

Lus vzw gaat eenzaamheid te lijf

Vrijwilligersorganisatie brengt mensen bijeen

“Jarenlang”, zegt Rosita, “had ik het gevoel onzichtbaar te zijn. Alsof ik alleen op de wereld was.” Maar sinds zij deel uitmaakt van een van de tweehonderddertig Lusgroepen in Vlaanderen, is het tij gekeerd: “In mijn groep kan ik mijn verhaal kwijt, waardoor mijn negatieve gevoelens positief zijn omgebouwd. Lus heeft mijn wereld opengezet. Ik voel me niet langer uitgesloten of genegeerd.”

Lus vzw is een vrijwilligersorganisatie die gelooft in de kracht van verbinding en betrokkenheid. Lus is ervan overtuigd dat iedereen iets wil en kan betekenen voor een ander. Lus staat voor samenleven. Vrijwilligers brengen familie, vrienden, burens en kennissen bij elkaar. Zo creëren ze nieuwe, unieke groepen rond mensen. Lussen maakt mensen sterker en gelukkiger. Het engagement van de vrijwilligers binnen de organisatie zorgt ervoor dat iemand die kwetsbaar is in zijn kracht kan gaan staan. Als pluralistische organisatie is Lus actief in Vlaanderen en in Brussel.

Veel mensen met chronische pijn - volgens sommige bronnen tot tachtig procent - vereenzamen na verloop van tijd. Ze hebben het moeilijk om mee te draaien in de samenleving omdat ze vaak meer thuis zijn, moeilijker kunnen meedoen met (sociale) activiteiten, misschien niet meer kunnen werken of studeren en vriendschappen zien verwateren. Om te weten te komen wat Lus kan betekenen voor onze lezers, ging Prikkel praten met een medewerker van Lus en

iemand met chronische pijn die deelneemt aan een Lusgroep.

Netwerk

Samen met Lies Van Cleynenbreugel, een van de vaste medewerkers-opstarters van Lus vzw, gaan we op bezoek bij Rosita in Rillaar. “Iedereen heeft mensen rondom zich nodig”, vat Lies de bestaansredenen van het Lusnetwerk samen. “Door omstandigheden gebeurt het maar al te vaak dat mensen niet langer kunnen terugvallen op het sociale netwerk dat bij de meesten spontaan rond henzelf ontstaat. Dan dreigen vereenzaming, ontgoocheling, ontmoediging en depressie. Je komt er dan alleen voor te staan.”

Anderen zijn nodig

“Iedereen heeft andere mensen nodig om dingen mee te kunnen delen, om het leven te kunnen vieren en om steun bij elkaar te vinden wanneer het moeilijk gaat. We zijn sociale wezens die nood hebben aan uitwisseling en afstemming. Het gevoel hebben ergens bij te horen is cruciaal om een goed leven te kunnen leiden”, weet Lies. Rosita is

het daar volmondig mee eens. Zij is beperkt in haar mobiliteit en kampte twintig jaar lang met eenzaamheid. Rosita is chronisch schepijnpatiënt. Door de pijn kwam ze heel lang niet meer naar buiten, waardoor ze meer en meer vereenzaamde. “Ik was al die tijd zo goed als alleen”, zegt Rosita. Haar echtgenoot is beroepshalve weinig thuis en haar kinderen zijn al lang de deur uit. “Ik voelde me dikwijls uitgesloten. Omdat ik er niet meer bij hoorde, sloot ik mezelf op. Soms voelde ik me alleen op de wereld, wat mijn negatief zelfbeeld alleen maar voedde.” Rosita kwam bij Lus terecht dankzij wat digitaal grasduinen. In minder dan geen tijd belde Lies bij haar aan en veranderde Rosita het geweer van schouder.

‘Mijn’ Lusgroep

De werkwijze van de Lusgroepen is steeds dezelfde: men gaat de dichtbij horizon van de persoon in kwestie verkennen. Zo ook bij Rosita. Enkele familieleden met wie het contact wat verwaterd was, gingen mee aan boord. Sindsdien komen vier familieleden om de vier à zes weken op de koffie bij Rosita thuis.

Een Lusgroep bestaat doorgaans uit een zestal deelnemers, die zowel familieleden, kennissen, burens als vrienden kunnen zijn. Een vaste agenda is nooit voorhanden. Rosita bepaalt als centrale persoon waar ze het samen met de anderen over wil hebben. Soms verzamelen ze ideeën, soms delen ze een verhaal. Er wordt ook veel gelachen. Zelf heeft ze het over ‘mijn’ Lusgroep. “De mensen van mijn Lusgroep hebben me op korte tijd veel beter leren kennen”, bevestigt Rosita. “Het zijn stuk voor stuk mensen die met mij meedenken over mijn leven en over hoe ik opnieuw meer naar buiten kan komen en van het leven kan genieten. Er was

“Het gevoel hebben ergens bij te horen is cruciaal om een goed leven te kunnen leiden.”



Rosita (rechts) en **Lies** vonden elkaar via Lus. 'Lussen' is voor hen inmiddels een aangenaam werkwoord.

Lus – samen leven

Lus bestaat dit jaar twintig jaar. De vzw ontvangt projectsubsidies van de Vlaamse overheid. Ze telt naast een team van vaste medewerkers en freelance opstarters meer dan honderdtwintig vrijwilligers over heel Vlaanderen.

Iedereen die de rangen van Lus als vrijwilliger wil versterken, is van harte welkom. Alle vrijwilligers krijgen ondersteuning op maat. Lus organiseert regelmatig infomomenten voor kandidaat-vrijwilligers.

Ook als je een eigen Lusgroep wilt opstarten, wilt aansluiten bij een Linkgroep, een vertrouwenspersoon wilt vinden of iemand kent van wie je denkt dat Lus misschien een positieve rol voor deze persoon kan spelen, kan je contact opnemen met Lus.

Contact

E-mail: info@lus.vzw.be

Tel.: 0497 43 59 23 (ma, di, do en vr: 9-18 u., wo: 9-21 u.)

Meer informatie: www.lusvzw.be

tijdens onze eerste bijeenkomsten ook veel ontroering bij het besef dat we met z'n allen te weinig tijd en aandacht voor elkaar hebben. We weten weinig hoe het écht gaat met elkaar.”

Lus-vertrouwenspersoon Lies heeft dergelijke verhalen al vaker gehoord. “Ik neem

zelf deel aan de bijeenkomsten tot een vrijwilliger het overneemt. Vanuit Lus vzw blijven we het groepje – nadat er een vrijwilliger is gevonden en die eerst een tijdje samen met mij naar de bijeenkomsten is geweest – opvolgen vanaf de zijlijn. Vrijwilligers zijn cruciaal voor onze werking. Het zijn mensen die iets concreet willen bete-

kenen voor iemand anders. De vrijwilliger overloopt samen met de centrale persoon waarover die het wil hebben tijdens de bijeenkomst en speelt een belangrijke rol in de continuïteit van de groep.”

>> VERVOLG ARTIKEL PG. 8

“Iedereen die nood heeft aan meer verbinding en betrokkenheid van anderen kan een Lusgroep starten.”

Levenskwaliteit

Martine Boonen en Geertrui Vandelanotte zijn de oprichtsters van Lus als een sociale beweging van mensen die streven naar een samenleving waar onderlinge verbondenheid en betrokkenheid logisch is. De vzw werd twintig jaar geleden onder de naam PLAN vzw opgericht. Geïnspireerd door de *person centred movement* in Noord-Amerika wilden ze ook in Vlaanderen een beweging op gang brengen om de levenskwaliteit van mensen met een ondersteuningsnood te verhogen. Volgens Lus zijn er vijf pistes in de uitbouw van een betere levenskwaliteit voor ieder van ons. Dat zijn (1) omringd zijn door een persoonlijk netwerk, (2) kansen krijgen op een volwaardige rol en een plek in de gemeenschap, (3) het vrijwaren van keuzevrijheid en zelfbepaling, (4) het verhogen en uitbreiden van capaciteiten, talenten en interesses en (5) het opbouwen van respect.

Lussen en Linken

Iedereen die nood heeft aan meer verbinding en betrokkenheid van anderen kan een Lusgroep starten. De organisatie Lus

vzw ondersteunt de centrale persoon in het selecteren en uitnodigen van een aantal mensen waar hij of zij zich goed bij voelt. Lus helpt bij het opstarten van de groep en zorgt voor een *compagnon de route*. Dat is de vrijwilliger die samen op weg gaat met de groep.

Naast Lusgroepen bestaan er ook Linkgroepen. Een linkgroep verzamelt mensen die zin hebben om nieuwe mensen te leren kennen. Ze kennen elkaar op voorhand niet, maar delen het verlangen om nieuwe mensen te leren kennen en deel uit te maken van een groep. In een Linkgroep komen vijf tot acht mensen samen. Ze leren elkaar kennen tijdens zelfgekozen activiteiten en gaan op zoek naar wat hen verbindt. Er groeit betrokkenheid en het opent de wereld van de deelnemers. Het gevoel van erbij te horen is cruciaal. Naast meer dan tweehonderd Lusgroepen telt Vlaanderen op dit moment een dozijn Linkgroepen.

Tekst en foto: Fons Jacobs



Colofon

Oplage: 2 000 exemplaren
(verschijnt tienmaal per jaar)

Redactieadres:

Prikkel, p/a Samana
Haachtsesteenweg 579,
PB 40 - 1031 Brussel
tel. 02 246 47 00, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@samana.be

Hoofredactie: Hilde Kinable

Redactie: Raad van bestuur van de
Vlaamse Pijnliga

Verantwoordelijke uitgever:

Johan Tourné,
Hingenesteenweg 57 D1 - 2880 Bornem

Vormgeving: Brandle

Drukwerk: EVM Print

Overname van teksten en illustraties is enkel toegelaten mits vermelding van herkomst en schriftelijk akkoord van de redactie.

Lid worden van de Vlaamse Pijnliga:

Iedereen kan lid worden van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de aangesloten patiëntenorganisaties zijn automatisch lid van de Vlaamse Pijnliga. Alle leden van de liga ontvangen tienmaal per jaar een nummer van Prikkel en kunnen deelnemen aan alle activiteiten georganiseerd door de aangesloten patiëntenorganisaties of door de Vlaamse Pijnliga. Het lidgeld bedraagt tien euro per persoon. Andere patiëntenverenigingen die eveneens een werking ontplooiën t.a.v. pijnpatiënten kunnen toetreden tot deze liga.

Aangesloten patiëntenorganisaties van de Vlaamse Pijnliga:

Auch, Effen Weg, Fibroveerke, Vlaamse Vereniging Bindweefselandoeningen, CVS Contactgroep, 't Lichtpuntje, Mensen met pijn Pajottenland, VMCP en vzw Whiplash.

Secretariaat Vlaamse Pijnliga:

Haachtsesteenweg 579,
PB 40 - 1031 Brussel
tel. 02 246 57 14, fax 02 246 47 79
e-mail: vlaamsepijnliga@samana.be