

# De Belboom

Methodiek om mensen te helpen bij  
het organiseren van eigen netwerken



# WAT IS HET?

Elke groep heeft er wel eentje of een paar: de 'zorger'. Zorgers houden intuïtief een oogje in het zeil om te kijken of het wel met iedereen goed gaat. Nu mensen niet meer buiten mogen komen is die opdracht echter een pak minder gemakkelijk.

Als je ergens nood aan hebt, dan kan je over het algemeen wel een ballonnetje naar elkaar oplat. Maar dat is niet altijd even gemakkelijk. Bij sommigen zit dat gewoon niet in hun aard, anderen zijn in deze crisis zoveel met anderen bezig dat ze vergeten voor zichzelf te zorgen. De Belboom hoopt net dat te vergemakkelijken door geen onderscheid te maken tussen zorgers en zorgvragers. Binnen de mate van het mogelijk neemt iedereen beide rollen op.

Deze vorm van zorgverlening, hoe klein het ook lijkt, kan grote gevolgen hebben. Voor sommigen maakt het een wereld van verschil als ze af en toe eens hun ei kwijt kunnen over hun dag. Anderen zitten dan weer zonder eieren en kunnen niet buitenkomen. De Belboom is er om ervoor te zorgen dat we kleine problemen oplossen en grotere vermijden door er snel bij te zijn.

De Belboom is geen organisatie. Ze is een methodiek, een poging om de mazen van ons zorgnet zo klein mogelijk te maken door mensen te helpen bij het organiseren van hun eigen netwerken.

Interesse in hoe het juist werkt? Neem op de volgende pagina's alvast een kijkje. Je kan er de essentials vinden om een Belboom in gang te steken alsook enkele do's en don'ts bij gespreksvoering. Heel wat hulp kan je immers zelf bieden, maar soms is er meer nodig.



# HOE WERKT HET?

## De groep

De Belboom werkt het best binnen een afgelijnde groep. Waar je die vindt of hoe groot je hem maakt, dat is aan jou om te bepalen. Het kan bijvoorbeeld gaan om de mensen in jouw facebookgroep-je of de leden van jouw vereniging. Wees maar creatief!

## De fikser

De fikser houdt een oogje in het zeil en kijkt of het systeem wel werkt. Het kan zijn dat niet iedereen binnen je groep de tijd heeft. Denk daarbij maar aan onze zorgverleners die momenteel dag en nacht in de weer zijn. Misschien hebben ze wel nood aan een luisterend oor maar hebben ze geen tijd. De fikser zoekt uit wat ze nodig hebben en past het systeem aan waar nodig.

## De trekkers

De trekkers zijn zij die zowel zelf willen bellen als zelf opgebeld willen worden. De fikser kan op hen rekenen om het systeem draaiende te houden.

## Een beetje organisatie

Hoeveel mensen ieder voor zijn rekening neemt, kan je uiteraard van groep tot groep bepalen. Wel is het aangeraden dat je door evenveel mensen opgebeld wordt als dat je er zelf belt, op enkele uitzonderingen na uiteraard. Je kan beginnen met een vijf-vijf verhouding, zodat iedereen wekelijks door vijf verschillende mensen gebeld wordt en vijf verschillende mensen opbelt. Idealiter word je niet opgebeld door dezelfde mensen die jij zelf belt, tenzij je groepje klein genoeg is.

## Spreiden werkt

Belbomen werken het best als iedereen weet wie naar wie belt. Zo kunnen bellers zich onderling organiseren dat ze niet allemaal op dezelfde dag contact opnemen met dezelfde persoon. Anders zit je misschien met te grote gaten tussen de perioden door en wonen in een callcenter is misschien te veel van het goede.



# Gesprekken 101

## Hoe begin ik daar nu aan?

Het is normaal dat we het door deze lockdown-maatregelen soms moeilijk hebben. We zitten allemaal in hetzelfde schuitje, al kan het zijn dat onze belevenis toch wat verschilt. Toon begrip voor deze moeilijkheden en ga samen op zoek naar mogelijkheden. Praten kan soms moeilijk zijn. Daarom geven we hieronder enkele do's en don'ts om jou op weg te helpen!

### DO's

- **Wees benaderbaar:** de juiste toon is belangrijk! Stel jezelf vriendelijk en toegankelijk op en creëer tijd en ruimte voor het gesprek.
- **Luister actief:** laat de persoon uitpraten en toon dat je het gesprek volgt. Zit stil terwijl je luistert en doe geen andere dingen. Geef elkaar de aandacht die het gesprek verdient.
- **Stilte is ok:** binnen een goed gesprek is stilte helemaal ok!
- **Respecteer het vertrouwen:** het is soms moeilijk om het over bepaalde zaken te hebben. Hou vertrouwelijk waarvan je gesprekspartner vraagt dat het vertrouwelijk blijft, ook als je het uit de context kan afleiden.
- **Open vragen stellen helpt:** niet alleen tonen ze je interesse, ze geven aan je gesprekspartner de mogelijkheid om op verhaal te komen.
- **Luisteren, samenvatten en doorvragen (LSD):** stel vragen om te verhelderen of te verduidelijken. Om af te ronden kan je nog even samenvatten.
- **Pas op met advies:** niet iedereen is op zoek naar advies. Soms is enkel een luisterend oor hetgeen waar je gesprekspartner nood aan heeft. Heb je een idee? Vraag even of je het mag pitchen.
- **Parkeer en waardeer:** probeer je eigen belangen en vooroordelen even opzij te zetten. Jullie verschillen misschien erg in de manier van denken maar het is belangrijk dat je, binnen de context van het gesprek, de belangen van de andere vooropstelt.
- **Durf te verfrissen:** zeker wanneer iemand eenzaam is, is het belangrijk van naar hen te luisteren, maar is het evenzeer van belang dat je iets vertelt dat nieuw is voor hen. De gedachten even verzetten kan deugd doen.
- **Weet wat je niet weet:** de situaties waarmee je geconfronteerd kan worden, kunnen erg verschillend zijn. Het is niet meer dan normaal dat je niet steeds raad weet met wat je hoort. Durf zelf advies te vragen of misschien zelfs door te verwijzen waar nodig. Op de laatste pagina kan je alvast enkele adressen vinden.

# DON'Ts

- **Angst is geen graan:** dus cultiveer het niet door er te verre-gaand in mee te gaan. Durf te counteren met feiten maar blijf empathisch.
- **Niet alles is relatief:** ga niet voorbij aan de beleving van je ge-sprekspartner. Voor jou is iets misschien niet zo erg, maar voor je gesprekspartner kan het een wereld van verschil betekenen.
- **Onderbreek je gesprekspartner niet:** laat de mensen uitspre-ken en vul hun gedachtesgangen niet zelf op.

## Nuttige links en doorverwijzingsmogelijkheden

Voel je er zeker niet slecht bij als je niet meteen weg weet met iets wat je tijdens een gesprek opvangt. Sommige problemen hebben een gespecialiseerde aanpak nodig. Gelukkig zijn er in België tal van organisaties waar je terecht kan:

- **huizenvandeMens:** heb je nood aan een babbel? Onze vrijzinnig humanistische consulenten bieden gratis een luisterend oor aan [demens.nu/demens-nu/huisvande-mens-2/](http://demens.nu/demens-nu/huisvande-mens-2/)
- **Awel:** biedt gratis anonieme gesprekken aan voor kinderen en jongeren. [www.awel.be](http://www.awel.be)
- **Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW):** helpt mensen met vragen rond welzijn, financiële, juridische of materiële problemen. [www.caw.be](http://www.caw.be)
- **OCMW's:** zijn verspreid over heel België en bieden hulp aan mensen met onvoldoende bestaansmiddelen.
- **SOSnuchterheid:** steunt mensen bij het overwinnen van hun problemen met alcohol en drugs. <http://www.sosnuchterheid.org/>
- **Hulplijn 1712:** voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling. <https://1712.be/>
- **Tele-onthaal:** biedt gratis anonieme gesprekken aan via telefonisch contact en chat. [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
- **Trefpunt zelfhulp:** brengt lotgenoten met elkaar in contact. <http://www.zelfhulp.be/>
- **Watwat:** no-nonsense info voor jongeren. [www.watwat.be](http://www.watwat.be)
- **Zelfmoordlijn1813:** voor vragen rond zelfdoding. Elk gesprek is anoniem en gratis. [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)