

Samen zoeken naar de ruimte en mogelijkheden in tijden van Corona



De eerste ervaringen na een maand waarin alles anders is

Met maatjesactiviteiten, twee zelfregiecentra en onafhankelijke cliëntondersteuning zet Vriendendiensten zich in voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ook wanneer door Corona niets meer vanzelfsprekend lijkt. Om niet verstrikt te raken in beperkingen, zoeken we met elkaar de ruimte en mogelijkheden om ons werk te kunnen blijven doen. Dit heeft de volgende aangepaste werkwijze opgeleverd:

Maatjesactiviteiten

Contact houden

Vrijwilligers en deelnemers die elkaar normaal **1-op-1** zien, onderhouden momenteel contact door met elkaar te bellen, beeldbellen of op gepaste afstand te wandelen.

De vrijwilligers van de **groepsactiviteiten** zijn gevraagd om contact te houden met hun deelnemers door als groep te bellen of beeldbellen. Waar mogelijk zijn groepsactiviteiten aangepast. Dit levert mooie **activiteiten op afstand** op zoals:

- Fotografiegroep: deelnemers maken apart van elkaar foto's rondom een thema en appen deze naar elkaar. Op een later moment wordt er een collage van de mooiste foto's gemaakt;
- Filmgroep: deelnemers kijken op hetzelfde moment dezelfde film, terwijl ze elkaar via videoverbinding toch kunnen zien en horen;
- Eetgroepen: deelnemers beeldbellen en kunnen zo toch met elkaar eten en kletsen.

Onafhankelijke ggz-cliëntondersteuning

Bellen, bellen en bellen

'Ik heb zojuist de batterij van de werktelefoon leeg gebeld', appte een cliëntondersteuner in de dagen nadat duidelijk werd dat het opzoeken van cliënten vrijwel geen optie meer was. Om toch contact te onderhouden, bellen cliëntondersteuners meer dan tevoren en laten zich niet weerhouden door praktische obstakels. Met een tweede toestel op speakerstand of door via een app een extra beller toe te voegen, is het bijvoorbeeld prima mogelijk om telefonisch een driegesprek te voeren met een cliënt en instantie.

Wandelen

Is een telefoongesprek niet mogelijk, maar gaat iemand er duidelijk op achteruit wanneer hij of zij

geen contact heeft? Cliëntondersteuners hebben met elkaar afgesproken dan toch met een cliënt te gaan wandelen. Op 1,5 meter afstand is dit geen groter risico dan het doen van boodschappen.

De ruimte van een leeg zelfregiecentrum gebruiken

Naast een wandeling kunnen we in onderling overleg cliënten ontvangen in een aparte, toch lege ruimte in het zelfregiecentrum. Deze is via twee deuren toegankelijk en groot genoeg om 1,5 meter afstand te bewaren. Daarnaast kunnen we ook gebruik maken van de ruime tuin.

Zelfregiecentrum Deventer en Zelfregiecentrum Raalte

Koffie blijven drinken en andere activiteiten

Dat je zoveel mogelijk binnen moet blijven, hoeft niet betekenen dat je geen koffie meer met elkaar kunt drinken. Bezoekers van beide zelfregiecentra zoeken elkaar zodoende op tijdens de online **koffiemomenten** op videochatplatform ZOOM. Een coördinator drinkt **twee keer per dag**, om 10.00 uur en 15.00 uur, een kop koffie met groepen bezoekers via **ZOOM**. Voor veel mensen is dit een reden om op te staan en zich aan te kleden...En wie zegt dat het bij koffiedrinken moet blijven? Inmiddels vinden er via ZOOM ook **andere activiteiten** plaats, zoals thema-gesprekken, Karaoke, Bingo, samen lunchen etc. Een aantal van deze activiteiten wordt geïnitieerd door coördinatoren, andere door bezoekers zelf, zonder tussenkomst van een coördinator.

Herstel online

Samen met RIBW Groep Overijssel, IrisZorg Deventer, Tactus Verslavingszorg Deventer en Dimence zijn we gestart met online herstelcursussen en -workshops. Via beeldbellen kan iedereen die dat wil meedoen aan:

- Een wekelijkse workshop "**Kennismaken met de WRAP**";
- De training "**Op Eigen Kracht!**" (6 bijeenkomsten): een oriëntatie op wat herstel is (de eerste twee trainingen zitten al vol!);
- Het spel "**Een steekje los?**".

Ook hebben inmiddels twee mensen hun persoonlijke **herstelverhaal online**, live, verteld. Veel belangstellenden hebben dit gevolgd, gereageerd en hierover gesprekken met elkaar gevoerd.

Samen zoeken is nog meer samenwerken

Niemand heeft een draaiboek voor deze uitzonderlijke tijd. Ook wij niet. En dus hebben we doorlopend contact met elkaar en met andere organisaties. Hoe gaat het? Wat werkt en wat niet? Wat doen we wel en wat niet? En waarom eigenlijk? Het vinden van antwoorden op die vragen is een zoektocht en zet ons op scherp. Het laat ons nadenken over dat waarvoor we staan en de manier waarop we hier invulling aan geven.

We zien dat ook dat in deze tijden, de drie hoofdtaken van Vriendendiensten elkaar nog meer versterken dan voorheen. Dit levert een aantal **gezamenlijke werkzaamheden en verantwoordelijkheden** op, zoals:

Elkaar in beeld houden

Alle mensen die betrokken zijn bij Vriendendiensten, maar die we niet direct in beeld hebben, bellen we even op. Gewoon, om te vragen hoe het gaat. Soms is dit een gesprek van een paar minuten, soms langer. Wanneer blijkt dat iemand tegen iets aanloopt, kijken we samen wat we hiermee kunnen doen.

Besloten Facebookgroep

Vriendendiensten heeft een besloten Facebookgroep met 320 actieve leden. Iedereen die ingeschreven staat binnen onze organisatie kan binnen deze groep contact met elkaar houden. Er is druk nagedacht hoe deze groep, in deze Corona tijden, optimaal benut kon worden. En... deze groep blijkt **goud waard**: inmiddels is het een **belangrijke plek voor 'digitale dag invulling'** geworden. Een medewerker plaats dagelijks, als Facebook-coördinator, opdrachten, rekensommen en oproepen in deze groep. Dit om mensen bezigheden te verschaffen en contact met elkaar te laten houden. En dit werkt goed. Inmiddels heeft een aantal groepsleden de rol van Facebook- coördinator overgenomen door zelf allerlei opdrachten en berichten in de groep te plaatsen.

Tablets, telefoons, Paasattenties en nog meer...

Vriendendiensten heeft via verschillende bedrijven mobiele telefoons en tablets ontvangen. Deze zijn uitgedeeld aan mensen die nog niet 'digitaal' waren met als doel om '**digitaal mee te kunnen doen**'. Daarnaast hebben we ook Paasattenties en bloemen mogen uitdelen.

Een kaartje

Alle mensen die ingeschreven staan binnen Vriendendiensten hebben een handgeschreven kaartje ontvangen met daarop een bemoedigende tekst. Deze kaart is speciaal hiervoor ontworpen door een deelnemer.

Mensen leren hoe ze het zelf moeten doen

Wij hebben mensen geleerd hoe beeldbellen werkt. Deze mensen hebben dit vervolgens aan anderen geleerd. Op deze manier zijn er verschillende groepen ontstaan die nu met elkaar beeldbellen en digitaal activiteiten ondernemen. Zonder verdere tussenkomst van coördinatoren.

De anderhalvemetermaatschappij

Niemand weet hoe lang de huidige situatie gaat duren. Volgens het kabinet gaan wij de aankomende tijd, voor een langere periode, richting een **anderhalvemetermaatschappij**. Onze gezamenlijke zoektocht naar ruimte en mogelijkheden gaat dus door. De hele maatschappij moet nieuwe manieren vinden om door te gaan.

En ineens, zijn de wijze woorden van **Darwin** weer actueel: *'Het zijn niet de sterksten of slimsten die overleven, maar diegenen die zich het best aanpassen aan een veranderende omgeving.*