

KOFFIEPAD

"Samen op zoek gaan naar een leuke vrijetijdsbesteding, werkt motiverend!"



Het 'Koffiepad' is een ontmoetingsmoment, voor lotgenoten met een psychische kwetsbaarheid, waarin samen gezocht wordt naar aansluiting in het reguliere vrijetijdscircuit.

'Koffiepad' is een tussenstop, een plaats waar men banden kan smeden om zo samen opnieuw de maatschappij in te stappen.

De naam 'Koffiepad' verwijst enerzijds naar het samenbrengen van mensen bij het drinken van een tasje koffie. Anderzijds benadrukt het pad de tijdelijke tussenstop, het onderweg zijn naar. Het is niet de bedoeling enkel te ventileren of een levensverhaal te komen vertellen, maar om er ook effectief samen op uit te trekken.

PCM: Hoe kwam het project tot stand?

Koffiepad: Veel mensen die een psychisch moeilijkere periode doormaken, raken soms geïsoleerd en kunnen zich hierdoor ook wel eenzaam voelen. Er zijn al heel wat initiatieven vanuit de GGZ rond daginvulling, maar we merkten dat de lege momenten 's avonds of in het weekend moeilijk in te vullen blijven.

Vanuit de mobiele teams vonden we het ergens jammer dat sommige van onze mensen wel dezelfde interesses hebben op vlak van vrije tijd, maar ze kennen elkaar natuurlijk niet.

Alleen de stap zetten naar een nieuwe hobby is een uitdaging met soms hoge drempels.

Daarnaast werden we geïnspireerd door een reeds bestaand project 'De Koffiefilter' in Roeselare en dachten dat dit voor onze regio ook wel een meerwaarde kon zijn.

PCM: Hoe gaat Koffiepad concreet in zijn werk?

Koffiepad: Het is een open groep die tweewekelijks op vrijdagmiddag samenkomt om, onder begeleiding van een aantal medewerkers vanuit de mobiele teams, samen op zoek te gaan naar een leuke vrijetijdsbesteding.

We starten altijd met een rondje, zodat de mensen van elkaar kunnen te weten komen of ze misschien gemeenschappelijke interesses hebben, maar ook om verbinding te stimuleren.

Het is natuurlijk niet evident om direct met mensen die je niet kent iets te gaan doen, dus het is voor ons wel belangrijk dat er ruimte is om elkaar wat beter te leren kennen. Er is een gesloten Facebookgroep waarop activiteiten kunnen gedeeld worden en waar de deelnemers gemakkelijk met elkaar in contact kunnen komen indien zij dit wensen.

Het is niet de bedoeling dat de begeleiding bij de activiteiten aansluit of de organisatie op zich neemt. De deelnemers moeten zelf de stappen zetten. Wel proberen we de mensen een duwtje in de rug te geven en hen ook te inspireren, bijvoorbeeld om samen eens een tas koffie te gaan drinken, samen te koken, te gaan zwemmen, wandelen ...

Vanuit Koffiepad kijken we zowel naar bestaande activiteiten in de buurt, als activiteiten die georganiseerd worden door de GGZ.

We merkten snel dat de groep elkaar probeert te motiveren om die stap zetten, dat is wel mooi om te zien.

PCM: Jullie zijn nu een half jaartje opnieuw gelanceerd, hoe loopt het tot nu toe?

Koffiepad: We ervaren dat we waakzaam moeten zijn dat de focus behouden blijft op vrije tijd en er niet teveel over de alledaagse beslommingen wordt uitgeweid. Al blijft het natuurlijk begrijpelijk dat mensen eens hun hart willen luchten en daar is ook wat ruimte voor.

Het feit dat het om een open groep gaat, maakt het niet altijd makkelijk om voldoende connectie te maken of zich meteen op hun gemak te voelen. Of mensen vinden niet altijd direct een juiste match. Op zich vormt dit geen probleem, je kan altijd een maand later terug komen om te zien of de nieuwe groep je beter ligt.

We merken wel dat mensen al de stap zetten om samen dingen te doen en sommigen contacteren elkaar ook eens telefonisch tussendoor.

De groep organiseerde ook al een gezamenlijke activiteit.

Voor sommige mensen is Koffiepad de springplank om weer naar buiten te komen na een moeilijke periode, en dat is op zich al waardevol. We merken dat de deelnemers vaak wat langer blijven plakken dan wij, dus ze vinden het schijnbaar wel gezellig (lachend)!

Maar misschien kan je het best aan de deelnemers zelf vragen?



PCM: Hoe leerden jullie Koffiepad kennen?

Irène: Ik was op zoek naar een buddy omdat ik niet goed te been was en veel alleen was. Ik wou graag eens een terrasje doen of iets creatiefs. Via het CAW leerde ik Koffiepad kennen.

Simonne: Ik leerde Koffiepad kennen via Sandra van Amphora. Ik sloot mezelf op in huis en vond het moeilijk om zelf de stap naar buiten te zetten. Ik ging naar Contact en na een tijdje ook naar Koffiepad, samen met een vriendin van mij. In eerste instantie vond ik het wat spannend, wat gaan de mensen zeggen als ik daar aan kom? Omdat ik samen met een vriendin kon gaan, was de eerste stap iets makkelijker.

PCM: Hoe is die eerste keer Koffiepad meegevallen?

Simonne: Er was een beetje een misverstand, want er was daar iemand die vooral op zoek was naar een relatie (*lacht*). Ik dacht: "Oei oei, ik ben getrouwd en dat is helemaal de bedoeling niet!". Ik ben dan niet super lang gebleven. Achteraf werd dit uitgeklaard en sindsdien zijn er geen misverstanden meer.

Irène: Ondanks het misverstand was er wel een vlotte kennismaking. Het was een leuke groep, en we hadden een fijn gesprek. Het was een redelijk grote groep, dat wisselt wel wat.

PCM: Wat heb je al bereikt met Koffiepad?

Simonne: Er werd al eens een wandeling georganiseerd waar ik graag bij was geweest, maar ik had toen net corona. Dat was wel jammer. We hopen dat in de toekomst nog eens te plannen.

Ik merk dat ik sinds Koffiepad en Contact vaker buiten kom. Doordat het vaste afspraken zijn, gaat het makkelijker om het ook effectief te doen.

Ik ben ook al eens samen met iemand van Koffiepad iets gaan eten. Samen dingen doen maakt het makkelijker, we motiveren elkaar en trekken elkaar mee.

Irène: Ja inderdaad, we komen uit ons kot, voelen ons daardoor ook beter en meer op ons gemak in gezelschap.

Ik sprak al een aantal keer af met verschillende mensen die ik in Koffiepad leerde kennen, eens bij mij thuis of om iets gaan drinken. We zijn ook al gaan zwemmen samen. We kijken in de krantjes en hebben ons zo ook al aangemeld bij het dienstencentrum voor een aantal activiteiten.



PCM: Zijn er dingen die anders of beter kunnen?

Simonne: Ik vind het eigenlijk erg gezellig. Het is een moment om eens samen te komen en te vertellen wat je meegemaakt hebt, zonder dat het teveel is. Om de 14 dagen is wel fijn.

We hebben alleen nog wat mensen te kort, het zou leuk zijn als er nog wat volk komt. Ik heb soms wel wat schrik dat het opeens zou stoppen. Het is een beetje een houvast geworden. Je kan ervaringen delen, horen hoe de anderen met iets omgaan en samen de problemen oplossen.

Soms merk ik wel dat iemand een ander tempo heeft, snel iets wil gaan doen, terwijl anderen en ook ikzelf soms wat meer tijd nodig hebben. Dat is soms wat zoeken, maar het is fijn om te ervaren dat het dan ook lukt.

Irène: Ik vind het wat jammer dat mensen soms na één keer niet meer komen. Het vraagt wat tijd om elkaar te leren kennen. Ook voor de mannen lijkt het niet altijd evident te zijn, de vrouwen hebben vaak snel een klik en de mannen staan er dan wat buiten, heb ik het gevoel. Ik ben ervan overtuigd dat het wel zou loslopen een volgende keer. Misschien moeten wij ook wat meer moeite doen om hen te betrekken (lacht).

PCM: Wat zou je willen meegeven aan mensen die interesse hebben om eens langs te komen?

Simonne: Dat ze dat zeker moeten doen! Je moet geen schrik hebben, er wordt niet met de vinger gewezen, iedereen is welkom en iedereen is uniek! Alleen niet als het alleen is om een relatie te vinden (lacht)!

Irène: Ik kan dat alleen maar beamen, ik voelde mij ook direct op mijn gemak en opgenomen in de groep.

Het zijn ook hele toffe begeleiders die ook wel wat humor gebruiken en er is veel spontaniteit.

Informatie

Waar? Eerstelijnsgezondheidscentrum
De Piramide - Grote Markt 10 - 8930
Menen

Wanneer? Elke eerste vrijdagmiddag
van 14u tot 16u.

Inschrijven en informatie: via Amphora:
GSM 0471/12 42 10 of mail:
info@amphora.pcmenen.be

Kostprijs: € 1,-