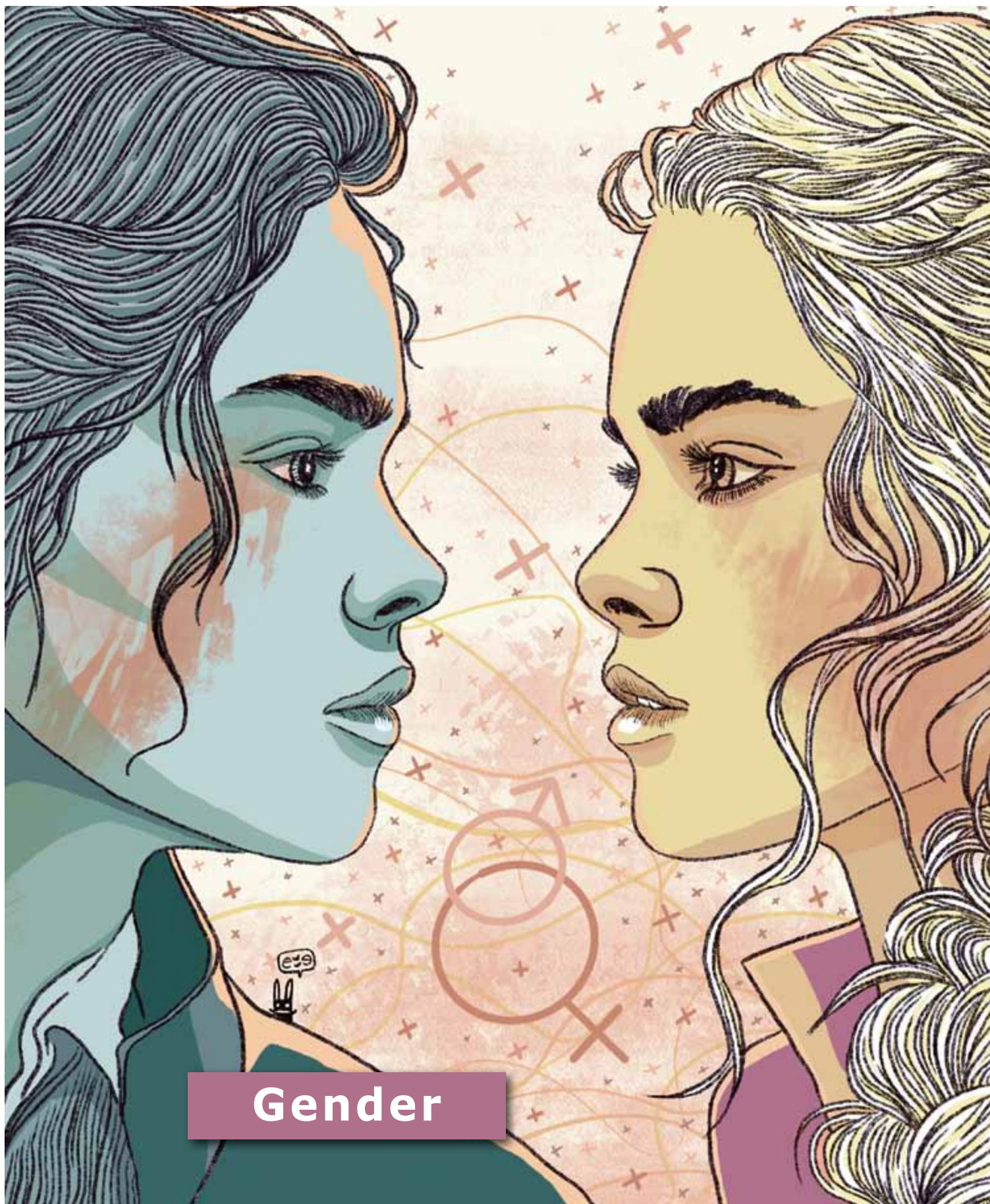


SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 29e jaargang | juni | juli | augustus 2026



Gender

Colofon

Hoofdredactie: Nadia Mahjoub
Eindredactie: Ann Buekenhoudt, Cornelia Becuwe en Karen De Buck
Redactie: Anke Mangelschots, Ann Buekenhoudt, Annick Deliën, Brenda Casteleyn, Bruno A.M.A. De Clerck-Pieters, Christel G., Christine Selleslagh, Cornelia Becuwe, Dorien Ooms, Eline Crols, Els Ceyssens, Els Lambrecht, Jo Bijmens, Julie Beirens, Kim Martens, Maartje Reyniers, Marijke Gets, Sophy Van den Bulcke en Tom Van den Abeele

Illustraties: Eva De Block, Evelien Swenne, Margaux Bertier, NaMa
Illustratie cover: Eva De Block - www.evadeblock.com

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukwerk: Drukkerij Gazelle

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde teksten berust bij de auteurs. Niets uit dit blad mag worden overgenomen zonder de toestemming van de redactie en/of de auteurs. Op verzoek van sommige auteurs werd hun naam vervangen door een pseudoniem. Naam en adres zijn steeds bekend bij de redactie. De redactie kan teksten weigeren, inkorten of redigeren.

Verantwoordelijke uitgever:
Jan Delvaux, Henegouwenkaai 29/5 - 1080 Brussel
Spiegel verschijnt 4 x per jaar.

Doe mee

Heb je een tekst geschreven die bruikbaar is voor de Spiegel? Heb je een schilderij, tekening of cartoon gemaakt die niet zou misstaan in ons tijdschrift? Wil je graag (bij voorkeur niet anoniem) je verhaal vertellen of een getuigenis brengen? Onze redactie kan een interview met je afnemen.

Contacteer de redactie:
spiegel@uilenspiegel.net
UilenSpiegel vzw
Spiegel Redactie
Henegouwenkaai 29/5 - 1080 Brussel



UilenSpiegel

UilenSpiegel vzw is een pluralistische vereniging van en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Sterk in patiëntenvertegenwoordiging, vorming, herstel, ervaringsdeskundigheid, lotgenotencontact, informeren en beeldvorming.

Contact: UilenSpiegel vzw
Henegouwenkaai 29/5,
1080 Brussel

info@uilenspiegel.net
www.uilenspiegel.net

Ondernemingsnr.:
0461.760.283
RPR Brussel

Word lid

van UilenSpiegel voor 5 euro per kalenderjaar en ontvang ons driemaandelijks magazine Spiegel.

Opgelet! Woon je in het buitenland, dan krijg je de Spiegel enkel digitaal.

Lid worden kan:

- Via onze website www.uilenspiegel.net waar je meteen ook je betaling kan doen;
- Via betaling op BE34 0015 1222 9390 van vzw UilenSpiegel met vermelding "lidmaatschap + naam". Je stuurt dan best ook een mailtje naar info@uilenspiegel.net met je contactgegevens (adres, mailadres en telefoonnummer).

Abonnementen op Spiegel voor organisaties en professionals (enkel België): 20 euro per abonnement (op factuur).

Doe een gift!

Giften zijn fiscaal aftrekbaar en heel erg welkom!

Doneren kan:

- Via onze website www.uilenspiegel.net;
- Door overschrijving op **BE34 0015 1222 9390** (UilenSpiegel vzw) met vermelding "gift".

Met steun van



Vlaanderen
verbeelding werkt



brussel



Vluchtgevoelheid
Vereniging van de Vluchtgevoel
Leefmilieu



welzijnszorg...

LITERATUUR
VLAANDEREN

Voorwoord

Ruimte voor verschil



Beste lezer,

Toen mij gevraagd werd een voorwoord te schrijven bij dit themanummer, haalde dat mij eerlijk gezegd wat uit mijn comfortzone. Misschien herken jij dat wel. Soms botsen we op onderwerpen die niet meteen aansluiten bij onze eigen ervaringen of leefwereld. Onderwerpen die vragen oproepen, waarover veel wordt gesproken en geschreven, maar waarbij het niet altijd eenvoudig is om een eigen positie in te nemen.

Toch is dat net een goede reden om het gesprek aan te gaan. Want uiteindelijk nodigt dit themanummer niet uit tot het kiezen van een kamp, maar tot een open gesprek.

De bijdragen in dit nummer laten zien hoe gender op uiteenlopende manieren verweven is met gezondheid en geestelijke gezondheidszorg. Ze gaan over vrouwen die lange tijd onvoldoende zichtbaar waren in medisch onderzoek, over mannen die moeilijker de weg naar hulp vinden, en over mensen die transgender, non-binair of genderfluïde zijn. Ze laten ook zien hoe maatschappelijke verwachtingen onze blik op gezondheid, kwetsbaarheid en herstel kunnen beïnvloeden.

Je herkent jezelf wellicht in sommige verhalen. Andere bijdragen roepen misschien vragen op, verwondering of zelfs weerstand. Ook dat mag er zijn. Een patiëntenvereniging hoeft geen plek te zijn waar iedereen hetzelfde denkt. Het moet juist een plek zijn waar we elkaar ontmoeten in wederzijds respect.

Voor UilenSpiegel begint dat respect bij het ernstig nemen van iemands verhaal. Jouw ervaringen verdienen een stem, juist omdat ze ons helpen om blinde vlekken te zien. Ze verruimen onze collectieve ervaringskennis. Tegelijk weten we dat niemand de volledige waarheid in handen heeft. Wetenschappelijke kennis blijft onmisbaar, maar ook de wetenschap ontwikkelt zich voortdurend en beweegt mee met de samenleving. De geschiedenis van de geneeskunde leert ons dat inzichten veranderen, dat vanzelfsprekendheden ter discussie komen te staan en dat nieuwe vragen om nieuwe antwoorden vragen.

Daarin ligt wellicht de grootste waarde van dit themanummer. Niet in het geven van definitieve antwoorden, maar in het prikkelen van onze nieuwsgierigheid. Wat kunnen we leren van ervaringen die

verschillen van de onze? Welke aannames nemen we mee in ons denken? En hoe bouwen we samen aan een geestelijke gezondheidszorg die tegelijk persoonsgericht, kwaliteitsvol én wetenschappelijk onderbouwd is?

Ik hoop dat de bijdragen in dit nummer uitnodigen tot reflectie, gesprek en wederzijds begrip. Niet om verschillen uit te wissen, maar om ze beter te begrijpen. Want een open samenleving maakt ruimte voor verschil zonder het gesprek erover uit de weg te gaan.

*Jan Delvaux
Voorzitter UilenSpiegel*



10

Gender



08

07

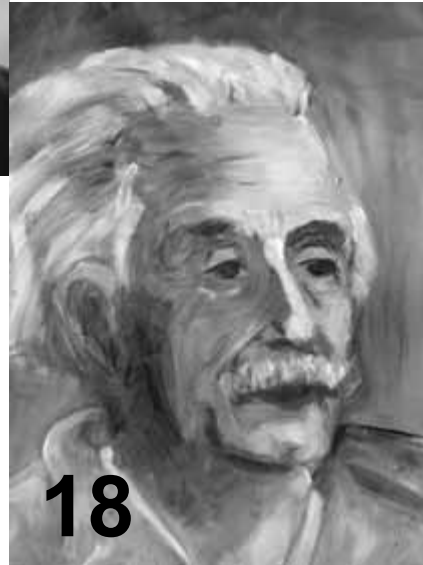


14

16



06



18



22

Marie-Anne
begeleidt
wandelingen bij
NatuurGenoten
Gent

Hoogbegaafdheid
binnen de ggz

Boeken

Docu: Mijn woord tegen het mijne



17



24



26

08

Vandaag is **Jamine** de mooiste versie van zichzelf, vandaag is ze zeemeermin.

15

Marjolein: Al sinds mijn kindertijd worstel ik met mijn gender-identiteit.

20

Julie: Ik zie mezelf als kwetsbaar, maar niet als ziek.

Dossier Gender

- 06 De genderdatakloof in de ggz**
Mind the gap
- 07 Een structurele genderbias**
Vrouwen in de lens van de geneeskunde
- 07 Spiegelbeeld**
- 08 Meermin**
Een portret
- 09 De Genderspiegel**
Gendersensitief handelen
- 10 Het verhaal van Jules**
Jules is non-binair
- 11 Podcast Rebelle vzw**
Genderbias in de psychische zorg
- 12 Vrouwspecifieke gezondheidsproblemen**
Geen voetnoot, maar fysiologische realiteit
- 14 Wie krijgt welk label?**
Over passende zorg
- 15 "Ik ben genderfluïde"**
Een interview met Marjolein
- 16 Mannen, opgelet**
Kom uit je kop
- 17 Overleven**
Boekbespreking
- 18 Verkeerd begrepen**
Hoogbegaafdheid binnen de ggz
- 20 Soldaat van Porselein**
Herstelverhaal van Julie
- 21 Het gedicht van Bert**
De beminde
- 22 NatuurGenoten Gent**
Marie-Anne begeleidt wandelingen
- 23 NatuurGenoten**
Ontspannen en verbinden in de natuur
- 24 Ode aan het anders-zijn**
Boekbespreking
- 26 Mijn woord tegen het mijne**
Documentaire over stemmen horen
- 27 Overzicht lotgenotengroepen**



Mind the gap: oog voor de genderdatakloof in de ggz

Tekst: Eline Crols – Afbeelding: Magnific

Een hartaanval die niet wordt herkend omdat je symptomen als 'atypisch' worden gezien, een smartphone die te groot is om in je hand te passen, auto's waarin je meer risico loopt op een dodelijk ongeval omdat ze ontworpen zijn op basis van testen met mannelijke testpoppen. Het zijn maar enkele gevolgen van de genderdatakloof. Ook op het vlak van onderzoek, diagnose en behandeling in de geestelijke gezondheidszorg is de impact van dat historisch gegroeide tekort aan kennis over iedereen die zich niet als man identificeert aanzienlijk. De kennis die er wel is, blijft nog te vaak hangen in een strikt binair onderscheid tussen mannen en vrouwen.

In haar spraakmakende boek *Invisible Women* illustreert Caroline Criado Perez hoe een gebrek aan data over vrouwen een groot effect heeft op een waaier aan maatschappelijke domeinen, van geneeskunde over technologie tot werk en stadsplanning. Doordat de mannelijke blik al decennialang wetenschappelijk onderzoek en bij uitbreiding een groot deel van de samenleving domineert, wordt de kloof steeds groter. Ook in de geestelijke gezondheidszorg wordt er vaak onvoldoende rekening gehouden met genderspecifieke verschillen of zijn ze nog steeds niet volledig bekend, een gevolg van wetenschappelijke studies waaraan hoofdzakelijk mannen deelnemen of waarin de gegevens niet volgens gender worden opgesplitst.

Uit een Brits onderzoek uit 2025 dat wel inzicht geeft in genderverschillen, blijkt bijvoorbeeld dat ASS en ADHD bij vrouwen vaak ondergediagnosticeerd worden. Als verklaring daarvoor stelt het dat vrouwen

over het algemeen als minder afwijkend van de norm gezien. In de diagnose van ADHD wordt vaak de nadruk gelegd op impulsiviteit en hyperactiviteit, terwijl vrouwen vaker last hebben van concentratie- en internaliserende gedragsproblemen. Soms werkt zo'n onderdiagnose overigens ook in de omgekeerde richting: mannen met een eetstoornis worden minder gediagnosticeerd doordat vrouwelijke symptomen in dat geval als de norm worden beschouwd.

In gendergerelateerde verschillen op het vlak van mentale klachten is ook een centrale rol weggelegd voor de invloed van geslachtshormonen. Zo heeft oestrogeen een beschermend effect tegen psychoses, waardoor je gevoeliger daarvoor wordt op het moment dat je dat hormoon minder produceert, en ben je in de perimenopauze vatbaarder voor een depressie. Een aandoening als het premenstrueel dysfoor syndroom, die specifiek verband houdt met hormoonstommelingen in de menstru-

atiecyclus, wordt geregeld over het hoofd gezien of fout gediagnosticeerd. Verder is het belangrijk dat medicatie wordt afgestemd op vrouwelijke geslachtshormonen en op de hormonale veranderingen tijdens het leven.

Tot slot mag de impact van omgevings- en psychosociale factoren niet worden vergeten. Zo zijn vrouwen vaker het slachtoffer van misbruik en nemen ze doorgaans meer belastende zorgtaken op zich, wat een weerslag kan hebben op hun mentale gezondheid. Daarnaast kan zorg moeilijker toegankelijk zijn voor hen doordat die zorg onvoldoende aan hen is aangepast. Ze zoeken bijvoorbeeld minder snel hulp voor een verslavingsproblematiek uit angst om de voogdij over hun kinderen kwijt te raken of door het (zelf)stigma dat rust op het idee van een verslaafde moeder. Hoewel onderzoek daarnaar beperkter is, gelden veel van deze vaststellingen uiteraard ook voor trans en non-binaire personen. Het is belangrijk dat de ggz met al deze gevoeligheden rekening houdt.

In de huidige ggz is er, net als in de rest van de samenleving, nog vaak te weinig oog voor wie afwijkt van de 'universele' mannelijke standaard. Er is dus dringend nood aan meer genderspecifiek onderzoek en aan een genderbewuste zorg waarin biologische en psychosociale verschillen ten volle in aanmerking worden genomen.

Vrouwen in de lens van de geneeskunde: een structurele genderbias

Tekst: Jo Bijmens – Afbeelding: Freepik

In de geestelijke gezondheidszorg klinkt, zeker vanuit feministische hoek, al decennia een kritische vraag: focust de psychiatrie te veel op vrouwen? Die vraag lijkt op het eerste gezicht vreemd. Over de klassieke geneeskunde wordt immers vaak juist gesteld dat het mannenlichaam de norm is en andere lichamen slechts als “variant” daarop bestudeerd worden. Toch raken beide observaties aan hetzelfde probleem: hoe gender ons begrip van gezondheid, ziekte en normaliteit kleurt.

Overpathologisering in de psychiatrie

Vanaf de negentiende eeuw heeft de psychiatrie een bijzondere verhouding tot vrouwelijkheid gehad. Diagnoses als histerie of “zenuwzwakte” troffen vooral vrouwen, vaak als verklaring voor gedrag dat buiten de maatschappelijke norm viel. De vrouw die boos was, verdrietig, te emotioneel of juist te ambitieus, werd niet zelden gezien als iemand met een psychische stoornis.

Voorals feministische auteurs wijzen erop dat psychiatrie niet genderneutraal is: ze weerspiegelt maatschappelijke opvattingen over wat “normaal vrouwelijk gedrag” zou zijn. Tot op de dag van vandaag zien we echo’s daarvan terug. Depressie, angststoornissen en borderline-diagnoses komen bij vrouwen vaker voor — deels omdat zij daadwerkelijk meer blootstaan aan stressoren zoals seksueel geweld en zorgbelasting, maar blijkbaar ook omdat emotionele expressie bij hen sneller wordt gediagnosticeerd als pathologisch.

De psychiatrie heeft vrouwen hier dus niet genegeerd, maar juist overmatig in beeld gebracht, vaak op een manier die hun ervaringen medisch problematiseerde.

Onderrepresentatie in de somatische geneeskunde

In de klassieke, biomedische ge-

neeskunde blijken vrouwen net vaak ondervertegenwoordigd als onderzoeksobject. Klinisch onderzoek werd immers decennialang uitgevoerd op mannen, en resultaten werden vervolgens gegeneraliseerd naar iedereen. Daardoor bleven belangrijke verschillen onzichtbaar: van hartinfarct-symptomen tot medicijnwerking en pijnbeleving. De medische wetenschap beschouwt het mannenlichaam dus impliciet als standaard, en alles wat daarvan afwijkt, inclusief het vrouwenlichaam, als uitzondering.

Een structurele genderbias

Opvallend is dat deze twee vormen van gendergerelateerde vertekening elkaars spiegelbeeld zijn. In beide gevallen is het onderliggende probleem hetzelfde: de manier waarop wetenschap en zorg gendergebonden opvattingen in de maatschappij overnemen. In de psychiatrie blijkt de vrouw te zichtbaar als object van diagnose en controle, terwijl ze in de somatische geneeskunde net onzichtbaar bleef.

De vraag is hoe we kunnen werken aan een genderbewuste geestelijke gezondheidszorg zodat ruimte ontstaat voor een zorg die werkelijk recht doet aan diversiteit, en waarin gender niet langer een blinde vlek of vergrootglas is, maar een lens die helpt om beter te begrijpen wat menselijk is.



Spiegelbeeld door Christine Selleslagh



Meermin

Een portret van Jamine De Wandel,
gendercoach en SSI Mermaid Instructor



Jamine klappt het witte bankje neer waardoor ze de twee deuren links en rechts van het krappe verkleedhok in het slot laat gaan. Het zwembad van Ukkel, 33 meter diep, een bodemloze put, zo lijkt het wel. Ze blaast langzaam uit en zet zich neer op het bankje. Haar staart zit klaar in haar zwemzak, haar bikini ook. Als kind mocht ze geen badpak dragen, want dat was voor de meisjes. Dat begreep ze niet. Ze was toch geen hij? Toelaten wie ze vanbinnen altijd had willen zijn, is moeilijk geweest. Vandaag is ze de mooiste versie van zichzelf, vandaag is ze zeemeermin.

'We weten niet waar we je moeten steken, je krijgt een aparte kamer. Doe de gordijnen dicht en kom niet in de gemeenschappelijke ruimtes.' Het was 2018 en ze moest wel geestesziek zijn. Lang kreeg ze zichzelf het zwijgen niet opgelegd, waanzin huisde in haar hoofd. Heel voorzichtig, met schaamte en schuldgevoel, stond ze recht. Ze legde zichzelf een belofte op om haar leven zelf te bepalen. Dit was geen keuze, dit was pure noodzaak. Ze was geen misbaksel.

Onderwaterdieren gaan vanouds in transitie. Op land zijn dieren vaak binair geconnoteerd, terwijl ze onder water vaak hybride zijn. Ze zit aan de rand van het zwembad, het water deint gelijk met de rand van het bad. Gracieus steekt ze haar benen in haar staart. Met een skin aan gaat ze straks dubbel zo snel vooruit. Een diepe ademhaling in, en uit. Ze sluit haar ogen, de angst is nooit ver weg. Elke duiker kent de paniekreflex, ze wil niet doodgaan. Haar schouders laat ze los, armen hangen zwaar langs haar lichaam. Met haar hand op haar borst zuigt ze de lucht naar binnen. Ze houdt even vast op het einde van de ademhaling en laat vervolgens de lucht weer stromen, traag en lang. Ze knikt haar hoofd naar links, naar rechts. Wanneer ze inademt, duwt ze haar borstbeen naar boven en laat het weer op zijn plaats komen bij het uitademen. Als ze met water in contact komt, zullen haar aderen vernauwen. Dat helpt bij het inhouden van de adem. Haar hand gaat onder en ze splasht wat water in haar gezicht. Straks zal het water langs alle kanten binnenkomen, maar ze is er klaar voor.

Ze zwemt al vijf jaar als meermin, al vijf jaar trekt ze een kostuum aan om iemand anders te mogen zijn. Ook al vijf jaar staat ze zelf in haar kracht, sinds 2018 zette ze de stap naar transitie. Moest ze zich accepteren zoals ze geboren is of mag ze zijn wie ze is? Een ping-pong denken van vele jaren. Vandaag is ze heerser van haar eigen leven. Vandaag is ze vanzelfsprekend Jamine, een trotse vrouw. Angst prikkelt, nodigt uit om door te gaan. Angst creëert zelfzorg, begrenzing, dosering. Ze weet dat ze bij angst moet zorgen voor een veilig gevoel. Angst geeft haar voorzichtigheid.

Ze laat zich vallen in het water. Onder water beweegt ze haar staart op en neer, ze blaast uit en zakt tot op een punt waarop ze drijft. Ze geniet van het gedragen worden door het water en kijkt daarbij naar boven, naar het plafond vanonder de

waterrand, 33 meter ver. Ze blaast kringen in het water, kringen waar ze even later zelf doorheen kan zwemmen omdat ze groter worden. 5 minuten en 49 seconden lang kan ze zonder zuurstof onder water blijven. Op basis van één ademteug is ze zo vrij als een vis in het water.



De Genderspiegel – Gendersensitief handelen

Tekst: Jamine De Wandel - een selectie door Christine Selleslagh

In onze zorgcultuur is de toewijzing van een geslacht bij de geboorte een moment van diepe vanzelfsprekendheid: een arts kijkt, stelt vast en registreert. We staan er zelden bij stil dat deze handeling voortvloeit uit een binair referentiekader, terwijl niet alleen genderidentiteit, maar ook de biologische realiteit – met meer dan 44 gekende interseksevariëaties – vele malen gelaagder is.

De noodzaak van inclusie

Hoewel schattingen variëren, identificeert ongeveer 0,5% tot 2% van de Belgische bevolking zich als transgender of non-binair. 1 op 60 mensen heeft intersekse kenmerken.

De verhoogde kwetsbaarheid binnen de transgendergemeenschap wordt verklaard door het model van minderheidsstress: chronische, extra psychische belasting die personen uit gemarginaliseerde groepen ervaren boven op de alledaagse stressoren. Dit ontstaat door externe factoren (geweld en discriminatie) en interne factoren (constante waakzaamheid en angst voor negatieve reacties).

De basis

Om het brede spectrum tastbaar te maken, kijken we naar vijf onafhankelijke *sliders* (tussen 0%-100%). De *sliders* staan los van elkaar, de ene *slider* zegt dus niets over een andere.

1. Geslacht
2. Genderidentiteit (hoe je je vanbinnen voelt)
3. Genderexpressie (hoe je je naar buiten uit)
4. Romantische aantrekking (op wie je verliefd wordt)
5. Seksuele aantrekking (tot wie je seksueel aangetrokken voelt)

Taal die verbindt

Gender is een levende taal, termen evolueren voortdurend:

- Transgender persoon: iemand wiens genderidentiteit verschilt van het geslacht dat werd toegewezen bij de geboorte

- Cisgender persoon: iemand wiens genderidentiteit overeenkomt met het geslacht dat werd toegewezen bij de geboorte
- Non-binair: een identiteit die niet uitsluitend in de categorie 'man' of 'vrouw' valt
- Intersekse: een paraplueterm voor personen die geboren zijn met fysieke geslachtskenmerken die niet uitsluitend voldoen aan de binaire normen van 'man' of 'vrouw' (deze kenmerken kunnen zowel zichtbaar als onzichtbaar zijn)
- Toegewezen geslacht: deze term geniet de voorkeur boven 'biologisch geslacht' (benadrukt dat het geslacht bij de geboorte van buitenaf is toegewezen op basis van uiterlijke kenmerken, in plaats van dat het een onveranderlijk innerlijk feit is)
- Deadname: de geboortenaam die een transgender persoon niet meer gebruikt
- Misgenderen: het foutief gebruiken van voornaamwoorden of gendertermen
- Genderdysforie: stress of onbehagen wanneer iemands genderidentiteit niet matcht met het lichaam of de sociale perceptie
- Gendereuforie: de vreugde en 'juistheid' wanneer iemands genderidentiteit wél wordt bevestigd door taal, kledij of zorg
- Voornaamwoorden: hoe we naar iemand verwijzen (hij, zij, die), cruciaal voor iemands sociale veiligheid

Wil je meer weten over taal? Het Transgender Infopunt biedt een overzichtelijke lijst met 15 do's en don'ts: <https://www.transgenderinfo.be/nl/taal-en-beleid/genderinclusieve-taal/verwijs-en-voornaamwoorden>

Van basishouding naar actie

Een gendersensitieve basishouding vraagt om een mentaliteitswijziging die start bij kritische zelfreflectie. Sta stil bij je eigen beleving en aannames rond gender. Gendersensitief handelen is een combinatie van een onvoorwaardelijke basishouding en concrete acties. Onvoorwaardelijkheid betekent handelen vanuit erkenning in plaats van vanuit aannames.

Vier pijlers (mindset):

1. Bewustzijn van kaders: herken je eigen filters en privileges. Bevraag je aannames.
2. Oprechte nieuwsgierigheid: toon authentieke interesse.
3. Voeling met de leefwereld: luister naar de verhalen die vaak onzichtbaar blijven.
4. Onvoorwaardelijke aanvaarding: erken de identiteit als een voldoende feit.

Bouwen aan vertrouwen (actie):

1. Taal: hanteer consequent de gekozen naam en voornaamwoorden.
2. Transparantie: leg elke handeling uit en vraag expliciet om toestemming.
3. Feedback-ruimte: moedig aan om je te corrigeren en reageer open, niet defensief.

Symbolen van trots

De variatie aan vlaggen is een afspiegeling van een gelaagde gemeenschap waarbinnen erkenning en dialoog centraal staan. Enkele vlaggen van de brede gemeenschap uitgelegd:

Traditionele regenboogvlag: ontworpen in 1978 door Gilbert Baker. De zes strepen staan voor leven (rood), genezing (oranje), zonlicht (geel), natuur (groen), sereniteit (blauw) en geest (violet).

Progressieve regenboogvlag (2018): deze vlag voegt een *chevron* (pijl) toe aan de linkerzijde. De zwarte en bruine strepen vertegenwoordigen queer personen van kleur. Lichtblauw staat voor mannen, roze voor vrouwen en wit voor zij die in transitie zijn, een neutraal gender hebben of intersekse zijn.

Intersekse-inclusieve progressieve regenboogvlag (2021): de meest recente versie van de vlag, uitgebreid met een geel vlak en een paarse cirkel om ook de intersekse gemeenschap expliciet te omvatten.



Het verhaal van Jules

Test en tekeningen: Jules

Hey! Ik ben Jules (die/hen/hun), en ik ben non-binair.

Dat is nieuw voor veel mensen en daarom doe ik graag mijn verhaal.

Van twijfel naar ontdekking

Ik heb, zoals vaker het geval is, eerst een seksualiteitscrisis gehad voordat er sprake was van gendertwijfels. Ondertussen zeven jaar later, blijft de seksualiteit een crisis en is mijn gender een vast gegeven.

Ik ben een jaar op uitwisseling geweest naar het buitenland en ben mezelf daar stevig tegengekomen. Ik had het geluk dat mijn vriendengroep er even queer was als ik groot ben, waardoor er veel ruimte was om veilig te experimenteren. Nieuwe voornaamwoorden of mijn nieuwe (nu vaste) naam eens uitproberen was heel vanzelfsprekend. Hier ben ik bijzonder dankbaar voor.

In datzelfde jaar ben ik ook tegenover mijn familie uit de kast gekomen, voor de tweede keer weliswaar. Dat ging een pak stroever dan de eerste keer, en er was veel onbegrip. We hadden eerder al een discussie gehad over non-binariteit en genderneutrale voornaamwoorden. Die kenden ze wel uit het Engels, maar in het Nederlands vonden ze het maar wat gezever.

Ik had me op die moeilijkheden voorbereid, maar het blijft hard aankomen wanneer de mensen die het dichtst bij je staan je niet willen zien. Want het ging om niet willen, niet om niet kunnen, even voor de duidelijkheid.

Maar maak je geen zorgen: mijn familie en ik zijn tegenwoordig helemaal in overeenstemming. Ik hou zielsveel van hen en zij van mij. Net zoals bij zoveel dingen hadden ze alleen tijd nodig. Thuis ben ik gewoon Jules, die non-binair is. Begrijpen ze het helemaal? Nee. Maar ze accepteren mij wel, en dat is het belangrijkste.

Tussen onbegrip en aanvaarding

Ik vind het enigszins ironisch dat juist geen gender hebben op zoveel onbegrip kan stuiten. Er is immers niets om te begrijpen, snap je?

Goed, misschien toch wat meer uitleg. Ik zie gender als iets wat buiten mij staat. Het maakt me oncomfortabel, het is verstikkend. Het plakt aan mij, ondanks de grote moeite die ik doe om me ervan te ontdoen. Anderen zien mij en koppelen dat meteen aan iets wat ik niet ben.

Dat vond ik in het begin écht moeilijk. Op uitwisseling, weg uit mijn vertrouwde leefwereld, besepte ik eindelijk dat het label "meisje" niet bij mij paste. Ik ben altijd een "tomboy" geweest, maar zelfs dat voelde niet juist. Ik voelde binnen die labels (meisje, tomboy ...) niet de vrijheid om mezelf te zijn.



Dan volgde mijn openbaring: ik hoefde daar helemaal niet aan te voldoen! Ik begon te experimenteren, eerst in mijn hoofd, daarna bij mijn vrienden en familie, en uiteindelijk naar de wijde wereld toe. Gemakkelijk is het niet, en minder fijne reacties zijn er zeker. Gelukkig deugen de meeste mensen en zijn de heftigere reacties in de minderheid.

Moeilijke momenten blijven er wel. Ik ben in behandeling in het UZ Gent om in transitie te gaan. Mijn borsten zijn een van de dingen waar ik mentaal het meeste last van heb. Kleren passen nooit zoals ik wil, mijn postuur lijdt eronder en ik herken mezelf niet in de spiegel.

Lange tijd heb ik dat genegeerd, omdat er toch geen uitweg leek te zijn. Toen ik me inschreef op de wachtlijst van het gendercentrum in het UZ Gent, bedroeg die anderhalf jaar. Dat leek me toen nog haalbaar: het was allemaal nog nieuw en moest nog een plaats krijgen in mijn leven. Maar anderhalf jaar wachten werd twee jaar, dan drie jaar, en uiteindelijk was ik pas na vier jaar aan de beurt. Tot dat moment had ik mijn gevoelens standvastig naar de achtergrond van mijn hoofd geschoven. Toen ik ze uiteindelijk toeliet, bleek het echt een doos van Pandora te zijn. Mijn ongemak werd me plots van alle kanten in het gezicht geduwd.

Ik ben elke dag aan het vechten met mijn zelfbeeld en de realiteit. De verlossing komt in de vorm van een borstverwijdering, ergens in de komende zomermaanden. Het voelt tegelijk dichtbij en nog heel ver weg (terwijl ik deze tekst schrijf is het eind maart). Het enige wat nu nog rest is geduld hebben, en dat is – misschien niet verrassend – nooit mijn sterkste kant geweest.

*De golf van euforie die
soms over me heen
komt wanneer ik mijn
voornaamwoorden hoor,
is onvoorstelbaar.*

Gelukkig met mezelf

Nu, het is niet allemaal kommer en kwel hoor. Ik ben nog nooit zo gelukkig geweest met mezelf. De golf van euforie die soms over me heen komt wanneer ik mijn voornaamwoorden hoor, is onvoorstelbaar. Een leuke outfit aantrekken, of naar de pride gaan om op te komen voor onze rechten en het gevoel hebben deel uit te maken van een gemeenschap die zo open is, dat alles maakt al heel veel goed.

De eerste keer dat ik in een boek een personage tegenkwam met dezelfde voornaamwoorden als ik, moest ik huilen van geluk. Het komt nog altijd niet vaak voor, en juist daarom zijn die momenten zo bijzonder.

Ik hoop dat het steeds vaker zal gebeuren. Tot die tijd heb ik mezelf beloofd de representatie te zijn die ik zelf zo mis in het dagelijkse leven. Met de hulp van mijn vrienden en de steun van mijn naasten ga ik de genderoorlog met de wereld aan!

De genderkabouter heeft het gedaan

Onder de vrienden hebben we een grap dat de genderkabouter onze genders steelt en die uitdeelt aan anderen die er meer aan hebben. Zo komt het dat ik geen gender heb en dat anderen veel gender hebben.



re
belle
OPENHARTIG

Podcast Rebelle vzw: genderbias in de psychische zorg

Tekst: Ann Buekenhoudt

Rebelle vzw is een feministische organisatie die strijdt voor de rechten van vrouwen en iedereen die zich vrouw voelt of op een gelijkaardige manier discriminatie ondervindt.

De werking van Rebelle bevindt zich op het kruispunt van de thema's gender, gezondheid en opvoeding en focust op het doorbreken van de spelregels die genderdiscriminatie en onrechtvaardigheid in stand houden.

Daarnaast treedt de organisatie op als bondgenoot van projecten en verenigingen die streven naar gelijke (ontwikkelings)kansen voor iedereen. Rebelle is een autonome vzw, met het ziekenfonds Solidaris als structurele partner.

In het tweede seizoen van de podcast Rebelle Openhartig komen onder andere genderbias of genderongelijkheid in de psychische zorg aan bod.

Vrouwen en geestelijke gezondheidszorg: het is een ingewikkeld gegeven. Vroeger werden vrouwen steevast als hysterisch bestempeld. Nu zijn hun hormonen zowat altijd de boosdoener. De uitlopers van historisch seksisme blijven aanwezig, zowel bij zorgprofessionals als bij patiënten zelf.

Hoe kunnen we écht zorgen voor de mentale gezondheid van vrouwen, onbevooroordeeld en rekening houdend met hun eigenheden?

Die vraag stelden de makers van de podcast aan dr. Yolente Roelens, gespecialiseerd in perinatale psychiatrie. Dr. Roelens licht vanuit een wetenschappelijk standpunt de verschillen in behandeling van mannen en vrouwen in de ggz toe. Als moeder van twee kinderen getuigt ze ook over haar eigen ervaringen rond zwangerschap, geboorte en (peri)menopauze.

Daarnaast vertelt de 24-jarige studente Femke in deze podcastaflevering uitgebreid over haar eigen psychische zorgtraject en hoe haar gender daarin een rol speelde. Wat mij vooral trof in de getuigenis van Femke is het feit dat zorgverleners haar vaak niet au sérieux namen. Haar depressieve klachten en suïcidale gedachten werden afgedaan als puberperikelen. Alles zat zogenaamd tussen haar oren en ze zou er wel uit groeien. Tot ze een eetstoornis ontwikkelde, zich begon te krassen en effectief een zelfmoordpoging ondernam. Femke heeft het ook over haar worsteling met PMS (premenstrueel syndroom) en over hoe haar menstruele cyclus haar leven bepaalt.

Deze podcast duurt ongeveer een uur en is een aanrader.

Wil je deze en andere podcasts van Rebelle vzw ontdekken?

Surf dan naar: <https://www.rebelle-vzw.be/podcast-rebelle-openhartig-2>

Vrouwspecifieke gezondheidsproblemen: geen voetnoot, maar fysiologische realiteit

Tekst: Els Lambrecht – Afbeelding: Pexels via Pixabay

De medische wetenschap is eeuwenlang gebouwd rond het mannelijke lichaam als norm. Dat is geen detail, maar een fundamentele blinde vlek met blijvende gevolgen. Die zijn zichtbaar in diagnoses en behandelingen, ook in de geestelijke gezondheidszorg. Het vrouwelijke lichaam functioneert via cycli, hormonale schommelingen en reproductieve processen die wezenlijk verschillen van die van mannen. Toch worden die processen nog vaak geïnterpreteerd als overgevoeligheid, irrationaliteit of psychische instabiliteit.

De menstruele cyclus: biologie, geen bijzaak

De menstruele cyclus is een complex biologisch systeem dat invloed heeft op het volledige lichaam en van daaruit op energie, slaap, concentratie, emoties, stressgevoeligheid, ...

In de eerste helft van de cyclus stijgt de hoeveelheid oestrogeen. Dit hormoon zorgt

niet alleen voor de rijping van een eikel, maar beïnvloedt ook andere processen in ons lichaam. Veel vrouwen ervaren dan meer energie, sociale openheid en emotionele stabiliteit. Rond de eisprong bereikt dit een piek, wat samenvalt met de meest vruchtbare fase van het lichaam.

Na de eisprong daalt het oestrogeenniveau en stijgt de hoeveelheid progesteron, een

hormoon dat het lichaam voorbereidt op een mogelijke zwangerschap. Het lichaam lijkt dan ook letterlijk te vertragen zodat het ruimte kan maken voor een belangrijke taak: de innesteling van een bevruchte eikel. Veel vrouwen ervaren in deze fase dan ook meer vermoeidheid, wat op zijn beurt gepaard kan gaan met wat meer prikkelbaarheid, emotionele gevoeligheid of soms zelfs pure somberheid.



Dat zijn geen afwijkingen of 'vrouwelijke grillen'. Het zijn normale biologische processen. Toch worden ze zelden zo erkend. Veel vrouwen leren daardoor hun eigen lichaam eerder te wantrouwen dan te begrijpen.

Menselijke variatie

Niet elke vrouw ervaart hormonale veranderingen op dezelfde manier. Voor sommigen blijven de schommelingen mild, terwijl ze voor anderen een duidelijke impact hebben op het dagelijks functioneren. Die variatie toont dat hormonale gevoeligheid individueel is, net als bijvoorbeeld stress- of pijngevoeligheid dat is.

Net daarom roept de classificatie van premenstruele ervaringen in de DSM vragen en weerstand op. Wanneer spreken we van een aandoening, en wanneer van een 'normale' ervaring waar misschien simpelweg te weinig (medisch) onderzoek naar gedaan werd?

Wisselwerking

Hormonen veroorzaken niet automatisch psychische problemen, maar ze kunnen wel kwetsbaarheden beïnvloeden of versterken. In bepaalde fases van de cyclus kunnen angst of somberheid intenser aanvoelen. Ook stress kan op bepaalde momenten harder binnenkomen.

Dat betekent uiteraard niet dat alles door hormonen te verklaren is. Het betekent wél dat lichaam en geest onmogelijk los van elkaar gezien kunnen worden. De mens is geen verzameling van aparte systemen. Onze biologie, emoties en omgeving beïnvloeden elkaar voortdurend.

Toch behandelt de psychiatrie die hormonale invloed nog steeds als een voetnoot. De invloed wordt erkend, maar zelden ernstig geïntegreerd in diagnostiek. Cyclische stemmingsklachten worden niet altijd gekoppeld aan biologische ritmes, met het risico op te snelle of foutieve diagnoses.

Wanneer hormonen ontsporen

Zoals overall in het lichaam, kunnen er ook binnen ons hormonaal systeem problemen ontstaan. De meest voorkomende hormonale aandoening bij vrouwen is PCOS, het polycysteus ovariumsyndroom. Dat is een vrij ingewikkeld syndroom, maar eenvoudig uitgelegd gaat het gepaard met hormonale ontregeling, insulineresistentie en problemen met de eisprong.

De impact is niet alleen lichamelijk groot, maar ook psychisch. Vrouwen met PCOS hebben een verhoogd risico op angst en depressie. De cortisolwaarden liggen bij PCOS bovendien vaak hoger dan gemiddeld, waardoor het lichaam zich puur biologisch continu in een staat van stress bevindt.

Daarnaast heeft PCOS vaak ook invloed op iemands zelfbeeld en identiteit: acne, gewichtstoename en overbeheering confronteren vrouwen dagelijks met maatschappelijke (schoonheids)normen waaraan ze moeilijk kunnen voldoen.

De vruchtbaarheidsproblemen die gepaard gaan met dit syndroom versterken die psychische belasting en het negatieve zelfbeeld uiteraard nog verder.

Toch duurt het vaak jaren voor een correcte diagnose wordt gesteld en wordt er lang niet altijd een gerichte behandeling aangeboden. Niet zelden schrijft men simpelweg anticonceptie voor zonder verder onderzoek.

De menopauze: een onderschatte transitie

En dan is er nog de menopauze, een hormonale overgang waarbij oestrogeen sterk daalt. Dit kan leiden tot slaapproblemen, concentratieverlies, angst, stemmingswisselingen, vermoeidheid,...

Veel vrouwen ervaren bovendien een gevoel van vervreemding: het lichaam functioneert anders dan voordien en dat vertrouwde referentiekader valt weg.

Toch worden menopauzeklachten nog vaak geminimaliseerd. Alsof het iets is waar men 'gewoon doorheen moet'. In werkelijkheid gaat het om een ingrijpende fysiologische verandering met een grote impact op levenskwaliteit en mentaal welzijn.

Een medische blinde vlek

Dat zulke hormonale invloeden zo lang genegeerd werden, is geen toeval. De man was decennialang het uitgangspunt van wetenschappelijk en medisch onderzoek. Deze bevindingen werden vervolgens gewoon op vrouwen geprojecteerd.

De hormonale cyclus maakt dit pijnlijk duidelijk. Hormonale verschillen zijn een wezenlijke realiteit. Die verschillen zijn essentieel binnen onze voortplantingssystemen. Een hormonaal systeem dat cyclisch georganiseerd is rond het rijpen van eicellen en een mogelijke zwangerschap is biologisch complexer dan een relatief stabiel hormonaal systeem.

Gelukkig groeit het besef daarover, maar medisch gezien hebben vrouwen daardoor wel een historische achterstand opgelopen.

Die achterstand heeft gevolgen: vrouwen krijgen vaker verkeerde diagnoses; pijn en klachten worden onderschat; vrouwelijke fysiologie wordt onvoldoende onderzocht; de hormonale invloed op gezondheid krijgt nog steeds beperkte erkenning.

En misschien nog fundamenteeler: vrouwen leren dat hun ervaringen minder betrouwbaar of 'emotioneel' zouden zijn.

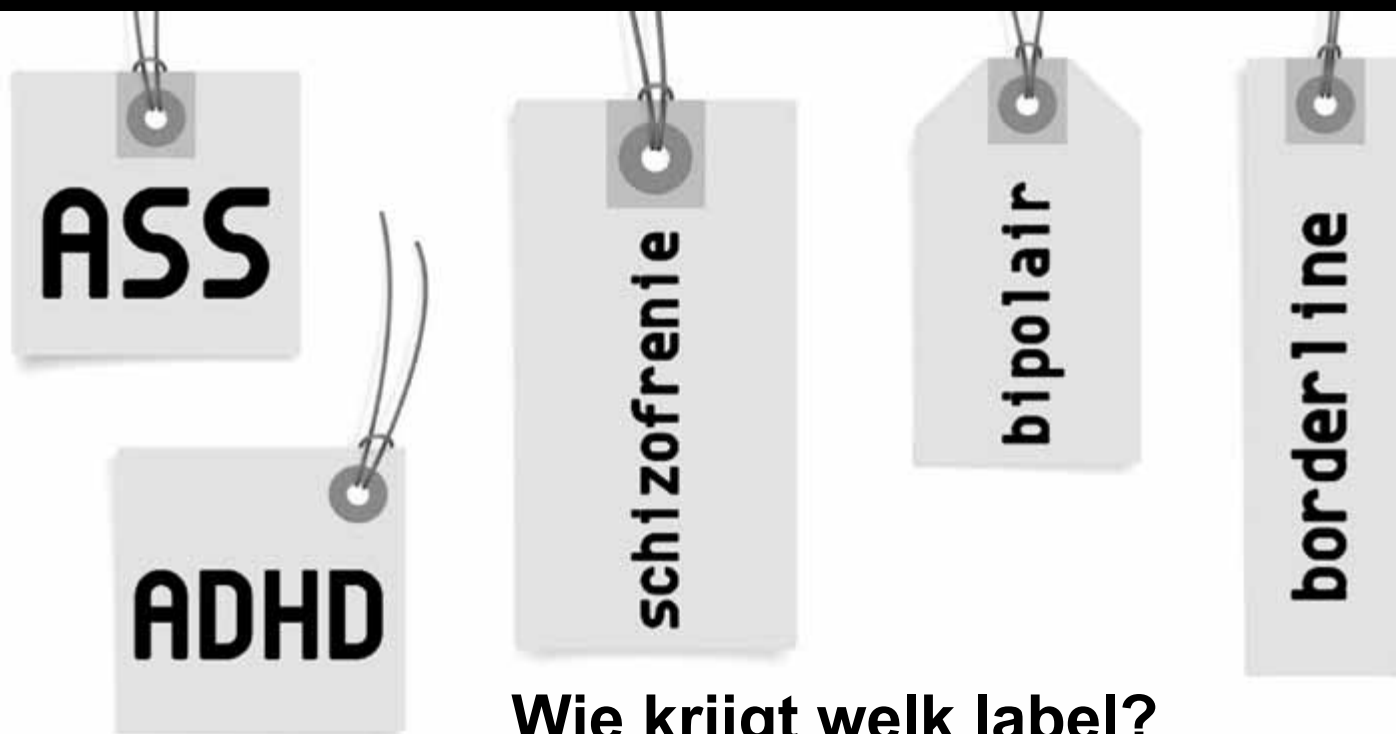
Erkenning

Een correcte benadering betekent overigens ook niet dat vrouwen *slachtoffers van hun hormonen* zijn. Integendeel. Het betekent erkennen dat vrouwelijke biologie reëel is én dat die realiteit structureel meer onderzoek, diagnostiek en zorg vraagt.

Waarom duurt het jaren voor aandoeningen zoals endometriose of PCOS ernstig genomen worden? Waarom moeten vrouwen nog steeds uitleggen dat hormonale veranderingen meer zijn dan *een beetje emotioneel* zijn? Waarom moeten vrouwen zoveel zelf opzoeken als het over de menopauze gaat? Waarom weten artsen daar zo weinig over? Waarom wordt de (negatieve) invloed van hormonale anticonceptie bij vrouwen bovendien zo vaak genegeerd?

Misschien is het tijd om vrouwelijke ervaringen niet langer te minimaliseren, maar ze eindelijk als volwaardige kennis te erkennen.

Vrouwelijke ervaringen zijn geen voetnoot in de geneeskunde of de geestelijke gezondheidszorg. Ze zijn een volwaardig onderdeel van de menselijke biologie. Luisteren naar die realiteit is geen gunst. Het is een noodzakelijke correctie op een geschiedenis waarin ze te lang onderbelicht bleef.



Wie krijgt welk label?

Tekst: Brenda Casteleyn – Afbeelding: hartvoordeggz.nl

Wanneer iemand het moeilijk heeft, zoeken we woorden om dat te begrijpen. Soms worden dat diagnoses: ADHD, autisme, persoonlijkheidsproblematiek ... Ze kunnen erkenning geven en helpen om jezelf beter te begrijpen. Voor veel mensen is zo'n label een opluchting: eindelijk woorden voor wat al lang voelbaar was.

Tegelijk wordt een diagnose nooit in een leegte gesteld. Hoe gedrag wordt gelezen, hangt ook samen met verwachtingen. En die verwachtingen verschillen voor mannen en vrouwen.

We kijken vaak anders naar hetzelfde gedrag. Een man die sterk aanwezig is, wordt sneller gezien als zelfverzekerd of ambitieus. Een vrouw met dezelfde uitstraling kan als lastig of te intens worden ervaren. Emotionele gevoeligheid bij vrouwen krijgt sneller een psychologische uitleg. Bij mannen wordt diezelfde intensiteit soms toegeschreven aan stress of karakter.

Dat betekent niet dat diagnoses onterecht zijn. Wel dat ze altijd ontstaan in een context.

Wat valt op, wat blijft verborgen?

Opvallend gedrag krijgt vaak meer aandacht dan stil lijden. Iemand die impulsief, boos of grensoverschrijdend reageert, valt op. Iemand die zich terugtrekt, veel piekert of zichzelf wegcijfert, minder.

Omdat jongens gemiddeld vaker leren hun spanning naar buiten te brengen en meisjes eerder leren die binnen te houden, ontstaan er verschillen in herkenning. Een drukke jongen wordt sneller onderzocht op ADHD, terwijl een meisje dat stil wegdroomt en zich aanpast, langer onder de radar blijft. Maar ook het omgekeerde gebeurt: bij eetstoornissen of angstklachten wordt sneller aan een meisje gedacht, waardoor een jongen die worstelt met controle, lichaamsbeeld of verlamdende onzekerheid minder snel als kwetsbaar wordt herkend.

Voor transgender en non-binaire personen komt daar nog een extra laag bij. Hun klachten worden soms eerst bekeken door de bril van hun geboortegeslacht, terwijl ze - net als ieder ander - recht hebben op een open en brede kijk.

Misschien herken je jezelf in een van deze voorbeelden. Misschien voelde je je ooit niet gezien, of kreeg je net te snel een label. Het verschil zit niet alleen in wie kwetsbaar is. Het zit ook in wat wij verwachten te zien.

Ook hulp zoeken is niet genderneutraal

Onderzoek toont al jaren dat vrouwen gemiddeld sneller professionele hulp zoeken, terwijl mannen vaker wachten tot hun klachten escaleren. Dat verschil zien we ook terug in de statistieken: mannen overlijden aanzienlijk vaker door suïcide.

Meer dan een checklist

Diagnoses kunnen richting geven en steun bieden. Maar ze zijn geen wiskundige formule. Ze ontstaan in een ontmoeting tussen mens en hulpverlener, binnen een samenleving die ideeën heeft over hoe mannen en vrouwen 'horen' te zijn.

Misschien helpt het om ons niet alleen af te vragen wat er aan de hand is, maar ook hoe gender beïnvloedt wat we zien, en wat we misschien niet zien.

Wie voorbij het stereotiepe beeld kijkt, ziet meer nuance. En net daar begint werkelijk passende zorg.

Wat als je niet binnen het verwachte hokje past?

Tekst: Els Ceyssens

Marjolein komt al meer dan een jaar regelmatig in ons Hoop-Huis in Rekem. Ze is intelligent, kunstzinnig en heeft veel gevoel voor humor. Ze heeft ook een opvallend uiterlijk, wat wij al lang niet meer zien. Ze is gewoon een toffe persoon aan wie ik enkele vraagjes mocht stellen. Marjolein antwoordde hierop bedachtzaam en rustig.

Kan je jezelf kort even voorstellen?

Ik heet Marjolein en ben 41 jaar oud. Ik voel me echter jonger. Ik ben creatief, speels en heb een absurd gevoel voor humor. Ik ben vrijgezel en woon nog bij mijn ouders. In de wereld voel ik mij als een vlindertje dat rondfladdert van grassprietje naar bloempje. Ik bedoel hiermee dat ik in vrijheid leef in wat ik doe.

Wanneer ben je je bewust geworden van je genderidentiteit? Kan je daar iets over vertellen?

Al sinds mijn kindertijd - ik was denk ik zes jaar oud - worstel ik met mijn genderidentiteit.

Ik twijfel vaak over wie ik ben en dat is ontstaan uit trauma. In 2018 ging ik naar een psychiater om mijn transitie in gang te zetten. Het jaar erna ben ik begonnen met vrouwelijke hormonen.

Hoe zou je je genderidentiteit beschrijven?

Ik ben als jongetje geboren. Mijn naam was Maarten.

Ik ben eigenlijk genderfluide, de ene keer voel ik me meer man, dan weer meer vrouw.

Hoe heeft je genderidentiteit je zelfbeeld beïnvloed?

Mijn zelfbeeld was slecht, maar meer door trauma, omdat ik niet mocht zijn wie ik ben. Sinds ik met hormonen ben begonnen, is mijn zelfbeeld verbeterd. Toch ben ik van april 2021 tot 2025 de dieperik in gegaan. Door triggers had ik toen last van ups en downs. Ik heb wel geleerd om met die triggers om te gaan.

Als het niet goed gaat met mij heb ik gitzwarte gedachten.

Zijn er momenten geweest waarop je je mentaal sterker of juist kwetsbaarder voelde door je ervaringen?

Ik vind kwetsbaar zijn eerder een kracht dan een zwakte. Iemand die kwetsbaar is, durft zichzelf open te stellen en kan dan ook reflecteren. Daardoor ga je je minpuntjes inzien en benoemen.

Het verleden heeft me gemaakt tot de persoon die ik nu ben, maar het verleden bepaalt niet mijn toekomst. Ik ben een mens. Mensen maken fouten. Zo kan je leren en groeien.

Hoe hebben reacties van anderen je beïnvloed?

Er zijn meerdere reacties geweest, positieve en negatieve. Ik geef steeds een raak antwoord terug.

Heb je ook steun ervaren?

Van mijn beste vrienden en van het Regenbooghuis, een Hasselts café. Ook van het inloophuis in Bree, het Hoop-Huis in Rekem en de kunstacademie. Dat zijn allemaal plaatsen waar ik me veilig genoeg voel om mezelf te zijn.

Wat heeft je geholpen om veerkracht op te bouwen?

Het leren aanvaarden van complimenten. Sinds vorig jaar ga ik naar een psychologe bij Integra. Zij erkent mij als slachtoffer. Daarvoor dacht ik dat ik slecht was. De laatste jaren durf ik te zijn wie ik ben.

Heb je ervaringen met hulpverlening rondom je genderidentiteit?

Niet al te goede ervaringen. De eerste psychiater heeft te snel toestemming gegeven voor de transitie. Normaal duurt dat twee jaar, waarbij je gesprekken hebt met meerdere psychologen en je ook de kleren van de andere sekse moet dragen.

Vanaf 2022 heb ik een andere psychiater en heb ik dagtherapie gevolgd in Rekem. Ik werd daar geobserveerd en kreeg ook de diagnose borderline.

Wat zijn je dromen, wensen voor later?

De lotto winnen en euromiljonair worden. Dan ben ik niet meer afhankelijk van mijn ouders qua woonst.

Welke levenswijsheid zou je nog willen delen?

Wat je ook doet, sta altijd in je eigen kracht en dicht bij jezelf, ongeacht wat een ander ervan vindt!

Het was een fijn gesprek met een boeiend iemand.

Dankjewel voor het interview, Marjolein!





Mannen, opgelet: “Kom uit je kop”

Tekst: Els Ceysens – Afbeelding: Daniel Reche via Pexels

Komuitjekop.be is een website die aandacht vraagt voor het feit dat mannen vaker overlijden door suïcide dan vrouwen, en die dit thema bespreekbaar wil maken. Onderstaand artikel geeft een overzicht van deze problematiek.

Uit de meest recente cijfers uit Vlaanderen (2023) blijkt dat 73,5% van de personen die overleden door suïcide mannen waren. Dit geldt voor bijna alle leeftijdsgroepen. Bij mannen tussen 14 en 54 jaar is het de belangrijkste doodsoorzaak.

Uit een bevraging kwamen de volgende algemene noden naar voren op het vlak van preventie, die dus losstaan van gender-identiteit:

- Echt gehoord worden en zich verbonden voelen binnen en buiten de hulpverlening
- Persoonsgerichte en directieve aanpak
- Zorgcontinuïteit en samenwerking tussen de betrokkenen
- Meer informatie en sensibilisering
- Bespreekbaarheid van suïcide
- Praktische drempels verlagen zoals financiële toegankelijkheid

Daarnaast kwamen enkele bevindingen naar voren die vaker voor mannen gelden.

Zo vragen zij doorgaans minder snel om hulp en ervaren ze ook minder vaak een behoefte aan hulp. Bovendien blijkt het voor mannen vaak moeilijker om te praten over suïcidedgedachten en de onderliggende emoties.

Dit benadrukt het belang van preventie. In de richtlijnen rond suïcidepreventie voor hulpverleners wordt benadrukt dat suïcidaliteit nooit door één enkele oorzaak ontstaat, maar steeds het gevolg is van een combinatie en opeenstapeling van verschillende risicofactoren. Die factoren kunnen neurobiologisch, psychologisch, sociaal en/of psychiatrisch van aard zijn.

Suïcidaliteit ontstaat meestal niet plots. Vaak gaat er een langer proces aan vooraf, waarin verschillende risicofactoren zich opstapelen. Daarom is het belangrijk om signalen dat het minder goed gaat tijdig op te merken en ernstig te nemen.

Bij mannen is dat extra belangrijk. Omdat zij doorgaans moeilijker over gevoelens, psychische pijn of gedachten aan zelfdoding praten, blijven problemen soms langer verborgen voor de omgeving.

Daarnaast blijkt dat mannen vaker ge-

bruikmaken van meer dodelijke methoden, waardoor een suïcidepoging sneller onomkeerbare gevolgen kan hebben. Ook sociale factoren spelen een rol: mannen die alleen wonen of weinig steun ervaren, kunnen extra kwetsbaar zijn.

Vrouwen praten gemiddeld sneller over hun zorgen en vinden vaker de weg naar geestelijke gezondheidszorg. Dat betekent niet dat vrouwen minder ernstig lijden, maar wel dat problemen bij mannen soms minder zichtbaar zijn en daardoor later worden opgemerkt.

Preventie vraagt daarom om alertheid van de omgeving. Het is belangrijk om signalen van psychische nood te herkennen, het gesprek aan te gaan en, waar nodig, tijdig door te verwijzen naar professionele hulp.

Komuitjekop.be is een Vlaamse sensibiliserings- en hulpwebsite rond **mentaal welzijn en suïcidepreventie bij mannen**. De site is een campagne van het **VLESP** (Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie) en maakt deel uit van het bredere platform **Zelfmoord1813**. Ze richt zich op drie groepen: mannen die vastzitten in donkere gedachten, mensen die bezorgd zijn om een man in hun omgeving, en hulpverleners.

—
Wie met vragen zit over zelfdoding kan terecht op de Zelfmoordlijn, op het gratis nummer 1813, of op zelfmoordlijn1813.be.

Overleven: moed en groei na kindermishandeling en misbruik

Tekst: Els Lambrecht

Overleven is geen boek dat je zomaar leest. Het is een boek waarin je mensen ontmoet. Het raakt, het schuurt en het ontroert. Soms confronteert het je en wil je het even weggleggen. Voor wie zelf heeft overleefd, is het ook een boek dat draagt. Het stigma van 'slachtoffer' wordt afgeschud om plaats te maken voor perspectief en kracht. Bovenal gaat het boek over leven, over hoop. Niet als abstract begrip, maar als iets dat voelbaar wordt in de woorden van mensen die niet langer willen zwijgen.

Eigen regie

Een van de meest opvallende keuzes van *Overleven* is het perspectief. Niet een label, diagnose of classificatie staat centraal, evenmin de psychiater of psycholoog die er iets over komt vertellen. Het vertrekpunt is de stem van mensen die dingen hebben meegemaakt. Zij nemen zelf de pen vast en vertellen hun verhaal. Daarmee doorbreekt het boek het patroon waarbij men vooral naar classificaties en symptomen kijkt, terwijl de rol van de jeugdijaren hoogstens zijdelings wordt vermeld. Het boek toont op die manier aan hoe krachtig erkenning voor het gebeurde kan zijn en hoe relatief de labels zijn die men als gevolg hiervan op deze mensen kleeft.

Bovendien valt op dat dit geen klassiek herstelverhaal is met een begin- en een eindpunt. Dertien getuigen vertellen hun ervaring aan de hand van bepaalde thema's zoals spreken, voelen, vertrouwen en overleven.

Hoop en herstel

Het boek volgt dus geen klassieke verhaallijn richting herstel of een stappenplan richting 'beter worden'. *Overleven* erkent integendeel de complexiteit, de breuklijnen en de blijvende littekens van kindermishandeling en -misbruik. Traumasporen verdwijnen immers niet, maar er valt wel een goed leven mee uit te bouwen. Precies daarin schuilt de hoop. Hoop toont zich hier in het alledaagse: in volhouden, in betekenis zoeken, soms ook in pure koppigheid, verzet en doorzetting. Tegelijkertijd is er ruimte voor de pijn en het verdriet dat het

"Mijn moeder noemde me 'een flauwe trien'. Ik glimlach als ik daar aan terugdenk. Als er één ding is dat ik niet geworden ben, is het dat." – Meredith

verleden met zich meegebracht heeft, ook dat is noodzakelijk.

De verhalen van de auteurs – en daarmee bedoel ik niet alleen de namen op de cover – nodigen de lezer uit om echt te luisteren. Dat vraagt iets: vertragen, openstaan en vooral ook ongemak toelaten. Elke auteur schreef ook een boodschap aan zijn jongere zelf om milder te kunnen kijken naar het kind dat hij of zij ooit was en het te ontdoen van gevoelens zoals schuld en schaamte. Onderzoek toont ondertussen ook aan dat dat essentieel is voor herstel.

Slechts één expert komt aan het woord: Peter Adriaenssens*. Zijn duiding is sober en functioneel. Zo legt hij bijvoorbeeld uit wat dissociatie is en hoe het ontstaat. Hij beschrijft het niet als een invaliderend psychiatrisch begrip, maar als een overlevingsmechanisme dat mensen vaak meer heeft geholpen dan geschaad. Die verschuiving in perspectief lijkt me essentieel om overlevers in hun kracht te zetten.



Overleven. Moed en groei na kindermishandeling en misbruik
Meredith van Overloop, Anna Defosse, Valerie Van Peel en Peter Adriaenssens
Lannoo (2023).

Maatschappelijk relevant

Overleven is relevant voor een breed publiek. Het biedt in eerste instantie herkenning en erkenning aan wie zichzelf erin terugvindt. Toch is het ook waardevol voor hulpverleners, beleidsmakers en iedereen die met dit thema geconfronteerd wordt. Dat zijn er meer dan we vaak denken.

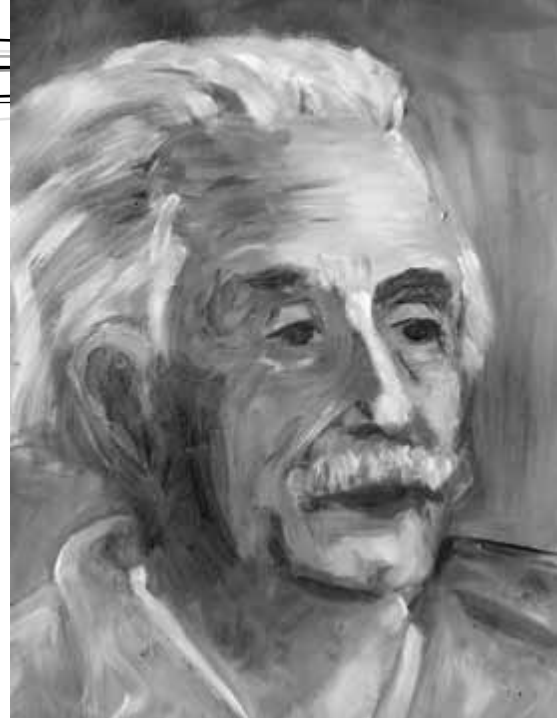
Schattingen tonen aan dat één op tien kinderen te maken krijgt met mishandeling of misbruik. Dat zijn gemiddeld twee tot drie kinderen per klas. De vormen verschillen, maar de gevolgen zijn opvallend gelijklopend. Preventie van psychische problemen begint hier, in de kindertijd. En dat begint dus ook bij volwassenen die niet langer weggijken, maar opstaan wanneer een kind onrecht wordt aangedaan.

Als geheel is *Overleven* een maatschappelijk betekenisvol boek. Het maakt ruimte voor stemmen die vaak stil blijven. Het is een boek dat eerder had mogen bestaan. Ook ik had het graag vroeger gelezen om sneller te beseffen dat ik zoveel meer kon worden dan ik vroeger dacht. Om te beseffen dat ook ik eigenlijk best wel oké ben. En vooral: om te beseffen dat ik hierin niet alleen ben.

—
* Professor dr. Peter Adriaenssens is kinder- en jeugdpsychiater. Sinds oktober 2019 is hij met emeritaat.

Wanneer een scherpe geest verkeerd begrepen wordt: hoogbegaafdheid binnen de geestelijke gezondheidszorg

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: NaMa



Hoogbegaafdheid wordt vaak gezien als een voordeel, een gave waarmee je moeiteloos door het leven gaat. Maar de realiteit is vaak anders. Hoogbegaafden denken, voelen en beleven op een manier die afwijkt van de norm; net zoals laagbegaafden, maar dan in de tegenovergestelde richting. Toch krijgen laagbegaafde kinderen vanaf het begin aangepaste ondersteuning, terwijl van hoogbegaafden verwacht wordt dat zij zich aanpassen. En precies daarin schuilt het risico op miskennen en misdiagnose. Wie afwijkt van de norm, past niet in het standaardplaatje. En juist dat maakt hoogbegaafdheid kwetsbaar voor misverstanden, verkeerde verwachtingen en jammer genoeg ook misdiagnose.

Anders voelen

Eenvoudig uitgelegd denken hoogbegaafde mensen sneller en dieper, doordat er meer verbindingen zijn in hun hersenen. Dit heeft invloed op hun gevoeligheid, sociaal functioneren, emotieregulatie, geheugen en uiteraard ook op hun manier van denken in het algemeen. Deze verschillen maken dat een hoogbegaafd kind zich vaak al op jonge leeftijd 'anders' voelt dan leeftijdsgenoten. Dat gevoel wordt versterkt wanneer er weinig contact is met andere hoogbegaafde kinderen of wanneer het onderwijsaanbod niet aansluit bij hun cognitieve capaciteiten.

Het 'zich anders voelen' leidt geregeld tot aanpassingsgedrag, een poging om aansluiting te vinden bij de omgeving. Dit kan er echter toe leiden dat iemand niet optimaal tot zijn of haar recht komt. Het gevoel van anders-zijn, en alles wat daarbij komt kijken, kan bijdragen aan klachten zoals depressie, angst, trauma of problemen in de persoonlijkheidsontwikkeling.

Ondanks hun hoge capaciteiten, ervaren hoogbegaafden soms moeilijkheden met executieve functies. Daardoor kunnen ogenschijnlijk eenvoudige taken, zoals orde houden, prioriteiten stellen of het uitvoeren van hun vele ideeën, lastig zijn. Dit kan leiden tot teleurstelling en twijfel aan het eigen kunnen.

De meest voorkomende misdiagnoses bij

hoogbegaafdheid zijn dan ook ADHD en ASS. Ook depressie en PTSS blijken een veelvoorkomende problemen te zijn onder hoogbegaafden, al zijn dit dan geen misdiagnoses, maar vaak eerder een gevolg. Dit blijft vaak onzichtbaar of noemt men 'hoogfunctionerend'.

Misdiagnose ADHD

Stel: een kind verveelt zich in de klas omdat hij/zij de leerstof al lang onder de knie heeft. Het kind wil onbewust tegemoetkomen aan die verveling en gaat zich gemakkelijk met andere zaken bezighouden. Hij/zij blijft niet meer zitten, gaat veel praten of tekenen en het lijkt er al helemaal op dat het niet meer geconcentreerd bezig is met de leerstof. De kans is bijgevolg vrij groot dat het kind als druk en impulsief ervaren zal worden. Een diagnose ADHD* kan dan snel op tafel liggen.

Bovendien is hun associatieve manier van denken een van de meest opvallende, maar ook vaak verkeerd begrepen kenmerken van hoogbegaafde kinderen. De gedachten gaan hierbij razendsnel en er worden op een creatieve manier veel verbanden gelegd tussen bepaalde zaken. Voor het kind zelf is deze manier van denken volkomen logisch. Het is gebaseerd op een hunker naar diepgang en op leergierigheid. Die verbindingen zijn voor anderen niet altijd zichtbaar. Zo'n kind begint bijvoorbeeld bij dino's om uit te komen bij CO₂-uitstoot.

Het kind heeft een logische denkroute afgelegd: van dino's naar uitsterven, naar klimaatveranderingen, naar CO₂-uitstoot. Wat chaotisch of onsamenhangend lijkt, is voor zo'n kind juist heel gestructureerd. Wat hiermee samenhangt is dat zij hierdoor ook erg vooruitdenken. Als een juf in de klas nog bij stap 2 is, denkt een hoogbegaafd kind vaak al aan stap 7. Het kind stelt een vraag over stap 7 en de juf denkt dat het kind niet aan het opletten is.

Een hoogbegaafd kind lijkt voor de buitenwereld dus erg onrustig, springt van de hak op de tak, kan moeilijk bij de les blijven of onderbreekt de les met 'irrelevante' vragen. De diagnose ADHD ligt dan weer snel op tafel. Associatief denken is nochtans geen gebrek aan concentratie, maar juist het tegenovergestelde: een extreme cognitieve alertheid, waarin het brein voortdurend prikkels, verbanden en ideeën verwerkt. Dit kan overweldigend zijn voor het kind zelf, zeker als het niet geleerd heeft om zijn gedachten te ordenen of structureren. Leert het dat wel, dan kan dit uitgroeien tot enorm veel potentieel.

Verder trekken mensen die hoogbegaafd zijn autoriteit gemakkelijk in twijfel en durven ze vrij kritisch te zijn.

Leuk weetje: droedelen kan hoogbegaafde mensen helpen om de gedachten te vertragen en dus meer 'bij de les' te blijven.

< *Vandaag de dag wordt Albert Einstein weleens geassocieerd met ASS of ADHD. Zijn uitzonderlijk hoge, geschatte IQ duidt echter vooral op hoogbegaafdheid.*

Autisme

Mensen met hoogbegaafdheid hebben een sterke behoefte aan diepgang en authenticiteit. Ze hebben erg vaak een sterk rechtvaardigheidsgevoel. Mensen met hoogbegaafdheid zijn bovendien intens (in)voelend en alerter waardoor er sneller overprikkeling ontstaat. Ze houden heel vaak niet van drukke, chaotische en oppervlakkige situaties.

Bovendien voelt men zich zelfs als kind al anders dan de anderen. Er is soms moeite met aansluiting in contact met anderen door een verschillend denkt tempo, interesses en diepgang. Dit allemaal tezamen kan zich vertalen in sociaal terugtrekkend gedrag. De link met ASS* wordt dan snel gelegd.

PTSS*

Hoogbegaafden zijn doorgaans gevoeliger dan gemiddeld. Ze voelen diep, observeren scherp, en zijn zich vaak al op jonge leeftijd bewust van thema's als onrecht, vergankelijkheid of sociale verhoudingen. Bepaalde situaties in de wereld kunnen als overweldigend worden ervaren.

Daarnaast voelen veel hoogbegaafde kinderen zich niet gezien in hun noden omdat er verwacht wordt dat ze zich aanpassen. Wanneer een hoogbegaafd kind bijvoorbeeld jarenlang niet wordt gezien op school vertaalt zich dit in een diepgewortelde faalangst. Kinderen gaan niet zelden onderpresteren omdat ze *zoals de anderen* willen zijn. Wanneer een kind bovendien sociaal botst, het gevoel heeft zichzelf niet te kunnen zijn, kan dit diepe sporen nalaten. Er kan zich vervolgens PTSS ontwikkelen die moeilijk herkenbaar is, maar wel allesbepalend wordt voor het verdere leven. Ze lopen overigens ook sneller PTSS op binnen de ggz*.

Depressie & angst

Hoogbegaafde mensen hebben bovendien bepaalde persoonskenmerken. Ze stellen hoge eisen aan zichzelf, willen betekenisvol zijn en stellen existentiële vragen waar hun omgeving soms helemaal niet aan toe is. Wanneer ze hierin geen weerklank vinden, kunnen gevoelens van leegte, zinloosheid of zelftwijfel snel de overhand krijgen. Ze voelen zich onbegrepen, vervreemd en raken het contact kwijt met wie ze in essentie zijn.

Bij adolescenten is dit risico extra groot. In een fase waarin identiteit gevormd wordt en sociale aansluiting cruciaal is, kan het gevoel er niet bij te horen verlammend werken. Sommigen presteren ogenschijnlijk uitstekend – goede cijfers, brede interesses, een intelligente indruk – maar kampen in stilte met diepe somberte en het gevoel vanbinnen leeg te zijn. Omdat ze het zo goed 'verbergen', wordt de depressie vaak pas laat herkend.

Onbegrepen

Wat al deze situaties gemeen hebben, is dat ze voortkomen uit een gebrek aan kennis over wat hoogbegaafdheid werkelijk is. Het is geen kwestie van enkel intelligentie. Het gaat over de manier van denken, waarnemen, voelen, reageren en verbinden. Als we dat niet (h)erkennen, lopen we het risico om verkeerd te interpreteren. Misdiagnose kan nochtans grote gevolgen hebben: onjuiste medicatie, negatief zelfbeeld, (zelf) stigma en uiteraard misgelopen hulp of passende begeleiding.

Gelukkig groeit het bewustzijn hierover langzaam. Toch blijft het belangrijk om alert te zijn. Om een juiste inschatting te kunnen maken, is het noodzakelijk om te kijken hoe bepaald gedrag binnen een bepaalde context past: niet alleen wat iemand doet, maar waarom. Waar komt het gedrag vandaan? En vooral: wat heeft iemand nodig om tot bloei te komen?

—
* **ADHD:** Attention Deficit Hyperactivity Disorder of vertaald 'Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit'

ASS: Autismespectrumstoornis

ggz: geestelijke gezondheidszorg

PTSS: Posttraumatische stressstoornis

Wat is hoogbegaafdheid

Hoogbegaafdheid wordt doorgaans gedefinieerd als een IQ van 130 of hoger. Maar dat cijfer vertelt slechts een deel van het verhaal. Hoogbegaafdheid is meer dan alleen cognitief talent: het omvat een andere manier van voelen, denken en beleven. De definitie van het Delphimodel gaat als volgt: 'Een hoogbegaafde is een snelle slimme denker, die complexe zaken aankan. Autonom, nieuwsgierig en gedreven van aard. Een sensitief en emotioneel mens, intens levend. Hij of zij schept plezier in creëren.' *Kooijman-van Thiel M. Hoogbegaafd, dat zie je zo! Ede: OYA productions; 2008*

Veelvoorkomende kenmerken zijn:

- Diepe gevoeligheid en intens (in)voelend zijn
- Een sterk rechtvaardigheidsgevoel en ethisch bewustzijn
- Snelle, complexe en associatieve denkwijzen, creatief
- Perfectionisme en faalangst, vaak als gevolg van gebrek aan uitdaging
- Kritische ingesteldheid
- Kennishonger en nieuwsgierigheid
- Een grote autonomie
- Existentiële vragen, reeds op jonge leeftijd

Deze combinatie maakt dat hoogbegaafden vaak botsen met de verwachtingen van hun omgeving, wat tot misinterpretaties kan leiden.

OPGELET:

Binnen de ggz zie je niet altijd meer dat iemand creatief is of plezier schept in het creëren. Ook kenmerken als kennishonger, autonomie en nieuwsgierigheid kunnen naar de achtergrond verschuiven. Deze kenmerken keren vaak pas terug als er sprake is van een veilige behandelrelatie en voldoende herstel. Binnen de ggz zie je vooral piekergedrag, faalangst, zichzelf als dom ervaren. Hoogbegaafden kunnen zich overmatig aanpassen aan anderen of net opvallend kritisch zijn in de behandeling.

Soldaat van Porselein

Het herstelverhaal Julie Beirens



Tekst: Julie Beirens

1994 werd het jaar van de brand in het Switel-hotel, de dood van Kurt Cobain en de moord op de tien Belgische paracommando's in Rwanda. Al waren mijn ouders zich van weinig dood en brand bewust toen ik op 16 maart het levenslicht zag in een Brugs ziekenhuis. Na enkele dagen vond ik mijn thuis in Houtave. Een dorpje met vierhonderd inwoners waar de oude steenweg Brugge-Oostende als een verdikte spatader door het landschap liep.

Complex trauma zorgde ervoor dat de ogenschijnlijk zorgeloze jaren op de boerderij toch een gitzwarte schaduw met zich meedroegen. Ik was een gevoelig meisje dat al heel jong een ballast droeg die geen enkel kind zou mogen torsen. Daarom piekerde ik, had ik last van faalangst, sliep ik slecht,... Al lemaal signalen die volgens mij heel duidelijk waren, maar niet echt werden opgepikt.

Toch heb ik ook heel veel mooie herinneringen aan mijn jeugd op de boerderij. De heerlijke zomerdagen doordrenkt met de geur van de oogst en de lange avonden op blote voeten in de tuin. De twee shetlandpony's die we elke dag vertroetelden alsof ons leven ervan afhing. Er was duisternis, maar ook heel veel licht en luchtigheid.

Al heel snel besliste ik dat ik schrijver zou worden. Ik was jaloers op de auteurs die signeerden op de boekenbeurs en het werd mijn droom om daar ooit ook te mogen staan. Daarnaast wou ik ook fotograaf worden en bombardeerde ik mijn jongere broer en zus telkens opnieuw tot model, om dan honderden foto's te maken met het aftands fototoestelletje van mijn ouders. Creativiteit gaf me lucht, deed me ademen.

Toen ik dertien was, werd ik voor het eerst opgenomen. Dit op de algemene kinderafdeling omdat het niet echt duidelijk was wat er aan de hand was. Bij mijn eerste opname op een psychiatrische afdeling, was ik vijftien. Er kwam een opname in de kinderpsychiatrie. Dit was een enorme klap voor mijn omgeving en mezelf. Maar ergens was het ook een opluchting. Het ging al jaren niet goed met me. Ik was heel neerslachtig, verwondde mezelf, had een enorme doodswens. Ik vocht elke dag om te overleven, maar geraakte steeds dieper in de put.

Opname na opname volgde. Uiteindelijk werd ik achttien en was ik gedurende drie jaar amper naar school kunnen gaan. De psychose deed zijn intrede en ik verloor alle contact met de realiteit. Ik hoorde stemmen die me vertelden dat ik president van de Verenigde Staten zou worden. Ik dacht dat ik kon vliegen en dat ik uitverkoren was om de nieuwe Jezus te worden. Kortom: de psychose werd allesoverheersend.

Tijdens opnames in die periode kreeg ik voor het eerst te maken met isolatie, fixatie, dwangmedicatie en andere zaken die me

volgens mij meer kwaad dan goed hebben gedaan. Het was een eenzame tijd waar ik steeds meer het gevoel kreeg dat ik er alleen voor stond, en dat ik al mijn toekomstplannen en -dromen moest opbergen. Ik was een achttienjarige die zichzelf als opgegeven beschouwde.

Maar toch probeerde ik terug te vechten. Ik slaagde erin mijn middelbare school laat-tijdig toch nog af te werken. Er kwam een begeleidingstraject bij Jeugd en Poëzie waardoor ik veel kansen en ondersteuning kreeg bij het schrijven aan mijn gedichten. Ik leerde de man kennen met wie ik intussen al acht jaar gelukkig getrouwd ben. En mijn eerst dichtbundel 'huiden' werd gepubliceerd.

Mijn dichtbundel 'huiden' gaat niet over psychische problemen en psychiatrie. Dit was een bewuste keuze. Er is helemaal niets mis met schrijven over emoties, maar ik wou iets anders doen. Ik wou eens iets doen wat niets met psychiatrie te maken had, om mijn wereld ruimer te maken, eens iets helemaal anders te doen. En zo kwam 'huiden' er. Een dichtbundel over broze liefde, kwetsbaarheid op een heel andere manier, zelfonderzoek en toenadering.

Enkele weken na het publiceren van mijn dichtbundel, is mijn allerliefste papa overleden ten gevolge van prostaatkanker. Ondanks deze vreselijke periode ben ik toch overeind gebleven. Ik rouw nog steeds intens, maar het is me gelukt om mezelf staande te houden. Ik vreesde voor een nieuwe psychose, maar die is er gelukkig niet gekomen.

En zo gaat het intussen best goed met me. Ik ben al jaren gestopt met mezelf opzettelijk te verwonden, mijn stemming is relatief stabiel en de stemmen en wanen blijven op de achtergrond. Ik zie mezelf als kwetsbaar, maar niet als ziek.

En ik ben vooral méér.
Meer dan kwetsbaar.
En ik ben blij met wie ik geworden ben.

> Meer lezen van Julie?
www.soldaatvanporselein.home.blog

van Julie Beirens

*wanneer ik zie wat we al wisten
wat we verzwegen en verborgen
in sarcofagen, onder wegen*

*wanneer ik zie wat er overblijft
de krampen die we kennen
de plooiën in ons gestel*

*hoe ik denk aan de vele gezichten
de vele namen en verhalen
over trouw, orgels en moeders*

*wanneer ik zie wat we al wisten
wat we verzwegen en verborgen
onder de wegen en de aarde
onder moeders en getijden
onder de dijken en de steden*

*naargelang de nacht verstreek
gingen we ons steeds meer in elkaar verstrengelen
als de uitlopers van aardappelen die de weg zoeken
maar niet weten waarheen*

*het werd ochtend in dit halfroond
ik heb altijd verzwegen dat je praatte in je slaap
dat de koortsdromen, de blos op je wangen,
meestal over vaders gingen*

*over oorlogen in een vreemde taal uit het oosten
een president aan de overkant van de oceaan
het vallen van de avond en het komen van de dag
tussen die twee etmalen heb ik je het meeste lief*

Het gedicht van Bert

*Beste lezer, momenteel voer ik een gevecht
op leven en dood met mijn demonen. Vandaar
verschijnen er al enkele jaren geen Banaan in je
oor columns meer van mij. Wel werk ik aan een
eerste dichtbundel. Je kunt in elke Spiegel smul-
len van een gedicht, in afwachting van nieuwe
columns. Steek me een hart onder de riem en
laat me weten hoe je leeservaring was via
bert.banaaninjeoor@gmail.com.*

De beminde

*Was je een ijsje,
ik versierde je met verse slagroom
en chocoladeschilfers.*

*Was je een jacuzzi,
ik vulde je met champagne
en kilo's aardbeien.*

*Was je een stripteaseuse,
ik propte mijn maandloon
in je slipje.*

*Was je mijn vriendin,
ik vlocht madeliefjes
in je schaamhaar.*

*Was ik je psychiater,
ik stopte je vol liefde
in plaats van farma-snoepjes.*

Helaas

*zijn alleen de snoepjes realiteit,
naast angstaanvallen en vogelgeschijt.*

"Door wandelingen voor NatuurGenoten Gent te organiseren heb ik zelf een stimulans om buiten te komen."

In gesprek met vrijwilliger Marie-Anne Willemot

Tekst en foto: Anneke Krols

Marie-Anne Willemot uit Destelbergen is recent gestart als vrijwilliger bij UilenSpiegel vzw, waar ze de wandelgroep NatuurGenoten Gent begeleidt. Met haar enthousiasme voor natuur en kleine groepen brengt ze mensen samen voor verbindende wandelingen.

Hoe ben je bij UilenSpiegel terechtgekomen?

Marie-Anne kende UilenSpiegel al via het psychotherapeutisch centrum Rustenburg. Later hoorde ze via het psychosociaal revalidatiecentrum Mirabello over de luis-tergenoten. "Ik ben dan de website gaan bekijken en zag dat ze vrijwilligers zochten. Mijn oog viel meteen op NatuurGenoten." De interesse was er onmiddellijk. Ze speelde al langer met het idee om zelf een wandelgroep te begeleiden en had daar bij Mirabello al ervaring mee opgedaan. "Eigenlijk was het een geschenk", vertelt ze.

Wat motiveert je in dit vrijwilligerswerk?
Het begeleiden van kleine groepjes zit in haar natuur. Als jeugdleider bij de scouts en later tijdens wandelingen met vriendengroepen deed ze niets liever. "Het is geven en ontvangen," zegt ze. Daarnaast is het voor haar ook persoonlijk belangrijk.

De natuur speelt daarin een bijzondere rol. "Tegenover de natuur moeten we ons niet bewijzen. Die bomen oordelen niet. In de maatschappij hebben we vaak het gevoel dat dat wel moet."

Kan je iets vertellen over je eigen ervaring met moeilijke periodes?

Tijdens het begin van haar burn-out gaf haar huisarts de tip om meer te wandelen. "Vanaf het moment dat ik buiten stap, voel ik dat het me deugd doet. Maar die eerste stap blijft moeilijk." Die herkenbare drempel maakt dat ze veel begrip heeft voor anderen die worstelen met dezelfde stap.

"Ik kom zelf moeilijk mijn huis uit. Door wandelingen te organiseren heb ik een stimulans om buiten te komen."

Heeft de natuur jou geholpen in die moeilijke periodes?

"Absoluut", zegt ze.

Omdat ze al zeven jaar niet werkt, worstelt ze soms met schuldgevoelens. "In mijn groep zitten mensen die hard werken. Dan geniet ik er zo van om voor hen een mooi moment in de natuur te organiseren." Dergelijks wandelen lukte niet, maar wekelijks wel. En vooral: echt aanwezig zijn. "Een blaadje in mijn hand nemen en de nerven bekijken. Blijven stilstaan bij een onnozel grassprietje. Dat helpt om in het nu te zijn."

Wat betekent UilenSpiegel voor jou?

"Doordat we met lotgenoten zijn, creëren we meteen een band. We hoeven het niet altijd expliciet over onze kwetsbaarheden te hebben, maar iedereen is er met dezelfde reden." Die gedeelde ervaring zorgt voor veiligheid. "Ik moet me minder bewijzen. Als perfectionist is dat een grote

opluchting. Goed is goed genoeg. Ik mag fouten maken." Waar ze voor haar eerste wandeling nog veel had "geprutst", voelt ze nu vooral rust. "Voor de komende wandeling ben ik niet zenuwachtig. Ik heb het kunnen loslaten."

Heb je een levensmotto?

Marie-Anne heeft er zelfs twee. Het eerste is momenteel haar belangrijkste: wees mild en lief voor jezelf. Het tweede helpt haar al jaren: prutsen is de meest onderschatte fase van een creatief proces.

Met die mildheid en dat vertrouwen stap ze samen met NatuurGenoten Gent de natuur in – stap voor stap, en goed is goed genoeg.



NatuurGenoten: ontspannen en verbinden in de natuur

Tekst en foto: Anneke Krols

Dat de natuur goed voor ons is, voelen de meeste mensen eigenlijk intuïtief wel aan. Alleen zijn er in een mensenleven vaak heel wat factoren die die natuurlijke band wat doen vervagen.



Onze maatschappij speelt zich tegenwoordig vooral binnenshuis en achter schermen af. Daarnaast zorgt sociale ongelijkheid er ook voor dat niet iedereen even gemakkelijk toegang heeft tot plekken waar je echt even kan ontsnappen aan de dagelijkse mallemolen. Soms geraak je er letterlijk niet, soms zijn de drempels om naar buiten te gaan gewoon te groot. En soms weet je niet meer goed waarheen, of hoe je die verbinding opnieuw kan maken.

Toch heeft de natuur, in al haar vormen, een positieve invloed op lichaam en geest. Dat werd ondertussen al in heel wat onderzoeken, sinds begin jaren 2000, aangetoond. Zo onderzocht neuropsycholoog Dr. Marc G. Berman¹ de invloed van natuur op mentale belasting. Hij toonde aan dat

contact met natuur en wandelen in een groene omgeving een ondersteunende rol kunnen spelen bij aandacht, stemming en mentale vermoeidheid. Natuur helpt ons als het ware om onze aandacht opnieuw te herstellen. Best waardevol in een wereld waarin ons hoofd voortdurend 'aan' staat door schermen en multimedia.

Maar Berman keek ook verder dan het individu alleen. Volgens hem kunnen groene omgevingen ook bijdragen aan sterkere gemeenschappen. Mensen die mentaal wat meer tot rust komen, hebben vaak meer ruimte voor geduld, zelfregulatie en echt luisteren naar elkaar. En net dat kan opnieuw zorgen voor meer verbondenheid tussen mensen.

Op basis van deze uitgangspunten startte Anneke Krols in 2021 het project NatuurGenoten op binnen UilenSpiegel vzw. Met NatuurGenoten willen we lotgenoten samenbrengen om de herstellende kracht van de natuur te ervaren. In kleine groepen trekken zij eropuit om te wandelen, te ademen, te voelen — en even gewoon te zijn.

Onder begeleiding van één of twee vrijwillige begeleiders ontdekken zij samen de rust en de schoonheid van de plaatselijke natuur. Elke wandeling is anders: soms verken je een nieuw stukje bos of park, soms neem je even de tijd om stil te staan, te luisteren of gewoon te genieten van het samenzijn. Afhankelijk van de begeleiders en deelnemers kunnen er ook andere natuuractiviteiten plaatsvinden, zoals natuurfotografie, metaforen bespreken of creatieve opdrachten in de buitenlucht.

Momenteel zijn er NatuurGenoten-groepen actief in Brussel, Mechelen, Leuven, Aarschot, Diest, Gent, Kalmthout, Beringen, Geel-Laakdal en een zich vormende initiatieven in Maaseik en Tongeren.

Onze NatuurGenoten-vrijwilligers, lotgenoten met een liefde voor buiten zijn in de natuur, nemen je graag mee op verkenning in de mooiste stukjes groen uit de regio. Ze helpen je de stap naar buiten te zetten en de herstellende kracht van natuur te ontdekken.

Voor al je vragen en ideeën
rond NatuurGenoten kan je
contact opnemen met
Anneke Krols

[anneke.krols@
uilenpiegel.net](mailto:anneke.krols@uilenpiegel.net)

¹ Dr. Marc G. Berman, *Nature and the Mind. The Science of How Nature Improves Brain, Body and Community*. 2025, Vermillion London.

Ode aan het anders-zijn

Een bespreking van Paul Verhaeghe's *Over normaliteit en andere afwijkingen*

Door Cornelia Becuwe

Misschien is de afwijking niet het probleem, maar de norm waaraan de afwijking wordt afgemeten. Dat is de gedachte die blijft hangen na het lezen van Paul Verhaeghe's *Over normaliteit en andere afwijkingen*. Wat als anders zijn niet iets is om te corrigeren, maar om te koesteren?

Paul Verhaeghe is klinisch psycholoog, psychoanalyticus en emeritus hoogleraar aan de Universiteit Gent. Daarnaast kruipt hij ook vaak in zijn pen en is hij de auteur van onder meer *Tussen histerie en vrouw* (1996), *Identiteit* (2012), *Over normaliteit en andere afwijkingen* (2020), *Houd afstand, raak me aan* (2020), *Onbehagen* (2023) en *Wijsheid* (2025). In *Over normaliteit en andere afwijkingen* biedt Verhaeghe een scherpe analyse van hoe normaliteit en afwijking sociaal en historisch geconstrueerd worden, geïnspireerd door *Geschiedenis van de waanzin*, het proefschrift van de Franse filosoof-psycholoog Michel Foucault uit 1961.

Verhaeghe beschrijft hoe Foucault onderzoekt hoe samenlevingen omgaan met wat hen angst inboezemt, zoals wat als 'waanzin' wordt beschouwd. We proberen grip te krijgen op de waanzin in onszelf door het te controleren bij anderen. Dit gebeurt niet alleen op individueel maar ook op maatschappelijk niveau. Op welke manier een samenleving omgaat met waanzin wordt gestuurd door het heersende vertoog. Een dominant vertoog is de manier van denken die in een bepaalde periode als vanzelfsprekend geldt. Het bestaat uit woorden, beelden en ideeën die onze normen en waarden vormgeven en die, via dagelijkse praktijken, mee bepalen hoe we denken en handelen. Dikwijls gebeurt dit zonder dat we dit goed en wel beseffen.

Om te begrijpen hoe het huidige heersende vertoog onze omgang met psychische uitdagingen vormt, neemt Verhaeghe ons mee in de tijd. Hij laat zien hoe samenlevingen in verschillende tijdperken andere ideeën en praktijken hadden rond waanzin. Bepaalde van deze visies kleuren tot op de dag van vandaag ons begrip van en onze omgang met psychologische moeilijkheden.

De term 'waanzin' roept al snel het kader van psychiatrie op. Verhaeghe beschrijft hoe Foucault het voorstadium van de psychiatrie situeert bij 'de grote opsluiting' in 1656. Individuen die als maatschappelijk afwijkend of ongewenst werden beschouwd – van prostituees tot vrijdenkers – werden uit het publieke leven geplukt en opgesloten in een asiel. Ook waanzinnigen werden tot de te interneren groep gerekend. In deze periode werd waanzin veelal geïnterpreteerd als een uiting van het dierlijke in de mens. Dit had als gevolg dat 'waanzinnigen' dikwijls werden opgesloten in de kelders van het asiel.

Tijdens de Verlichting verschoof deze opvatting: de mens werd gedefinieerd door zijn ratio en wie daaraan niet voldeed, werd als redeloos en afwijkend beschouwd. Verder beschrijft Verhaeghe hoe het idee van waanzin als ziekte ontstond tijdens de overgangsperiode tussen het einde van de 18^{de} en het begin van de 19^{de} eeuw.

Men ging ervan uit dat het individu een zenuw-aandoening ontwikkelde als gevolg van eigen verkeerde keuzes, waardoor hij zelf verantwoordelijk werd geacht voor zijn ziekte. Het individu kreeg bijgevolg, zelfs als hij het statuut van ziekte kreeg, te maken met een moreel oordeel. Hoe men waanzin begreep, bepaalde ook de behandeling. In de achttiende-eeuwse instellingen waren de behandelingen voornamelijk gericht op morele correctie, al werden ze vaak verpakt in een medisch jasje.

Tot in de 19^e eeuw erkenden artsen nadrukkelijk hun moraliserende invloed. Vanaf de 20^e eeuw veranderde dat: de psychiatrie schoof steeds meer op in de richting van een natuurwetenschappelijke benadering, waarin waanzin werd herleid tot een hersenziekte en morele oordelen geen plaats meer hadden. Tegelijkertijd kreeg de samenleving een optimistische boodschap te horen: waanzin, voortaan gezien als hersenziekte, zou binnenkort verklaard en genezen kunnen worden. Het was louter een kwestie van tijd vooraleer de medische oorzaken gevonden zouden worden. Deze voorstelling bleek echter veel minder vanzelfsprekend dan gedacht. Vanaf de jaren 1930 voerde men desalniettemin ingrepen uit op het brein, in de veronderstelling dat sluitende wetenschappelijke evidentie op termijn zou volgen. Voorbeelden van dergelijke ingrepen zijn lobotomie, insulineshocktherapie en elektroshocktherapie. Deze behandelingen leken daarenboven voornamelijk op vrouwen te worden toegepast.

Verder was een mijlpaal binnen de verwetenschappelijking van de psychiatrie de komst van de *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM), het psychiatrisch handboek van de *American Psychiatric Association*. Het boek wekt de indruk stevig onderbouwd te zijn. Stijn Vanheule (2019) – naar wiens werk Verhaeghe verwijst – toont echter op grondige en overtuigende wijze aan dat DSM-5 lang niet zo wetenschappelijk sluitend is als ze lijkt. Bovendien oogt de DSM neutraal, maar draagt het normatieve maatschappelijke verwachtingen in zich. Zo blijft de kern hetzelfde: zorg die op 'normaal worden' mikt, opnieuw verpakt in medische termen.

***Het biomedische model,
waarin de DSM-
categorieën zijn
ingebed, is nog
steeds dominant.***

***Prestatiedruk en het
maakbaarheidsidee
leggen de basis
voor perfectionisme,
faalangst, depressie
en burn-out.***

Bronnen

- Vanheule, S.** (2019). *Psychodiagnostiek anders bekeken: Kritieken op de DSM. Een pleidooi voor functiegerichte diagnostiek* (4^e editie). Lannoo Campus.
- Verhaeghe, P.** (2020). *Over normaliteit en andere afwijkingen* (5^{de} editie). Prometheus.

Ook vandaag blijft dit niet zonder gevolgen. Het biomedische model, waarin de DSM-categorieën zijn ingebed, is nog steeds dominant. De DSM gaat ervan uit dat psychische klachten voornamelijk signalen zijn van een neurologisch disfunctioneren. Levensgeschiedenis, sociale omstandigheden en culturele achtergrond worden daarbij slechts als bijkomstige factoren beschouwd (Vanheule, 2019). De behandeling wordt dan ook vaak medisch gedacht. In Westerse landen is een opvallende stijging zichtbaar in het gebruik van medicatie voor psychische klachten, ook bij kinderen en jongeren. Wat vaak te weinig aandacht krijgt, zijn de mogelijke en soms erg ingrijpende neveneffecten.

De rol van de context is echter onmiskenbaar. Verhaeghe gaat dan ook op het einde van zijn boek in op de maatschappelijke factoren die psychisch welzijn beïnvloeden, of met andere woorden: hij neemt het huidige heersende vertoog onder de loep. Hij stelt hierbij: "De andere soort waanzin die onze gekte bepaalt, is de maatschappelijk verwachte normaliteit" (Verhaeghe, 2020, p. 63). Wie sterk aansluit bij het ideaalbeeld binnen het dominante vertoog wordt als normaal gezien, terwijl wie afwijkt al snel als gestoord gelabeld wordt.

Wat vormt vandaag de dag het heersende vertoog dat de grens afbakt tussen wat normaal en afwijkend is? Verhaeghe (2020) beschrijft hoe het vrijemarktvertoog vandaag de dag dominant is. Van mensen wordt verwacht dat ze zich optimaal aanpassen aan een economisch productiesysteem waar winstmaximalisatie het centrale doel is. Werk treedt vaak op als maatstaf voor identiteit; presteren is de norm. Onderliggend overheerst het idee van maakbaarheid: individuen zijn zelf verantwoordelijk voor hun succes en geluk, wat bovendien steeds binnen handbereik zou liggen als ze zich maar voldoende inspannen. De prestatiedruk en het maakbaarheidsidee leggen de basis voor perfectionisme, faalangst, depressie en burn-out. Beide zorgen ook niet zelden voor een sterke concurrentie tussen mensen, waarbij het ieder voor zich is. Vervolgens beschrijft Verhaeghe hoe er naast de disciplinerende van arbeid ook een nieuwe vorm van disciplinerende ontstaat: de verplichting tot zelfzorg. (Goedbedoelende) psychiaters en psychotherapeuten benadrukken niet zelden dat cliënten te veel willen en te hard werken, en wijten psychische klachten vaak aan buitensporige verwachtingen. Daarbij verschuift de verantwoordelijkheid impliciet echter opnieuw naar het individu. Dat verwachtingen en keuzes vaak voortkomen uit geïnternaliseerde maatschappelijke idealen blijft grotendeels onopgemerkt.

Voor mij is *Over normaliteit en andere afwijkingen* van Paul Verhaeghe een boek dat echt een oogopener is in hoe je naar normaliteit kijkt. Verhaeghe weet op een zeer gedegen en heldere wijze te beschrijven hoe diep doordrongen mensen kunnen raken van maatschappelijke idealen en verwachtingen. Die kunnen zwaar op hun schouders drukken, zonder dat ze het goed en wel beseffen. Dit maakt duidelijk dat zorg voor mentaal welzijn meer vraagt dan individuele inspanningen, ook de maatschappelijke context verdient aandacht. Tot slot neem ik mee dat anders zijn geen tekort is, maar een waarde die pas zichtbaar wordt als we de norm zelf durven te bevragen.



Mijn woord tegen het mijne:

een integer portret van vijf mensen en de stemmen die ze horen

Tekst: Eline Crols – Afbeelding: Mijn woord tegen het mijne – Afbeelding micro's: Mario Walzberg via Pixabay



Wat doe je als het in je hoofd een komen en gaan is van een of meerdere stemmen, die het niet altijd even goed met je voorhebben? Bestaat er een manier om hen de deur te wijzen? Of verwelkom je hen net en probeer je te luisteren naar wat ze je willen vertellen? Die laatste benadering brengt Maasja Ooms in beeld in de documentaire *Mijn woord tegen het mijne*, die een respectvolle inkijk biedt in de beleving van mensen die stemmen horen.

We volgen vijf cliënten tijdens hun gesprekken met de Nederlandse psychiater Dirk Corstens. Met zijn behandelmethode richt hij zich niet zozeer op de medische basis van hun klachten, maar focust hij op de mensen tegenover zich. Hij vraagt hun om te vertellen wie de stemmen zijn en wat ze met hen doen, en gaat daarnaast in gesprek met de stemmen zelf. Zo probeert hij te ontrafelen wat hun rol precies is in de hoop dat dat begrip en verlichting kan bieden voor wie erdoor geplaagd wordt. Documentairemaakster Maasja Ooms neemt met verve de rol van observator op zich. Door zichzelf onzichtbaar te maken en de mensen het merendeel van de tijd aan het woord te laten tegen een witte achtergrond, krijgen hun verhalen alle ruimte.

De diversiteit aan stemmen is groot. Sommige gaan ver terug, andere deden recent hun intrede. Er zijn beschermende en vernietigende stemmen, jonge en oudere, vrouwen en mannen. De ene persoon hoort steeds dezelfde stem, de andere heeft er

negentien verschillende. Ook de context waarin ze ontstaan zijn, verschilt. Vaak lijken ze het gevolg van concrete traumatische ervaringen, soms is die link minder sterk. Zo verklaart een van de geportretteerden de aanwezigheid van de stemmen trekkend als een manier van zijn brein om de eenzaamheid en het gebrek aan aansluiting uit zijn kindertijd op te vullen. Doordat we zoveel verschillende contexten te zien krijgen, ontstaat een erg gelaagd beeld dat nergens vlak of anekdotisch wordt.

De onderliggende problematiek komt zijdelings aan bod zonder dat ze op de voorgrond treedt. Daarin schuilt de grootste sterkte van de documentaire. De stemmen worden niet benaderd als een symptoom dat een diagnose en medicatie nodig heeft. In plaats daarvan ligt de klemtoon op wat ze te betekenen hebben in iemands leven. Dat past in een ruimere beweging binnen de ggz die de mens centraal stelt en pleit voor een bredere visie op mentale gezondheid. Dat idee wordt nog versterkt wanneer

we met enkele geportretteerden de behandelkamer verlaten en hen in een reeks indrukwekkende beelden volgen in hun eigen omgeving.

Mijn woord tegen het mijne toont niet alleen een interessante andere visie op de behandeling van stemmen horen, maar is vooral een empathisch portret van herkenbare mensen die vanuit een grote gelijkwaardigheid worden afgebeeld. Het is een voorrecht om te gast te mogen zijn in hun hoofd en gaandeweg meer inzicht te krijgen in de complexe relatie die ze erop nahouden met de stemmen die er wonen.



Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel

Vzw UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging. Het grootste deel van haar werking wordt gedragen door lokale vrijwilligers, actief in elke provincie van Vlaanderen en in Brussel. Hieronder vind je een overzicht van de lotgenotengroepen begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Een overzicht van hun activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten of kan je aanvragen via onderstaande contactgegevens.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Emily, Hans en Maartje. Ben je slachtoffer geweest van seksueel misbruik en wil je graag lotgenoten ontmoeten? Dan is deze praatgroep misschien iets voor jou. Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot 8 deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit 5 bijeenkomsten die telkens doorgaan op een vrijdag (tenzij anders vermeld).

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: Hostel H, Spoorwegstraat 80, 3500 Hasselt (achterkant station Hasselt, nieuwbouw)

Meer info en inschrijven: semi.hasselt@uilenspiegel.net

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Jef en Bram begeleiden deze maandelijkse praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang in Leuven. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid? Kom dan eens vrijblijvend een kijkje nemen bij onze praatgroep 'Angst en dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00 - 22:00

Locatie: SAAMO Leuven, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het NMBS-station van Leuven

Meer info en inschrijven: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel buiten de werkuren 0497 17 66 11 (Jef)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid? Neem dan eens vrijblijvend deel aan onze praatgroep op Zoom.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Frequentie: maandelijks

Meer info en inschrijven: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram)

LOTGENOTENGROEP BORDERLINE ONLINE - BUITEN DE LIJN

Een kleinschalige, online lotgenotengroep op Zoom voor mensen met borderline, emotieregulatiestoornissen, begeleid door Lisa. Voel je je vaak overspoeld door emoties of worstel je met jezelf en je relaties? Wil je hierover in een veilige, herkenbare setting praten met anderen die je begrijpen? Maandelijks delen we ervaringen en steunen we elkaar rond zelfgekozen thema's, waarbij herkenning en verbinding centraal staan.

Tijdstip: 18:00 - 19:30

Frequentie: Elke tweede maandag van de maand

Meer info en inschrijven: mail naar borderline.online@uilenspiegel.net of op instagram: @Buitendelij

FORUM PSYCHOSE GENT

De Praatgroep Psychose Gent vindt zichzelf opnieuw uit en wordt Forum Psychose Gent.

We willen een groeiplek zijn voor mensen die ooit een psychose hebben doorgemaakt en ieder die wil de kans geven zijn of haar verhaal te delen. Dat kan onder de vorm van een (zelfgeschreven) tekst, gedicht, een tekening, een dagboekfragment... Tijdens onze maandelijkse bijeenkomsten staan telkens 1 à 2 verhalen centraal. Zou je zelf je verhaal willen brengen? Onder welke vorm zou dat zijn? Gebruik onderstaande contactgegevens en krijg snel een antwoord.

Tijdstip: 14:00 - 17:00

Locatie: Blinkhuis Gent, Vlaanderenstraat 53, 9000 Gent

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: psychose.gent@uilenspiegel.net of 0474 16 29 81 (Tanguy)

PSYCHOSE GROEP ONLINE

Wil je praten over jouw psychosegevoeligheid en hoe je er dagelijks mee om gaat? Ben je op zoek naar een veilige plek om in gesprek te gaan met lotgenoten? Sluit dan gerust aan bij onze praatgroep (via Zoom).

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: psychose.online@uilenspiegel.net

OPEN KRING PSYCHOSE - EL CAMINO BEKEGEM

Een warm gesprek voor mensen met een psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners die geraakt zijn door het thema psychose.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: El Camino vzw - Bruggestraat 400, 8480 Ichtegem (Bekegem)

Frequentie: Maandelijks

Meer info en inschrijven: www.elcaminovzw.be

OPEN KRING PSYCHOSE - HET WACHTHUIS HAACHT

Een warm gesprek voor mensen met een psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners die geraakt zijn door het thema psychose.

Tijdstip: 19:30 - 21:30

Locatie: Het Wachthuis - Kloosterstraat 50, 3150 Haacht

Frequentie: Elke laatste maandag van de maand

Meer info en inschrijven: OpenKringWachthuis@gmail.com

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE ALTIS DENDERMONDE

Ben je angstig of depressief en voel je de nood om je verhaal te vertellen of te luisteren naar andere lotgenoten, dan ben je bij Altis heel welkom. Bij Altis maken we geen onderscheid op basis van leeftijd, afkomst of politieke overtuiging. Altis is er voor iedereen die op een positieve manier aan haar/zijn herstel wil werken.

Tijdstip: 19:30 - 21:30 (ontvangst vanaf 19:15)

Locatie: Sint-Reniildezaal, Hooirt 63, 9220 Hamme

Meer info en inschrijven: info@altis-depressie.be of 0487 84 11 84

Website: www.altis-depressie.be



Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER)-LEVEN

Een depressie is geen geschenk en vaak moeilijk uit te leggen aan wie het nooit meemaakte. In de praatgroep “(Her)-Leven” creëren Sabien en Philip een veilige plek om ervaringen te delen en steun te vinden bij lotgenoten. Dat hoeft niet altijd zwaar te zijn: ook luchtigere onderwerpen komen aan bod.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Meer info en inschrijven: depressie.mechelen@uilenpiegel.net

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

Heb je zin om met gelijkgestemden in gesprek te gaan over hoogsensitiviteit en wat dit in je dagelijks leven betekent? Het Praatkafee HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensatieve personen, waar ervaringen, tips en uitdagingen worden gedeeld. De bijeenkomsten worden begeleid door Veerle, Lieve en Kizzy.

Tijdstip: 19:00 - 20:45

Locatie: zaaltje in de bibliotheek van Meerhout, Gasthuisstraat 29, 2450 Meerhout

Frequentie: om de 2 maanden, meer bepaald elke eerste dinsdag van de even maanden

Meer info en inschrijven: praatkafeehsp.kempen@uilenpiegel.net of via 0473 48 75 91 (Lieve)

PRAATSESSIES NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)

Lindsay verwelkomt jullie graag online voor de praat sessies die doorgaan via het platform Zoom.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Frequentie: één dinsdag per maand

Meer info en inschrijven: nah@uilenpiegel.net

KLANKBORD LOTGENOTENGROEP OUDERVERSTOTING EN CONTACTBREUK

Het klankbord van Harten in Verbinding is een veilige en ondersteunende ruimte waar mensen hun gedachten, gevoelens en ervaringen over ouderverstoting en contactbreuk met familie kunnen delen. Door aandachtig te luisteren en zonder oordeel te reageren, helpt het klankbord bij het verkrijgen van nieuwe inzichten en het versterken van onderlinge verbinding. Het biedt een moment van rust, reflectie en erkenning, waarbij ieders verhaal telt. Zo draagt het bij aan persoonlijke groei en het gevoel er niet alleen voor te staan.

Tijdstip: 19:00 – 20:30

Locatie: online via Zoom

Frequentie: elke derde maandag van de maand

Meer info en inschrijven: team@harteninverbinding.be

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSES

PLUSVRIENDCIRKELS

Bij onze PlusVriendCirkels zetten we samen de eerste stap naar waardevolle vriendschappen. In de huidige samenleving is er door eenzaamheid en isolement een behoefte aan verbinding en

fijne connecties waar je mee kan afspreken. In de cirkels leren de deelnemers elkaar op een laagdrempelige manier kennen en kunnen ze PlusVriend worden van elkaar. Er worden ook vrijetijdsactiviteiten in de regio toegelicht.

Momenteel worden er PlusVriendCirkels georganiseerd in regio **Aalst, Rotselaar, Antwerpen en de Kempen**.

Meer info is terug te vinden op www.uilenpiegel.net/activiteiten.

Heb je vragen? Contacteer Odin: odin.somers@uilenpiegel.net

ANTWERPEN

Samen Sterker – Mortsel

We bieden een veilige en discrete plaats om even op adem te komen en in gesprek te gaan met lotgenoten. Oordeelvrije uitwisseling van ervaringen. Geen moeten... maar mogen praten. Heb je zelf een vraag, idee of thema, laat het ons weten. Maximaal acht deelnemers per bijeenkomst.

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Locatie: De Klapper, Antwerpsestraat 179-3de verdiep, 2640 Mortsel

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: samensterker.antwerpen@uilenpiegel.net

De G(r)oeiplek

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten ontmoet je anderen, praat je over wat je bezighoudt, doe je samen iets of verken je een thema. Op een laagdrempelige manier kan je zo stappen zetten in je herstel. We voorzien ruimte voor ontmoeting en een thema, bepaald in samenspraak met de aanwezigen. De groep staat open voor iedereen die wil uitwisselen, bijleren of ontspannen onder gelijkgezinden.

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Frequentie: Elke laatste dinsdag van de maand

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Meer info en inschrijven: groeiplek.geel@uilenpiegel.net of 0492 23 84 78 (Bart Buyens) of 0470 30 43 86 (Mieke Le Blon) | Inschrijven is wenselijk maar niet verplicht!

Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

Deze herstelgroep is een gesloten groep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep bestaat uit maximum acht deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens. Een nieuwe achtdelige reeks start twee keer per jaar (in september en in februari)

Tijdstip: 09:30 - 11:45

Locatie: Turnhout of Geel (zie www.uilenpiegel.net/activiteiten)

Frequentie: tweewekelijks

Meer info en inschrijven: herstelgroep.kempen@uilenpiegel.net of 0472 62 23 52 (Vicky)

Praatgroep Turnhout

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door twee mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid en het herstelproces dat hier mee gepaard gaat. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je je verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's of praten over wat

Een overzicht van onze activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten



hen bezighoudt. Door hierover in gesprek te gaan kunnen we ons hart luchten en leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: CAW De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout

Frequentie: Elke derde donderdag van de maand

Meer info en inschrijven: praatgroep.turnhout@uilenspiegel.net

Praatgroep Zwaluwplek Laakdal

In een veilige en laagdrempelige omgeving nodigt begeleidster Cathy je uit om samen stil te staan bij thema's zoals emotionele verwaarlozing, misbruik, suïcide(gedachten) en kanker – zowel voor wie het zelf treft als voor de omgeving. Er is ruimte om te delen wat je bezighoudt of gewoon te luisteren.

Tijdstip: 19:00 - 21u30

Locatie: Herseltseweg 1 A, 2431 Laakdal

Frequentie: iedere tweede zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: zwaluwplek@uilenspiegel.net

Praatgroep Zwaluwplek online

Zwaluwplek organiseert maandelijks een online samenkomst, speciaal voor iedereen die zich niet kan verplaatsen of liever van thuis uit aansluit. In een veilige en laagdrempelige setting begeleidt Cathy het samenzijn, waarin we ruimte maken om te delen en te luisteren rond thema's zoals emotionele kwetsbaarheid, trauma, eenzaamheid, herstel en veerkracht.

Tijdstip: 19:00 - 20:30

Frequentie: elke laatste zondag van de maand

Meer info en inschrijven: zwaluwplek@uilenspiegel.net

BRUSSEL

Leesgroep Nachtuil Brussel

De leesgroep Nachtuil, begeleid door Eliane, richt zich tot mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via verhalen en gedichten trachten we ervaringen, emoties, ... met elkaar te delen in een aangename en veilige omgeving. We hopen je te verrassen met mooie, grappige, ontroerende teksten zodat er een gesprek ontstaat onder lotgenoten over wat we gelezen hebben, wat ons raakt, wat we herkennen. Je hoeft niets voor te bereiden of een boekenwurm te zijn. Iedere activiteit wordt er een bepaald thema besproken.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Circusstraat 7B, 1000 Brussel.

Frequentie: elke eerste zaterdagvoormiddag van de maand

Meer info en inschrijven: nachtuil@uilenspiegel.net of 0495 30 87 52

Opstart groep 'VAN DEPRESSIE SAMEN NAAR LICHT' in voorjaar 2027

LIMBURG

Praatgroep Sint-Truiden

Deze praatgroep is er voor mensen met eender welke psychische kwetsbaarheid.

We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met gespreksgroepsbegeleider Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: W.D.C. Het Binnenhof, Binnenhof 10/1, 3800 Sint-Truiden (het makkelijkst bereikbaar via de Jan-Frans Willemstraat).

Frequentie: elke eerste donderdag van de maand

Meer info en inschrijven: praatgroep.sint-truiden@uilenspiegel.net

Praatgroep Halen

Hier worden levenservaringen rond mentaal welzijn, herstel en bewustwording gedeeld. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: 9:30 - 12:00

Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B, 3545 Halen

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

Meer info en inschrijven: dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78 (Inge Hansen)

Onder Ons in Pelt

Voel je je soms alleen? Heb je last van stemmingswisselingen of voel je je soms gewoon niet goed in je vel? Je bent niet alleen! Ontmoet lotgenoten in onze praatgroep 'Onder Ons in Pelt'.

Tijdstip: 18:30 - 21:30

Locatie: Zaal De Peel, Norbertissenlaan 7, 3910 Pelt

Frequentie: Elke eerste maandag van de maand

Meer info en inschrijven: onderons.pelt@uilenspiegel.net of 0468 22 91 19 (Philippe)

Praatgroep "Kom op Verhaal" Tongeren

Soms voel je je anders. Onbegrepen. Of gewoon te veel – of juist te weinig. Deze praatgroep is er voor iedereen die te maken heeft met psychische kwetsbaarheid, burn-out, depressie, angst, of gewoon... het leven.

Heb je nood aan een plek waar je gewoon jezelf mag zijn – met alles wat je meedraagt?

Welkom in onze praatgroep! Een veilige en warme ruimte waar je mag delen wat er in je leeft. Waar je wordt gehoord zonder oordeel. Opgelet! Twee momenten op verschillende locaties in Tongeren:

Avondgroep: elke laatste maandag in de maand van 19:00 - 21:00 -

Locatie: Gezondheidshuis Tongeren

Ochtendgroep: elke laatste donderdag in de maand van 10:00 -

12:00 - Locatie: Activiteitscentrum De Piepel Tongeren

Meer info en inschrijvingen: komopverhaal@uilenspiegel.net

Praatgroep Maaseik

Kamp je met depressie, angst, verslaving, burn-out, eenzaamheid of andere moeilijke gevoelens? In deze praatgroep voor iedereen met een psychische kwetsbaarheid ben je welkom, precies zoals je bent! Delen helpt, je staat er niet alleen voor. Kom gerust langs om te luisteren, je verhaal te delen of voor info.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: zaal Vita Humana, Prinsenhoflaan 29, 3680 Maaseik

Frequentie: Elke eerste donderdag van de maand.

Meer info en inschrijven: praatgroep.maaseik@uilenspiegel.net

OOST-VLAANDEREN

Praatgroep De Roze Uil - Gent

Samen ervaringen uitwisselen als LGBTQ'ers.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent



Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand
Meer info en inschrijven: derozeuil.gent@uilenpiegel.net

Figuren- en poppentheater Vloedzoekers

Poppen, figuren, maskerade... en alles erbij én errond zelf maken!? Tot misschien zelfs het spelen ermee? Samen experimenteren we ons los, met verschillende materialen: mousse, hout, karton tot het onderschatte papier mache. Van miniatuur tot levensgroot en alles ertussen, of erbuiten... We maken, spelen, proberen... en dat met elkaar in een veilige context van 'niets moet, alles als gezellig'.

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Locatie: MUPO 'Museum voor poppenspel' Warandestraat 13, 9000 Gent

Frequentie: 2x/maand op zondag

Inschrijven en meer info: vloedzoekers@uilenpiegel.net

Hengelsportproject We Vangen Ze!

Voor iedereen die graag eens wil kennismaken met vissen en tegelijk nieuwe mensen ontmoeten. Uit onderzoek blijkt dat hengelen een positief effect kan hebben op onder meer angst, post-traumatische stress en eenzaamheid. Kom het gerust zelf ervaren! Al het materiaal wordt voorzien en je wordt begeleid door opgeleide initiatoren.

Website: www.wevangenze.be

Locatie: Rodetorenkaai, 9000 Gent

Inschrijven en meer info: thomas.roose@uilenpiegel.net

VLAAMS-BRABANT

Praatgroep Pajottenland

In Leerbeek is al geruime tijd praatgroep Pajottenland actief, een initiatief voor mensen die het psychisch moeilijk hebben, zoals bij depressie, burn-out, eenzaamheid, rouw of andere mentale kwetsbaarheden. Het is een warme en veilige plek waar met begrip en respect geluisterd en gedeeld wordt, met als doel verbinding te creëren. De groep wordt begeleid door Geert.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

Locatie: Buurthuis Leerbeek, Sint-Pietersplein 8, 1755 Leerbeek

Meer info en inschrijven: praatgroep.pajottenland@uilenpiegel.net

WEST-VLAANDEREN

Praatgroep Wistermee - Brugge

Heb jij nood aan een plek waar er wordt gevraagd hoe het met je gaat en waar je mee bezig bent, waar je je hart kan luchten en ongedwongen jezelf kan zijn? Gespreksgroepsbegeleidster Katelijne heet je welkom in deze warme praatgroep.

Tijdstip: 17:00 – 18:30

Locatie: Huis met Vele Kamers, Oostmeers 105, 8000 Brugge (op enkele stappen van het treinstation van Brugge)

Frequentie: elke eerste en derde woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: praatgroep.brugge@uilenpiegel.net, of 0494 67 29 02 (Katelijne)

Praatgroep Kortrijk

Welkom bij de gezellige praatgroep UilenSpiegel Kortrijk, begeleid door Achille en Stefaan. Tijdens onze gemoedelijke gespreksgroepen hebben we het over koetjes en kalfjes, maar ook over de diepere

zaken des levens... Alle mogelijke gespreksonderwerpen kunnen aan bod komen, maar we verliezen ons niet in dure termen als 'herstel' en 'psychische kwetsbaarheid'.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: A'kzie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Frequentie: elke derde vrijdag van de maand

Meer info en inschrijven: 0494 83 30 83 (Achille) of praatgroep.kortrijk@uilenpiegel.net

Gespreksgroep OnderOns te Kortrijk

De gespreksgroep OnderOns komt maandelijks samen in Kortrijk rond mentaal welzijn, begeleid door Ivan en Anita. Iedereen die psychisch, emotioneel of sociaal welbevinden belangrijk vindt, is welkom: mensen met een psychische kwetsbaarheid, familie, vrienden en hulpverleners. Ook geïnteresseerden uit onderwijs, eerstelijnsdiensten, bedrijven of studenten zijn welkom. In een ongedwongen, oordeelvrije sfeer voeren we authentieke dialogen, brengen we verschillende perspectieven samen en leren we elkaar beter begrijpen.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: Moorseelestraat 148, 8501 Kortrijk

Meer info en inschrijven: onderons.kortrijk@uilenpiegel.net

Een Rustpunt - Kortrijk

Sta je op een wachtlijst?

Of weet je niet goed wat te doen na een opname? Ben je op zoek naar een plek waar je jezelf kunt zijn en steun kunt vinden bij anderen? Kom dan eens kijken bij Een Rustpunt.

Tijdstip: 18:00 – 21:00

Locatie: Caf t ria van Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk

Frequentie: elke eerste woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: eenrustpunt@uilenpiegel.net



NATUURGENOTEN - OP ADEM KOMEN IN DE NATUUR

VLAAMS-BRABANT EN BRUSSEL

NatuurGenoten Brussel

Begeleiders Katrien en Siegfried plannen telkens een korte wandeling (5 km) doorheen de Brusselse stedelijke en natuurlijke pareltjes, gekoppeld aan ludieke wistjedatjes rondom de wandelroutes.

Tijdstip: Om de 2 maanden van 14u tot 16u30

Meer info en inschrijven: natuurgnoten.brussel@uilenpiegel.net

Katrien is bereikbaar op 0474 08 95 24. Siegfried is bereikbaar op 0475 25 73 00. Bellen op weekdays tussen 18u00 en 21u00 en op weekenddagen tussen 09u00 en 21u00.

Een overzicht van onze activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten

NatuurGenoten Leuven

Traditiegetrouw zal er opnieuw iedere laatste donderdag van de maand een verrassingswandeling georganiseerd worden. Ingrid Cockx, NatuurGenoten begeleider Leuven en Jan Loenders, wandelgids van 't Hoeckhuys – Herstelacademie Leuven nemen je mee op stap.

Tijdstip: Elke laatste donderdag van de maand. Telkens van 13u45 tot 17u.

Telkens verzamelen we op 13u45 aan café Den Ouden Tijd voor de bustabellen van De Lijn aan het station van Leuven. Van daaruit nemen we gezamenlijk de bus naar een mooie natuurwandeling in de omgeving van Leuven.

Ingrid Cockx neemt je ook elk seizoen mee op een **Detail-wandeling doorheen een stukje natuur in of rond Leuven**.

Tijdstip: Deze wandelingen vinden telkens plaats rond de seizoenswisselingen. Houdt de activiteitenkalender op onze website in de gaten voor de concrete data.

Meer info en inschrijven voor beide wandelingen: natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

NatuurGenoten Aarschot i.s.m. Herstelacademie Diletti organiseren de "Vijf Seizoenswandelingen"

Hadewijch en Kaat nemen je mee op wandel doorheen de Hagelandse natuur rondom Aarschot. Je zal de natuur ontdekken op een rustig tempo en in kleine groep. Bij elke wandeling hoort een ander thema. Telkens wordt op een andere locatie gestart.

Tijdstip: Elke tweede dinsdag van de maand. Telkens van 14u tot 17u.

Meer info en inschrijven: katrien.meermans@dehulster.be

NatuurGenoten Diest i.s.m. Herstelacademie Diest

De maandelijkse wandelingen worden steeds bekend gemaakt in de activiteitenkalender op onze website. Neem daar een kijkje! Er wordt afgewisseld tussen een Metaforenwandeling in Webbekoms Broek te Diest en Zintuigenwandeling in natuurgebied Averbode Bos en Heide.

Begeleiders zijn Hadewijch en Loes.

Inschrijvingen gebeuren online via Herstelacademie Diest.

OOST-VLAANDEREN

NatuurGenoten Gent

Marie-Anne en Johan doen je graag de mooiste groene plekken rondom Gent ontdekken. Met haar creatieve insteek biedt Marie-Anne je elke keer opnieuw een andere blik op de natuur.

Tijdstip: Maandelijks. Data van de wandelingen vind je telkens in de activiteitenkalender op onze website.

Meer info en inschrijven: natuurgenoten.gent@uilenspiegel.net

LIMBURG

NatuurGenoten Beringen – wandelingen in samenwerking met Natuurpunt Vallei van de Zwarte Beek

Miren is ervaringsdeskundige en natuurgids. Ze neemt je graag mee op verkenning door de prachtige natuur in de Vallei van de Zwarte Beek rondom Koersel en Beringen.

Tijdstip: Maandelijks. Data van de wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.

Meer info en inschrijvingen: natuurgenoten.beringen@uilenspiegel.net

Te verwachten: NatuurGenoten Maaseik

Hiervoor zijn we nog op zoek naar een mede-begeleider. Vertoef jij ook graag in de natuur? Zou je het leuk vinden om samen met een andere natuurliefhebber wandelingen te organiseren in regio Maaseik?

Neem contact op met Anneke via anneke.krols@uilenspiegel.net

Te verwachten: NatuurGenoten Tongeren

Yves brengt je graag in beweging in de natuur, maar niet door het wandelen. Ontdek zijn manier van bewegen vanaf het najaar.

Data zullen bekend gemaakt worden op onze activiteitenkalender op de website.

ANTWERPEN

NatuurGenoten Kalmthout

De goedlachse Irina neemt je maandelijks mee doorheen de prachtige stukjes natuur in het noorden van België. Arboretum Kalmthout, Kalmthoutse Heide, ... Ga mee op ontdekking!

Tijdstip: Maandelijks. Data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.

Info en inschrijvingen: natuurgenoten.kalmthout@uilenspiegel.net

NatuurGenoten Mechelen

Jef en Lucie gaan samen met jou op zoek naar de herstellende stukjes groen in en rondom Mechelen. Op hun eigen creatieve manier brengen ze je in contact met de natuur.

Tijdstip: Maandelijks. De data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.

Info en inschrijvingen: natuurgenoten.mechelen@uilenspiegel.net

NatuurGenoten Geel-Laakdal

Els bouwt met jullie stap voor stap aan een warme nieuwe groep waar natuur, ontmoeting en rust elkaar vinden. Geen twee wandelingen zullen hetzelfde zijn. Elke maand ontdekken jullie samen een ander stukje uit de streek.

Misschien wordt dit wel jouw maandelijkse moment om te vertragen, nieuwe energie op te doen en samen met anderen de natuur te beleven.

Tijdstip: Maandelijks. De data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.

Info en inschrijvingen: natuurgenoten.GeelLaakdal@uilenspiegel.net

ALGEMEEN

Heb jij een leuk natuuridee, interesse in of vragen over NatuurGenoten? Neem dan contact op met Anneke Krols, coördinator NatuurGenoten: anneke.krols@uilenspiegel.net of **0479 89 14 40**



www.uilenspiegel.net

Hoe voel je je vandaag?

UilenSpiegel, vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

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



Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten elke dag (behalve zondag)

bel 02 315 44 00 tussen 17 en 21u
chat tussen 18 en 20u

www.luistergenoten.be



Heb jij vragen of klachten over jouw patiëntenrechten?

Chat met een ombudspersoon
Gratis, vertrouwelijk én anoniem
Elke weekdag van 16 tot 18u

Surf naar:
overlegplatformgg.sittool.net/chat
of gebruik de QR-code



Psychosenet.be

Dé website voor
psychose, stemming en herstel

P S Y
C H O
S E N
E T . B E

Bouwen aan een warmere samenleving

UilenSpiegel wil samen met haar leden en vrijwilligers bouwen aan een wereld waar mensen met een psychische kwetsbaarheid tot volle ontplooiing komen, waar zij hun **sterktes** kunnen gebruiken en een rol kunnen hebben waarbij ze zich goed voelen. Een wereld waar **geen taboe** meer rust op psychische problemen. We willen een samenleving en een gezondheidszorg waarin **menselijkheid** centraal staat, ieder mens kansen krijgt en de mensenrechten gerespecteerd worden.

Doe je mee?

Door lid of vrijwilliger te worden of een gift te doen, bouw je mee aan onze droom. Als lid (5 euro per jaar) ontvang je ons driemaandelijks tijdschrift Spiegel.

Wil je graag lotgenoten ontmoeten?

Raadpleeg onze website en ontdek activiteiten in jouw regio
www.uilenspiegel.net/activiteiten

Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten via chat of telefoon
www.luistergenoten.be

We houden het lidgeld bewust laag en de meeste van onze activiteiten zijn gratis, omdat we niemand willen uitsluiten. Ben je fan van deze aanpak? **Steun ons** op rekeningnummer BE34 0015 1222 9390 met vermelding 'gift'. Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.

Een warme dank!

UilenSpiegel vzw

Henegouwenkaai 29/5, 1080 Brussel

- 02 410 19 99
- info@uilenspiegel.net
- www.uilenspiegel.net
- facebook/uilenspiegel

Bank: IBAN BE34 0015 1222 9390
Ondernemingsnummer: 0461.760.283 - RPR Brussel



Online Infosessies Zomer en Najaar 2026

SAMEN IN GESPREK

DO 16/7	19:00u 21:00u	De islamitische visie op geestelijke gezondheid Nazihah Maher – expert mensen met een migratieachtergrond bij Kato op Tegen Kanker
DI 8/9	19:00u 21:00u	Het gebruik van digitale technologie in de behandeling van psychische aandoeningen Prof. dr. Inez Giermeys – psycholoog en hoogleraar contextuele psychiatrie aan de KU Leuven
MA 16/11	19:00u 21:00u	Burn-out Sara Jacobs – arts, therapeut en schrijfster boektitel van de Heel-Helpe

Met in elke sessie een getuigenis van een ervaringsdeskundige

Inschrijven via een mailtje naar:
Katlijn.vandermeeren@uilenspiegel.net

Je ontvangt een deelnamelink na inschrijving.

Tijdens de sessie doe je een bijdrage via QR-code volgens het principe "Je geeft wat je kan".

www.uilenspiegel.net