

Sessiegevers: Hanne Broux en Noortje Vander Kracht
Conlusie door: Lise-Marie Vandenboer
Verslag: Milo Lewyllie

Algemeen

Deze inputsessie vergt input over de uitdagingen met mentaal welzijn en hoe hiermee om te gaan als KSA-groep. Deze input wordt onder andere gebruikt voor het opstellen van de volgende beleidsnota.

1. Inputbevraging:

- Waar komt psychisch welzijn het meest voor bij jullie? Op kamp, op een activiteit, op een weekendje?
 - Op kamp (kwam het meest voor)
 - Het K-moment
 - Doorheen het jaar
- Komen jullie vaak in contact met vragen over psychisch welzijn?
- Hoe ver strekt jullie zorg voor de mentale gezondheid van leden en leiding?
 - We zijn er niet heel intens mee bezig.
 - We zien extra nood binnen de KSA's.
 - We vinden het belangrijk maar doen er niet iets specifiek voor.
 - Een online evaluatie. Hier wordt ook bevraagd hoe iedereen zich in de groep voelt.
 - Weinig aandacht aan gegeven maar het is nog niet zo vaak aan bod gekomen.
 - → Meesten zeggen wel, het is belangrijk.
- Wat zijn de soort vragen die naar voor komen bij de leden/leiding?
 - Vooral vragen naar aanleiding van afwezigheid op een vergadering/evenement.
 - Vragen van ouders over uitsluiting en het beleid van die KSA.
 - Ouder
- Vinden jullie dat het behoud van het mentale welzijn behoort tot het takenpakket van de leiding? Waar trek je de grens?
 - JA, want het heeft invloed op de leiding.
 - Ja, maar je moet je eigen grens kennen.
 - Problemen rond thuissituatie zijn moeilijker om aan te pakken.
 - Ja want je komt veel rechtstreeks met hen in contact.
 - Je kan gesprekken houden of externe hulp aanraden.
 - Goed om dit te bespreken met iemand anders en dit door te geven aan iemand die er meer van kent.
 - Zorg dat je zelf de lijn kan trekken en externe hulp kan vragen. We zijn geen experts en probeer dit niet te zijn.
 - KSA is laagdrempelig en hierdoor merken we veel op.
- Wat ondernemen jullie rond het mentaal welzijn binnen jullie KSA?
 - Minder dat we zouden moeten, gewoon zeggen dat ze kunnen komen.

- Bij vergaderingen aanhalen dat ze kunnen komen.
- Stip it
- Bezinning
- Vragen wat er is als het minder gaat
- K-moment met elke tak
- Gesprek als het minder gaat
- Spel over mentaal welzijn.
- Banevaluatie: vragen hoe het gaat met mensen.
- #KSAConfession
- Lucht je Hartmoment

2. Uitwisseling

- **Waar komt psychisch welzijn het meest voor bij jullie? Op kamp, op een activiteit, op een weekendje?**
 - Kamp kwam vooral voor.
 - Tijdens het K-moment bij een KSA. Hierin bespreken ze hoe het gaat in de groep. Daar komt psychisch welzijn vaak aan bod.
 - Bezinning: een KSA schrijft op kaartjes wat er sterk leeft. Dan wordt dit verzameld en worden kaartjes dan verbrand. KSA Berbroek
 - Op kamp leef je dicht bij elkaar. Door de vermoeidheid bij leiding, omdat je constant alert moet zijn, komt het meer naar boven. Dit kan ook voor een zekere beladenheid zorgen op kamp.
 - Dit voelt voor de hoofdleder ook zwaar aan. Ze heeft hier al over nagedacht dat ze haar eigen grenzen moet bewaren. Wist niet dat ze de koepel kon bereiken.
 - Hoofdleidster van Limburg greep eens in bij een leidster die een te zwaar takenpakket had bij haar KSA. Ze wou hier zelf niet van afstappen.
 - Leidster die een verstoord eetpatroon had door moeilijkheden thuis. Viel vaak flauw op kamp en de ambulance moest gebeld worden.
 - Het is als groepsleiding niet makkelijk om te weten hoe je moet ingrijpen.
- **Hoe ver strekt jullie zorg voor de mentale gezondheid van leden en leiding?**
 - Wanneer iemand meer afwezig is dan verwacht, botst dit op commentaar van de leiding. Hoofdleiding hoort dan wel dat het erg druk is voor die persoon. Het is moeilijk om dit over te brengen op de groep want sommigen vinden dat bullshit of het wordt in het belachelijke getrokken. Het is lastig om dit te counteren, hoofdleiding probeert dat die opmerkingen niet teveel voorkomen.
 - Wordt herkend door een andere KSA. Zij hebben dit proberen op te lossen door een groeps gesprek te houden met de leiding. Er werd daar gevraagd om meer te luisteren naar elkaar maar dit verandert soms niet veel.
 - In een andere KSA wordt dit ook herkend. De commentaar heeft daar gezorgd voor een leider die stopt.
 - **Zijn er soms individuele gesprekken met de leiding?**
 - Gebeurt niet formeel maar wel informeel. Hoofdleder vindt het jammer dat het niet gebeurt.
 - Andere KSA stuurt regelmatig naar banleiders om te vragen of het gaat met die persoon en de groep.
 - Banevaluatie: leiders evalueren zichzelf en dit wordt besproken met groepsleiding. Heel intens voor de groepsleiding en ook voor de leiding. (KSA Vichte meisjes).

- Leiding lijkt minder geneigd om te praten met hoofdleader. Zijn ze bang omdat er iets zal volgen?
 - Een andere KSA heeft een vertrouwenspersoon aangesteld die niet de hoofdleiding is om dit te vermijden.
 - Vertrouwenspersoon kan dubbel aanvoelen. Heeft niet iedereen iemand naar wie je zou gaan indien nodig?
 - Expert KSA: is altijd aanvullend.
 - Bij jongere leiding kan er een meter/peter worden aangesteld vanuit de oudere leiding.
 - We proberen onze jonge leiding zo autonoom mogelijk te maken om dingen aan te geven of te vertellen. Je moet als groepsleiding ergens een grens trekken.
 - We bespreken feedback en/of problemen altijd in groep om een open cultuur te creëren.
 - Het kan helpen om mentale problemen niet in de KSA te bespreken maar buiten de KSA. Dan spreek je eerder als vriend en niet als groepsleiding.
- **Vinden jullie dat het behoud van het mentale welzijn behoort tot het takenpakket van de leiding? Waar trek je de grens?**
 - Volwassen begeleiders kunnen voor hoofdleiding een helpend punt zijn. Ook de beroepskrachten.
 - Belangrijk om te weten naar wie je kan gaan.
 - Incident suïcidale leider: hoe is leiding daarmee omgegaan?
 - Die persoon had al begeleiding maar op kamp was die niet beschikbaar.
 - Hoofdleidster heeft veel gesprekken gehad met die persoon want het was een vriend. Was heel zwaar voor groepsleiding.
 - Leider kon zelf aangeven wat hem hielp.
 - Groepsleiding heeft afspraken gemaakt en heel duidelijk gevraagd om voldoende te communiceren.
 - Dit lukte goed omdat er een vriendschapsband was.
 - Hebben jullie het soms dat leden naar jullie komen met hun problemen?
 - Voorbeeld uit groep: lid is naar leiding gekomen met suïcidale gedachten. Leiding besprak dit en vroeg hulp aan beroepsmedewerker.
 - Hoe installeer je zo'n cultuur?
 - Incident gebeurde op het einde van het werkjaar op het einde van het kamp.
 - Belangrijk dat je dit duidelijk aangeeft dat ze dit mogen doen. Als ze niet naar jou komen met verhalen dan moet je er niet mee inzitten. Misschien andere persoon die dit is voor hen.
 - Kampregels overlopen, dit kan erin worden vermeld. KSA Berbroek
 - Kan ook worden opgehangen aan de deur van de slaapkamer.
- **Wat ondernemen jullie rond het mentaal welzijn binnen jullie KSA?**
 - Lucht je hartmoment: op het einde van de vergadering, in informelere setting, luchtig gevraagd hoe het gaat.
 - KSA Confession: Google Forms die iedere leider anoniem kan invullen. Werd snel eerder om te lachen gebruikt. Enkel de hoofdleiding kon dit gebruiken.
 - STIP IT: schildjes, heeft ervoor gezorgd dat we binnen de sloebars hebben nagedacht over pesten. Goed dat West dit voorziet voor ons.

- **Wat zijn de soort vragen die naar voor komen bij de leden/leding?**
 - Ouders komen vaak met vragen over de zorgmogelijkheden. Zij delen heel veel info over de gezondheid en moeilijkheden van het kind.
 - Verwachtingen van ouders zijn soms heel groot voor leiding.
 - Belangrijk dat leiding ook wel afspraken maakt en in gesprek gaat met de ouders.
 - Op kamp verwachten ouders van de leiding dat ze altijd antwoorden op hun vragen.
 - Dit is heel belastend voor de leiding.
 - Ouders vragen om tussen te komen in pestgedrag dat 4 weken geleden is gebeurd.
 - Opnieuw grote verwachtingen van ouders. Ouders zien soms niet hoe hun kind zelf is.
 - Proberen te spreken met ouders om dit duidelijk te krijgen.

3. Waren er bijkomende vragen of opmerkingen:

Is de ondersteuning goed vanuit de koepel?

- **Laura van NZG:** begeleiding is zeer goed door de koepel. Is neutraal figuur en die kunnen goed doorverwijzen. Koepel geeft ook aan wat de grens is.
- **LIM:** We weten niet goed wie we kunnen aanspreken binnen de koepel. Maar meestal is er wel een leider die iemand kent. We hebben wel bij problemen heel veel hulp gehad door vormingen.
- **LIM:** Een case van grensoverschrijdend gedrag. We hebben alle raad gekregen die we nodig hadden. Als je hulp vraagt, krijg je die zeker.
- **LIM:** Wij hebben vorig jaar ook grote hulp gehad om een case in te schatten, welke gevolgen er kunnen zijn en welke opvolging zij kunnen.
- Er werd geschrokken binnen de groep over hoeveel bonden dit al hebben meegemaakt.

Wat kan er veranderen?

- Fiche over mentaal welzijn bij startpakket
- Noodnummer nog eens duiden.

4. Conclusie

Tijdens deze sessie is het erg duidelijk geworden dat mentaal welzijn wel echt leeft binnen KSA en dat iedereen het belang er van inziet. Jullie vertrekken vanuit liefde naar jullie leiding en leden en willen dat iedereen zich goed in zijn vel voelt.

Er zijn heel wat dingen naar boven gekomen die jullie al doen, van individuele gesprekken, groepsgesprekken, google forms tot een k-moment en een open aanbod om steeds naar jullie toe te komen. Dit zijn al sterke manieren waarop jullie bezig zijn met mentaal welzijn op jullie KSA.

Als (groeps)leiding ben je vaak het eerste aanspreekpunt, maar zo'n gesprek aangaan is niet gemakkelijk. Wat hierbij vooral belangrijk is, is dat je je grenzen aangeeft. Je bent geen professional dus het is niet aan jou om met oplossingen te komen. Wat je als leiding wel kan doen is luisteren naar wat de persoon te zeggen heeft en zijn gevoel erkennen.

Neem contact op met de koepel! Wij beschikken over tal van materiaal, kunnen advies geven of concrete stappen met jullie uitwerken, maar bij ons kan je ook gewoon je hart even luchten. Je draagt

dan de verantwoordelijkheid ook niet meer alleen. Samen kunnen we kijken of er verdere stappen nodig zijn en of er eventueel doorverwezen moet worden naar externe organisaties.

Sommigen van jullie hebben al een goed contact met de koepel en doen af en toe wel eens beroep op hen. In deze gevallen werden jullie goed verder geholpen. Maar nog niet voor iedereen is het duidelijk bij wie, waarvoor en wanneer je terecht kan.

Om de drempel te verlagen om contact op te nemen met de koepel kunnen we in de kampmap, startdoos en online een folder ter beschikking stellen over mentaal welzijn op de KSA met de nodige contactinfo van de koepel en externe organisaties.

5. Bijlage



Wat ondernemen jullie rond mentaal welzijn binnen jullie KSA?

minder dan mensen
verwachten. Enkel
zinnen dat ze bij ons
licht kunnen met
problemen

- opgevoel raken
- opgevoel raken

• Conversatie
• Julliegen met het
• ~~probleem~~ opzet
met mensen
In het algemeen
nog niet taal

barre omstandigheden
gebruiken. Het voor
je is de geestel
wanneer de geestel
geen meer nodig

• "om te weten"
Tijdens de opleidingen
van de KSA wordt er
al op de KSA komen

• KSA is nu de
verandering

Bevinding, of er er
vragen voor er is als
materiaal het vinden gaat

De opzet van de KSA
aan een voor
specifieke problemen
waar de KSA niet
wil de KSA niet
aan te een KSA form

- "lets f. hakt"
moment
- individuele
aanpak

Skip-it
overleg met de
jongeren

• KSA maanden
• De KSA jaar met alle
werk opzet van de KSA
KSA (KSA)
• Bij de KSA is nu
mentaal welzijn

• KSA conferenties
• Bevinding

- Soort overleg
met de jongeren
over de KSA
- Bij de KSA is nu
mentaal welzijn

Waar komt psychisch welzijn het meeste voor bij jullie? Op kamp, een activiteit, een weekendje ...?

voor de
KSA
met de
KSA

Bij de KSA is nu
mentaal welzijn
Bij de KSA is nu

Op kamp

Op kamp
- wordt niet
opgevoel
- 10 dagen in de KSA
aan te een KSA

Op kamp is nu
mentaal welzijn
in de KSA is nu
aan te een KSA

Kamp - verandering
aan te een KSA

Kamp → KSA

ACTIVITEIT
Op kamp is nu
mentaal welzijn
aan te een KSA

Op kamp, vaak
aan te een KSA

Op kamp,
aan te een KSA

Op kamp, vaak
aan te een KSA

Op kamp, vaak
aan te een KSA

Op kamp, vaak
aan te een KSA

Kamp

Kamp

Kamp

HOE VER STREKT JULLIE ZORG VOOR DE MENTALE GEZONDHEID VAN LEDEN EN LEIDING?

Voor leden is het belangrijk om de hulp te krijgen die zij nodig hebben. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Er wordt bij ons te weinig aandacht aan gegeven. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Voort de leden hebben we niet echt iets behalve een 'take' (De bijt had het)

Een paar leden die juist denken dat we wel iets doen. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

mentaal welzijn maar niet zo hoop. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Zijn belangrijk moet als het goed gaat. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Eigenlijk zijn we daar met de leden. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Mentaal welzijn is belangrijk. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Daarnaar te gaan die zijn hen veel op. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Heel belangrijk is de manier om het. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Op zijn met de leiding. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Mentaal welzijn is belangrijk. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Balanceren maar zelf. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Op een nieuw perspectief. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Zeer belangrijk mentaal welzijn. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Vindt jullie dat het behoud van het mentaal welzijn behoort tot het takenpakket van de leiding? Waar trek je de grens?

Ja omdat dit invloed heeft op de leiding. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Leiding wel. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

De grens verschilt van persoon tot persoon. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Het behoud van het mentaal welzijn behoort tot het takenpakket van de leiding. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, maar soms wordt er niet aan gedacht. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja.

Mentaal welzijn binnen de KSA of de groep wel. Het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, maar het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, maar het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.

Ja, het is belangrijk om te weten dat er hulp is en dat er mensen zijn die er voor zorgen.