

KAFT



P.209.647
3-maandelijks
TIJDSCHRIFT
Jaargang 43
april-mei-juni 2017

Vooruitgaan kan je op verschillende manieren ... Wat sport kan betekenen ... Hierover leest u in deze JA.



Ik wil deze JA niet beginnen zoals anders met een voorwoordje, maar meteen met de deur in huis vallen met een mail van Rens. Hij sleurde me direct mee in zijn enthousiasme. Ph., de jongere waar het over gaat, is, laten we zeggen, behoorlijk temperamentvol. U zal dan ook begrijpen hoeveel voldoening het geeft te zien dat deze jonge kerel keihard zijn best doet om boven zichzelf uit te stijgen. Bovendien moet u weten dat Ph. nog maar pas alleen is gaan wonen: een hele stap voor iemand die niet eens 18 jaar is!

Zo weet u óók dat we met uw financiële steun onze jongeren activiteiten kunnen aanbieden die hen letterlijk én figuurlijk 'sterker op hun benen doen staan'.

Een warme zomergroet en een dankjewel van onze 'gasten'.

Rosa

En dan volgt hier de mail van Rens.

Hoi Rosa,

Ik heb vandaag een super leuk moment mogen ervaren met Ph. Dit wil ik graag delen met jou en het mag zelfs gedeeld worden in de JA.

Het was een prachtig moment, ik ben echt opgewekt. Hopelijk slaat het enthousiasme over bij het lezen.

Gr Rens

En hier is het prachtige moment waar Rens het over had ...

Sociale vaardigheidstraining met Ph...

Het is toch ne kerel! Maar hij heeft mij vandaag super veel energie gegeven en heeft oprecht mijn dag goed gemaakt.

Ph. en ik hadden afgesproken om vandaag te trainen (sociale vaardigheidstraining). De aanleiding was een vraag van Ph. zelf. Hij moest wel eerst in de voormiddag met Jan van de dienst tijdsbesteding, werk gaan zoeken, maar daarna zou hij zeker tot bij mij, hier in JPS, geraken...

Ik stuurde hem een sms dat hij vanaf 12 uur welkom was. Stipt 12 uur stond onze kadé er...

Ik was even heel verbaasd dat hij er al was, maar wel blij dat hij gekomen was.

"Ja ik moest er toch om 12 u zijn?"

"Jij was vanaf 12 u welkom, maar **moest** niet al om 12 uur hier zijn. Hij had het anders begrepen. We spraken af het voortaan duidelijker te zeggen.

Hij had slecht nieuws. Hij had de afspraak met Jan van de dienst tijdsbesteding verwisseld met mij en omgekeerd. Dus de afspraken liepen wat in het honderd.

Ik heb hem niet geconfronteerd met het feit dat ik het jammer vond van zijn afspraak om werk te gaan zoeken, eerder gezegd dat ik het geweldig vond dat hij er al was. Dat ik zijn moeite en respect apprecieerde.

Daarna liet ik hem vooral ventileren over hoe het ging, 'het alleen wonen' en alles wat dat met zich meebracht.

Vervolgens zijn we aan de slag gegaan met het herhalen van de vorige les; hij had namelijk aangegeven dat hij dit graag zo wilde.

En toen viel ik van mijn stoel....

Ik vroeg hem wat hij gedaan had met zijn huiswerk.

- Hij had veel stress aan zijn hoofd gehad, kopzorgen. Hij had toen de buikademhaling toegepast en vond rust, zoals hij hier had geleerd. Hij zei: "Weet je nog dat ik van u op de grond moest gaan liggen en dat ik daarop moest oefenen? En dat ik toen toch bijna in slaap gevallen was?" .Jep, dat wist ik nog!

Ph. had dus zelf de link gelegd: dit brengt me tot rust, dit pas ik nu dus toe.

- Hij had een moment gehad dat hij serieus boos werd. Door de buikademhaling kon hij helderder denken. Hij gaf toe dat hij niet volledig 'gezakt' geraakte, maar het denken ging beter. Ik zei hem toen: "Als ik je zou vragen om zonder oefenen 30 km te gaan lopen, denk je dat dit zou lukken?" Zijn antwoord: "Tuurlijk niet zot" en toen begreep hij de transfer.
- Ook had hij een moment gehad dat een andere persoon opgejaagd was. Hij had zich toen zelf in zijn rust laten zakken en voelde merkbaar verschil bij de ander. Dit was iets wat ik natuurlijk zelf wist, maar voor Ph. was het een openbaring dat dit écht werkte.

Zijn conclusie, en ik kan het niet mooier formuleren: *"Rust geeft kracht en kracht biedt rust, daardoor kan je de energie bij een ander beïnvloeden."*

En toen werd ik even muisstil!

Ph., ja die jongen die alles vergeet wat je hem zegt, ja die jongen die nooit weet waar iets ligt, die jongen die ook vandaag weer heel zijn planning door de war haalt ...

Door de ervaring heeft hij geleerd! En ik ben super fier op hem!

Hij bracht zelf al aan dat hij hoopt door veel te oefenen zijn 'uitbarstingen' onder controle te leren houden. Ik zei hem dat hij de eerste stap in de goede richting genomen had en dat ik het heel knap van hem vond.

Hij vroeg zelf naar de volgende afspraak en wanneer we nog eens gingen trainen op de matten. Hij wou hier graag een ganse dag voor uittrekken.

Een beetje trainen in de voormiddag, iets eten en een beetje trainen in de namiddag.

Om hem te belonen heb ik gezegd dat we vanaf nu afspreken dat, als hij de moeite doet om tot mij te komen, ik hem terug thuis zal afzetten. De eerstvolgende keer zou ik dan meteen eens naar zijn studio kunnen kijken waar hij zo trots over vertelt.

Het geluk straalde van Ph. af.

Leuk moment, leuke training!

Rens

Leergroep-,activiteiten-,stutbegeleider, sociale vaardigheidstrainer

Stappen ...

***Februari 2016**

Maarten verbleef in de gemeenschapsinstelling, toen ik hem leerde kennen. Na zijn verblijf daar, zou hij naar ons komen...

Ter kennismaking nodigde ik hem alvast eens uit in Pieter Simenon, zodat hij het bij ons al eens gezien zou hebben: de begeleiders, de groep, zijn kamer,...

Om niet over te moeten gaan tot het 'traditionele tafelgesprek', stelde ik voor om de kennismaking al wandelend te doen.

Dat vond Maarten een fijn plan. Dan was hij weer eens buiten, in de openlucht en sowieso weer eens weg uit de gemeenschapsinstelling.



'These boots are made for walking'

Het toeval wil dat het weer tijdens onze 'kennismaking dag' behoorlijk grauw was. Grauw weer, het kan al eens gebeuren in december... Ik had de wandeling al half uit mijn hoofd gezet. Maarten duidelijk niet. Toen ik hem in het station van Lommel ging oppikken, had hij zijn stevige stapschoenen aan. Hij was er klaar voor!

De tocht zelf, hebben we links/rechts/rechtdoor gedaan. Ieder om de beurt koos bij een splitsing waar we naar toe zouden gaan. Links, rechts, of rechtdoor. Zonder specifiek doel.

Or not!

We passeerden sportvelden, fabrieksterreinen, bossen,... Op een gegeven moment stonden we tot aan onze enkels in het water (ven/heide)...

Maarten had de beste wandelschoenen, zo van die hoge, die waterdicht zijn...

Een toffe namiddag, waar zowel Maarten als ikzelf van hebben genoten!



***Februari 2017**

Maarten zijn begeleiding liep ondertussen ten einde. Vanuit onze leefgroep was hij bij zijn tante gaan wonen.

Om zijn begeleiding eens te evalueren, stelde ik voor om geen tafelgesprek te doen. Daar was Maarten toch al niet de grote voorstander van. Een wandeltocht vond hij een fijn idee.

Maarten zijn tante woont in de 'Broeckstraat'. 'Broeck' wil in mijn hoofd zeggen: natte grond...

We deden de wandeling 'links/rechts/rechtdoor'. Zonder specifiek doel.

Broeck, bleek ook moeras te zijn, in deze tijd van het jaar... Februari kan al eens nat zijn...

Maarten had de beste laarzen. Zo van die hoge, tot onder zijn knieën. En waterdichte...

Maar, 't was toch wel weer de moeite. Onze broeck/moerastocht...

Een toffe namiddag, waar zowel Maarten als ikzelf van genoten!

Benny

Wikipedia:

De etymologische **betekenis** van het toponiem **broek** is 'moerassig land', Zie **broek**(landschap). De meeste plaatsen met het toponiem **broek** lijken al lang niet meer op een moeras. Sinds de vroege Middeleeuwen is de bodem van de broekgronden verbeterd door drainering. Hierdoor werd goede weidegrond voor het vee verkregen.

ALGEMEEN

Op 1 september 2016 vielen de oude benamingen Project A en PEL definitief weg, het werd de startdatum van APPÈL, de module ondersteunende begeleiding van Pieter Simenon. We profileren ons nu als een aanbod met een intern en een extern luik.

Met APPÈL willen we reguliere (hulpverlenings-)trajecten ondersteunen.

CANO Pieter Simenon blijft onze belangrijkste toeleider en partner. Maar daarnaast hebben we ook in 2016 weer met gekende en nieuwe partners samengewerkt. CLB-medewerkers, schooltrajectbegeleiders, consultants van jeugdrechtbanken en begeleiders uit welzijnsorganisaties zochten bij ons ondersteuning in de begeleiding van jongeren die vastliepen, blokkeerden, gepest werden, twijfelden aan hun studierichting, rust nodig hadden of net terug tot actie moesten komen.

79 jongeren werden in 2016 bij ons aangemeld, 61 jongens en 18 meisjes.

Zoals elk schooljaar nam de druk na de paasvakantie toe: van de 79 jongeren stonden er eind mei 9 op de wachtlijst.

Voor 5 jongeren werd door hun toeleiders een andere oplossing gevonden, 4 jongeren moesten we spijtig genoeg afzeggen zonder dat er een alternatief gevonden was.

Op 31 december hadden we opnieuw een wachtlijst van 4 jongeren.

In januari 2017 kunnen reeds 3 jongeren langskomen voor een gesprek en hopelijk ook voor een snelle instap.

Concreet betekent dit dat we effectief met 66 jongeren gewerkt hebben in 2016.

Elke vraag was anders, elk traject zag er anders uit: duur, doel en vorm van de begeleiding op maat van de individuele hulpvraag van de jongere, in overleg met context en toeleider. We startten met alle jongeren op dezelfde manier: op basis van hun krachten, talenten en gebaseerd op het traject dat ze als droom voor zichzelf zagen, kwamen we tot een drietal doelstellingen waarrond we aan de slag gingen. Op basis van de doelstellingen en op basis van andere factoren (woonplaats, specifieke vraag, problematiek, ...) werd er bekeken of de jongere intern (Zilleweg 26 in Lommel) of extern (in onze projectplaatsen of op een stageplaats) begeleid werd. Verscheidene jongeren stapten tijdens hun traject over van intern naar extern of omgekeerd.

Ondersteuning bieden, op je dienstverlening en expertise 'appèl' laten doen, is maar zinvol als mensen er sterker van worden. Onze houding en filosofie, de sfeer die we nastreven, de tijd die we vragen/krijgen om met jongeren te werken, de samenwerking met alle partners (ouders en betrokkenen), de inzet van onze medestanders (project- en stageplaatsen), ... alles staat ten dienste van de groei van de jongere en zijn ouders. Onze begeleiding bracht veel jongeren rust of net actie, een uitweg, perspectief, moed om verder te gaan, (zelf)inzicht, kracht om te kiezen, een positiever zelfbeeld. Ouders gingen hun kind anders zien, waren dankbaar omdat hij/zij bij ons zichzelf mocht zijn. Toeleiders en betrokkenen zagen zich gesteund, draagkracht verhoogde, ze konden na een periode APPÈL terug met de jongere aan de slag.

OMSCHRIJVING AANBOD APPÈL

Wie is onze doelgroep?

Wij richten ons tot alle jongens en meisjes van 14 tot 18 jaar die extra ondersteuning nodig hebben in een traject binnen integrale jeugdhulp.

Wie zijn onze toeleiders?

In eerste instantie werken wij voor CANO Pieter Simonon, de organisatie die APPÈL inricht.

Daarnaast staan wij open voor alle mogelijke toeleiding vanuit integrale jeugdhulp (bijv. consultants Jeugdrechtbanken, CLB's, schooltrajectbegeleiders, voorzieningen, ...).

In principe bevindt APPÈL zich vóór de toegangspoort en zouden jongeren en hun ouders ook rechtstreeks beroep op ons kunnen doen. Ons aanbod is echter beperkt: in het kader van terugkeer naar de reguliere hulpverlening, verkiezen wij vanaf het begin samen te werken met de diensten en organisaties die deze terugkeer verder begeleiden.

Wat is ons algemene doel?

- ondersteuning bieden aan lopende (hulpverlenings)trajecten
- vastgelopen situaties trachten te deblokken
- klassieke hulpverlening lijkt niet (meer) aangewezen, we trachten een alternatief aanbod te creëren
- betrekken van het netwerk met als doel een goede overdracht te creëren
- ...

Wat bieden wij aan?

Voor elke jongeren ontwikkelen we een aanbod-op-maat.

Alle trajecten zijn verschillend in duur, inhoud, met of zonder overnachting, vol- of deeltijds, individueel of in groep, bij externe projectplaatsen of in onze eigen locatie, ...

Dit past steeds binnen de globale doelstellingen die door het Agentschap toegekend worden aan een module ondersteunende begeleiding, namelijk korte ervaringstrajecten, dagactivering, time-out, (ont)heming en andere.

Methodieken? Filosofie?

Wij gaan ervan uit dat mensen al doende bij zichzelf en bij hun omgeving stil staan. Jezelf én de ander tegenkomen lukt het best terwijl je samen werkt, sport, muziek maakt, kookt, knutselt, een bezoek brengt aan...

In APPÈL werken we eclectisch met een aantal actieve methodieken of methodieken die we tijdens activiteiten toepassen:

- | | |
|--|---|
| ▫ (rondetafel)gesprekken gebeuren met materialen (Duplo-methodiek) | ▫ psycho-fysieke weerbaarheidstraining (Rots en Water) |
| ▫ begeleidingsgesprekken d.m.v. een Explorator (Missing Link) | ▫ SCI (Life Space Crisis Interventie) bij conflicten |
| ▫ ervaringsgerichte methodieken tijdens activiteiten | ▫ spiegelen (al dan niet met tekening) om zelfinzicht te verhogen |
| ▫ oefeningen uit creatieve therapie | ▫ ... |

Elke jongere op de juiste plaats met de meeste groeikansen.

Intern, in onze eigen locatie Zilleweg 26 in Lommel, leven we samen met jongeren en volwassenen (begeleiders en stagiairs). Daar passen we Institutionele Pedagogie toe om het samenleven in groep te regelen. Alle projecten, activiteiten, ateliers, ... worden in evenwaardig overleg besproken met alle mensen in huis. Volwassenen hebben een grote voorbeeldfunctie, het samen-doen staat centraal.

Extern werken we met onze vaste projectplaatsen (zorgboeren, maneges, B&B) en met stageplaatsen (zelfstandigen die we zoeken in functie van een individuele ervaringsvraag van de jongere). Een aantal van onze vaste projectplaatsen biedt de mogelijkheid tot overnachting. De confrontatie met de maatschappelijke realiteit staat hier centraal. Jongeren worden steeds individueel begeleid. Na een startdag met onze begeleider werkt (en verblijft) de jongere bij mensen die hem/haar de kans willen bieden aan de eigen doelstellingen te werken. Onze begeleider houdt contact en gaat regelmatig een halve dag meewerken om de sfeer te voelen, te bemiddelen, te vertalen,...

Daarnaast trachten we zeer **contextueel** te werken.

Ouders worden zoveel mogelijk betrokken en geïnformeerd. Ook belangrijke netwerkfiguren worden meegenomen in de begeleiding. Het is onze betrachting een proces op gang te brengen waarbij alle partners op gelijkwaardige basis deel nemen met hetzelfde doel: de jongere kansen te bieden te groeien zodat hij terecht kan in een regulier traject op zijn/haar maat. Wij bewaken in dit proces vooral het constructieve en het positieve om de neerwaartse spiraal waarin de jongere is terechtgekomen te doorbreken.

Het verhaal van H.

De startrondetafel verliep zeer moeizaam. H. zat al 3 maanden thuis, zijn ouders wisten niet meer wat ze met hem moesten beginnen. Hij ging niet naar school en begon ook af te haken bij de jeugdbeweging, waarvan hij altijd enthousiast lid was geweest. H. zat duidelijk in een zeer negatieve spiraal. Hoewel we eigenlijk geen plaats hadden, besloten we toch meteen op te starten met H. rond volgende doelstellingen: elke dag naar APPÈL komen, er trachten een fijne dag van te maken, met ons op zoek gaan naar een zinvol schoolvervolg.

Wat we verwachtten, gebeurde: H. kwam niet opdagen. Als er ruimte was gingen begeleiders en stagiairs bij hem langs. Als de poetsvrouw thuis was, geraakten we binnen. De eerste keer was een kapotte snaar op zijn gitaar een aanknopingspunt: H. ging mee naar de winkel, snaar werd opgelegd en er werd samen gitaar gespeeld. De volgende keer nam een stagiair zijn zelfgemaakte cigarboxgitar mee. H. was zeer geïnteresseerd. Op een dag dat de jongeren op uitstap waren, kwam H. mee naar APPÈL een maakte zijn eigen gitaar. Hij bleek meteen knap blues te kunnen spelen.

De Bomma van H. werd ingeschakeld: zij zette H. bij ons af en kwam hem ophalen. H. hield zich wat afzijdig van de andere jongeren van APPÈL, maar begon zich meer en meer thuis te voelen bij de begeleiders. Op een bepaald moment lukte het H. met de trein te komen. Een echte overwinning op zijn angsten! De eerste week dat hij 3 dagen opdaagde, was alweer een mijlpaal. Muziek en creatieve therapie bleven de aanknopingspunten. H. tekende zijn leven uit, meer en meer werd duidelijk waar de pijnen zaten, waar de problemen begonnen waren. Tegelijk liep in de

jeugdpsychiatrie in Geel een onderzoek naar zijn slaapproblemen. Die problemen bleken van lichamelijke aard en konden dus verholpen worden met medicatie, een echte meevaller.

Op de netwerkdag van Leerrecht Limburg gaf H. met "zijn band" van begeleiders en stagiairs een zeer geslaagd optreden. Ondanks alle zenuwen en een kleine valse start, was dit een groot succes en H. straalde. Op de eindrondetafel konden we afronden met een jongen die een duidelijke groei had doorgemaakt en die er stukken energiek uitzag. Rond schoolvervolg gaf H. aan dat hij terug naar zijn oude school wou. We gaven hem en zijn ouders de raad te bekijken of een schoolinternaat geen oplossing zou zijn in de moeilijke periode van de nakende echtscheiding van zijn ouders.

Dat alle inspanningen van APPèL en ook van de Dienst Tijdsbesteding wel degelijk zin hebben, blijkt uit een foto die een fiere papa opstuurde van zijn zoon.

Omwille van de privacy hebben we de foto bewerkt.

De opgestoken duim spreekt voor zichzelf.

Fijn toch!



Jongeren groeien ... plantjes volgen!

Het gebeurt zelden of nooit dat we een jongere in huis hebben die zijn eigen groentetuintje heeft. Wel nu hebben we zo een gast. Laten we hem gewoon G noemen.

G. 'woont' bij ons in de studio-blok. Dit wil zeggen dat hij zijn eigen kamer heeft, met daarin een wasbak, een keukenblokje, een zit-en slaapgedeelte. Het gebruik van douche, wc, wasmachine en droogkast is voor drie studio's gemeenschappelijk.

G. heeft al een geweldige weg afgelegd en ons respect heeft hij intussen dubbel en dik verdiend. G heeft ook werk. Weer of geen weer, zin of geen zin: op zijn brommertje legt hij iedere dag 40 km af en dit is zeker niet altijd een pretje.

Hij kreeg van iemand een kleine plooibare serre. Al snel stonden daar potjes met planten in te pronken. Met wat hulp en materiaal van de klusjesmannen heeft G nu tussen de struiken een écht klein tuintje gemaakt. Een felgroene gieter staat altijd gevuld klaar.

We tonen jullie graag een paar foto's van de eerste JPS-gasten-tuin maar laten hem zelf eerst aan het woord in een interview met begeleider Rens.

- G, hoe startte je jouw moestuintje?

Ik ging naar de Action en daar stonden paprikazaadjes. Omdat ik vaak paprika eet, dacht ik ze eens zelf te planten en te kijken of het zou lukken.

- G, wat doet het moestuintje met jou?

Als ik bezig ben met planten, geeft me dat erg veel rust. Dan denk ik even aan niets, gewoon de plantjes en mezelf. Je moet er ook zorg voor dragen hé! Eerst heb ik ze in een serre gezet, vervolgens overgepot in de grond. Hier kreeg ik tips en hulp van begeleiders. Maar ik heb het vooral zelf gedaan.

- Wie bracht je op het idee?

Een begeleidster die stage liep, ging in gesprek met mij en het draaide uit op eigen groentjes eten, eigen vlees. Uiteindelijk inspireerde me dat om zelf iets te kweken. Ook omdat het gezond is; mijn groentjes zijn biologisch hé.

- Hoe kom je aan zoveel plantjes?

Dat was grappig. Ze hadden dat hier nog niet vaak gezien. Toen mijn paprikazaad begon te groeien en ik plantjes kreeg, vroegen begeleiders of ik nog plantjes of zaadjes wou. Zo kreeg ik van verschillende begeleiders zaadjes of al kleine plantjes die ik over kon potten. Ik ben ze daar ook heel dankbaar voor.

- G, zal ik een oproep in de JA laten zetten dat als ze plantjes over hebben ze deze naar jou mogen brengen?

Kijk eens naar mijn tuintje vriend, dat zit al stampvol. Ik wil gene prul krijgen met de werkmannen eh, want dan moet ik hier die struiken en al gaan uitsteken. Die mannen gaan daar ook niet mee kunnen lachen hé! Ze helpen mij al altijd met vanalles...

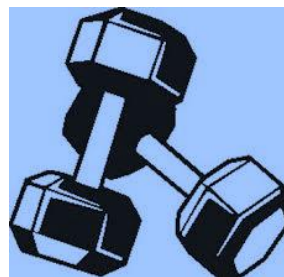
Rens, nu ga ik u laten want ik vertrek voor een paar dagen naar huis. Ik heb weer een heel weekend gewerkt eh. Mijn bus vertrekt zo. Tot van't weekend.

Rens

Leergroep-,activiteiten-,stutbegeleider, sociale vaardigheidstrainer



Meningen kunnen veranderen ...



Af en toe zijn er jongens bij, waar je de bedenking bij maakt: "Welke meerwaarde kan ik hen nog bieden?" Soms omdat het zo slecht gaat, omdat je het gevoel hebt te dweilen met de kraan open. Maar af en toe ook omdat je het gevoel hebt dat het hem alleen wel lukt.

Zo is er Niels. Hij heeft het in het leven niet gemakkelijk gehad. Zijn vader en moeder zijn gescheiden. Hij beschrijft het zelf anders, maar zijn vader was agressief. Hij deelde klappen uit aan Niels' stiefbroer, stiefzus en aan zijn moeder. Hijzelf en zijn broer en zusjes bleven gespaard. Maar ze zagen veel. Teveel.

Moeder had het zwaar en kon de situatie toen niet aan. Ze was psychisch gekraakt en werd opgenomen in het ziekenhuis. De kinderen werden geplaatst in een gezinsvervangend tehuis. Acht jaar lang oordeelde de rechter dat ze daar beter af waren dan bij hun moeder. En toen, na acht jaar, mochten ze allemaal naar huis.

Ik begeleid Niels en zijn broer Jan. Zelden zag ik zulke voorbeeldige jongens. Ze komen hun afspraken na, zijn beleefd, weten hoe ze zich moeten opstellen in sociaal contact met anderen. Jan heeft het soms nog wat moeilijk, maar Niels lijkt alles onder controle te hebben. Ze gaan allebei volledig voor hun sport. Jan voetbalt, Niels gaat fitnessen. Fitness, ik heb daar zo mijn idee over. Dat is allemaal mooi voorgesteld: met weinig inspanning een mooi lijf. Ik heb al verschillende abonnementen afgesloten voor gasten. Vaak geven jongens het op. Dat mooie lijf komt niet snel genoeg, of ze moeten er te hard voor werken. Of ze grijpen naar shakes die het allemaal nog gemakkelijker zouden moeten maken.

De uitvluchten om niet te gaan zijn ontelbaar: het is te koud om naar daar te fietsen, of het is te eenzaam, of ze moeten te lang op de bus zitten, of ze hebben geen zin... Vaak lukt het beter als ze een kameraad hebben die mee gaat.

Zelden zag ik een motivatie als bij Niels. Hij heeft zelf een sport-na-schoolpas aangevraagd, hij gaat iedere dag na school naar de fitness. Iedere dag! Als het vakantie is, kan hij niet gaan fitnessen met zo'n sns-pas. In plaats van bij de pakken te blijven zitten, maakt hij zelf een sportprogramma op en jocht hij thuis in de wijk, ligt hij te pompen in de keuken en gebruikt hij pakken suiker als gewichten.

Hij zoekt oplossingen voor de problemen die zich stellen, vraagt mijn hulp daarbij. Hij zou graag in de fitness douchen, anders moet hij nog twee uur op de bus zitten 'stinken', aldus Niels. Dus regelt hij een douche.

Hij sjouwde altijd heel de dag twee grote flessen water mee om 's avonds in de fitness voldoende te kunnen drinken tot hij erachter kwam dat de sportdrink in de fitness toch niet zo duur was. Hij vroeg mijn ondersteuning en we regelden dat.

Ik ga regelmatig eens mee fitnessen met Niels. Niet alleen omdat ik dat ook wel eens graag doe, zo'n loopband. Ook omdat ik wil kijken hoe hij het doet, daar in de fitness. Hij is graag gezien. Ik merk dat hij regelmatig komt, ze kennen hem. Het is bovendien de enige plek waar ik hem kan vinden vóór 19 uur 's avonds. En ik doe het vooral om hem te blijven motiveren. Hij is inmiddels van 79 kg naar 70 kg gegaan. Hij heeft een héél mooi lichaam, dankzij véél inspanning.

Het is vandaag vakantiedag één. Niels heeft beslist dat hij in de vakanties ook wil fitnessen. Hij zit dan twee uur op de bus om naar de fitness te gaan waar hij zich goed voelt. En moet daarna ook nog eens twee uur terug. Hij heeft zich een abonnement aangeschaft.

We hebben een sportbudget en gaan ervoor zorgen dat hij daar een beroep op kan doen zodat we hem een gedeelte terug kunnen betalen. Ik weet ook héél zeker dat ons budget dan goed besteed is. Dit is niet zomaar één van de abonnementen die ik afsluit.

De voordelen van fitness oefeningen op jonge leeftijd

- Sterkere spieren, pezen, gewrichten en botten (betere sportprestaties)
- Stabieler gewicht (minder kans op overgewicht).
- Kleinere kans op hoge bloeddruk op latere leeftijd.
- Meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld.
- Gezonder en gelukkiger gevoel.
- Sneller herstel na een inspanning.
- Sneller herstel bij een blessure.
- Betere prestaties op school.
- Perfecte basis voor een goed figuur op latere leeftijd.

De meeste tieners die fitnessen houden er vaak, zonder er op te letten, vrijwel automatisch een gezonder voedingspatroon op na. Dit is ook een groot voordeel!

En wie gaat dat betalen?

N. ging in zijn voorlaatste voorziening 3 x per week trainen. Toen hij naar een volgende instelling werd overgeplaatst, moest hij hiermee stoppen. Jammer! N. had talent en het hielp hem enorm vooruit. Toen hij bij ons kwam, wilde hij de draad opnieuw oppakken. Het kostenplaatje was pittig. Hij zou al zijn zakgeld en kledinggeld moeten besteden aan zijn sport. **"Hoe zouden wij kunnen helpen?"** Deze vraag kregen we van zijn begeleider.

We hebben natuurlijk niet één gast maar op jaarbasis al gauw 45 opnames voor wie een vergelijkbare vraag gesteld zou kunnen worden.

Als 'goede huisvader' dienen wij onze budgetten goed in evenwicht te houden.

Anderzijds is het heel belangrijk dat onze jongeren, die duidelijk baat hebben bij sportbeoefening, hier ook de kans voor krijgen. We voorzien al een jaarlijks activiteiten-budget. Aan gasten die bewijzen dat ze actief en op regelmatige basis sporten geven we nog een extraatje van € 15 /maand. Voor sommige gasten moet er nog méér bijgepast worden. Ook voor ons is dit een meerkost. Gelukkig is er nog het potje van de **JA!**

N. vertrekt dus 2 tot 3 keer per week naar zijn sportclub. Daarnaast kan hij wekelijks, net als de andere residentiële jongeren, meedoen aan de dinsdagavond activiteiten.

Een goed gevulde, 'gezonde' week voor deze 16-jarige.

Een fijne, verantwoorde besteding van ons JA-budget.

En wat u betreft ... hopelijk geeft het u een fijn gevoel te weten dat u door uw financiële hulp, N en nog zoveel anderen, een sportief duwtje in de rug gegeven hebt.



Wil u in de toekomst blijven steunen? Graag!
bpost bank BE91 0000 1025 0876
vzw Jongerenwerking Pieter Simenon
Martinus Van Gurplaan 45 - 3920 Lommel
011- 54 46 08 - www.pietersimenon.be
Vanaf 40 euro per jaar ontvangt u een fiscaal attest.
En ... Dankjewel!