OVER KOP Nieuwsbrief

EDITIE 3-2020

CORONA EDITIE

STAVAZA

Ondanks of net omwille van de bizarre omstandigheden willen we jullie graag op de hoogte blijven houden van de stand van zaken bij OverKop. Here we go:

Pre-corona

We zien onze werking steeds meer en meer groeien. De cijfers spreken voor zich: waar er in de startblokken 2 jongeren eens kwamen kijken op een donderdag (de rustigste dag) zijn dat er nu 70! Dat OverKop werkt, dat mogen we met zekerheid zeggen. Jongeren komen langs voor ontspanning en leuke activiteiten, maar ook voor tooggesprekken en individuele hulpverlenings-gesprekken.

Corona

Met trots kunnen we terugblikken op onze aanpak tijdens de lockdowns. Al snel speelden we in op het gebrek op fysieke openingsuren door een online aanbod uit te werken. We pakten uit met een breed aanbod van activiteiten zodat er voor ieder wat wils tussen zat!

Tijdens de zomer versoepelden de regels. Zowel wij medewerkers als onze jongeren waren hier zeer blij om. Sociaal contact, mensen face-to-face zien in plaats van op een beeldscherm, ... Ook bepaalde activiteiten uit huis waren weer mogelijk mits rekening te houden met de maatregelen,

We konden weer een beetje proeven van 'het normale leven' toen we opnieuw de deuren moesten sluiten tijdens de tweede golf.

"Ik ben er terug echt graag. Ik had nooit gedacht dat ik dat ooit ging zeggen."

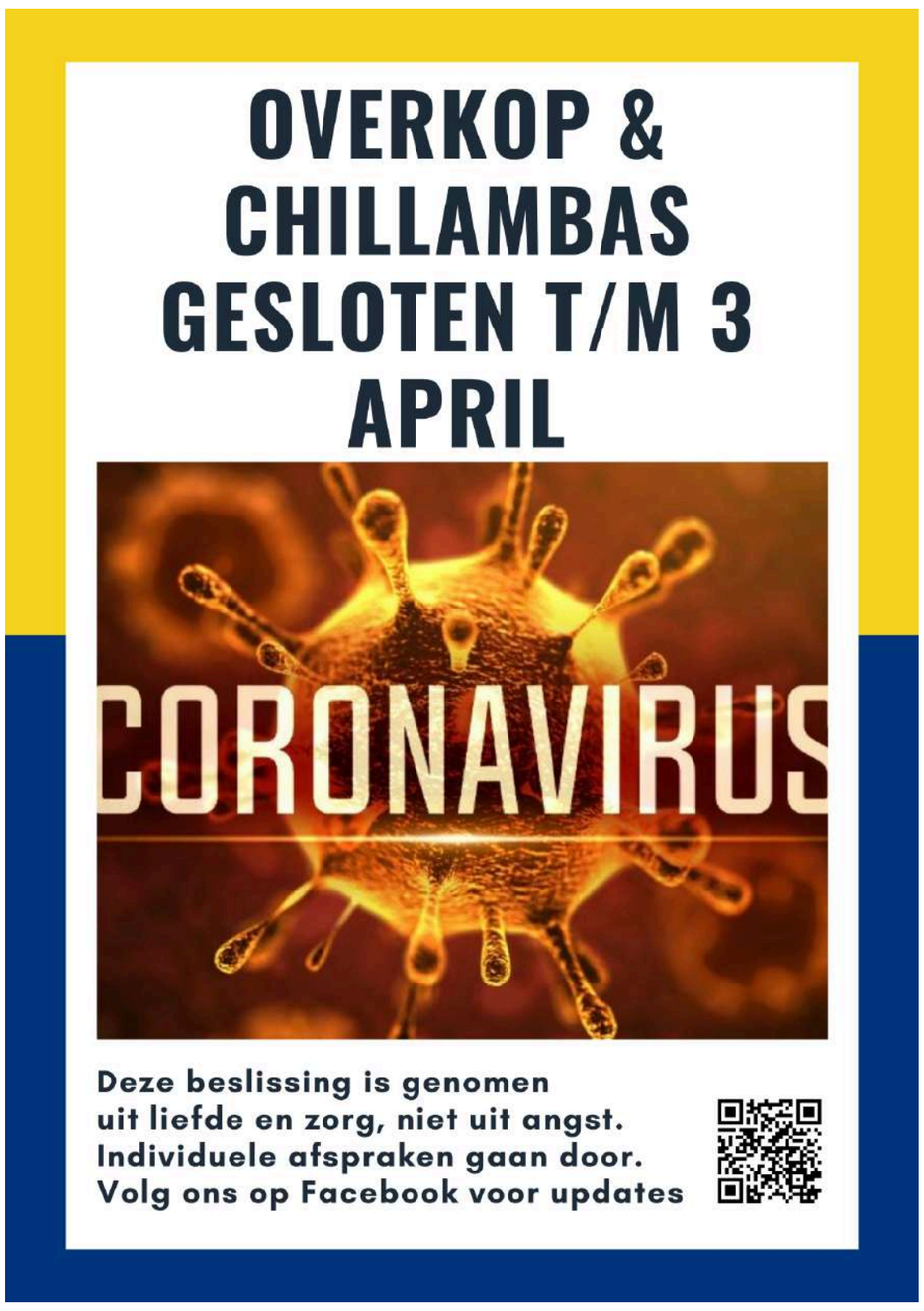
- In de OverKop zetel

CORONA IMPACT OVERKOP

EERSTE GOLF

Niemand komt er onderuit: het corona-virus eist zijn tol. Dit maakt dat wij, net als zo veel anderen, sinds vrijdag 13 maart de deuren sluiten. In eerste instantie hoopten we in april de deuren terug te openen, maar helaas. Inmiddels weten we beter...

'Until further notice' zijn er weer openingsuren bij OverKop. Op woensdag van 13u tot 17u, op donderdag van 16u tot 19u en op vrijdag van 16u tot 22u. Individuele hulpverlening liep steeds door, dit was meer dan ooit noodzakelijk en daarom was het vanzelfsprekend dat dit door kon blijven gaan.



Al na drie dagen ontvingen we signalen van jongeren dat ze dreigen in een zwart gat te gaan vallen als ze lang thuis opgesloten zaten met niets omhanden.

OverKop to the rescue!

Ons allereerste initiatief in de lockdown:
tips @ social media

We bundelen onze krachten met JAC Limburg. Samen komen we tot tientallen tips voor jongeren om de verveling (en erger) tegen te gaan.
We verdelen onze tips onder in verschillende categorieën zodat er voor ieder wat wils tussen zit: sport, koken, sociaal netwerk, ontspanning en meer.

Ken je zelf jongeren die geen raad meer weten met hun tijd? Verwijs ze zeker naar onze social media voor een nuttige bezigheid. #Samentegencorona

EEN BLIK OP ONS ONLINE AANBOD

OverKop Café

We hebben een OverKop-ruimte gebouwd op sunnieday.nl. De insteek is om sociaal contact te onderhouden, een luisterend oor voor onze jongeren te kunnen zijn en gewoon een babbel te kunnen doen door te chatten. Jongeren kunnen ventileren over tal van frustraties.
Voor nieuwe bezoekers is het een laagdrempelige manier om te proeven van onze werking.

Ons OverKop-huis werd regelmatig in een ander jasje gestoken (zie foto: kerst). Elke donderdag maakten we tijd voor een babbel met onze jongeren in onze ruimte:

Challenges

Tijdens de eerste lockdown voorzagen we elke dinsdag tussen 11u en 13u een challenge, daarna kwamen we digitaal samen om te bekijken hoe het is gelopen en bij wie de challenge slaagde.

Zo stimuleren we jongeren om het huis uit te gaan en te bewegen in de frisse buitenlucht. We deden onder andere fotochallenges, zoals deze hiernaast >>>

"Dankjewel voor de babbel,
weer even wat minder eenzaam!"
- Op Sunnieday

"Door de challenge ben ik vandaag uit mijn bed geraakt"
- Vaste OverKopper

Events & Games

Veel jongeren komen naar het OverKop-huis om te ontspannen en even niet stil te hoeven staan bij hetgeen dat moeilijk loopt.
We spelen samen spellen, quizzen, kijken samen film en houden ons creatief of sportief bezig.

Daarnaast organiseren we ook allerlei online workshops. Dit kan gaan over een workshop Disney tekenen, fotografie, koken, origami, digital storytelling... noem maar op.

Momenteel organiseren we elke dinsdag: game mania, dit gaat steeds online door.

Workout

Voor onze online activiteit op vrijdag deden we samen een workout. Denk aan onder andere Zumba, TikTok dances en fitnessoefeningen die je van thuis uit kan doen.

Babbeluurtje

Elke maandag organiseren we ook een babbeluurtje via Zoom voor degenen die gewoon wat willen bijkletsen. Dit is ook een goede kans om te ventileren, te vergelijken met onze tooggesprekken maar dan via videocall.

Al deze activiteiten organiseren wij via Zoom. De link voor deelname is altijd te vinden in ons Facebook-evenement en de dag zelf op onze Social Media stories.

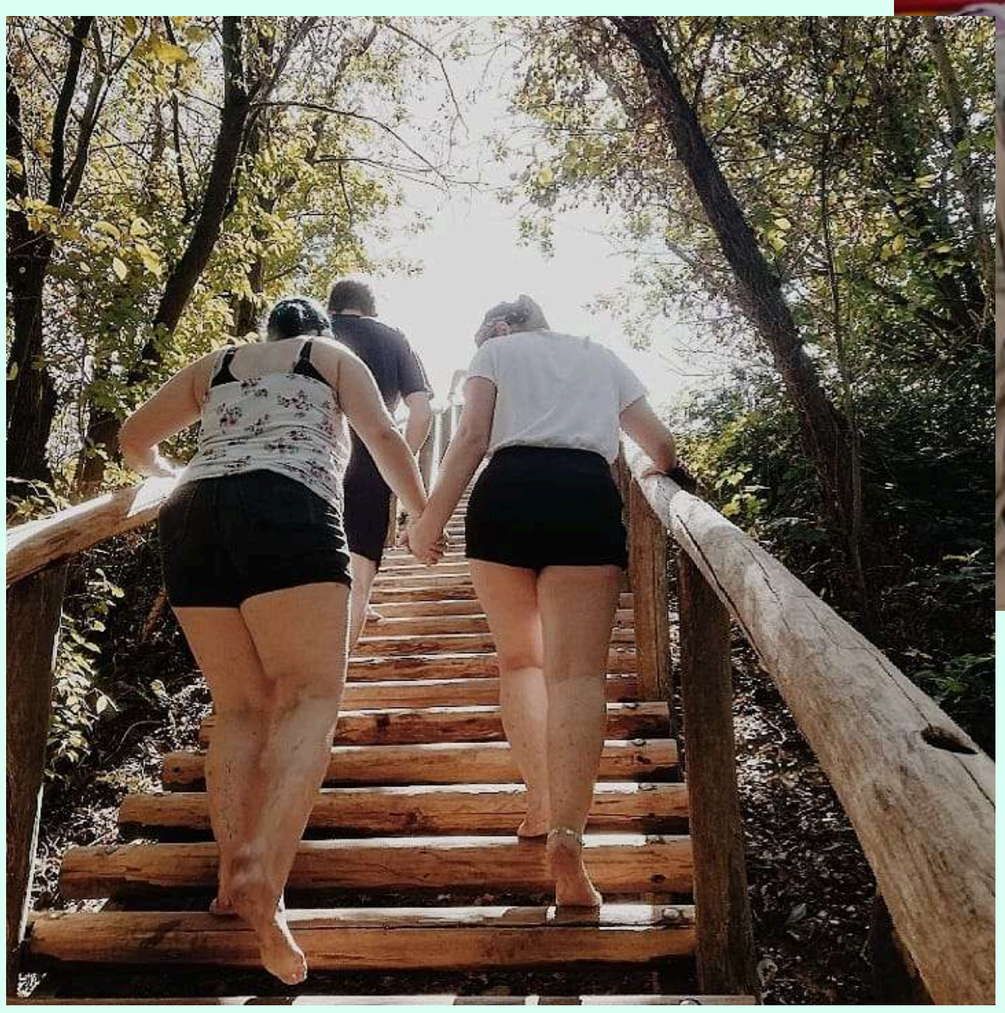
DE MOL

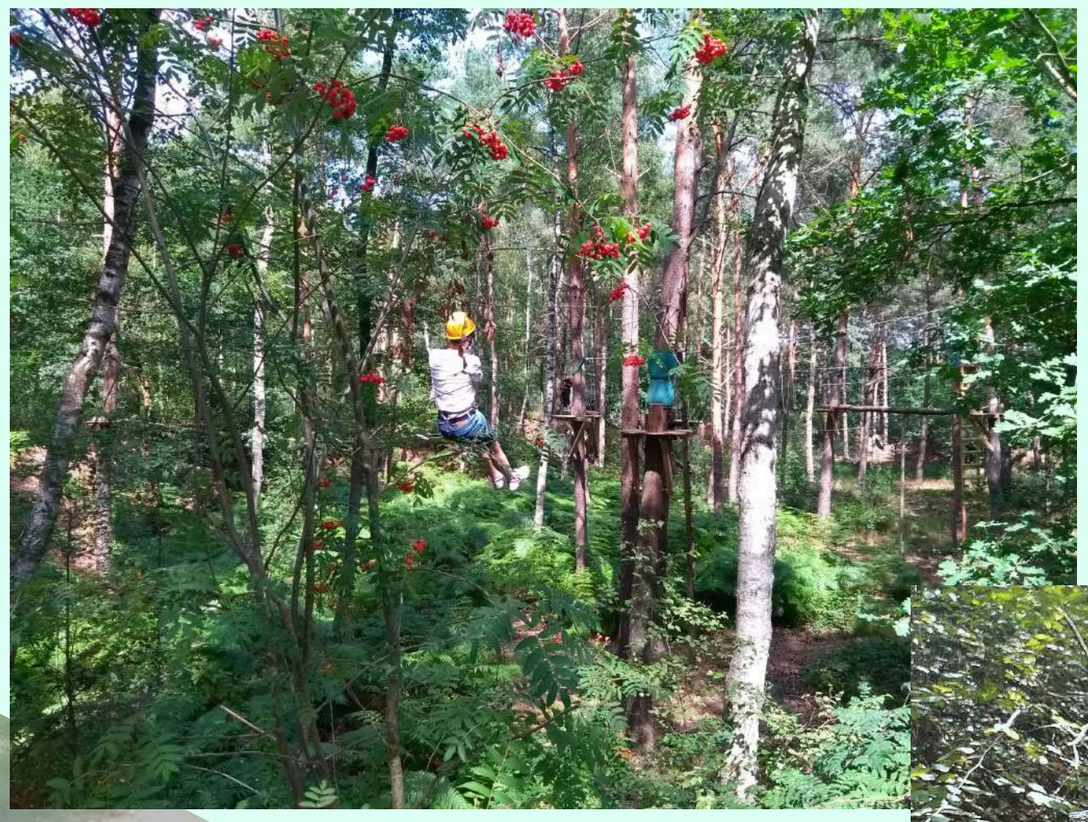
OVERKOP EDITIE

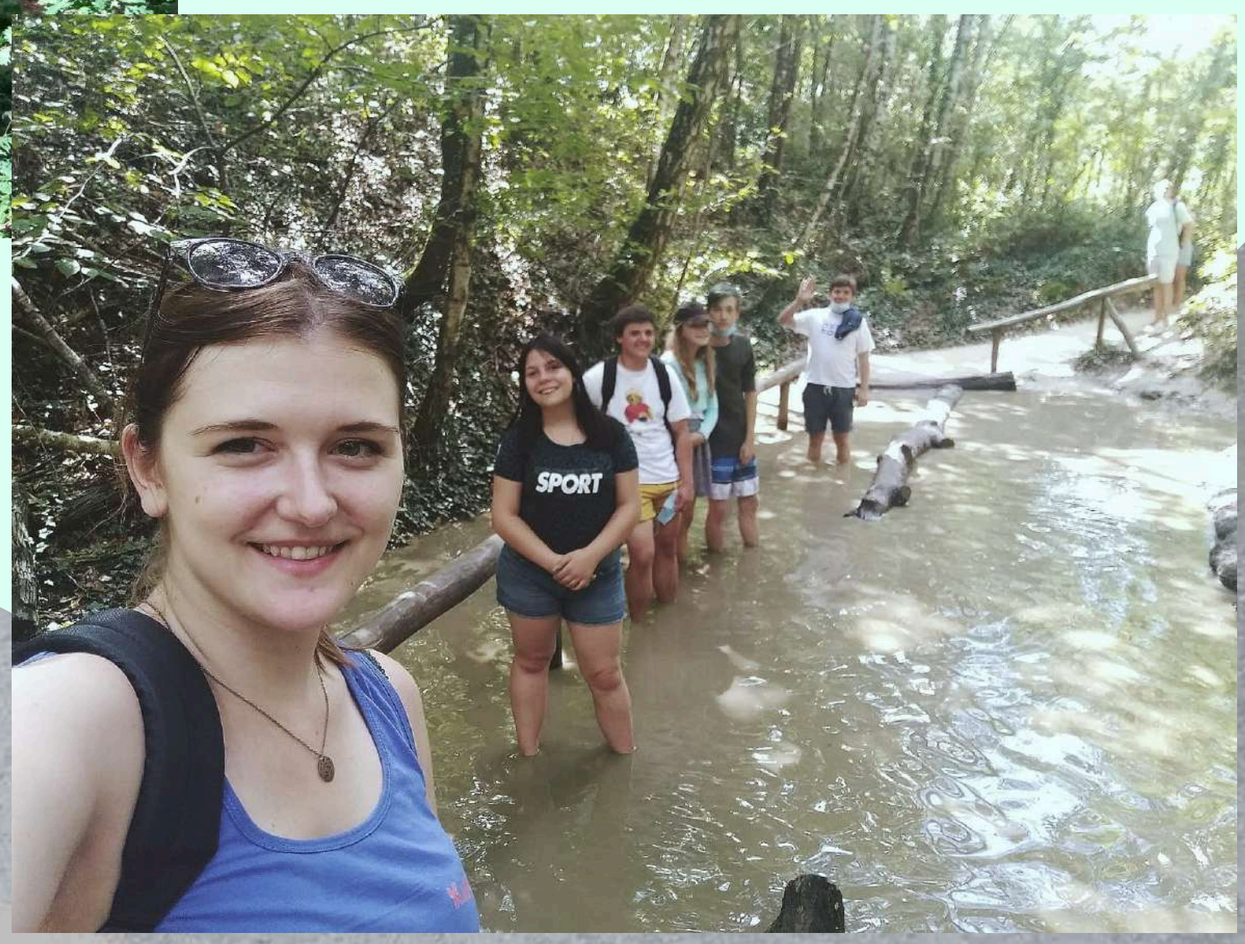
Met een geëngageerde groep OverKoppers organiseerden we 's avonds Mol-sessies. Net zoals in het TV programma moesten zij opdrachten succesvol uitvoeren. Of net niet... want natuurlijk zit er een mol in de groep die de boel komt saboteren!

Na de sessies vullen de deelnemers een eliminatielijst in tot we de spannende finale bereikten, De winnaar kreeg een mooie tegoedbon om te spenderen in Genk.

SFEERBEELDEN ZOMER







The Overkop family

ENKELE TOPPERS VERLIETEN ONS TEAM

MANIA

Eerstelijnshulpverlener

Helaas hebben we deze zomer afscheid moeten nemen van Mania. Maar we zijn haar nog niet vergeten en gunnen haar graag nog een plekje in deze nieuwsbrief! Mania heeft doorheen één-op-één-gesprekken veel jongeren ondersteund bij OverKop. We wensen haar veel succes in haar nieuwe job!

KATHLIJN

Jongerenwerker en eerstelijnshulpverlener

Met veel pijn in het hart nam ook Kathlijn dit jaar afscheid van OverKop. Tot en met december 2020 heeft zij het vrije tijdsaanbod vorm gegeven in samenwerking met de collega's. Kathlijn heeft veel tooggesprekken mogen turven in haar 2,5 jaar bij OverKop. De vrijwilligerswerking die ze heeft opgestart, wordt nu overgedragen aan Tuur.

TESSA

Eerstelijnspsychologe (ELP)

Ook Tessa staat als ELP paraat voor jongeren met tal van hulpvragen, vooral die van psychische aard, om hen een duwtje in de goede richting te bieden. Ook als teambegeleider knopen door te hakken binnen de werking van OverKop.

TUUR

Jongerenwerker

Tuur is één van onze jongerenwerkers, die het vrije tijdsaanbod mee voor zijn rekening neemt. Hij gaat de uitdaging maar al te graag aan om een potje met de jongeren te kickeren of gamen! Zijn kooktalent komt ook goed van pas bij de kookactiviteiten die altijd succes hebben. Bij bekendmakings-acties van OverKop zal je ongetwijfeld zijn gezicht wel eens spotten

KATO

Eerstelijnshulpverlener en jongerenwerker

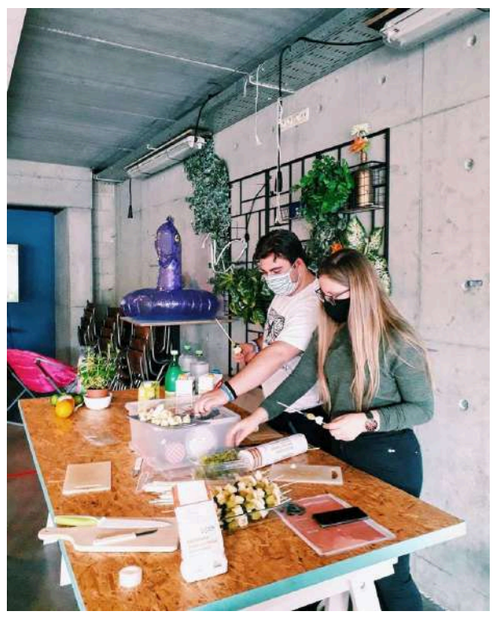
Kato is het nieuwe gezicht binnen het team, gestart om de uitdaging aan te gaan de schoenen van Mania te vullen. Takenpakketten zijn door elkaar gegooid om de talenten van onze medewerkers zo goed mogelijk te benutten. Kato doet zowel hulpverleningsgesprekken met jongeren als ondersteuning in het vrije tijdsaanbod. Daarnaast neemt Kato nu ook de coaching van de Chillambas op zich.

MOOIE WOORDEN VAN ONZE JONGEREN

OVERKOP EDITIE

KYLLIAN EN COLINE

Wij zijn Kyllian en Coline.
Coline: 'ik kom nu ongeveer een jaar bij OverKop'
Kyllian 'ik kom er al anderhalf jaar.'
"OverKop blijft fijn, de activiteiten zijn leuk. De mensen die er zijn, zijn altijd chill en ook de begeleiders zijn héél fijn en vriendelijk.
Wij danken OverKop, want al sinds dag 1 zijn wij beste vrienden.
Wij hopen dat we nog veel jaren naar OverKop kunnen gaan.'



ALESSIO

Je moet niet zeggen dat het goed gaat als dat niet zo is. Want het is belangrijk dat we praten over hoe wij ons voelen. Zeker in deze periode dat het zo moeilijk gaat moeten we blijven praten. Heb je niet direct iemand die naar je luistert? Dat is geen probleem, je kan altijd een afspraak maken bij één van de mensen van OverKop. Deze mensen luisteren écht naar u.

SILKE

'OverKop is echt een plek waar we onszelf kunnen zijn. We spellen samen spelletjes en er is àltijd een luisterend oor. Het is echt een plek om je goed te voelen.'

SAMMY

De liefste mensen verdienen de beste wensen.
Proost op het leven, op elkaar
en op een geweldig nieuwjaar.
OverKop is top!

SYMPATHISANT

Voor alles wat je doet
iedere dag opnieuw
eindeloos geduldig
nooit omdat het moet
daarvoor duizendmaal
DANK U
In deze moeilijke tijd, ben ik zo blij
dat jij er bent voor onze jongeren...
met een luisterend oor,
een steungevend woord...
Dankjewel!

SILKE VERTELT

MET DANK AAN SILKE VOOR HET DELEN VAN HAAR VERHAAL

'Op hulp zoeken rust nog altijd een taboe.
Terwijl je dat echt wel mag doen.'

In 2019 namen meer dan 3 800 jongeren deel aan het vrijetijdsaanbod van OverKop Genk. Bij OverKop kunnen jongeren binnen en buiten lopen en leuke activiteiten doen. Ze vinden er ook een luisterend oor en kunnen beroep doen op professionele therapeutische hulp. Silke is 1 van die meer dan 3 800 jongeren. Ze is 18 jaar en woont in Genk. Ze studeert kleuteronderwijs aan de hogeschool. Lees nu haar verhaal.

Dag Silke, hoe ben je bij OverKop terechtgekomen?
Dat gebeurde ongeveer een jaar geleden. Ik had het toen moeilijk. Ik vertelde daarover tegen een vriend. Hij kende OverKop en is de eerste keer ook meegekomen.

Vond je dat moeilijk?
Toch wel, daarom was ik blij dat ik het niet alleen hoefde te doen. In het begin lijkt er wel een muur te staan. Alsof ik niet mocht komen. Op hulp zoeken rust nog altijd een taboe. Terwijl je dat echt wel mag doen. Na die eerste stap ging het heel makkelijk. Ik voelde me bij OverKop snel thuis en veilig. Alle volgende keren heb ik geen drempel meer gevoeld om binnen te komen.

Zat je toen met een specifiek probleem?
Niet echt. Er speelde van alles. Ik wilde mijn verhaal ergens kwijt kunnen en grip krijgen op mijn situatie. Mania (de hulpverlener van Silke bij OverKop, nvdr) gaf me tips die ik kon gebruiken als ik me slecht voelde. Af en toe stuurde ze me een bericht om te vragen hoe het ging. Als ik vroeg om te bellen, dan deed ze dat. Ik hoefde niet altijd een oplossing of tip te krijgen. Gewoon weten dat er iemand luisterde en even met me mee dacht, was soms al genoeg.

'**Welke tips pas je nu nog toe?**
Mania gaf me een boekje met heel onnozele opdrachten om mijn gedachten te leren verzetten. Soms moest ik een pagina vol tekenen of een ademhalingsoefening doen. Toen ik dat voor het eerst zag dacht ik: helpt dat echt?! Maar ik probeerde het. En ja, het hielp. Als ik het moeilijk heb, grijp ik soms terug naar die opdrachten. Dan weet ik wat ik kan doen om me beter te voelen.

‘Ik ben er zeker van dat andere jongeren zich ook door OverKop geholpen zouden voelen.’

Op welk aanbod van OverKop deed je beroep?

Ik kwam vooral langs voor individuele gesprekken. Ik nam een tweetal keren deel aan de groepsactiviteiten. Dat was heel laagdrempelig. Ik kon binnen en buiten lopen wanneer ik wilde. Tijdens de lockdown heb ik ook meegedaan met de activiteiten online.

Heb je nog contact met de andere jongeren?

Ik heb vooral contact met het vaste groepje dat deelnam aan de online-activiteiten. Op sociale media reageren we op elkaars berichten. Soms komen we elkaar op straat tegen. Dan beginnen we te lachen.

Hoe ging het met je tijdens de lockdown?

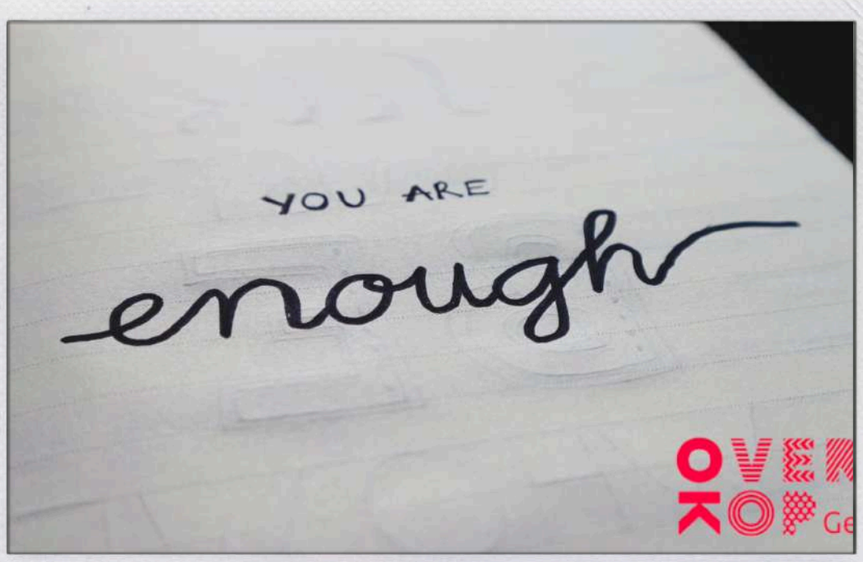
Ik volgde online les. Daardoor kon ik mijn dag meer zelf plannen. Ik maakte ook tijd om aan mezelf te werken en dingen beter te maken. Dat heeft me geholpen. Nu is het anders. Je mag buitenkomen, maar doet niet zomaar wat je wilt. Je ziet je vrienden, maar toch is er afstand. Dat voelt heel anders.

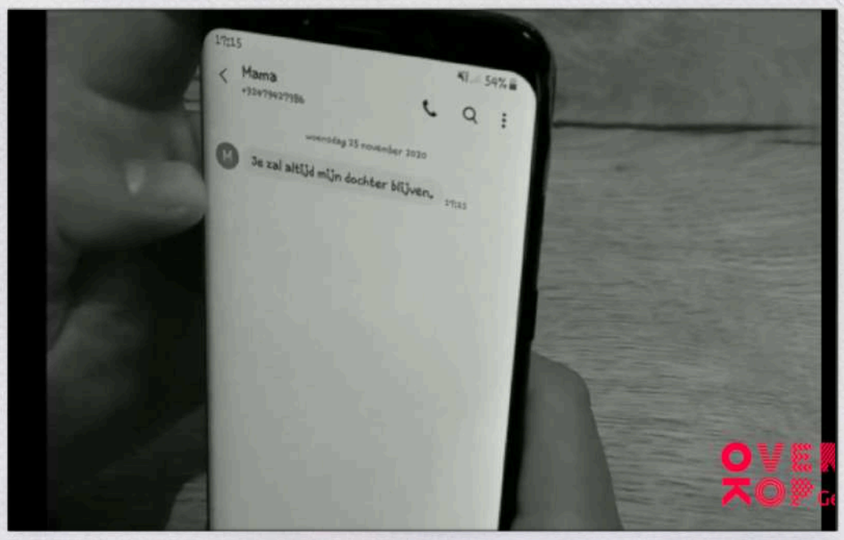
Waaraan denk je als je het woord OverKop hoort?

Ik denk nog vaak terug aan Mania’s laatste werkdag. We waren in het OverKop-huis met een groepje jongeren. We lachten en deden onnozel. Dat was echt fijn.

Wat zou je tegen iemand zeggen die met iets zit en twijfelt om bij OverKop langs te komen?

Vooral doen! Ik ben heel blij dat ik het heb gedaan. Ik ben er zeker van dat andere jongeren zich ook door OverKop geholpen zouden voelen. Je moet niet twijfelen. Je moet het gewoon doen.





DIGITAL STORYTELLING

DIGITAL STORYTELLING

Elke mens is een verhaal. Via Digital Storytelling laten we mensen hun verhaal vertellen, geven ze zelf vorm aan gebeurtenissen, laten ze hun creativiteit de vrije loop en zetten ze dit alles om naar een digitaal verhaal.

Bij Overkop zijn we aan de slag gegaan met een zes-tal jongeren en hebben ze hun eigen verhaal kunnen vertalen in een digital story. Hier zijn enorm mooie verhalen uitgekomen van: transgender tot slachtofferschap vans eksueel misbruik.

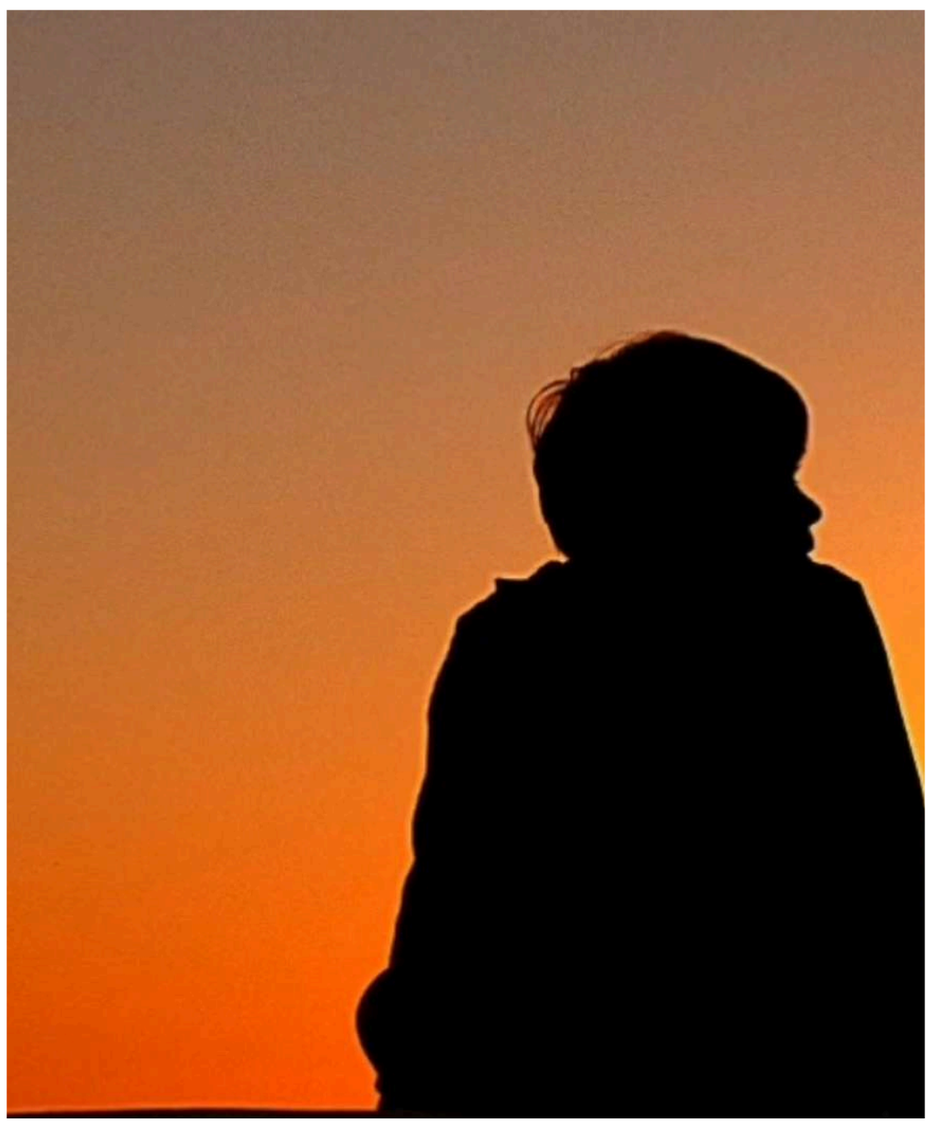
Digitalstory - Transgender

In deze digital story zie je het verhaal van Sammy. Hij had van kleins af het gevoel dat hij in het verkeerde lichaam geboren werd. Na vele jaren hakte hij de knoop door en werd Sammy een jongen. Dit is natuurlijk geen gemakkelijk proces voor hem geweest. Door het bekijken van deze digital story krijg je een inkijk in de leefwereld van iemand die in het verkeerde lichaam geboren werd en dit is enorm verrijkend.

https://www.youtube.com/watch?v=rBxYdCHkNyk

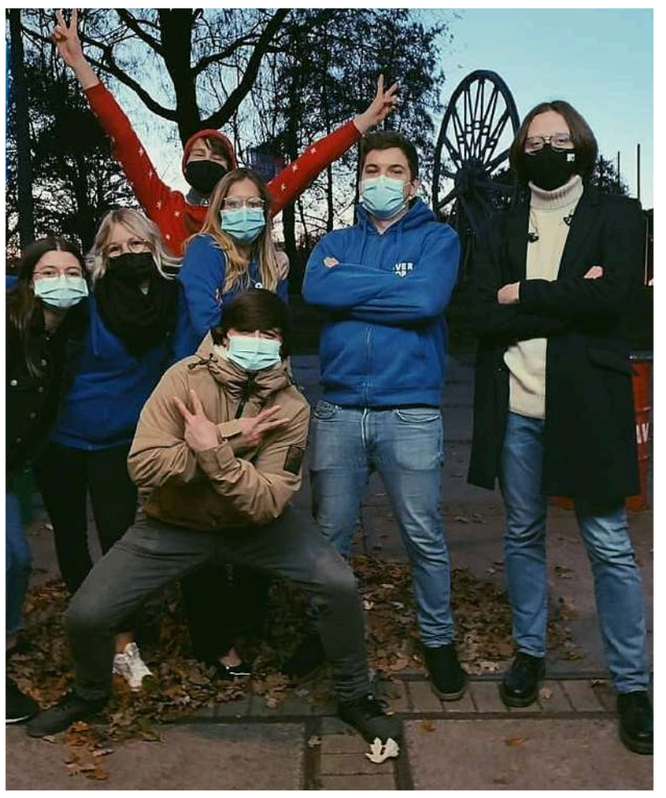
Digitalstory - homoseksualiteit

Links zie je een beeld van de digital story van Alessio. Alessio voelde zich sinds het eerste middelbaar anders dan de rest. Hij vertelt het in zijn digital story als: "Ik zat in een kast die op een kiertje openstond, uit schrik dat iemand kon binnenkijken". Toen ontdekte hij dat hij gevoelens begon te krijgen voor jongens en hoe dit verliep kan je in zijn digital story verder ontdekken.



https://www.youtube.com/watch?v=8lt9B5PWUWo&t=6s

RODE NEUZENDAG 2020



IBE houdt halt aan OverKop-huis Genk voor Rode Neuzen Dag

Dat het Genkse OverKop-huis vandaag in de picture staat, is geen toeval. “Het is door het ingezamelde geld van Rode Neuzen Dag dat we drie jaar geleden van start zijn gegaan”, zegt Tessa Debaeke, teambegeleider en eerstelijnspsychologe bij OverKop in Genk. Het is een hippe ruimte, gelegen in het jeugdhuis Rondpunt 26. “Jongeren tot en met 25 jaar kunnen hier in hun vrije tijd terecht om te chillen en leuke activiteiten te doen.” Maar daarbij stopt het niet. “We hebben ook gesprekslokalen, waar jeugdwerkers en hulpverleners zitten. Zo proberen we eigenlijk het vrijetijdsaanbod te koppelen aan hulpverlening. Bedoeling is om de hulpverlening op die manier zo laagdrempelig mogelijk te houden.” En dat lukt. “Wanneer mensen hier voor het eerst komen en je bijvoorbeeld samen staat te pingpongen, denken ze vaak dat wij gewoon één van de jongeren zijn”, gaat Tessa verder. “Dan schrikken ze wanneer ik vertel dat ik psychologe ben. (lacht) Het schept dus wel vertrouwen.”

MAKE 2021 GREAT AGAIN

You are gold!

Hier is een kaartje om je te laten weten dat je geweldig bent!

Veel liefs,
Het Overkopteam
xxx

Corona zorgde voor heel wat moeilijkheden. Nieuwjaar vieren lukte dit jaar niet zoals gewoonlijk. Sommigen vierden het alleen en anderen met hun bubbel. Voor velen zorgde dit voor een versterkend gevoel van eenzaamheid en hier wouden we een kleine bijdrage aan doen. Op deze manier lieten we onze Overkoppers weten dat we er voor hun zijn!

Newyear!

@Overkop

Voor de jongeren een hart onder de riem te steken in deze moeilijke periode, stuurden we kaartjes naar al de jongeren die ooit naar Overkop kwamen of komen. We kregen hier veel positieve reacties op van de jongeren zelf.

OVER KOP Genk

Nood aan een luisterend oor?
Bij ons kan je altijd terecht!

Vrije tijd & hulpverlening
@jeugdcentrum | Rondpunt 26

0472 22 05 47

genk@overkop.be

Meer info op OverKop Genk

WIJ ZIJN TERUG OPEN!

Hoe?

- bubbels van 8 personen
- keuze tussen twee groepen, groep chillen of groep activiteit
- inschrijven = verplicht

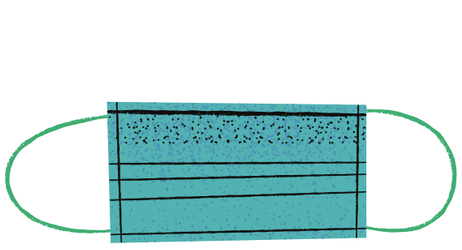
Waar?

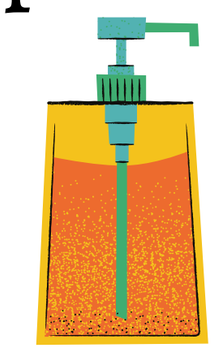
- bubbel chillen = via PAND
- bubbel activiteit = via trapjes van RP26

Wanneer?

- Ma en di = online
- woe, do en vrij = in het Overkophuis

= Corona-proof





OVER KOP februari

Week 2

WAAR & WANNEER IS DA?

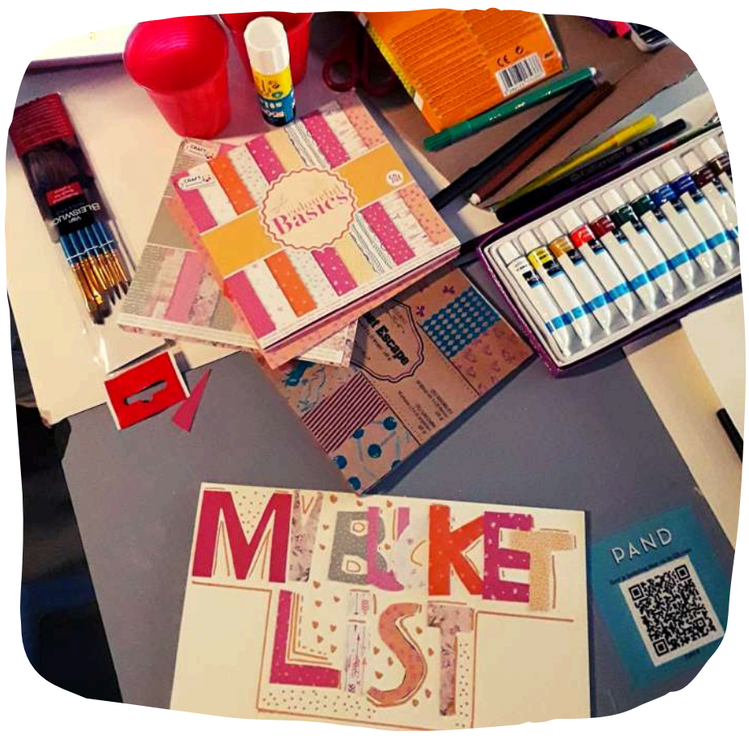
14 - 25 JAAR

Het OverKop-huis is gelegen in JH PAND
Europalaan 26 - 3600 Genk.

Inschrijven via whatsap: 0472 22 05 47

MA	19u-20u - online babbeluurtje Link = via instagram story en FB		
DI	19u-20u - Online game mania Link = via instagram story en FB		
WOE	13u-15u QUIZ Battle of chillen	15u30-17u00 Games of chillen	
DO	16u - 19u - Haken/Chillen		
VRIJ	16u-19u Chillen	17u30-19u Challenge	19u-22u Terhills by night

Een kijk in de actviteiten van Overkop



COMING SOON

Wat staat er nog op de planning bij Overkop?

Zolang de coronamaatregelen gelden blijven we inzetten op een combinatie van online en fysieke activiteiten.

Op maandag en dinsdag voorzien we aan online aanbod dat bestaat uit spelletjes en babbeluurtjes. Op woensdag, donderdag en vrijdag organiseren we verschillende activiteiten en workshops. We hebben ook aan aanbod in sportieve activiteiten om jongeren in beweging te houden. Inschrijven kan steeds via een berichtje op Facebook, Instagram (Overkopgenk) of naar 0472 22 05 47.

Hulpverleningsgesprekken gaan ten alle tijden fysiek door.

Vanaf de zomer hopen we terug uit te pakken met activiteiten die buitenshuis doorgaan.

Verder hebben we leuke bekendmakings- acties in petto. Dit zowel online als outreachend, dus via Instagram en met onze mooie bakfiets.

NIEUW 2021

6 nieuwe Overkophuizen

6 nieuwe OverKop-huizen in Limburg: "We merken echt dat jongeren het zwaar hebben"

Er komen 6 OverKop-huizen bij in Hasselt, Sint-Truiden, Beringen, Peer, Lommel en Pelt. In een OverKop-huis worden activiteiten voor jongeren georganiseerd maar ze kunnen er ook praten met hulpverleners, op een ongedwongen en laagdrempelige manier. En dat is nodig, want ook bij jongeren hakt de coronacrisis er stevig in.

In Genk werd er drie jaar geleden al zo'n OverKop-huis opgericht en dat kon al 10.000 jongeren helpen. En daar was afgelopen jaar veel nood aan door de coronacrisis: "We zien dat de vragen van de jongeren die we al bereikt hebben zwaarder worden. Dus de jongeren die eenzaam waren zijn eenzamer geworden, en problematische thuissituaties hebben we zien escaleren", zegt Koen Albregts van het OverKop-huis in Genk.

"Aan de andere kant hebben we ook een heel nieuwe doelgroep kunnen bereiken. Zoals studenten die op kot zitten. Ze hebben allerlei verwachtingen vanuit het onderwijs, en ze hebben door de coronacrisis geen uitlaatklep meer. We merken echt bij de jongeren dat ze het zwaar hebben", besluit Albregts.

In 2021 komen er 6 nieuwe Overkophuizen bij. Ook Overkop Genk moet opnieuw een dossier indienen. We hopen in de toekomst nauw samen te werken met de nieuwe Overkophuizen en al onze samenwerkingsverbanden.