

"WE MAKEN MENSEN STERKER DOOR HEN TE OMRINGEN MET ANDEREN"

Een persoonlijk netwerk om op terug te vallen en meer verbondenheid tussen mensen: dat is waar de organisatie Lus voor ijvert. Deze vzw verzorgt een van de vijf workshops tijdens de unieke trefdag Vrouwkracht waar KVLV-Agra haar schouders onderzet.

"Wij mikken op wederkerigheid, op een diepere vorm van betrokkenheid: 'Ik doe dit nu voor jou, maar jij zult er op mijn beurt voor mij zijn als ik dat ooit nodig heb'"

Omringd zijn door familieleden en vrienden die voor je in de bres springen als het wat moeilijker gaat. Mensen die naar je luisteren en die je willen helpen. Mensen die je niet loslaten en samen met jou naar oplossingen zoeken. We gaan er maar al te vaak van uit dat iedereen wel zo'n persoonlijk netwerk heeft om op terug te vallen, maar dat is lang niet altijd het geval. Veel mensen hebben het gevoel dat ze er alleen voor staan. Daar probeert de organisatie Lus vzw iets aan te doen, door ondersteuning te bieden aan mensen die (opnieuw) zo'n netwerk wil uitbouwen. "Wie goed omringd is, staat sterker in het leven", steekt Lus-medewerker Elly Van Acoleyen van wal. "We streven

ernaar om die netwerken vooral op te bouwen met 'gewone mensen': familieleden, vrienden, kennissen, burens. Professionele hulpverleners, hoe waardevol ook, komen en gaan immers, afhankelijk van hun werkuren. Ze kunnen niet opvangen wat een sterk persoonlijk netwerk kan betekenen."

Centrale personen

De mensen die een beroep doen op Lus vzw worden dan ook niet 'cliënten' genoemd, zoals in de hulpverlening, maar 'centrale personen'. Wie zijn die mensen zoal? "Iedereen die een gemis of verlies aan andere mensen ervaart", aldus Elly Van Acoleyen. "Bijvoorbeeld als je netwerk sterk is afgebrokkeld na een scheiding,

ontslag of verhuizing. Als je door een ziekte of handicap in een apart circuit bent terechtgekomen op vlak van school, vrije tijd, wonen en werken en je wereld vooral bestaat uit zorgaanbieders en naaste familie. Als je psychisch kwetsbaar bent of in armoede leeft en niet de macht of middelen hebt om zelf een netwerk op te bouwen of te onderhouden. Als je zoveel tegenslagen hebt gekend dat de mensen in je omgeving een voor een hebben afgehaakt. Als je nieuwkomer bent in België en je achterban hebt moeten achterlaten in je land van herkomst." De missie van Lus vzw is duidelijk: verbondenheid tussen mensen stimuleren. "Die verbondenheid is wederzijds", benadrukt Elly Van Acoleyen. "Het is dus geen eenrichtingsverkeer. Wij mikken op wederkerigheid, op een diepere vorm van betrokkenheid: 'Ik doe dit nu voor jou, maar jij zult er op mijn beurt voor mij zijn als ik dat ooit nodig heb'. Het werkwoord 'stimuleren' is overigens niet toevallig gekozen. We willen mensen helpen om een netwerk uit te bouwen, maar we kunnen dat niet in hun plaats doen. Ze moeten zelf de nodige stappen zetten."

Krachtgericht werken

En hoe gaat dat in de praktijk in zijn werk? "De meeste mensen nemen zelf contact met ons op, omdat ze via via gehoord hebben wat wij doen. Soms wordt iemand ook aangemeld door professionelen. Tijdens een kennismakingsgesprek geeft een Lus-vrijwilliger meer uitleg over onze werking en krijg je uitgebreid de tijd om je verhaal te doen. Wat verwacht je van ons, wat zou je leven mooier en beter maken, welke verlangens en verwachtingen heb je en hoe zou je die kunnen waarmaken? We werken altijd krachtgericht, dus vertrekkend vanuit de talenten en passies van mensen, van alles wat hen energie geeft. We vragen bijvoorbeeld eerder 'wat doe je graag en waar ben je goed in?' dan 'wat loopt moeilijk en wat houdt je tegen?'. Als de mensen van Lus vzw effectief iets kunnen betekenen, gaan ze van start: ze brengen een aantal mensen



uit de omgeving van de centrale persoon samen. "We krijgen regelmatig te horen: 'Maar ik heb helemaal niemand om zo'n netwerk mee uit te bouwen'. Tot een buurman met de post binnenkomt of een vage kennis aanbelt. Iedereen heeft wel een béétje netwerk, zelfs mensen die sterk vereenzaamd zijn. Vaak gaat het om mensen die op zich wel begaan zijn met de centrale persoon, maar naar wie hij of zij gewoon nog nooit op die manier heeft gekeken. Een Lus-vrijwilliger, een 'compagnon de route', zorgt ervoor dat de groep regelmatig blijft samenkomen en faciliteert de gesprekken. Hoe het daarna verder gaat, is niet te voorspellen. Er zijn groepen die jaren lopen en groepen die al na een paar maanden niet meer nodig blijken te zijn. Elke persoon en elke vraag is nu eenmaal anders."

Landbouwsector

Lus ondersteunt dus wat in de praktijk meestal spontaan gebeurt: een persoonlijk netwerk onderhouden. Elly Van Acoleyen: "Sommige mensen zijn al te vaak teleurgesteld, of ze hebben pech gehad, of ze zijn niet bedreven in het leggen van sociale contacten. Met wat hulp van onze kant lukt het vaak wél."

Wat denkt Lus vzw specifiek voor mensen in de agrarische sector te kunnen betekenen? "We zijn allemaal opgevoed met de leuze 'Je moet je plan kunnen trekken'. Maar in de landbouwsector vind je, misschien nog meer dan elders, mensen die liever niet met hun problemen naar buiten komen of anderen erbij betrekken. Mensen die hard werken en voortploeteren, die minder tijd hebben om sociale contacten te onderhouden en geen netwerk van collega's hebben zoals anderen die buitenshuis werken. Als wij hen kunnen helpen om dat patroon te doorbreken en wel naar andere mensen toe te stappen, is ons doel bereikt: mensen sterker maken door hen te omringen met anderen."

Lus vzw helpt: 3 voorbeelden uit de praktijk

Veerle is een vrouw van in de veertig. Ze kent wel wat mensen, maar voelt zich toch geïsoleerd. Na een paar negatieve ervaringen is ze bang geworden om de contacten die ze heeft te verliezen en alleen over te blijven. Samen met Lus vzw slaagt ze erin om haar netwerk te bestendigen en daar afspraken rond te maken. De mensen die er deel van uitmaken, laten verstaan dat ze zich betrokken voelen. Een opsteker voor Veerle: zo krijgt ze het gevoel dat ze iets betekent, dat ze waardevol is voor anderen.

Maarten is een jongen met NAH (niet-aangeboren hersenletsel), te wijten aan een verkeersongeval. Nadat hij zijn studies heeft moeten afbreken omdat zijn kortetermijngeheugen niet meer goed functioneert, zoekt hij een job. Maar wat kan hij doen dat én mogelijk is én voldoening geeft? Het netwerk, dat vooral bestaat uit vrienden van Maarten, brainstormt over die vraag en zet hem op weg.

Pauline heeft een volwassen dochter met een beperking. Wanneer ze op zoek moet naar een dagbesteding voor haar, geeft Pauline aan dat ze het niet ziet zitten om daar in haar eentje over na te denken. Ze wil er anderen bij betrekken. Vanuit de groep komen er veel goede en bruikbare ideeën. Pauline voelt zich ondersteund en heeft niet meer het gevoel dat ze er alleen voor staat.

Meer info: www.lusvzw.be

Zin om Lus-vrijwilliger te worden? Op de site lees je hier meer over.



TREFDAG VROUWKRACHT

Vrouwen zijn vaak de sterkhouders op de boerderij. Zij zorgen ervoor dat het bedrijf en het gezin blijft draaien. Om hen extra te steunen, organiseren we een bijzondere trefdag.

Dinsdag 14 november 2017

Onthaal vanaf 13.15 u.

Afsluitende netwerkreceptie om 17 u.

Einde omstreeks 18 u.

Heilig Hart Ieper
Poperingseweg 16
8900 Ieper

ZOT VAN BOEREN



Wat staat er op het programma?

De kracht van vrouwen (Annemie Struyf)

Authentieke en aangrijpende verhalen die je de adem benemen, maar die je evengoed kunnen doen glimlachen.

Keuze uit verschillende workshops:

Boksinitiatie (Delfine Persoon)

Boksen, niks voor vrouwen? Dat had je gedacht! Boksen is goed voor lichaam én geest en helpt je je fysieke en mentale weerbaarheid aan te scherpen.

Mindfulness (Ivan Adriaen)

Mindfulness is voor iedereen bruikbaar, het is een manier van 'zijn' waardoor je meer bewust in het leven staat. Het helpt je om beter te leren omgaan met stress, emoties en spanningen.

Natuurlijk mooi (Jacqueline De Clercq)

Schep magie in je badkamer met zelfgemaakt badzout en een gezichtsscrub op basis van etherische oliën en natuurlijke ingrediënten.

De kracht van verbinding (LUS vzw)

Een netwerk zorgt ervoor dat je je gesteund voelt door je omgeving, het geeft je de kracht om elke uitdaging aan te gaan. LUS vzw reikt handvaten aan om hierin te investeren.

Verbindende communicatie (Leen Ballieu, Nike Baeten en Annelien Jonckheere)

Over luisteren naar wat gezegd wordt, horen wat niet gezegd wordt en zeggen wat echt bedoeld wordt!

Meer info en inschrijven via
www.zotvantboeren.be

 **KVLV-AGRA**
vrouwen
met vaart

KVLV vzw | Remylaan 4b, 3018 Wijnmaal
016/24 39 99 | kvlv@ons.be | kvlv.be
KVLV maakt deel uit van Ons