

Time-out? Een vies beestje? Toch niet!

Meestal komt een time-out ter sprake wanneer er problemen zijn. Problemen rond agressie, school, werk, samenleven, ... Dikwijls na andere sancties.

Maar niet altijd. De problemen kunnen ook ergens anders zitten. Tussen jou en je nieuwe begeleider klikt het niet zo goed, en waar moet je nu terecht? Je hebt ruzie met je lief en dat maakt je prikkelbaar. Of je bent stiekem aan het experimenteren met ... en je raakt ervan in de war.

Deze zaken maken dat samenleven en begeleiden moeilijk worden. Toch wordt er gezocht naar een manier om de begeleiding op een positieve manier verder te zetten. Een mogelijk antwoord daarop is een time-out. Er zijn eigenlijk twee mogelijke wegen om een time-out te bekomen: ofwel vraag je deze zelf aan (via je begeleiding), ofwel doet jouw begeleiding dat.

Als je begeleiding zo'n time-out voor jou aanvraagt, zal jij dit aanvankelijk misschien als een straf aanvoelen. Je wordt immers weggezonden van jouw vertrouwde omgeving, en dat kan wel even moeilijk voor jou zijn. Het kan ook zijn dat je weinig keuze hebt, dat de time-out een voorwaarde is om langer in de voorziening te kunnen blijven. Toch is een time-out ook een mogelijkheid om even bij jezelf te komen, om tot rust te komen, om na te denken wat voor jou belangrijk is, en uit te spreken waaraan jij behoefte hebt. Tijdens het intake- of startgesprek wordt er veel aandacht besteed aan jouw kijk op de aanleiding tot time-out.

In de sport is de essentie van een time-out 'het spel tijdelijk onderbreken om de strategie te bespreken'. Dit is meestal niet nodig wanneer de ploeg zonder problemen gaat winnen, wel wanneer het minder gaat. De bedoeling is dus samen betere resultaten te halen. Zo willen wij door jou een time-out aan te bieden, ook komen tot betere resultaten. Daarvoor moeten we 'het spel' (jouw begeleiding) ook tijdelijk stil leggen. Dit doen we door je een tijdje ergens anders te laten verblijven. Weg van jouw begeleiding, van de drukte en even weg van de problemen die zich stellen. Hierdoor krijgen zowel jij, als de mensen die delen in de problemen, de tijd en ruimte om tot rust te komen, de problemen op een rijtje te zetten en te bekijken hoe er verder gewerkt kan worden.

De meeste problemen komen niet zomaar uit de lucht vallen, en kunnen ook niet zomaar aan één persoon toegeschreven worden. Om dit duidelijk te krijgen maak je een 'soort' huiswerk, een schriftelijke voorbereiding. Ook het team doet dit. Hierbij krijgen jullie de kans om te zeggen wat moeilijk loopt, evenals de kans om te laten weten wat jezelf daar wil proberen aan te doen. Er zijn misschien wat dingen fout gelopen of verkeerd begrepen, in de groep, door de begeleiding of je ouders. Het is belangrijk dit aan mekaar duidelijk te maken zodat, en dit is zeer belangrijk, jullie na de time-out samen verder kunnen.

Uitwisselingstime-out praktisch

Je verblijft tijdens je time-out in een andere voorziening. Overdag loopt je gewone dagbesteding door, of je neemt deel aan activiteiten aanbod van de time-outaanbieder. Het is niet de bedoeling om nogmaals je hele verhaal te vertellen. Het mag, het kan, maar het moet niet, want je keert na je time-out immers terug naar je eigen voorziening. Wel is er bij het begin een gesprek voorzien tussen jou, de begeleid(st)er uit de voorziening en de time-outaanbieder. Hiervoor nemen we als basis het huiswerk van jou en het team. Tijdens dit gesprek stellen we de time-outovereenkomst op en ondertekenen deze. Zo kunnen we zien wie

wat waarom en met welk doel wil doen.

Bij het einde bekijken we hoe de time-out verlopen is. Jij en de time-outaanbieder kunnen daar natuurlijk het meest over vertellen.

Wat meenemen?

Om te voorkomen dat je tijdens je time-out gaat stinken, neem je best propere kleren mee... Proper ondergoed, sokken, zeep, handdoeken en washandjes en je tandenborstel zijn handige hulpmiddelen. Sportieve kledij en zwemgerief komen misschien ook van pas.

Verder heb je niet veel nodig.

Die knuffel waar je altijd mee slaapt mag natuurlijk ook mee. Maar hou het voor de rest een beetje beperkt want je komt ook nog terug.

Voor 's avonds kan je een boek, strip, walkman of schrijfpapier meenemen.

Een zak vol snoep heb je in principe niet nodig.

Voor de rokers (die mogen roken): als je echt nood hebt aan roken, vraag dan altijd eerst of het past en waar het kan.

Alternatieve time-out praktisch

Een alternatieve time-out kan verschillende gezichten hebben, de meest gekende zijn de staptochten van één week samen met een stapbegeleider (ook wel staptime-outs genoemd) ofwel het verblijf bij een gezin die je opvangen voor een tijd van 5 tot 14 dagen en waar je mee leeft en werkt (ook wel werktime-out genoemd).

De werktime-out (WTO)

Op de afgesproken dag brengt de Tool-medewerker je naar het gezin. Dit is een gezin, waar je echt welkom bent. Ook als je een lastige dag hebt, omdat je moe, kwaad of verdrietig bent... We verwachten wel dat je respectvol met je gastgezin omgaat.

Je beschikt over een eigen ruimte. Dit is afhankelijk van de time-outplaats een kamer, een tent, een caravan of woonwagen. Deze ruimte is in eerste instantie je slaappleaks, maar je kan daar in je vrije momenten natuurlijk ook een boekje lezen of eventueel rustig nadenken over het wat en het hoe van je time-out.

Toch wordt er natuurlijk ook wat van jou verwacht:

Overdag leef en werk je mee met (een van) de mensen van de time-outplaats. Dit werk is afhankelijk van het weer, het seizoen, je interesses en de time-outplaats. Maar we kunnen wel zeggen dat het meestal min of meer lichamelijke arbeid is. De regels en afspraken die hier gelden vind je onderaan terug.

De staptime-out (STO)

Na het intakegesprek krijg je van ons stapschoenen en een rugzak. Die rugzak proppen we vervolgens vol met allerlei kampeer- en stapgerief, slaapzak en tent. Je gsm, geld en muziekspeler laat je achter. De bus/trein brengt jou en de stapbegeleid(st)er naar het vertrekpunt van jullie tocht, meestal in Wallonië.

Gedurende één week ben jij samen op stap met een stapbegeleid(st)er. Op voorhand wordt er een route uitgestippeld die jullie bewandelen. Elke dag stappen jullie langs wandelpaden door bossen en velden, bergop bergaf. Het aantal kilometers wordt langzaam opgebouwd. Je krijgt dagelijks € 2,00 zakgeld, de begeleid(st)er heeft geld om eten te kopen. 's Avonds zoeken jullie een plek om de tenten recht te zetten, op een klein vuur maken jullie een warme maaltijd klaar, eventueel wat later maken jullie een kampvuurtje.

De begeleid(st)er heeft als opdracht samen met jou het geplande traject te stappen, en je bij te staan in alles wat op jullie weg komt. Hij of zij luistert naar je, jij bepaalt zelf wat je wilt vertellen, en kan daarbij vragen om bepaalde dingen voor zichzelf te houden.

Gesprekken met Tool

Jij en iemand van je begeleid(st)ers komen naar Tool voor een intakegesprek. Ook je ouders zijn welkom. Tijdens dit gesprek nemen we het huiswerk van jou en je team als basis. Door vragen te stellen aan jou en je begeleid(st)er, proberen we voor beide partijen helderheid te scheppen over problemen die zich voordoen. Het is noodzakelijk dit aan elkaar duidelijk te maken zodat jullie, en dit is zeer belangrijk, na de time-out samen verder kunnen.

De Tool-medewerker blijft hierbij onpartijdig en zal beide partijen stimuleren om verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen woorden en daden.

Op het einde van dit gesprek stellen we een time-outovereenkomst op, waarin jij, je voorziening (eventueel ook je ouders) en Tool de partijen zijn. Zo kunnen we zien wie wat waarom en met welk doel wil doen. Ofwel vertrek je onmiddellijk hierna, ofwel starten we op een later afgesproken moment.

Tijdens je time-out heb je normaal gezien geen contact met bekende mensen. Tenzij dit beter voor jou zou zijn. Als dit zo is, dan bespreken we dit vooraf. Op deze manier willen we je de mogelijkheid bieden echt afstand te nemen van de problemen. Dit helpt je misschien om nieuwe energie en indrukken op te doen, zodanig dat je gemakkelijker kan komen tot wat jij zelf wilt. Natuurlijk word je op de hoogte gebracht wanneer er zaken gebeuren binnen je familie of met andere personen die voor jou heel belangrijk zijn.

Bij het afrondingsgesprek bekijken we hoe de time-out is verlopen. Jij en de mensen van de time-outplaats of je stapbegeleid(st)er kunnen daar natuurlijk het meest over vertellen. We overlopen ook de verwachtingen en de doelstellingen, en bekijken wat er in de voorbije periode overlegd en bedacht is.

Wat meenemen?

Als je op staptocht gaat, heb je enkel een minimum van spullen nodig. Je moet immers alles zelf kunnen dragen. Breng enkel wat kledij en toiletgerief mee, de rest van het materiaal kan je immers van Tool lenen. Vergeet je paspoort, siskaart en eventueel je buzzypas niet!

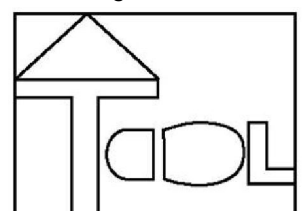
Indien je op werktime-out gaat, mag je meenemen wat je wilt van kledij. Het is wel belangrijk dat je niet vergeet dat er overdag gewerkt wordt, en dat je daarvoor best kleren voorziet waarvan het niet erg is als die stuk gaan of vuil worden. Dat geldt ook voor wat je aan je voeten draagt. Misschien kan je een overall en laarzen lenen van de begeleiding?

Om te voorkomen dat je tijdens je time-out gaat stinken, neem je best ook kleren mee voor na het werk. Proper ondergoed, sokken, zeep, handdoeken en washandjes en je tandenborstel zijn handige hulpmiddelen. Verder heb je niet veel nodig.

Die knuffel waar je altijd mee slaapt mag natuurlijk ook mee. Maar hou het voor de rest een beetje beperkt, want je komt ook nog terug.

Voor 's avonds kan je een boek, strip, walkman of schrijfpapier meenemen. Geld, GSM en een zak vol snoep heb je in principe niet nodig. Vergeet je paspoort en siskaart niet!

Voor de rokers: voorzie je vooraf, want het is niet de bedoeling dat de mensen van de time-outplaats voorzien in jouw rookbenodigdheden. Als je echt zo 'n nood hebt aan roken, vraag dan altijd eerst of het past en waar het kan.



Regels en afspraken bij een wervertime-out

Een oud Chinees spreekwoord zegt: "Goede afspraken, maken goede vrienden."

Als je beleefd en correct blijft kunnen de meeste dingen met de time-outaanbieder besproken worden.

Hang deze brief boven je bed, prik hem op je voorhoofd, stop hem in je broekzak. Ons allemaal om 't even, zolang ... jij maar weet en onthoudt wat erin staat!

Sommige dingen kunnen alleen met toelating van de time-outaanbieder:

- toegang tot de woning en andere gebouwen
- gebruik van materiaal
- verlaten van de time-outplaats
- gebruik maken van de telefoon
- pauzeren doe je op momenten die daarvoor voorzien zijn
- roken (als je dit mag) doe je op plaatsen en momenten die daarvoor voorzien zijn

Sommige dingen kunnen niet. Als je dit toch doet hou je je niet aan de opgemaakte time-outovereenkomst, wat het einde van je time-out kan betekenen. Het is dus aan jou!

- agressie tegenover de time-outaanbieder, de familieleden of bezoekers, zowel met woorden als lichamelijk
- gebruiken, bezitten of verhandelen van drugs
- gebruik van medicatie zonder doktersvoorschrift of zonder dat de time-outaanbieder dit weet
- onder invloed zijn van alcohol
- uitspraken en gebaren waarmee je andere mensen kwetst
- roken in je slaapkamer

Als je op deze regels let is de kans groot dat jouw time-out een succesvolle, boeiende en leerrijke ervaring wordt.

We wensen je alvast heel veel succes!

Als je nog vragen hebt kan je die aan je begeleid(st)er stellen of contact opnemen met iemand van Tool.

Bron: <http://www.oikoten.be/tool>

