

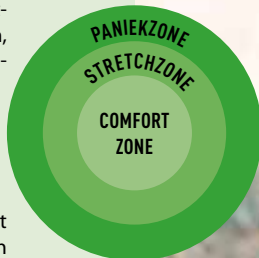


VEILIGHEIDSFICHE PSYCHISCH WELZIJN

WERKEN AAN PSYCHISCH WELZIJN

Hou tijdens je activiteiten rekening met de **comfortzone**, de **stretchzone** en de **paniekzone**.

- ★ **Comfort:** de groep maakt een nachtocht. De groep blijft de hele tijd samen, de leiding is bij hen en geeft duidelijke instructies over hoe ze moeten wandelen. De sfeer is gezellig!
- ★ **Stretch:** de groep moet 's nachts in groepjes van vijf een parcours afleggen in het donker. De leiding is te bereiken via walkietalkies. Dat is eng, maar doordat ze in groepjes zijn en de leiding kunnen bereiken, blijft het veilig aanvoelen.
- ★ **Paniek:** de leden moeten elk individueel een parcours in het donker afleggen. De leiding ligt verstopt in de bosjes om hen te doen verschieten. Enkele leden voelen zich alles behalve veilig en panikeren.



Opgelet! Die zones liggen voor iedereen anders. Daarom is het belangrijk om je leden, medeleiding en jezelf eerst **goed te leren kennen**.

Maak onderscheid tussen **gevoel** en **gedrag**.

- ★ **Gevoel:** **geen enkel gevoel is fout**. Heb er respect voor, ook al lijkt het gevoel voor jou niet 'rationeel'. Bv. angst voor onbekenden of het donker, schaamte bij het omkleden, heimwee, enz.
- ★ **Gedrag:** de **manier waarop** iemand handelt, kan **ongepast** zijn. Bv. opzettelijk iemand kwetsen (mentaal) of verwonden (lichamelijk).

Gedrag komt voort vanuit een gevoel. Luister naar dat gevoel om de situatie te begrijpen. Is het **gedrag** niet gepast? Probeer daaraan te werken met **respect voor het achterliggende gevoel**.

- ★ **Groepsdruk is niet oké. Iedereen – zowel leden als leiding – moet de kans krijgen om nee te zeggen.**
- ★ **Is er een vertrouwenspersoon?** Zeker op weekend of op kamp is dat een goed idee. Dat is iemand bij wie leden en leiding zich op hun gemak voelen en naar wie ze toe durven stappen.
- ★ **Pesten is niet oké. Relatieveer het niet en doe het niet zomaar af als plagen.**



EEN SITUATIE VAN PSYCHISCHE ONVEILIGHEID HERKENNEN

- ★ Een gedragsverandering
Bijvoorbeeld: leden blijven weg bij bepaalde activiteiten of moeten soms 'toevallig' plots naar het toilet, kliekjesvorming met uitsluiting, iemand wordt plots heel brutaal of juist heel stil of erg aanhankelijk, enz.
→ Merk je zoiets op? Praat erover met je medeleiding en vraag raad.
- ★ **Observeer** je groep ook tijdens **informele** momenten
Waarover praten ze? Wordt er geroddeld? Maken ze opmerkingen?
→ Praat met je leden en medeleiding zodat je weet wat er in en tussen hen omgaat.
- ★ Leiding is geen hulpverlening
Leiding maakt leuke Chiro momenten en zorgt dat de Chirogroep goed draait. **Vraag dus op tijd hulp**. Dat kan via het nationaal secretariaat, of bij experts in jullie netwerk.



CHIROVISIE

De Chiro is een plek waar je je goed moet kunnen voelen. We hebben respect voor ieders gevoelens. Ook als het even minder goed gaat, is dat dus oké. In de Chiro is iedereen welkom, hoe verschillend we soms ook zijn. Aanvaard worden zoals je bent, is een verlangen van iedereen. Ervoor zorgen dat niemand zich ongemakkelijk voelt, vraagt een engagement en respect voor alle kinderen, jongeren en volwassenen.

VERZEKERINGEN

Ook hier geldt het principe van 'de goede huisvader'. Wie aantoont dat hij of zij goed zorg draagt voor de leden is in orde.

Bij kwesties van psychisch welzijn is er geen juridische bijstand via de verzekering mogelijk. Verzekeringen zijn daar moeilijk in omdat die situaties zich vaak breder uitspreiden dan enkel binnen de Chiro.



MEER OVER
PSYCHISCH WELZIJN:
SCAN DE QR-CODE
OF MAIL ONZE
AANSPREEKPERSOON

INTEGRITEIT VIA API@CHIRO.BE

www.chiro.be/veiligheidsfiches