

Kronkelprijs

Jaarlijks bekroont UilenSpiegel tien laureaten onder de leden die deelnemen aan haar poëziewedstrijd.



UilenSpiegel

patiëntenvereniging
geestelijke gezondheidszorg



Raadpleeg onze website voor meer informatie over het aanbod aan activiteiten in jouw regio.

UilenSpiegel
Hovenierstraat 45
1080 Brussel
Tel. 02 410 19 99

www.uilenspiegel.net

mail: uilenspiegel@uilenspiegel.net

bank: IBAN BE34 0015 1222 9390

Je wordt lid voor slechts 5 euro

Onze leden ontvangen vier maal per jaar het tijdschrift Spiegel en krijgen korting op sommige activiteiten.

Samen streven naar een kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg in een wereld zonder stigma's

UilenSpiegel is een vereniging voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid.

UilenSpiegel

- biedt ontmoetingskansen voor **lotgenoten**
- geeft **informatie**
- doet aan **sensibilisering** en **belangenbehartiging**
- bevordert **participatie**
- stimuleert **ervaringsdeskundigheid** en **herstel**

Lotgenotencontact

UilenSpiegel organiseert activiteiten waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen, waaronder ontspannende activiteiten, thematische gespreksgroepen, het jaarlijkse UilenSpiegel-weekend en een ledendag.

Informereren

UilenSpiegel biedt informatie via haar **website**, tijdens **infosessies** rond bepaalde thema's, zoals gedwongen opname en patiëntenrechten, en via haar **tijdschrift Spiegel** met nieuws uit de vereniging, de activiteitenagenda en artikels die mensen met een psychische kwetsbaarheid aanbevelen.

Sensibiliseren

UilenSpiegel vindt het belangrijk om het taboe en stigma rond psychische kwetsbaarheid te doorbreken. Onze vrijwilligers brengen **getuigenissen** in (hoge)scholen en universiteiten en in verschillende media. UilenSpiegel werkt samen met initiatieven die acties rond sensibilisering ondernemen.

Belangenbehartiging

Patiëntenvertegenwoordiging: de vrijwilligers van UilenSpiegel zijn actief in allerlei overlegorganen waar zij als ervaringsdeskundigen de stem van de patiënt/cliënt/gebruiker laten meetellen.

Rechtsbescherming: UilenSpiegel vindt het belangrijk dat de mensenrechten worden gerespecteerd en dat de patiëntenrechten worden toegepast.

Participatie bevorderen

UilenSpiegel wil participatie bevorderen op alle niveaus, gaande van inspraak in het eigen zorgplan tot deelname aan het beleid.

De wereld van de geestelijke gezondheidszorg is stilaan aan het veranderen. De patiënt wordt steeds vaker betrokken en zijn stem wordt steeds meer gehoord: een evolutie die we toejuichen.

UilenSpiegel neemt actief deel aan de hervorming van de geestelijke gezondheidszorg gericht op vermaatschappelijking van de zorg.

Ervaringsdeskundigheid en herstel

UilenSpiegel onderschrijft de **herstelvisie** die in opmars is binnen de geestelijke gezondheidszorg. Herstellen staat niet gelijk aan genezen: het is een persoonlijk, uniek proces waarbij iemand de draad weer probeert op te pakken en zijn leven opnieuw inhoud en richting probeert te geven, op eigen ritme en volgens eigen draagkracht.

Het opbouwen van ervaringsdeskundigheid kan helpen bij herstel. UilenSpiegel organiseert jaarlijks verschillende **vormingen** rond ervaringsdelen, ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid.

Vrijwilligers denken en doen

UilenSpiegel is een vrijwilligersorganisatie. Als vrijwilliger kan je een reële bijdrage leveren aan de vereniging en lotgenoten helpen: een wandeling organiseren, deelnemen aan een werkgroep, een beursstand bemannen, een praatgroep begeleiden ... Je wordt in je werk ondersteund door vormingen en in intervisiegroepen. Werken als vrijwilliger kan ook je eigen herstel bevorderen.