

JUISTE ACTIVITEIT DRAAGT BIJ AAN MENTALE GEZONDHEID



Juiste activiteit draagt bij aan mentale gezondheid

Sociale en creatieve activiteiten stimuleren noodopvangbewoners die worstelen met hun mentale gezondheid. “Een gesprek op de Euromast, een bezoek aan de dierentuin of samen een barbecue organiseren zorgen niet alleen voor ontspanning, maar ook voor vertrouwen en openheid”, stelt geestelijk verzorger Cihat van het Mano-team dat preventieve ondersteuning van mentale gezondheid verzorgt in de Rotterdamse noodopvang. “Je ziet deze mensen dan echt opleven.”

Een ander gesprek

“Bovenaan de Euromast heb je toch een ander gesprek dan binnen in de noodopvang”, zegt Cihat, die overloopt van enthousiasme en bruist van de energie als hij over de resultaten vertelt die hij ziet ten aanzien van de verbeterde houding van bewoners in de noodopvang. “Ik heb zulke mooie gesprekken, ik zie bewoners opleven, zie gewoon dat het werkt. Dat wil ik delen, dat moeten we delen, ook met andere organisaties die te maken hebben met deze doelgroep.”

Stichting Mano voert sinds eind 2021 op verschillende azc- en noodopvanglocaties (op rivieren en cruiseschepen) in Rotterdam het Uitpufspreekuur uit. Dit is een interventie die bijdraagt aan de preventieve ondersteuning van mentale, sociale en geestelijke gezondheid van de bewoners. Het gaat bij deze interventie letterlijk om het kunnen ‘uitpuffen’. Met activiteiten, gesprekken en/of workshops wordt er gezorgd voor wat lucht in het leven van de bewoners. Onze professionals en ervaringsdeskundigen werken vanuit diverse culturele achtergronden en bestaan uit sociaal psychologen, coaches, psychologen, geestelijk verzorgers, ervaringsdeskundigen en systeemtherapeuten die allen cultuursensitief werken.

Kenmerkend voor het Uitpufspreekuur is dat het team heel vrij wordt gelaten in hoe zij denken een bewoner het best te kunnen helpen. “In het begin was dit lastig”, geeft Cihat toe. “Waar moet ik beginnen? Wat is de eerste stap? Dus ik ben eerst vooral veel op de noodopvanglocaties geweest en ik heb geluisterd, veel geluisterd naar de verhalen van de bewoners. Ik ging gewoon bij hen zitten, en meedoen, meepraten. Al snel kwam ik er op die manier achter waar de bewoners mee zaten, wat ze nodig hadden.”

Een eerste stap was dat Cihat de gesprekken die hij eerst op de noodopvang voerde, buiten de boot

begon te voeren. De opvang is een plek die voor veel bewoners staat voor restricties, voor ongemak, voor eenzaamheid. Het is geen fijne plek. De eerste stap is dus ook: naar buiten, de maatschappij in, dingen beleven! Het begon met een kopje koffie buiten de boot. Een bewoner van de boot geeft hierover aan: 'Door alleen zo simpel een koffie te drinken in een café voel ik me weer een mens, voel ik me onderdeel van de samenleving'. En al snel werd het meer dan een kopje koffie drinken.

Zo heeft Cihat met een aantal mannen een barbecue georganiseerd in een park. "Ik heb een aantal bewoners verantwoordelijk gemaakt voor het eten, ik zei: 'Wat is het eten dat je mist in de opvang? Hier heb je de pinpas en haal het maar'." Op die manier geeft hij de bewoners de regie, een gevoel van autonomie en vertrouwen. Tijdens de barbecue leefden de mannen helemaal op.

"Veel van hen belden met hun familie in hun thuisland, want weet je, daar hadden ze elk weekend met familie en vrienden een barbecue. Dat heeft een enorme emotionele waarde voor hen." Dat ze dat nu hier ook kunnen doen, geeft een gevoel van thuis. Zo geeft een deelnemer aan: 'Deze barbecue geeft mij het gevoel dat ik met mijn familie samen in Turkije aan het barbecueën ben'. Het is dus zoveel meer dan zomaar een gezellige barbecue.



Effect van een uitstapje

De activiteiten en uitstapjes zijn steeds meer centraal gaan staan in werken met noodopvangbewoners die ondersteuning op het gebied van mentale gezondheid nodig hebben en sluiten altijd aan bij de behoefte van deze mensen. Het is hier belangrijk te benoemen dat de sociale activiteit hier een middel is, geen doel op zich. Bij elke activiteit staat centraal: wat willen we bereiken met deze bewoner? Dit kan een kennismaking zijn, een diepgaander gesprek, hem of haar kennis laten maken met andere mensen, of een gesprek hebben over de toekomst. En voor elk van deze doelen kan de juiste setting bepalend zijn.

Zo vertelt Cihat over een deelnemer uit Palestina, die steeds weer vertelde over de dieren die hij had in zijn thuisland, en hoe erg hij die mist. "Ik zei: 'Laten we met ons volgende gesprek naar de dierentuin gaan'. Daar, tussen de dieren, bloeide hij helemaal op. Hij opende helemaal en je kan niet geloven wat voor gesprekken je kunt hebben tussen de gorilla's." Andere voorbeelden van activiteiten die Cihat heeft ondernomen zijn bezoeken aan musea, lasergamen, een tour met Spido, samen ontbijten, voetballen, een voetbalwedstrijd bezoeken en wandelen door Rotterdam. Deze activiteiten zijn vrijwel gratis met de Rotterdampas, en hoeven dus niet veel te kosten. Cihat is hiermee exemplarisch voor de werkwijze van de professionals van het Uitpufspreekuur: allen proberen gesprekken te voeren buiten de noodopvang. Noodopvangbewoners zich op die manier weer onderdeel te laten voelen van de maatschappij.



De elementen voor een geslaagde interventie

Wat leert dit ons over de aanpak van ondersteuning van mentale gezondheid voor deze doelgroep? In alles wat Cihat vertelt zitten verschillende elementen die essentieel zijn in een adequate aanpak:

- **Luisteren en zien.** Hij luistert echt naar de persoon: wat interesseert die persoon, wat raakt hem of haar? En daar speelt hij op in. Geen 'one size fits all' maar je richten op de persoon die je voor je hebt.
- **Vertrouwen creëren.** Door echt te luisteren creëert hij al snel vertrouwen. Mensen weten zich gezien.
- **Autonomie verschaffen.** Tijdens een barbecue vraagt hij een aantal bewoners de boodschappen te doen, en geeft de pinpas mee. Autonomie is essentieel voor het voelen van eigenwaarde.
- Een **veilige setting creëren.** Een veilige setting is essentieel voor het praten over gevoelige thema's. Die rust en veiligheid ontstaat bijvoorbeeld tussen de gorilla's, even weg uit de noodopvang.
- De **taal spreken.** Zowel letterlijk als ook cultureel, hij begrijpt wat belangrijk kan zijn. Denk aan de barbecue die lijkt op een doodgewone picknick maar enorme waarde heeft cultureel gezien.
- **Activering.** Door dingen te doen, te beleven, kan er rust komen. Zo geeft een deelnemer aan: 'Ik kwam al een aantal dagen niet uit mijn kamer, nu we naar het museum gaan ben ik uit mijn kamer gekomen en ik voel me zo goed'.
- **Kleinschaligheid.** Elke keer neemt Cihat een ander select groepje mee. Hier worden ook expliciet de bewoners bij betrokken die van zichzelf minder actief zijn en minder deelnemen aan ander activiteiten aanbod.

Deze elementen zullen allemaal mee moeten worden genomen in het ondersteunen van mentale gezondheid van bewoners in de noodopvang waar het leven vol moeilijkheden is. Waar bewoners vast zitten tussen de muren van de tijd. Op die manier kan men bijdragen aan het bieden van rust, van hoop, van vertrouwen. Dit zijn essentiële onderdelen om deze moeilijke tijd te kunnen overbruggen zonder al compleet uitgeput te zijn op het moment dat zij hun leven zelf kunnen gaan vormgeven in het nieuwe land.



JUISTE ACTIVITEIT DRAAGT BIJ AAN MENTALE GEZONDHEID

Copyrights© Stichting Mano 2024