

Colofon

Hoofredactie: Nadia Mahjoub

Eindredactie: Ann Buekenhoudt, Cornelia Becuwe, Karen De Buck, Marijke Gets

Redactie: Anke Mangelschots, Ann Buekenhoudt, Annick Deliën, Christel G., Cornelia Becuwe, Dorien Ooms, Eline Crols, Els Ceyskens, Els Lambrecht, Jo Bijnens, Julie Beirens, Julie Vandepoole, Kim Martens, Marijke Gets, Sophy Van den Bulcke en Tom Van den Abeele.

Illustraties: Eva De Block, Evelien Swenne, Margaux Bertier, NaMa

Illustratie cover: Eva De Block - www.evadeblock.com

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw

Drukwerk: Drukkerij Gazelle

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

Verantwoordelijke uitgever:
Jan Delvaux, Oude Graanmarkt 48 - 1000 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
Oude Graanmarkt 48, 1000 Brussel



UilenSpiegel

Contact: UilenSpiegel vzw
Oude Graanmarkt 48,
1000 Brussel

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



Vlaanderen
verbeelding werkt



brussel



Vlaamse Gemeenschap
Verenigd met de Vlaamse Gemeenschappen
Leopoldina



welzijnszorg..

LITERATUUR
VLAANDEREN

Voorwoord



Beste lezer,

In deze tijden van onzekerheid, waarin werkloosheid wordt ingeperkt en er geruchten circuleren over strengere controles en activering van langdurig zieken, kan onrust zich snel vastzetten. Soms is het dan geen maatregel of beleid dat rust brengt, maar het zachte gesnor van een poes, dicht bij je.

Wat maakt dat de aanwezigheid van een dier zoveel kan betekenen?

Is het de onvoorwaardelijkheid, de nabijheid, het ritme dat ze brengen, of net het feit dat ze je aanspreken zonder woorden? In dit nummer van Spiegel verkennen we hoe huisdieren – en dieren in bredere zin – kunnen bijdragen aan geestelijk welzijn, herstel en kwaliteit van leven.

De bijdragen in dit nummer laten zien dat die relatie vele vormen aanneemt. Van de dagelijkse zorg voor een huisdier, die structuur en betekenis geeft, tot doelgerichte vormen van animal assisted therapy en activiteiten in zorgcontexten. Onderzoek bevestigt wat veel mensen intuïtief aanvoelen: contact met dieren kan stress verlagen, gevoelens van eenzaamheid verminderen en emotionele veiligheid vergroten. Tegelijk tonen de persoonlijke verhalen hoe diepgaand en uniek die band kan zijn, zeker wanneer je leeft met psychi-*

sche kwetsbaarheid, neurodivergentie of traumatische ervaringen.

Wat opvalt, is dat dieren vaak precies daar ondersteunen waar woorden tekortschieten. Ze bieden rust zonder uitleg, nabijheid zonder oordeel en een vorm van wederkerigheid die niet meetbaar is, maar wel voelbaar. Thuis, in therapie, in hersteltrajecten en zelfs in ziekenhuiscontexten wordt zichtbaar hoe krachtig die stille aanwezigheid kan zijn. Initiatieven met therapiedieren maken duidelijk dat herstel meer vraagt dan medische of psychologische interventies alleen.

Ook vernoemd in een artikel, sta ik hier even stil bij woonzorgcentra. Voor veel ouderen betekent de overgang naar een residentiële setting afscheid nemen van hun huisdier, een belangrijke bron van troost en herkenning. De hygiënische regels maken het momenteel te moeilijk om hierop in te zetten, maar toch groeit de aandacht voor dieren – levend of zelfs in robotvorm – als mogelijke brug naar contact, emotieregulatie en warmte. Dat roept vragen op over haalbaarheid en zorglast, maar ook over wat we écht belangrijk vinden in ouderenzorg.

Dit nummer nodigt je uit tot nuance en reflectie. Dieren zijn geen wondermiddel, maar ze kunnen wel iets wezenlijks

toevoegen aan hoe je kijkt naar zorg, nabijheid en herstel. Misschien leren ze je vooral dit: dat welzijn niet altijd ontstaat uit wat je doet, maar soms uit wie – of welk wezen – gewoon bij je aanwezig is.

*Jan Delvaux
Voorzitter UilenSpiegel*

**Animal Assisted Therapy is een doelgerichte therapievorm waarbij een dier bewust en planmatig wordt ingezet als onderdeel van een behandeltraject. De therapie wordt altijd begeleid door een opgeleide professional (zoals een psycholoog, therapeut of zorgverlener) en het dier is speciaal geselecteerd en getraind.*

Heb jij luistertalent?

UilenSpiegel is op zoek naar extra vrijwilligers voor haar luisterlijn. Heb jij luistertalent en wil je je inzetten voor lotgenoten? Dan verwelkomen we je graag.

Je vindt de vacature via www.luistergenoten.be

Dieren

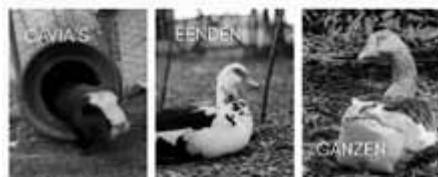
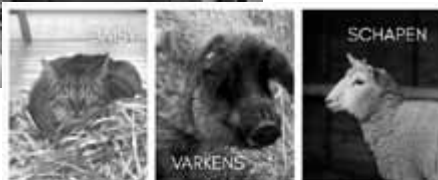
06



08

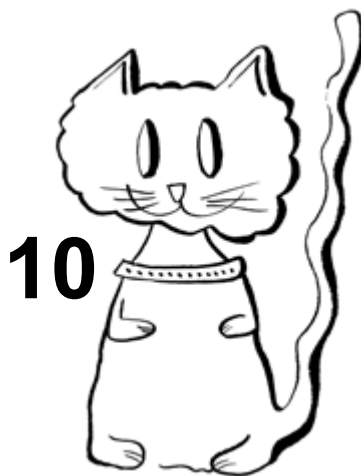


Misty, Luna en Chris: de drie vaste bewoners van Villa Samson



09

Lindsay: "Mijn hond Bella betekent alles voor mij."



10



12

Annick en Vanessa organiseerden een gedichtenwedstrijd ten voordele van de Warmste Week



25

Modderbad in Kroatië met vzw Bagage



18



20

Tineke: Schrijven zorgt ervoor dat je dingen beter in kaart kan brengen.



15

Philip: Vrijwilligerswerk hielp me opnieuw aansluiting vinden bij de wereld.



16

Steph: Het is een heel natuurlijk verlangen: willen weten waar je vandaan komt

Dossier Dieren

- 06 Villa Samson**
Waar dieren herstel bevorderen
- 07 Huisdieren**
Ze dragen bij tot je algemene welzijn
- 08 Pootjes en koekjes**
Buddyhond Pippa helpt Kristien omgaan met complex trauma
- 09 Lindsay over haar hond Bella**
“Ze troost me op moeilijke momenten.”
- 10 Miauw**
Over robotdieren
- 10 Daisyfields Animal Sanctuary**
Connectie maken met dieren
- 11 Column: De dwalende Hollander**
Dierenrijk
- 12 Equithérapie**
Wat paarden kunnen betekenen voor mensen
- 14 Rust en balans dankzij onze huisdieren**
Dorien vertelt
- 15 “Het idealisme van UilenSpiegel werkt aanstekelijk”**
In gesprek met vrijwilliger Philip Keuleers
- 16 Donorkinderen**
“Wij zijn mensen met rechten”
- 18 Ik ga op reis en breng terug mee...**
Over vzw Bagage
- 20 In gesprek met Tineke Van Keulen**
Ze debuteert met dichtbundel ‘Hét’
- 22 Pleasegedrag versus ware emoties**
Verbindende communicatie als hulpmiddel
- 24 Kolibrie**
Muzikale voorstelling over kwetsbaarheid
- 25 De Warmste Week 2025**
Mental Salad & Mystiek Ziek
- 26 Blauwdruk Herstelondersteunende Psychosezorg**
Dertien basisprincipes
- 27 Café Mentaal Welzijn**
Ontstaan uit de wens om te verbinden
- 27 Ontdek onze online infosessies**
- 28 Overzicht lotgenotengroepen**



VILLA SAMSON

Waar dieren herstel bevorderen

Aan de rand van het UZ Brussel bevindt zich sinds 2017 een bijzondere plek: Villa Samson. Patiënten kunnen er hun trouwe viervoeter ontmoeten of genieten van het gezelschap van de therapiedieren. De villa straalt warmte en huiselijkheid uit en vervult zo een vaak onvervulde behoefte in een ziekenhuisomgeving, waar dieren doorgaans niet welkom zijn.

Tekst: Els Lambrecht – Foto's Villa Samson

Het ontstaan van Villa Samson

Het idee is eenvoudig maar krachtig: huisdieren zijn van grote betekenis in het leven van mensen. Ze bieden troost, liefde en steun – precies datgene wat patiënten vaak moeten missen tijdens een opname. Villa Samson doorbreekt dit gemis door een gezellige en veilige omgeving te creëren waar patiënten ook bezoek kunnen ontvangen van hun huisdier. Dat bevordert het emotioneel welzijn en ondersteunt het herstel. Patiënten van alle leeftijden kunnen hier terecht, zolang er goedkeuring is van de behandelende arts.

Danny Verbiest, geestelijke vader van Samson, werd vanaf het begin pater van dit initiatief en financierde zelfs de eerste kosten. De naam lag dus voor de hand. *'Toen ik voor het eerst een hoofdverpleegkundige aan UZ Brussel hoorde praten over dit idee, was ik onmiddellijk verkocht. Aangezien ik zelf jaren hond ben geweest (grapje), weet ik beter dan een éénder wie welke invloed een dier kan uitoefenen op kinderen of volwassenen en omgekeerd. Het is voor mij dan ook een eer om de naam van mijn geesteskind Samson te mogen koppelen aan dit fantastisch project dat ik mee wil helpen realiseren!'*

Na zijn overlijden werd er geen nieuwe peter aangeduid, maar kort voordien namen **Samson & Marie** nog een promospot op die Villa Samson in de kijker zette. Het filmpje werd zo een warm eerbetoen. Je kan het bekijken op de website www.villasamson.be.

Een warm dierenhuisje naast het ziekenhuis

De villa werd bewust buiten het ziekenhuis geplaatst. Zo ademt ze een huiselijke sfeer én hebben mensen het gevoel dat ze even

uit het ziekenhuis zijn. Binnen zijn vier kamers beschikbaar voor ontmoetingen tussen patiënt en huisdier, alsook een mooi terras en een tuin.

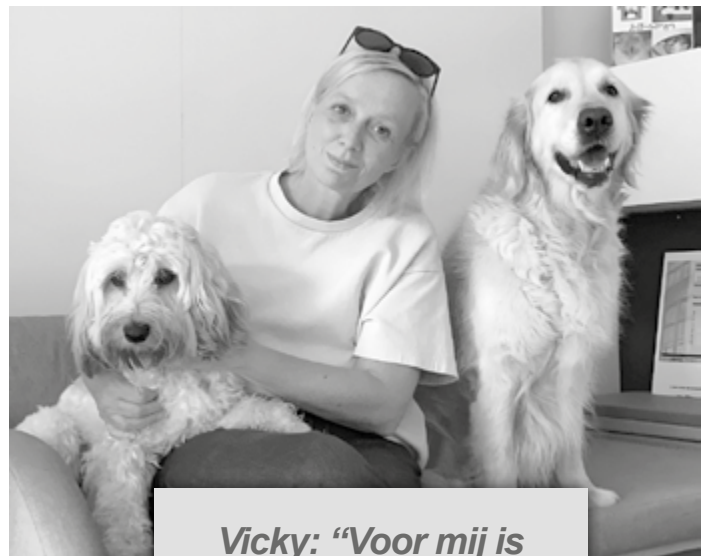
Daarnaast wonen er drie vaste bewoners: de katten Misty, Luna en Chris. Zij zorgen dagelijks voor gezelschap en zachtheid. Niet elke patiënt heeft immers een eigen dier, of het dier geraakt niet altijd tot in de villa. Verder biedt Villa Samson ook therapie met dieren aan. Deze gaan voornamelijk door in de voormiddag op vraag van én onder begeleiding van de behandelende psycholoog van het UZ Brussel. Door de therapiedieren te betrekken bij de sessies, voelen patiënten zich meer op hun gemak en wordt er makkelijker vooruitgang geboekt. Ook de therapietrouw is stukken beter.

Positieve effecten bewezen

Talrijke studies tonen aan dat contact met dieren zowel het mentale als fysieke herstel bevordert. Wetenschappelijke studies bevestigen dan ook wat veel dierenvrienden al lang weten: contact met dieren verlaagt stress en bloeddruk en kan gevoelens van geborgenheid opwekken. Voor patiënten kan dit niet alleen troostend werken, maar ook bijdragen aan het herstelproces.

Gedragen door solidariteit

Villa Samson werd volledig gerealiseerd dankzij giften, sponsors en de inzet van talloze vrijwilligers. Nog steeds draait de werking volledig op zulke donaties en vrijwillige inzet. Het zorgt er o.a. voor dat patiënten



Vicky: "Voor mij is Villa Samson een warme plek waar onvoorwaardelijkheid voelbaar wordt. Iedereen is welkom en kan genieten van ons beestig medicijn dat harten opent en mensen weer laat glimlachen."

er gratis terecht kunnen. Intussen breiden we ons aanbod verder uit. Zo bieden we binnenkort ook hippotherapie aan via het project *Kidz Health Stables* in een nabijgelegen manège. Daarnaast starten we met *Samson on Wheels*, een initiatief waarmee we ons 'beestig medicijn' ook buiten de muren van Villa Samson willen brengen.



Herstel vraagt meer dan medische behandeling

Villa Samson toont dat herstel niet alleen draait om medicatie en behandelingen. Nabijheid, liefde en aanwezigheid maken een wezenlijk verschil. Het zou dan ook mooi zijn dat dit initiatief navolging krijgt en niet alleen binnen de fysieke geneeskunde, maar bijvoorbeeld ook binnen de geestelijke gezondheidszorg. Hoe mooi zou het zijn als er bij elk ziekenhuis een Villa Samson zou bestaan?

Meer info: www.villasamson.be



Huisdieren zijn goed voor je mentale gezondheid

Tekst: Julie Vandepoele

Wie een huisdier heeft, weet het vaak uit ervaring: dieren kunnen een positief effect hebben op je mentale gezondheid. Ook onderzoek bevestigt dat huisdieren bijdragen aan een beter algemeen welzijn.

Wanneer je een dier knuffelt, komt er oxytocine vrij. Dat is een hormoon dat stress en angst vermindert. De aanwezigheid van een huisdier kan er bovendien voor zorgen dat je je minder eenzaam voelt. Dieren geven onvoorwaardelijke liefde en bieden emotionele steun, zonder oordeel. Voor veel mensen geven ze ook structuur en een gevoel van betekenis: je zorgt voor iemand anders, en dat doet deugd.

Kies je voor een hond, dan krijg je daar nog een extra voordeel bovenop: beweging. Regelmatig wandelen heeft een bewezen positief effect op zowel je mentale als fysieke gezondheid. Voldoende beweging helpt bij stressreductie en kan bijdragen aan een gezond gewicht, wat op zijn beurt het risico op verschillende aandoeningen verlaagt.

Hier moet je over nadenken

Voor je vol enthousiasme een huisdier in huis haalt, is het belangrijk om even stil te staan bij de verantwoordelijkheid die daarbij komt kijken. Hoewel een huisdier veel kan opleveren, kan de zorg ervoor ook stress met zich meebrengen. Een goede structuur is daarom essentieel.

Denk ook kritisch na over je eigen situatie. Heb je voldoende tijd, ruimte en energie? Kan je de kosten voor voeding, verzorging en dierenarts dragen? Huisdieren hebben nood aan aandacht en (buiten)ruimte. Informeer je daarnaast goed over waar je je dier haalt. Overweeg, indien mogelijk, om te kiezen voor een dier uit het asiel.

Therapie met dieren

Animal Assisted Therapy (AAT) is een therapievorm waarbij dieren actief worden ingezet in een behandeltraject. Vaak gaat het om honden of paarden die speciaal zijn opgeleid voor therapeutisch werk. AAT kan ingezet worden bij uiteenlopende problematieken, zoals ADHD*, depressie en PTSS*.

Daarnaast bestaan er ook Animal Assisted Activities (AAA). Hierbij zijn dieren eerder ondersteunend aanwezig, bijvoorbeeld een hond die langskomt in een woonzorgcentrum. De effecten van AAT en AAA verschillen van persoon tot persoon, maar vaak genoemde voordelen zijn minder stress en angst, een verhoogde motivatie, een lagere pijnbeleving en een algemeen gevoel van comfort.

* **ADHD**: Attention Deficit Hyperactivity Disorder of vertaald 'Aandachtstekortstoornis met hyperactiviteit' | **PTSS**: Posttraumatische stressstoornis



Pootjes en koekjes

Tekst:
Kristien Schoenmaeckers

Buddyhond Pippa helpt Kristien omgaan met complex trauma. Ze vertelt hoe Pippa in haar leven kwam, en de veranderingen die dat bracht.

Van kattenvrouwtje naar hondenbaasje

Mocht je me enkele jaren geleden verteld hebben dat ik vandaag een hondenbaasje zou zijn, dan had ik je never-nooit geloofd. Als kind liep ik met een grote boog om kwispelende viervoeters, en mijn toekomstbeeld was dat van een stereotiep oud kattenvrouwtje: liefst met haar, boeken en rust.

Toch stapte ik enkele jaren geleden naar Tilt vzw om het idee van een psychosociale hulphond te bespreken. Bang van honden? Jazeker. Of ik misschien ook mijn kat kon trainen? Dat helaas niet.

Leren kijken door hondenogen

Met wat aarzeling, behoorlijk wat angst en nul komma nul basiskennis over honden begon ik aan het 'buddyfriends'-traject van de organisatie Aaipaxx bij Nikki Storm. Op regelmatige basis wandelden we samen, telkens vergezeld van één of meerdere honden. Zo leerde ik hondentaal interpreteren en erop inspelen. Mijn angst nam af, mijn vertrouwen in mezelf én in de honden groeide.

Waar we begonnen met een lichtgewichtje van nog geen drie kilo, opgeleid als therapiehond, wandelde ik na verloop van tijd met meerdere honden samen in het bos of los op de weide.

Een traject op maat

Intussen kreeg het plan voor een eigen buddyhond steeds meer vorm. Dat het geen *walk in the park* zou worden, was snel duidelijk. Een buddyhond heeft voldoende rust en zorg nodig, en ik was bang die niet te kunnen bieden in een gezin waar ook nog drie kinderen vol pit rondlopen.

Samen bekeken we welk type hond bij mij zou passen, welk karakter helpend zou zijn en welke taken de hond best zou aanleren. Een traject op maat, in de meest letterlijke zin.

We kwamen uit bij een nestje Australian Cobberdogs, beter bekend als labradoodles. De fokkers hanteerden een andere manier van toewijzen dan gebruikelijk bij Tilt vzw, maar na overleg besloten we toch de stap te wagen met het laatste pupje van het nest. Eind oktober 2023 werd Pippa geboren. Acht weken later kon ons avontuur eindelijk beginnen.

Geen standaard hulphond training

Wanneer mensen het woord 'hulphond' horen, denken ze vaak aan honden die de eerste twee jaar intensief getraind worden en daarna geplaatst bij een hulpvragend baasje. Dat is gangbaar bij blindegeleidehonden, maar wat Pippa voor

mij doet, kan ze onmogelijk eerst bij iemand anders leren.

Ze wordt vooral getraind op geurveranderingen die vrijkomen bij stress. Dat doen we met swabs, geurstaaltjes en – heel belangrijk – veel hondensnoepjes.

Hechting: de eerste horde

De eerste grote horde was hechting. Een beladen thema in mijn leven, maar eerlijk: ik had niet zien aankomen dat dit ook tussen Pippa en mij een pijnpunt zou worden.

Zo'n kleine pup wou ik graag dicht bij mij. Het idee dat we als team moesten bonden nam ik erg serieus. Waarom ging mijn hond dan liefst meters ver van mij liggen? Waarom kroop ze bij mijn partner wanneer die in de zetel kwam zitten? Was ik te weinig voor haar? Of te veel? En mocht ik me wel hechten aan een hond die ooit onvermijdelijk zal sterven?

Het was een intense zoektocht om haar taal te leren kennen en daar met gepast (zelf)vertrouwen op te reageren.

Wat Pippa mij leert

Na enkele maanden merkte ik dat mijn nachten opvallend rustiger werden. Is het de diepe druk wanneer ze op mijn benen slaapt? Of reageert ze effectief op mijn nachtmerries en haalt ze me uit mijn remslaap? Ik weet het nog steeds precies, maar het verschil is enorm.

Naast hulp bij slapen ondersteunt Pippa me ook buitenshuis: in winkels, bij uitstappen, in mensenmassa's. Ze helpt me letterlijk en figuurlijk de ruimte in te nemen die ik nodig heb om me veilig en op mijn gemak te voelen. Ze gaat met me mee naar de opleiding en verovert moeiteloos harten van mensen die haar willen aaien, maar dat niet mogen. Het bewaken van haar grenzen én de mijne blijft hierin moeilijk, maar we groeien samen.

Een onvermijdelijke spiegel

Wie geen onvermijdelijke spiegel wil, begint best niet aan een buddyhond. Het is soms verwonderlijk, soms frustrerend hoe scherp Pippa mij spiegelt. Wanneer mensen mij vragen hoe het met Pippa gaat en ik zeg: "Ze is wat lusteloos, afwezig en eet moeilijk", dan weet ik intussen waar ik bij mezelf opnieuw werk te doen heb. Niet altijd prettig, maar ongelooftlijk waardevol.

Leven na de oorlog in mijn hoofd

Voorbijgangers vragen soms: "Oh, een PTSS-hond? Heb je dan oorlog meegemaakt?"

Met een fris(ser) hoofd antwoord ik nu: "Ja. Een ander soort oorlog dan je denkt. Maar Pippa zorgt voor leven na de oorlog in mijn hoofd." Anderen zien een hulphond. Ik zie mogelijkheden ontstaan door haar aanwezigheid.

Mijn hoop is dat er meer onderzoek komt naar hulphonden bij complex trauma, en dat passende regelgeving en financiering volgen. Pippa opende voor mij deuren naar meer levenskwaliteit en meer maatschappelijke deelname. Ik was de hoop daarop kwijt, maar vond ze terug, en dat wens ik iedereen van harte toe.

“Mijn allerliefste Bella betekent alles voor mij”

Tekst: Lindsay Vandeputte en Nadia Mahjoub

Dat huisdieren een belangrijke en helen- de rol kunnen spelen voor mensen met een psychische kwets- baarheid, bewijst het verhaal van Lindsay. Ze vertelt over de diepe en innige band die ze heeft met haar hond Bella.



Lindsay vertelt:

"Ik heb altijd enorm van dieren gehouden, vooral van katten. Hun mooie pels en aanhankelijkheid raken me. Toch is mijn liefde voor honden nog dieper geworden sinds september 2020. Toen ik een foto zag van een hond van Bella's ras, wist ik meteen: dit is de ideale hond voor mij.

Op zondag 13 september was het eindelijk zover: mijn koningin Bella werd geboren. Ze is werkelijk de zon in mijn bestaan.

Mijn allerliefste Bella betekent alles voor mij. Met haar mooie bruine ogen kijkt ze me zeemzoet aan, iets wat ze maar al te graag doet. Ze volgt me overal, altijd snakkend naar aandacht, die ze ook met alle liefde krijgt. Met haar slanke silhouet imponeert ze iedereen die haar ziet.

Bella troost me op de moeilijkste momenten in mijn leven, en daar ben ik haar eeuwig dankbaar voor. Ze helpt me mijn niet-aangeboren hersenletsel, waarmee ik dagelijks geconfronteerd word, even te vergeten. Samen gaan we wandelen en trekken we eropuit, op avontuur. Gewoon bij haar zijn brengt me vreugde en rust.

Ze kent mij door en door, soms zelfs beter dan mijn eigen partner. Wanneer ik me down voel, komt Bella op haar mooie zwarte poten naar me toe en likt ze mijn wangen: haar manier om me een kus te geven. Ik heb nog nooit zo'n innige connectie gehad met een huisdier.

Bella is niet alleen mijn psychologe en maatschappelijk assistente, maar vooral de beste vriendin die je je maar kunt dromen."



Miauw

Tekst: Kim Martens – Illustratie: Margaux Bertier

Robothuisdieren in de zorg zijn niet nieuw, en hoewel ze hun therapeutisch nut in Nederland al bewezen hebben, raken ze in België vooralsnog niet ingeburgerd.

De meest voor de hand liggende reden is de kostprijs: één 'interactief' robothuisdier (dat reageert op aaien en praten) kost een paar duizend, een 'gewoon' exemplaar een paar honderd euro. Maar ook de vorming die ermee gepaard gaat, vraagt (leer)tijd en inspanningen van het nu al overbelaste personeel. De therapie moet immers bijdragen aan het zorgproces. Een bijkomend tegenargument is dat het dier bij intensief gebruik snel vuil wordt en daarmee de gezondheid van kwetsbare bewoners in gevaar kan brengen.

Nochtans heeft de troostende aanwezigheid van een zacht, spinnend (in het geval van een kat) 'dier' voor veel ouderen een kalmerend effect, helpt het in emotieregulatie en vergemakkelijkt communicatie.

Veel ouderen, zeker in een residentiële omgeving, hebben een chronisch tekort aan fysiek contact: de meeste aanrakingen zijn zorggerelateerd en puur functioneel. Bijkomende factoren zijn: weinig of geen bezoek, geen 'knuffelcultuur' in de familie, moeilijke communicatie met de dementerende oudere én het feit dat aanraking toch (een vorm van) wederzijdse toestemming vraagt.

Contact met een robotdier kan deze obstakels deels omzeilen, maar is momenteel nog geen prioriteit in zorginstellingen. Maar wat niet is, kan nog komen. Dus: we steken de robotdieren voorlopig even in de kast en halen ze eruit wanneer de tijd rijp is. Eten en drinken geven is zelfs niet nodig!

Healingssessie bij de dieren van Daisyfields Animal Sanctuary

Tekst: Julie Vandepoele

Ik ging langs bij Daisyfields Animal Sanctuary, een vzw die dieren opvangt die door trauma elders niet meer kunnen functioneren.

Eveline, de eigenares, ontving me hartelijk en vroeg vooraf welke dieren ik wel en liever niet wilde ontmoeten. Gedurende een uur maakte ik op mijn eigen tempo connectie met de dieren. Dat vond ik best spannend, omdat het buiten mijn comfortzone lag. Tijdens de sessie voelde ik nog spanning, maar tegelijk merkte ik hoe waardevol het kan zijn om in zo'n rustige omgeving verbinding te maken met dieren.

Voor wie zelf kampt met mentale gezondheidsproblemen, kan een healingssessie bij Daisyfields zeker de moeite zijn om te overwegen. Is een healingssessie niet helemaal jouw ding? Dan kan je ook gewoon op bezoek gaan bij Daisyfields. Op hun website vind je alle praktische info.

Wat? Een uurtje speciaal voor jou om samen met Eveline, de eigenares, connectie te maken met de geitjes, schapen, eendjes ...

Waar? Daisyfields Sanctuary vind je in Aalbeke, bij Kortrijk. Adres: Luingnestraat 187, 8511 Aalbeke

Hoe? Op de website www.daisyfieldsvzw.com kan je een healingssessie inplannen.

Kosten? Normaal kost een healingssessie 45 euro, maar als je vooraf even mailt dan kan je het sociaal tarief van 22,50 euro bekomen.



De dwalende Hollander



Dierenrijk

Ik zit met een dilemma. Ik kijk op naar twee soorten dieren, die niet echt naar elkander opkijken. Het gaat wel te verstaan natuurlijk over de Formicidae en de Vermilinguae. Voor wie nog niet echt vertrouwd is met deze plechtige Latijnse terminologie – niet iedereen heeft het geluk zich te mogen bekwamen in het spreken van een dode taal – het gaat dus wel degelijk over de mier en de miereneter.

De natuur is hard. Wij dichten dieren menselijke eigenschappen toe, maar feit is dat in het dierenrijk de wet van de sterkste geldt. Eten of gegeten worden. Een beetje zoals het principe van kapitalistische productie, maar het zou te ver leiden om daar nu op in te gaan. Toch is het interessant om de eigenschappen van de dieren nader te bestuderen.

Neem nu de mier. Mieren kunnen effectief communiceren. Het zijn dan ook heel sociale dieren. Zoals de meeste mensen eigenlijk. Wat voor ons gesproken taal is, is voor mieren de geurstof die ze achterlaten om elkaar terug te vinden. Nu heb ik het niet over de geurstof die rond mezelf zou kunnen hangen als ik mij weer eens een week vergeten ben te douchen. 'Japie ga eens in bad' hoor ik wel eens als ik mij dan op straat waag. Geen goed teken. Maar hier hebben we het dus over de feromonen van de mieren, die de mieren in staat stellen om elkaar te vertellen waar er voedsel te vinden is, en waar hun huis staat. Meer moet een mier toch niet hebben?

De miereneter is een beetje de tegenpool van de mier. Dit dier wil vooral gerust gelaten worden. Van al dat sociaal gedoe van de mier moet het niets weten. Sterker nog, het eet ze liefst bij bosjes. De miereneter is sterk verwant met de luiaard, en dat is misschien de reden dat ik mij zo graag identificeer met dit dier. Niet dat ik niet sociaal wil zijn, maar de verwachtingen in deze maatschappij zijn gewoon hoog. De miereneter en de luiaard hebben het begrepen: 'easy does it'.

Als je me dus betrapt op paradoxaal gedrag, nu eens dagen actief in de weer, dan weer dagen weg van de wereld, veilig in mijn hangmat op mijn vertrouwde zolderkamer, weet dan dat we taxonomisch gezien allemaal wel ergens een voorouder hebben gehad in het dierenrijk. De mijne was de miereneter. Of was het de mier?

*J.F.T. van der Zeyck
Illustratie: NaMa*

Equithherapie, of wat paarden kunnen betekenen voor mensen

Tekst: Els Ceyskens

Het OPZC Rekem, het Openbaar Psychiatrisch Zorgcentrum, kent al een lange geschiedenis van zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en het werken met dieren op de boerderij. Ik mocht twee vrouwen interviewen die nauw betrokken zijn bij de mooie, historische manege die midden in het OPZC gelegen is.

Anja is stafmedewerker vrijwilligerswerking in ons ziekenhuis. Ze vertelt over de geschiedenis van het psychiatrisch ziekenhuis.

Vanaf 1921 werden mannen met psychische problemen opgevangen in het kasteel van Oud-Rekem en de omliggende gebouwen. De betere patiënten werkten ter plaatse of gingen werken in de boerderij op de Daalbroekstraat. Aanvankelijk was hier enkel de boerderij met paarden, koeien, varkens en kippen. De paarden werden gebruikt in de landbouw en de patiënten werkten ermee. Ze hoopten zo een zinvolle tijdsbesteding te bieden, maar ook eventueel een job voor de toekomst. De laatste koe ging weg in 1981 en dan kwam de boerderij leeg te staan.

Omdat er in Oud-Rekem bijna duizend mensen verbleven en de locatie te klein werd, startte men in 1974 met de bouw van een nieuwe instelling op het domein van de boerderij. Er kwam een nieuwe visie op behandelen en er kwamen ook vrouwen. In de jaren zestig gingen de eerste vrouwelijke verpleegsters van start en in de jaren tachtig werden voor het eerst ook vrouwelijke patiënten opgenomen in de geriatrie.

De mensen met een mentale beperking gingen naar een externe manege. Omdat ze positief reageerden op het contact met paarden, werd dit uitgebreid naar mensen met een psychische kwetsbaarheid. Omdat de boerderij er was, werd beslist om een project ter plaatse op te starten. Het project van de paardentherapie startte in 2001.

Paarden zijn van nature vluchtdieren en extreem gevoelig voor non-verbale communicatie, lichaamstaal en emoties van mensen. Ze spiegelen de energie die je bij je draagt.

Later kwam er ook een huifbed, een zeil tussen twee paarden, gedoneerd door de Rotary. Dit is heel heilzaam voor mensen met gespannen spieren, die bv. in een rolstoel zitten of heel veel stress hebben, ...

In de manege kan je de authentieke sfeer van vroeger opsnuiven. Het contact met de

paarden werkt heel verbindend voor mensen. Dat verklaart wellicht waarom zorgvragers er zo graag heen gaan.

Er is een team van vier leden in de manege: Carole was er al bij van bij de opstart, Brenda en Annicka, die hier ook al respectievelijk 13 en 10 jaar werken, en Esther, die inmiddels ook al drie jaar het team versterkt.

Er is ook een huifkar, die zo is gemaakt dat er gemakkelijk rolstoelen in kunnen. Zorgvragers verzorgen mee de paarden, borstelen en mesten mee de stallen uit. Met mensen die een talent hebben voor paardrijden, wordt naar wedstrijden gegaan buiten het ziekenhuis.

Als ze een nieuw paard aankopen, wordt erop gelet dat het een stabiel en eerlijk karakter heeft en gezond is. Er zijn verschillende rassen, ze werken vooral met koudbloeden. Eerst komen ze altijd op proef.

Van Brenda, die in het OPZC Rekem werkt als equithérapeute, – d.w.z. therapie met assistentie van paarden – leerde ik meer over wat dit precies inhoudt.

Brenda volgde een postgraduaatsopleiding equithérapeute in Gent. Vroeger heeft ze intensief gesport en wilde ze er haar beroep van maken. Een zwaar ongeluk stak daar een stokje voor. Tijdens haar revalidatie kreeg Brenda steun van paarden. Ze voelde wat een paard kan betekenen voor een mens.

Zorgvragers zijn soms niet meer gemotiveerd om te werken, maar willen wel paarden verzorgen. Via en met het paard vinden ze nieuwe motivatie en energie om inspanningen te leveren en daarin door te zetten. Zo wordt er dan toch aan re-integratie gedaan.

Bij het rijden en bij relaxatie te paard wordt er gewerkt aan de houding, evenwicht en rompstabilisatie. Het stimuleert de bloedsomloop.

Het rijden zonder zadel geeft vele fysieke en mentale voordelen. Het zorgt voor een betere balans en evenwicht. Het versterkt

de spieren; met name de rug-, buik- en beenspieren. Het verbetert de motoriek en coördinatie en niet te vergeten: het geeft sensorische stimulatie.

Het verhoogt het zelfvertrouwen en geeft door de ritmische beweging en het fysieke contact met het paard een kalmerend effect, wat stress en angst vermindert. Tevens ventileren de zorgvragers tijdens de rit makkelijker omdat de therapeuten met de rug naar hen toe gekeerd lopen. Het zijn meestal diepgaande gesprekken.

Brenda vertelt dat ze slechts weet heeft van één ander psychiatrisch ziekenhuis met forensische zorg dat paardentherapie geeft: St. Amandus in Beernem.

Bij therapie met behulp van het paard werkt het paard als medium. Paarden zijn van nature vluchtdieren en extreem gevoelig voor non-verbale communicatie, lichaamstaal en emoties van mensen. De therapeut vertaalt de signalen die het paard laat zien aan de zorgvrager en die geeft daar zijn invulling aan, waarna het proces start. Zo worden er vaak spiegelsessies gegeven waarbij het paard de energie en de emotie die je bij je draagt, voelt en spiegelt.

Zo kan er gewerkt worden aan gedragsproblematiek, zelfbeeld, depressie, trauma of verlies, in verbinding komen met jezelf, herstel en persoonlijke ontwikkeling. Ook draagt dit bij aan meer inzicht in jezelf of in de groepsdynamiek.

Heel vaak zie je dat er bij een zorgvrager een kantelmoment ontstaat na de sessie: hij of zij heeft een doorbraak bereikt in de behandeling. De sessies werken nog lang na. Naarmate ze bepaalde situaties tegenkomen in hun leven, kunnen ze de tools die ze in een sessie hebben meegekregen nog ophalen en hebben ze nog steeds profijt van de kracht van het paard.

Brenda vertelt dat haar altijd zal blijven hoe iemand die dissocieerde door het horen van de stappen van het paard terug in het hier en nu kwam.

Volgens Brenda zal deze therapie in de toekomst algemeen toegepast worden.

Meer mensen zouden dit moeten proberen. Het nooit ervaren is een gemis in je persoonlijke groei!

Equithérapie, of sommigen spreken van hippotherapie*, is een zeer zinvolle therapie. In het OPZC Rekem worden al lange tijd dieren ingezet om mensen te motiveren en te activeren. Paardentherapie gaat nog een stapje verder en leert de zorgvragers o.a. omgaan met hun gevoelens en kwetsuren. Dankjewel Anja en Brenda voor de boeiende gesprekken!



* Hippotherapie is een medisch-therapeutische vorm van therapie waarbij het paard ingezet wordt als hulpmiddel binnen een behandelingsplan dat geleid wordt door een zorgprofessional zoals een:

- fysiotherapeut
- ergotherapeut
- logopedist

Equithérapie is een psychosociale of pedagogische therapievorm waarbij het contact en de interactie met het paard centraal staan. Het paard fungeert meer als therapeutische partner dan als fysiek hulpmiddel. Ingezet door:

- psycholoog
- psychotherapeut
- orthopedagoog
- coach



Dorien: “Onze kat belichaamt rust en geborgenheid, de hond schenkt energie en beweging, en de hamster biedt verwondering en troost.”

Hoe huisdieren rust en balans brengen in een neurodivergent gezin

Tekst en foto's: Dorien Ooms

Soms zijn het niet de woorden of de mensen die het verschil maken, maar juist de stille aanwezigheid van dieren. Zonder dat ze het weten, vervullen zij een onmisbare rol in ons gezin.

instinctief aanvoelt dat hij haar aanwezigheid nodig heeft, maar dan op een stille en respectvolle manier. Geen eisen, geen drukte, enkel het pure *er zijn*. Voor mijn zoon betekent dat de veiligheid om te ontladen en weer tot zichzelf te komen, zonder zich te hoeven verantwoorden.

Heel anders is onze hond. Een bron van energie, altijd in beweging en voortdurend klaar om te spelen of te rennen. Voor mijn zoon kan die dynamiek soms overweldigend zijn, maar voor mijn dochter, die leeft met ADHD, vormt de hond juist een perfecte compagnon. Samen trekken ze naar buiten, rennen door de tuin of maken lange wandelingen.

Hoewel de hond minder vaak direct met mijn zoon verbonden is, vervult hij indirect toch een belangrijke functie. Doordat de hond zijn energie kwijt kan bij mijn dochter, ontstaat er in huis meer ruimte en rust voor mijn zoon. Het voelt soms bijna alsof elk kind zijn eigen dier heeft, dat precies aansluit bij de persoonlijke behoeften.

En dan is er nog de hamster. Op het eerste gezicht een eenvoudig klein dier, maar voor mijn zoon een ware held. Urenlang kan hij bij de kooi zitten, observeren hoe het dier tje rent, klimt of zijn rad laat draaien. Soms spreekt hij zachtjes tegen hem, alsof hij zijn diepste geheimen met niemand beter kan delen.

Voor mijn zoon is deze hamster een spiegel: overzichtelijk, voorspelbaar en tegelijkertijd eindeloos fascinerend. Hij biedt een vorm van zorg en verantwoordelijkheid, zonder de overprikkeling die grotere dieren soms kunnen veroorzaken. Wat voor buitenstaanders een klein en eenvoudig contact lijkt, heeft voor mijn zoon een enorme emotionele waarde.

Wat mij telkens weer treft, is hoe de dieren mijn zoon helpen zonder dat ze dit bewust doen. Ze stellen geen vragen, vullen geen

oordeel en vullen stilte niet op met woorden. Hun aanwezigheid is onvoorwaardelijk en zuiver, precies datgene wat hij vaak het meest nodig heeft.

In een wereld waarin school, therapieën en sociale verwachtingen hem geregeld overweldigen, vindt mijn zoon houvast in deze dieren. Weten dat de hond buiten speelt met zijn zus, dat de kat hem in stilte gezelschap houdt of dat de hamster onverstoord rondrent in zijn kooi, helpt hem om weer in balans te komen.

Het mooie is dat elk dier zijn eigen rol inneemt binnen ons gezin. De kat belichaamt rust en geborgenheid, de hond schenkt energie en beweging, en de hamster biedt verwondering en troost. Samen vormen ze een uniek netwerk van steun, waar mijn kinderen altijd op kunnen terugvallen.

Voor mijn zoon zijn deze dieren geen huisdieren in de traditionele zin. Het zijn bondgenoten, vertrouwelingen en soms zelfs helden. In hun aanwezigheid hoeft hij niet te vechten tegen de buitenwereld of zich aan te passen. Hij mag gewoon zichzelf zijn en dat, zo besef ik telkens opnieuw, is misschien wel het grootste geschenk dat dieren kunnen geven.



In gesprek met vrijwilliger Philip Keuleers

Tekst: Nadia Mahjoub

Philip Keuleers is al ruim vijf jaar vrijwilliger bij UilenSpiegel. De prille zestiger woont in Mechelen met zijn aangewaaide kat Hap. Hij werkte jarenlang in de IT-sector en is momenteel werkzoekend. We gingen met hem in gesprek.

Hoe ben je bij UilenSpiegel terechtgekomen?

Eind 2019 zag ik op Facebook een oproep van de praatgroep (her-)Leven in Mechelen, voor mensen die een depressie doormaken of doorgemaakt hebben. Die sprak me meteen aan, omdat ik zelf een bijzonder donkere periode had gekend. De praatgroep werd begeleid door vrijwilligers Veerle en Kristin. Aanvankelijk nam ik gewoon deel, maar in de loop van 2020 werd ik medebegeleider. Vandaag begeleid ik de groep samen met Sabien, die zelf ook ooit deelneemster was.

Daarnaast ben ik sinds 2021 actief bij *Luis-terGenoten*, de luisterlijn van UilenSpiegel. Eén avond per week beman ik gedurende twee uur de chat. En samen met vrijwilliger Jef begeleid ik ook *NatuurGenoten* in regio Mechelen. We organiseren er wandelingen in het groen.

Wat motiveert je in dit vrijwilligerswerk?

Het is bijzonder waardevol om mensen een veilige plek te kunnen bieden waar ze hun ervaringen kunnen delen, ervaringen die vaak moeilijk bespreekbaar zijn met mensen die het zelf niet meegemaakt hebben. Er ontstaat herkenning en verbinding.

Voor mij persoonlijk is het ook een manier om bij mezelf stil te staan: hoe gaat het met mij? Waar sta ik? Het is een warme, zinvolle manier om actief te blijven én mijn eigen ervaringen te kunnen inzetten.

Kan je iets vertellen over de moeilijke periode die je doormaakte?

Zeker. Een lastige werksituatie maakte het me al een tijd moeilijk. Wat wellicht begon als een burn-out werd een depressie en mede daardoor liep mijn relatie stuk. Toen



ging het licht bij mij helemaal uit. Ik moest het huis verlaten waar ik samenwoonde in Hove. Mijn ex-partner verbrak van de ene dag op de andere al het contact. Dat was extra zwaar.

Gelukkig vond ik vrij snel een psychologe die me enorm heeft geholpen. Ook ben ik toen bewust op zoek gegaan naar vrijwilligerswerk. Dat zorgde ervoor dat ik opnieuw aansluiting kon vinden bij de wereld en onder de mensen kwam.

Wat heeft jou het meest geholpen tijdens die periode?

De gesprekken die ik had met mijn psychologe An waren cruciaal. Soms ging ik twee keer per week. Mijn zelfbeeld lag aan diggelen en mijn zelfvertrouwen was bijna volledig verdwenen. Zij hielp me om mezelf weer te zien. Toen ik in Mechelen, mijn thuisstad, een appartement kocht, wees zij me erop wat een kracht dat van mij vroeg: alleen, in zo'n moeilijke periode, je leven opnieuw vormgeven.

Ook bij mijn huisarts vond ik een begripvol luisterend oor. Ik ging ook geregeld wandelen en dat deed me heel veel deugd, het hielp om mijn hoofd leeg te maken.

Wat betekent UilenSpiegel voor jou?

Twee zaken springen eruit. Enerzijds het stukje waar ik zelf deel van uitmaak: de

Philip: "Het idealisme en enthousiasme waarvan UilenSpiegel doordrongen is, werken aanstekelijk."

stimulans om lotgenoten bij elkaar te brengen. Daarnaast ook de rol die UilenSpiegel opneemt als spreekbuis, opiniemaker en belangenbehartiger.

Ik geloof sterk in waar de vzw voor staat: mensen de regie over hun leven teruggeven, en de overtuiging dat je met een hoekje af nog steeds waardevol bent in deze wereld. UilenSpiegel is doordrongen van idealisme en enthousiasme, dat werkt aanstekelijk.

Heb je een levensmoto?

"Not all who wander are lost", van J.R.R. Tolkien. Vrij vertaald: "Niet iedereen die ronddwaalt, is de weg kwijt."

“Donorkinderen zijn geen bijproduct van een medisch handelen – wij zijn mensen met rechten”

In gesprek met
Steph Raeymaekers,
voorzitter vzw Donorkinderen

Tekst: Dorien Ooms



Steph Raeymaekers:

“Het is een heel natuurlijk verlangen: willen weten waar je vandaan komt.”

Donorkinderen: voor de meesten een abstract begrip, maar voor duizenden mensen in ons land een dagelijkse realiteit. Ze zijn het resultaat van donorconceptie via sperma-, eicel- of embryodonatie en worstelen vaak met fundamentele vragen over identiteit, afkomst en erkenning. In België wordt hun stem nog al te vaak onderbelicht. Toch bestaat er sinds tien jaar een organisatie die zich onvoorwaardelijk inzet voor hun belangen: vzw Donorkinderen.

We spraken met **Steph Raeymaekers**, medeoprichter en voorzitter van de vzw. Ze vertelt over het gemis dat veel donorkinderen ervaren, de zoektocht naar identiteit en familie, en haar hoop op meer transparantie en erkenning in de toekomst.

Kan u kort vertellen wie u bent en wat uw rol is bij vzw Donorkinderen?

Toen we de vzw zo'n tien jaar geleden oprichtten, nam ik het voorzitterschap van de vzw op mij. Sindsdien ben ik ook vaak de woordvoerder. Samen met ons team probeer ik donorkinderen, ouders en donoren verder te helpen en hen wegwijs te maken in de vele vragen die opduiken.

Intussen hebben we een breed netwerk opgebouwd met lotgenoten, ouders, donoren én experts. Journalisten weten ons ondertussen ook steeds beter te vinden. Dat is belangrijk, want de stem van donorkinderen kreeg lange tijd nauwelijks gehoor.

Waarvoor staat vzw Donorkinderen en waarom is haar bestaan zo belangrijk?

Onze vzw komt op voor de belangen, rechten en het welzijn van donorkinderen. Tot voor kort werden we in wetgeving amper erkend. We waren het “gewenste resultaat” van een medische ingreep, maar nergens in de wet stond er dat wij recht hadden op afstammingsinformatie, medische gegevens of een privéleven. En dat terwijl België al in 1991 het Internationaal Verdrag inzake de Rechten van het Kind ondertekende.

In het verleden werd er veel over ons beslist, zonder ons te betrekken. Met onze organisatie willen we dat donorkinderen zelf inspraak krijgen in vragen rond afkomst en contactmogelijkheden. Want wij dragen uiteindelijk de grootste gevolgen van de constructie waaruit we voortkomen.

Hoe beschrijven donorkinderen zelf het gemis van een vader- of moederfiguur?

Het gaat niet alleen om spermadonatie: er zijn ook kinderen die via eicel- of embryodonatie verwekt zijn. Het gemis dat veel donorkinderen voelen, is vooral dat ene ontbrekende puzzelstuk in hun identiteit. Het niet kunnen spiegelen in de persoon of personen van wie je afstamt, kan zorgen voor leegte of zelfs een gevoel van identiteitsdysforie.

Vooraf mannelijke donorkinderen die opgroeiden bij lesbische koppels of alleenstaande mama's geven vaak aan dat ze hun biologische vader willen kennen. Hoe zag hij eruit? Hoe ging hij om met dingen? Zelfs als er andere mannelijke figuren aanwezig waren, blijft dat anders dan je échte biologische ouder kennen.

Daarnaast zijn er donorkinderen die afwijzing ervaren van hun omgeving, omdat ze niet-biologisch verwant waren. Zoiets laat diepe sporen na. Kinderen leggen die schuld vaak bij zichzelf, terwijl het gaat om een gebrek aan aanvaarding bij volwassenen.

Welke impact heeft dit gemis op de identiteitsontwikkeling?

Wie niet weet waar hij vandaan komt, blijft vaak rondlopen met fundamentele vraagtekens. Dat zorgt voor innerlijke onrust en kan relaties beïnvloeden. Zeker in gezinnen waar donorconceptie taboe was of waar ouders geen ruimte lieten om erover te praten, moeten kinderen dit allemaal zelf verwerken.

Ik vergelijk het vaak met een doolhof. Je moet voldoende afstand nemen van je ouders om te voelen wat het met je doet, en tegelijk duurt het soms jaren voor je de juiste woorden vindt om het uit te drukken. Weten wie je bent, betekent ook weten van wie je afstamt.

Ik gebruik vaak het beeld van een boom: een boom die stevig geworteld is in de juiste grond, groeit krachtig. Maar een boom met half ontblote wortels, die verplant werd, staat wankel. Zo is het ook met mensen.

Merkt u dat contact met lotgenoten versterkend werkt?

Absoluut. Daarom zijn we ooit begonnen met bijeenkomsten. Je hoeft je vragen niet uit te leggen, want anderen begrijpen meteen wat je bedoelt. Het helpt om je eigen gevoelens beter te plaatsen en te beslissen wat je ermee wil.

Na tien jaar zijn er vriendschappen ontstaan die veel verder reiken dan het donorkind-zijn. Het is een warme groep, en dat hebben we allemaal nodig in een samenleving die soms hard reageert.

Hoe ervaren donorkinderen hun eerste ontmoeting met een halfbroer of -zus?

Voor velen is dat een bijzonder moment. Zeker voor wie enig kind was, voelt het als een verrijking. Maar ook wie al broers of zussen heeft, kan die eerste ontmoeting spannend vinden – vaak uit loyaliteit naar de bestaande gezinssituatie.

Het blijft een vreemd besef dat er iemand rondliep die je niet kende, maar die zo nauw met jou verbonden is. Sommige groepen tellen inmiddels meer dan tien halfbroers of -zussen. Bij zulke aantallen wordt de dynamiek complexer, want je kan onmogelijk met iedereen een even diepe band uitbouwen.

Welke emoties komen kijken bij de ontdekking dat je een donrouder hebt?

Voor sommigen is dat geen verrassing – zij

wisten het altijd al. Toch kan ook dan de impact groot zijn wanneer ze zich écht realiseren wat dat betekent.

Voor wie het pas later ontdekt, is de schok vaak enorm. Ze voelen zich bedrogen of zelfs verraden omdat ouders de waarheid achterhielden. Mijn zus bijvoorbeeld rouwde wekenlang: niet alleen om de vader die ze niet had, maar ook om de realiteit die plots fundamenteel veranderde.

Wat doet het met iemand om plots een grote groep verwanten te ontdekken?

Sommigen vinden het verrijkend, maar de meesten ervaren het ook als overweldigend. Je moet keuzes maken: met wie wil je contact? Hoe ga je om met een groep die jou nog niet kent, maar onderling al hechte banden heeft?

Het voegt iets toe aan je leven, maar kan ook erg complex zijn. Tijd en energie zijn beperkt: je kan onmogelijk met twintig halfbroers of -zussen een volwaardige relatie opbouwen.

Wat hopen donorkinderen meestal te vinden?

Vooral dat ontbrekende stukje van zichzelf. Het is een heel natuurlijk verlangen: willen weten waar je vandaan komt. Door dat met opzet af te nemen, creëer je een gemis dat fundamenteel kan knagen.

Sommigen vinden antwoorden of gelijknissen, anderen bouwen zelfs duurzame banden op met hun donor of halfbroers en -zussen. Het draait om jezelf beter leren begrijpen via de ander.

Ervaren donorkinderen conflicterende gevoelens in hun zoektocht?

Heel vaak. Eerst en vooral naar hun ouders toe: velen durven niet zeggen dat ze zoeken, omdat het thuis onbespreekbaar is. Ook tegenover broers of zussen kan er spanning zijn: wat als zij niet willen weten of zoeken?

Daarnaast is er de angst voor afwijzing. Een DNA-test doen is als springen in het onbekende. Sommigen laten zo'n test jarenlang in de kast liggen voor ze de stap zetten.

Hoe belangrijk is het dat donorkinderen gehoord worden?

Dat is cruciaal. Het niet vrijuit mogen spreken weegt zwaar. Het geheim wordt vaak generatie na generatie doorgegeven. Sommige

mensen in onze groep durven hun partner of kinderen niet vertellen dat ze donorkind zijn, omdat ze van hun ouders moesten zwijgen.

Buitenstaanders begrijpen meestal makkelijker het perspectief van ouders dan dat van het kind. Dat leidt tot pijnlijke reacties: "Je moet blij zijn dat je bestaat", "De donor was gewoon een zaadje", of "Je bent on dankbaar." Zulke opmerkingen maken het gesprek onmogelijk.

Mijn oproep: luister gewoon eens. Veel donorkinderen zoeken nog steeds de woorden om te benoemen wat ze voelen.

Wat geeft u hoop in uw werk met Donorkinderen vzw?

Ik hoop dat we kunnen bijdragen aan een nieuwe wetgeving die niet alleen toekomstgericht is, maar ook herstel mogelijkheden biedt voor de generaties die al bestaan. We willen licht werpen op wat lang in het donker zat: transparantie, antwoorden en verbinding.

Welke boodschap wilt u meegeven aan donorkinderen die vandaag worstelen?

Het is volkomen normaal dat je vragen hebt. Je hebt recht op informatie over je afkomst. Dat recht werd onlangs nog bevestigd door het Grondwettelijk Hof. Laat niemand je wijsmaken dat je ondankbaar bent omdat je die antwoorden zoekt. En vooral: je bent niet alleen.

Wat moet er gebeuren om dit onderwerp bespreekbaarder te maken?

Nieuwe wetgeving is nodig, met oog voor complexiteit en langdurige begeleiding. Hulpverlening moet laagdrempelig en zonder tijdsdruk beschikbaar zijn, want vragen kunnen op elk moment in je leven opduiken. En vooral: volledige transparantie. Zolang dingen toegedekt worden, blijven ze onbespreekbaar.

"We zijn mensen, geen geheimen"

Met vzw Donorkinderen wil Steph Raeymaekers niet alleen lotgenoten verbinden, maar ook het maatschappelijk debat openbreken. Donorkinderen zijn geen abstractie, geen medische uitkomst: ze zijn mensen met rechten, verlangens en een eigen verhaal. En dat verhaal verdient het om eindelijk gehoord te worden.

Website: www.donorkinderen.com



BAGAGE

Dat is uitpakken met verhalen!

Ik ga op reis en breng terug mee...

Interview: Kim Martens – Foto's: Bagage vzw

'Iedereen heeft zijn eigen rugzak'. Maar wat als die zou kunnen aangevuld worden met mooie momenten en ervaringen? Vzw Bagage bewijst dat het kan.

In een gesprek met Pieter Goedemé gaan we na waar deze jonge vzw voor staat en wat hun missie is.

Wat is het doel van vzw Bagage?

Vzw Bagage wil volwassenen met een psychische kwetsbaarheid of een heden/verleden in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) verenigen met de slogan 'Uitpakken met verhalen'. Daarom bieden wij vakanties aan waarbij het anticiperen, de beleving en het nagenieten centraal staan.

Vakantie is iets waar je op voorhand naar kan uitkijken of verlangen, over praten, fantaseren, dromen, maar omdat 'beleving' door iedereen anders ervaren wordt, bieden we uiteenlopende activiteiten aan, met voor elk wat wils. Daarbij wordt, naast aangenaam verpozen, ingezet op 'verbinding', met jezelf, met anderen, met de natuur... Wij zijn ervan overtuigd dat vakantie hoop geeft en iemands sociale identiteit versterkt.

Na de vakantie ga je niet enkel met vuile was naar huis, maar zitten er in je bagage ook mooie verhalen. Verhalen waarmee je kan

'uitpakken', of die je leuke gespreksstof en mooie, warme herinneringen geven.

Kan je een paar voorbeelden geven van activiteiten die jullie al organiseerden?

Binnen de landsgrenzen gingen we in Sinaai kegelen, bezochten we een mode-expositie en organiseerden we een gegidste wandeling door Doel.

In Maasmechelen verkenden we de mijnen, trokken we met een zelfrijdende wagen op pad en sloten we af met een stuk Limburgse vlaai.

In Vorselaar gingen we op pad met de Vlaamse Milieumaatschappij, voeren met een tienpersoonskano de Nete af en mochten we in een schapenstal pasgeboren lammetjes knuffelen.

In het buitenland vond er al een zeilvakantie

plaats, namen we in Kroatië een modderbad, zochten er visjes in het heldere water en bezochten we een Romeinse nederzetting.

Deze zomer stonden ook nog op de agenda: ijsjes eten in Nieuwpoort, een bezoek aan Plopsaland, go-carten en een 'Sportelweek'.

Staan ook nog op het programma: een vakantie naar de zon (Spanje) en een citytrip naar Antwerpen met een bezoek aan o.a. 't Schoon Verdiep, Tutti Fratelli, de rosse buurt, een chocoladefabriek, een verhalenwandeling, ...

Worden er ieder jaar buitenlandse reizen aangeboden?

Toen we in oktober 2024 van start gingen was het aanvankelijk niet de bedoeling om het eerste jaar al naar het buitenland te gaan. Daarvoor wilden we eerst voldoende ervaring als vakantie-organisator opdoen.

We kregen echter een bijzondere vraag van iemand die 35 jaar geleden werd geadopteerd uit Kroatië en sinds kort opnieuw telefonisch contact had met haar biologische moeder. Uit haar vraag groeide het idee om een vakantie naar Zadar te organiseren, en konden we een hereniging verwezenlijken.

Een ongelofelijk emotioneel moment. Ik ben heel trots op wat we hebben kunnen betekenen met onze vzw. We trachten ongeveer tien vakanties per jaar te organiseren waarbij we bewust de schoolvakanties mijden omdat reizen dan net iets duurder zijn.

De zichtbaarheid en kennis m.b.t. vzw Bagage vergroten is momenteel één van onze prioriteiten, maar tegelijkertijd wordt hard gewerkt aan het aanbod reizen in 2026. We gaan vermoedelijk naar Marokko, opnieuw naar Kroatië en een bergbestemming. Eind oktober hopen we de planning online te kunnen zetten.

Hoe is vzw Bagage tot stand gekomen?

Via een vakantiebevraging in focusgroepen en een online bevraging bij de leden van UilenSpiegel gaven 209 respondenten ons een zicht op wat hen ervan weerhoudt om op vakantie te gaan.

Daaruit bleek dat er meerdere 'drempels' bestaan: zo willen sommigen op vakantie even al hun psychisch lijden achterwege laten, terwijl reizen voor anderen net kan leiden tot heropflakking van vroegere angsten of het ontstaan van nieuwe mentale problemen.

Ook het aspect 'samen' speelt een belangrijke rol: veel respondenten gaven aan dat ze het veiliger vinden om met lotgenoten op vakantie te gaan, omdat ze hun psychische kwetsbaarheden dan niet moeten verbergen en gewoon zichzelf kunnen zijn. Een ander belangrijk obstakel is het zelf georganiseerd krijgen van een vakantie.

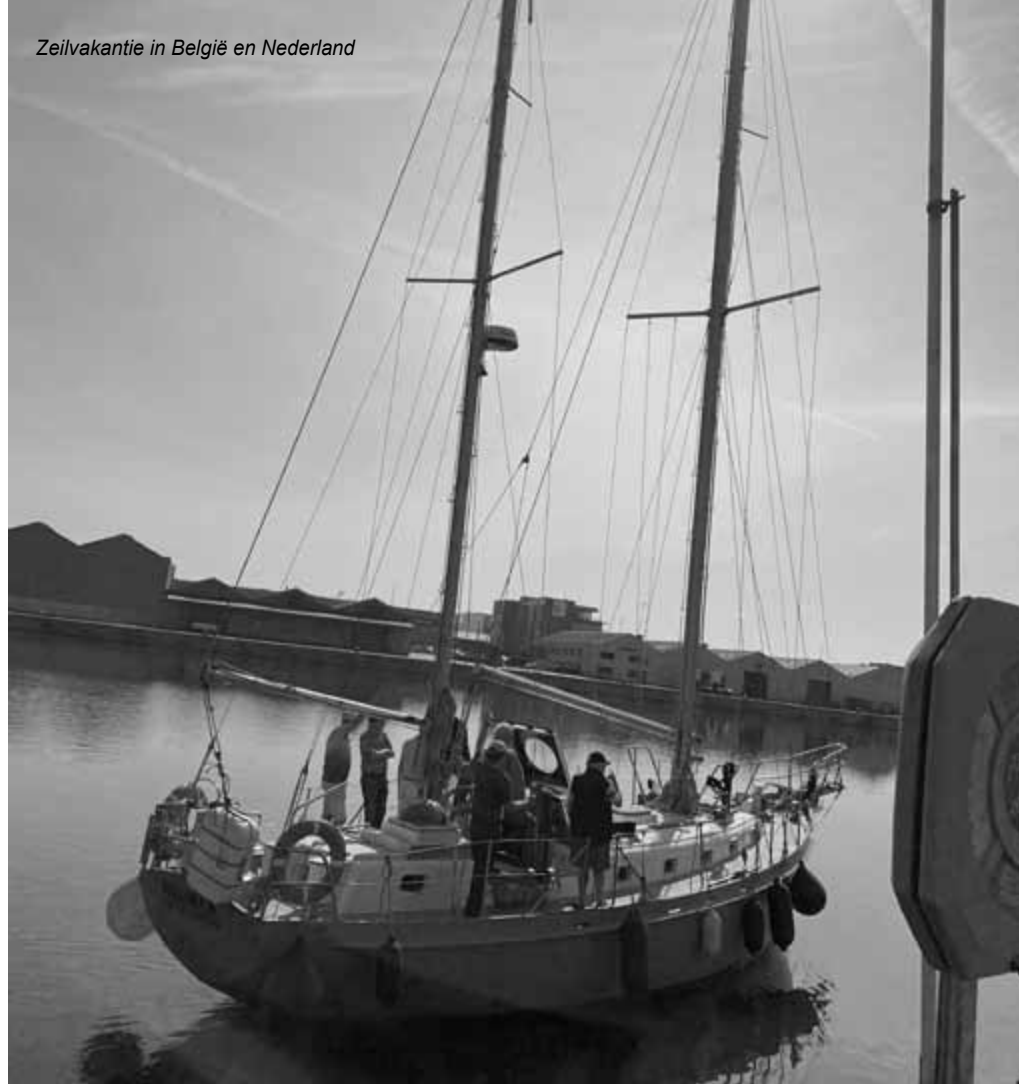
Vanuit deze en andere antwoorden op onze vragen (en de feedback tijdens onze reizen) vormden wij onze fundamenten.

Waarom kunnen de twijfelaars over de streep getrokken worden?

Vaak speelt het 'onbekende' een grote rol en durft men de stap niet te zetten. Wij proberen die onrust weg te nemen door middel van uitgebreide informatie en een degelijke voorbereiding.

Zo gaan er bij elke vakantie ervaren vrijwilligers en een ggz-verpleegkundige mee, die te allen tijde beschikbaar zijn.

Voorafgaand aan de reis hebben we met elke deelnemer een individueel gesprek, en wordt er een groepsbijeenkomst georganiseerd. Op die manier maken de reizigers alvast kennis met de vakantiebegeleider en de andere deelnemers.



Naar de toekomst toe bekijken we nog of we terugkommomenten kunnen organiseren, dit jaar plannen we alvast één gezamenlijk terugkommoment voor al onze deelnemers en vrijwilligers.

Kan iedereen deelnemen aan jullie reizen?

Iedereen (18+) met een psychische of psychiatrische kwetsbaarheid in de ruime zin van het woord is welkom, op voorwaarde dat hij/zij zelfstandig kan functioneren en fysiek zelfredzaam is.

We hanteren geen strakke richtlijnen, maar willen toch vooral mensen bereiken die omwille van een psychische kwetsbaarheid hun gading niet vinden in het 'reguliere' aanbod.

Wat is jullie grote droom naar de toekomst toe?

Het hoeft allemaal niet te groots te worden. Zelf ben ik heel tevreden met een kleinschalige, duurzame en betekenisvolle organisatie, die het voor onze doelgroep mogelijk maakt om op reis te gaan.

Mutualiteiten en Samana bieden financiële tegemoetkomingen, maar werken jullie ook samen met andere organisaties?

We zijn ondertussen ook erkend als een G-sport community bij G-sport Vlaanderen (voor de organisatie van de Sportelweek). Daarnaast zijn we lid van Iedereen Verdient Vakantie en Vrij-uit. Verder zijn we onafhankelijk van andere organisaties, maar staan we uiteraard steeds open voor samenwerkingen. Zo hebben we regelmatig contact met organisaties geestelijke gezondheidszorg om de drempel naar onze vzw te verkleinen, maar trachten we ook de brug te slaan naar bijvoorbeeld sociaal-culturele organisaties.

Ten slotte: hoe kunnen geïnteresseerden zich aanmelden als vrijwilliger?

Vrijwilligers kunnen zich via de website bij mij aanmelden voor een gesprek. Een mix van mensen met en zonder kennis van geestelijke gezondheidszorg lijkt mij ideaal omdat er voor beide groepen in de interactie heel wat meerwaarde uit onze vakanties valt te halen.

Bedankt voor dit gesprek, Pieter en heel veel succes gewenst met de verdere uitbouw van deze fantastische vzw.

Check zeker de website van vzw Bagage, vzwbagage.be of de instagram account [vzw.bagage](https://www.instagram.com/vzw.bagage) voor meer informatie!

Tineke Van Keulen maakt debuut met dichtbundel 'Hét'

Interview: Annick Deliën

Tineke Van Keulen publiceerde haar eerste dichtbundel 'Hét' in 2024. Ze schrijft zowel vanuit haar positie als begeleider in de geestelijke gezondheidszorg als vanuit de ervaring als zorgvrager over leven en (mentaal) welzijn. We voerden een fijn gesprek over haar eerste papieren boreling.

Wie is Tineke Van Keulen in een notendop?

Ik werk als verpleegkundige in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) en leef met een bipolaire kwetsbaarheid. Wat voor mij telt in het leven is heel veel beweging zoals wandelen en zwemmen. Zowel mentaal als fysiek doet dit mij enorm veel deugd. Daarnaast hecht ik belang aan mijn vrienden en familie. Zij hebben mij aangemoedigd om de gedichtenbundel op de markt te brengen.

Ik las op de achterflap dat schrijven helend werkte tijdens je opname. Was het schrijven voor jou helemaal nieuw?

Nee, ik schreef vroeger veel dagboeken en brieven aan kennissen. Dat is altijd een behoefte van mij geweest, ook na consultaties met dokters. Ik somde dan mijn vragen op en mailde deze eventueel door. Zo kon ik dingen op een rijtje zetten en met meer afstand aan de slag gaan met wat me bezighield.

Het idee voor een gedichtenbundel ontstond tijdens mijn opname tijdens de zomer van 2023. Ergens is dat een redding geweest. Ik liet daarna mijn gedichten lezen aan mensen en kreeg de respons om daar verder iets mee te doen. In het verleden had ik reeds een herstelverhaal naar uitgeverijen gestuurd. Dat mondde telkens uit in een teleurstelling. Vandaar dat ik me bij het versturen van de bundel afvroeg:

Kan ik dit wel aan? Nochtans was het deze keer na de eerste verzending in kannen en kruiken. Oprichter Johan Wambacq van uitgeverij Fluxenberg reageerde meteen positief.

Is het creatief schrijven iets dat je ook toepast in je werk als verpleegkundige in de ggz?

Als verpleegkundige ben ik geneigd om enkel feitelijke dingen te noteren in dossiers van mensen. We doen beter zo weinig mogelijk suggesties. De technische handelingen die men toepast in een setting van beschut wonen blijven grotendeels achterwege, dus op de werkvloer informeer ik collega's vooral over theoretische kennis. Ik voel me daar goed bij.

Zelf mensen aansporen om te schrijven, dat doe ik wel. Schrijven is een manier om uit de schulp te kruipen. Net zoals wandelen je uit huis doet komen, zorgt schrijven ervoor dat je dingen beter in kaart kan brengen. De HerstelAcademies doen dit evenzeer. Ik zie dat dit heel positief uitdraait voor vele mensen.

Je koos voor de korte en bondige titel 'Hét'. Net zoals je gedichten eerder bondig zijn. Ze zijn ook zonder veel spaties geschreven. Daardoor komen ze spontaan en levendig over. Is dat een bewuste keuze?

Nee, dat kwam spontaan tot uiting tijdens het schrijven. Ik ben blij dat het zo gegaan is. Door minder te schrijven, creëer ik blijkbaar een sterker effect en zeg ik soms meer. De weinige spaties zijn een gevolg van de muziek waar ik naar luister tijdens het schrijven en het moment waarop ik schrijf: de ochtend.

'Hét' verwijst naar de dag dat het 't van je overnam. Kan je daar meer over vertellen?

Dat is gelinkt met het moment waarop ik mijn diagnose heb gekregen, zo'n 18 jaar geleden, rond mijn dertigste levensjaar. Zo'n diagnose neemt je leven over. Het is drastisch en tegelijk een verademing geweest voor mij. Er waren zoveel elementen waar ik het lastig mee had. Waar moest ik naartoe met mijn leven? Nu is het iets tastbaar geworden waar ik mee aan de slag kan. Dus ik ervaar hét niet perse als negatief.

Ik voel veel acceptatie in je gedichten, alsof je de ACT-boodschap* tot jezelf hebt genomen. Kijk je zelf ook zo naar je eigen psychische kwetsbaarheid?

Door mijn leven te leiden zoals ik het nu leid en door mijn werk in de ggz is die acceptatie er meer en meer gekomen. Ik vond het in het begin wel confronterend en voelde me aangegrepen door situaties die moeilijk liepen. Door de tijd heen kwam er wel meer aanvaarding. Nu wandel ik mijn eigen parcours. Ik weet nu dat ik niet alles kan en daar kan ik mee verder. Ik omarm ook het moeilijke.

'Opdat niemand me beige vindt' is een regel uit je gedicht 'Kleurloos'. Is dit iets dat volgens jou speelt, dat je beige moet zijn of misschien juist niet mag zijn?

Het kleine twijgje op de omslag van de bundel drukt uit dat je geen robuuste boom hoeft te zijn.

De zilte zee

De kruidige aroma's laten de zomer stilaan achter zich.

Nimmer zal de heerlijke bries, de warmte van weleer kunnen trotseren.

Mijn gelaat tintelt door de verschijning van de ochtendzon.

Energie straalt door gans mijn lijf. Nergens gaf de zuurstof me ooit zo'n adem.

Blokkendoos

Het vierkant met correcte, zwarte contouren, sommige ingekleurd, andere zonder verdere inhoud.

De vorm beschermt me vanbinnen en vanbuiten.

Laat goede en vrolijke tonen door.

Het maakt niet uit, zolang ik het maar kan overschouwen.

Tineke: "Schrijven zorgt ervoor dat je dingen beter in kaart kan brengen"



Niet meer in de handel verkrijgbaar, maar wel nog te bekomen bij Tineke zelf: tinepin@gmail.com (19,99 euro)

Ik hou van kleur in het leven. Gelukkig ben ik geen grijze muis. Er is veel kleur in mijn leven, waar ik woon, in de kledij die ik draag en in mijn denken en functioneren. Ik zou het erg vinden als ik geen kleur zou hebben in mijn leven.

'Blokkendoos' vond ik een intrigerend gedicht. Ik lees het als transparantie naar jezelf toe en het vinden van een evenwicht, maar jij bedoelt er misschien iets helemaal anders mee?

Ik vind het wel tof dat mensen vertellen over wat ze er zelf in zien. Voor mij drukt het ook een beetje die aanvaarding uit. Een cocon waar ik naar zoek en die me beschermt tegen het kwade. Vooral het vertrouwen ergens wel hebben dat het goed is en kan zijn. Ik geloof dat niet alles kommer en kwel is.

In 'Eencellig bestaan' lijkt het te gaan over connectie met de anderen, over grenzen en toch samen willen zijn. Is dit een thema in je leven?

In het verleden had ik het soms moeilijk om me af te grenzen, vooral in liefdesrelaties. Ik bewaakte mijn eigen grenzen niet altijd. Ik weet dat ik alert moet zijn.

'Zilte zeelucht' handelt over zeelucht in de ochtend. Heb je een speciale band met de zee?

Oostende is een beetje mijn tweede thuis. Ik ga er logeren aan de dijk in het appartement van een vriendin. Daar beseft ik dat ik weinig nodig heb om me gelukkig te voelen... De rust die ik ervaar door naar de zee, de kleuren van de wolken en het strand te kijken. Dat is gewoonweg een reset. Het zou verschrikkelijk zijn moest ik veel materialistische dingen nodig hebben om dit te kunnen ervaren.

Op de omslag groeit een kleine tak uit een dikke stam. Wat symboliseert het juist?

Op een bepaald punt in mijn leven voelde ik me verwoest. Pas na lange tijd in opname kwam er verandering in. Ik vreesde dat ik nooit nog een fatsoenlijk leven zou leiden. Zo traag ging het... Dat kleine twijgje drukt uit dat je geen robuuste boom hoeft te zijn. Zo kan je comfortabel meedeinen met de stemmingen die er zijn. Een psychiater vertelde me eens dat je beter een treurwilg kan zijn dan een eik, want een eik deint niet mee met de wind en breekt sneller. Die houdt dus veel meer schade over na een storm.

Waarvan droom je nog voor de toekomst?

Van betekenis zijn voor iemand geeft me sowieso een enorm gevoel van voldoening. Voorts schreef ik tijdens mijn laatste opname in 2023 Engelstalige gedichten. Ik heb die even links laten liggen tot ik dacht: Waarom zou daar ik niets mee doen? Een vriendin van Britse afkomst, Louise, is bezig met poëzie en heeft ze nagekeken op grammatica en gevoel. Ik droom er dus wel van om ze uit te geven. Mijn huidige uitgever bestaat niet meer, dus nu zal ik verder uitzoeken hoe of wat.

In mijn notitieblokje noteer ik soms wat in me opkomt. Zo raak ik het nooit meer kwijt en schrijf ik ongeveer wekelijks nog een gedicht. Opvolging verzekerd dus!

—————
**ACT, of Acceptance and Commitment Therapy, is een vorm van gedragstherapie die je helpt om flexibeler te leren omgaan met onaangename gedachten en gevoelens*

Eencellig bestaan

Houd me afgesloten.
Dek me toe, laat me niet meer los.
Word één met me,
samen in een symbiotische emulsie.
Slok me op, vreet aan me.
Drink me op met volle teugen.
Of toch niet!?

Kleurloos

Blauwe tint van je schrift.
Rode kleur van je verzamelmap.
Zilveren vleug van mijn handtas.
Geef kleur aan mijn bestaan,
opdat niemand me beige vindt.

Hét

Kijk naar waar het begon.
Wanneer was het weer?
De dag dat het van me overnam.
Nu huist het in mij.
Ik neem het mee op pad,
in goede en kwade dagen.



Een copingstijl uitgelicht: Pleasegedrag versus ware emoties. Verbindende com- municatie als hulpmiddel

Tekst: Annick Deliën – Illustratie: Evelien Swenne

Een inadequate opvoedingsstijl van ouders laat maar al te vaak sporen na. Ouders die al dan niet bedoeld een foute hechtingsstijl hanteren bij hun kinderen en hen niet tonen wat gezonde grenzen zijn, creëren volwassenen met persoonlijkheidsstijlen zoals afhankelijkheid en codependency. Deze mensen leven vaak onbewust een leven van hoogtes en laagtes, worstelen met hun eigen emoties en die van anderen. Ze lijden onder hun onechte deugzaamheid of extreme zelfopoffering.

Ouders met een persoonlijkheidsstoornis of met een wankel zelfbeeld leren hun kinderen een welbepaald gedrag aan. In de opvoeding is meestal geen plaats voor een eigen persoonlijkheid, emoties en dromen.

In *Dochters van narcistische moeders* schrijft auteur Karyl McBride dat deze dochters dikwijls valse opvattingen over goedheid hebben opgebouwd. Door zowel op een passieve als actieve manier te willen voldoen aan de narcistische illusie van een opvoedkundig figuur doen de later volwassen kinderen zowel zichzelf als de buitenwereld geen plezier.

Disbalans

Volgens auteur Andrea Matthews in het boek *Stop met pleasen* gaan deze mensen ongenueanceerd denken over goed en kwaad in plaats van een gezonde balans te verkrijgen. Ze worden ondermeer codependent of afhankelijk. Het leidt ertoe dat ze op een passieve en soms zelfs actieve wijze pleasegedrag van anderen willen en dezelfde mate van hulp en admiratie van anderen craven.

Vaak hebben mensen met een codependency-achtergrond geen voeling met hun eigen gedachten, emoties en lichaam. Ze kunnen emoties zoals verdriet en boosheid niet adequaat uiten. Veelal gaan ze gevoelens opkroppen of zelfs af en toe ontploffen.

Dat leidt tot passief-agressief gedrag wanneer ze onbedoeld gekwetst worden door anderen. Tegelijk hebben deze mensen de neiging om destructief gedrag van anderen te blijven verdragen. Als gevolg van de gevraagde zelfopoffering blijven mensen met een afhankelijkheidsproblematiek voornamelijk met twee extreme types van mensen omgaan: mensen met een persoonlijkheidsstoornis en mensen met een afhankelijkheidsstoornis.

Ze zullen geen hulp vragen tot het eigenlijk al te laat is. Ze kunnen eisend overkomen en kenmerken vertonen van 'narcissism light': woordenbrijen, eens een keer echt drama verkopen, in een hoekje gaan mokken en de hele wereld links laten liggen.

Codependente mensen geven overdreven veel, zijn meestal volgzzaam, op het gevaarlijke af. Ze kunnen geen steun bieden bij een oprechte, matige vraag tot hulp doordat ze dit niet gewend zijn en er geen energie meer voor hebben. Of omdat ze voor één keer niet bovenmatig geadoreerd dan wel bedreigd worden.

Isolatie en depressie loeren hierdoor om de hoek. Trauma's worden herbeleefd en als oplossing wordt een pilletje geboden dat de emoties afvlakt zodat deze mensen nog minder met zichzelf in contact staan.

Vals gevoel van controle

Afhankelijkheid slaat soms om in codependency: dat gebeurt wanneer iemand er zelf voor gaat kiezen om zich te laten mishandelen omdat men bang wordt voor geluk. Bevestigt dat niet hoe ongelukkig en ongesteund je voordien was? Dat je geen basisvertrouwen hebt? Dat je jezelf een vals gevoel van controle wil geven? Je bent gaan geloven dat er altijd een winnaar en een verliezer is. En dat de ander lijdt wanneer die voor jou zorgt, want dat is omgekeerd toch ook zo?

Vaak is de oorspronkelijke toxische opvoedkundige figuur of familiedynamiek allang uit beeld. Toch blijven de echt constructieve handelingen bij moeilijke situaties uit. Men stelt gewoontegedrag. Soms ontstaan er ook later gevallen van trauma-bonding. De stiekeme hoop dat kwaadaardige mensen alsnog zullen veranderen, lijkt een manier om te helen van het voorafgaande misbruik of vormen van verwaarlozing. Door te pleasen, te blijven vechten of door er zelf helemaal niet meer te zijn (van dissociëren tot zelfdoding).

Behandeling

Vaak krijgen deze mensen te maken met verwijten, terwijl ze zich van geen kwaad bewust zijn of niet weten hoe hun gedrag anders moet. In tegenstelling tot mensen met een narcistische persoonlijkheidsstoornis zijn ze (tot op zekere hoogte) wel degelijk in staat tot zelfinzicht. De vergelijking met de gekookte kikker die niet voelt dat hij gekookt wordt omdat het

zo langzaam gaat, is hier van toepassing. Op ietwat meer gecompliceerde manier zie je dit gebeuren bij mensen met een traumaband of breder bekeken co-dependency. Daarentegen blijft het wel heilzaam om codependente mensen te wijzen op problematisch gedrag en hen verantwoordelijkheid te laten nemen waar dat logisch is.

Patiënten zijn niet de oorzaak van hun persoonlijkheidsstijl, maar kunnen vanaf heden hun eigen regie bepalen. We leven helaas in een maatschappij en psychiatrisch landschap dat een psychische problematiek vanuit een puur biomedisch model en vaak slechts één perspectief bekijkt, bijvoorbeeld psycho-analytische gesprekken (die lijken het meest populair in de ggz) of lichaamstherapie of ACT. Meestal met als randvoorwaarde de inname van medicatie, terwijl zorgvragers daardoor soms nog verder van huis zijn. Door de afvlakking maken ze weinig of geen contact met emoties en is het nog moeilijker om zelfinzicht te krijgen, ook al zijn ze daar al fond toe in staat. Traumabehandeling en gedragstherapie gaan echter perfect hand in hand. Compassie hebben met het eigen gedrag en het nemen van verantwoordelijkheid ervoor ook. En zelfs de wens om te sterven én misschien toch te leven.

Ook het biomedisch model staat op de helling. Nieuwe inzichten maken duidelijk dat ons mentaal welzijn van groter belang is voor onze lichamelijke gezondheid dan eerder aangenomen werd.

De gevolgen van chronische stress hebben een effect op het lichaam. Stress als tikkende tijdbom. Auteur Gabor Maté wijdt in zijn boek 'Wanneer je lichaam nee zegt' uit over de ziektes die volgens statistieken de kop kunnen opsteken wanneer men zichzelf gedurende de levensloop blijft wegcijferen. Er is wel degelijk een verband tussen onze emotionele belevingswereld en ziektes zoals Alzheimer, MS, hartkwalen, etc.

Men beschouwt boosheid en verdriet als negatieve emoties terwijl het nuttige emoties zijn, mits men ze, in evenwicht gebracht met ratio, vanop een afstand kan bekijken. Zo blijft de reactie in verhouding

met de daadwerkelijke situatie zonder dat men de ervaring negeert. Emoties leren ons namelijk iets over onszelf. Zo staan we in contact met onze 'wijze geest', volgens de DGT-werkboeken*.

Het is nooit verkeerd om aandacht te hebben voor je buikgevoel. Wat gebeurt hier? Hoe pak ik dit aan? Mogen twijfelen met de nodige voorzichtigheid naar jezelf en naar de ander. Creëer een plan. Wanneer het veilig genoeg is, kies dan voor verbindende communicatie.

Wat is verbindende communicatie?

Eerst en vooral benoem je de concrete feiten. Pas daarna leg je uit wat het effect op je gevoel is. Dat maakt het mogelijk om te verduidelijken welke onderliggende en onvervulde behoefte hieraan vast hangt. Je stelt tenslotte een verzoek op waarbij je samen op zoek gaat naar oplossingen.

Verbindende communicatie moet wel van twee kanten komen. Anders loopt het uiteindelijk strop. Misschien is het dan echt tijd om duidelijke grenzen te stellen en te weten wanneer trop te veel is en te veel trop.

Aan te raden boeken:

Bart Morlion - *Pijn*
Gabor Maté - *Wanneer je lichaam nee zegt*
Karyl McBride - *Zal ik ooit goed genoeg zijn?*
Brené Brown - *De kracht van kwetsbaarheid*
Lindsay Gibson - *Adult children of emotionally immature parents*
Ybe Casteleyn - *Sterker worden waar het pijn doet*
Luc Swinnen - *Activeer je nervus vagus*
Vicky Vrint - *How to reset*
M.M. Linehan - *DGT-vaardigheden werkboeken set én Bouwstenen voor een zinvol leven*
Brianna Wiest - *De berg, dat ben jij*

* DGT: *Dialectische Gedragstherapie, een vorm van cognitieve gedragstherapie die speciaal ontwikkeld werd voor mensen met ernstige emotionele disregulatie*



Leen Neiryck



Kolibrie: muzikale voorstelling over kwetsbaarheid

Tekst: Els Ceyssens

“Kolibrie” is een muzikale theatervoorstelling over mentale kwetsbaarheid bij jongeren. Het is een eerlijke getuigenis van een vrouw die als jong meisje te kampen kreeg met een depressie. In het stuk versterken verhaal, prachtige zang en muziek elkaar. Het stuk neemt ons mee op een rollercoaster van gevoelens. We vliegen vooruit, achteruit en blijven af en toe ook eens hangen. “Kolibrie” is een verhaal van pijn en verdriet, maar vooral ook van kracht en hoop.

Kim Delville, coördinator van Het Wachthuis in Haacht, zag de voorstelling in mei en deelt met ons haar impressies:

“Het is een stuk waar woord en muziek en zang elkaar afwisselen en heden en verleden door elkaar lopen. Het wordt verhalend gebracht. We kregen een inkijk in het hoofd van een vijftienjarig meisje en in het hoofd van diezelfde nu tweeënveertigjarige vrouw. Ook de verschillende stemmen in hun hoofd en van de buitenomgeving lopen geregeld door elkaar. Het is een stuk over afzien, maskers, psychische kwetsbaarheid maar ook (ouder)liefde, vriendschap, dromen waarmaken en hoop. Het decor was sober en volgens mij symboliseert de wirwar aan planken de wirwar in het hoofd van het meisje. De muziek werd zorgvuldig gekozen en heel wat van de aanwezigen vonden de voorstelling bijzonder aangrijpend.”

Ik had een gesprek met Leen Neiryck, de vrouw die in het theaterstuk haar levensverhaal vertelt.

Ze vertelt over zichzelf op een kwetsbare manier. Soms zijn er flashbacks naar het verleden, soms speelt ze haar verhaal in het heden. Het stuk gaat over het plaatsen en verwerken van dingen.

Ze mikt ook op scholen om haar verhaal te brengen, maar jammer genoeg hebben veel leerkrachten nog schrik om hierover met hun leerlingen te praten. Het is nochtans heel belangrijk in deze tijd van zoveel mentale problemen bij jongeren, om dit open te trekken!

Leen zelf is een vrouw van vierenveertig jaar, mama van vier kinderen en gehuwd. Haar man en zij hebben een zaak die jeugdkampen organiseert en ze brengen theatervoorstellingen. In Kolibrie staat haar man in voor het decor en voor de techniek.

Leen brengt haar eigen verhaal op de planken en ze wil dit aan de wereld tonen. Het zat al even in haar hoofd. Ze vindt het belangrijk om aan haar publiek te laten weten dat er zeker nog hoop is na een depressie. Ze wil ook als boodschap meegeven dat het heel belangrijk is om te praten over je problemen en zorgen.

Verder geeft Leen aan dat het haar bedoeling is om te sensibiliseren, om het stuk aan zoveel mogelijk mensen het laten zien. Ook het taboe dat er nog altijd rust op psychische problemen wil ze doorbreken.

De naam Kolibrie, zo vertelt ze, is gekozen omdat het een vogeltje is dat veerkracht weerspiegelt.

Leen droomt ervan om nog veel te genieten van haar verdere leven.

Leen Neiryck is een moedige vrouw die over haar vroegere depressie en haar herstel durft praten en dit ook wil delen met zoveel mogelijk mensen. Kolibrie is een theaterstuk dat zeker de moeite waard is om te bekijken.

De Warmste Week 2025 – Mental Salad & Mystiek Ziek

Tekst: Nadia Mahjoub

Het jongerenproject Do You(R) Mind van UilenSpiegel is een van de 220 gelukkige projecten die dit jaar steun krijgen van de Warmste Week 2025, die in het teken stond van mensen die 'onzichtbaar ziek' zijn. Het project ontwikkelde een kaarten-spel, 'Mental Salad', die jongeren helpt om mentale kwetsbaarheden bespreekbaar te maken, hun veerkracht te versterken en bewust in het leven te staan.



Annick en Vanessa organiseerden de gedichtenwedstrijd 'Mystiek Ziek' ten voordele van de Warmste Week

Eén van ruim 6.000 acties ten voordele van de Warmste Week 2025 was de gedichtenwedstrijd 'Mystiek Ziek' van UilenSpiegel, georganiseerd door Annick Deliën en Vanessa Van Rompu.

Annick vertelt: "We kennen elkaar van een schrijfatelier en zijn allebei bestuurder bij UilenSpiegel. We delen een liefde voor schrijven en vonden een gedichtenwedstrijd een mooie manier om psychische kwetsbaarheid onder de aandacht te brengen, én tegelijk UilenSpiegel zichtbaarder te maken.

Vanessa voegt toe: "Het thema 'onzichtbaar ziek' is me zeer bekend. Ik heb chronische pijnen die lang niet begrepen werden.

Sinds ik in een rolstoel zit is de pijn wel 'zichtbaar'. In totaal werden 72 gedichten ingezonden. De actie bracht

600 euro op. De wedstrijd werd gewonnen door Laura Loens met het gedicht *Nachtvlinders*."

Laura vertelt over wat schrijven voor haar betekent:

"Ik hou van taal. Ik studeerde Germaanse Talen, maar deed daar lange tijd weinig mee. In 2017 nam het schrijven opnieuw een plek in mijn leven in, toen ik mijn herstelverhaal begon uit te werken. Tijdens de coronaperiode volgde ik cursussen creatief schrijven, puur voor het plezier. Ik schrijf zowel fictie als non-fictie, en ben nog maar net begonnen met poëzie, al aarzel ik om het zo te noemen.

Deelnemen aan een wedstrijd zoals deze stimuleert me om die schrijfwedstrijd aan te gaan, en het thema sprak me erg aan. Schrijven geeft veel zin aan mijn leven; het is meer dan een vrijetijdsbesteding. Via mijn website en blog (woordspinsels.be) deel ik mijn teksten. Ik kan in het schrijven mijn creatieve ei kwijt en het is ook fijn om uit te wisselen met medecursisten en met mensen en vrienden die mijn schrijfsels online volgen. Het was een fijne verrassing om de gedichtenwedstrijd te winnen."



Laura: "Het was een fijne verrassing om de gedichtenwedstrijd te winnen"

Nachtvlinders

*Die ochtend hang ik aan haar lijn
Ik zeg dat ze nachtvlinders voor me vangt
Zij weet niet wat nu gebeurt
Wat mijn gedachten kleurt*

*Elk woord kan me doen ontsteken
In dat rookgordijn tast ze rond
Mijn blind verdriet
Dat voelt ze niet*

*Een smalle tunnel vormt mijn brein
Te eng voor haar om door te gaan
Ze wil me sussen
Mijn gensters blussen*

*Eindeloos put ze elk register uit
En roept dan dat ik projecteer
Want ik draai het om
Buig alles krom*

*In een dans chaotisch en macaber
Jaag ik mijn eigen spoken na
Ik ben een freak
Zij verbergt paniek*

*Ik wil haar tonen wat ik zie
Het zwarte net dat me omsluit
Die dichte mist
Haar sluwe list*

*Zij wil mijn woelig hart weer stil
En kijkt nu door dezelfde bril
Behoedzaam en doordacht
Bouwt ze mij een fort van watten zacht*



Blauwdruk Herstelondersteunende Psychosezorg

Tekst: Nadia Mahjoub

PsychoseNet België en Universiteit Gent ontwikkelden samen met ervaringsdeskundigen, familieleden en hulpverleners een blauwdruk: 13 principes die richting geven aan warme, menselijke en herstelondersteunende psychosezorg.

De Blauwdruk voor Herstelondersteunende Psychosezorg vertrekt vanuit de overtuiging dat goede zorg begint met ontmoeting. Het is een uitnodiging om anders te kijken naar psychosezorg. De blauwdruk wil richting geven aan zorg die gestoeld is op vertrouwen, samenwerking en wederkerigheid. In plaats van te focussen op diagnose of beperking, ligt de nadruk op het versterken van mensen in hun herstel en op het creëren van omgevingen waarin herstel mogelijk wordt. Vanuit die overtuiging stelt de blauwdruk dat psychosezorg pas echt werkt wanneer iedereen betrokken is: de persoon zelf, naasten, hulpverleners, ervaringsdeskundigen én de samenleving.

Op 2 september 2025 presenteerden PsychoseNet België en de Universiteit Gent tijdens een studienamiddag in Museum Dr. Guislain de resultaten van een kwalitatief onderzoek waaraan 77 mensen deelnamen: ex-patiënten, naasten en professionals. Op basis van dit onderzoek formuleerden zij 13 basisprincipes voor herstelondersteunende psychosezorg:

- Zorg voor een warm onthaal en een vriendelijke omgangsstijl
- Laat experts ontmoetend werken
- Realiseer grote impact met het kleine samenleven
- Stel het traject en het verhaal van de patiënt centraal
- Bewerkstellig zorgcontinuïteit
- Heb geduld in tijden van haast
- Luister naar en werk mét de context
- Betrek ervaringsdeskundigen
- Organiseer zorg in samenspraak
- De-escalereer bij crisis en werk verbindend
- Draag en hanteer angst en onzekerheid professioneel
- Laat gedeelde verantwoordelijkheid primeren boven procedures
- Zoek verbinding met de samenleving

Doelen van de blauwdruk

- **Verbinden:** De verschillende perspectieven – van de persoon, familie en hulpverlening – samenbrengen in een gedeelde visie op zorg.
- **Inspireren:** Een gemeenschappelijk kader bieden dat richting geeft aan kwaliteitsvolle, herstelgerichte psychosezorg.
- **Versterken:** Herstelgericht werken stimuleren, met aandacht voor hoop, betekenis en mogelijkheden.
- **Delen:** Kennis, ervaringen en goede praktijken verspreiden binnen en buiten de zorgsector.
- **Ontwikkelen:** De blauwdruk levend houden door dialoog, reflectie en voortdurende verbetering.

De blauwdruk is geen eindpunt, maar een levend document. Ze groeit mee met de praktijk, met nieuwe inzichten en met de ervaringen van mensen die psychosezorg elke dag vormgeven.

Bron: www.psychosenet.be/blauwdruk-goede-psychosezorg-4

Herstel begint waar mensen zich gezien, gehoord en begrepen voelen, niet enkel als patiënt, maar als mens met een verhaal.

Café Mentaal Welzijn

Tekst: Els Lambrecht

Wie op de een of andere manier met psychische kwetsbaarheid (samen) leeft, weet dat een luisterend oor welkom kan zijn. Toch is het niet altijd gemakkelijk om dat oortje te vinden. Het Café Mentaal Welzijn wil dat veranderen.



Ontstaan uit de wens om te verbinden

De beweging *De nieuwe ggz*, die o.a. streeft naar een laagdrempelige en toegankelijke geestelijke gezondheidszorg, vormde de inspiratiebron voor dit initiatief. Er ontstond een plan om een plek te creëren waar werkelijk iedereen welkom is: mensen die gewoon nood hebben aan een babbel, mensen die zelf kwetsbaarheid ervaren, familie, vrienden, hulpverleners en wie gewoon wil luisteren.

Het doel is eenvoudig, maar belangrijk: mensen samenbrengen en verbinding creëren. Door met elkaar te praten, te luisteren en ervaringen uit te wisselen, ontstaat er een gevoel van een 'community', waar mensen steun vinden bij elkaar. Men wil hiermee niet per se problemen oplossen maar ze wel samen dragen.

Hoe ziet zo'n avond eruit?

Het Café vindt tweemaandelijks plaats, telkens van 19.30 tot 21.30 uur. Er is een in Heist op den Berg, een in Lier en binnen de eerstelijnszone RupeLaar wisselt de locatie volgens een rolatiesysteem. In de loop van 2026 wordt er ook een opgestart in Mechelen.

Er wordt gekozen voor een warme, kleinschalige setting met een huiselijke sfeer. De avond begint meestal met een korte inleiding van een gastspreker over een thema rond mentaal welzijn. Dat kan gaan over slaap, rouw en verlies, kwartiermaken, de HerstelAcademie, omgaan met stress, herstel, ...

Na een korte pauze wordt er verder gepraat in kleine groepjes. Er is ruimte voor persoonlijke verhalen, vragen en gewoon stil luisteren. Alles mag, niets moet.

Af en toe wordt er ook iets anders georganiseerd. Bv. een wandeling, een film kijken, ...

Een plek voor iedereen

Het Café is er niet enkel voor mensen die zelf psychische klachten ervaren. Ook naasten, mantelzorgers, hulpverleners en iedereen met interesse in het onderwerp is welkom. De bijeenkomsten zijn gratis. Er is koffie, thee en iets lekkers voorzien. Het lokale bestuur stelt de locatie ter beschikking, netwerk Emergo en de eerstelijnszones ondersteunen het initiatief.

Meer dan een avond

Voor veel bezoekers is Café Mentaal Welzijn meer dan een bijeenkomst: het is een plek waar ze herkenning vinden en zich niet alleen voelen. Soms is dat precies wat nodig is.

Meer informatie

Meer informatie vind je via de QR-code of bij Dirk De Caluwé.

E-mail: dirkdca@gmail.com / Telefoon: 0484 91 62 52



Dirk De Caluwé

Ontdek onze online infosessies

 **Online Infosessies**
Voorjaar 2026

SAMEN IN GESPREK	MA 23/2	19:00u 21:00u	Ouder worden met een psychische kwetsbaarheid <i>Prof. dr. Vandenbulcke - Diensthoofd Ouderenspsychiatrie UPC KU Leuven, gewoon hoogleraar Neurowetenschappen KU Leuven en algemeen directeur KU Leuven Brain Institute</i>
	DI 31/3	19:00u 21:00u	Trauma <i>Els Goethals - klinisch psycholoog, cognitief gedragstherapeut en EMDR practitioner</i>
	DO 21/5	19:00u 21:00u	Minder piekeren: Wat werkt echt? <i>Prof. dr. Filip Roes - klinisch psycholoog, gedragstherapeut en hoogleraar psychologie aan de KU Leuven</i>

Met in elke sessie een getuigenis van een ervaringsdeskundige

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

Je ontvangt een deelnamelink na inschrijving.

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

www.uilenpiegel.net



Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel



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

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Emily, Hans en Maartje.

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

Tijdstip: 19:00-21:00

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

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

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

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

Tijdstip: 19:00-22:00

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

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

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Frequentie: maandelijks

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

LOTGENOTENGROEP BORDERLINE ONLINE - BUITEN DE LIJN

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

Tijdstip: 18:00-19:30

Frequentie: Elke tweede maandag van de maand

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

FORUM PSYCHOSE GENT

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

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

Tijdstip: 14:00-17:00

Locatie: Blinkhuis Gent, Vlaanderenstraat 53, 9000 Gent

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

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

PSYCHOSE GROEP ONLINE

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

Tijdstip: 14:00-16:00

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: psychose.online@uilenspiegel.net of bel 0472 244 544.

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 Georgia, Anne-Sophie en Lien.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Meer info en inschrijven: angstmetzijnvelegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (bellen op 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 wil werken.

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

Locatie: Sint-Renildezaal, Hooirt 63, 9220 Hamme

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

Website: www.altis-depressie.be

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER)-LEVEN

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

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

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

Heb je zin om met gelijkgestemden in gesprek te gaan over hoogsensitiviteit en wat dit in je dagelijks leven betekent? Het

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

Praatkoffie HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensatieve personen, waar ervaringen, tips en uitdagingen worden gedeeld. De bijeenkomsten worden begeleid door Veerle, Lieve en Kizzy.

Tijdstip: 19:00-20:45

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

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

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

PRAAKSESSIES NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)

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

Frequentie: één dinsdag per maand van 19:00 tot 21:00

Meer info en inschrijven: nah@uilenspiegel.net

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSES

► ANTWERPEN

SAMEN STERKER - MORTSEL

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

Tijdstip: 14:00-16:00

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

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

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

DE GROEIPLEK

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

Tijdstip: 18:30-21:00

Frequentie: Elke laatste dinsdag van de maand

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

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

HERSTELGROEP UILENSPIEGEL KEMPEN

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

Tijdstip: 09:30-11:45

Locatie: Reeks die start in februari 2026: 't Vooruitzicht, Campus OPZ, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Frequentie: tweewekelijks

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

PRAAKROEP OPEN HART TURNHOUT

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door twee mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid en het herstelproces dat hier mee gepaard gaat. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je je verhaal kwijt kan en een deugdloos luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's of praten over wat hen bezighoudt. Door hierover in gesprek te gaan kunnen we ons hart luchten en leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Locatie: CAV De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout

Frequentie: Elke derde donderdag van de maand

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

PRAAKROEP ZWALUWPLEK LAAKDAL

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

Tijdstip: 20:00-22:00

Locatie: Herseltseweg 1 A, 2431 Laakdal

Tijdstip: iedere tweede zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: zwaluwplek@uilenspiegel.net

PRAAKROEP ZWALUWPLEK ONLINE

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

Tijdstip: 19:00-20:30

Frequentie: elke laatste zondag van de maand

Meer info en inschrijven: zwaluwplek@uilenspiegel.net

PLUSVRIEND KEMPEN

Bij de PlusVriendcirkels zetten Inge en Philippe samen de eerste stap naar waardevolle vriendschappen. In de huidige samenleving is er door eenzaamheid en isolement een behoefte aan verbinding en fijne connecties waar je mee kan afspreken. In de cirkels leren de deelnemers elkaar op een laagdrempelige manier kennen en kunnen ze plusvriend worden van elkaar. Er worden ook vrijetijdsactiviteiten in de regio toegelicht.

Locatie: Herentals (6 maart), Geel (20 maart), Turnhout (3 april)

Tijdstip: 10u tot 12u

Adres: Terug te vinden op de online activiteitenkalender van UilenSpiegel.

Meer info en inschrijven: plusvriend.kempen@uilenspiegel.net

► BRUSSEL

LEESGROEP NACHTUIL BRUSSEL

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

Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel

Tijdstip: 10:00 tot 12:00

Locatie: Circusstraat 7B, 1000 Brussel.

Frequentie: elke eerste zaterdagvoormiddag van de maand

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

► LIMBURG

PRAATGROEP SINT-TRUIDEN

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

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

Tijdstip: 19:00-21:00

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

Frequentie: elke eerste donderdag van de maand

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

PRAATGROEP HALEN

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

Tijdstip: 9:30-12:00

Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B ,3545 Halen

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

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

ONDER ONS IN PELT

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

Tijdstip: 18:30-21:30

Locatie: Zaal De Peel, Norbertissenlaan 7, 3910 Pelt

Frequentie: Elke eerste maandag van de maand

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

PRAATGROEP "KOM OP VERHAAL" TONGEREN (VANAF OKT. 2025)

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

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

Welkom in onze praatgroep! Een veilige en warme ruimte waar je mag delen wat er in je leeft. Waar je wordt gehoord zonder oordeel.

Opgelet! Twee momenten op verschillende locaties in Tongeren:

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

Locatie: Gezondheidshuis Tongeren

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

12:00 - Locatie: Activiteitscentrum De Piepel Tongeren

Meer info en inschrijvingen: komopverhaal@uilenspiegel.net

► OOST-VLAANDEREN

PRAATGROEP DE ROZE UIL - GENT

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

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand

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

FIGUREN- EN POPPENTHEATER VLOEDZOEKERS

We willen graag poppen maken, experimenteren met verschillende materialen, van mousse, tot hout, tot het onderschatte papier mache, in grootte variërend.

We maken, spelen, proberen...

Tijdstip: 13:00-16:00

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

Frequentie: 2x/maand op zondag

Inschrijven en meer info: vloedzoekers@uilenspiegel.net

HENGELSPORTPROJECT WE VANGEN ZE!

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

Website: www.wevangenze.be

Locatie: Rodetorenkaai, 9000 Gent

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

► VLAAMS-BRABANT

PRAATGROEP PAJOTTENLAND

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

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

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

Meer info en inschrijven: praatgroep.pajottenland@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 kan luchten en ongedwongen jezelf kan zijn? Gespreksgroepsbegeleiders Katelijne en Demi heten je welkom in de warme praatgroep Wistermee, te Brugge.

Tijdstip: 17:00 – 18:30

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

Frequentie: elke eerste en derde woensdag van de maand

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

PRAATGROEP KORTRIJK

Welkom bij de gezellige praatgroep UilenSpiegel Kortrijk,



begeleid door Achille en Stefaan. Tijdens onze gemoedelijke gespreksgroepen hebben we het over koetjes en kalpjes, maar ook over de diepere zaken des levens... Alle mogelijke gespreksonderwerpen kunnen aan bod komen, maar we verliezen ons niet in dure termen als 'herstel' en 'psychische kwetsbaarheid'.

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: A'kzie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Frequentie: elke derde vrijdag van de maand

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

GESPREKSGROEP ONDERONS TE KORTRIJK

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Moorseelsestraat 148, 8501 Kortrijk

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

EEN RUSTPUNT

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

Tijdstip: 18:00 – 21:00

Locatie: Cafétaria van Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk

Frequentie: elke eerste woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: eenrustpunt@uilenspiegel.net

► NATUURGENOTEN - OP ADEM KOMEN IN DE NATUUR



NATUURGENOTEN BRUSSEL

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

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

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

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

NATUURGENOTEN LEUVEN IS TERUG!

Traditiegetrouw zal er opnieuw iedere laatste donderdag van de

maand een verrassingswandeling georganiseerd worden. Ingrid Cockx, NatuurGenoten begeleider Leuven en Jan Loenders, wandelgids van 't Hoeckhuys – Herstelacademie Leuven nemen je mee op stap.

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

Komende donderdagwandelingen: 26 februari 2026, 26 maart 2026, 30 april 2026, ... Telkens verzamelen we om 13u45 aan café Den Ouden Tijd voor de bustabellen van De Lijn aan het station van Leuven. Van daaruit nemen we gezamenlijk de bus naar een mooie natuurwandeling in de omgeving van Leuven.

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

NATUURGENOTEN AARSCHOT I.S.M. HERSTELACADEMIE DILETTI

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

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

Komende wandelingen: 10 februari 2026: Gedichtenwandeling

in Gelrode (start: kerk Gelrode), 10 maart 2026: 's

Hertogenheidwandeling (start: Orleanshof), 14 april 2026:

Vorsdonkbroekwandeling (Start: kerk Betekom)

Meer info en inschrijven: simonsdochter@gmail.com (Hadewijch) of 0496 84 00 26 (Katrien Meermans)

HEEL WAT NIEUWE NATUURGENOTEN GROEPEN IN OPSTART !

Weldra zal je ook in verschillende andere naturomgevingen in Vlaanderen bij een groep NatuurGenoten kunnen aansluiten.

Te verwachten:

NatuurGenoten Gent – wandelingen vanaf begin maart 2026

Marie-Anne is ervaringsdeskundige en natuurliefhebber en neemt je graag mee doorheen de groene plekjes rondom Gent

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

NatuurGenoten Beringen – wandelingen in samenwerking met Natuurpunt Vallei van de Zwarte Beek - vanaf maart 2026

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

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

NatuurGenoten Maaseik – opstart in 2026

NatuurGenoten Diest – opstart in 2026

NatuurGenoten Mechelen – heropstart in 2026

Interesse in of vragen over NatuurGenoten : anneke.krols@uilenspiegel.net



www.uilenspiegel.net

Hoe voel je je vandaag?

UilenSpiegel, vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

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



Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten elke dag (behalve zondag)

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

www.luistergenoten.be



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

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



UilenSpiegel

Online Infosessies

Voorjaar 2026

SAMEN IN GESPREK

MA 23/2	19:00u 21:00u	Ouder worden met een psychische kwetsbaarheid <i>Prof. dr. Vandenberghe - Diersthoof</i> Ouderenpsychiatrie UPC KU Leuven, gewoon hoogleraar Neurowetenschappen KU Leuven en algemeen directeur KU Leuven Brain Institute
	19:00u 21:00u	Trauma <i>Elis Goethals</i> - klinisch psycholoog, cognitief gedragstherapeut en EMOR praktiserend
	19:00u 21:00u	Minder piekeren: Wat werkt echt? <i>Prof. dr. Filip Rees</i> - klinisch psycholoog, gedragstherapeut en hoogleraar psychologie aan de KU Leuven

Met in elke sessie een getuigenis van een ervaringsdeskundige

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

Je ontvangt een deelnamelink na inschrijving.

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

www.uilenspiegel.net

Psychosenet.be

Dé website voor
psychose, stemming en herstel

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



UilenSpiegel

Word lid voor slechts 5 euro per jaar

en ontvang het magazine Spiegel vier keer in je brievenbus

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