

Volksuniversiteit

17 december 2022

Mentaal Welzijn

Bepalen thema:

Eind augustus kwamen de vertegenwoordigers van de verschillende lokale groepen voor de planningsdag samen in Puurs. Hier werden de thema's voor de volksuniversiteit van het komende werkjaar afgebakend.

Hoewel armoede een problematiek is die zich over verschillende levensdomeinen uitstrekt, was het deze keer niet moeilijk om tot drie thema's te komen.

- De impact van de stijgende energieprijzen op het leven van mensen in armoede
- Welk effect heeft het afstaan van zelfstandigheid op het mentale welzijn?
- Nieuwe regelgeving sociale huisvesting/ moeilijkheid om aan een kwalitatieve betaalbare woonst te raken.

Thema: Het effect van het verliezen aan zelfstandigheid op het mentale welzijn van mensen in armoede?

Tijdens de planningsdag gaven heel wat mensen aan dat ze problemen ervaren op vlak van mentaal welzijn door de impact van goed bedoelde interventies vanuit hulp- en dienstverlening. De aangehaalde voorbeelden gingen over diverse vormen van dienst- en hulpverlening: budgetbeheer, plaatsing kinderen, opname in psychiatrie, toewijzingsbeleid binnen sociale huisvesting,... De gelijke noemer was overal een gevoel van machteloosheid, het geen grip meer hebben op bepaalde aspecten van het eigen leven en de gevolgen hiervan op het mentaal welzijn. Heel wat mensen geven aan hierdoor neerslachtig te zijn en hebben moeite met het leven dat ze moeten leiden/lijden.

Voldoende reden om hier wat langer bij stil te staan en een volksuniversiteit aan te weiden.

1. Hoe is het met u? Toegankelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg

Een dagelijks gestelde vraag. We hebben er vaak geen erg in om ze te stellen, nog minder om ze te krijgen. We beantwoorden meestal eenvoudigweg met 'goed'. Maar wat als je met iets zit, een zwaar gemoed hebt, het misschien helemaal niet zo goed met je gaat... Dan kan deze vraag een aanleiding zijn om je verhaal te doen, om een luisterend oor te vinden,... Maar impliceert het stellen van de vraag, het aanbieden van een luisterend oor?

Het is duidelijk dat deze vraag eerder een gemeenplaats is dan dat ze een oprecht antwoord verwacht. Indien je het te moeilijk vindt om het verwachte 'goed' te antwoorden, zijn er andere opties zoals 'ça va' of 'stillekes' die je verder helpen in het gesprek of de

ontmoeting zonder je gevoel geweld aan te doen. Ook zonder de vraagsteller in paniek te zien nadenken hoe hij onder het gesprek uit kan, dat hij eigenlijk zelf gestart is door de vraag te stellen.

Soms lijkt de vraag vreemd uit de mond van iemand die je misschien wat minder goed kent. Hoe bizar is het om je levensverhaal, de last die je hebt van een kwaaltje, de ruzie met je zus



of vader te vertellen aan de postbode die je helemaal niet kent, gewoon omdat hij een brief bij je in de bus komt steken en terloops vraagt: 'Alles goed?'

Indien het niet wenselijk is om je verhaal te doen aan eender wie die vraagt 'Hoe is het?', waar kan je dan wel terecht met je verhaal als je op zoek bent naar een luisterend oor?

Een leven in armoede werkt op je gemoed. Het moeten leven met tekorten leidt vaak tot donkere gedachten, een gevoel er niet bij te horen, niets waard te zijn... Uiteraard zou het helpen indien deze tekorten weggewerkt zouden worden. Helaas is dit niet steeds mogelijk en blijven mensen in armoede met hun gevoel zitten. De toegang naar professionele hulp is voor mensen in armoede vaak niet zo vanzelfsprekend.

Een luisterend oor vind je vaak in je eigen sociale netwerk. Bij mensen in armoede is dit geen evidentie aangezien zij vaak over **een te beperkt netwerk** beschikken. Daarnaast hebben de mensen uit hun netwerk vaak zelf problemen en is hun **draagkracht niet zo groot**. Dit maakt dat mensen in armoede vaak nog meer dan anderen aangewezen zijn op het zoeken naar een professioneel oor dat naar hen kan luisteren en hen kan bijstaan. Heel wat hedendaagse projecten trachten in te spelen op deze nood (vb Saamo: stek, zorgzame buurten,...). Jammer genoeg brengen ze vaak net die mensen samen die over weinig draagkracht beschikken zodat deel uitmaken van een dergelijk netwerk niet altijd het gewenste effect heeft op vlak van mentaal welzijn. Toch geven heel wat mensen aan dat **dingen kunnen delen met anderen** hen **gelukkig maakt**. Het kunnen zorgen voor anderen, zich geborgen voelen bij iemand, iemand om lief en leed mee te delen zou volgens heel wat deelnemers aan de volksuniversiteit een positief effect kunnen hebben op hun mentaal welzijn.

Sowieso is het bij het zoeken naar professionele hulp al vreemd dat er zo een **lange wachttijden** zijn binnen de geestelijke gezondheidszorg. Indien je in een crisissituatie terecht komt, kan je geen half jaar wachten tot het jouw beurt is om bij de psycholoog langs te gaan. Dan moet je ook nog het geluk hebben dat er een 'klik' is met de beschikbare hulpverlener, wat in deze essentieel is om in alle veiligheid een gesprek te kunnen voeren of je diepere gevoelens te kunnen uiten.

Een levensdomein zoals geestelijke gezondheid is niet het enige domein waarop mensen in armoede problemen ondervinden. Ook mobiliteit kan een probleem zijn. Tegelijk is er een tendens van centralisatie waardoor je soms grote afstanden moet afleggen om bij een centrum voor geestelijke gezondheid te raken. Deze combinatie maakt dat centra voor geestelijke gezondheid niet voor iedereen even **bereikbaar** zijn.

Daarnaast blijkt dat de opvolging na een moeilijke periode binnen hulpverlening vaak te wensen overlaat. Zelfs al heb je jaren in een psychiatrische instelling doorgebracht, wat een blijvende impact heeft op je leven, dan nog zijn het aantal terugbetaalde consultaties te beperkt in tijd en frequentie. **Mentale gezondheid is niet te herleiden tot een afgebakend hokje** dat bepaalt hoeveel tijd je nodig hebt om over je frustraties en trauma's heen te raken.

Heel wat mensen gaven aan dat ze plots geconfronteerd werden met **veranderingen binnen de sector** van geestelijke gezondheid waardoor ze hun recht op de psycholoog verloren of waardoor de aanmeldingsprocedure veranderde. Hierdoor stonden ze plots niet meer op een wachtlijst waardoor ze hun recht op geestelijke gezondheidszorg niet (meer) konden opnemen.

Mentaal welzijn of geestelijk welzijn is een term die veel ladingen dekt. Niet iedereen begrijpt er hetzelfde onder. Bij de definiëring en afbakening van het begrip kwam in de eerste plaats een voorwaarde voor mentaal welzijn naar voren. Voor heel wat mensen heeft het te maken met **stabiliteit op de verschillende levensdomeinen**. Uiteindelijk werd mentaal welzijn door de groep van ATD vertaald naar **'je goed voelen in je vel'**.

Wij vragen:

- Gemakkelijkere toegang tot eerstelijnspsychologen
- Groter en beter bereikbaar aanbod eerstelijnspsychologen
- Individuele benadering van het aspect mentaal welzijn. Minder hokjes denken, terugbetaling in functie van nood en niet in functie van het hokje waarin mensen belanden
- Bij verandering in het aanbod of systeem van aanmelden zouden cliënten beter op de hoogte moeten gebracht worden zodat ze andere oplossingen kunnen zoeken of zich opnieuw aanmelden
- Mentaal welzijn start bij stabiliteit op alle levensdomeinen en staat niet op zich

Het zoeken naar een grotere toegankelijkheid van geestelijke gezondheidszorg is een zoektocht naar een gemakkelijker toegang tot de remedie van mentaal onwelzijn. Vanuit de Volksuniversiteit nemen we hier echter geen vrede mee en willen we tevens zoeken naar enkele oorzaken van dit mentale onwelzijn. Zo kwamen we tijdens de voorbereiding van de volksuniversiteit op het spoor van het verlies aan autonomie bij hulp- en dienstverlening.

2. Afstaan van zelfstandigheid

Hoeveel 16-jarigen die nog onder het ouderlijke dak wonen, krijgen tijdens een discussie met hun ouders thuis te horen: 'Zolang je hier woont heb je de regels van het huis te volgen'. Op dat ogenblik hebben ze maar één droom: zo snel als mogelijk 18 jaar zijn zodat ze zelf kunnen bepalen wat ze waar doen met wie, hoe lang,... Als kind/puber/adolescent streven we allemaal naar deze onafhankelijkheid.



Maar wat als je na enkele jaren van zelf keuzes maken in de problemen komt? Wat als je door deze problemen beroep moet doen op een dienst die een aantal van je verworven rechten terugschroeft en je een stuk van je leven terug uit handen neemt?

Voor veel mensen weegt dit mentaal door. Dit uit zich in neerslachtigheid, een gevoel van falen, soms zelf wantrouwen, boosheid en agressie naar diensten en naar een samenleving die aan mensen in armoede niet altijd alle kansen geeft.

Tijdens de voorbereiding van de volksuniversiteit werden verschillende mechanismen duidelijk die ervoor zorgen dat mensen in armoede zelfstandigheid of zelfbeschikking moeten afstaan. Soms gaat het over feitelijkheden zoals fysieke aandoeningen, waar er weinig mogelijkheden of alternatieven voor zijn. Vaak gaat het echter over mechanismen die ingebakken zitten in hulp- en dienstverleningsystemen of over de mentaliteit van mensen die van dit systeem deel uitmaken.

In voorbereiding van de volksuniversiteit trachtten we de verschillende ervaringen van onze militanten te rubriceren, die tijdens de VU kracht werden bijgezet vanuit verschillende getuigenissen.

Reden	Omschrijving	Concreet voorbeeld
Fysiek beperkt/ziekte	Je hebt geen andere keuze omdat je lichaam bepaalt wat kan en niet kan. De afhankelijkheid situeert zich vooral op het niveau van afhankelijk zijn voor mobiliteit of praktische zaken.	Vb Ik kon mijn kinderen alleen 's avonds in het ziekenhuis zien. Ik moest hen tijdelijk ergens onderbrengen omdat het fysiek niet anders kon. Vb Het is moeilijk als je niet goed kan lopen. Dan ben je steeds afhankelijk van anderen. Vb Door de pijn wordt er thuis minder gelachen, de vreugde is verdwenen uit ons gezin!

<p>Beperkende voorwaarden om nodige hulp te krijgen</p>	<p>Je moet zaken veranderen/aanpassen om in aanmerking te komen voor hulp.</p>	<p>Vb Een van de voorwaarden voor familiehelp is dat er binnenshuis een toilet is, wat als dit buiten is... moet je in functie van de nodige hulp eerst verhuizen naar een conforme woning?</p>
<p>Beperkingen wanneer je hulp krijgt</p>	<p>Eens je in een begeleiding stapt moet je een stuk autonomie opgeven.</p>	<p>Vb In het begin had ik het ontzettend moeilijk met het dagbudget dat ik in het opvangcentrum van het CAW kreeg. Het beterde na een tijdje wel, maar ik was toch blij toen ik ervan af was.</p> <p>vb Bij een collectieve moet je voor iedere uitgave gaan vragen of dit mag. Twee maanden voor het afsluiten van de collectieve was ik 30 jaar getrouwd. Ik wist dat er spaargeld was en wou een cadeau voor mijn partner. Volgens de schuldbemiddelaar moest ik het feestelijke moment maar twee maanden uitstellen tot ik uit collectieve was.</p>
<p>Afhankelijkheid van diensten</p>	<p>Soms kan je zelf niets aan je situatie veranderen, maar ben je afhankelijk van een dienst om deze verandering te realiseren.</p> <p>Ver doorgedreven digitalisering maakt mensen in armoede nog meer afhankelijk.</p> <p>Als je wilt stoppen met begeleiding of uit een voorziening wilt stappen, kan dit niet zomaar en moet je soms als een wild opgejaagd dier op de vlucht.</p>	<p>Vb Sociale huisvesting: wanneer en waar er een woning wordt toegekend. Iedereen wil een gerenoveerde woning.</p> <p>Vb Ik woon in een stad met heel wat buurten waar er sociale huisvesting is. Ik heb een appartement toegewezen gekregen in een buurt waar ik niemand ken, ik woon er niet graag. Ik mocht niet kiezen in welke buurt ik wou wonen en de slechtste is uit de bus gekomen.</p> <p>Vb. Ik mocht zelf niets beslissen en had een schuldgevoel naar de kleinkinderen toe omdat ik hen niets kon geven.</p> <p>Vb. Door de digitalisering ben ik niet meer mee. Ik ben een analfabeet die afhankelijk is om zaken via internet in orde te brengen.</p> <p>Vb. Ik ben gaan lopen uit de instelling omdat ik er niets mocht en kon doen. Ik ben dan in de problemen gekomen en in het buitenland in een vluchthuis terechtgekomen.</p>

<p>Onredelijkheid bij afhankelijkheid</p>	<p>Soms weigert een dienst waar je afhankelijk van bent iets terwijl dit niet redelijk/menselijk is.</p>	<p>Vb Mijn bewindvoerder weigerde extra's voor ondergoed. Nochtans waren mijn onderbroeken tot op de draad versleten. Ik heb dan een maand met gaten in mijn ondergoed rondgelopen.</p> <p>Vb. Ik had geen WC-papier meer. De schuldbemiddelaar zij dat ik mijn plan moest trekken, omdat er niets meer over was na het betalen van de rekeningen, terwijl ik goed wist dat er ook een spaarboekje aangelegd was.</p>
<p>Verplichtingen die je op andere vlakken in de problemen kunnen brengen</p>	<p>Som wordt je verplicht om beroep te doen op een dienst ook al vinden jij en je omgeving dit niet aan de orde.</p>	<p>Vb Vanuit psychiatrie werd mij thuishulp opgelegd. Ik moest dit zelf betalen. In mijn netwerk waren er veel mensen die mij wilden helpen zonder dat mij dit iets kostte.</p> <p>Vb Ik moet dure medicatie kopen, dit zorgt voor financiële problemen waardoor ik neerslachtig word! De artsen werken ook niet samen, welk advies moet ik volgen als ze elkaar tegenspreken? Ik voel mij als een dweil die zo versleten is dat hij in de kelder ligt ipv aan de voordeur.</p>
<p>Machteloosheid</p>	<p>Ook de context rond jou kan je uit handen genomen worden zodat je machteloos moet toezien/ Ook diensten maken soms fouten.</p>	<p>Vb Het loopt fout met geplaatste dochter in instelling, als ouder moet je toekijken maar kan je niet ingrijpen.</p> <p>Vb Zelfs met kerst mag mijn dochter niet op bezoek komen. Ik mag haar enkel op zaterdag bezoeken. Hier kan niet over onderhandeld worden. Dit maakt dat ik mij op zaterdag voor de Volksuniversiteit zelden kan vrijmaken. Mijn dochter gaat voor.</p> <p>Vb Bij de overgang van een opvangplaats naar een instelling is er iets fout gelopen waardoor mijn dochter bijna een nacht op straat heeft moeten doorbrengen. Gelukkig kon ze een nachtje langer in de opvang terecht.</p>
<p>Vooroordelen en stigma's</p>	<p>Mensen in armoede/met een beperking niet serieus nemen.</p>	<p>Vb Ik moest een nieuwe school zoeken voor mijn dochter. Ze hadden mij een lijst meegegeven. Ik heb iedereen opgebeld, maar nergens was er plaats. Achteraf kreeg ik het verwijt dat ik niet goed genoeg mijn best had gedaan.</p>

Toch een aparte bijzondere en pijnlijke vermelding rond **misbruik in instellingen**. Tijdens de volksuniversiteit getuigden verschillende mensen over misbruik binnen hulpverlening. Dit zijn zeer pijnlijke getuigenissen die heel wat wonden openrijten. Sommige van de verhalen waren al wat ouder, andere recenter. Bij alle getuigenissen blijft het slachtoffer echter verweesd achter zonder het gevoel te hebben dat achteraf recht geschied is en of de schuldigen zijn bestraft. De overheid heeft hier veel aandacht voor gehad de laatste jaren, maar **voor mensen die afhankelijk zijn** van hulp- en dienstverlening blijft het **moeilijk om dit te melden** of om achteraf recht te laten geschieden.

3. Inleveren van autonomie: een zegen of een vloek

Hoewel het **inleveren van zelfstandigheid** mensen angst inboezemt en een **grote impact** kan hebben op het mentale welzijn, is het soms een noodzakelijk kwaad. Er zijn dan ook heel wat ervaringen van mensen die aangeven dat ze op bepaalde momenten 'deugd' hebben gehad van het feit dat er een last van hun schouders werd gehaald. Het feit dat een aantal zaken hen uit handen werden genomen heeft voor rust gezorgd zodat ze na een tijdje sterker in het leven stonden en een aantal andere problemen beter het hoofd konden bieden.

Wat maakt nu dat mensen het ontnemen van verantwoordelijkheid en zelfstandigheid een zegen of een vloek vinden? Samen met de deelnemers aan de volksuniversiteit zochten we naar succesfactoren die het afstaan van zelfstandigheid minder hard doen inhakken op hun mentaal welzijn.



Wij vragen:

- Zo veel mogelijk inspraak geven/ transparant zijn/ voldoende informeren
- Redelijk zijn/ Een menselijke en individuele benadering
- Positieve beklemtonen en negatieve benoemen
- Vertrouwd figuur geeft vertrouwen
- Toegankelijkheid: administratie, betaalbaarheid, bereikbaarheid, beschikbaarheid, begrijpbaarheid...)
- Mensen in armoede serieus nemen, geloof in het verhaal
- Afstemming en samenwerking tussen diensten
- Perspectief geven, termijn duidelijk maken waarbinnen de beknotte afhankelijkheid een noodzakelijk kwaad is

Zowel op het einde van de volksuniversiteit als in de voorbereidingsmomenten gaven een aantal mensen aan dat het moeten afstaan van zelfstandigheid voor hen een drempel is om contact op te nemen met hulp- of dienstverlening. **Liever zelf de problemen het hoofd bieden dan hulp te gaan vragen.** Zo zakken mensen vaak nog dieper weg in de problemen en raken ze nog meer geïsoleerd. Voor hen geldt eerder het motto 'leven en laten leven'.

Als we deze **onderbescherming** willen **tegengaan** moeten we trachten om dienst- en hulpverlening op een andere manier te laten omgaan met het ontnemen van autonomie bij cliënten. Het begint bij het zich **bewust** zijn van dit probleem, om vervolgens te zoeken hoe men hier het best op kan inspelen, hoe men systemen kan afstemmen op-, en de mensen die ermee werken kan **sensibiliseren** in functie van- de verwachtingen, vragen, bedenkingen en angsten van mensen in armoede.

Werkten mee aan deze volksuniversiteit:

Vorbereidingsteam brief: Saskia, Christine, Tamara

Animatieteam: Diederik, Sien, Wouter, Felix

Administratie en logistieke ondersteuning vanuit team Vlaanderen (Kris, Isabelle, Marte, Evelien, Jessica)

Met de medewerking van:

Centrum Kauwenberg

BMLIK Gent

Groep Oostende

Groep Avelgem

Groep Ronse

Groep Brussel

Groep Willebroek

Heel wat individuele bijdragen uit Turnhout, Brussel, Gent, Bissegem,....

Dank aan alle medestanders en militanten die recht uit het hart spraken en zo voeding gaven aan de volksuniversiteit en deze weerslag ervan.

Ook dank aan Tineke Oosterlinck van het Kabinet Welzijn om naar ons te luisteren!



ATD Vierde Wereld Vlaanderen

Victor Jacobslaan 12, 1040 Etterbeek

www.atd-vierdewereld.be

contact@atd-vierdewereld.be

02/650.08.71

