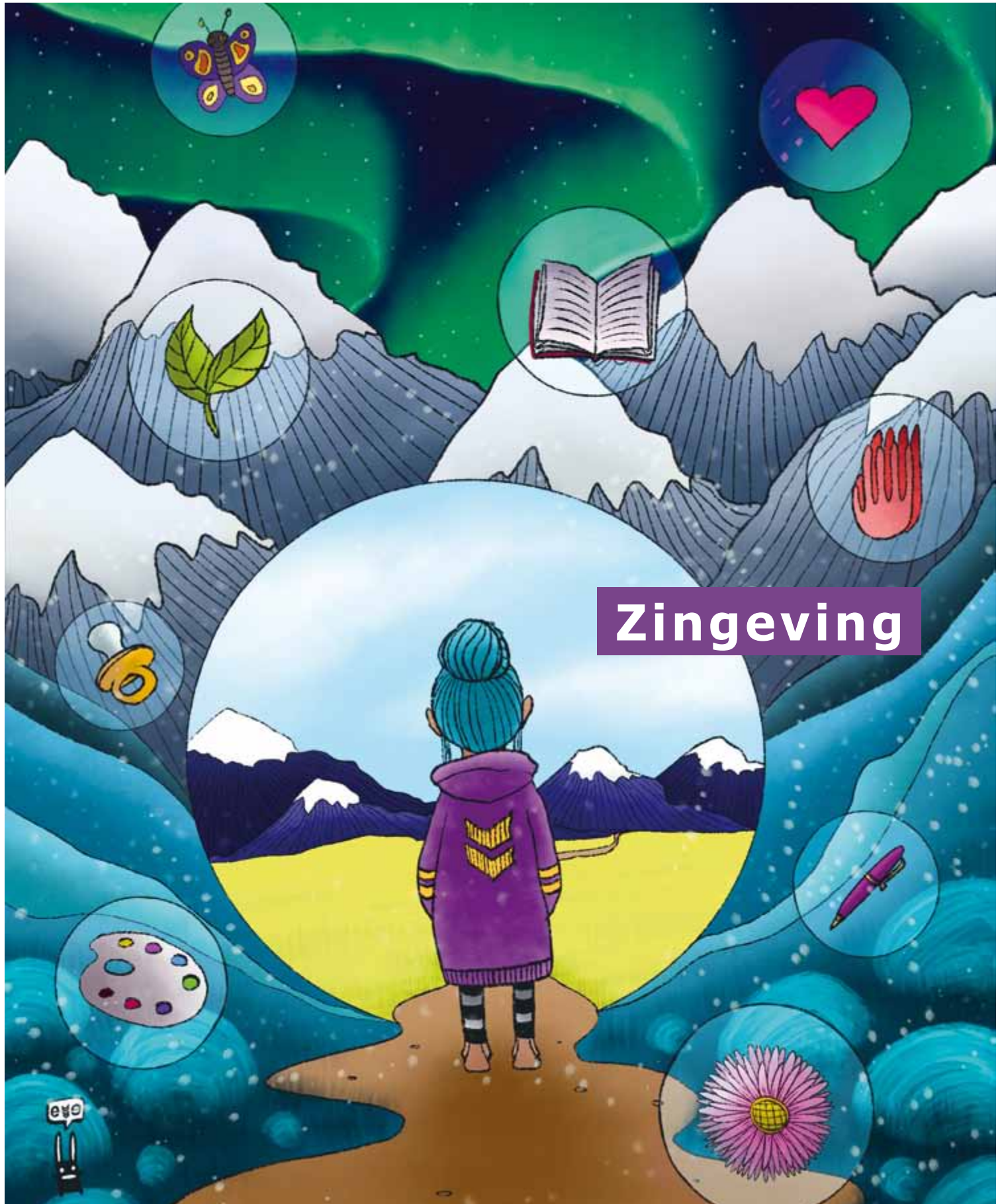


SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 27e jaargang | maart | april | mei 2024



Zingeving

Colofon

Hoofdredactie: Nadia Mahjoub

Eindredactie: Ann Buekenhoudt, Laura Loens
en Marijke Gets

Redactie: Anke Mangelschots, Ann
Buekenhoudt, Annick Deliën,
Christel G., Els Ceyssens, Els
Lambrecht, Filip Van Dorpe,
Karolien Selhorst, Luka Van De
Aarde, Marijke Gets, Sil Popelier,
Sophy Van den Bulcke en Tom
Van den Abeele.

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Eva De Block – evedesign.be

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, Hovenierstraat 45 - 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
Hovenierstraat 45, 1080 Brussel



UilenSpiegel

Contact: UilenSpiegel vzw
Hovenierstraat 45
1080 Brussel
Tel.: 02 410 19 99
info@uilenspiegel.net
www.uilenspiegel.net

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

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



Voorwoord



Beste lezer,

Zingeving vormt een essentiële pijler voor het welzijn van burgers, en deze verbinding tussen zin en welzijn is diepgeworteld in de evolutie van de geestelijke gezondheidszorg. Historisch gezien werd psychische gezondheid vaak benaderd vanuit een strikt biomedisch perspectief, waarbij stoornissen werden gezien als louter fysiologische disfuncties. Echter, deze benadering negeerde de complexiteit van menselijk lijden en welzijn, en miste vaak de diepere, zingevende aspecten van het menselijk bestaan.

In de loop der tijd heeft de geestelijke gezondheidszorg een verschuiving doorgemaakt naar een biopsychosociale benadering, die niet alleen biologische factoren erkent, maar ook psychologische en sociale elementen in overweging neemt. Deze holistische aanpak erkent dat zingeving en betekenisgeving cruciaal zijn voor het begrijpen en behandelen van psychische problemen. Mensen hebben een fundamentele behoefte om te begrijpen waarom ze leven, wat hun doel is, en hoe ze verbonden zijn met anderen en de wereld

om hen heen. In essentie is de noodzaak van zingeving in de wereld van de ggz gebaseerd op het begrip dat het bevorderen van geestelijke gezondheid niet alleen gaat om het verminderen van symptomen, maar ook om het cultiveren van een gevoel van betekenis en voldoening in het leven van individuen.

UilenSpiegel vzw speelt een waardevolle rol in het bevorderen van zingeving en welzijn. Onze diverse lotgenotengroepen bieden een platform waar mensen met een psychische kwetsbaarheid elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen in hun zoektocht naar betekenis. Deze groepen bieden een veilige omgeving waar ze verhalen en ervaringen kunnen delen, emoties kunnen uiten en betekenis kunnen vinden in hun ervaringen.

Door het bevorderen van verbondenheid en gemeenschap dragen deze groepen bij aan het welzijn van hun deelnemers. Ze bieden een gevoel van erkenning en begrip, en helpen mensen om hun ervaringen te contextualiseren binnen een groter geheel. Dit proces van betekenisgeving kan helend zijn en mensen helpen om veerkrachtiger en

hoopvoller te worden in het omgaan met uitdagingen.

In essentie illustreert de evolutie van de geestelijke gezondheidszorg en de rol van organisaties zoals UilenSpiegel de intrinsieke verbinding tussen zingeving en welzijn. Door het integreren van zingevende elementen in de benadering van psychische gezondheid kunnen we een meer inclusieve en effectieve aanpak bevorderen die het menselijk lijden op een dieper niveau begrijpt.

We voelden intuïtief wel al aan hoe waardevol onze - ondertussen meer dan vijftientig - lotgenotengroepen zijn. Maar op ons aandringen kwam er het onafhankelijk advies van de Hoge Gezondheidsraad waaruit blijkt dat georganiseerde lotgenotencontacten onweerlegbaar een positieve invloed hebben op het herstel en dus het welzijn van de deelnemers. Lotgenotencontact met een ontspannende functie, zoals het ontmoetingsweekend in het groen van Genk in juni, hoort daar helemaal bij.*

Veel leesplezier!

*Jan Delvaux
Voorzitter*

** Meer info en inschrijven via
www.uilenspiegel.net/ontmoetingsweekend*



19

Wachttijden verzachten



10-18 Dossier: Zingeving



evadesign.be

Goede geestelijke gezondheidszorg heeft aandacht voor zingeving

Ingrid: "Niet alles moet een succesverhaal zijn"



18

Lien: "Praat met iemand die je kunt vertrouwen"



06

HART
BOVEN
HARD

20
werkgroep
Zorg om Zorg



Nieuwe
chatlijn
slachtoffers
seksueel
misbruik

27

De waarde
van lot-
genoten-
contact



09



In gesprek met Els
Verheyen van ANBN

24



26

Onze cursus
patiënten-
vertegen-
woordiging

Eric Beke schreef
een boek over stress

08

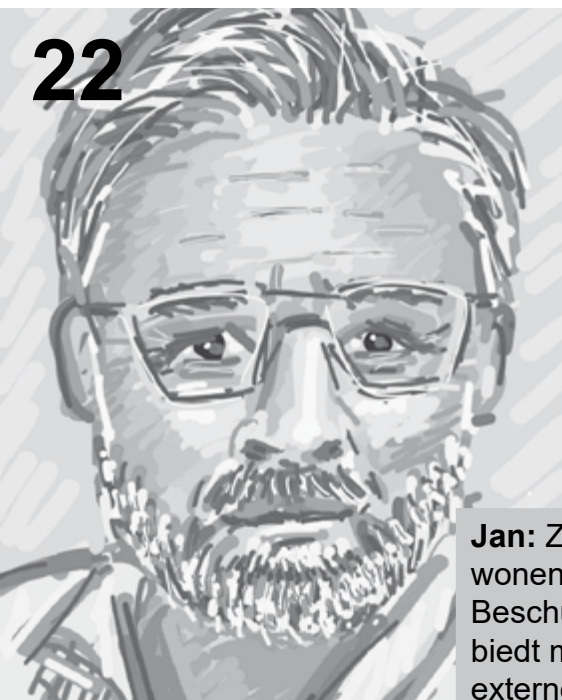




Bjørn: Ik ervaarde mijn psychose als een 'spiritueel ontwaken'.



Tanguy: Herstel ligt in het laten vallen van het beeld dat anderen van je hebben.



Jan: Zelfstandig wonen lukt me niet. Beschut wonen biedt me de nodige externe structuur.

Inhoud

06 Woorden geven aan je ervaringen

In gesprek met Lien en Tanguy

08 Cursus patiëntenvertegenwoordiging

Voor wie zijn ervaring wil inzetten

09 Lotgenotencontact is waardevol

Advies van de Hoge Gezondheidsraad

Dossier: Zingeving

10 Zingeving als motor voor herstel

Goede zorg heeft aandacht voor zingeving

11 De Levensboom

Gedicht van de jonge Sil

12 Begint eer ge bezint

Of was het net omgekeerd?

13 Werk/Gezondheid (Geerdt Magiels)

Boekbespreking

14 Magie of manie?

Ervaringen vol van betekenis

15 Column: De dwalende Hollander

Zwemmen

16 Lof der Traagheid

Rustig ademen

18 Interview met Ingrid Lammerant

Een poëtische blik op de wereld

19 Wachtverzachter

Van passief naar actief wachten

20 Hart Boven Hard

Visie op zorg

21 Steun bij lichamelijke ziekte

Wat een verschil!

22 Mijn keuze voor beschut wonen

Het verhaal van Jan

24 ANBN

Op weg naar herstel bij eetstoornissen

26 Wat als je stress te groot wordt?

Een interview met Eric Beke

27 Wanneer het licht blijft uitgaan

Filmbespreking Shutter Island

27 Nieuwe chatlijn bij LuisterGenoten

Voor slachtoffers van seksueel misbruik

28 Overzicht lotgenotengroepen

Woorden geven aan je ervaringen.

In gesprek met Lien en Tanguy, begeleiders van de lotgenotengroep voor mensen met een psychosegevoeligheid in Gent

Interview: Nadia Mahjoub

"Ik ben nieuwsgierig naar hoe andere mensen hun psychoses hebben beleefd." (Lien)



"Kwetsbaarheid krijgt hier een plaats die het niet altijd heeft in de buitenwereld." (Tanguy)

In juni 2023 startten Lien, Tanguy en Ellia bij UilenSpiegel een lotgenotengroep voor mensen met een psychosegevoeligheid in Gent. Ik had een gesprek met Lien (32j) en Tanguy (49j).

Vertel ons even wie je bent en wat je interesses zijn.

Lien: Ik heb office management gestudeerd, optie 'medisch', en ben onthaal- en opname-medewerker in een ziekenhuis in Waregem. Ik woon in Vichte met mijn vriend Seppe en onze twee poezen. Ik heb altijd veel verschillende interesses gehad en heb naast mijn werk vaak avondlessen gevolgd, van Zweeds tot kooklessen. Ik heb de neiging te veel hooi op mijn vork te nemen, wat me uit evenwicht kan brengen en soms tot een psychose leidt. Ik ga mijn werktijd daarom binnenkort ook verminderen van voltijds naar 4/5de.

Ik hou van zwemmen en wandelen, kijk graag naar documentaires en ben geïnteresseerd in alles wat met de natuur te maken heeft. Ook mensen boeien mij. Ik luister graag naar wat ze te vertellen hebben, ik leer graag bij. Toen ik vijftien was, had ik een oudere vriend van zestig en wij hadden toen diepgaande gesprekken over politiek en filosofie. Dat waren bijzonder interessante gesprekken over het leven. In mijn job aan het onthaal heb ik veel contact met mensen en daar hou ik wel van.

Als kind heb ik enorm veel boeken gelezen, maar op de een of andere manier ben ik mijn interesse in boeken stilaan kwijtgeraakt. Ik weet eigenlijk niet hoe dat komt. Het laatste boek dat ik volledig uitlas is 'Ik ben er niet

van Lize Spit. Het verhaal gaat over iemand die een psychose doormaakt. Ik vond het interessant, omdat ik veel in het verhaal herkende, en ook om te zien hoe de vriendin de psychose van haar partner beleefd.

Tanguy: Ik heb Romaanse taal- en letterkunde gestudeerd. Ik heb lang over deze studies gedaan. In die periode had ik het nogal moeilijk: ik had veel last van piekergedachten die heel verlamdend werkten. Dat ging ook gepaard met faalangst en met de moeilijkheid mijn behoeften te benoemen. Contacten leggen met anderen verliep niet zo vlot. Ik trachtte dat te compenseren door me op mijn studies te storten, maar daardoor geraakte ik nog meer in een isolement. Ook tijdens het schrijven van mijn thesis heb ik veel afgezien, de inhoud ervan ging alle kanten op en het was moeilijk voor mij om de situatie te relativeren.

Ik ben al een tijdje ervaringswerker, ik heb in een psychiatrisch centrum in Zottegem gewerkt. In 2021 ben ik in een psychose hervallen. Daarop ben ik gestopt met die job.

Ik ben al meerdere jaren betrokken bij het cliëntenbureau in Gent. Het cliëntenbureau maakt deel uit van het ggz-netwerk Het PAKT en wil ervaringsdeskundigheid structureel een plaats geven in het netwerk. Het werkt rond de principes van ervaringsdelen en de

stigmatisering. Ik breng getuigenissen en heb laatst ook een aantal intersectorale interviews mogen opvolgen als ervaringsdeskundige.

Maar ik hou eigenlijk niet zo van het woord 'ervaringsdeskundige'. Het komt me voor dat die beroepstitel ons opgedrongen werd vanuit een systeem met andere deskundigen die hun voorwaarden stellen om te mogen meespreken, als experts onder elkaar. Terwijl de ervaringsdeskundige, of ervaringswerker, zich toch vooral tot doel stelt meer inspraak te realiseren voor iedere cliënt in het eigen zorgtraject. Vanuit een kwetsbaar zoeken realiteitsbesef binnenbrengen in een zorgsysteem waarin soms boven de hoofden wordt gesproken, daar is het mij om te doen. Ik verkies het woord 'ervaringswerker'. Het is niet dat ik daarom tegen vormingen ben om in beeld te krijgen wat er kan en moet veranderen, integendeel. Ik ben vóór vormingen die het onzekere van "spreken uit ervaring" een plaats geven en waarderen. Om zo te kunnen groeien als mens. Ik vind ook dat uiteindelijk niemand echt deskundig is in leven en dat we imperfectie dus best leren omarmen.

Ik lees veel, vaak non-fictie, filosofische werken. Ik las bijvoorbeeld recent 'Ken jezelf. Een openhartige filosofie' van Tinneke Beeckman. Het is interessant na te denken over de begrippen 'ik' en 'jezelf' en hoe filosofen daarmee omgaan. Hoe je er zelf nooit helemaal grip op kunt krijgen. Ik ben altijd geïnteresseerd geweest in filosofie. Een deel van mij, het angstige deel, is echter helemaal geen filosoof en wil gewoon bestaan zonder te hoeven filosoferen.

Hoe zijn jullie ertoe gekomen om een lotgenotengroep rond psychosegevoeligheid te begeleiden?

Lien: UilenSpiegel had vroeger een online lotgenotengroep waar ik geregeld aan deelnam. Door omstandigheden is die groep stopgezet. Ik heb toen lang gezocht naar een gelijkaardige groep, maar vond er geen. Ik dacht eraan zelf een groep op te starten, maar wist niet zo goed hoe dat aan te pakken. Ik heb toen contact opgenomen met Thomas Roose, medewerker van UilenSpiegel. Hij raadde me aan compagnons voor de begeleiding te zoeken en toen hebben Tanguy en Ellia die rol mee opgenomen.

Tanguy: Ik kwam te weten via het cliëntenbureau dat UilenSpiegel begeleiders zocht. Ik was meteen enthousiast. Ik ben ervan overtuigd dat het bijzonder helend is om te vertellen over je ervaringen met een psychotische kwetsbaarheid. Woorden geven aan je ervaringen en die woorden delen met anderen, zorgt ervoor dat anderen op hun beurt ook weer nieuwe woorden vinden voor hun ervaringen. Het zet ons in beweging. Als we ons situeren in de wereld, dan is dat aan de hand van verhalen, door woorden te geven aan onze ervaringen en geschiedenis.

Welke watertjes hebben jullie doorzwommen?

Lien: Ik kreeg mijn eerste psychose in 2013, nadat ik afgestudeerd was aan HOGent. Ik had mijn diploma op zak maar vond geen vast werk. Dat was een grote teleurstelling. Ik ging van tijdelijke baan naar tijdelijke baan. Ik had problemen met mijn ouders. Het klikte niet goed met hen. Ik woonde eerst nog thuis, maar ben op een bepaald ogenblik verhuisd. In die periode stierf mijn geliefde oma. Ik dwaalde door de straten en werkte aan een boek waarin ik al mijn frustraties neerschreef, een boek van meer dan tweehonderd pagina's. Ik stuurde dat boek rond naar wildvreemde mensen. Ik ben toen kort opgenomen in de EPSI in Kortrijk. Het werd de eerste van vele psychoses. Tussendoor had ik kortstondige jobs, herviel ik, kwam ik in contact met verkeerde mannen...

Ik had weinig zelfvertrouwen door hoe ik was opgevoed en werd in het middelbaar trou-

wens ook gepest, omdat ik een stille, volgzame persoon was. Ik zag niet meteen hoe ik uit mijn moeilijke situatie kon geraken. De enige oplossing leek me vast werk te vinden. Ik vond uiteindelijk werk in een ziekenhuis in Gent en leerde daar mijn huidige vriend kennen, die werkte als ambulancier. Sinds ik met Seppe samen ben, heb ik geen zware downperiodes of psychoses meer gehad. Hij houdt me al drie jaar in evenwicht. Hij let erop dat ik mijn medicatie niet vergeet, dat ik genoeg eet. Ik ben daar soms verstrooid in. Maar vooral, Seppe is iemand waarop ik kan bouwen. Ik ben van in het begin open geweest over mijn diagnose en hij heeft me nooit 'anders' bekeken.

Tanguy: Tijdens mijn studie ben ik verschillende keren ingestort. Ik vond geen uitweg voor sommige problemen en vooral bij het schrijven van mijn thesis kwam ik te dicht bij iets dat ik moeilijk kan benoemen, bij gevoelige punten van mezelf.

We zijn allemaal uniek. Soms hebben we de neiging ons te conformeren aan een bepaalde rol. Ik wil me liever niet conformeren, en wil me graag laten zien zoals ik 'echt' ben. Dat lukt niet altijd. Trouwens, de onbewuste drang om gezien te worden werkt negatief op mij. Ik zoek graag de schaduw op. Ik hou een dagboek bij. Ik schrijf wanneer ik daar de nood toe voel, wanneer ik in piekeren vervall bijvoorbeeld. Schrijven helpt daartegen.

Wat spreekt je aan in je rol van begeleider van de lotgenotengroep?

Lien: De groep biedt mensen een plek waar ze hun verhaal kunnen vertellen. Het geeft hen het gevoel dat ze er niet alleen voor staan. Ik ben zelf ook heel nieuwsgierig naar hoe andere mensen hun psychoses hebben beleefd. We zijn nog maar relatief recent gestart en moeten nog bekender worden. De stap voor mensen om aan een dergelijke groep deel te nemen is wel groot, merken we. Niet iedereen die interesse toont, daagt op.

Tanguy: Je biedt lotgenoten de mogelijkheid woorden te geven aan hun ervaringen. Het gaat vaak over verstikkende situaties waarop je reageert, op familiaal vlak bv of omdat je gepest werd, waarbij een psychose misschien een tegenverhaal of een poging tot

antwoord heeft geboden. Een psychose kan een manier zijn om weer 'iemand' te worden. UilenSpiegel biedt met haar lotgenotengroepen een oefenruimte om te spreken en contact te maken met anderen vanuit hun onderliggende kwetsbaarheid. Kwetsbaarheid krijgt er een plaats die het niet altijd heeft in de buitenwereld.

Welke tips heb je voor mensen met psychische moeilijkheden?

Tanguy: Herstel ligt in het laten vallen van het beeld dat anderen van je hebben. Dat is natuurlijk niet zo evident. De ruimte ontdekken waar je uniek mag zijn, je eigenwaarde ontdekken, dat is een levenslang proces.

Lien: Ik zou mensen aanraden te praten met iemand die je kan vertrouwen. Een psychose is voor iedereen anders en iedereen ervaart die op een andere manier. Het is makkelijker je verhaal toe te vertrouwen aan iemand die ook ervaring heeft met psychose, een ervaringswerker bijvoorbeeld.

Heb je een levensmotto?

Lien: Het is iets wat mijn mama altijd zei: "hakuna matata", letterlijk: maak je geen zorgen. Ik piekerde veel als kind. Ze zei dan dat ik niet te veel moest denken, maar genieten.

Tanguy: Een uitspraak van filosoof Kierkegaard: "Het leven kan slechts achterwaarts begrepen worden, maar het moet voorwaarts worden geleefd". Ik zei het eerder reeds: je bent nooit helemaal deskundig in het leven.

Kan je jezelf in enkele woorden omschrijven?

Lien: Leergierig, nieuwsgierig en ruimdenkend.

Tanguy: Dat vind ik niet evident: een mens is immers moeilijk in een paar woorden te vatten. Ik zou mezelf omschrijven als 'verslingerd aan woorden' of 'nooit tevreden met één woord'.

Onze cursus patiëntenvertegenwoordiger: wat houdt die in?

Tekst: Sophy Van den Bulcke – Afbeelding: Pixabay



In het najaar van 2023 organiseerde UilenSpiegel een cursus patiëntenvertegenwoordiger in Gent. Deze cursus stond al een tijdje op mijn verlanglijst. Ideaal dat deze in Gent plaatsvond, het was dus een no-brainer om me op te geven. Na een verkennend gesprek met de verantwoordelijke van de cursus, Katlijn Vander Meeren, en gezien ik al actief was als patiëntenvertegenwoordiger, kreeg ik groen licht. Met veel zin keek ik uit naar de eerste lesdag.

Graag geef ik jullie een beetje achtergrond over mezelf mee, zodat jullie een idee hebben wie hier aan dit artikel zit te tokkelen en van waaruit ik de opleiding aanvatte. Ik ben Sophy, een gemotiveerde en geëngageerde ervaringsdeskundige die haar steentje op verschillende manieren tracht bij te dragen. Ik volgde in 2016-2017 de cursus ervaringsdeskundigheid bij UilenSpiegel. Sindsdien nam ik deel aan heel wat intervisiemomenten, vormingen en studiedagen; ideaal om up-to-date te blijven en voeling te krijgen en houden met wat er leeft in de ggz. Mijn rol als ervaringsdeskundige en mijn betrokkenheid bij verschillende projecten (zoals o.a. bij ANBN vzw, ANBN Gent en Te Gek!?) gedurende de afgelopen acht jaar is divers; zo begeleid ik o.a. inloopmomenten, praatgroepen en breng ik getuigenissen. Binnen UilenSpiegel kan je me terugvinden achter de schermen van Spiegel. Ik zit in de redactieraad en het naleesteam van het blad en schrijf ook af en toe een artikel.

Maar terug naar de cursus patiëntenvertegenwoordiging zelf. © Het traject bestaat uit zeven volledige lesdagen, waar ik jullie in wat volgt graag meeneem.

- Op **lesdag 1** startte Katlijn met praktische info en afspraken i.v.m. de cursus, vervolgens gingen we aan de slag met enkele opdrachten. Een ideale manier om kennis te maken met elkaar en om zicht te krijgen op de inhoud en het verloop van de cursus. Aan het einde van de voormiddag kregen we een inleiding rond ervaringsdeskundigheid en patiëntenvertegenwoordiging.

In de namiddag kwam Yves Wuyts van Zorgnet Icuro een uiteenzetting brengen over de huidige en toekomstige financiering van de sector geestelijke gezondheid. Thema's die hierbij aan bod kwamen, waren organisatie van de geestelijke gezondheidszorg, principes in de financiering, huidige financiering van de verschillende zorgvormen en de toekomstige financiering van de verschillende sectoren.

- Bij de **tweede samenkomst** stond de dag in het teken van communicatie. Binnen deze cursus zijn er drie dagen voorzien rond het topic communicatie. Deze werden gegeven door twee medewerkers van Trefpunt Zelfhulp. Dag één bestond uit een kennismaking, kadering van "de" patiëntenvertegenwoordiger, inleiding tot principes binnen communicatie en we gingen verder concreet aan de slag rond het thema 'groepen'.

- Op **lesdag drie** kwam Ilse De Neef (netwerk coördinator Oost-Vlaanderen) toelichting geven over de werking van het PAKT en vijf functies binnen 'Artikel 107*'. We gingen in op het netwerk geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen en de rol van de ervaringswerkers binnen dat netwerk.

- Katlijn gaf de **vierde lesdag** toelichting over de werking van Uilenspiegel vzw en de verschillende rollen die je als vrijwilliger (ervaringsdeskundigen en patiëntenvertegenwoordigers) kan opnemen binnen de organisatie.

- **Lesdag vijf** ging over het tweede onderdeel van communicatie. Dit betrof het bespreken van het profiel en DNA van een patiëntenvertegenwoordiger. We gingen verder in op noodzakelijke vaardigheden zoals luisteren, samenvatten, doorvragen. We kregen een kader mee van hoe communicatie verloopt in welke groepen en welke rollen je hierin zelf kan vervullen. In de namiddag kwam Jan Delvaux aan het woord. Er was ruimte om onze vragen voor te leggen aan hem. Hij is al geruime tijd werkzaam als patiëntenvertegenwoordiger en deelde info vanuit zijn persoonlijke ervaring.

- Op de **voorlaatste dag** gaf Marleen Minnoey (ondersteuner bij OPGanG) toelichting

over het Vlaams Patiëntenplatform om vervolgens dieper in te gaan op hoe je aan de slag kan gaan en welke opties er bestaan binnen de vijf functies (ref. Artikel 107). Zelf ondersteunt ze patiëntenvertegenwoordigers in West- en Oost-Vlaanderen. Maandelijks organiseert ze daar de netwerkbijkomsten voor (kandidaat-) patiëntenvertegenwoordigers. Na de opleiding voorzag ze kennismakingsgesprekken met elk van ons, wat een hele meerwaarde bleek. Lieven Lust kwam in de namiddag op zijn beurt wat meer vertellen over het landschap van de ggz.

- De **laatste dag** bestond uit het derde en laatste onderdeel van het stukje communicatie. Hierna sloten we af met een evaluatiemoment. Hierbij werd gepeild naar hoe we zelf verder aan de slag zouden gaan. Sommigen hadden al een duidelijk beeld en kader, anderen waren eerder nog wat zoekend.

Een gevarieerd aanbod dus, waarbij je zicht krijgt op wat deze functie juist inhoudt en waar je hiervoor terecht kan. Je krijgt de nodige pointers en kennis mee om concreet aan de slag te kunnen.

Ben je zelf benieuwd naar deze opleiding?

Neem dan zeker contact op met Katlijn Vander Meeren (coördinator project participatie bij UilenSpiegel) via vorming@uilenspiegel.net. Zelf ben ik ook bereikbaar per mail (sophyvd@gmail.com).

Deze opleiding wordt georganiseerd in samenwerking met Trefpunt Zelfhulp, Vlaams Patiëntenplatform, Zorgnet Icuro en verschillende netwerkcoördinatoren. Ze staat open voor personen met een kwetsbaarheid die klaar zijn om hun eigen ervaringen en kennis in te zetten binnen de ggz.

* Artikel 107: De hervormingen in de sector van de geestelijke gezondheidszorg zijn het gevolg van een specifiek wetsartikel binnen de ziekenhuiswet, namelijk 'Artikel 107'. Het doel van 'Artikel 107' is de vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg.

Advies Hoge Gezondheidsraad: lotgenotencontact verdient een structurele plaats in de geestelijke gezondheidszorg

Tekst: Nadia Mahjoub – Foto: Sophie Nuytten

UilenSpiegel diende in 2022 bij de Hoge Gezondheidsraad (HGR)* een projectvoorstel in met als doel de meerwaarde van lotgenotencontact te laten erkennen als één van de inzetbare instrumenten binnen de ggz én om te definiëren welke middelen noodzakelijk zijn om professioneel georganiseerde groepen structureel te ondersteunen. In februari 2024 publiceerde de HGR zijn advies*. We spraken met Geert Van Isterdael, bestuurder van UilenSpiegel, en lid van de expertenwerkgroep van de HGR die zich boog over het advies.

Waarom vindt UilenSpiegel het belangrijk lotgenotencontact onder de aandacht brengen?

Geert: Lotgenotencontact is sinds de oprichting van onze vzw in 1997 een belangrijke pijler van onze werking. Het beantwoordt aan een grote nood bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. Meer dan 25 jaar aan ervaring op dit gebied, met ondertussen vijftientig lotgenotengroepen, bevestigt hoe waardevol dit contact is in het herstelproces van lotgenoten. Deze vorm van begeleiding wordt in de huidige ggz echter nog sterk ondergewaardeerd. Daarom dienden we een project in bij de HGR om de meerwaarde te onderzoeken en advies uit te brengen. We zijn zeer blij dat de HGR dit thema prioriteit heeft gegeven, mede onder impuls van Frieda Matthys, die covoorzitter is van de permanente werkgroep van de HGR.

We merken daarnaast dat het thema ervaringsdeskundigheid als het ware 'gekaapt' wordt door psychiatrische instellingen, die heel wat middelen hebben om ervaringsdeskundigen aan te trekken binnen hun werking. Soms wordt vergeten hoe belangrijk lotgenotencontact is als voedingsbodem van waaruit ervaringsdeskundigheid verder kan groeien.

Er is veel variatie in vormen van lotgenotencontact en inzet van ervaringsdeskundigheid, dat maakte het soms moeilijk om het duidelijk te definiëren. Het advies focuste zich op lotgenotencontact buiten het institutionele, klinische kader.

Je maakte deel uit van de expertenwerkgroep van de HGR. Hoe is het advies tot stand gekomen?

Geert: De werkgroep bestond uit ongeveer twintig experts, voornamelijk uit de ggz-sector, waaronder psychologen, psychiaters, artsen, verpleegkundigen en vier ervaringsdeskundigen.

Omdat er nauwelijks of geen Belgisch onderzoek voorhanden is over lotgenotencontact, heeft de HGR de beschikbare internationale wetenschappelijke literatuur bestudeerd over het onderwerp. Daarnaast heeft de HGR visies uit het werkveld verzameld: lotgenoten, professionals in de ggz, patiënten en hun families werden betrokken volgens de Delphi-methode*.

Wat zijn de voornaamste bevindingen en aanbevelingen in het advies?

Geert: De voornaamste vaststelling is dat lotgenotencontact een zeer

Geert: “Het belang en de meerwaarde van het lotgenotencontact dat we organiseren is nu duidelijk aangetoond.”



waardevolle vorm van ondersteuning is, die momenteel nog ondergewaardeerd is. Lotgenoten zijn in staat op een unieke manier in te spelen op de behoeften van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ze bieden hoop en perspectief door hun ervaringen te delen en te laten zien dat herstel mogelijk is. Dit versterkt de veerkracht en verhelpt gevoelens van wanhoop en de indruk er alleen voor te staan.

De HGR benadrukt ook de noodzaak aan een structureel kader voor deze vorm van begeleiding. Een dergelijk kader kan helpen om de kwaliteit van het lotgenotencontact te bevorderen. Lotgenotenwerkingen, zoals die van UilenSpiegel, Ups & Downs* en ANBN* kunnen ook veel baat hebben bij de onderlinge uitwisseling van hun expertise. Daarnaast is duurzame (financiële) ondersteuning onontbeerlijk om onze lotgenotenwerkingen nog professioneler te kunnen uitbouwen.

De conventionele zorg is onvoldoende op de hoogte van het aanbod en de waarde van lotgenotencontact en verwijst daarom nauwelijks door naar onze initiatieven. Hier is werk aan de winkel op vlak van informeren en sensibiliseren.

Wat vind je van dit advies?

Geert: We zijn als vereniging heel gelukkig met dit advies. Het belang en de meerwaarde van het lotgenotencontact dat we organiseren is hiermee duidelijk aangetoond. Het verdient blijvende aandacht en meer structurele ondersteuning. We zijn niet alleen blij met het uiteindelijke advies, maar ook over de manier waarop we betrokken zijn geweest. Het was fijn samenwerken binnen de onderzoeksgroep.

(*) Hoge Gezondheidsraad: het wetenschappelijk adviesorgaan van de FOD Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu. Het fungeert als de poort tussen het beleid en de wetenschappelijke wereld op het vlak van de volksgezondheid.

• Het advies over lotgenotencontact (HGR 9743) is te vinden op de website van de Hoge Gezondheidsraad (www.health.belgium.be/nl/hoge-gezondheidsraad).

• Delphi-methode: een methode die als doel heeft om systematisch de meningen van betrokkenen en/of experts over een specifiek onderwerp te verzamelen en te verwerken.

• Ups & Downs: vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of depressie en hun omgeving.

• ANBN: vereniging voor mensen met een eetstoornis en hun naasten.

Zingeving als motor voor herstel



Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: evedesign.be

- 'Denkt gij niet gewoon te veel na over de zin van het leven?'
- 'Wel dokter, ik denk dat u eindelijk tot de kern van mijn problematiek bent gekomen.'

Het is een anekdote uit de behandelkamer van een psychiater, waar ik de humor wel van inzie. Tegelijkertijd zie ik er ook iets tragisch in. Ik verbaas me dan ook vaak over hoe weinig aandacht er besteed wordt aan zingeving binnen de ggz. En daarin blij ik niet de enige. Stilletjesaan sluipt de aandacht voor zingeving (opnieuw) de ggz binnen. Dit is voornamelijk te danken aan de inzet van ervaringsdeskundigen. Hun ervaring is immers dat aandacht voor zingeving bijdraagt aan hun herstel.

Wat is zingeving?

Over het algemeen kan je onder zingeving verstaan dat wat van grote betekenis is voor iemand én richting geeft aan iemands leven.

Zingevingsvragen kunnen zich voordoen in alle levensfasen en bij alle mensen.

Zo vinden mensen bijvoorbeeld zingeving in hun relaties met familie of vrienden, in de opvoeding van hun kinderen, in (vrijwilligers-) werk, in hobby's, in hun levensbeschouwing, in het bijdragen aan een betere wereld of in het helpen van anderen. Sowieso is het een doodnormale menselijk behoefte om zingeving te willen ervaren in het leven, maar iedereen ervaart het dus wel op een andere manier.

Het raakt thema's als de eindigheid van het leven, belangrijke keuzes die we maken, onze vrijheid, onze identiteit, verbinding voe-

len met anderen,... Via zingeving zoeken we letterlijk naar de zin van ons leven, maar ook naar de zin van alles wat we doen binnen ons alledaagse leven. Door zingeving ervaren we persoonlijke groei en ontwikkeling. Het creëert samenhang in hoe ons verleden, heden en toekomst een eigen levensverhaal vormen.

Doorheen de verschillende levensfasen, door bepaalde hoogtepunten in onze levens en door ontwrichtende levenssituaties verandert wat zinvol is voor een mens. Twijfelen en reflecteren over de zin van het leven hoort bij het leven. Het is een proces van zoeken dat nooit stopt. Een deel ervan gebeurt ook onbewust.

Zingeving is een individueel proces, maar vindt altijd plaats binnen (en kan worden geïnspireerd of beïnvloed door) de context waarin iemand leeft en heeft hiermee een sterk sociaal-maatschappelijk aspect. Voorbeelden hiervan zijn klimaatveranderingen, armoede, oorlog, racisme, maar ook bijvoorbeeld de overtuiging dat het leven en ons levensgeluk maakbaar zijn. Het raakt echter ook aan spiritualiteit en vaak beïnvloeden deze elkaar. In praktijk worden deze termen zelfs door elkaar gebruikt.

Te weinig zingeving binnen de ggz?

Binnen de ggz is men doorgaans nogal gericht op het doelgericht behandelen waarbij men 'symptomen' wil reduceren. Lukt dit, dan wil dit kort door de bocht zeggen dat iemand beter wordt. Het is dus meetbaar. Zingevingsvragen hebben daarentegen minder meetbare 'resultaten'. De resultaatgerichtheid die leeft binnen onze ggz houdt dan ook weinig rekening met de zogenaamde trage vragen: vragen over leven, verlies, dood, liefde of ziekte. Het zijn vragen die raken aan zingeving en die vaak haaks staan op de heden-daagse hulpverlening die plaatsheeft binnen kwaliteitsmeting, strakke tijdschema's en protocollen. Werken rond zingeving is geen quick fix, het vraagt tijd en zelfs in de zorg geldt het principe 'time is money'.

Voor de dominantie van het biomedische verklaarmodel wordt hier als oorzaak gezien. Dat model biedt weinig ruimte voor zingevingsvraagstukken. Dat heeft dan bijvoorbeeld tot gevolg dat men in de opleidingen

Bij goede geestelijke gezondheidszorg mag aandacht voor zingeving niet ontbreken

voor hulpverleners weinig tot geen aandacht geeft aan het bespreekbaar maken van dit levensdomein. Of iemand hiervoor al dan niet ruimte ervaart, is dus vaak afhankelijk van de persoonlijke gevoeligheid, interesses of prioriteiten van de individuele hulpverlener.

Zingeving raakt ook aan spiritualiteit, maar spirituele ervaringen worden binnen de ggz soms gezien als ziektebeelden zoals psychose. Het gevolg hiervan is dat mensen proberen dit te verzwijgen om niet als 'psychisch ziek' gezien te worden. Het spreekt vanzelf dat dit kan leiden tot gevoelens van eenzaamheid en zelfstigma.

Verweven met psychische gezondheid

Veruit de meeste mensen met psychische problemen vinden aandacht voor zingeving belangrijk voor hun herstel. Uit onderzoek blijkt echter dat ze niet altijd ervaren dat deze aandacht gepast wordt gegeven. Toch wordt zingeving of een invulling daarvan geassocieerd met een verminderde aanwezigheid van depressie en angst. Daaraan verbonden zie je ook dat zingeving minder kans geeft tot suïcide en verslaving. Bovendien verhoogt het de kwaliteit van leven en lijkt het soms wel het juiste antwoord op bijvoorbeeld een depressie.

Zingeving en geestelijke gezondheid zijn op verschillende manieren met elkaar verweven. Ze kunnen elkaar bevorderen, maar ook belemmeren. Mensen met psychische problemen zien zich best vaak geconfronteerd met vragen over zichzelf, relaties, hun taken, en over de zin van hun bestaan. Deze existentiële vraagstukken raken aan zingeving. In sommige situaties wordt de kern van het probleem als een pure zingevingproblematiek ervaren. Bovendien kunnen psychische klachten levensbeschouwelijk of spiritueel gekleurd zijn.

Zingeving als motor voor herstel

Zingeving integreren als onderdeel van de zorg is noodzakelijk om goede zorg te beko-

men. Deze zorg geeft richting aan iemands doelen en motivatie en in het algemeen aan wat belangrijk is in iemands leven. Naarmate de regie meer bij de persoon in kwestie komt te liggen, krijgt zingeving meer gewicht. Hij of zij wordt uitgedaagd om meer zelf te bepalen waar zijn/haar prioriteiten in het leven liggen.

Persoonlijk herstel omvat bovendien ook invulling van zingeving of toch zeker van zinbeleving. Het is daarom van belang dat men ruimte biedt aan zingeving als geïntegreerd element van goede zorg. Naast het verweven en integreren van zingeving in de begeleiding, vraagt dat ook om kennis over initiatieven buiten de gespecialiseerde ggz.

Mensen ervaren dat zij door aandacht voor zingeving en spiritualiteit (opnieuw) grip op het eigen leven kunnen krijgen en behouden. Een belangrijke vraag daarbij is: waar kom jij je bed voor uit? Inzicht krijgen in je drijfveren geeft je de mogelijkheid om grip te krijgen op wat je écht motiveert en lijkt dan ook onontbeerlijk in het herstelproces.

Goede zorg

In de nieuwere visies op wat goede zorg is, neemt aandacht voor zingeving gelukkig een nadrukkelijke plek in. Het vraagt van hulpverleners dat zij in gesprekken een open, uitnodigende en flexibele houding kunnen aannemen. Ontwikkelingen in de visie op goede zorg vertalen zich ook naar veranderingen in het begeleiden van mensen. Hierbij gaat het meer om het accepteren van zichzelf en leren omgaan met pijn en ongemak. Dat leidt tot persoonlijke ontwikkeling, acceptatie, authenticiteit en het vinden van betekenisvolle activiteiten.

Bij goede zorg wordt zingeving dus geïntegreerd in de einddoelen van de behandeling. In het herstel richt men zich op het terugvinden van de persoonlijke identiteit en het hernemen van de regie op het leven.

De Levensboom

*'k Ben geboren op een plek,
op een groene blauwe vlek*

*Tussen oorlog en vrede,
deel ik dit mede;
tussen vrede en oorlog,
rook en smog*

*'k Zag het levenslicht,
de wereld scheen in mijn gezicht*

*'k Hoorde geritsel in m'n oren,
bouwen aan m'n toren ...*

*'k Liep recht naar later,
onrein of zuiver,
in helder water ...*

*'k Volgde een droom,
mijn Levensboom.*

Gedicht, Silke, 13 jaar

*Het jongetje van toen –
Silke Popelier, jawel -
is er niet meer;
Zijn droom koestert de
Sil van vandaag evenwel
nog evenzeer ... ☺*

Begint eer ge bezint

*Tekst: Annick Deliën –
Illustratie: Evelien Swenne*

Beginnt eer ge bezint. Of was het net omgekeerd? We weten allemaal dat we beter eerst bezinnen voor we (her)beginnen. Maar hoe beginnen we überhaupt aan bezinnen? In het kader van het thema zingeving schenk ik jullie graag enkele tools om meer bewust in het volle leven te staan, zodat kostbare tijd zinvol kan worden besteed: niet aan zomaar iets en indien nodig zelfs aan niets.

Dag 1

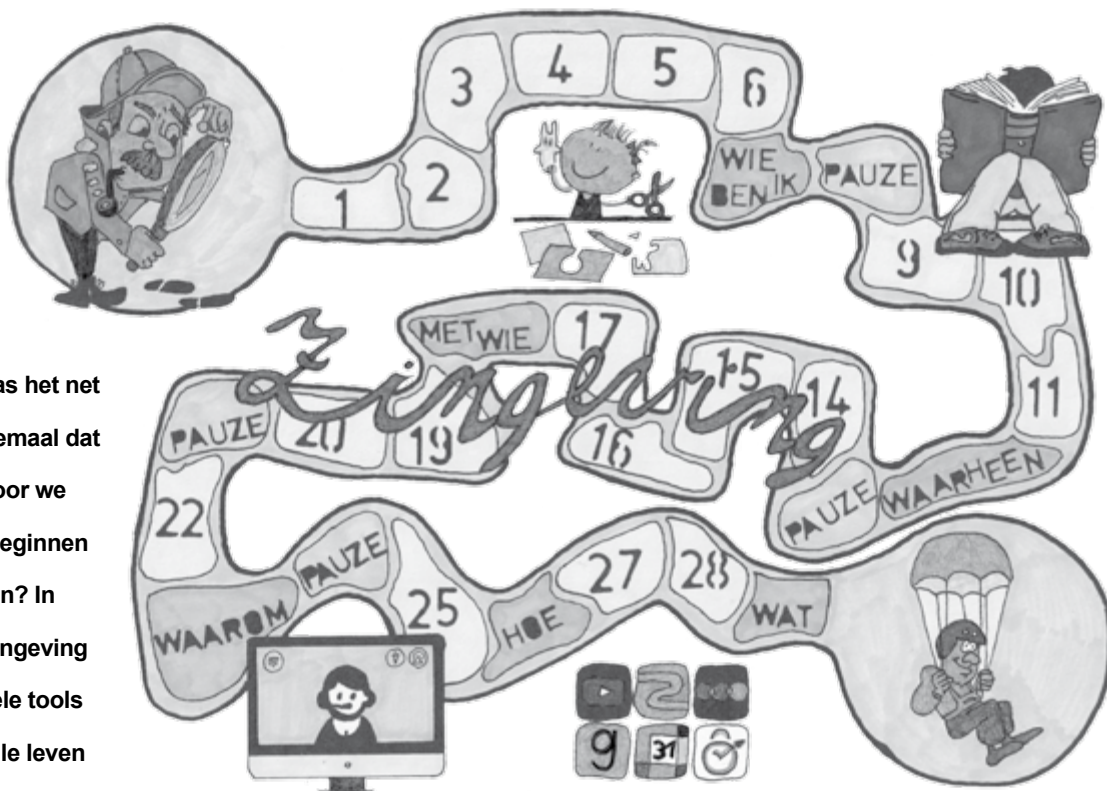
Begin! Maak een dag vrij om het komende jaar goed in te zetten, ook al is de lente reeds in het land.

Dat komt eenvoudigweg neer op de aankoop van een stevig ringschrift (of de aanmaak van een online map, bijv. op Google Drive) om deze om te toveren tot een eigenzinnig draaiboek.

Velen van ons zijn gekneet door de omgeving inzake keuzes op het vlak van werk en vrije tijd. Meestal weten we echter intuïtief in welke richting we willen gaan. Wat bracht ons als kind reeds in een flow? Zijn ook onze infokanalen niet aan een opfrissing toe?

Indien je geen flauw idee hebt van waar je heen wil, dan kan Doelzoeker* helpend zijn. Dit is een app op de website van het Vlaams Patiëntenplatform en een handig hulpmiddel om zicht te krijgen op je leven. Met een doelenfiche kan je later actief aan de slag gaan. Daarnaast kan het boek 'Schrijven naar bewustzijn' van Joey Brown en de handleiding in 'How to reset' van Vicky Vrint zorgen voor een heuse omwenteling in je tijdsbesteding. Omdat tussen droom en daad uiteraard praktische bezwaren staan, is het nuttig om alles in kaart te brengen in een draaiboek.

Zo'n draaiboek verdeel je in (sub)categorieën, zoals werk (of breder opgevat vrijwilligerswerk, een opname of een andere dagbesteding), hobby's, fysieke en mentale gezondheid, huishouden, centjes, cultuur binnens- en buitenshuis, sociaal netwerk...



Kladjes

Je maakt eerst nog een kladversie met een evaluatie van hoe deze zaken nu lopen. Wat zijn energievreters en welke activiteiten geven energie? Kan je hier (stapsgewijs) verandering in brengen?

Een volgende stap is brainstormen op een ander kladje zonder hier diep over na te denken. Ik ben een fervente liefhebber van het mindmappen. Dat is een visuele weergave van ideeën die vertrekken vanuit een centraal onderwerp. Je kan gebruikmaken van teksten, quotes, begrippen, doodles... You name it! Vaak lijkt een mindmap op een boom met vertakkingen.

Op zo'n kladje vertrek je vanuit een brede focus en vermeld je echt alles: concrete doelen, waar, hoe vaak, online en in het echt, welke websites, apps, boeken, personen en tools die je kan aanwenden om je doel te bereiken.

Wat je best in het achterhoofd houdt, is dat het doel minderwaardig is aan de weg erheen. Iets in hapklare brokken onderverdelen en je voorstellen dat het proces eigenlijk een doel op zichzelf is, zorgt voor extra intrinsieke motivatie.

Hierna neem je even pauze en bekijk je die berg ideeën met een nuchtere blik. Wat is doenbaar? Om duizeligheid te voorkomen, accentueer je ze in het groen/oranje/rood of geef je ze cijfers in functie van prioriteit.

Het draaiende boek

Vanuit dat kladje maak je dan een ordelijke lijst per (sub)categorie, ook weer van groen naar rood of genummerd. Geef telkens aan hoeveel uren per week je aan elke activiteit wil besteden. Elke categorie kan worden aangevuld met apps die je nog dezelfde dag installeert op je computer of gsm. Maak ineens gebruik van het moment om nutteloze apps te verwijderen.

Websites (ook die van tijdschriften, webinars) plaats je meteen per thema bij Bladwijzers. YouTube heeft deze dagen playlists die je kan personaliseren. Apps voor films en boeken, zoals Letterboxd en Goodreads maken het compleet.

Orden deze eventueel apart in je draaiboek als een soort appendix.

Op Google Drive kan je mappen maken met (sub)categorieën voor documenten, samenvattingen...

Dat zijn heel wat boterhammen voor in onze lunchbox. Maar het magnum opus duurt gelukkig hooguit een dag.

Let's go

Het concreet inplannen kan beginnen. Ik heb voor mezelf een levensplanner van Hema aangeschaft, met week- en maanddoelen. Voor de computerfanaten is er Google Agenda. Ook in dit stadium kan je kleuren gebruiken, bijv. een zwarte kleur voor vaste activiteiten, een blauwe kleur voor flexibele activiteiten en een rode kleur voor belangrijke afspraken. Ik doe dit meestal per trimester, maar dat hangt af van hoe stabiel je schema is. Met de eerder vermelde doelzoekerfiche kies je een of meerdere doelen per week en noteer je deze in je agenda.

Voor het slapengaan schrijf je de planning voor de volgende dag op een whiteboard. Het afvinken kan beginnen. Weekplanning en doelen kan je evalueren op zondag. Wat ging goed de voorbije week? Wat ging minder? Wat kan je hieraan veranderen?

Let go

Belangrijk is om een balans te vinden in het plannen en loslaten. Bewust ook ruimte vrijlaten om te niksen, mindfulness, een kleine golf van spontaniteit.

Voor diegenen die de neiging hebben zichzelf te verliezen in het wereldwijde web bestaat er de (betalende) app FocusMe, waarmee je je schermtijd kan beperken.

Daarnaast sta je best stil bij hoe iets te doen. Botst de manier hoe je zaken wil aanpakken met je persoonlijkheid of zelfs menselijkheid? James Clear beschrijft in zijn bestseller 'Elementaire gewoontes' hoe we maar al te vaak ingaan tegen onze menselijke natuur i.p.v. haar in ons voordeel te gebruiken. Het boek 'Stille kracht' van Susan Cain leert introverten dat hun stilte eigenlijk ook een kracht is.

Ben je niet zo'n boekenmens? Maak het jezelf dan niet te moeilijk en kies in eerste instantie voor webinars. Maar om af te sluiten geef ik aan liefhebbers van het geschreven woord deze stapel boeken mee:

How to reset – Vicky Vrint

Schrijven naar bewustzijn – Joey Brown

Stille kracht – Susan Cain

Elementaire gewoontes – James Clear

Psycho-Cybernetics – Maxwell Maltz

Weg van het piekeren – Filip Raes

Homo Energeticus – Peter Aelbrecht

Zelfzorg is het begin van alles – Nina Mouton

De berg, dat ben jij – Brianna Wiest

* www.vlaamspatientenplatform.be/nl/doelzoeker

Werk/Gezondheid (Geerd Magiels)

Tekst: Ann Buekenhoudt

Geerd Magiels (*1956)

is bioloog en filosoof

met een bijzondere

focus op ecologie en

wetenschapsfilosofie.

Hij schrijft en praat

over wetenschap,

kunst, biologie, breinen

en genen. In dit boek

legt hij de nadruk op

de relatie tussen het

hebben van werk en

gezondheid.



Wanneer je iemand voor de eerste keer ontmoet, stel je vaak de vraag wat die persoon doet qua werk. Betaald werk, weliswaar. Het zegt veel over het belang van werk voor onze identiteit. Arbeid zorgt voor een inkomen maar ook voor een sociaal en betekenisvol leven. Indien die arbeid wegvalt, krijgen onze identiteit en ons zelfvertrouwen een flinke tik. In België zitten bijna een half miljoen mensen langer dan een jaar ziek thuis.

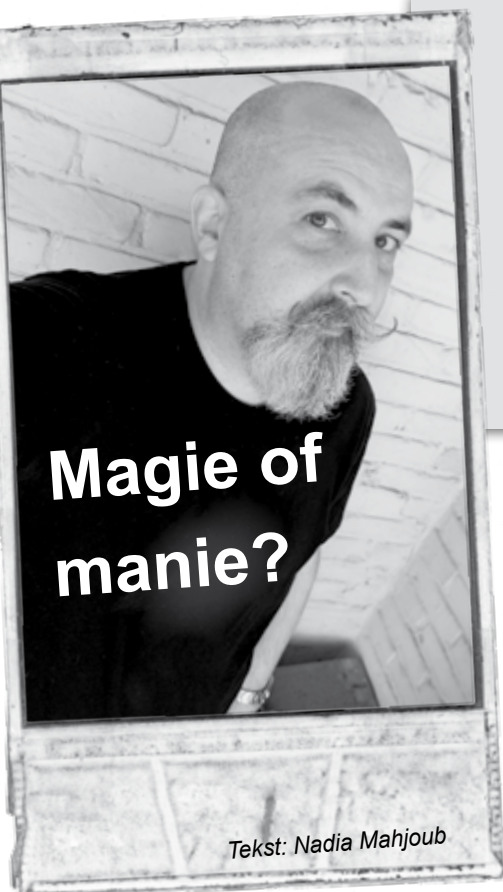
Geerd Magiels onderschrijft het belang van zo snel mogelijk weer aan de slag te gaan, ook al is dat niet in dezelfde baan of gaat het om het deeltijds hervatten van het werk. Het boek is opgevat in twee delen. Het eerste deel heet "Gezond of ziek. Thuis of op het werk" en behandelt vooral de oorzaken en gevolgen van uitvalen op het werk. Deel twee gaat dan weer over de rechten en plichten, procedures en regelingen over arbeids(on)geschiktheid.

Dit boek is zeer informatief en vlot geschreven. Een aanrader als je meer wil weten over het thema werk/gezondheid. Toch stel ik mij de vraag of er niet te veel de klemtoon wordt gelegd op betaald werk en het hervatten van het werk? Helaas kan niet iedereen gereactiveerd worden. En wat als de werkomgeving ziekmakend is?

Als persoon die door mentale en lichamelijke problemen niet meer betaald aan de slag is, voel ik mij een beetje buitengesloten na het lezen van dit werk. Volgens Geerd Magiels zou mijn arbeidsongeschiktheid betekenen dat ik een totaal zinloos leven leid. Ik wil er dan ook de nadruk op leggen dat een betaalde baan niet mag gezien worden als iets zaligmakends en dat bijvoorbeeld vrijwilligerswerk ook zijn waarde heeft.

Werk/Gezondheid (Geerd Magiels)

Uitgever : Epo, 2023



Bjørn: Ik ervaarde mijn psychose als een 'spiritueel ontwaken'

Hoewel manieën en psychoses bijzonder ontwrichtend kunnen zijn, ervaren sommige mensen toch een sterk gevoel van zin of betekenis tijdens of na deze episodes.

Zo zijn er mensen die tijdens een manie of psychose een verhoogde creativiteit ervaren. Ze lopen over van inspiratie en dat uit zich dan in vernieuwende ideeën of creatieve expressievormen. Kunstenaar Vincent Van Gogh bijvoorbeeld, creëerde zijn meest iconische werken tijdens zijn manieën.

In sommige gevallen kan een manie of psychose leiden tot een gevoel van verbondenheid met anderen of zelfs met de wereld als geheel. Anderen beschrijven manische of psychotische episodes als een spiritueel ontwaken. Ze krijgen een dieper begrip van zichzelf, het universum of hun plaats daarbinnen. Het kan voor hen een vorm van spirituele groei zijn en leiden tot verrijkende inzichten. Niet zelden gaat het gepaard met een gevoel van verwondering voor al wat is, het is als het ware een 'magische' ervaring.

We bevroegen Petra* (32) en Bjørn (49) naar de magische aspecten van hun manie of psychose.

Petra: "Mijn psychotische/manische ervaring bracht mij dicht bij een begrip van hoe de dingen in mijn leven en in de wereld samenhangen. Ik voelde me meer verbonden met andere mensen, en ik ervaarde ook een diepe schoonheid in die verbinding. Daardoor begreep ik plots ook beter waarom sommige mensen gelovig zijn. In die periode kreeg ik ook nauwere banden met gelovige mensen, die krachtige zaken verwezenlijkten, zoals een Islamitische vrouw die zich dagelijks inzette voor mensen in een precaire situatie of die dakloos waren.

Vroeger dacht ik dat mensen gelovig waren om steun te vinden bij negatieve ervaringen: miserie, onrecht, pijn. Tijdens mijn psychotische/manische ervaring voelde ik dat geloof of spiritualiteit net kan samenhangen met een begrijpen en doorvoelen van positieve ervaringen zoals schoonheid en verbondenheid met anderen in de wereld (mensen, dieren, natuur, krachten,...). Dit deed mijn eigen houding ten opzichte van spiritualiteit en geloof veranderen.

Zelf lees ik (op dit moment) geen Thora, Koran of bijbel, en heb ik me nog niet verdiept in boeddhisme e.d., maar ik vind wel een diepere levenszin en verbondenheid wanneer ik bijleer over feminisme en anarchisme.

Voor deze episode was ik iemand met weinig zelfvertrouwen, die veel worstelde. Tijdens de episode had ik even het gevoel dat ik daar helemaal van 'genezen' was. Het denken belemmerde me niet meer zoals voorheen. Ik kon ervaren hoe het is voor mensen die minder worstelen in het leven. Het is niet zo dat ik vandaag niet meer worstel, maar ik heb wel het gevoel dat ik mezelf iets beter ken en in aanraking ben gekomen met een rijkere gevoelswereld. Ik kreeg toegang tot ervaringen die ik anders nooit had kunnen beleven.

Ik geloof dat mijn gevoeligheid ook betekenisvol kan zijn voor anderen. Op mijn werk, als klinisch psycholoog, draagt mijn ervaring bij aan hoe ik me tot zorgvragers verhoud. In vele culturen ziet men in mensen met een 'psychische kwetsbaarheid' een bijzondere kracht of gave. Hun andere kijk wordt als waardevol beschouwd. De documentairefilm 'Crazywise' belicht dit mooi. De zin van het leven ligt volgens mij in de verbondenheid met anderen. Ik heb altijd al willen bouwen aan een rechtvaardige wereld waar mensen evenwaardig worden behandeld, wat hun achtergrond of 'label' ook moge zijn."

Bjørn: "Ik zou wat ik meemaakte niet noodzakelijk als 'magisch' bestempelen, maar ik ervaarde in mijn psychose wel een soort eenheidsgevoel waarin alles met elkaar verbonden was, een 'spiritueel ontwaken' als het ware. Ik voelde me als Boeddha onder zijn boom toen hij de bijzondere staat van verlichting vond. Ik ervaarde heel wat synchroniciteit. Er gebeurden dingen die zo straf zijn dat ik ze niet als louter toevalligheden kon beschouwen. In een psychose gaat je associatief vermogen in overdrive. Alles heeft dan betekenis, elke gewaarwording, elke geur, alles wat je ziet of hoort past in het geheel van betekenissen en is zinvol. Het is moeilijk uit te leggen als je het niet zelf hebt ervaren.

Van dat eenheidsgevoel blijft slechts een vage herinnering over, maar het zorgt wel ergens voor een verhoogd gevoel van empathie met alle levende wezens. Ook vandaag ervaar ik nog regelmatig synchroniciteit in mijn leven. Om een voorbeeld te geven. Ik heb een kameraad die we Sol noemen. Ik was op een dag bij mijn moeder en ik zeg haar: "Sol verjaart morgen, ik ga dat vergeten". De volgende dag ben ik dat inderdaad vergeten, maar naast mij rijdt een vrachtwagen van de firma 'Sol' met een grote zon errond. Door dit te zien werd ik aan zijn verjaardag herinnerd. En zo kan ik nog talrijke voorbeelden opsommen.

Ik beschouw mezelf eerder als agnost, maar toch geven deze gebeurtenissen me het gevoel dat er iets 'hogers' bestaat dat alomtegenwoordig is, dat als het ware de boodschap geeft 'ik ben er'."

* Petra is een schuilnaam

De dwalende Hollander

Zwemmen

Als ik de laatste tijd ergens het hompe-schompes van krijg, en dan druk ik mij nog zacht uit, dan is het wel van mijn hersenen te overbelasten. 'Easy does it these days'. Ik moet moeite doen om het opzweepspook in zijn kot te houden.

Dat opzweepspook dat zegt 'je moet nog dit en dat doen, tamzak', 'je verprutst je tijd, tamzak', 'wees wat sneller, tamzak'. Het gevolg is dat ik verlamd ben, en effectief moet rusten van de inspanning om het opzweepspook zijn bakkes te doen houden.

Ik hoorde mijn hersenen letterlijk kraken toen iemand mij laatst vroeg wat zin geeft aan mijn leven.

Maar eigenlijk, als ik het even laat bezinken, is dat zo een slechte vraag nog niet.

Ik ben er namelijk van overtuigd dat het leven niet een bepaalde zin heeft. Het heeft zich sinds honderden miljoenen jaren ontwikkeld, en blijft zich ontwikkelen, maar waarom zouden we het doel daarvan kennen of überhaupt veronderstellen dat daar een doel voor is. Het is wel belangrijk natuurlijk om zelf het leven zin te geven.

In ieder geval kunnen we er niet omheen, we leven gewoon. Mocht ik een briefje sturen aan God met de vraag 'Beste God, met alle respect, maar waarom zien er zoveel mensen af; wat is de zin daarvan?', dan denk ik dat hij zou terugschrijven: 'I don't know, I just stick with the plan' (in het Engels dus). Ik denk wel dat Hij het wellicht prettiger zou vinden als ik zou mailen.

Veel zaken geven mijn leven betekenis. Ik kan er nu niet allemaal opkomen, maar ik zal een voorbeeld geven.

Het opzweepspook heeft een geschiedenis, en ik leef er mee. Het kroop in mijn kop ergens bij onze noorderburen, al een tijdje geleden, misschien was het ergens in een olympisch zwembad, dat weet ik niet meer zo goed. Maar als het me dan lukt om uit mijn lethargie te gera-ken, zonder dat ik het gevoel heb dat ik toegeef aan dat vermaledijde spook, dan kan mijn geluk niet op!

Hoe tof was het om gisteren te gaan zwemmen zeg!

Haunted greetings,

J.F.T. van der Zeyck

J.F.T. van der Zeyck is een 27-jarige Molenbekaar met Nederlandse roots. Hij schrijft in deze column over zijn demonen.



Lof der Traagheid

Tekst: Luka Van de Aarde – Illustratie: evedesign.be

"Waarom is rustig ademen niet altijd evident?" Deze vraag stelde ik me toen ik het eens wat moeilijk had met ademen. Vervolgens kwam er in alle rust een tekst uit mijn vingers die ik graag met jullie deel, met een knipoog naar het boek 'Lof der Zotheid' van de Nederlandse humanist Desiderius Erasmus uit 1509. Op zoek naar het waarom van de versnelde ademhaling, zocht ik het antwoord in onze geschiedenis. Afgelopen eeuw heeft er zich een exponentiële versnelling voltrokken, en dat in groot contrast met wat onze voorouders gekend hebben.

Deze moderne tijden

Er was een tijd, nog niet zo heel lang geleden, dat je van jongs af aan wist wat er komen zou. Aan de hand van het beroep van je ouders wist je, ongeveer toch, wat voor toekomst er voor je in petto lag. Daar mocht je trots op zijn. Veel keuze was er niet, dus velen stonden daar niet zo bij stil. Het was dát of in de straten verkommeren van de honger. Wanneer je geluk had kon je als man in de leer bij iemand uit je eigen dorp of regio.

Ver reizen was uit den boze. Er bestonden nog geen transportmiddelen die ons snel van het ene continent naar het andere brachten. De reizigers van die tijd waren uitzonderingen. Marginale types die niets meer te verliezen hadden en het avontuur nog als enige uitweg zagen voor hun zorgen en problemen. Niet zelden ging dat gepaard met criminaliteit. Overvallers en rovers verstopten zich in het struikgewas, langs onzure wegen en bossen. Sinds de landbouw onze nomadische en prehistorische gewoontes hebben verdreven zijn we honkvast geworden. Zo honkvast dat elke regio met een straal van 20 km een eigen dialect ontwikkelde.

Stroomversnelling

In de vorige eeuw veranderde dat alles plotsklaps! Door de industriële revolutie kwamen we in een stroomversnelling terecht. Mensen vergeten soms dat pas honderd jaar geleden de eerste auto's over onze kasseiwegen bolderden. Daarvoor sprongen we allen op de fiets of namen onze bolderkar ter hand. De rijken of de gelukkigen onder ons hadden de luxe paard en kar te kunnen gebruiken...

Wat gebeurt er wanneer we onze lichamen, genetisch afgestemd op deze eeuwigdurende traagheid van de eeuwen daarvoor, blootstellen aan een bombardement aan prikkels in een voortdurende razende snelheid?

Vervreemding

We ervaren allerlei fysieke en psychische symptomen die aangeven dat we die prikkels niet meer kunnen verwerken of volgen. Diegenen die daarvoor uit durven komen, worden gezien als aparte gevallen getroffen door ziektes of stoornissen. Maar is het niet eerder een symptoom van een snelheidsstoornis van de samenleving in haar geheel, gezien de hoeveelheid mensen die nu te kampen krijgen met "ziektes" en "stoornissen"?

We nemen de tijd niet meer. Niet om prikkels te verwerken. Niet om ons waarlijk oprecht en diep te verbinden met elkaar. En niet om ons te verdiepen in inhoud en kennis. Vaardigheden





en levenservaringen zijn verworden tot winkelproducten waar je "eens van kan proeven" en wat je "eens moet gedaan hebben". Er komen zoveel indrukken op ons af van overal, dat we ons mentaal wel moeten afsluiten van elkaar. En van onszelf. Onze basisbehoeften schuiven we daarbij te makkelijk aan de kant, of we regelen snel een kortetermijnoplossing wanneer er iets lijkt te haperen. Daarmee stevenen we volgens mij af op een algehele gevoelloosheid en burn-out van de samenleving.

Het is hoog tijd!

Vertragen is geen zoveelste modefenomeen dat je net als een pilletje even kan slikken tegen de acute hoofdpijn. Het is een noodzaak geworden. Mensen die meer tijd nodig hebben dan anderen krijgen tegenwoordig pathologische stempels opgeplakt! Maar de toegenomen snelheid is een cultureel fenomeen, en opmerkelijk te noemen, gezien het contrast met andere historische periodes. Nu we ineens duizend keer meer prikkels en informatie te verwerken krijgen per dag dan een voorouder ooit te verwerken kreeg in zijn gehele leven, is het hoog tijd voor een pauze.

Niet zomaar een pauze. In de stilte ontdek ik dat er een oneindig aantal onverwerkte prikkels en emoties op me zaten te wachten. Ze willen dat ik ze ter hand neem en bekijk. In de stilte hoor ik ze pas. Ze schreeuwen, sommige krijsen zelfs, om aandacht. Zou het kunnen dat daarom de stilte voor velen zo ondraaglijk geworden is? Die opgekropte zaken in mij hebben bewuste liefdevolle aandacht van me nodig. Dan voel ik dat ik dan écht wel de tijd behoor te nemen, anders voelen die onverwerkte emoties zich niet gezien, en gaan ze nóg moeilijker doen. Volgens oosterse filosofieën manifesteren onverwerkte emoties zich uiteindelijk via pijn of ziekte in ons lichaam, om bewuste aandacht van ons te vragen.

Ontdekking

Het is in de stilte en vertraging dat ik van alles ontdek. Een ongeziene verbinding met mezelf en de wereld rondom mij. Met ontzag besef ik dat ik daar vind, waar ik met alle kortstondige prikkels zo naarstig op zoek naar was: een intense vorm van zinvolheid in het leven! Het ene inzicht na het andere sijpelt bij me naar binnen. In die vertraging en stilte vind ik mezelf. Er komen geen prikkels aan te pas. Enkel mijn ademhaling en het waaien van de wind als gezelschapsmaatjes. Hoor je het ook?

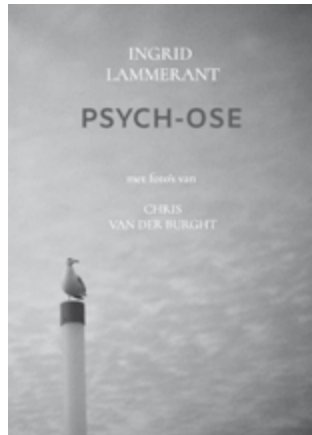
Door therapie heb ik de gewoonte aangekweekt om af en toe in mezelf te keren. Diep adem te halen en te voelen. "Hoe gaat het met mezelf?" Dat doe ik ook op het werk, vooral als het ineens stresserend wordt en ik me mijn schouders voel strak trekken. Dan som ik de pijntjes in mezelf op. Adem ik nog een paar keer diep in. Soms ga ik dan een vrolijk liedje zingen in mijn hoofd. Of zeg ik een mantra op als het echt lastig wordt. Vervolgens denk ik na hoe ik thuis aandacht aan mezelf zal besteden. Dan is het tijd voor 'ont-moeten'. Dan mag ik.

"Waar heb ik nood aan?" vraag ik mezelf dan af. Vaak is het gewoon eens in de zetel ploffen en stil zijn. Beter kunnen horen wat er diep in me speelt. Dan komt de ruis sterk bovendrijven. Dan is er eventjes veel kabaal in mijn hoofd maar beetje bij beetje hoor ik de stilte terugkomen. Het knetteren van de kachel, het spinnen van de kat. Verder ga ik regelmatig onder een boom zitten in het bos. Ga ik wandelen in uitgestrekte velden. Lig ik af en toe in bad met kaarsen te genieten van het gevoel. Blijf ik af en toe eens in bed liggen. Niets-moet-dagen inlassen. De stilte is zo zalmakend dat ik reikhalzend uitkijk naar verlofdagen waar ik in plaats van op reis te vertrekken een bezoek wil brengen aan een retraiteverblijf. En als ik dan toch op reis zou vertrekken, dan het liefst een wandeltocht waar ik uren alleen op stap ben in de vrije natuur.

De Lof der Traagheid. Ze wacht op ons! Als een lief slapend Doornroosje dat wacht op haar prins om wakker gekust te worden, in slaap gevallen door de pijnlijke naald der snelheid...

Interview met Ingrid Lammerant, auteur van: 'Psych-ose' en 'Welkom in mijn wereld'.

Interview: Luka Van de Aarde



Ingrid:
**"Niet alles
moet een
succesverhaal zijn"**



Hoe ouder ik word, hoe minder ik geloof in toeval. Zo kreeg ik "per toeval" het boek 'Welkom in mijn wereld' in mijn handen, en las het op een moment dat het niet méér betekenis voor mij kon hebben dan toen. Ik voelde me dan ook vereerd en blij toen ik bij Ingrid langs ging voor een goed gesprek.

Hoe ervaar jij op dit moment de realiteit van alledag?

Ingrid: Ik ervaar mijn realiteit niet echt anders dan de realiteit die ik ervaarde vóór ik psychoses doormaakte. Maar er is toch een verschil. Tijdens psychoses had ik de neiging alles te linken aan elkaar. Alles kreeg op die manier zin en extra betekenis, ook de slechte zaken. Ik kan de wereld terug op die manier gaan bekijken wanneer ik dat wil. Alsof ik op een knopje druk waarmee ik dan mijn "poëtische bril" aan zet. Er zijn dagen dat die knop niet aan staat, maar van zodra ik een wit pluimpje zie, of als een kind me een geplukte klapproos geeft, dan heeft dat veel betekenis voor mij.

Waar gaan psychoses over?

Ik kan niet voor anderen definiëren wat zij in hun psychoses meemaken. Maar bij mijn psychoses spelen fundamentele waarden een belangrijke rol, zoals: liefde, familie, de dood, werk,... Psychoses ontstaan volgens mij tijdens een crisismoment dat betrekking heeft op één van die fundamentele waarden, en het gebrek aan zingevende waarden in onze samenleving. Het lijkt me logisch dat we in een psychose proberen antwoorden te zoeken op belangrijke levensvragen. Met behulp van geloof, spiritualiteit en filosofie bijvoorbeeld. Maar dat hangt grotendeels

af van iemands achtergrond. Wiskunde bijvoorbeeld, kan voor iemand anders ook een antwoord bieden.

Ervaar je specifieke voor- of nadelen na het doormaken van een psychose?

Door die andere kijk te leren kennen, krijgt het leven een mooiere aanblik. Het heeft ook mijn creativiteit aangewakkerd. Ik voel minder weerstand voor negatieve ervaringen en neem het leven meer zoals het komt. Over het algemeen durf ik zeggen dat een psychische kwetsbaarheid hebben meer begrip gecreëerd heeft bij mezelf voor anderen. Of ik ben me op zijn minst bewust geworden van mijn eigen (voor)oordelen, en vind de verschillen tussen mensen steeds mooier om te zien. Het leven is veel minder een vanzelfsprekendheid geworden. Ik voel me wijzer en liefdevoller. Daar ben ik dankbaar voor. Ik durf te zeggen dat het door "te vallen" is dat ik een mooier mens ben geworden.

Maar ik ben me hoe langer hoe meer ook bewust geworden van de nadelen. En daarom wil ik koste wat kost een nieuwe psychose vermijden. Ik begeef me tijdens een psychose in potentieel gevaarlijke situaties, en heb dan geen oog meer voor de waarheid van een ander. Dat zorgt voor een enorme kloof tussen mij en de anderen. Het maakt me overgevoelig voor prikkels, wat een voordeel kan zijn, maar het is toch erg belastend en verhindert me om nog goed te functioneren. En het stigma natuurlijk. Dat zorgt voor een kloof tussen mij en de ander. Het is niet zo evident om een nieuwe partner te vinden bijvoorbeeld.

Hoe ziet je ideale samenleving eruit?

Een beetje zoals iedereen wenst, denk ik. Een samenleving waar waarde gehecht wordt aan creativiteit, humor, poëzie, fantasie. Waar hulpvaardigheid, liefde en "gewoon jezelf kunnen zijn" een vanzelfsprekendheid is. Ik denk dat veel ernstige psychoses voorkomen zouden kunnen worden of milder zouden kunnen zijn in een andere omgeving. Een omgeving waar minder nadruk ligt op presteren, maar eerder op een sociaal netwerk. Zodat we niet zomaar uit de boot kunnen vallen. Het zou fijn zijn als ieder kind zich kan ontwikkelen volgens de eigen voorkeuren en capaciteiten. Zodat een poëtische blik, en dat tikkeltje anders zijn, net een meerwaarde is.

Wat zou je willen meegeven aan mensen die zich niets bij psychoses kunnen voorstellen?

Wat ik wil meegeven, gaat niet zozeer over psychoses, maar over psychische kwetsbaarheden in het algemeen: dat negatieve ervaringen een plaats verdienen in de samenleving. Want ze maken ons menselijker en kunnen ons net dichter bij elkaar brengen. Niet alles moet een succesverhaal zijn. Of net zoals Leonard Cohen in het liedje "Anthem" zo mooi zingt:

*Forget your perfect offering
There is a crack, a crack in everything
That's how the light gets in. **

(*) vertaling: Vergeet je perfecte geschenk - In alles zit een barst, een scheur - Daardoor komt het licht naar binnen.

Wachtverzachter, van passief naar actief wachten

Interview: Nadia Mahjoub – Illustratie: Els Lambrecht

Wachten op psychologische hulp, het is geen onbekend gegeven in ons land.

Zeker tijdens de coronapandemie kregen de ellenlange wachtlijsten heel wat aandacht in de media. We gingen in gesprek met Els Lambrecht, lid van de werkgroep wachttijden van de Staten-Generaal Geestelijke Gezondheid en tot eind vorig jaar werkzaam bij het ggz-netwerk Emergo op een project dat als doel had wachttijden te 'verzachten'.

De wachtlijsten voor psychologische hulp zijn lang.

Els: Inderdaad, zeker voor de meer betaalbare hulp zijn de wachtlijsten lang, zoals de centra geestelijke gezondheidszorg. Ze zijn ook langer voor ambulante zorg dan voor (semi-)residentiële zorg. En daar wringt het schoentje een beetje. Er zouden meer mensen gebaat zijn met ambulante hulp, maar in sommige gevallen ben je meer geld kwijt met twee bezoeken aan de psycholoog dan bij een opname van een maand. Opname wordt immers grotendeels terugbetaald. Ook voor dagtherapie is er een probleem. Die wordt door sommige hospitalisatieverzekeringen niet terugbetaald, terwijl een volledige opname in vele gevallen niet de beste keuze is om herstel te bevorderen. Vooral in zeer acute situaties kan het zinvol zijn dat mensen worden opgenomen en even afstand nemen van hun thuissituatie.

Wat maakt het wachten op zorg zo nefast?

Els: Hoe vroeger je hulp krijgt, hoe minder groot de kans wordt dat je problemen chronisch worden. Wachtlijsten hebben een grote impact op de gezondheidszorg: wie lang heeft moeten wachten op hulp ondervindt zwaardere problemen, waardoor de therapie vaak ook moeilijker aanslaat en zo ontstaat een vicieuze cirkel. Maar dat is niet bij iedereen het geval. Sommige mensen voelen zich gerustgesteld wanneer ze op een wachtlijst staan omdat ze het perspectief hebben van verder geholpen te zullen worden, ze krijgen hoop op beterschap. Maar dat is een minderheid. De meeste mensen wachten trouwens zeer lang voor ze de stap naar hulp zetten en als ze dan op een wachtlijst komen is dat bijzonder ontmoedigend.

Het project 'Wachtverzachter' wilde hierop inspelen?

Els: Naar aanleiding van de covid pandemie

werd de mentale gezondheid serieus op de kaart gezet. De Vlaamse regering besliste in die periode relancemiddelen vrij te maken, eenmalige subsidies om de mentale impact van het coronavirus te bestrijden. Een van de projecten die zo op poten werd gezet was het uitbouwen van overbruggingszorg. Elk psychosociaal revalidatiecentrum kreeg hiervoor tijdelijke middelen. Ik werd via deze middelen aangenomen binnen netwerk Emergo. Ik bracht potentiële wachtverzachters in kaart en richtte mee het HerstelCafé in Mechelen op. Ik werkte met een ervaringsdeskundige van de HerstelAcademie een cursus uit rond zelfzorg, het uitbouwen van een netwerk en lotgenotencontact. Deze cursus kon worden aangeboden binnen diverse settingen. Er was o.a. interesse vanuit het CGG. Gezien de grote versnippering in het aanbod was er ook het plan om een digitaal regionaal platform uit te werken waar mensen terugvinden waar ze behoefte aan hebben: lotgenotencontact bv, of beweging in de natuur,... Er zijn veel waardevolle initiatieven maar ze zijn onvoldoende gekend. Het platform is er uiteindelijk niet van gekomen. Het nadeel van tijdelijke subsidies is dat het moeilijker is om duurzame oplossingen uit te bouwen. Een digitaal overzicht maken is een aspect maar het moet ook up-to-date gehouden worden.

Wat is een 'wachtverzachter'?

Els: Wachtverzachters zijn initiatieven die, zoals de naam het zegt, het wachten willen verzachten. Voor iemand die bijvoorbeeld na een opname op een PAAZ (psychiatrische afdeling algemeen ziekenhuis) op een wachtlijst voor ambulante zorg terecht komt, kan een wachtverzachter een vorm van 'overbruggingszorg' bieden. Met een wachtverzachter doe je aan 'actief wachten'. Eenzaamheid is bijvoorbeeld een thema dat vaak aanwezig is bij mensen die

Hoe vroeger je hulp krijgt, hoe kleiner de kans op chronische problemen

op een wachtlijst staan, of gebrek aan daginvulling. Het Wachthuis in Haacht is een mooi voorbeeld van een wachtverzachter die daar een antwoord op biedt. Het Wachthuis biedt wachttijdondersteuning aan, het is ondertussen een soort inloophuis geworden met een divers aanbod van activiteiten: creatieve ateliers, wandelingen, e.d. Een van de bezoekers aan Het Wachthuis vertelde me dat hij voldoende ondersteuning had met wat Het Wachthuis hem bood. Hij had geen behoefte meer aan de therapie waarvoor hij op een wachtlijst stond, dus kon hij uit de lijst verwijderd worden. Dit soort initiatieven heeft dus een positief effect op lengte van de wachtlijsten en mensen die gespecialiseerde hulp nodig hebben komen daardoor sneller aan de beurt.

Zijn er nog andere voorbeelden die het wachten verzachten?

Els: De laagdrempelige cursussen van de HerstelAcademie of de lotgenotengroepen van UilenSpiegel. In Mechelen is er het HerstelCafé. Dat is een lotgenotenbijeenkomst waar mensen met een psychische kwetsbaarheid samenkomen en praten over een thema dat met herstel te maken heeft. Het wordt begeleid door ervaringsdeskundigen.

Het gaat erom dat mensen van passief naar actief wachten kunnen overschakelen. Als je passief wacht dan kunnen je symptomen verergeren of kun je de hoop verliezen en het gevoel krijgen dat de hulpverlening je in de steek laat. Een wachtverzachter lost niet alles op, maar kan wel een grote ondersteuning bieden.

HART BOVEN HARD



... pleit voor zorg voor psychisch welzijn

Tekst: Els Lambrecht – Illustraties en logo: Hart Boven Hard

“Zonder zorg, gezondheid en gemeenschapsvorming zijn we niets. Dáár begint ons ware vermogen als maatschappij. Levenskwaliteit past niet in een spaarvarken.” Zo schreef Hart Boven Hard in hun eerste hartenwens. Als burgerbeweging organiseerden ze sindsdien ook burgerdialogen rond het thema zorg waaronder dialogen die specifiek inzoomden op psychische zorg. Er ontstond een werkgroep waarbij inzichten van zorgprofessionals, personen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten samen gebracht werden.

Burgerdialogen

Hun werkgroep Zorg om Zorg komt in essentie op voor goede, zingevende én verbindende zorg. Door mensen, waaronder zorgzoekers en zorggevers, samen te brengen in burgerplatformen wordt een weg gezocht naar inspirerende zorgpraktijken en urgente pijnpunten die dienen aangekaart te worden. Deze bevindingen presenteert Hart Boven Hard in het parlement of, wanneer de politici niet willen luisteren, vertaalt ze deze naar acties in de publieke ruimte.

De burgerdialogen rond psychische zorg werden een warme ontmoeting en uitwisseling tussen volwassenen, jongeren, professionals, vrijwilligers, ervaringsdeskundigen, cliënten, naasten,... Kortom, burgers dus. Samen bogen ze zich over de vraag wat nodig is om tot goede zorg voor psychisch welzijn te komen. Ze lieten zich door elkaars ervaringen inspireren om zo actietrajecten uit te stippelen die tot verandering kunnen leiden. Hun einddoel is een breed gedragen en actiegericht beleidsvoorstel.

Uit deze burgerdialogen kwamen drie belangrijke actietrajecten naar voren:

1. Gelijkwaardigheid
2. Inzetten op preventieve zorg en toegankelijkheid
3. Aandacht en toewijding voor de leefcontext als referentie voor zorg

Visietekst

Bij die actietrajecten werden vervolgens ook nog prioriteiten geformuleerd en van daaruit werd een visietekst geschreven.

Hart boven Hard erkent immers dat psychische problemen een grote impact hebben. Een groeiend aantal mensen is langdurig arbeidsongeschikt door psychische problemen, de wachtlijsten worden steeds langer en uit studies blijkt dat de helft van de bevolking ergens in zijn leven te kampen krijgt met ernstige psychische problemen. Het lijkt erop dat de gespecialiseerde, geestelijke gezondheidszorg geen adequate oplossingen kan aanreiken. Het aantal mensen met

een psychiatrische diagnose stijgt en er worden steeds meer psychofarmaca voorgeschreven. Hoewel medicatie soms nodig kan zijn, kan de overconsumptie ervan evenmin ontkend worden. Daarnaast leidt het gebruik van psychofarmaca dikwijls tot schadelijke neveneffecten. Ook een verblijf in een psychiatrisch ziekenhuis is soms nodig, maar deze optie alleen biedt geen antwoord op de toenemende vraag naar zorg. Bovendien is dit systeem erg duur en arbeidsintensief.

Door de nadruk te leggen op gespecialiseerde hulp houdt ons huidige gezondheidssysteem de mythe in stand dat psychische problemen enkel door gespecialiseerde zorg kunnen aangepakt worden. Nochtans vraagt herstel in eerste instantie tijd. Binnen die gespecialiseerde ggz wordt er bovendien sterk gefocust op het individuele zorgtraject van de cliënt, terwijl psychische problemen vaak samenhangen met de context waarin iemand leeft. Die context bestaat uit onze naasten, maar omvat ook de samenleving. We leven nu eenmaal in een stresserende maatschappij die sterk focust op eigen, individueel succes. Daarnaast zijn er bepaalde ontwikkelingen waardoor velen onder ons zich zorgen maken, zo kunnen we denken aan het veranderende klimaat, oorlog, stijgende voedsel- en energieprijzen, de pandemie die nog steeds zijn naweeën heeft,...

Andere aanpak

Hart Boven Hard pleit daarom voor een andere aanpak en vertrekt daarbij vanuit het principe dat iedereen recht heeft op zorg. Het is zelfs een basisprincipe in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

De ggz, zoals we die nu kennen, kan niet aan alle zorgnoden tegemoetkomen. Dus in plaats van iedereen naar de professionele ggz te loodsen, kunnen we in de samenleving andere hulp gaan zoeken. Op verschillende plaatsen in Vlaanderen vinden we immers al laagdrempelige initiatieven waar mensen met psychische problemen terecht kunnen. Zo kan je denken aan herstelcafés, inloophuizen, lotgenotenverenigingen,... maar ook aan initiatieven zoals kwartiermaken of

*De werkgroep
Zorg om Zorg van
Hart Boven Hard
komt op voor goede,
zingevende én
verbindende zorg*

zorgzame buurten. Deze initiatieven zijn niet expliciet gericht op het genezen van mensen, maar werken vaak wel ondersteunend in herstel. Door deze initiatieven te versterken en met elkaar in verbinding te brengen, worden de zorg en nabijheid mogelijk. Zo kunnen we werken aan een 'ecosysteembenadering', zoals in het GEM-gedachtegoed*.

Veel van deze initiatieven doen bovendien beroep op ervaringsdeskundigen en dat juichen we ook vanuit UilenSpiegel uiteraard toe. Daarnaast kunnen professionele deskundigen ingezet worden. Hulpverlening blijft immers nodig en bij moeilijke situaties kan verwezen worden naar therapie, opname, medicatie,....

Maatschappij

De geestelijke gezondheid van mensen hangt samen met een zorgende, warme en solidaire gemeenschap. Het is daarom wenselijk dat er opnieuw een sterke rugleuning kan worden opgebouwd. De buurtwinkel, de busbegeleider, het café om de hoek, de speelpleinwerking, de jeugdbeweging, het cultuuraanbod,... Ze vormen allemaal puzzelstukjes voor een warmere samenleving.

Bovendien zien we een zorgwekkende evolutie. De toenemende psychische klachten worden meer en meer gepercipieerd als een potentieel winstgevende markt. De wildgroei aan allerhande, vaak dure, therapieën en coaches stemt tot nadenken. Gezondheidszorg zou niet ten prooi mogen vallen aan financieel gewin. Samenwerking op de eerste lijn dringt zich op en kan ook aandacht schenken aan de samenhang tussen lichamelijke, psychische en sociale klachten. Opdat cliënten en familie snel hun weg zouden vinden in de huidige doolhof van voorzieningen, is een goeie ingangspoort immers belangrijk.

Besluit

Als burgerbeweging pleit Hart boven hard voor een toegankelijke, laagdrempelige en betaalbare aanpak zodat niemand hoeft achter te blijven. De zorg is van iedereen en voor iedereen.

Door de psychische kwetsbaarheid die elke mens heeft, te erkennen, verdwijnt het stigma rond psychische zorg, en wordt tegelijk zwaar psychisch lijden ernstig genomen. Mensen met een psychische zorgnood worden daarbij niet gereduceerd tot patiënten, maar blijven burgers met een eigen levensperspectief.

Binnen goede zorg schenkt men bovendien aandacht aan de andere levensdomeinen. Multidisciplinaire teams van professionele zorgverleners en ervaringsdeskundigen zoeken, samen met de naasten van de zorgvrager, naar wegen om verder te kunnen. De hulp wordt aangeboden wanneer nodig, is flexibel en loopt ook zo lang als nodig.

De visie van de HBH-dialogen kreeg in oktober tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid de steun van 550 burgers, aansluitend op 80 verschillende organisaties. Nu worden nieuwe initiatieven gepland. Ook aansluiten? Dat kan. De werkgroep is te bereiken via zorgomzorg@hartbovenhard.be

*: In ons vorige nummer, Spiegel 2023/4, werd met het artikel 'GEM: meer mens, minder patiënt' aandacht gegeven aan dit gedachtegoed.



Steun bij een lichamelijke ziekte en bij psychisch lijden: zo verschillend!

Tekst: Els Ceyskens – Foto: Deborah Hudson (Pixabay)

Meermaals maakte ik een psychische crisis door die gepaard ging met een opname van verschillende weken. Mijn man en enkele familieleden, collega's en vrienden gaven me dan steun door te bellen, berichtjes te sturen of op bezoek te komen. Hoe anders was het toen ik begin februari de diagnose kreeg van borstkanker... Ineens werd ik overstelpt door medeleven in de vorm van berichten, telefoons en bezoeken. Ik was verbijsterd. Ik stelde me de vraag: waarom reageren mensen anders op een lichamelijke ziekte dan op een psychische?

Misschien voelen mensen zich bij een psychisch probleem onwettig en negeren ze de zieke persoon daarom gemakkelijker? Of is het omdat er nog steeds een taboe rust op een psychotische kwetsbaarheid en is dit bij andere psychische problemen minder het geval? Is men bang dat men niet weet wat te zeggen? Of misschien is het zoals mijn man denkt, dat een lichamelijke ziekte meer tastbaar is, en kunnen mensen zich daar beter iets bij voorstellen.

Feit is dat ik maar enkele keren bloemen kreeg bij mijn opname in de psychiatrie. Nochtans doet dit zo'n deugd! Verschillende keren kocht ik mezelf een bloemetje om mijn kamer op te fleuren. Bij mijn lichamelijke diagnose brachten de talrijke familieleden en vrienden die langskwamen steevast een cadeautje mee, meestal bloemen. Opnieuw viel mij het verschil op. Schrijnend vond ik het.

Ook mensen met een psychische kwetsbaarheid verdienen het om een beetje betutteld te worden als ze ziek zijn. Ook zij hebben er niet om gevraagd...

Ik polste bij enkele vriendinnen of zij hetzelfde hadden meegemaakt en zij beaamden dat. Dus blijkt dat het een algemeen gegeven is. Er is nog veel werk aan de winkel om het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken. We moeten de bevolking sensibiliseren om ook bij psychisch lijden veel steun en liefde te geven. Evenals bij een lichamelijke ziekte bevordert dat immers de genezing!

Mijn keuze voor beschut wonen

Tekst: Jan* – Illustratie: NaMa

Ik ben Jan en ben zestig jaar. Dat is een leeftijd waarop men veelal al met veel zaken in het reine is gekomen. Zo is dat ook bij mij. Ik kan vanop afstand naar mijn leven kijken.

Hoe het begon

Ik ben opgegroeid in een vreemd gezin. Ik heb een zeer liefdevolle moeder. Ze heeft alles voor haar kinderen over. Mijn vader ging evenwel niet op een correcte manier met mij om. Zolang als ik me kan herinneren probeerde hij me weg te duwen uit ons gezin. Dat deed hij door me voortdurend te laten verstaan dat ik ongewenst was. Heel mijn jeugd heb ik niet anders geweten dan dat mijn vader zat te loeren of ik niks verkeerd had gedaan. Wanneer dat zo was, maakte hij dat dadelijk voor iedereen publiek.

Rond mijn tiende begon ik hiertegen in opstand te komen. Dat uitte zich in hevige ruzies. Ons mams durfde niet tegen mijn vader ingaan. Ons gezin ging onderdoor aan de dagelijkse ruzies. Ik ben dan effectief uit dat gezin gestapt. Ik begon apart te eten in de kamer naast die waar het gezin zat. Ik nam niet meer deel aan gezinsactiviteiten. Ik aanvaardde mijn vader niet meer als "vader". Het gezin was gered, maar de rest van mijn jeugd bracht ik in de grootste eenzaamheid door. Ik had nog wel een dak boven mijn hoofd, maar ik was een vreemde bewoner in dat huis. Ons mams bleef me overstelpen met liefde, gelukkig maar, maar dat woog niet op tegen het verpletterende isolement waarin ik terecht was gekomen. Om te compenseren dat ik zo aan de rand van het gezin leefde, verwenste ze me zoveel als ze maar kon. Er waren geen regels meer die ik moest volgen. Ik kon doen en laten wat ik wilde.

Studies

Ik ben dan op mijn achttiende psychologie gaan studeren. De reden dat ik daarvoor

koos was rechtstreeks geworteld in mijn jeugd. Ik was kwaad en dacht in die studies de reden daarvan te achterhalen. Ik wilde aantonen dat ik terecht kwaad was. Maar tijdens mijn studies ervoer ik voor het eerst de negatieve consequenties van het grenzeloos moeten leven.

In de lessen merkte ik dat ik de afstand tot de cursussen niet meer kon bewaren. Ik betrok ze steeds meer op mezelf. Ik was een uitstekend student en behaalde jaar na jaar betere cijfers. Maar ik kreeg ook een haat-liefde verhouding met mijn studies. Ze waren iets waarin ik kon excelleren maar tegelijkertijd brachten ze me in nood. In mijn laatste jaar waren mijn cursussen zo bedreigend geworden dat ik naar een aantal lessen niet meer durfde gaan. Dit ging gepaard met een steeds sterker wordende slapeloosheid. Tegelijkertijd kreeg ik gevoelens van vervreemding. Die maakten me zeer angstig. Zo belandde ik voor het eerst bij de psychiater. Die schreef me antidepressiva voor.

Ik reageerde op die antidepressiva met een hypomane opstoot. Ik barstte opeens van zelfvertrouwen. Ik werd zeer extravert. Ik gooide mijn toekomst volledig om. Er ontstond in mij een vluchtreactie, ik wilde weg van de psychologie. Ik besloot daarom in het bedrijfsleven te gaan werken. Ik was ogenschijnlijk succesvol in wat ik deed. Ik kon evenwel niet meer nadenken over mezelf. Ik leefde op mijn impulsen. Ik dacht geen seconde na over wat ik deed. Ik werd nog steeds geplaagd door een sterke slapeloosheid. Ik was sterk narcistisch geworden, egoïstisch en had bijna geen empathie meer. Ik was volledig vervreemd van mezelf. Na twee jaar crashte ik en belandde ik in de psychiatrie.

Psychiatrische carrière

Ik ga niet de lange weg beschrijven die ik daarin heb afgelegd. De eerste jaren van mijn "psychiatrische carrière" pendelde ik tussen psychiatrische ziekenhuizen en mijn kamer bij mijn ouders thuis. Toen ging ik, op mijn dertigste, voor het eerst zelfstandig wonen. Dat draaide uit op een totale mislukking. Omdat ik nog steeds volledig vervreemd was van mezelf en nog steeds niet in staat tot introspectie, was ik zeer rigide. De eisen van het zelfstandig wonen kon ik niet aan. Ons mams had mijn appartement volledig ingericht, alles wat druk zou kunnen veroorzaken was uit mijn handen genomen. Maar het enige wat ik er kon was ijsberen. Van de keuken naar de woonkamer en dan via de slaapkamer terug naar de keuken. Ik weet dat het sterk klinkt maar ik legde per dag zo misschien wel tien kilometer af. Het was het enige wat ik deed. Mijn eten werd bijna tot op mijn schoot gebracht, ik moest ook niet poetsen, ik zou het ook totaal niet gekund hebben. Dag in dag uit ijsberen.

Ik mocht terug naar mijn kamer bij mijn ouders verhuizen en daar heb ik mijn eerste manische opstoot meegemaakt. Ook daar ijsbeerde ik, nog veel sneller, en ik was me nog amper bewust van mijn omgeving. Ik praatte snel tegen mezelf en begon maniakaal kruiswoordraadsels in te vullen. Die eerste manie duurde zes weken. Er begon dan een verschrikkelijk zware depressie. Het enige wat ik nog deed was naast de kachel zitten, sigaretten roken en liters koffie drinken. Ik sliep zestien tot twintig uren per dag. Ik verlangde zo hevig naar de dood dat ik de uurregeling van de treinen die daar in de buurt passeerden uit het hoofd kende.



Jan: “Binnen de onvrijheid van de externe structuur van beschut wonen, krijg ik pas echte vrijheid.”

Hier wil ik even de link leggen met mijn jeugd en het daarin grenzeloos moeten leven. Bij “normale” mensen wordt hen door hun ouders een externe structuur opgelegd waaraan hun kind zich moet houden. Die structuur wordt door het kind geïnternaliseerd waarna het zich kan ontwikkelen en ontplooiën als een stabiel individu. Ik heb zelf als kind zo geen externe structuur gekend en ik kon die dus ook niet internaliseren. Daardoor weet ik nu dat ik de rest van mijn leven een dergelijke structuur zal nodig hebben. Dat beseffen en aanvaarden is voor mij geen gemakkelijk proces geweest.

Beschut wonen

Een externe structuur betekent voor mij in de eerste plaats beschut wonen. Ik doe dit nu vier jaar. Zelfstandig wonen, zelfs met een strakke dagplanning en begeleiding door een mobiel team, zou me niet helpen. Ik kies er uitdrukkelijk voor om in een groepswooning te wonen. Alleen red ik het niet. Ik zal levenslang blijvende ondersteuning nodig hebben.

Ik geniet ervan binnen het raamwerk van een externe structuur zelf zoveel als mogelijk mijn activiteiten te plannen. Dat heb ik ook nodig. Maar die structuur is wel onontbeerlijk om dit te kunnen doen. In ons groepshuis vind ik niet het gezin dat ik nooit kende, maar het is wat er nog het dichtst bij in de buurt komt. Bijvoorbeeld gewoon thuis relaxen en tv kijken of een boek lezen is iets wat ik vele jaren niet kon. Ik was constant op de vlucht. Nu lukt het wel om tot rust te komen.

Besluit

Binnen de onvrijheid van de externe structuur, krijg ik pas echte vrijheid.

* Jan is een schuilnaam

Het was gelukkig steeds nog een trein te vroeg.

Deze toestand heeft drie jaren geduurd, van mijn drieëndertigste tot mijn zesendertigste. Woorden schieten tekort om deze hel te beschrijven. Het was lijden, lijden en nog eens lijden. Geconfronteerd worden met zo'n immens afzien schrikte alle bezoekers af. Ik ben toen al mijn vrienden kwijtgeraakt. Ik was zo totaal wanhopig dat gewoon het woord “hoop” laten vallen voor mij al sterk bedreigend was. Ik durfde niks meer te hopen, dat deed veel te veel pijn. Ik dacht zo te moeten leven tot ik zou sterven.

Op mijn veertigste probeerde ik opnieuw zelfstandig te wonen. Daar heb ik mijn tweede manie gehad. Die duurde heel wat langer, bijna een vol jaar, en eindigde in een psychose. Tijdens deze manie was ik bijzonder grenzeloos. Niet alleen naar mezelf toe, ik sliep bijvoorbeeld maar een à twee uur per nacht, maar ook naar an-

deren toe. Ik was constant geprikkeld en maakte met iedereen ruzie. Ik viel mensen onbeschoft verbaal aan. Ik stuurde honderden kwade mails de wereld in. Als ik communiceerde deed ik dat met een aangetekende brief. Dit scenario zou zich nog eens herhalen op mijn tweeënvijftigste, opnieuw zelfstandig wonen en een derde manie. Nog heviger en nog meer brokken.

Structuur

Ik heb uiteindelijk drie keer geprobeerd zelfstandig te wonen. Hoe goed dat ook aanvankelijk georganiseerd was, telkens eindigde het in een toestand van volledige chaos. Het loopt voor mij verkeerd door het structuurloos leven. Mezelf een structuur opleggen, zoals dagelijks naar een dagcentrum gaan, is voor mij onvoldoende. Het lukt me gewoonweg niet. En na drie keer proberen weet ik ook dat het mij nooit zal lukken. Het lukt mij alleen als ik zelf deel uitmaak van een externe structuur.

Samen met ANBN op weg naar herstel bij eetstoornissen

Door Karolien Selhorst –
Foto: Jiska Beterams

De Vereniging Anorexia Nervosa-Bulimia Nervosa (ANBN) zet zich al jaar en dag in om eetstoornissen de das om te doen. Coördinator en klinisch psychologe Els Verheyen licht toe hoe ze dat aanpakken en voor wat je precies bij hen terecht kunt. Ze vertelt ons tevens iets meer over een recent gelanceerd project.

Patiënten en families

ANBN zag het licht in 1980. Intussen telt ze een 170-tal leden. Wat is hun visie, willen we graag weten? “Wij zijn herstelgericht. Onze slagzin is dan ook: “Samen op weg met ANBN naar herstel bij eetstoornissen.” Dat zegt ook waar we voor staan en waar we naartoe willen met mensen. Het is namelijk niet omdat je een eetstoornis hebt, dat je voor de rest van je leven ziek moet blijven”, zegt Els. “Daar willen we tegenin gaan. Er is altijd beterschap mogelijk! We willen dat ook samen doen. In die zin zijn we uniek: we geven zowel een plaats aan mensen met eigen ervaringen als aan familieleden. Wij zijn dus een patiënten- en familieorganisatie. Dat is omdat wij het belangrijk vinden dat mensen samenwerken aan herstel, als ze dat willen.”

De doelgroep die de vereniging wil bereiken is breed. “Wij richten ons zowel naar de mensen met eetproblemen zelf als naar hun familie, als naar het brede publiek (scholen, hulpverleners, studenten met vragen, ...). Met andere woorden, iedereen die vragen of zorgen heeft rond de problematiek.”

Hoe helpen zij mensen concreet op weg naar herstel? “Wij doen dit door te verwijzen of door te zoeken naar waar iemand in vastloopt en wat hij of zij er zelf aan wil of kan doen.”

Fysiek en online aanbod

Het aanbod van ANBN is heel breed. Is dat alleen voor leden? “Nee, dat is voor iedereen. We vragen wel aan mensen die aan een praatgroep deelnemen om lid te worden. Ook het tijdschrift is alleen voor leden.”

Waarvoor kunnen mensen zoal terecht bij de vereniging? “In de



verschillende provincies zijn er sinds 2016 deelwerkingen die inloophmomenten organiseren: zo zijn er maar liefst zes plaatsen waar iedereen – je hoeft jezelf zelfs niet kenbaar te maken - welkom is voor informatie en advies, namelijk Antwerpen, Gent, Dilbeek, Turnhout, Hasselt en Leuven.”

“Jaarlijks organiseren we ook een hersteldag en in de zomer is er het ANBN-weekend”, vervolgt Els. “Dan gaan we met een groep mensen ergens logeren en vragen we aan onze vrijwilligers om een programma voor te bereiden. De 15 tot 20 deelnemers zijn hoofdzakelijk mensen die actief aan het herstellen zijn. Het doel is dat lotgenoten met hetzelfde probleem eventjes kunnen ontspannen in een rustige, vrije context, om bijvoorbeeld iets bij te leren over zichzelf. Het zijn allemaal mensen die weten wat het is om een eetstoornis te hebben, dus ze hoeven niet de hele tijd te doen alsof alles altijd goed gaat.”

Daarnaast zijn er fysieke praatgroepen in Leuven en Hasselt. “In Antwerpen is er ook een naastengroep zoals op Facebook. Of familieleden organiseren ook weleens een naastenavond om ervaringen uit te wisselen.”

Ook online is ANBN actief: “Er is het forum, er zijn verschillende Facebookgroepen, we hebben een account op Instagram, er is de chat, er is een online praatgroep, er is geregeld een webinar en dan is er nog de website waar mensen vooral informatie vinden. Daarnaast verschijnt viermaal per jaar ons online tijdschrift ‘Lichtpunt’. Sinds kort hebben we ook een blog waar je persoonlijke verhalen en getuigenissen vindt van ons blogteam. Dat zijn allemaal mensen die hun ervaringen graag willen delen met anderen.”

Om al die activiteiten in goede banen te leiden, werken ze met maar liefst 68 vrijwilligers. Wat doen zij zoal? “Hun takenpakket



Het is niet omdat je een eetstoornis hebt, dat je voor de rest van je leven ziek moet blijven

is heel divers. Zij begeleiden onder meer de inloopmomenten, de chat, ons forum, onze Facebookgroepen, enz. Bovendien organiseren of begeleiden zij informatieavonden en infosessies. Ook ons tijdschrift 'Lichtpunt' en onze blog worden gecoördineerd, geschreven en vormgegeven door vrijwilligers. Tot slot spreken zij over hun eigen ervaringen op scholen en in klinieken."

Buddytraject

Toch stopt het niet bij dit aanbod. Zo is er in januari jongstleden een buddytraject gelanceerd. "Daarvoor gaan we op zoek naar de combinatie van een vrijwilliger met eigen ervaring of als familielid en die koppelen we aan mensen die iemand zoeken om wat meer contact mee te hebben. Of we koppelen iemand die al wat verder staat in zijn hersteltraject aan iemand die er nog maar net in staat bijvoorbeeld. De manier waarop dat concreet dan verloopt, zal de tijd uitwijzen. Het kan zijn dat iemand zegt: "Ik mail graag met een vrijwilliger of ik wil liever eens fysiek afspreken." Het kan ook gaan om mensen die bijvoorbeeld in therapie bezig zijn met uitdagingen, maar niemand hebben om die mee te oefenen. Of die iemand zoeken om samen eens naar de winkel te gaan of iets te gaan drinken. Die dingen kunnen ook", aldus Els.

"Voor de buddy's gaan we ervan uit dat het mensen zijn die al eventjes vrijwilliger zijn bij ANBN. Zij krijgen ook een opleiding. Er is al lang vraag naar zo'n buddytraject, maar het heeft wat tijd gekost om alles te kunnen kaderen en goed te kunnen ondersteunen. Nu hebben we ook financiële middelen gekregen van het Familieplatform en zij hebben al wat ervaring met buddywerkingen bij andere vzw's. Het project zal 1 jaar duren en daarna willen we evalueren."

Op 2 juni staat ook de Wereldeetstoornisdag op de agenda. "Ik

weet nog niet wat we concreet gaan doen dit jaar. In 2023 hadden we allerlei online getuigenissen. In 2024 zullen we vermoedelijk fysiek actievoeren."

Herstellen verschilt van genezen

Hoeveel mensen in België een eetstoornis hebben, weet Els niet precies. "Velen hebben namelijk in het verborgene een eetstoornis. Er zijn dus alleen maar schattingen en dan gaat het over 1 op 10 vrouwen, maar dan rekenen we de mannen niet mee en dat vind ik jammer. Het is wel een probleem dat groter wordt. We zien ook dat de patiënten steeds jonger zijn, wat bedroevend is."

Tot slot een belangrijke vraag: kan je nog genezen van een eetstoornis? En is genezen hetzelfde als herstellen? "Dat is moeilijk te zeggen. Genezen betekent dat je niet meer aan de DSM-criteria voldoet. Dat kan prima. Herstellen betekent veel meer, want dat wil zeggen dat je opnieuw rollen in de maatschappij kan opnemen en dat je naar behoren kunt functioneren. Maar herstel is ook voor iedereen iets anders. Ongeveer 10-20 procent van de mensen met een eetstoornis heeft een langdurige problematiek, maar wil dat dan zeggen dat zij niet kunnen verbeteren of dat zij geen betekenisvol of aangenaam leven kunnen hebben? Nee, helemaal niet", benadrukt Els.

"Als ik kijk naar onze 30+ praatgroep, dan is dat een heel diverse groep. Sommige deelnemers werken voltijds, anderen deeltijds of niet, maar allemaal zoeken ze naar hoe ze ervoor kunnen zorgen dat die eetstoornis hun leven niet zo domineert. Gewoon het feit dat je aan het zoeken bent naar hoe je die impact van de eetstoornis op je leven kunt verminderen, betekent voor mij dat je aan het zoeken bent naar hoe je nog meer kan herstellen. We weten namelijk dat een grote groep niet geneest. Er zijn mensen die volledig kunnen herstellen, maar dat geldt niet voor iedereen. Daar zijn we ons ook bewust van en dat proberen we uit te stralen."

Meer informatie vind je op de website van ANBN: www.anbn.be



Wat als je stress te groot wordt?

Een interview met Eric Beke

Tekst: Els Ceyssens

Iedereen heeft wel eens last van stress. Mensen met een psychische kwetsbaarheid belanden hierdoor soms in een nieuwe crisis. Maar wat is juist stress? Hoe ontstaat het en wat kan je eraan doen? Het is tijd om een gesprek te voeren met een deskundige hierrond. Eric Beke schreef het boekje 'Survivalgids: Wat als je veel stress hebt?', uitgegeven bij Pelckmans.

Eric Beke vertelt mij dat hij orthopedagoog is in het Medisch Pedagogisch Centrum Ter Bank in Heverlee. Al meer dan dertig jaar begeleidt hij kinderen en jongeren met gedragsproblemen in combinatie met een mentale beperking. Hij is getrouwd en vader van drie volwassen kinderen. Zijn grote hobby's zijn mountainbiken in de natuur en fotografie. Zijn passie is om de kennis die hij opdeed via opleiding en ervaring door te geven. Hij houdt ervan om diepgaande gesprekken te voeren met mensen over wat hen bezighoudt.

Naast zijn opleiding als orthopedagoog volgde hij de opleiding van stress- en burn-out coach bij Luc Swinnen, een geneesheer die bekend staat voor zijn expertise en onderzoek bij burn-out.

Eric paste dit toe in zijn job en hij merkte dat veel gedrags- en emotionele problemen voortkomen omdat mensen uit hun stress-raampje gaan. Iedere mens heeft als het ware een "window of tolerance", van wat hij of zij emotioneel aankan.

Eric Beke geeft nu zelf vorming en training aan leerkrachten en hulpverleners rond stresshantering bij de Survivalacademie, die



Eric Beke, samen met Valerie Leirens van uitgeverij Pelckmans



hij oprichtte. Omgaan met stress is immers een vorm van 'survival' en dus overleven. Hij vertelt dat hij lang geleden al begon met websites te ontwikkelen om te gebruiken in de hulpverlening. Zo ontwikkelde hij bijvoorbeeld slimkicken.be voor psycho-educatie rond alcohol en drugs voor jongvolwassenen met een psychische kwetsbaarheid en verstandelijke problemen. Daarnaast werkte hij mee aan de sorry- en de rustbox. De rustbox is een online tool waar rustbrengers zijn samengebracht (www.rustbox.be). Zowel actieve methodieken als luisterverhalen komen aan bod, veel meer nog dan in de survivalgids vermeld staan. Sommigen hebben nood aan actie, anderen houden meer van rustige activiteiten.

Op een congres vertelde hij over deze rustbox en zo werd hij door uitgeverij Pelckmans gevraagd om een Survivalgids te schrijven over stress. De Survivalgidsen bevatten ook titels over dyslexie, faalangst, gameverslaving, hooggevoeligheid enz.

Het boek richt zich in principe tot kinderen van 9-13 jaar, maar ook volwassenen kunnen het hanteren. Het wordt opgefleurd door mooie illustraties en er staan vele doe-opdrachten in. Ouders vinden een taal om met hun kinderen over stress te praten. Leerkrachten en hulpverleners kunnen het ook gebruiken op de werkvloer.

Maar de grote vraag is: is stress typisch voor deze tijd in het Westen? Eric antwoordt dat stress er al is sinds het bestaan van de zoogdieren. Het is een normale reflex die ook dieren hebben en die dient om te overleven. Bij gezonde stress kan je je focussen, kan je presteren. De dieren konden daardoor overleven. Tegenwoordig zijn er erg veel prikkels en daardoor té veel stress. De maatschappij is enorm versneld. Door onder andere sociale media zijn we als het ware overprikkeld zodat

bijvoorbeeld onze slaap verstoord wordt. Eigenlijk heeft de mensheid duizenden jaren nodig om zich aan te passen en de recente evoluties vonden plaats op slechts enkele decennia, zo vertelt Eric.

Bij de vraag wat volgens hem de oorzaken zijn van te veel stress, geeft hij aan de hoge verwachtingen en de slaapkwaliteit die erop is achteruit gegaan door onder andere de komst van de smartphone. Hij vertelt verder dat de menselijke geest onder te verdelen is in het menselijk brein: het probleemoplossend vermogen. Ten tweede het zoogdierenbrein: het emotioneel brein en ten derde het reptielenbrein dat de lichamelijke functies regelt, zoals de hartslag en de ademhaling. Het zoogdierenbrein en het reptielenbrein worden geactiveerd bij stress en het menselijk brein gaat offline. We worden verstrooid, gaan piekeren en maken fouten.

Vermijden kan je stress niet, maar het is belangrijk voldoende rustmomenten in te bouwen. Soms kan je je beter even terugtrekken in een prikkelarme omgeving.

Kinderen worden tegenwoordig ook aan stress onderworpen. Ze merken het op bij hun ouders en worden ook blootgesteld aan overprikkeling en hoge verwachtingen. In hun vrije tijd moeten ze nog veel, bijvoorbeeld naar de muziekschool, de atletiek, de tekenles,...

Eric Beke heeft nog een ultieme tip voor iemand die last heeft van stress: leef als een poes! Deze bouwt genoeg rustmomenten in en slaapt rustig.

Bedankt Eric, voor het boeiend interview. De Survivalgids "Wat als je veel stress hebt?" kan een steun zijn voor ouders, leerkrachten en hulpverleners. En wie weet, haal jij er ook nog enkele interessante tips uit!

Wanneer het licht blijft uitgaan.

Filmbespreking van Shutter Island

Tekst: Annick Deliën

Shutter Island of Sluiter(tijd)eiland, het gelijknamige boek van Dennis Lehane, werd in 2010 magistraal verfilmd in een regie van Martin Scorsese.

De film vangt aan op een woelige zee waar een schip koers zet naar een eiland. Aan boord passagiers Teddy Daniels (Leonardo DiCaprio), die schijnbaar lijdt aan zeeziekte en zijn collega Chuck Aule (Mark Ruffalo). Deze twee politieambtenaren kregen de opdracht om een ontsnapte patiënt – Rachel Solando – op te sporen.



Het verhaal speelt zich af in de jaren '50. Psychiatrische instellingen pasten toen nog lobotomie toe, maar begonnen zich al vaker te richten op het gebruik van medicatie. Dat was een lichtpunt in vergelijking met de totale isolatie die patiënten ondergingen gedurende de Renaissance. In zekere zin waren zelfs de Middeleeuwen enigszins menselijker, aangezien men verwarde mensen wel buiten de samenleving plaatste, maar ze niet opsloot, vanuit de opvatting dat 'gestoorden' toegang hadden tot een ander soort kennis. In de psychiatrische instelling Ashecliffe wordt een strijd gevoerd tussen de oude strekking en de nieuwe. Het is directeur Cawley die er poogt bruggen te bouwen.

Teddy verdwaalt tijdens zijn zoektocht naar Rachel in complottheorieën waarbij de dokters geheime experimenten uitoefenen op de patiënten. Het onderscheid tussen waarheid en fictie vertroebelt. Zo maakt Teddy ogenschijnlijk kennis met meerdere vrouwen die Rachel zouden zijn. Rachel 2, gespeeld door Patricia Clarkson, voert een opmerkelijke dialoog met Teddy waarin ze hem de vraag stelt: "Do you know how pain enters the body?"* Ze legt uit dat ook pijn gestuurd wordt door onze hersenen en dat de dokters het doel hebben om de geest van patiënten via medicatie te controleren.

We beginnen te vermoeden dat Teddy lijdt aan een psychose, maar ook aan dissociatie, als gevolg van zijn traumatische ervaringen als soldaat in de tweede wereldoorlog en het verlies van zijn gezin. Hij wordt achtervolgd door wazige herinneringen tijdens zijn speurtocht. De muziek van Gustav Mahler en Max Richter versterkt deze tragische dimensie.

Het is zinvol om de film meermaals te bekijken om de gelaagdheid ervan te begrijpen. Shutter Island is een anagram van truths en denial ('waarheden' en 'ontkenning'). Shutters, of vensterblinden, staan symbool voor de gefragmenteerde kijk op de gebeurtenissen. In navolging van Alfred Hitchcock's Psycho verhaalt men Freuds theorie over het onbewuste. Pas in het heldere licht van de vuurtoren durft het hoofdpersonage zijn licht te laten schijnen op de daadwerkelijke gebeurtenissen. De term sluitertijd komt hierbij spontaan naar boven.

Het hele eiland functioneert als metafoor voor de vervreemding die Teddy ervaart. De personages wijzen hem de weg naar... Ja, waarheen eigenlijk? Uiteindelijk kan hij zichzelf niet meer ontvluchten. Dan wordt het duidelijk dat hij al enige tijd niet meer zichzelf is.

Het einde kan op meer manieren begrepen worden. Er is de rollenspeltherapie die als laatste redmiddel dient. De kijker komt misschien tot het besef dat men reeds in de openingsscène toont hoe Teddy ziek wordt van zijn eigen aanblik. Uiteindelijk lijkt hij daarom te kiezen voor een lobotomie. Volgens sommige kijkers handelt het verhaal wel degelijk over experimenten die werden uitgevoerd in het kader van oorlogsvoering. Er valt alleszins veel schoonheid te ontdekken in de chaos van Shutter Island. Ook dat zou wel eens de bedoeling van de film kunnen zijn.

* Vertaling: "Weet je hoe pijn het lichaam binnendringt?"

Nieuwe chatlijn voor slachtoffers van seksueel misbruik

Interview: Nadia Mahjoub – Foto Ann Dierick

Waarom is deze specifieke chatlijn opgericht?

Hans: UilenSpiegel heeft al jaren een lotgenotengroep rond seksueel misbruik in Hasselt. Om de veiligheid van de gesprekken te waarborgen gaat het om een gesloten groep. We merken dat er een grote vraag is en daarom moeten we vaak - jammer genoeg - mensen op een wachtlijst zetten. Vandaar het idee om deze mensen toch een alternatief te bieden in de periode dat ze moeten wachten: op woensdagavond kunnen ze bij LuisterGenoten terecht om te chatten tussen 18 en 20u. Ze hebben dan de optie tussen LuisterGenoten (algemeen) en 'SeMi' (seksueel misbruik).

Welke impact heeft seksueel misbruik?

Hans: Het trauma van seksueel misbruik kan een grote invloed hebben op je psyche en heel wat schade aanrichten. Hoe langer je ermee blijft zitten, hoe groter de impact kan zijn. Het verhaal gaat als het ware 'gisten' en het schadelijke effect op je leven wordt groter. Je kan sterk belemmerd worden door angsten of overmatige stress. Vandaar ook de noodzaak van een chatlijn, om korter op de bal te kunnen spelen.



Heb je te maken (gehad) met seksueel misbruik, dan kan je elke woensdag tussen 18 en 20 uur terecht op de chatlijn van LuisterGenoten, kies de optie 'SeMi' (www.luistergenoten.be)

UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging actief in Vlaanderen en Brussel. Het grootste deel van onze werking wordt gedragen door ervaringsdeskundige vrijwilligers.

Lotgenotengroepen

SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN EN DOELGROEPEN *

Antwerpen:

Lotgenotengroep depressie (Her)Leven (Mechelen)
Praatkafee HSP Kempen (Meerhout)
Flippo, voor jongeren van 16-25 jaar (Geel)

Limburg:

Lotgenotengroep seksueel misbruik (Hassel)

Oost-Vlaanderen:

Lotgenotengroep psychose (Gent)
Praatgroep 'angst met zijn vele gezichten' (Merelbeke)
Lotgenotengroep depressie Altis (Dendermonde)

Vlaams-Brabant:

Lotgenotengroep angst en dwang (Leuven)
Lotgenotengroep hulpverleners met cliëntenervaring (Kessel-Lo)

Online:

Lotgenotengroep angst en dwang (online)
Actiegroep ervaringsdeskundige hulpverleners (online)
Praatsessies NAH (niet-aangeboren hersenletsel, online)

NatuurGenoten:

Wandelen in de natuur
In Leuven, Mechelen, Tessenderlo en De Kempen

* Ga naar het overzicht per provincie voor meer details.

PER PROVINCIE EN ONLINE

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.

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Tijdstip: 14:00-16:00

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

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

Ontmoetend herstellen – Geel

'Ontmoetend herstellen' is een initiatief van twee ervaringsdeskundigen in de Kempen. Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten kan je anderen ontmoeten, praten over wat je zoal tegenkomt, over bepaalde thema's, samen iets doen,... Zo kan je op een laagdrempelige manier stappen zetten in je herstel. We bepalen het programma in samenspraak met de aanwezigen. Het is een open groep voor wie ontmoetend wil herstellen.

Frequentie: maandelijks

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Meer info en inschrijven: ontmoetendherstellen.geel@uilenpiegel.net of 0492 23 84 78 (Bart)

Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

Deze herstelgroep is een gesloten werkgroep 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 wordt begeleid door enkele ervaringsdeskundigen en bestaat uit max. acht deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens.

Frequentie: tweewekelijks

Tijdstip: 09:30-11:00

Een nieuwe achtdelige reeks start twee keer per jaar (in september en februari)

Locatie: 't Vooruitzicht, Campus OPZ Stelenseweg 19, 2440 Geel

Meer info en inschrijven: herstelgroep.kempen@uilenpiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

Praatgroep Turnhout

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door drie mensen die zelf ervaring

hebben met een psychische kwetsbaarheid. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je jouw verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's. Door hierover in gesprek te gaan leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Locatie: CAW De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout

Meer info en inschrijven: praatgroep.turnhout@uilenpiegel.net of 0468 00 70 43 (Anke)

Lotgenotengroep depressie Mechelen (Her)Leven

Een depressie is geen geschenk. Bovendien is het niet altijd eenvoudig om uit te leggen wat het met een mens doet, vooral aan diegenen die het nooit meemaakten (gelukkig voor hen!). Tijdens de praatgroep "(Her)Leven" zorgen we, Kristin en Philip, ervoor een veilige plek te creëren waarbinnen we onder lotgenoten ervaringen kunnen uitwisselen in vertrouwen. Het hoeft daarbij niet altijd over zware onderwerpen te gaan; graag wisselen we af met luchtigere gespreksonderwerpen. Delen en uitwisselen van eigen ervaringen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten of zaten en zo steun vinden bij elkaar, is waar we op mikken.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

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

Praatkafee HSP Kempen

Zin om eens diepgaand met gelijkgestemden te babbelen over hoogsensitiviteit en wat dit voor jou in de praktijk betekent? Het Praatkafee HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensatieve personen waar ervaringen, tips, inspiraties alsook de uitdagingen in het praktische dagelijkse leven kunnen worden gedeeld, besproken en uitgewisseld. Het Praatkafee HSP Kempen wordt begeleid en gemodereerd door ervaringsdeskundigen Veerle, Lieve en Inge.

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

Tijdstip: 19:00-20:45

Locatie: zaaltje in de bibliotheek van

Meerhout, Gasthuisstraat 29, 2450 Meerhout

Meer info en inschrijven: praatkaf-feehsp.kempen@uilenspiegel.net of via Thomas Roose 0484 81 44 08

Flippo (jongeren van 16-25 jaar)

Wil je gehoord worden en een samen-horigheidsgevoel creëren? Heb je het mentaal even lastig? Kom dan zeker naar onze groep, begeleid door 3 enthousiaste jongeren.

Meer info en inschrijven: flippo.geel@uilenspiegel.net of 0468 00 70 43 (Anke)

NatuurGenoten Mechelen

Wandelen in het groen doet ons allemaal goed, dat is geweten. Tegelijk een babbelje maken met lotgenoten of wat info krijgen over de natuur waar je langswandelt is een mooie extra. Ook in 2024 wil Natuurgenoten Mechelen weer een aantal wandelingen organiseren in de lokale natuurgebieden. We wandelen in een groep van maximaal 12 en doen tussen 5 km en 10 km over grotendeels onverharde paden. Elke wandeling wordt begeleid door een lotgenoot-vrijwilliger van UilenSpiegel en een natuurgids.

Wil je graag op de hoogte blijven, inschrijven of heb je nog vragen? Stuur ons een mailtje, dan zetten we je op de mailinglijst en krijg je automatisch een uitnodiging zodra er een nieuwe wandeling gepland is. Je kan ook altijd de activiteitenkalender raadplegen op de website van UilenSpiegel. Deelname is gratis maar inschrijven is verplicht.

Tijdstip en locatie: hou onze digitale activiteitenkalender in de gaten op www.uilenspiegel.net

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

Natuurgenoten de Kempen

Samen op pad gaan in de natuur met lotgenoten "allerlei". In verwondering staan voor paddenstoelen, bloempjes, vruchten, bomen, dieren en vogels al naargelang het seizoen. En als kers op de taart twee natuurgidsen van Natuurpunt - Mirella en Annelies - bij je hebben die er van alles over kunnen vertellen zodat elke wandeling opnieuw een boeiende ervaring wordt. Heerlijk samen letterlijk op adem kunnen

komen in natuurschoon... We organiseren voorlopig elk seizoen een wandeling. Indien we merken dat mensen graag vaker samen op pad willen gaan is in de toekomst uitbreiding mogelijk.

Tijdstip: vertrek om 13:30

Locatie: verzamelen aan bezoekerscentrum Netewoud Meerhout, Watermolen 7, 2450 Meerhout

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

BRUSSEL

Heb je zin om als vrijwilliger een lotgenotengroep in Brussel te begeleiden? Contacteer onze Brusselmedewerker Odin op 0471 93 04 87 of mail naar odin.somers@uilenspiegel.net

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 de gespreksgroepbegeleiders Walter en Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

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).

Meer info en inschrijven: praatgroep.sint-truiden@uilenspiegel.net of 0499 733 686 (Walter)

Praatgroep Halen

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

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

Tijdstip: 9:30-12:00

Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B, 3545 Halen

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

Lotgenotengroep seksueel misbruik Hasselt

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundige Sylvia. 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 acht deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit vijf bijeenkomsten die in principe maandelijks doorgaan op een vrijdagavond.

Tijdstip: 18:30-20:30

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

Meer info en inschrijven: semi.hasselt@uilenspiegel.net of 0473 28 76 77 (Sylvia)

OOST-VLAANDEREN

De Roze Uil - Gent

Samen ervaringen uitwisselen over de dagelijkse uitdagingen als LGBTQ'ers.

Frequentie: 1x/maand op zaterdag

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: Casa Rosa (gelijkvloers), Kammerstraat 22, 9000 Gent

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

Lotgenotengroep psychose - Gent

Ben jij een psychosegevoelig persoon? Weet dat je er niet alleen voor staat! Als je ervaringen wil delen en wil weten hoe anderen met deze kwetsbaarheid omgaan kom dan naar de lotgenotengroep voor personen met een psychosegevoeligheid.

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Tijdstip: 14:00-17:00

Locatie: Casa Rosa (eerste verdieping), Kammerstraat 22, 9000 Gent

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

Praatgroep 'Angst met zijn vele gezichten' - Merelbeke

Vind steun en herkenning bij lotgenoten door ervaringen uit te wisselen en leer beter omgaan met je angst. Deze praatgroep biedt een veilige omgeving voor iedereen die met angst te maken heeft. Begeleid door ervaringsdeskundigen Lien en Filip.

Frequentie: maandelijks

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Meer info en inschrijven: angstmetzijn-velegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (maandag 19:00-20:00).

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 wilt werken.

Frequentie: maandelijks

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

Locatie: CM-Ontmoetingscentrum "De Boomgaard", Bogaerdstraat 33 (ingang Papiermolenstraat), 9200 Dendermonde

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

Website: www.altis-depressie.be

VLAAMS-BRABANT

Praatgroep Pajottenland

Al enige tijd is in Gooik praatgroep Pajottenland actief. Een initiatief voor mensen die het psychisch soms moeilijk hebben: depressie, mentale kwetsbaarheid, burn-out, eenzaamheid, rouw... Een veilige en warme plek waar men luistert en communiceert met begrip en respect en waar we streven naar verbinding. Begeleid door Peter en Bram.

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

Tijdstip: 18:30 – 20:30

Locatie: Edingsesteenweg 178, 1755

Leerbeek. (Pasta House). Gelegen op 100 m van de stelplaats De Lijn te Leerbeek-Gooik.

Meer info en inschrijven: praatgroep.pajottenland@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 vrijblijvend een kijkje nemen bij onze praatgroep 'Angst en dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00-22:00

Locatie: (Nieuwe 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)

NatuurGenoten Leuven

Seizoenswandelingen: Natuurgids Wim Lefebvre (Vrienden van Heverleebos en Meerdaalwoud vzw) besloot om ook dit jaar enkele mooie wandelingen voor ons te gidsen. Hij en lotgenotenbegeleidster Rita Vandingenen gidsen jullie graag door de seizoenen van de Leuvense natuur, met het aanbod 'Seizoenswandelingen'.

Maandelijkse verrassingswandeling: In samenwerking met Herstelacademie Diletti Leuven. Lotgenotenbegeleidster en natuurliefhebster Rita Vandingenen neemt jullie graag mee op pad voor een maandelijke wandeling samen met Jan Loenders. Jan, zelf lotgenoot, is in het Leuvense ook bekend als "Jantje Wandelbaar". Reeds jaren biedt hij een prachtig aanbod aan natuurwandelingen in heel wat organisaties. De populariteit van zijn wandelingen onder lotgenoten blijkt zo groot dat hij er zelfs twee wandelboekjes voor uitwerkte. Let op: de plaatsen zijn beperkt.

Info over tijdstip, locatie en inschrijven: natuurgeloten.leuven@uilenspiegel.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 kunt luchten en ongedwongen jezelf kunt zijn? Dan ben jij helemaal welkom in de praatgroep te Brugge: Wistermee!

Tijdstip: 17:00 – 18:30

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

Meer info en inschrijven: pintelonchristophe@gmail.com of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

Praatgroep Kortrijk

Welkom bij de gezellige praatgroep Uilenspiegel Kortrijk, begeleid door ervaringsdeskundigen Achille & Stefaan.

Meer info en inschrijven: 0494 83 30 83 (Achille)

Tijdstip: 10:00-13:00

Locatie: A'kzie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Gespreksgroep OnderOns Kortrijk

Sinds maart '24 komt de nieuwe gespreksgroep OnderOns maandelijks samen te Kortrijk rond het thema mental welzijn, begeleid door Ivan en Anita. We verwelkomen graag iedereen die psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden een warm hart toedraagt. Zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid, vrienden, familie en ook professionele hulpverleners zijn van harte welkom. Omdat we preventie erg belangrijk vinden zien we het als een grote meerwaarde indien er ook mensen tewerkgesteld in eerstelijnsdiensten, onderwijs of bedrijfswereld zouden willen aansluiten, maar ook studenten die in deze sectoren aan de slag willen. In een ongedwongen oordeelvrije sfeer willen we graag een authentieke dialoog voeren en zo de verschillende rollen en perspectieven samenbrengen en elkaar leren begrijpen.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Fatima Klooster, Moorseelestraat 148, 8501 Kortrijk

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

ONLINE

Lotgenotengroep Angst en dwang online

Ervaringsdeskundigen Sarina en Bram begeleiden deze maandelijkse, online praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang. 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 'Angst en dwang online'.

Meer info: dwang.leuven@uilenpiegel.net (Bram) of bel 0473 65 61 37 (Sarina)
Tijdstip: 19:00-21:00 (via Zoom)

Praatsessies NAH (niet-aangeboren hersenletsel) online

Ervaringsdeskundige Lindsay verwelkomt jullie graag online voor de praatsessies die doorgaan via het platform Zoom.

Frequentie: elke eerste dinsdag van de maand van 19:00 tot 21:00

Info en inschrijven: nah@uilenpiegel.net
net - Je krijgt de link als je je inschrijft via nah@uilenpiegel.net

Actiegroep ervaringsdeskundige hulpverleners (online)

Onze actiegroep bestaat uit hulpverleners vanuit verschillende disciplines die ontwrichtende situaties hebben meemaakt en daar iets mee willen doen. We beschouwen de opgedane ervaringen en inzichten als een leerschool en ontwikkelen op die manier een bijkomende deskundigheid, vandaar onze naam. Wij willen onze ervaringsdeskundigheid inzetten om een meerwaarde te betekenen in de hulpverlening. Onze hoop is dat we via acties op een verbindende manier een steen kunnen verleggen in de ggz-rivier.

Eén van onze actiepunten bestaat uit het oprichten van nieuwe ervaringsgerichte intervisiegroepen. Persoonlijke ervaringen, gevoelens en trauma's kunnen van invloed zijn op hoe je als hulpverlener in je werk staat. Soms voel je je geremd om hier open over te zijn op het werk. Bij deze

vorm van intervisie is het de bedoeling dat je persoonlijke verhalen en ervaringen kan delen in een veilige omgeving om zo jezelf beter te leren kennen en een betere hulpverlener te worden.

Herken jij je in deze tekst en wil jij ook graag meedoen met de actiegroep of starten in een intervisiegroep? Stuur dan een mail naar actiegroep.hulpverleners@uilenpiegel.net. Met de actiegroep komen

we maandelijks online samen. Je bepaalt zelf hoeveel engagement je wil aangaan. Je kan ons ook volgen op Facebook: www.facebook.com/Ervaringsdeskundige-HV en LinkedIn: www.linkedin.com/company/ervaringsdeskundige-hulpverleners/

Meer info en inschrijven: actiegroep.hulpverleners@uilenpiegel.net of 0470 84 42 09 (Els)

Hallo, met Anneleen van de LuisterGenoten 18:21

Ik voel me rot vandaag, alles zit tegen 18:22

Oei, dat lijkt me zwaar voor jou 18:22

Je mag erover praten met mij 18:25

... ik weet niet waar ik moet beginnen ... 18:27

Dat geeft niet, neem gerust je tijd ... 18:27

bel met ons (02 315 44 00) elke dag tussen 17u en 21u
chat met ons elke dag tussen 18u en 20u
(behalve op zondag)

www.luistergenoten.be
een luisterlijn van en voor lotgenoten
een initiatief van UilenSpiegel vzw



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



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

Behoeft 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
Hovenierstraat 45, 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

HerstelAcademie

Een HerstelAcademie voorziet een open cursusaanbod rond maatschappelijke thema's, welbevinden en psychisch welzijn. De cursussen zijn kortlopend en worden begeleid door een professional en een ervaringswerker, waarbij de nadruk ligt op samen leren.

www.herstelacademie.be

Behoeft 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



UilenSpiegel

Word lid voor slechts 5 euro per jaar

en ontvang het magazine Spiegel
vier keer in je brievenbus

>>> www.uilenspiegel.net/word-lid