgtuin, dieren knuffelweide en voedselbos waar we laagdrempelig kunnen werken met zelf opgevoede aalbare dieren.



# Zorgtuin

## BESCHRIJVING

Met een zorgtuin proberen we mensen nog meer in contact te brengen met de “aarde” en daardoor meer in contact kunnen staan met zichzelf. Als het ware de bewustwording van je eigen lichaam en gezondheid bevorderen.

Lekker met de handen in de grond, bijdragen aan gezonde voeding, voor jezelf en anderen. De mooiheid van de natuur beleven met al je zintuigen. Je immuniteit (zo sterk vergeten in het hele covid-verhaal) versterken op een natuurlijke wijze. Een thuisgevoel maken in de natuur.

De hele verwerking en onderhoud van een dergelijke tuin zorgt voor dagelijkse werkgelegenheden. Hoe mooi zou het zijn als we de kwetsbare mensen van Genk en omstreken hiermee vooruit kunnen helpen? Zo denk ik aan een samenwerking met Genkse instellingen om bijvoorbeeld onze omheining te maken. Het verdelen van verse soep die we telen in de tuin. Hierbij mogen we de mensen die met armoede te kampen hebben in Genk niet vergeten. De gemeenschap verenigen door het telen en verdelen van betaalbaar en gezond voedsel. Een samenwerking met Cindy van 'zonder honger naar bed' is al in de maak.

Omdat we een braakliggend stuk om willen toveren tot tuin, zorgen we ook voor een verbetering van de natuurlijke omgeving. Het hele idee hier rond is ondertussen besproken met boswachters en natuurspecialisten. Het oorspronkelijke idee was om een stuk knuffelweide om te bouwen tot zorgtuin, maar hier zie je dat ik wel een ding of twee weet over mensen, maar geen kaas heb gegeten van landbouw en natuurbehoud. Dit idee zou er voor zorgen dat ik van weiland landbouwgrond zou maken. Dit is op zich al fout want weiland is evenwaardig als landbouwgrond. Het feit dat we ook braakliggende stukken hebben, zorgt er voor dat ik hiervoor ga opteren omdat we dan kunnen spreken over een verbetering van de natuur. Zeker als we de tuin maximaal proberen te integreren in de natuurlijke omgeving. Hier zijn wij ondertussen mee gestart door de oppervlaktebewerking klaar te maken.

# Zorgtuin

Gelukkig moeten we geen wiel binnen een wiel uitvinden en om ons idee nog meer kracht bij te zetten, deel ik volgende link met jullie

<https://www.happinez.nl/groei/waarom-tuinieren-goed-is-voor-de-ziel/>

## *Waarom tuinieren goed is voor de ziel*

We zijn er aardig van doordrongen dat de natuur goed is voor ons. Minstens zo verkwikkend is het om zelf in het groen te werken, ontdekte psychiater **Sue Stuart-Smith**. Een tuin verzorgen kan uitgroeien tot een levenshouding.

# Zorgtuin

*Je weet weer even waar het om draait*

Tuinieren brengt alles even terug tot z'n essentie. Je bent hier, buiten, je ademt en wiedt onkruid – en dat is 't. Even weg van nieuws, mails, de boodschappen die je nog moet doen. Of zoals Sue het zegt, werken in de tuin brengt ons 'in contact met de realiteit van het ontstaan van het leven en de wijze waarop dat zichzelf in stand houdt.' Dat heeft iets geruststellends.

*Het geeft een goed gevoel*

In de tuin werken is werken aan de toekomst. Door zaadjes te planten, ongerechtigheden weg te halen en de boel water te geven, draag je bij aan groei. 'Door te zaaien planten we een verhaal over toekomstige mogelijkheden. Zaaïen is een hoopvolle daad.'

*Het doet iets met je ziel*

'Het drong tot me door dat het bij wieden, schoffelen en water geven er niet zozeer om gaat dat je snel klaar bent, maar juist om er al doende volledig bij betrokken te raken. Water geven is kalmerend en vreemd genoeg voel je je als je klaar bent al net zo opgefrist als de planten zelf.' Het is zo simpel, maar bijna onmogelijk om níet rustiger te worden van tuinieren. Het heeft iets verslavends, ook al omdat het eindresultaat bijna altijd mooier is dan hoe het was (al moet je soms wat geduld hebben).

*Kinderen leren er een hoop van*

Er zijn kinderen die mateloos gefascineerd zijn door alles wat groeit en bloeit, en door de beestjes die daar tussendoor scharrelen. En er zijn kinderen die met hun ogen gaan rollen als je ze uitnodigt om een handje te helpen. Toch plant je, door dat laatste te doen, onbewust een zaadje bij ze. Werken in de tuin is voor kinderen een vorm van 'sensomotorisch leren', volgens de ontwikkelingspsychologie. Door te leren werken met je handen, raakt het werk 'vervlochten met ons wezen', het wordt een onderdeel van ons. Dat is heel fijn voor later, wanneer je volwassen zoon of dochter ook troost of hoop zal kunnen halen uit harken, snoeien en bewateren.



# Dieren knuffelweide

## BESCHRIJVING

De menselijke behoefte naar aanraking is belangrijk. Bedenk voor jezelf eens wat het met jou doet als je dit moet missen en vermenigvuldig dat x 10 om te weten wat het doet met mensen met een beperking of gewoon een mens in nood.

Een knuffelweide lijkt ons zeer geschikt voor deze mensen. Het voelen van de warmte en liefde van een dier heeft een enorme impact op een mens zijn gevoel, eigenwaarde en empathie. Kortom dingen waar we allemaal wel eens mee worstelen. Iedereen vraagt zich wel eens af of we wel goed genoeg zijn, of zie ik dit verkeerd?

Bij het grootste deel van de boerderijen die je kan bezoeken wordt het echte aanraken van de dieren sterk ingeperkt, wat volledig te begrijpen is wanneer er geen constante begeleiding bij de dieren is. Tenslotte kan niet iedereen vanzelf weten hoe men met dieren moet omgaan. Gelukkig is dat één van onze krachten en ben ik bereid het grootste deel van de begeleiding tijdens de opbouw op mij te nemen. Versterking voor de drukke momenten staat al paraat dus dat is al een grote zorg minder en zorgt ervoor dat *close contact* met de dieren tot de mogelijkheden behoort. Vanuit de knuffelweide zal er ook een pad vertrekken dat uitkomt op de Beverstraat in Genk. Vanuit Genk kan men ons dan perfect bereiken.

# Dieren knuffelweide

## DIERENTHERAPIE

- 1 Dieren hebben een positief effect op mensen en hun welbevinden, dit is reeds lange tijd bekend.
- 2 Dieren betekenen een grote meerwaarde binnen therapie, dit is uitgebreid wetenschappelijk beschreven.
- 3 Therapie met assistentie van dieren heeft een positief effect bij mensen met een psychose en bipolaire stoornis. Ook dit is wetenschappelijk bewezen.
- 4 Dieren zijn een uitstekende keuze voor therapie. Dit is nog niet algemeen bekend maar ook dit is wetenschappelijk beschreven.

Therapie met assistentie van dieren op de zorgeenheid psychose en bipolaire stoornis voor patiënten uit een ziekenhuis is een MEERWAARDE. De kracht hiervan is dat men de maatschappij kan ingaan als gewone mensen en even niet “patiënt” zijn.

Dieren hebben een groot empathisch vermogen.

Bovendien zijn ze rustig, betrouwbaar, liefdevol en nieuwsgierig naar de mens.

# Dieren knuffelweide

## DIERENTHERAPIE

Een sessie dierentherapie is opgebouwd uit volgende delen:

1. De panning, of ook wel de vachtverzorging genoemd. Hierbij wordt een band tussen mens en dier gecreëerd.
2. De verzorging van de weide.
3. De dieren voorzien van eten en drinken.
4. Een wandeling met de dieren of een clickertraining-oefening met de dieren.

De doelstellingen die we nastreven tijdens dierentherapie zijn zeer divers en individueel verschillend.

We kunnen spreken over volgende doelstellingen:

- Vergroten van het (zelf)vertrouwen
- Rust en ontspanning
- (Non)-verbale communicatie verbeteren
- Inzicht verkrijgen in het sociaal functioneren en indien nodig optimaliseren
- Fysiek activeren
- Negatieve en positieve symptomen, die vaak samen gaan met deze patiëntenpopulatie, aanpakken
- Nemen van verantwoordelijkheid

Ik ben momenteel een cursus trust-techniek\* aan het volgen. Als ik slaag ben ik in staat met alles te werken wat knuffelbaar is, om zo mensen op een laagdrempelige manier onder te dompelen in liefde van mens en dier.

\*De Trust Technique\* is een zachte manier om dieren te helpen met gedragsproblemen. Het is gebaseerd op het feit dat mensen en dieren gedeelde gevoelens hebben. Door middel van een eenvoudige mindfulness techniek doorbreek je de vicieuze cirkel van negatieve reacties en vervang je dit door vertrouwen. Je creëert hierbij een omgeving waar het denken wordt verlaagd. Tijdens dit proces kom je in een toestand van algehele gemoedsrust en aangezien de dieren onze gevoelens oppikken ontstaat ook voor hen de mogelijkheid zich volledig te laten ontspannen zodat het opgelopen trauma's, angsten of probleemgedrag zelf kan oplossen.

# Vrijwilligers

Na onze start heeft het gelukkig niet lang geduurd tot de helpende handen verschenen in onze weiden. Ondertussen hebben we een 20-tal mensen die kunnen komen rusten bij de ezels en dan met alle plezier de dieren en stallen verzorgen.

Zo is er bijvoorbeeld een persoon die een gevangenisstraf heeft uitgezeten, die twee keer per week de ezels komt verzorgen. Op deze manier krijgt de 36-jarige persoon de kans om zonder vooroordelen en op eigen tempo zichzelf terug in de maatschappij te begeven. Hier spelen ook psychische problematieken mee die ik samen met zijn justitieassistent opvolg.

Een ander succesverhaal is een meisje van 14 jaar die zonder zelfvertrouwen bij ons in de weide kwam. Geen woord kwam uit haar mond terwijl ze zich wou verstoppen achter haar broertje, die een kop kleiner was dan haar. Als ze in het begin met een bang hartje iets zei, was ze zo stil als een muis maar je moet haar nu maar eens horen praten over haar boek dat ze aan het schrijven is. Wat een wereld van verschil! Als je aan haar vraagt wat haar enorm geholpen heeft is "**onze werking**" haar antwoord.

Wij zijn al enkele jaren een onderdeel van "Genk vrijwilligt" Hier de link naar het interview van Stad Genk bij de ezeltjes van Asina.

<https://www.facebook.com/stadgenk/videos/2565623600140159>

In de toekomst willen we zo ook meer jongeren met een verontrustende situatie aantrekken door het creëren van meer werk en meer verblijfsmogelijkheden door middel van onze nieuwe projecten. Hier vertel ik meer over in het volgende onderdeel 'samenwerkingsverbanden'.

# Vrijwilligers

De ouderen van Genk mogen we zeker niet vergeten. Veel ouderen kampen met een gevoel van opgesloten zitten door de gebeurtenissen van afgelopen jaar.

Het is wetenschappelijk bewezen dat de kans op besmetting in de buitenlucht nagenoeg 0% is. Dus als we vanaf nu voor altijd rekening moeten houden met “besmettingsgevaar” dan kan de Limburgse natuur zorgen voor veiligheid. Zeker in het gevoel van de ouderen, die het meeste kampen met gevoelens van angst. Hoeveel van deze mensen hebben in hun jeugd in de tuin gewerkt en dieren gehad? De tijden waren toen anders en stel je eens voor dat je op die leeftijd even terug kan gaan naar hoe het vroeger “thuis” was. De impact op hun sociaal/emotioneel vlak is zo groot dat we hier van grote betekenis kunnen zijn in hun algemeen welbevinden.

De ervaringen zijn er door het werken met rustoorden uit Diepenbeek. Hier is ongetwijfeld in Genk ook een publiek voor. Zeker als je bekijkt dat de beschikbare landbouwgrond om uit te breiden in Genk schaars aan het worden is. Dit herinneren wij ons van onze eigen aanvraag en ons gesprek met Peter Vliegen van Stad Genk. Als dit alles nog rolstoelvriendelijk kan gebeuren zitten we helemaal goed.

Hoe we dit gaan doen en wat dit gaat kosten is moeilijk mee te nemen in deze voorstelling aangezien we nog geen precieze raming kunnen maken vanwege een gebrek aan de juiste afmetingen. Het natte vingerwerk lijkt me hier niet het beste idee. Dit kan bekeken worden als de tuin bijna afgewerkt is.

# Samenwerkingsverbanden

We willen personen met een problematiek op de arbeidsmarkt de kans geven om in een stressloze omgeving te werken aan de arbeidsattitudes. Er wordt arbeid op maat aangeboden zodat de tewerkgestelde de gelegenheid krijgt om zichzelf te ontplooien.

Hiervoor zal worden gewerkt met een persoonlijk ontwikkelingsplan om de beoogde targets te kunnen nastreven en de werkpunten aan te pakken binnen onze mogelijkheden. Dit kan in de vorm van een tewerkstelling als arbeidszorg, vrijwilliger, reïntegratieprogramma, art 60-tewerkstelling (ter beschikking gesteld door OCMW), ...

**GENESIS VZW**

GENESIS  
vzw

Genesis vzw is opgericht op initiatief van Mustafa Harraq die naast zijn functie als voorzitter ook werkzaam is als bijblijfconsulent, tewerkstelling/live/stresscoach.

## **De vereniging Genesis vzw heeft als missie:**

Kwetsbare mensen, mensen in (kans)armoede, leefloners en daklozen meer zelfredzaam te maken en hen innerlijk te versterken. Te werken aan meer verdraagzaamheid in de samenleving en toenadering tussen verschillende gemeenschappen.

Als vzw vindt Genesis vzw het heel belangrijk dat een bevolking zelfredzaam wordt en zetten we in op de Sustainable Development Goals van de Verenigde Naties. Je leert iemand beter vissen, dan dat je die afhankelijk maakt van je vis. Een handig instrument om mensen te versterken, is vorming en andere educatieve projecten. Om een gemeenschap te emanciperen en naar een hogere level te tillen moet je uitsluiting bestrijden. In een superdiverse samenleving is begrip en tolerantie de basis van een goede samenleving. Initiatiefnemer Mustafa Harraq is op professioneel vlak werkzaam als levensloopbaan-coach bij Vzw Innovatief. In zijn vrije tijd empowert hij groepen en maakt hij hen weerbaarder. Zijn opleidingen zoals stress en burn-out live coach, master Nlp, hypnotherapeut, motivatie coach, enz. zorgen ervoor dat hij op maat personen kan begeleiden tot de beste versie van henzelf. De expertise en vele ervaring die Mustafa bezit in o.a. welzijn- en tewerkstellingsprojecten kan een grote meerwaarde vormen voor dit project en kwetsbare doelgroep.

# Samenwerkingsverbanden

Vzw Genesis heeft met vzw Homie een sterke connectie. Zo helpt Mustafa dak- en thuisloze jongeren verder in hun zoektocht naar werk. Daarnaast organiseert hij gezondheidswandelingen voor de jongeren van vzw Homie en hebben we alsook een inleefreis georganiseerd met jongeren.



Homie vzw is een Limburgs burgerinitiatief voor dak- en thuisloze jongeren tussen de 18 en 25 jaar. Uit de recente dak- en thuislozencijfers zien we dat er in onze provincie Limburg 182 jongeren tussen de 18 en 25 jaar dak- of thuisloos zijn. De maatschappelijke nood voor opvang is zeer groot. Homie vzw is als opvanginitiatief een belangrijke meerwaarde voor deze specifieke doelgroep en bezit over een grote expertise in het werken met hen.

Homie vzw zal eerst één caravan ter beschikking stellen in het kader van de samenwerking waarbij we één jongere zullen laten verblijven voor een termijn van +/- 3 maanden. De bedoeling is om in de drie maanden een veilige woonsituatie te vinden voor de jongere. Na zes maanden zullen we dit evalueren. Indien dit positief is, kan Homie vzw een tweede caravan ter beschikking stellen. Tevens kan de caravan ook gebruikt worden als time-out project waarbij de jongeren tot rust kunnen komen met de ezels en de natuur. De jongeren krijgen een laagdrempelige vorm van verantwoordelijkheid voor het zorgen van de dieren en indien nodig, krijgen ze ook een juiste begeleiding van vzw Genesis en vzw Asina. Homie zal dus in de eerste plaats vooral de caravans ter beschikking stellen. Er zal in de praktijk onderzocht worden in welke mate vzw Homie ook kan ondersteunen in het kader van de begeleiding.

# Onze doelen

## EMPOWERMENT

### *De 6 componenten van empowerment*

#### *Competentie*

Vertrouwen in eigen vaardigheden om een bepaald doel te bereiken.

#### *Zelfbeschikking*

Vaardigheid om zelfstandig keuzes te maken en het gevoel controle te hebben over de eigen situatie.

#### *Impact*

Het gevoel dat gemaakte keuzes invloed hebben op het leven en dat je invloed hebt op je rol in de maatschappij.

#### *Betekenis*

Je leven ervaren als iets zinvol of als jouw tijdsbesteding, dat aansluit bij de eigen opvattingen en waarden.

#### *Positieve identiteit*

Een positief zelfbeeld, waarbij de beperking op een realistische manier is geaccepteerd en er ruimte is voor andere zaken.

#### *Groepsoriëntatie*

Het besef dat er altijd sprake is van onderlinge afhankelijkheid waarbij samenwerking met anderen nodig is.



# Onze doelen

## EMPOWERMENT

### *De 15 elementen van J. Chamberlain*

#### *Beslissingsvrijheid*

Niemand kan zelfstandig worden als hij of zij niet de gelegenheid heeft belangrijke beslissingen in zijn leven zelf te nemen.

#### *Toegang tot informatie tot hulpbronnen*

De beste beslissingen worden genomen wanneer de persoon over voldoende informatie beschikt en de mogelijke gevolgen van zijn keuzes kan afwegen.

#### *Keuzemogelijkheid*

Echt kunnen kiezen is meer dan kiezen tussen twee door een ander bepaalde alternatieven.

#### *Assertiviteit*

Assertiviteit - duidelijk opkomen voor jezelf, je wensen en je verwachtingen - helpt iemand omdat te bereiken wat hij of zij precies wilt.

#### *De visie van de persoon zelf is belangrijk*

Een hoopvol iemand gelooft in toekomstige veranderingen en in verbetering. Zonder hoop zijn alle inspanningen zinloos.

### *Kritisch leren denken in plaats van geconditioneerd handelen*

De dingen op een andere manier bekijken. Weer een persoon met een eigen verhaal en eigen kwaliteiten worden in plaats van een "geval". Dat betekent ook anderen ontmoeten die jou zo willen leren kennen.

### *Boosheid tonen en ermee leren omgaan*

Boosheid is vaak een normale reactie, geen "decompensatie" of "controleverlies". Cliënten hebben daarom behoefte aan gelegenheid om met boosheid te leren omgaan, om op een veilige manier deze gevoelens te kunnen uiten en te leren hoe ver zij hierin mogen gaan.

### *Het belang van de groep en het gevoel er niet alleen voor te staan*

Empowerment is niet wat enkel het individu aan gaat, maar heeft ook te maken met het zich verbonden voelen met de anderen.

### *Mensen hebben rechten*

Wanneer we ons van onze rechten bewust worden, voelen we ons sterker en meer zelfverzekerd.

### *Veranderingen aanbrengen in het bestaan van personen en groepen*

Wanneer iemand zelf veranderingen in zijn bestaan aanbrengt, heeft hij of zij meer controle over de gebeurtenissen. Betere controle leidt dan tot nog meer veranderingen.

### *Vaardigheden aanleren die de persoon zelf belangrijk vindt*

De vaardigheden die professionals belangrijk vinden zijn niet altijd de vaardigheden waar cliënten de voorkeur aan geven.

*Eruvoor zorgen dat anderen hun visie over de compensatie en het oordeelsvermogen van cliënten wijzigen*

Empowerde cliënten komen "normaal" voor hun belangen op - dat bestrijdt het stereotype beeld van buitenstaanders dat ze dat niet kunnen.

*Uit zichzelf groeien en blijven veranderen*

Empowerment is niet het eindpunt dat men wil bereiken, maar de reis zelf.

*Uit zijn schulp komen*

Mensen die het punt bereiken waarop ze er voor uitkomen dat ze (ex)cliënt zijn, winnen aan zelfvertrouwen.

*Stigma overstijgen en een positief zelfbeeld opbouwen*

Iemand die empowerd is, heeft meer zelfvertrouwen. Deze persoon kan afstand nemen van het psychiatrische etiket, of dit opnieuw definiëren en de positieve kanten ervan meer op de voorgrond plaatsen.

# Onze doelen

## EMPOWERMENT

### *Werken aan positieve veranderingen in je leven*

Veranderingen in je leven kunnen griezelig zijn als je psychische kwetsbaarheid hebt. Teveel verandering kan een terugval meebrengen. Hoe pak jij het aan als je wat in je leven wilt veranderen en wat past bij jou?

#### Onderzoek geeft daarvoor een aantal uitgangspunten:

- 1 Je bent altijd zelf degene die moet uitmaken of je een bepaalde verandering wilt in je leven en welke risico's je daarbij wilt lopen.
- 2 Een ander kan jouw leven niet veranderen. Het is altijd voor het overgrote deel eigen werk, eigen beslissingen en eigen inzet.
- 3 Vaak zal iemand met een psychische kwetsbaarheid zijn leven lang beperkingen hebben. Juist door het accepteren van die eigen beperkingen kun je ontdekken wie je wél kunt zijn of kunt worden.
- 4 Elementen die veel kunnen bijdragen zijn: ondersteuning van vrienden, familie en hulpverleners, medicatie, wilskracht, hoop en kennis.
- 5 Ga goed van tevoren na waarom je wilt veranderen? Wat bevalt je niet aan de huidige situatie? (Als je eigenlijk wel tevreden bent)
- 6 Vraag jezelf af wat je verwacht van een verandering. Praat hierover met anderen.
- 7 Belangrijk om heel concreet na te gaan wat je doel is en wat je moet doen om dat te bereiken.



# Slotwoord

Ik geloof sterk in het concept van deze projecten en hoop van harte u ook te hebben kunnen overtuigen van mijn passie om onze medemensen te helpen.

*Jean Paul Nys*