

EEN BRUG NAAR DE BUITENWERELD

PROJECT HET BUDDYPROJECT VORMT DUO'S VAN PSYCHISCH KWETSBARE DEELNEMERS EN VRIJWILLIGERS. DIE DUO'S DOEN SAMEN DINGEN DIE ZE LEUK VINDEN. WANDELEN, WINKELN OF NAAR DE FILM GAAN. ALS HET MAAR OPBEUREND IS EN HET SOCIAAL ISOLEMENT VAN DE DEELNEMERS DOORBREEKT. **TEKST LIESBETH VAN BRAECKEL | FOTO JAN LOCUS | CARTOON IEF CLAESSEN**

Annelies Vanlangenaeker is coördinator voor het Buddyproject in Zuid-Limburg. Zij startte verschillende acties om het project bekend te maken en om deelnemers en vrijwilligers bij elkaar te brengen. Deelnemers zijn makkelijk te vinden. Maar de vraag is groter dan het aanbod. Naar vrijwilligers moet harder worden gezocht. Monique S. en Monique G. – toeval of voorbestemd? – werden vlak voor de zomer van 2009 een duo.

HET ZIT IN DE KLEINE DINGEN. HET BIJZONDERE VAN HET BUDDYPROJECT IS HET INDIVIDUELE: JOUW BUDDY IS ER ENKEL EN ALLEEN VOOR JOU.

Vrijwilliger Monique G. was met haar dochter onderweg voor een dagje winkelen toen ze in het station een foldertje over het Buddyproject in haar handen gestopt kreeg. Ze vroeg meteen meer uitleg, terwijl haar dochter aan haar mouw stond te trekken omdat ze de bus niet mochten missen. "Diezelfde avond heb ik het Buddyproject op internet opgezocht", vertelt Monique G. "Het boeide me wel. Ik had altijd voltijds gewerkt en was net met brugpensioen, dus ik had zeker tijd om buddy te worden. Kort daarna heb ik een afspraak gemaakt met Annelies voor een gesprek." Monique S. was op dat moment in begeleiding bij het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg in Hasselt. Haar begeleidster vroeg of zij ook geïnteresseerd was. Zo kwam Monique S. op haar beurt in contact met Annelies. Maar Annelies koppelt duo's niet zomaar. "Ik moet het gevoel hebben dat ze het goed met elkaar kunnen vinden", zegt Annelies. "En dat had ik meteen bij 'de Moniqueskes'."

KOFFIE EN KLEINE DINGEN

Annelies herinnert zich uit het eerste gesprek met Monique S. dat ze liefst een buddy had die kon helpen bij praktische zaken zoals boodschappen doen en bankzaken regelen. Annelies voelt aan dat die wens veranderd is sinds ze een duo zijn: "Ik heb het idee dat je nu ook houdt van de gezelligheid, de warmte, een babbel, een lach en een traan, een kopje koffie." "We drinken allebei graag een kopje koffie", lachen 'de Moniqueskes'. "Dat is het eerste wat we doen als we op maandagochtend samenkomen." "Het zit dus in de kleine dingen", legt Annelies uit. "Het bijzondere is het individuele. Jouw buddy is er enkel en alleen voor jou." "Ik kijk telkens uit naar dat moment", bekent Monique G. "Oef, wat een opluchting!" zucht Monique S. gespeeld.



CONTACT MET CONTRACT

Dat klinkt allemaal gezellig, maar zijn er dan geen verwachtingen waar de buddy's rekening mee moeten houden? Annelies: "We stellen wel een bescheiden contract op. Daarin wordt afgesproken hoe vaak ze elkaar zullen zien en welke activiteiten tot de mogelijkheden behoren. We vragen dat de buddy zich drie keer per jaar laat horen, per mail, telefonisch of tijdens een interviemoment. Er is ook een duo geweest waarvan de vrijwilliger ooit een alcoholprobleem had. In hun contract werd opgenomen dat er tijdens hun ontmoetingen niemand alcohol zou drinken."

Iedereen kan buddy worden. Je hebt geen voor kennis of diploma nodig. "Het is geen hulpverlening", benadrukt Annelies. "Onze buddy's zijn een diverse groep. We hebben gepensioneerden onder onze buddy's, studenten en mensen die op een of andere manier ervaring hebben met geestelijke gezondheidszorg. Volgens Annelies denkt de sociale hulpverlening te vaak in termen van problemen. Het Buddyproject gaat daar tegenin en kijkt wat er wel nog lukt. Annelies geeft een voorbeeld: "Lukt het om elke dag een wandeling te maken met je hond? Dan nemen wij dat als uitgangspunt. Misschien is het leuk om die wandeling samen met een vrijwilliger te doen."

VANZELSPREKENDE VRIENDSCHAP?

Sinds kort verblijft Monique S. opnieuw in een psychiatrisch zorgcentrum. Toch blijft Monique G. haar buddy opzoeken. "Dat vind ik mooi van haar", zegt Monique S. "Voor mij is dat normaal", antwoordt Monique G. Ze zegt dat ze echt het gevoel heeft dat ze er een vriendin bij heeft. "Die vriendin laat ik niet in de steek omdat ze opnieuw in het zorgcentrum terechtgekomen is. Ik verplaats me met het openbaar vervoer. Dat is niet altijd even vanzelfsprekend in de winter. Het is dan donker, het sneeuwt en het regent, maar ik doe mijn best om er altijd te geraken."

Annelies ziet buddy's vaak beginnen met het idee dat ze iets goeds willen doen voor iemand anders, uit idealisme. Maar de vriendschap bij 'de Moniqueskes' komt van beide kanten. "Het is tweerichtingsverkeer. De vrijwilliger kijkt ook uit naar de ontmoetingen", merkt Annelies op. "Zo blijf je het volhouden." Monique G. zegt dat ze het fijn vindt dat de uitstapjes Monique S. deugd doen. "En de uitstapjes doen mij deugd, omdat zij zo rustig is", vertelt Monique G. "Ik ben soms zenuwachtig, maar bij Monique S. kom ik tot rust. Ik ben graag bij haar en zij ook bij mij. De bezoeken zijn voor mij geen opgave." Monique S. was nochtans bang dat Monique G. haar niet meer zou bezoeken nu ze weer in het zorgcentrum verblijft. Bovendien is er de afstand tussen het zorg-



Monique G., rechts naast Monique S. en Annelies Vanlangenaeker: "Ik heb er met Monique een vriendin bij. Ik doe alles om bij haar op bezoek te gaan. Dat is voor mij vanzelfsprekend."

centrum en de woonplaats van Monique G. "Ik was even bang dat ze me een andere buddy zouden toewijzen", zegt Monique S. Maar dat zou Monique G. nooit toelaten: "Ik heb meteen gezegd: afblijven van mijn buddy!"

► www.buddyproject

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum