SPIEGEL

UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 29e jaargang | september | oktober | november 2026

Werk



Colofon

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

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

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukwerk: Drukkerij Gazelle

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

Verantwoordelijke uitgever:
Jan Delvaux, Henegouwenkaai 29/5 - 1080 Brussel

Spiegel verschijnt 4 x per jaar.

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

Contact: UilenSpiegel vzw
Henegouwenkaai 29/5,
1080 Brussel

info@uilenspiegel.net
www.uilenspiegel.net

Ondernemingsnr.:
0461.760.283
RPR Brussel

Ontvang Spiegel in je mailbox

Word voortaan gratis lid van UilenSpiegel en ontvang ons magazine Spiegel vier keer per jaar digitaal.

>>> uilenspiegel.net/word-lid

Liever Spiegel op papier?

Je ontvangt vier nummers per jaar in je brievenbus.
Tarieven vanaf 2027:
• € 10/jaar voor leden
• € 25/jaar voor organisaties en professionals die een factuur wensen

>>> uilenspiegel.net/spiegel

Doe mee

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

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

Met steun van

Spiegelbeeld door Christine Selleslagh



Voorwoord

Meer dan ons werk



Beste lezer,

Het thema werk – al dan niet betaald – ligt voor ons gevoelig. Velen missen een job, contacten met collega's, een inkomen en het gevoel ergens bij te horen. Wie niet kan werken, kan zich buiten de maatschappij geplaatst voelen. Een eenvoudige vraag "Wat doe jij voor werk?" kan dan pijnlijk zijn. Wat vertel je? Hoeveel wil je uitleggen over je gezondheid en je verleden? Je wilt kennismaken, maar voelt je soms verplicht om je situatie te verantwoorden.

Sommigen hebben meermaals geprobeerd opnieuw aan de slag te gaan en moesten telkens afhaken. Dat schaadt het zelfvertrouwen. Je weet hoeveel moeite je hebt gedaan, maar toch hou je er een gevoel van falen aan over. Een volgende poging brengt naast hoop ook angst mee. Wie wordt aangespoord om opnieuw te proberen, kan zich opgejaagd wild voelen, vooral als de vrees om zijn inkomen te verliezen meespeelt. Vrijwilligerswerk is voor sommigen wel haalbaar. Er is vaak meer vrijheid om taken en uren af te stemmen op wat je aankan, en om een stap terug te zetten wanneer het moeilijk gaat. Die geringere druk kan het verschil maken. Zo kun je contacten onderhouden, je talenten gebruiken en iets betekenen voor anderen. Dat vrijwilligerswerk lukt, betekent daarom nog niet dat een betaalde job haalbaar is.

Ook wie werkt, kan met onzekerheid leven: zal ik het deze keer volhouden? Blijft er na het werk nog energie over om te leven? Collega's zien dat je je taken uitvoert, maar niet altijd hoeveel inspanning dat vraagt. Grenzen aangeven is moeilijk wanneer je graag wilt meedoen. Toch zou je moeten kunnen zeggen dat het te veel wordt, voordat je uitvalt.

In het verleden werd bij sommige mensen vrij snel aangenomen dat zij nooit meer zouden kunnen werken. Mogelijkheden bleven daardoor soms onverkend. Meer aandacht voor wat iemand nog kan, is welkom. Dat vraagt een zorgvuldige, individuele afweging, passende begeleiding en haalbaar werk. Wie niet kan werken, moet kunnen rekenen op zorg en bestaanszekerheid.

Deze Spiegel laat verschillende kanten van werk zien. Julie zoekt waardering buiten betaald werk. Els vond na haar afscheid van het onderwijs voldoening in een andere job. Natacha en Catherine vertellen over hun samenwerking als ervaringsdeskundige en psycholoog. Co-Searching ondersteunt mensen die bij het solliciteren twijfelen aan hun mogelijkheden.

Ook therapie en herstel vragen inspanning. Rust, regelmaat en houvast vinden kan dagelijks hard werken zijn. De bijdragen over langdurige ziekte en uitkeringen tonen hoeveel zorgen erbij komen wanneer de bestaanszekerheid onder druk staat.

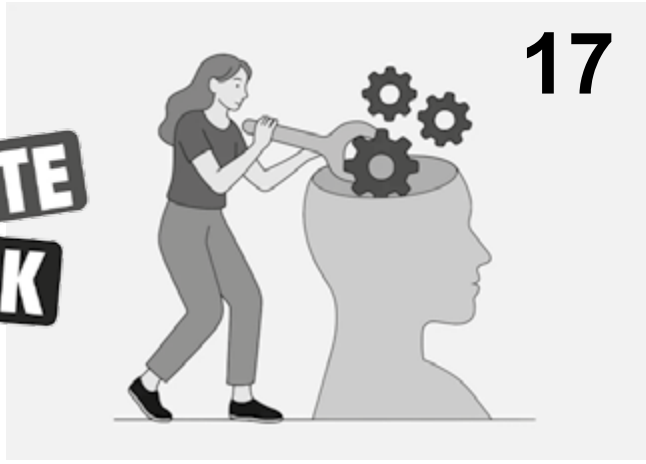
Wie aan de slag wil, verdient kansen en ondersteuning. Voor anderen blijft betaald werk buiten bereik. Ook zij horen erbij, zonder telkens te moeten bewijzen hoe hard ze geprobeerd hebben. We hopen dat dit nummer herkenning biedt en helpt om beter naar elkaars ervaringen te luisteren.

Jan Delvaux
Voorzitter UilenSpiegel

Heuglijk nieuws

Ons project ‘ThuisGenoten’ werd geselecteerd voor De Warmste Week 2026. Met dit project willen we warme nabijheid brengen bij mensen voor wie “thuis” niet altijd vanzelfsprekend veilig of verbonden voelt en waar eenzaamheid of angst zwaar kunnen doorwegen. Steun het project met een gift of zet zelf een actie op, zoals de gedichtenwedstrijd Mystiek Ziek 2.0 (zie achterflap).

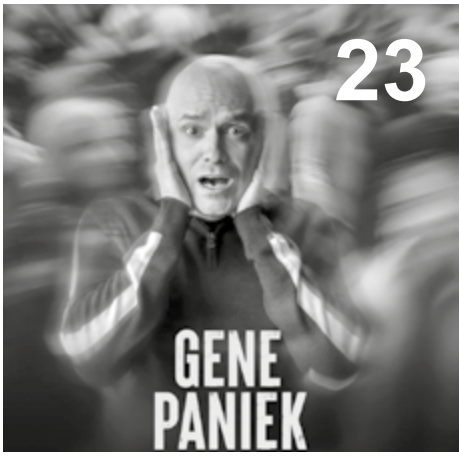
>>> acties.dewarmsteweek.be



Traumaklachten verdwijnen doorgaans niet vanzelf







Werk

“Wat doe je voor werk?”





Els: “Ik heb opnieuw een doel in mijn leven gevonden.”

Boeken





24

26

Herstel is een relationeel proces



Inhoud



Vanessa: Mijn grootste bron van troost en energie ligt in sociale contacten.



Kaat: Ik kan niet meer meedraaien op dit tempo, in dit systeem. En ik ben niet de enige.



Natacha: Ik mag daar staan, met die psychische kwetsbaarheid: als ervaringsdeskundige, begeleider én docent.

Dossier **Werk**

06 **Functioneren terwijl de werkvloer kraakt**
Over mentale werkdruk

08 **Moe en manisch**
Een portret van Jannicq

09 **Ook therapie is hard werken**
Het vraagt doorzettingsvermogen

09 **Spiegelbeeld**

10 **Langdurig ziek in België**
Nieuwe maatregelen sinds januari 2026

11 **Ik werk dus ik ben**
Over werk en identiteit

12 **Werken aan meer dan een cv**
Co-Searching

13 **Wanneer het vangnet wegvalt**
Kaat getuigt

14 **Ervaringsdeskundigheid als meerwaarde**
Natacha en Catherine vertellen

16 **Mijn carrièreswitch**
Els vond opnieuw een levensdoel

17 **Over trauma, vertrouwen en veiligheid**
CGT als mogelijke therapievorm

18 **Chronische pijn en doorzettingsvermogen**
In gesprek met Vanessa

20 **Herstel als relationeel proces**
Herstellen dankzij anderen

22 **Ervaring als waardevolle kennis**
In gesprek met Linda en Inge

23 **Gene paniek**
Televisie met Philippe Geubels

23 **Het gedicht van Bert**
No woman, yes cry

24 **Boekvoorstelling Jef Willem**
Een handleiding voor een leven zonder handleiding

26 **Notities voor John**
Boekbespreking

27 **Overzicht lotgenotengroepen**

Functioneren terwijl de werkvloer vanbinnen kraakt



Tekst: Dorien Ooms – Illustratie: Margaux Bertier

Mentale werkdruk laat zich niet bij iedereen op dezelfde manier zien of voelen. Sommigen worden prikkelbaar of emotioneel, anderen trekken zich terug, gaan juist harder werken of lijken aan de buitenkant nauwelijks te veranderen. Er bestaat geen vaste manier waarop mensen omgaan met een te hoge mentale belasting.
Dit artikel beschrijft één mogelijke ervaring van mentale werkdruk: hoe het kan voelen wanneer iemand aan de buitenkant blijft functioneren, terwijl de grootste inspanning zich vanbinnen afspeelt.
Soms lijkt iemand gewoon mee te draaien in het werkritme van elke dag. Taken worden uitgevoerd, gesprekken gevoerd en deadlines gehaald. Wat je niet ziet, is hoeveel energie het kan kosten om dat vol te houden. Precies daarin schuilt het gevaar.

De onzichtbare tweede realiteit

Aan de buitenkant gebeurt er weinig dat onmiddellijk opvalt. De mails worden beantwoord, meetings bijgewoond en het werk wordt gedaan. Tegelijkertijd kan er vanbinnen een voortdurende strijd ontstaan om alles verwerkt en onder controle te houden. Niet instorten wordt dan bijna een extra taak.

Juist daarin schuilt het misverstand: functioneren wordt gemakkelijk gelezen als bewijs dat het goed gaat. Maar dezelfde werkdag kan vanbinnen een totaal andere ervaring zijn. Wat er aan de buitenkant vanzelfsprekend uitziet, kan voortdurend inspanning vragen om prikkels, verwachtingen, emoties en sociale situaties te verwerken. De energie die daarvoor nodig is, blijft voor anderen grotendeels onzichtbaar.

“Ik ben er nog, maar het kost me moeite om er te zijn”

Dat begint zelden met één duidelijk moment. Vaker is het een geleidelijke verschuiving in hoe aanwezigheid aanvoelt. Je begint niet langer vanzelf aan de werkdag, maar loopt eerst een mentaal draaiboek af: *Wat kan ik vandaag nog dragen? Waar moet ik mijn energie aan besteden?*

Er ontstaat een subtiele overgang waarin je niet meer gewoon in je werk stapt, maar jezelf erin moet duwen. Het voelt alsof je elke ochtend een deur opent waar al te veel druk achter staat, maar dat je die toch niet laat dichtvallen.
Ook sociale interacties krijgen daardoor een extra laag. Je neemt niet alleen deel aan een gesprek, maar houdt ondertussen jezelf in de gaten. *Ben ik trager dan anders? Ben ik te stil? Zien ze dat ik er met mijn hoofd niet helemaal bij ben?*

Het gesprek zelf vormt dan nog maar een deel van wat er gebeurt. Op de achtergrond blijft een tweede denkproces actief waarin je jezelf observeert, corrigeert en probeert bij te sturen. Naarmate de belasting toeneemt, vraagt ook dat steeds meer energie.

Werkdruk telt niet alleen op, maar stapelt zich op

Werkdruk wordt vaak voorgesteld als een eenvoudige rekensom: meer taken, meer uren en dus meer spanning. Maar vanbinnen voelt het zelden zo overzichtelijk. Mentale werkdruk gedraagt zich eerder als vocht in een muur. In het begin zie je weinig aan de oppervlakte, terwijl het zich achter die oppervlakte langzaam verder verspreidt. Het gaat niet noodzakelijk om die ene uitzonderlijk zware werkdag, maar om een opeenvolging van dagen waarop telkens nét voldoende energie wordt gevonden om door te gaan.

Je zou het ook kunnen vergelijken met voortdurend geld lenen van een rekening die al in het rood staat. Zolang er nog ergens krediet beschikbaar is, lukt het. Maar de ruimte om onverwachte kosten op te vangen wordt steeds kleiner.

Wat voor anderen gewoon een volle agenda lijkt, kan intern veranderen in een dag zonder echte rustpunten. Zelfs wanneer een taak is afgewerkt, ontstaat nauwelijks ruimte voordat de volgende zich aandient. Rust wordt daardoor iets wat bewust georganiseerd moet worden. Zelfs herstellen begint op een taak te lijken.

De stille verschuiving naar overleven

Op een bepaald moment verandert de betekenis van functioneren. Het gaat steeds minder over goed presteren en steeds meer over het draaiende houden van het systeem. Een vergadering is dan niet alleen een moment waarop informatie wordt uitgewisseld. Tegelijkertijd probeer je voldoende aandacht vast te houden, informatie te verwerken en sociaal aanwezig te blijven. Zelfs een eenvoudige vraag kan een kleine interne berekening worden: *Hoeveel energie kost het om hier goed naar te luisteren, een antwoord te formuleren en mijn aandacht erbij te houden?*

Terwijl de buitenwereld in hetzelfde tempo doorgaat, voelt het werk vanbinnen steeds zwaarder. Dezelfde vergaderingen, dezelfde collega’s en



dezelfde taken kunnen plots veel meer inspanning vragen dan voorheen. Dat verschil is voor de omgeving vaak moeilijk te zien.

Wat eruitziet als kalmte, kan uitputting zijn

Van buitenaf kan iemand ondertussen juist rustiger lijken: stiller, minder uitgesproken of minder reactief. Dat wordt gemakkelijk gezien als stabiliteit. Maar minder spontaniteit betekent niet noodzakelijk dat er vanbinnen minder gebeurt. Soms is er juist zoveel gaande dat er nauwelijks ruimte overblijft om nog vrij te reageren.

Het is als een computer waarop te veel programma's tegelijk draaien. Hij werkt nog, maar elke nieuwe opdracht vraagt meer tijd en capaciteit. Het scherm blijft aan, alleen de beschikbare ruimte neemt af. Ook terugtrekken of minder reageren kan daarom een manier zijn waarop iemand probeert energie te besparen.

Als aanpassen steeds meer energie kost

Er kan een moment komen waarop jezelf tonen niet langer vanzelf gaat, maar iets wordt wat je voortdurend moet bewaken. Niet omdat het gedrag onecht is, maar omdat er steeds meer gefilterd moet worden wat zichtbaar mag worden.

Je glimlacht, knikt en voert gesprekken terwijl je ondertussen probeert overeind te blijven. Niet als een masker dat je bewust opzet, maar als een manier van aanpassen die zo vanzelfsprekend is geworden dat je nauwelijks nog stilstaat bij de inspanning die ermee gepaard gaat.

Hoe groter de interne druk, hoe minder zichtbaar die soms wordt. Iemand kan er nog steeds uitzien als dezelfde collega als gisteren, terwijl de energie die nodig is om dat beeld vol te houden sterk is veranderd.

De paradox van "het ging nog"

Een van de meest misleidende zinnen achteraf is: *"Maar het ging toch nog?"* En ergens klopt dat. Het werk werd gedaan, afspraken werden nagekomen en de buitenwereld zag weinig veranderen. Alleen vertelt zichtbaar functioneren niets over de prijs die iemand daarvoor betaalde.

"Het ging nog" beschrijft daarom niet noodzakelijk welzijn, maar soms vooral hoe lang iemand erin slaagde om zijn grens te overschrijden zonder dat dit zichtbaar werd. Het is als een brug waar elke dag opnieuw overheen wordt gelopen terwijl de draagkracht langzaam afneemt. Zolang de overkant bereikt wordt, lijkt alles in orde. Maar het feit dat een brug nog niet is ingestort, vertelt niets over hoe zwaar ze inmiddels belast wordt.

Als de grens langzaam bereikt wordt

Van buitenaf lijkt uitval vaak plotseling. Iemand was gisteren nog aan het werk en vandaag niet meer. Daardoor voelt het alsof er ergens één duidelijk breekpunt moet zijn geweest. Intern is dat breekpunt er vaak niet.

Wat eraan voorafgaat, kan een geleidelijk verlies van ruimte zijn. Eerst verdwijnt de energie na het werk. Daarna wordt herstellen moeilijker. Vervolgens wordt het steeds lastiger om onverwachte situaties, veranderingen of extra taken op te vangen. De beschikbare ruimte wordt kleiner, terwijl de verwachtingen hetzelfde blijven. Tot er uiteindelijk onvoldoende capaciteit overblijft om nog te compenseren.

Uitvallen betekent dan niet noodzakelijk dat iemand plotseling heeft opgegeven. Het kan betekenen dat de manier waarop iemand zichzelf al die tijd overeind hield, niet langer vol te houden is. Wat uiteindelijk zichtbaar wordt, is daarom niet altijd het begin van het probleem. Het kan het eerste moment zijn waarop iets wat al veel langer speelde niet langer verborgen kan blijven.

> ***Functioneren wordt gemakkelijk gelezen als bewijs dat het goed gaat.***

Wat we anders moeten leren zien

Mentale werkdruk gaat niet alleen over hoeveel werk iemand draagt, maar ook over hoeveel inspanning nodig is om dat werk vol te houden. Daarom zegt zichtbaar functioneren op zichzelf weinig over iemands interne draagkracht. Wie blijft presteren, kan tegelijk al lange tijd tegen zijn grenzen aanlopen. Dat vraagt ook iets van een werkcultuur. Niet alleen kijken naar resultaten, aanwezigheid en deadlines, maar ruimte creëren waarin mensen kunnen aangeven dat de belasting te groot wordt voordat hun functioneren volledig wegvalt.

Misschien ligt daar wel een belangrijke verschuiving: niet wachten tot iemand uitvalt om te erkennen dat het moeilijk gaat, maar ook luisteren naar signalen die daarvoor komen. Want iemand hoeft niet eerst te stoppen met functioneren voordat duidelijk mag zijn dat het niet meer goed gaat.

Tot slot

Functioneren vertelt ons wat iemand nog kan laten zien. Het vertelt niet automatisch hoeveel het kost om dat te blijven doen. De relevante vraag is daarom niet alleen: "Lukt het nog?" Maar ook: "Wat vraagt het van iemand om ervoor te zorgen dat het nog lukt?"



Moe en manisch

Een portret van Jannicq* door Christine Selleslagh

Foto: Goedele Miseur

Jannicq legt een computerexamen af bij de overheid en zijn resultaten zijn heel goed. Hij solliciteert en krijgt de job. Het is een tijdelijk project, interim.

Hij krijgt de leiding over vijftien man, ook interims. Zijn team moet het oplossen, hij moet het oplossen. De vaste equipe hier is traag en de productiviteit is laag. Zij, de nieuwe ploeg, zijn nog vers bloed. Gestructureerde chaos is het. Gegevens invullen, calls doen, artikels vertalen. Ze doen het dubbele van de vaste ploeg. Onevenwicht.

Het loopt fout. Hij zit tussen twee vrouwelijke furies, HR en management. Manager drijft het tempo op. HR wil slechts dossierbeheer. Jannicq wankelt. Hij wordt gebombardeerd met vragen, klachten. De vaste ploeg werkt minder hard, meneer. De boterhammen met sardienen stinken, meneer. Hij kan het niet oplossen. Hij moet het oplossen.

Het is een complot. Een scenario waar hij de grote rol in speelt. Hij werkt voor de overheid, met al haar geheime diensten. Hij weet te veel. Op zijn computer ziet hij bestanden die hem beschimpen. Wat zeggen die over hem? Het loopt slecht met de dienst, of toch te traag. Hij wordt opgejaagd. De bestanden moeten weg, hij deletet ze. Ook uit de prullenbak. Wat is dit? Hij wordt geblackmaild.

Hij komt dicht bij de collega's, zoekt nauw contact. Brengt hen boeken. Vertelt emotionele verhalen. Vraagt hen naar hun welzijn. Moe en druk, moe en druk. Hij komt te dicht en krijgt ontslag. Hij loopt de metro in, moe en manisch. Ze gaan hem vergiftigen via tabak. Hij weet te veel. Hij loopt, neemt afscheid van het leven. Ze gaan hem neerschieten. Hij spurt, hij huilt.

Bij vrienden raakt hij verwikkeld in gedachten. Hij lost problemen op. Kwallen. Hersenen hebben zenuwbanen, kwallen tentakels. Kwallen zijn de voorfase van de hersenen van de mens. Ze zijn de sleutel in het evolutionaire verhaal. Van de eerste vis tot de mens is de kwal de essentiële link.

'Hoe oud schat je mij,' vraagt hij.
'De leeftijd van Jezus Christus toen hij stierf.'
Hij wordt gepakt op zijn Jezus Christus waan. Grootheidswaan.

In zijn korte, heldere momenten twijfelt hij aan zijn wanen, maar dan schijnt de zon en is de auto warm. Hij weet te veel. In zijn schoenen zitten trackers, hij smijt de schoenen weg. Op blote handen en voeten kruipt hij door het gras. Hij laat zijn plas lopen. De zon. Erachter schuilt een op afstand bediend geweer. Hij neemt weer afscheid van het leven, maar ze willen niet schieten. Schiet toch.

In juni 2023, een van de warmste maanden, gaat hij in opname. Hij weet niet meer waar hij goed in is. Vroeger schilderde hij portretten in olieverf, nu krijgt hij geen oog of neus meer op het blad. De angst zit er goed in. Hoe moet hij ooit terug gaan werken?

Werken is leuk, zegt men. Naar de kermis gaan is leuk, zegt men ook. Dus hij gaat naar de kermis omdat het leuk is, maar zijn hersenen vinden de kermis niet meer leuk. Terwijl alles en iedereen zegt dat de kermis leuk is, maakt het hem slechtgezind. Het bezorgt hem hoofdpijn, het maakt hem angstig.

Wat blijft er dan over?

* pseudoniem

Ook therapie is hard werken!

Tekst: Els Ceyssens

Werken, vrijwillig of betaald, kan fijn zijn en veel voldoening geven. Het kan structuur bieden, sociale contacten opleveren en het gevoel geven dat je ergens aan bijdraagt. Maar niet iedereen kan altijd blijven doorgaan. Soms is er nood aan een pauze, tijd om te werken aan jezelf of aan je herstel, bijvoorbeeld door therapie te volgen. Ook dat is dikwijls hard werken!

Van buitenaf lijkt in therapie gaan misschien alsof iemand “gewoon gaat praten”. Maar wie ooit intensief in therapie is geweest, weet dat het vaak veel meer vraagt dan dat. Therapie kan confronterend, vermoeiend en emotioneel zwaar zijn. Het vraagt moed om stil te staan bij wat pijn doet, om patronen te herkennen, om gevoelens toe te laten of om stap voor stap te oefenen met nieuw gedrag.

Aan jezelf werken vraagt verantwoordelijkheid en doorzettingsvermogen.

Er bestaan veel verschillende vormen van therapie: psychoanalyse, gedragstherapie, EMDR, systeemtherapie, groepstherapie en nog veel meer. Sommige mensen volgen therapie gedurende een korte periode, anderen zijn er jarenlang mee bezig. Zeker wie trauma heeft meegemaakt, of leeft met angstklachten, een fobie, een eetstoornis of een andere psychische kwetsbaarheid, kan aangewezen zijn op een langer traject.

Dat proces vraagt energie. Soms betekent therapie dat je teruggaat naar moeilijke momenten uit het verleden. Soms betekent het dat je angsten onder ogen ziet, grenzen leert voelen of leert omgaan met emoties die jarenlang weggeduwd zijn. Het is oefenen, verwerken, vallen en weer opstaan.

Na een therapiesessie kan iemand dan ook erg moe zijn. Er kunnen herinneringen, gevoelens of inzichten naar boven komen die nog lang nazinderen. Soms heb je tijd nodig om alles een plaats te geven. Dat laat zich niet altijd zomaar combineren met een drukke job, vrijwilligerswerk of andere verplichtingen. Voor sommige mensen is het daarom nodig om tijdelijk gas terug te nemen.

Dat is geen teken van luiheid of zwakte. Integendeel. Aan jezelf werken vraagt verantwoordelijkheid en doorzettingsvermogen. Het vraagt eerlijkheid tegenover jezelf en de bereidheid om moeilijke stukken niet langer uit de weg te gaan. Ook dat is werken, al ziet de buitenwereld het niet altijd.

Daarom is het belangrijk om jezelf die tijd en ruimte te gunnen. Je hoeft je niet schuldig te voelen omdat je even minder kan presteren op andere vlakken. Therapie volgen, herstellen en opnieuw zoeken naar evenwicht zijn waardevolle vormen van arbeid. Je bouwt immers aan jezelf, aan je draagkracht en aan je toekomst.



Solliciteren met een chronische ziekte

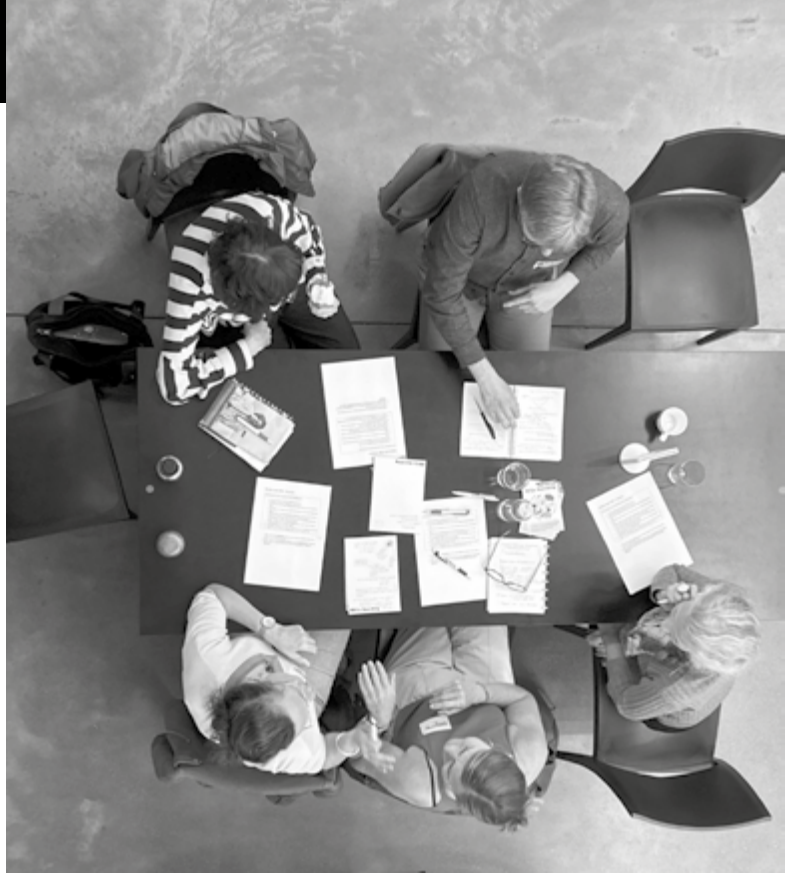
Solliciteren met een chronische ziekte of psychische kwetsbaarheid roept vaak extra vragen op. Wat vertel je wel, wat hou je liever privé en hoe bereid je je voor op moeilijke vragen? Ga naar de heldere tips van het Vlaams Patiëntenplatform om met meer vertrouwen te solliciteren of download hun gratis brochure met tips.

https://vlaamspatientenplatform.be/nl/advies-en-tips/hoe-solliciteer-je-met-een-chronische-ziekte

Langdurig ziek in België

Wat veranderde er voor de 585.000 chronisch zieken op 1 januari 2026?

Tekst: Ann Buekenhoudt – Foto: Co-Searching



In ons land zijn er nu naar schatting 585.000 langdurig zieken, 60.000 meer dan twee jaar geleden. De regering De Wever wil die stijging met nieuwe maatregelen afremmen.

Werknemers die ziek uitvallen, zullen sneller en nauwer worden opgevolgd, met beperkingen op ziekte-attesten en verplichte jaarlijkse doktersbezoeken voor langdurig zieken. Werkgevers krijgen meer verantwoordelijkheid bij re-integratie en worden financieel beloond voor succesvolle werkhervatting, terwijl ziekenfondsen gerichter moeten controleren op onterechte uitkeringen.

Over wie gaat dit?

'Langdurig ziek' betekent dat je langer dan twaalf maanden niet meer werkt door ziekte. Je komt dan op invaliditeit te staan. De regering wil mensen uit die langdurige ziekte halen door hen aan het werk te helpen. Maar het beleid is ook gericht op mensen die minder lang ziek zijn. De regering wil immers voorkomen dat ze langdurig ziek worden. Een deel van de langdurig zieken is vandaag al deeltijds opnieuw aan het werk. Voor het deel dat ze niet kunnen werken, krijgen ze nog een uitkering. Ook zij behoren daarom nog tot de groep langdurig zieken. Voor alle patienten geldt dat werk het herstel niet in de weg mag staan. De meeste mensen die chronisch ziek zijn willen weer gaan werken. Toch kan een groep langdurig zieken niet meer geactiveerd worden. Het activeringsbeleid geldt expliciet niet voor mensen met een zware of levensbedreigende ziekte, zoals kanker. Ook sommige ernstige psychiatrische of lichamelijke aandoeningen zorgen ervoor dat iemand niet meer aan het werk kan.

> ***Langdurige ziekte is geen kwestie van wilskracht, gemakzucht of een foute mentaliteit.***

Wat wil de regering bereiken?

De regering wil het aantal langdurig zieken doen dalen, al zal ze in eerste instantie tevreden moeten zijn als het niet verder stijgt. Eind 2023 stond de teller op 526.000 langdurig zieken. Twee jaar later waren dat er 585.000. Die sterke stijging heeft onder meer te maken met het optrekken van de pensioenleeftijd van 65 jaar naar 66 jaar in 2025. Mensen die langdurig ziek zijn en normaal gezien met pensioen zouden gaan, blijven nu een jaar langer in arbeidsongeschiktheid. Zonder nieuw beleid zouden de cijfers tegen 2030 oplopen tot 682.000, maar de ambitie is om dat tegen dan terug te brengen tot 588.000. Dat is ongeveer 100.000 minder dan verwacht, en evenveel als nu. Dat zou ons land een besparing van 1,9 miljard euro moeten opleveren.

Hoe gaat de regering dat doen?

Er ligt een heel pakket maatregelen klaar. Sommige gingen al in op 1 januari 2026, andere zijn nog maar in november 2025 beslist in het begrotingsakkoord. Die kunnen dus pas in werking treden nadat ze goedgekeurd zijn door het parlement. Het beleid is erop gericht om veel sneller te kijken naar wat uitgevallen werknemers wel nog kunnen. De redenering is dat ook wie ziek is, vaak wel nog mogelijkheden heeft. De kijk op ziek en gezond zou daarmee minder zwart-wit moeten worden.

Wat betekent dat concreet voor wie ziek is?

Werknemers die uitvallen, zullen nauwer opgevolgd en begeleid worden. Er wordt daarom een maximale duurtijd gezet op de ziekteattesten. Sinds 1 januari 2026 mag een attest tijdens het eerste jaar ziekte nog voor hoogstens drie maanden gelden. Later wordt de duurtijd van het allereerste ziekteattest ook nog ingeperkt tot hoogstens 3 weken. Uitgevallen werknemers zullen ook sneller gecontacteerd worden door hun bedrijf, om te horen hoe het gaat én om een terugkeer te bespreken. Als er geen mogelijkheden zijn binnen het eigen bedrijf, wordt er ook naar andere bedrijven gekeken. Toch heb ik mijn bedenkingen waar men al deze 'aangepaste jobs' vandaan gaat halen. In een latere fase komt er ook een jaarlijks verplicht doktersbezoek voor wie meer dan een jaar

ziek is. De behandelende dokter moet dan het attest van arbeidsongeschiktheid vernieuwen en mee opvolgen welke mogelijkheden er zijn om te werken. Deze laatste maatregel legt volgens mij veel druk op chronisch zieken, die onzekerheid en stress zullen ondervinden omdat ze niet weten of hun arbeidsongeschiktheid nog zal verlengd worden.

Wat betekent het voor werkgevers?

Werkgevers krijgen een grotere verantwoordelijkheid in de re-integratie. Al na één maand moet de arbeidsarts van het bedrijf contact opnemen met de uitgevallen werknemer. Bij wie wil en kan werken, moet er binnen de zes maanden ook een re-integratietraject opgestart worden, met oplossingen zoals aangepast werk of een deeltijdse opdracht. Ingrijpend voor bedrijven is dat ze ook deels moeten meebetalen aan de uitkering in de eerste maanden van de ziekte. Op die manier worden werkgevers meer gestimuleerd om werknemers aan boord te houden. Op termijn zal ook nog de werkhervattingspremie stijgen: bedrijven die iemand succesvol laten terugkeren, krijgen een grotere financiële bonus.

Wordt er ook strenger opgetreden?

Ja, wie ziek is en zijn verplichtingen niet nakomt, verliest sneller zijn uitkering. Dat gebeurt bijvoorbeeld als je meer dan één keer niet opdaagt bij het ziekenfonds of je attest van arbeidsongeschiktheid niet jaarlijks laat vernieuwen. De ziekenfondsen zullen binnenkort ook gerichter controleren om onterechte of te lang lopende uitkeringen op te sporen. De doelgroepen waarop ze zullen focussen, moeten nog bepaald worden, maar wellicht zal het onder meer gaan over mensen die arbeidsongeschikt verklaard zijn tot aan hun pensioen.

Natuurlijk zijn er in elk systeem profiteurs, mensen die nog kunnen werken maar het niet doen omdat ze het niet zien zitten en liever leven van een uitkering. Maar uitspraken zoals dat het merendeel van de chronisch zieken weer kan werken zijn volgens mij echt fabeltjes. Wanneer chronisch zieken hun invaliditeitsuitkering kwijtraken, zullen ze beroep moeten doen op het OCMW voor een leefloon. Deze dienst gaat de stroom aanvragen die ze zal krijgen niet kunnen verwerken. Langdurig zieken hebben het vaak al financieel moeilijk. Vaak zorgt hun ziekte voor hoge kosten. Zo moeten ze ook met hun uitkering dure medicatie en behandelingen bekostigen. Als ze hun uitkering verliezen, zullen velen niet meer rondkomen.

Tot slot wil ik nog benadrukken dat ik niet tegen de activering van bepaalde groepen langdurig zieken gekant ben. Maar het mag niet ontaarden in een heksenjacht op de mensen, die wel willen werken maar het niet kunnen door onoverkomelijke mentale en/of fysieke problemen. Langdurige ziekte is geen kwestie van wilskracht, gemakzucht of een foute mentaliteit. Soms verandert iemands leven door pure pech, genetische aanleg of een ongeluk. De overheid legt de schuld bij het individu in plaats van verantwoordelijkheid te nemen. Wie kan bijdragen heeft nood aan maatwerk. Wie dat niet kan, verdient rust, zorg en bestaanszekerheid.

Ik werk dus ik ben

Tekst: Julie Beirens - Illustratie: evadeblock.com

Iets voor zeven uur, tijd voor *Blokken*. Een van de eerste vragen die Ben Crabbé telkens stelt, is: “Wat doe je voor werk?” En daar zit ik dan in mijn zetel. Zonder werk.



Ook op sociale media lijkt werk telkens een groot deel van iemands identiteit te bepalen. Hoge studies, drukke jobs. Het druk hebben lijkt een prestatie en het voelt alsof je uit de boot valt als je het níét druk hebt. Tijd lijkt leegte, maar niet voor mij.

Betaald werken lukt me niet. Ik heb het geprobeerd, vaak zelfs. Maar ik crashte telkens opnieuw. De druk, de verwachtingen, de sociale verplichtingen … Ik kon het niet. Ik kan het nog steeds niet. En vaak voelt het alsof ik gefaald heb. Als ik weer eens moet uitleggen dat ik geen “echte job” heb. Als ik de vraag krijg waarom ik mijn studies niet heb afgewerkt. Het ging niet, helemaal niet.

Nu zoek ik naar een nieuwe identiteit. Want werk is niet alles, al lijkt het vaak zo. Begrijp me niet verkeerd, ik zou het heel graag anders zien. Betekenis, collega’s, waardering, financiële mogelijkheden. Mocht ik kunnen toveren, dan werkte ik. Maar nu moet ik leven met de realiteit en mijn eigen weg vinden. Zonder “echt” werk.

Werk is niet wie je bent, en bepaalt niet wat je waard bent. Ik zoek waardering in andere dingen. Ik schrijf, fotografeer, probeer een huishouden te runnen, doe vrijwilligerswerk, kook en bak … Er zijn heel wat zaken die me zin geven, die me het gevoel geven “nuttig” te zijn. Het gevoel iets bij te dragen aan de wereld, en aan mijn eigen bestaan.

Misschien moeten we het allemaal wat ruimer zien. Inzien dat een persoon meer is dan werk en prestaties. Dat er mensen zijn die zich niet gemakkelijk een weg weten te banen doorheen de ratrace. Voor wie het te veel is. En dat er alternatieven zijn, minstens even waardevol.

Dus, Ben, er is meer dan werk in een mensenleven.
En nu op naar de quiz.

Werken aan meer dan een cv

Een samenwerking tussen UilenSpiegel en Co-Searching

Tekst: Vicky Simon – Foto: Co-Searching



Werken is vandaag meer dan een manier om een inkomen te verdienen. In maatschappelijke en politieke discussies lijkt werk steeds vaker een maatstaf te worden voor participatie, succes en zelfs persoonlijke waarde. Tegelijk wordt *niet werken* vaak bekeken als iets dat verklaard, verantwoord of opgelost moet worden. Hieruit ontstaan verwachtingen waar niet iedereen zomaar aan kan voldoen.

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid is dat vaak bijzonder voelbaar. Psychische moeilijkheden en periodes van werkloosheid gaan regelmatig hand in hand. Wie (tijdelijk) niet kan werken, langer op zoek is naar een passende job of een onderbroken loopbaan heeft, krijgt niet alleen te maken met praktische uitdagingen, maar ook met gevoelens van onzekerheid, schaamte en een verminderd zelfvertrouwen.

Bij UilenSpiegel geloven we dat niemand gereduceerd mag worden tot zijn of haar arbeidsstatuut. Mensen zijn meer dan hun job, hun uitkering of hun kwetsbaarheid. Toen Co-Searching ons contacteerde met de vraag naar samenwerking, zagen we daarom meteen een opportuniteit om een ruimte te creëren waarin ervaringen gedeeld kunnen worden, zonder oordeel en zonder druk.

Co-Searching vertrekt vanuit de overtuiging dat werkzoekenden meer zijn dan mensen die zo snel mogelijk naar een job moeten worden geleid. In plaats van controle en verplichting centraal te stellen, willen zij een gemeenschap creëren waarin mensen samen zoeken naar werk én naar manieren om drempels te overwinnen. Die visie sluit nauw aan bij de emancipatorische en verbindende werking van UilenSpiegel.

In april organiseerden we daarom samen een tweedaagse workshop in Leuven. De twaalf plaatsen waren snel ingevuld. De workshop richtte zich op mensen die druk of stress ervaren rond solliciteren, meer zelfvertrouwen willen opbouwen of stap voor stap aan hun cv willen werken. Het doel was eenvoudig: deelnemers naar huis laten gaan met zowel een sterker cv als meer vertrouwen in hun eigen kunnen.

Tijdens de eerste dag stond de druk rond werk zoeken centraal. Wat maakt solliciteren zo zwaar? Welke verwachtingen leggen we onszelf op? En welke verwachtingen komen van de buitenwereld? Deelnemers kregen de kans om hierover met elkaar in gesprek te gaan. Die uitwisseling zorgde voor veel herkenning. Waar gevoelens van falen of onzekerheid vaak eenzaam aanvoelen, bleek al snel dat veel mensen met dezelfde vragen en twijfels worstelen.

Op de tweede dag gingen de deelnemers concreet aan de slag met hun cv. Daarbij werd niet alleen gekeken naar werkervaring, maar ook naar alles wat iemand onderweg heeft geleerd en opgebouwd. Een terugkerend thema waren de zogenaamde ‘gaten’ in een cv. Voor veel mensen zijn dat gevoelige periodes waar taboe rond hangt. Toch werd benadrukt dat niemand ooit echt ‘niets’ doet. Herstellen van psychische moeilijkheden, vrijwilligerswerk opnemen, zorgen voor anderen of opnieuw grip krijgen op het leven zijn ervaringen die getuigen van veerkracht, doorzettingsvermogen en groei.

Veel indruk maakte ook een oefening waarbij deelnemers hun eigen kwaliteiten moesten benoemen. Voor verschillende deelnemers bleek dat moeilijker dan verwacht. Wie lange tijd worstelt met psychische problemen, werkloosheid of afwijzingen tijdens het solliciteren, kan het vertrouwen in zichzelf gaandeweg verliezen.

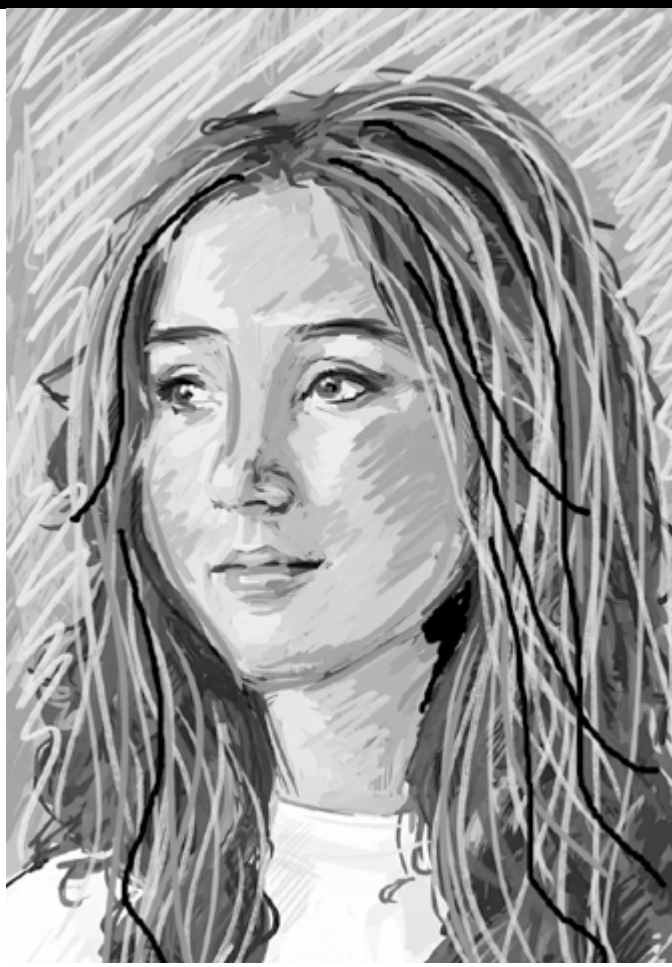
Net daar werd de kracht van de groep zichtbaar. Wanneer iemand vastliep of vooral zag wat niet lukte, waren er anderen die kwaliteiten benoemden die zij wel zagen. Er ontstonden spontaan gesprekken waarin deelnemers elkaar aanvulden, ondersteunden en een nieuw perspectief aanboden. Op die manier werden onzekerheden niet individueel gedragen, maar gedeeld binnen de groep. Die wederzijdse erkenning zorgde niet alleen voor nieuwe inzichten, maar ook voor meer mildheid naar zichzelf toe.

Dat is misschien wat ons als UilenSpiegel het meest aansprak in de aanpak van Co-Searching. Enerzijds kregen deelnemers praktische handvatten mee voor hun zoektocht naar werk. Anderzijds, en minstens even belangrijk, was de boodschap die onder de workshop lag: je bent meer dan je kwetsbaarheid, meer dan een moeilijke periode en meer dan je positie op de arbeidsmarkt.

De positieve reacties van de deelnemers bevestigden dat. Mensen gingen naar huis met nieuwe inzichten, een concreter cv en vooral meer energie dan waarmee ze waren gekomen. Deze eerste samenwerking tussen UilenSpiegel en Co-Searching smaakt alvast naar meer. Omdat duurzame participatie niet begint bij druk of verplichting, maar bij verbinding, erkenning en het geloof dat iedereen kwaliteiten heeft die gezien mogen worden.

Wanneer het vangnet van een uitkering wegvalt

Getuigenis van Kaat - Illustratie: NaMa*



Ik zit in een dubbele rol. Ik ben zelf psychisch kwetsbaar én ik ben therapeut.

Tot voor kort werkte ik als zelfstandige in bijberoep, met als hoofdberoep mijn invaliditeitsuitkering. Die combinatie maakte het voor mij haalbaar. Ik deed mijn werk doodgraag. Als therapeut kon ik iets betekenen voor anderen.

En toch kreeg ik enkele maanden geleden de boodschap dat mijn uitkering zou worden stopgezet. Mijn dossier was “niet langer verdedigbaar bij het RIZIV”, zei de adviserend arts. Dat gebeurde ondanks een begeleidende brief van mijn psychiater, waarin duidelijk stond dat ik niet méér kon werken dan ik al deed. Ik hoor mijn psychiater nog zeggen: “Ze zouden je gewoon je werk moeten laten doen. Je bent nuttig voor de maatschappij. Als therapeut help je veel mensen.”

Maar zo eenvoudig bleek het niet.
Het RIZIV kijkt vooral naar hoeveel je kan werken – in mijn geval maximaal halftijds – en veel minder naar de ruimere context. Niet naar het verslag van de psychiater. Niet naar mijn persoonlijke situatie. Ik voelde mij het zoveelste nummertje, het zoveelste dossier dat geschrapt wordt wegens zogezegde besparingen.

Ondertussen heb ik een halftijdse job gevonden en aangenomen als therapeut in de psychiatrie, vooral omdat ik bang ben om binnenkort zonder inkomen te vallen. Mijn inkomsten uit mijn bijberoep zijn veel te beperkt om ervan te leven en de stap naar zelfstandige in hoofdberoep te zetten. Op dit moment combineer ik dus beide: een parttimejob en mijn zelfstandige activiteit. Maar ik merk nu al dat dit niet houdbaar is. Het is te veel voor mij.

Nu zou je kunnen zeggen: prima, je hebt een job, wat is dan het probleem? Maar mijn contract in de psychiatrie is tijdelijk. Ik blijf dus in grote onzekerheid zitten.

Ik zie in mijn omgeving én in mijn praktijk veel mensen die hun uiterste best doen om mee te draaien in het systeem. Mensen die niets liever willen dan werken, maar die om psychische of fysieke redenen maximaal één dag of halftijds kunnen werken.

Tot voor kort was er voor veel van die mensen nog een opvangsysteem: een uitkering naast een inkomen uit enkele uren of dagen arbeid. Voor heel wat mensen valt dat nu weg. Daardoor worden ze niet sterker. Ze kunnen niet plots méér werk verzetten. Het omgekeerde gebeurt: er komt nog meer last op hun schouders. Meer stress, meer financiële zorgen, meer uitputting. Op termijn dreigen mensen daardoor helemaal niet meer te kunnen werken.

Mensen worden niet sterker wanneer hun vangnet wegvalt.

Ik hoorde al van verschillende cliënten dat het advies van een psychiater of huisarts niet meer gevolgd wordt door de adviserend arts van het ziekenfonds. In het ergste geval wordt het zelfs niet meer gelezen. Ook bij mij was dit het geval.

Mijn vraag is dan: als een controlearts louter op basis van een consult van vijftien minuten beslist of iemand kan werken of niet, waar is er dan nog sprake van een democratisch systeem? Waar is het respect voor al die artsen die hun patiënten jarenlang opvolgen en bijstaan? En waar is het respect voor al die mensen die zo ontzettend hard hun best doen, maar steeds harder in de profiteurshoek geduwd worden?

Ik kan met de hand op het hart zeggen: ik ben, in mijn job, nog geen enkele profiteur tegengekomen. Steeds hoor ik hetzelfde: ik wil mijn steentje bijdragen. Ik wil mij nuttig voelen. Ik wil iets doen voor anderen. Ik wil mijn talenten inzetten. Ik word gek als ik alleen maar thuis zit.

Maar op dit tempo, onder deze verwachtingen en onder deze druk meedraaien in het systeem: dat kan ik niet meer. En ik ben niet de enige.

Het wordt dringend tijd dat we allemaal druk van de ketel halen, in plaats van die nog wat harder op te voeren. Dirk De Wachter formuleerde het jaren geleden al zo mooi: we leven in een speedbootmaatschappij, en wie niet meer mee kan, valt in het water. Vandaag lijkt die open zee voor veel mensen steeds groter te worden. En de reddingsbootjes steeds schaarser.
*pseudoniem



Catherine (links) en Natacha

Natacha en Catherine samen voor de groep

Tekst: Geert Verheyen

Wanneer professionele expertise en ervaringsdeskundigheid elkaar versterken

Een klinisch psycholoog en een ervaringsdeskundige vertellen over hun samenwerking binnen de ELP-conventie, het systeem waarmee eerstelijns-psychologische zorg in België wordt georganiseerd.

Voor deelnemers is de meerwaarde van een ervaringsdeskundige in groepssessies rond mentaal welzijn vaak meteen voelbaar: "Natacha vertelde heel concreet hoe ze met de dingen omging" of "Het was fijn om de bevestiging te horen van wat ik zelf geleerd heb, en daarnaast heb ik nog heel wat tips voor mezelf kunnen meenemen." Binnen de ELP-conventie kunnen ervaringsdeskundigen samen met een klinisch psycholoog of orthopedagoog groepssessies begeleiden. Natacha Leonard is een van hen. We spraken haar samen met klinisch psycholoog Catherine Folders met wie ze al geruime tijd groepen begeleidt. We doken dieper in hun samenwerking en gingen op zoek naar welke meerwaarde ervaringsdeskundigheid daarin biedt.

Catherine: Het is allemaal heel toevallig gegaan: wij hebben vroeger samen in de scouts gezeten, maar kenden elkaar nauwelijks. En op een bepaald moment zijn we elkaar tegengekomen. Natacha kwam van een lesdag van de opleiding Ervaringsdeskundigheid en ik kwam van intervisie. We zijn aan de praat geraakt en dan hebben we nadien terug afgesproken.

Natacha: Toen ik thuiskwam heb ik Catherine gegoogeld (lacht). Ik wist al dat ze als psychologe werkte, maar toen zag ik ook dat ze met groepen werkte en heel wat andere dingen deed. Ik had meteen het gevoel dat zij iemand is die met een open vizier naar nieuwe dingen kijkt. En toen dacht ik: wie niet waagt, niet wint!

Catherine: En dat was goed ingeschat, want ik doe graag nieuwe dingen. En als de beleidslijnen dan zeggen dat het interessant is om met ervaringsdeskundigen te werken, dan denk ik al snel: oké, dan gaan we dat eens proberen, hé!

Natacha: Dat was belangrijk, dat ik voelde dat jij iemand bent die openstaat voor iets nieuws.

Catherine, hoe bekend was jij op dat moment met ervaringsdeskundigheid?

Catherine: Ik kende het theoretische concept en ik wist dat het in de verslavingszorg al langer werd toegepast, maar ik had er geen directe praktische ervaringen mee. Natuurlijk heb ik ook mijn kwetsbaarheden en ik deel die ook wanneer we groepen begeleiden. Maar een ervaringsdeskundige is voor de groep meer één van hen, een gelijke.

Natacha: Onlangs heeft een deelneemster jou bedankt omdat je je zo kwetsbaar opstelt. Ook dat is niet te onderschatten in waarde.

Is ervaringsdeskundigheid en de waarde ervan meer tastbaar voor jou geworden door met Natacha samen te werken?

Catherine: Ja, zeker. Als Natacha een compliment geeft aan een deelnemer dat het toch knap is dat die er geraakt is, dan komt dat beter aan bij de deelnemer dan wanneer ik hetzelfde zou zeggen. En het verschil zit ‘m in de ervaringen die Natacha heeft met die worstelingen.

Natacha: Ik benoem die dingen ook, hoe moeilijk ik het altijd gevonden heb om naar buiten te komen met mijn kwetsbaarheid en dat ik me daardoor vaak geïsoleerd heb.

Catherine: In het begin van onze sessies vertelde Natacha over haar kwetsbaarheid. Als Natacha nu vertelt waar ze trots op is bij zichzelf, wat ze nu allemaal doet en waar ze mee bezig is, dan kan dat resoneren bij de mensen. Dan fungeert ze echt als voorbeeld. Dat geeft hoop.

Natacha: En dan zorgen de reacties van de groep ervoor dat ik op mijn beurt even stilsta, want zij spiegelen mij. We moedigen het aan elkaar feedback te geven in de groep wanneer er positieve dingen worden opgemerkt, en dat is echt waardevol.

Wat maakt dat jullie graag samenwerken?

Natacha: Het klikt, dat is de basis van alles. Wij zijn woensdag- en soms ook donderdag- en vrijdagcompagnons: dan leer je elkaar wel goed kennen.

Catherine: Vergeet niet dat wij eerst niet veel van elkaar wisten. Ik hou wel van het creatieve van Natacha. Ze is erg goed in het omzetten van theorie in iets praktisch. Natacha is ook transparant in haar communicatie, wat ik handig vind. Soms zegt ze: “Deze oefening kan wel wat teweegbrengen bij de mensen” en door dat te zeggen laat ze me stilstaan en nadenken.

Soms bekijken psychologen zaken vanuit een eerder klinische bril. Natacha vertelde ooit over een groep waarin deelnemers een vragenlijst invulden met ook vragen







Natacha:
“Ik mag daar staan, met die psychische kwetsbaarheid”

over suïcidale gedachten. Die formulieren verdwenen daarna in een map. Een ervaringsdeskundige zal misschien sneller stilstaan bij wat het betekent om zulke vragen te krijgen en te beantwoorden: vanuit eigen ervaringen kunnen ervaringsdeskundigen dat vaak goed aanvoelen.

Natacha: Je suïcidale gedachten worden op dat moment een kruisje op een papier in een mapje, terwijl je wel net iets indrukwekkends op dat papier hebt neergeschreven. Wij bevragen de dingen vaak aan de groep: “Is dit oké? Zijn jullie hier al aan toe?” Tegelijkertijd merk ik ook dat Catherine heel erg veel ervaring heeft, en dat ze de gave heeft om complexe onderwerpen en theorieën op een begrijpelijke manier op de juiste momenten aan de deelnemers uit te leggen. We slagen er samen ook in om zware onderwerpen toch luchtig te verpakken. Er wordt veel gelachen tijdens de sessies.

Zijn er afspraken die jullie vooraf gemaakt hebben?

Catherine: We hebben afspraken gemaakt rond praktische zaken: wie doet wat? Maar ook rond eigenaarschap. We werken met een talententraining die Natacha ooit heeft uitgewerkt. Dan is het ook belangrijk dat zij weet dat ik daar niet zomaar mee aan de haal kan gaan.

Natacha: Het feit dat wij dat zo open hebben kunnen bespreken, maakt nu dat ik dat ook durf bij andere psychologen. Het is toch belangrijk dat je opkomt voor jezelf.

Hoe ervaar jij vandaag je positie als ervaringsdeskundige tweede verstrekker binnen de ELP-conventie?

Natacha: Het systeem is nog niet perfect en de gelijkwaardigheid tussen ervaringsdeskundigen en klinisch psychologen is er nog niet, kijk maar naar de vergoedingen. Maar het feit dat er een kader bestaat, maakt wel dat ik me vandaag tegenover een groep durf presenteren als hulpverlener, met een psychische kwetsbaarheid. Ik mag daar staan, met die psychische kwetsbaarheid: als ervaringsdeskundige, begeleider én docent.

Er heerst wat koudwatervrees bij klinisch psychologen en orthopedagogen om met ervaringsdeskundigen groepen op te starten, vanuit onbekendheid met ervaringsdeskundigheid of vanuit de angst dat mensen met een psychische kwetsbaarheid ook wel eens zouden kunnen uitvallen. Heb jij ook met die onzekerheden in je hoofd gezeten, Catherine?

>>>

Ervaringsdeskundigheid als meerwaarde:

Herkenning en geloofwaardigheid: deelnemers voelen zich sneller begrepen door iemand die zelf soortgelijke ervaringen heeft gehad.

Hoop en herstelperspectief: Natacha belichaamt dat herstel mogelijk is en geeft daarmee andere deelnemers hoop en/of inspiratie.

Complementariteit: Catherine brengt de professionele en theoretische expertise binnen, Natacha de ervaringskennis.

Gelijkwaardigheid: Catherine en Natacha beschrijven hoe ze als duo gelijkwaardig samenwerken, naast elkaar staan.

Veiligheid voor deelnemers: deelnemers durven vaak andere dingen te delen wanneer er ook een ervaringsdeskundige aanwezig is.

Menselijkheid in de hulpverlening: de ervaringsdeskundige brengt een perspectief binnen dat soms verloren gaat in protocollen, dossiers en diagnostiek.

Onderlinge verrijking: er wordt bijgeleerd in twee richtingen, ook Catherine gaf aan dat de inbreng van Natacha haar doet vertragen en bij zichzelf laat stilstaan.

Normalisering van psychische kwetsbaarheid op de werkvloer: Natacha beschrijft hoe ze zich vandaag als hulpverlener mét psychische kwetsbaarheid mag tonen door samen te werken binnen de ELP-conventie.

Catherine: In het begin wel, ja. Ik ben zelf iemand die bijna nooit ziek is. Ik kom altijd opdagen, ook als ik me niet goed voel. Als psycholoog die met ervaringsdeskundigen begint te werken, denk je aan je cliënten, die helaas soms afspraken moeten afbellen. Zou dat dan ook zo zijn als ik een groep ga geven met een ervaringsdeskundige? En wat zijn de mogelijkheden wanneer dat gebeurt? Mag ik dan die groep alleen geven? Telt dat dan nog als sessie binnen de conventie en dus: kan ik daar dan nog voor vergoed worden? Ik begrijp wel dat daar enige angst rond kan bestaan bij psychologen.

Natacha: Ik weet dat ik zelfs in mijn slechtste periodes nog veel kan. Dat ik kan schakelen, dat ik er zal staan en dat ik een groep kan begeleiden, zelfs in een depressieve periode. Ik kan blijkbaar meer dan ik denk, in de wetenschap dat ik daar nadien dan wel een weerslag van zal krijgen.

Catherine: Ik denk dat dat een teken is dat je al wat verder in je herstelverhaal staat. Bij een ervaringsdeskundige die al een langer traject heeft gevolgd is de kennis van de eigen kwetsbaarheden en valkuilen groter. Er is een breder inzicht in wat wel en niet lukt in bepaalde periodes en wat gezond is om al dan niet te doen. Een ervaringsdeskundige die die kennis over zichzelf heeft kan dan misschien ook wel de zekerheid bieden waar een klinisch psycholoog of orthopedagoog die nog wat onzeker is naar zoekt.

Natacha: In het begin vroeg je vaak: “Hoe gaat het met jou?” en “Kan ik iets voor je doen?” Dat doe je nu minder.

Catherine: Omdat ik je nu ken en ook zeker weet dat je het wel zal aangeven wanneer er iets scheelt, ook dat is belangrijk in die geruststelling. Ik weet dat Natacha haar eigen netwerk en ondersteuningsbronnen heeft.

Voor we afronden: zijn er nog tips die je zou willen geven?

Catherine: Ik heb er nog één: *feel the fear and do it anyway!* Doe het gewoon. Als je angst te groot is, probeer het dan eens uit met een cursus van drie sessies. Zoek de juiste persoon en praat open over je twijfels. Wat voor ons begon als een toevallige ontmoeting groeide uit tot een professionele en gelijkwaardige samenwerking.



Mijn carrière-switch

Tekst: Els Ceyssens

Nee, mijn leven liep niet altijd over rozen. Maar telkens stond ik weer op, rechtte ik mijn rug en ging ik verder. Daarbij kon ik altijd rekenen op de steun van mijn man, mijn familie en enkele goede vrienden. Mijn beroepsloopbaan moest op een bepaald moment noodgedwongen een heel andere wending nemen. Achteraf gezien: gelukkig maar.

Vanaf mijn 25ste maakte ik enkele psychoses door. Ik werkte toen al een paar jaar in de gehandicaptensector. Na die verwarde en moeilijke periode begon ik deeltijds als leerkracht op een middelbare school. Niemand in mijn werkomgeving wist iets van mijn vroegere problemen.

Ik heb opnieuw een doel in mijn leven gevonden.

Lesgeven deed ik heel graag. Elk jaar kwamen er uren bij. Al snel was ik vastbenoemd en werkte ik 80%. Met twee jonge kinderen was het vaak druk, maar ik deed het graag. En de psychoses bleven weg.

Tien jaar geleden ging ik, tegen het advies van mijn psychiater in, opnieuw voltijds werken. Net toen kreeg ik bijwerkingen van de onderhoudsmedicatie die ik moest nemen. En ja, na zoveel jaren zonder psychoses te zijn geweest, overvielen die eigenaardige belevingen en wanen me opnieuw.

In de jaren die volgden, werd ik nog verschillende keren getroffen door een psychose. Uiteindelijk werd - in overleg met mijn psychiater, de personeelsdienst, mijn man en mezelf - besloten dat mijn afwezigheden te zwaar begonnen door te wegen. Mijn ziektedagen waren al lang opgebruikt. Na een controle bij een arts werd beslist dat ik met medisch pensioen zou worden gesteld. Ik was toen 53 jaar en had 25 jaar in het onderwijs gewerkt.

Wat kon ik nog met mijn beroepsloopbaan? In de jaren daarvoor had ik me al geïnformeerd over ervaringsdeskundigheid en ik volgde er twee opleidingen voor. Zou ik nog betaald aan de slag kunnen als ervaringsdeskundige? Ik deed enkele maanden vrijwilligerswerk in een psychiatrisch ziekenhuis en daarna kon ik solliciteren voor een betaalde job in het OPZC Rekem.

Ik werk er nu bijna vier jaar en ik voel me gelukkig. Natuurlijk miste ik in het begin de leerlingen. Vandaag werk ik 20% in het Hoop-Huis, het inloophuis, en 20% op een afdeling.
Af en toe komen er klassen op bezoek en soms mag ik voor hen mijn herstelverhaal brengen. Dat doet me natuurlijk denken aan de tijd waarin ik zelf nog voor de klas stond.
Net zoals vroeger de leerlingen heel belangrijk voor mij waren, zijn dat nu de zorgvragers. Ik heb opnieuw een doel in mijn leven gevonden. En ik hoop dit nog vele jaren te kunnen doen.



Over trauma, vertrouwen en veiligheid

Tekst: Cornelia Becuwe – Afbeelding: Pixabay - Mohamed Hassan

Goede traumazorg helpt mensen niet alleen anders naar de wereld te kijken, maar besteedt ook aandacht aan de wereld waarin ze proberen te herstellen.

Stel je de volgende situatie voor: een psycholoog begeleidt een cliënt die na een traumatische ervaring ervan overtuigd is geraakt dat de wereld een onveilige plek is. Een belangrijke stap in de behandeling kan erin bestaan om deze overtuiging samen te onderzoeken en na te gaan in welke mate ze nog accuraat en helpend is. Daarbij is het essentieel om rekening te houden met de huidige levensomstandigheden van de cliënt. Niet iedereen ervaart immers dezelfde mate van onveiligheid. Sommige mensen hebben goede redenen om waakzaam te zijn, omdat ze vaker worden geconfronteerd met discriminatie, racisme, seksisme, geweld en andere vormen van structurele onveiligheid.

Het is duidelijk dat trauma diepe sporen kan nalaten in iemands lichaam, gedachten, gevoelens en gedrag. Traumaklachten verdwijnen doorgaans niet vanzelf. Daarom is het belangrijk dat traumaoverlevers toegang hebben tot kwaliteitsvolle zorg die hun herstel ondersteunt. Een mogelijke therapievorm voor traumabehandeling is de cognitieve gedragstherapie (CGT).

Binnen de CGT wordt onderzocht hoe gedachten samenhangen met emoties en gedrag. De behandeling richt zich onder meer op denkpatronen die na een trauma kunnen ontstaan en het dagelijks functioneren kunnen belemmeren. Zo kunnen traumaoverlevers de wereld als onveilig ervaren, wantrouwig worden tegenover anderen of verwachten dat mensen niet zijn wie ze lijken. Daarnaast kunnen ze zichzelf als hulpeloos of onbekwaam beschouwen, zich verantwoordelijk of schuldig voelen voor wat er is gebeurd, of vrezen dat ze de controle over zichzelf verliezen of ‘gek worden’. In dit artikel staat de overtuiging centraal dat de wereld onveilig is.

De overtuiging dat de wereld onveilig is, kan leiden tot voortdurende waakzaamheid, vermijding en wantrouwen, zelfs in situaties waarin er op dat moment weinig gevaar is.

Goede traumazorg betekent ook aandacht hebben voor de context waarin iemand leeft.

Psychotherapie kan mensen onder meer helpen om opnieuw vertrouwen te ontwikkelen. Dit is een waardevol doel. Daarnaast dient de volgende harde waarheid erkend te worden: veiligheid is niet gelijk verdeeld onder mensen. Dat is ook wat onderzoek aantoont. LGBTQ+-personen krijgen bijvoorbeeld vaker te maken met discriminatie en geweld dan mensen die niet tot deze gemeenschap behoren. Ook mensen van kleur kunnen geconfronteerd worden met racisme, microagressies en een verhoogde blootstelling aan bepaalde vormen van geweld. Daarnaast kunnen meisjes en vrouwen, mensen in armoede, personen met een beperking en neurodiverse mensen te maken krijgen met uitsluiting, discriminatie en langdurige stress. Ook wanneer mensen psychische moeilijkheden ondervinden, kunnen ze stigma en exclusie ervaren. Niet elke angst komt dus voort uit een denkfout. Niet elk wantrouwen is irrationeel. En niet elke waakzaamheid is een symptoom dat moet verdwijnen.

Dit artikel wil een genuanceerde visie bieden: iemand kan daadwerkelijk meer risico lopen op discriminatie of geweld én door trauma een waakzaamheid ontwikkeld hebben die inmiddels zo algemeen is geworden dat die ook in relatief veilige situaties geen rust meer toelaat. Dit roept ook belangrijke vragen op over hoe we trauma en herstel begrijpen. Het is belangrijk om samen met de persoon in kwestie te onderzoeken wanneer waakzaamheid beschermend is en wanneer ze het dagelijks leven belemmert. Zo kan iemand traumatische ervaringen verwerken en opnieuw vertrouwen leren opbouwen, zonder dat reële risico’s of onveilige omstandigheden uit het oog worden verloren. Het volstaat daarbij niet om uitsluitend op individuele therapie in te zetten. Ook de sociale omgeving en de maatschappelijke omstandigheden verdienen aandacht. Denk aan het aanpakken van discriminatie, het bevorderen van gelijke kansen en het creëren van veilige omgevingen. Kortom, goede traumazorg helpt mensen niet alleen om anders naar de wereld te kijken, maar onderzoekt ook kritisch of de wereld waarin zij leven hen voldoende redenen en mogelijkheden biedt om zich veilig te voelen.

Over chronische pijn, trauma en doorzettingsvermogen

In gesprek met Vanessa

Tekst: Annick Deliën

Vanessa Van Rompu (43) is een sociaal geëngageerde vrouw met een rugzak. Net daarom is ze sinds enige tijd mijn zeer bedreven collega in de raad van bestuur bij vzw UilenSpiegel. Ook draagt ze haar steentje bij als vrijwilliger bij het Vlaams Europees Netwerk voor Personen met een Handicap (VNEPH). Ze zoekt naarstig naar een job. Geen sinecure, gezien het feit dat ze door het leven gaat in een rolstoel. Nochtans moet ik bij haar veel moeite doen om gelijke tred te halen wanneer we ons samen naar een vergadering bewegen. Vanessa is een echte doorzetter en dat laat ik haar graag uitleggen.



Kan je iets meer vertellen over je fysieke beperking?

Ik zie mezelf niet meteen als iemand met een beperking, hoewel die er wel degelijk is. Mijn lichaam kampt met chronische pijnen; elke stap die ik zet, is pijnlijk. Mijn rolstoel is inmiddels mijn trouwe metgezel geworden, die me helpt om veel buiten te komen. Het valt op dat ik op evenementen vaak een van de weinigen in een rolstoel ben. Toch houdt dat me niet tegen, want het is niet omdat ik vier wielen nodig heb dat ik niet meer buiten mag komen. Wanneer mensen me moedig noemen, relativeer ik dat. Is niet ieder mens moedig door simpelweg naar buiten te treden, sociaal te zijn en actief deel te nemen aan de maatschappij?

Mijn rolstoel is inmiddels mijn trouwe metgezel geworden.

Heb je niet altijd een rolstoel nodig gehad?

Nee, dit is pas de laatste drieënhalf jaar het geval en een eenduidige oorzaak is moeilijk aan te wijzen. Het kan te wijten zijn aan CPTSS (complex posttraumatisch stresssyndroom) of een medische oorzaak hebben. Mijn CPTSS vindt zijn oorsprong in het vele onrecht dat me als baby, kind en jongvolwassene is aangedaan. Als baby werd ik verwaarloosd, ondervoed en mishandeld – een trieste situatie die destijds zelfs de krant haalde. Vanaf mijn zesde tot mijn negende maand lag ik moederziel alleen in het ziekenhuis. Mijn biologische ouders konden me niet bezoeken omdat ze dan door de politie zouden worden opgepakt, waardoor ze abrupt uit mijn leven verdwenen.

Vervolgens werd er een pleeggezin aangesteld dat helaas op vele vlakken tekortschoot. Er was sprake van vernederingen, fysiek en verbaal geweld én seksueel misbruik. Een psycholoog noemde mijn situatie destijds treffend “Assepoester”. Ik kreeg geen medische opvolging, mocht niet naar de kapper en werd dom genoemd. Om dit loodzware verleden te verwerken, volgde ik de afgelopen jaren verschillende psychiatrische behandelingen tijdens opnames. Hierin leerde ik vooral om mezelf niet langer weg te cijferen en te geloven dat ik er mag zijn.

Op medisch vlak tasten ook de artsen in het duister. Ik heb al bij verschillende pijnklinieken aangeklopt en ik ben al drie keer geopereerd. In het begin van mijn zoektocht luidde de diagnose platvoeten, waarna ik tevergeefs zeker vijf soorten orthopedische schoenen met podologische begeleiding uitprobeerde. Mijn zoektocht naar een oplossing voor de chronische pijnen duurt inmiddels al acht jaar, maar de situatie werd helaas alleen maar erger. Waar ik zeven jaar geleden nog vijf kilometer kon wandelen, is dat nu gekrompen tot maximaal honderd meter. Tijdens mijn opname in Brugge kwam de rolstoel voor het eerst in beeld. Hoewel ik aanvankelijk veel weerstand voelde, heb ik me er uiteindelijk bij moeten neerleggen dat dit hulpmiddel een deel van mezelf is geworden. Sinds ik besef dat de rolstoel me helpt om met minder pijn door het leven te gaan, heb ik daar veel minder moeite mee.

Op welke manier ervaar je moeilijkheden in het leven met je rolstoel?

In de praktijk blijken de kleinste drempels vaak de grootste hindernissen. Bushaltes, fiets- en voetpaden zijn regelmatig niet in orde, en bijeenkomsten op een eerste verdieping zonder lift vormen een rechtstreekse blokkade. Ik schreef ooit een opiniestuk over de Kamer van volksvertegenwoordigers, waar het toilet veel te klein bleek te zijn. Omdat ik gelukkig nog net even uit mijn rolstoel kan opstaan, kon ik naar binnen, maar mijn rolstoel moest wel buiten op de gang blijven staan. Dit is een kostbaar en voor mij noodzakelijk toestel, dat je in de huidige tijd niet zomaar onbeheerd kunt achterlaten uit angst voor diefstal.

Toen ik tijdens de pauze vroeg naar een toegankelijk toilet volgde een lange zoektocht. Uiteindelijk vonden we er een, maar het feit dat ik medewerkers met een speciale badge nodig had om erbij te kunnen, gaf me het gevoel dat mijn autonomie verdween. Terwijl anderen ongemerkt naar het toilet kunnen, stuit ik op zichtbare en onzichtbare barrières.

Toch blijf ik rebels en weiger ik me te laten beperken; ik ga overal naartoe omdat ik vind dat ik daar het volste recht toe heb. Ook mijn eigen appartement stelt me voor uitdagingen. Koken is door een onaangepaste keuken een echte uitdaging, waardoor er familiehulp komt om wat te foodpreppen, zodat ik de maaltijden alleen nog hoef op te warmen. Gelukkig is mijn douche ruim genoeg voor een stoeltje, zodat ik niet te lang hoef te staan.

Welke invloed heeft dit op je werksituatie? Heb je hierin ondersteuning?

Mijn grote wens is om weer aan de slag te gaan. Ondanks mijn bachelordiploma Gezinswetenschappen blijkt het vinden van werk een enorme uitdaging, zeker wanneer ik mijn rolstoel in mijn sollicitatiebrieven vermeld. Dit dwingt me om over een carrièreswitch na te denken. Ik heb zestien jaar in de sociale sector gewerkt, waarvan de helft in de gehandicaptensector en de andere helft in de bijzondere jeugdzorg. Door mijn fysieke situatie en de CPTSS ben ik inmiddels een tijd thuis. Mijn voormalige werkgever gaf aan dat een terugkeer naar de leefgroep te gevaarlijk is. Alternatieve mogelijkheden zagen zij niet.

In mijn zoektocht krijg ik ondersteuning van het Gespecialiseerd Team Bemiddeling (GTB) van de VDAB, al verloopt dit proces moeizaam. Sinds september ben ik intensief aan het solliciteren. Hoewel een bepaalde baan me inmiddels officieus is beloofd, blijft het onzeker zolang er geen handtekening onder het contract staat en ik nog geen cent verdien. Solliciteren is een intensief en zwaar traject. Gelukkig haal ik momenteel veel voldoening uit mijn engagement bij organisaties zoals UilenSpiegel, waar ik via diverse zijtakken nieuwe vaardigheden leer. Mijn onuitputtelijke doorzettingsvermogen blijft de rode draad in mijn leven. Opgeven is voor mij geen optie.

Is de maatschappij voldoende aangepast?

Het korte antwoord is nee. Toch probeer ik de uitdagingen vastberaden aan te gaan. Door de ervaring ben ik mondiger geworden en merk ik dat ik door hulp te durven vragen heel ver kom. Waar velen klagen over het openbaar vervoer, ervaar ik dat een vriendelijke vraag om assistentie meestal positief wordt beantwoord. Wel herinner ik me een buschauffeur die me verbaasd vroeg of ik alleen was. Dat ik zonder persoonlijk assistent of partner op pad ga, is mijn goed recht. In Leuven maakte ik het tweemaal mee dat ze me bijna letterlijk lieten staan, maar toen sprongen omstanders spontaan voor me in de bres, wat me erg diep raakte.

Wat helaas onderbelicht blijft, is de algemene maatschappelijke kijk op handicaps. Jarenlang leed ik aan hevige, onzichtbare chronische pijnen die ik goed wist te verbergen, waardoor men mij niet altijd geloofde. Chronische pijn is een onzichtbare ziekte en door een rolstoel te gaan gebruiken is het ineens heel zichtbaar geworden. Toch ben ik nog altijd dezelfde optimistische Vanessa, maar dan met een extra attribuut.

Een veelzeggende anekdote illustreert de hardnekkige stereotypen: toen ik een vriendin vergezelde naar de spoedafdeling voor een rugscan, bleef ik op respectvolle afstand van de balie staan om haar privacy te respecteren. Bij het betreden van de behandelkamer wees de verpleegkundige naar mij en zei ze verrast tegen mijn vriendin: "Ah, het gaat niet over haar, maar over u". Het is een pijnlijk voorbeeld van de aanname dat iemand in een rolstoel per definitie degene is met het probleem en niet zelfstandig kan communiceren. Het was een confronterende ervaring met een hoogopgeleide professional, die laat zien hoe snel mensen invullen dat er mentaal ook iets mis is als mijn benen simpelweg niet meewerken.

Zijn er ook mooie ervaringen? Bijvoorbeeld lotgenoten of een zorgverlener die je echt ziet? Wanneer voel je je begrepen?

Zeker wel. Ik zal er twee belichten. In de pijnkliniek in Oostende ervaarde ik echte empathie. De arts in kwestie bleef naar oplossingen zoeken tot hij zich verontschuldigde omdat hij me echt niet kon helpen. Dat was niet leuk om te horen, maar ik apprecieerde zijn eerlijkheid! Want hij kon blijven zoeken en me laten betalen zolang hij wilde, hè.

Een specialist in Herentals zei dan weer: “Ik weet dat je heel veel pijn hebt.” Erkenning van een probleem is echt wel helpend. Zet dat tegenover een huisarts die bij de vraag naar behandeling van whiplashes

vertelde dat hij mij niet geloofde. Wenen, dat is iets wat ik niet snel doe. Toch knapte er iets en mekkerde zij: “Ge moet niet wenen, want dat helpt niet.” Sommigen snappen het echt niet.

Waar vind je troost in als je het moeilijk hebt? Of wanneer floreer je?

Mijn grootste bron van troost en energie ligt in sociale contacten. Hoewel ik ook rust nodig heb, vind ik het essentieel om onder de mensen te komen, mijn gevoelens te delen en verschillende standpunten van meerdere personen te horen. Ik krijg het moeilijk wanneer ik het gevoel heb er alleen voor te staan, ook al klopt dat rationeel gezien niet.

Dit gevoel is diepgeworteld in mijn verleden, waarin belangrijke zorgverleners zoals mijn biologische ouders, pleegouders en later ook familie me allemaal in de steek hebben gelaten – sommigen omdat ze niet beter wisten, anderen omdat ze niet wisten wie ik werkelijk was.

Daarnaast heb ik door mijn opnames ontdekt dat ik wel creatief ben. Ik schilder graag en probeer graag nieuwe dingen uit. Fotografie was vroeger ook een passie van mij. Nu nog hoor, al heb ik het gevoel dat mijn rolstoel hierbij een drempel is voor mezelf.

Welk verschil wil je vanuit je bevlogenheid als lid van allerlei organisaties maken?

Mijn rol in de raad van bestuur van UilenSpiegel gaat me goed af. Ik mag veel extra dingen doen en leer veel bij over de geestelijke gezondheidszorg. Ik ben erg blij met de kansen die ik hier krijg. Daarnaast mag ik als huiswerkbegeleidster jongeren begeleiden. Werken met jongeren is echt mijn dada.

Bij het Vlaams Europees Netwerk voor Personen met een Handicap (VENPH) zet ik me in voor de belangen van mensen met een beperking. Ik heb hen altijd een warm hart toegedragen. Nu ik zelf in een rolstoel zit, besef ik nog maar eens hoe hard het nodig is om op te komen voor onze rechten. We hadden onlangs een standje op de welzijnsbeurs in Keerbergen, waar ik tijdens de gesprekken met bezoekers onze missie kon uitdragen. We voeren beleidsgesprekken en spreken onder andere politici en de directie van maatbedrijven aan. Het is van groot belang dat er veranderingen komen op terreinen zoals mobiliteit, toegankelijkheid, de kijk op handicap, werk en economie. Vechten voor inclusie is en blijft hard nodig.

Soms zijn de aanpassingen helemaal niet zo ingewikkeld. Je kan ook gewoon raad vragen aan ervaringsdeskundigen. Wij zijn uiteindelijk mensen zoals iedereen.

Herstel als relationeel proces

Tekst: Martha Roos – Foto: PNW Production op Pexels

Herstel wordt vaak benaderd als een individueel proces. Iets wat iemand doormaakt, verwerkt of een plaats geeft. Of het nu gaat om trauma, psychische kwetsbaarheid of andere ingrijpende ervaringen: de nadruk ligt vaak op wat iemand zelf moet doen om verder te kunnen. Maar in de praktijk voltrekt herstel zich zelden los van anderen. Het krijgt vorm in relatie tot de mensen rondom ons: in hoe we gezien, benaderd en ondersteund worden.

In dit stuk spits ik me toe op herstel bij posttraumatische stressstoornis (PTSS) na geweldervaringen, omdat die context mij het meest vertrouwd is. Dat sluit niet uit dat dezelfde dynamieken ook in andere herstelprocessen, minstens gedeeltelijk, een rol kunnen spelen.

Met ‘relationeel’ bedoel ik hier niet in de eerste plaats herstel tussen slachtoffer en dader, al kan dat voor sommigen eveneens een rol spelen. Ik bedoel dat herstel pas werkelijk vorm krijgt in helpend contact met anderen. Dat zien we bijvoorbeeld in een aspect waar maatschappelijk steeds meer aandacht voor is: het belang van geloofd worden. Maar het komt ook terug in andere, minder expliciet benoemde dimensies van herstel.

Psychische diagnoses

Psychische diagnoses zijn bedoeld om mensen te helpen begrijpen en gerichte ondersteuning te bieden, zodat ze beter kunnen functioneren in hun omgeving en zich gelukkiger kunnen voelen. In de praktijk hebben ze echter vaak ook een reducerend effect. Eens een diagnose is gesteld, wordt gedrag regelmatig onvoorwaardelijk geaccepteerd, onder het mom van: “Die kan er niet aan doen, het komt door de PTSS”. In andere gevallen slaat dit om in overbescherming: “Je moet daar niet naartoe gaan, dat zal je triggeren” of “Met die mensen moet je niet meer omgaan, die lijken onbetrouwbaar”.

Beide reacties vertrekken vanuit zorg, maar kunnen herstel onbedoeld bemoeilijken. Wanneer iemand vooral benaderd wordt vanuit zijn kwetsbaarheid, dreigt de persoon achter de diagnose naar de achtergrond te verdwijnen.

Net daar ligt een relationele dimensie van herstel. Mensen herstellen niet alleen door erkenning van hun kwetsbaarheid, maar ook door opnieuw benaderd te worden als mens, voorbij hun diagnose. ‘Normaal’ behandeld worden – niet gereduceerd tot patiënt, maar aangesproken als volwaardig persoon – kan net bijzonder herstellend zijn.

Herstel betekent immers ook opnieuw leren inschatten wat kan en wat niet, waar grenzen liggen en hoe die aan te geven. Dat leerproces voltrekt zich niet in isolatie, maar in interactie met anderen. Dat vraagt een omgeving die ruimte laat om te oefenen, zonder alles te aanvaarden of alles over te nemen.



Herstel is geen individuele opdracht, maar een gedeelde verantwoordelijkheid.

Dat betekent niet dat we elkaar niet moeten accepteren of beschermen. Maar zowel acceptatie als bescherming hebben grenzen. Herstel vraagt dat iemand binnen die grenzen opnieuw de kans krijgt om te functioneren, te proberen en opnieuw vertrouwen op te bouwen in het eigen handelen en oordelen.

Slachtofferschap

In hersteltrajecten zien we vaak een evolutie van slachtoffer naar overlever. Die eerste fase – gekenmerkt door verwarring, overweldiging, verdriet of woede – is geen eindpunt, maar wel een noodzakelijke stap. Toch verwachten we als samenleving vaak dat die fase zo snel mogelijk wordt overgeslagen. “Het is toch al lang geleden”, klinkt het dan. Of: “Je moet verder.”

Maar om opnieuw te kunnen opstaan, moet iemand eerst mogen vallen. Die ruimte wordt niet in isolatie gecreëerd, maar in relatie tot anderen. Het is de omgeving die, bewust of onbewust, bepaalt of er plaats is voor die fase, of net niet. Wanneer die ruimte ontbreekt, verschuift herstel van een proces naar een verwachting: iets waar iemand zo snel mogelijk aan moet voldoen.

Zonder die ruimte worden symptomen vaak niet verwerkt maar onderdrukt. Iemand leert dan functioneren ondanks de pijn, maar blijft in essentie in een vorm van overlevingsmodus. Overleven krijgt dan een andere betekenis: niet verder kunnen gaan, maar blijven doorgaan.

Om werkelijk te kunnen herstellen, is het nodig dat de pijn van het slachtofferschap er mag zijn en erkend wordt. Pas vanuit die erkenning kan er beweging ontstaan richting herstel, en uiteindelijk naar een leven dat niet langer bepaald wordt door wat gebeurd is.

Verantwoordelijkheid

Tegelijk groeit het bewustzijn dat sommige slachtoffers kwetsbaarder kunnen zijn voor herhaald grensoverschrijdend gedrag, bijvoorbeeld door patronen zoals pleasen of moeite met grenzen aangeven. Daaruit volgt vaak de oproep dat slachtoffers ‘aan zichzelf moeten werken’ om die cirkel te doorbreken.

Dat raakt aan een spanningsveld: enerzijds benadrukken we terecht dat slachtoffers nooit schuld dragen, anderzijds leggen we steeds vaker verantwoordelijkheid bij hen om toekomstig geweld te voorkomen. Op die paradox ga ik hier niet verder in.

Wat wel belangrijk is, is dat ook deze ‘verantwoordelijkheid’ niet los te zien is van de omgeving. Assertiviteit ontwikkel je niet in een vacuüm. Mensen leren grenzen voelen en aangeven in relaties waarin daar ruimte voor is.

Wanneer een omgeving impliciet blijft rekenen op aanpassing of pleasegedrag, wordt herstel bemoeilijkt. Maar ook het omgekeerde, wat ons terugbrengt bij overbescherming, kan herstel in de weg staan. Wie voortdurend beschermd wordt, krijgt weinig kans om opnieuw autonomie op te bouwen en te oefenen met grenzen.
Ondersteunen betekent dus balanceren: beschermen waar nodig, maar tegelijk ruimte laten voor groei.

Gedeelde verantwoordelijkheid

Herstel is dus niet enkel iets wat een slachtoffer ‘moet doen’. Het is een proces dat zich voltrekt in interactie met anderen. Dat heeft implicaties voor hoe we als samenleving naar herstel kijken.

We mogen niet verwachten dat mensen dit alleen dragen. Herstel is geen individuele opdracht, maar een gedeelde verantwoordelijkheid. Dat betekent dat er meer aandacht nodig is voor de omgeving van slachtoffers: hoe kunnen partners, familieleden en hulpverleners bijdragen aan herstel? En welke ondersteuning hebben zij zelf nodig om die rol op een draaglijke manier op te nemen?

Interpersoonlijk herstel is geen zwakte, maar een menselijke voorwaarde. Wie herstelt, doet dat niet ondanks anderen, maar dankzij hen.



“Mijn ervaring wordt gezien als waardevolle kennis”

Tekst: Katlijn Vander Meeren, coördinator vormingen UilenSpiegel

Eind augustus ben ik op de koffie bij Inge en Linda in Geel. Ik word er warm ontvangen door twee vrouwen die ondertussen heel wat gemeen hebben. Sinds drie jaar geven ze samen les in de cursus Ervaringsdeskundigheid van UilenSpiegel. Als ervaringsdeskundige lesgevers delen ze hun kennis, inzichten en vooral hun doorleefde ervaring met mensen die zelf de stap willen zetten naar ervaringsdeskundigheid.

Voor Inge is de cirkel mooi rond. Tien jaar geleden volgde zij zelf de cursus Ervaringsdeskundigheid. Vandaag staat ze aan de andere kant en geeft ze haar kennis door aan toekomstige ervaringsdeskundigen. Linda volgde de driejarige opleiding aan de UCLL in Leuven en werkte een tijd als ervaringsdeskundige in het CGG Kempen.

Beiden hebben ondertussen heel wat ervaring opgebouwd. Inge was negen en een half jaar actief als ervaringsdeskundige binnen het OPZ Geel en het netwerk GGZ Kempen. Vandaag blijft ze haar ervaring en expertise inzetten op verschillende terreinen. Zo geeft ze les binnen de regionale cursus Ervaringsdeskundigheid Kempen en aan de Herstelacademie. Daarnaast begeleidt ze twee praatgroepen en de herstelgroep Kempen van UilenSpiegel, organiseert ze PlusVriendcirkels en is ze actief als patiëntenvertegenwoordiger.

Van lotgenoten naar vriendinnen

Inge en Linda leerden elkaar kennen via een lotgenotengroep van UilenSpiegel. Later begeleidden ze enkele jaren samen een herstelgroep. Ze waren beiden ook actief als gids in het bezoekerscentrum van OPZ Geel, waar ze hun herstelverhaal brachten. Hun samenwerking groeide ondertussen uit tot een hechte vriendschap.
“We kunnen echt wel zeggen dat we door zoveel samen te doen goeie vriendinnen zijn geworden. En dat we dan nog eens vlak bij elkaar wonen, maakt het heel gemakkelijk.”

Ook het lesgeven doen ze met veel plezier. Ze ervaren het als een echte wisselwerking.
“Het leuke is dat je de mensen iets kan bijleren, maar je leert zelf ook altijd iets van de cursisten. Als cursisten je na de les komen bedanken omdat ze nieuwe inzichten hebben opgedaan, doet dat deugd.”

Ruimte voor verschillende ervaringen

Inge en Linda geven les over **sociale relaties** en **medicatie**. Ze proberen hun lessen zo interactief mogelijk te maken en willen cursisten vooral inzichten en handvatten meegeven die ze later kunnen gebruiken als ervaringsdeskundige. Dat leidt soms tot pittige gesprekken.

“Soms ontstaan er stevige discussies, vooral bij het thema medicatie. We proberen de cursisten de ruimte te geven om hun eigen ervaringen in te brengen, maar we grenzen dit ook af. We maken op voorhand goede afspraken met de groep.”
Veiligheid, respect en ruimte voor ieders verhaal zijn daarbij belangrijk.

Ervaring als waardevolle kennis

Wat zouden ze aanraden aan ervaringsdeskundigen die zelf les willen geven? Hun belangrijkste tip: probeer het samen te doen, zeker de eerste keer.

“Het is een voordeel om met twee les te geven. Je kan elkaar aanvullen. Belangrijk is wel dat je dezelfde visie deelt.”

Daarnaast zijn een goede voorbereiding en voldoende afstand tot je eigen ervaringen belangrijk.
“Neem een thema waarmee je zelf ervaring hebt. Je moet ver genoeg staan in je eigen herstel. Je kan je eigen ervaringen delen met de groep, maar weet dat je alleen deelt wat je zelf wil.”
En vooral: zet de cursisten in hun kracht.
“We proberen de cursisten altijd in hun kracht te zetten en iedereen in zijn waarde te laten.”

Kunnen lesgeven aan toekomstige ervaringsdeskundigen is een bijzondere erkenning: mijn ervaring wordt gezien als waardevolle kennis.

Van cursist naar lesgever

Het verhaal van Inge toont mooi hoe ervaringsdeskundigheid kan groeien. Tien jaar geleden zat ze zelf als cursist in de opleiding. Vandaag geeft ze haar kennis door aan anderen.

Bij UilenSpiegel vormen professionele en ervaringsdeskundige docenten samen een belangrijke mix. Zo krijgen cursisten verschillende perspectieven en wordt ervaringskennis volwaardig meegenomen in de opleiding.

UilenSpiegel organiseert tweemaal per jaar een basiscursus Ervaringsdeskundigheid en jaarlijks een cursus Patiëntenvertegenwoordiging.

Meer informatie:
www.uilenspiegel.net
Interesse om als ervaringsdeskundige les te geven? Neem contact op met **katlijn.vandermeeren@uilenspiegel.net.**

Gene paniek!

Tv-maker Philippe Geubels helpt Vlamingen omgaan met hun angsten

Tekst: Ann Buekenhoudt – Illustratie: VRT MAX

Pleinvrees, hoogtevrees, toiletvrees … Philippe Geubels kent het allemaal en weet dan ook als geen ander hoe angst een rem kan zetten op je leven. Voor zijn programma 'Gene paniek' heeft Philippe zich omgeschoold tot angst-coach. Jawel: gewapend met zijn eigen angsten, een stevige portie humor én een team van erkende psychologen wil hij de Vlaming helpen om zijn grootste vrees recht in de ogen te kijken. Centraal daarbij staat exposuretherapie: een erkende behandelmethode waarbij je bewust wordt blootgesteld aan datgene waar je bang voor bent, zodat de angst langzaam zijn grip verliest.

Volgens Philippe Geubels kan angst heel hardnekkig zijn. Je gaat dingen vermijden tot je wereld uiteindelijk heel klein wordt. Hij hoopt echt dat dit programma mensen kan helpen of een duwtje kan geven om hun eigen fobieën aan te pakken.

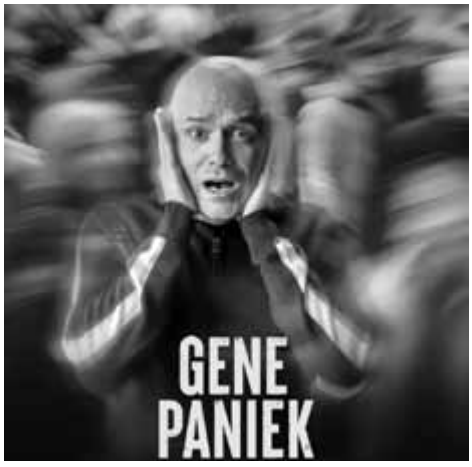
Philippe stippelt voor iedereen een persoonlijk traject uit met als ultiem doel een grote 'finale'. Hij staat zijn 'cliënten' bij in hun strijd tegen hun grote en kleine angsten. Soms met knikkende knieën en traantjes, soms met de daver op het lijf, maar altijd met de beste bedoelingen.

Waterangst, vliegangst, angst voor spinnen en katten, rijangst … geen angst is te groot, te klein of te gênant. Meer zelfs, hij wil mensen hun ultieme angst laten beleven. Want wie zijn ergste nachtmerrie overleeft, kan daarna alleen maar opgelucht ademhalen. Freediven met waterangst, highlinen met hoogtevrees, een echte autorace voor wie bang is om te rijden, of deelnemen aan een kattenshow met iemand die een panische angst heeft voor katten ...

De strategie van Geubels is: als je je allergrootste angst in de ogen durft kijken, dan gaat de rest vanaf dan gemakkelijker zijn, toch?
Het enige dat hij daarbij misschien niet voorzien had, is dat hij zijn eigen angsten opnieuw in de ogen zal moeten kijken.

Voor hij aan dit programma begon, dacht Philippe echt dat hij van zijn angsten af was. Niet dus. Hij is zichzelf serieus tegengekomen en is ook met zijn eigen angst aan de slag moeten gaan. Dat was … confronterend. "Maar ook wel goed, achteraf dan," zegt hij.

Gene paniek is een programma van Roses Are Blue voor VRT 1.
Nog te bekijken op VRT MAX tot april 2027.



Het gedicht van Bert

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

No woman, yes cry

Ik ben een pelgrim
Die van 't straat wil
Lompen zijn mijn pel
Grimmig het gemoed
Een hart met grimpels

Hoe ver is het nog
Voor ik weer ik ben?

Ben van mars en pijn
Mijn lijf is star ijs
De hel laait vol vuur
En God, ik had het
Liever andersom

Hoe ver is het nog
Voor ik jou vergeet?

Boek

Een handleiding voor een leven zonder handleiding

Jef Willem stelde zijn nieuwe boek voor

Tekst: Dorien Ooms - Foto: Lannoo

Op 26 maart 2026 stelde uitgeverij Lannoo een boek voor met een titel die meteen blijft hangen: *Een handleiding voor een leven zonder handleiding* van Jef Willem, bij velen ook bekend als de stem achter het podcastduo 'Onbespreekbaar', waar mentale gezondheid op een toegankelijke en eerlijke manier bespreekbaar wordt gemaakt.



Een handleiding voor een leven zonder handleiding
Jef Willem
Lannoo (2026)

De boekvoorstelling vond plaats in de Zebrastraat in Gent, een venue die van buitenaf indruk maakte en volgens Willem zelf zo mooi was dat die zeker vermeld mocht worden. Alleen al de locatie leek iets toe te voegen aan de avond: geen klassieke, steriele eventruimte, maar een plek die meteen een zekere sfeer opriep nog voor het programma begonnen was. Geen afstandelijk podiumgebeuren, maar een avond die uitnodigde tot luisteren, reflecteren en regelmatig herkenbaar glimlachen.

Jef Willem werd met zichtbaar enthousiasme en oprechte warmte geïntroduceerd door Katrien van Lannoo, waarna hij onder luid applaus het podium betrad. Wat volgde, voelde minder als een klassieke boekvoorstelling en meer als een persoonlijk verhaal: de geboorte van wat hij zelf omschreef als zijn 'eerste kindje'. Dat beeld zette meteen de toon: dit was geen productlancering, maar een persoonlijk traject dat publiek werd gedeeld.

Het boek zelf – opvallend door zijn feloranje cover – trok meteen de aandacht, maar het waren vooral de scherpe, soms humoristische quotes die bleven hangen. Tijdens zijn verhaal gaf Willem een inkijk in het schrijfproces: geen rechte lijn, maar een zoektocht vol twijfel, herwerking en reflectie. Het schrijven zelf werd zo bijna een verlengstuk van de inhoud: ook daar geen handleiding, maar proberen, bijsturen en opnieuw beginnen.

Waarom onzekerheid geen probleem is, maar een voorwaarde voor een betekenisvol leven

We leven in een tijd waarin alles maakbaar lijkt. Van ochtendroutines tot carrièrepaden: er bestaat voor bijna elk aspect van het leven wel een stappenplan. Toch blijft één domein hardnekkig ongrijpbaar: het leven zelf. In *Een handleiding voor een leven zonder handleiding* stelt Jef Willem een ongemakkelijke maar tegelijk bevrijdende waarheid centraal: voor de belangrijkste keuzes in ons leven bestaan geen juiste volgorde, geen vaste methode en geen garantie op succes.

Die vaststelling raakt aan een diep menselijk spanningsveld. Mensen hebben van nature een sterke behoefte aan controle en voorspelbaarheid. Ook binnen de psychologie wordt dit gelinkt aan wat soms 'intolerantie voor onzekerheid' wordt genoemd: het moeilijk kunnen verdragen van situaties waarin de uitkomst niet vastligt. Het gevolg is herkenbaar: we analyseren eindeloos, stellen beslissingen uit of zoeken krampachtig naar bevestiging dat we 'juist' bezig zijn. Of, iets minder klinisch: we googelen ons suf en hopen dat het internet eindelijk zegt wat we moeten doen.

Twijfel als signaal van betrokkenheid

Waar veel zelfhulpboeken proberen om die onzekerheid weg te werken, kiest Willem voor een andere benadering. Hij beschouwt twijfel niet als een obstakel, maar als een inherent onderdeel van een bewust geleefd leven. Wie twijfelt, is betrokken. Wie zoekt, is in beweging.

Deze visie sluit nauw aan bij bredere existentiële inzichten, waarin betekenis niet ontstaat uit controle, maar uit hoe we omgaan met het niet-weten. Daarin raakt Willem impliciet aan ideeën die ook terugkomen bij existentiële denkers en stoïcijnse filosofen: het leven laat zich nooit volledig controleren, maar vraagt wel om betrokkenheid, verantwoordelijkheid en de bereidheid om ondanks onzekerheid toch te handelen.

Het leven krijgt richting niet door absolute zekerheid, maar door hoe we ons verhouden tot onzekerheid zelf. Niet weten wordt daarbij geen tekort, maar een conditie van mens-zijn.

Willem vertaalt dat naar het dagelijks leven met een eenvoudig

maar krachtig beeld: we leren niet eerst leven om daarna te beginnen, we leren terwijl we leven. Of zoals hij het formuleert: we varen terwijl we varen. Het idee is even eenvoudig als ontregelend: je beweegt niet pas wanneer alles duidelijk is, maar juist midden in de onduidelijkheid.

De paradox van controle

Niet alleen psychologische inzichten, maar ook filosofische tradities wijzen erop dat de menselijke drang naar volledige controle vaak net meer onrust creëert. Hoe harder we proberen zekerheid vast te grijpen, hoe confronterender het wordt wanneer het leven zich daar niets van aantrekt. Dat verklaart waarom zelfs kleine keuzes soms kunnen aanvoelen als existentiële dilemma's.

Het boek nodigt de lezer uit om die dynamiek te herkennen en voorzichtig los te laten. Niet door passief te worden, maar door te accepteren dat zekerheid geen voorwaarde is om te handelen. Met andere woorden: je hoeft niet eerst honderd procent zeker te zijn voordat je iets doet. Als dat zo was, deed niemand ooit iets.

Leven zonder sluitende antwoorden

Onder de toegankelijke stijl van Willem schuilt bovendien een duidelijke filosofische laag. Zijn benadering doet denken aan existentiële denkers die ervan uitgaan dat het leven geen vooraf uitgestippelde betekenis bevat, maar dat betekenis ontstaat door hoe we keuzes maken, omgaan met onzekerheid en ons verhouden tot anderen. Ook stoïcijnse ideeën resoneren subtiel doorheen het boek: niet alles ligt binnen onze controle, maar wel hoe we reageren op wat ons overkomt.

Toch voelt het boek nergens zwaar of theoretisch aan. Filosofie wordt hier niet gebruikt om afstand te creëren, maar net om herkenbare menselijke ervaringen begrijpelijker te maken. Willem vertrekt daarbij niet vanuit abstracte theorieën, maar vanuit persoonlijke ervaringen, twijfels en dagelijkse situaties die voor veel lezers herkenbaar zullen aanvoelen.

Mildheid als tegengewicht

Een tweede belangrijke laag in het boek is de impliciete oproep tot mildheid. In een cultuur die sterk inzet op zelfoptimalisatie, ligt de lat vaak hoog en intern nog hoger. Fouten worden gezien als persoonlijke tekortkomingen, twijfels als zwaktes.

Hier wordt een belangrijk perspectief aangeraakt dat ook in het boek terugkomt via een zin die blijft hangen: 'Niemand staat op met de intentie om de wereld in brand te steken', een uitspraak van Katrien van Lannoo, die meerdere keren wordt aangehaald en in het boek een eigen titel krijgt. Het idee erachter is eenvoudig maar krachtig: gedrag kan pas echt begrepen worden als je ook naar intenties én context kijkt. En precies dat besef kan helpen om milder te kijken naar anderen, en bij uitbreiding ook naar jezelf.

Een goed leven is geen individuele prestatie, maar iets wat ontstaat in wisselwerking, in wederkerigheid.

Want gedrag ontstaat nooit los van context. Het wordt mee gevormd door omstandigheden, druk, geschiedenis en innerlijke beleving. Die verschuiving in blik maakt dat oordelen minder absoluut worden en ruimte maken voor nuance.

In dat licht sluit Willems benadering ook aan bij inzichten rond zelfcompassie. Mensen die milder naar zichzelf kijken, blijken vaak beter om te gaan met tegenslag en ervaren minder angst en piekeren. Het boek herkadert falen en onzekerheid dan ook niet als iets dat opgelost moet worden, maar als iets wat onvermijdelijk deel uitmaakt van groei. Je gaat fouten maken, je gaat twijfelen, en soms ga je achteraf denken dat het anders had gekund. Misschien is dat minder een teken van falen dan van betrokken leven.

Een andere vraag stellen

Misschien ligt de kracht van *Een handleiding voor een leven zonder handleiding* vooral in de verschuiving die het teweegbrengt. Het boek probeert niet te beantwoorden hoe je het leven perfect moet aanpakken, maar stelt een fundamentelere vraag: wat als perfectie niet het doel is?

In plaats van te zoeken naar zekerheid nodigt Willem uit tot een andere houding, waarin handelen zonder garanties, keuzes maken zonder volledige duidelijkheid en leren vertrouwen op het proces zelf centraal staan. Dat is geen gemakkelijke opdracht, maar wel een realistische.

Tot slot

In een wereld die gedomineerd wordt door antwoorden, biedt dit boek ruimte voor vragen. En misschien is dat precies wat mentale gezondheid vandaag nodig heeft: niet nog meer oplossingen, maar een andere manier om naar onze onzekerheid te kijken.
Het leven laat zich niet vangen in een handleiding, maar precies daarin ligt de vrijheid om het zelf vorm te geven.

Jef Willem vertelt in zijn boek ook over de bijenkorf: het idee dat het leven pas betekenis krijgt in relatie tot anderen, eerder dan in loutere zelfontplooiing. Het is een metafoor die blijft hangen, net omdat ze zo eenvoudig en tegelijk zo raak is. Een individu kan pas echt ademen wanneer het gedragen en gevoed wordt door zijn bijenkorf: door de verbindingen, de mensen en de context die haar omringen en mee vormgeven. In die zin is een goed leven geen individuele prestatie, maar iets wat ontstaat in wisselwerking, in wederkerigheid.

Boek



Notities voor John
Joan Didion
De Arbeiderspers (2025)

Notities voor John

Een ongecensureerde inkijk in een complexe ouder-kindrelatie

Tekst: Eline Crols

Het postuum verschenen *Notities voor John* bevat ongeveer twee jaar aan verslagen die Joan Didion na de sessies met haar psychiater richt aan haar man John Dunne. De focus ligt op de relatie met hun dochter, die het mentaal erg moeilijk heeft en kampt met een alcoholverslaving. Met een groot gevoel voor introspectie zoomt Didion echter ook in op haar eigen angsten en depressieve gevoelens en hoe die een impact hebben op haar rol als moeder.

De notities zijn niet lang na Didions dood gevonden bij een reeks andere persoonlijke documenten. Het gaat dus niet om een zorgvuldig vormgegeven manuscript, maar om een werk dat wellicht enkel is uitgegeven omdat haar erfgenamen daartegen geen bezwaar hadden. Los van ethische bedenkingen is dat een zwakte en een sterkte tegelijk. De verslagen zijn zonder uitzondering feitelijk en bevatten tal van verwijzingen naar personen en gebeurtenissen die weinig belang hebben voor de lezer. Hoewel het geen meeslepend proza is, neemt het boek je vanaf de eerste zin in zijn greep en laat het je pas los wanneer je enigszins murw geslagen bij het laatste verslag bent aanbeland. Van in het begin word je meegezogen in een authentieke poging om vat te krijgen op gedachten, gevoelens en bovenal de complexiteit van menselijke relaties. Dat Didion schrijft alsof er behalve haar man niemand meeleest en de ruis op haar persoonlijke zoektocht nergens wordt weggefilterd, maakt de leeservaring des te krachtiger.

Gaandeweg vormt zich een beeld van het gezin waarbinnen de auteur haar inmiddels volwassen geadopteerde dochter nog steeds probeert te geven wat ze nodig heeft, maar ook van de verhouding met haar eigen ouders en hoe die onvermijdelijk doorwerkt. Ze is niet te beroerd om zichzelf in twijfel te trekken en reflecteert voortdurend op de rol die haar angsten en stemmingsklachten spelen in het contact met haar dochter. Op die manier ontstaat een erg oprecht en gelaagd beeld dat de trial-and-error van het ouderschap feilloos weergeeft. Als vanzelfsprekend herken je aspecten uit de relatie met je eigen ouders of kinderen die tot nadenken stemmen.

Dat een moeder aan diepgravend zelfonderzoek doet in de hoop daar aanknopingspunten te vinden voor de moeilijkheden van haar dochter, is zonder meer een interessant perspectief. Dat dat ondanks haar openheid niet evident is voor Didion, steekt ze niet onder stoelen of banken. Meermaals brengt ze ter sprake dat ze het lastig vindt om therapie te volgen en om openlijk met een psychiater te praten over wat haar bezighoudt. Dat ze zichzelf ondanks haar weerstand onophoudelijk in vraag blijft stellen, geeft het boek nog meer diepgang.

Notities voor John heeft zijn grootste kracht te danken aan het feit dat het hoogstwaarschijnlijk niet geschreven is om gelezen te worden. Het resultaat daarvan is een diepmenselijke blik in de psyche van een schrijfster die zich blootgeeft zonder uitgesproken zelfcensuur. Dat daardoor niet elke zin literair even interessant is, neem je er met plezier bij.

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.

• GESPREKSGROEPEN

We hebben gespreksgroepen rond **specifieke thema's** of kwetsbaarheden (depressie, psychose, …) en ook **algemene** gespreksgroepen. Meestal begeleiden twee (of meer) vrijwilligers die ervaring hebben met psychische kwetsbaarheid de gespreksgroep.

• NATUURGENOTEN - OP ADEM KOMEN IN DE NATUUR

Onze **NatuurGenoten** combineren natuurbeleving met herstel, ontmoeting en verbondenheid. In kleine groepen trekken ze eropuit om te wandelen, te ademen, te voelen en even gewoon *te zijn*. Je vindt ze in dit overzicht terug in de meeste provincies.

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

• PLUSVRIENDCIRKELS

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

Momenteel worden er PlusVriendCirkels georganiseerd in regio Aalst, Rotselaar, Antwerpen en de Kempen. Meer info op uilenspiegel.net/plusvriend.
Ontdek onze bijeenkomsten op www.uilenspiegel.net/activiteiten.
Heb je nog vragen over PlusVriend? Contacteer **Odin Somers**: odin.somers@uilenspiegel.net

ONLINE

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: @Buitendelijn

PSYCHOSEGROEP ONLINE

Wil je praten over jouw psychosegevoeligheid en hoe je er dagelijks mee omgaat? 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 - 16:30
Frequentie: elke laatste zaterdag van de maand
Meer info en inschrijven: psychose.online@uilenspiegel.net

PRAATSESSIES NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)

Lindsay verwelkomt jullie graag online voor de praatsessies die doorgaan via het platform Zoom.
Tijdstip: 19:00 – 21:00
Frequentie: één dinsdag per maand
Meer info en inschrijven: nah@uilenspiegel.net

KLANKBORD LOTGENOTENGROEP OUDERVERSTOTING EN CONTACTBREUK

Het klankbord van Harten in Verbinding is een veilige en ondersteunende ruimte waar mensen hun gedachten, gevoelens en ervaringen over ouderverstoting en contactbreuk met familie kunnen delen. Door aandachtig te luisteren en zonder oordeel te reageren, helpt het klankbord bij het verkrijgen van nieuwe inzichten en het versterken van onderlinge verbinding. Het biedt een moment van rust, reflectie en erkenning, waarbij ieders verhaal telt. Zo draagt het bij aan persoonlijke groei en het gevoel er niet alleen voor te staan.
Tijdstip: 19:00 – 20:30
Locatie: online via Zoom
Frequentie: elke derde maandag van de maand
Meer info en inschrijven: team@harteninverbinding.be

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 verdieping, 2640 Mortsel
Frequentie: elke laatste woensdag van de maand
Meer info en inschrijven: samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

DE G(R)OEIPLEK

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten ontmoet je anderen, praat je over wat je bezighoudt, doe je samen iets of verken je een thema. Op een laagdrempelige manier kan je zo stappen zetten in je herstel. We voorzien ruimte voor ontmoeting en een thema, bepaald in samenspraak met de aanwezigen. De groep staat open voor iedereen die wil uitwisselen, bijleren of ontspannen onder gelijkgezinden.
Tijdstip: 18:30 - 21:00
Frequentie: elke laatste dinsdag van de maand
Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel
Meer info en inschrijven: groeiplek.geel@uilenspiegel.net of 0492 23 84 78 (Bart Buyens) of 0470 30 43 86 (Mieke Le Blon) | Inschrijven is wenselijk maar niet verplicht!

GEKKE KOFFIE EN GOEIE GESPREKKEN

Soms voelt het leven als een mallemolen. Op die momenten is er niets fijner dan een plek waar je gewoon jezelf kunt zijn, zonder filters of oordelen. Verwacht hier geen zware therapie, wel een informele ontmoeting tussen lotgenoten, begeleid door ervaringsdeskundigen. We delen ervaringen over psychische kwetsbaarheid, lachen om de kleine dingen en bieden elkaar een luisterend oor. De koffie/thee is warm, het water is fris, en het gesprek is altijd oprecht. Zin in een bakkie en een babbel? Je bent van harte welkom! Loop gerust binnen, je hoeft je niet op voorhand in te schrijven.
Tijdstip: 14:00 – 16:00
Frequentie: elke tweede donderdag van de maand
Locatie: de BIB, Werft 30, 2440 Geel
Meer info: GekkeKoffieEnGoeieGesprekken@uilenspiegel.net of 0472 62 23 52

HERSTELGROEP UILENSPIEGEL KEMPEN

Deze herstelgroep is een gesloten groep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep bestaat uit maximum acht deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens. Een nieuwe achtdelige reeks start twee keer per jaar (in september en in februari).
Tijdstip: 09:30 - 11:45
Locatie: Turnhout of Geel (zie www.uilenspiegel.net/activiteiten)
Frequentie: tweewekelijks
Meer info en inschrijven: herstelgroep.kempen@uilenspiegel.net of 0472 62 23 52 (Vicky)

PRAATGROEP 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 hiermee gepaard gaat. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je je verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's of praten over wat hen bezighoudt. Door hierover in gesprek te gaan kunnen we ons hart luchten en leren we van en met elkaar.
Tijdstip: 19:00 - 21:00
Locatie: CAW De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout
Frequentie: elke derde donderdag van de maand
Meer info en inschrijven: praatgroep.turnhout@uilenspiegel.net

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 Praatkaffee HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensitieve 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: praatkaffeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via 0473 48 75 91 (Lieve)

NATUURGENOTEN KALMTHOUT

De goedlachse Irina neemt je maandelijks mee doorheen de prachtige stukjes natuur in het noorden van België. Arboretum Kalmthout, Kalmthoutse Heide, ... Ga mee op ontdekking!
Tijdstip: Maandelijks. Data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.
Info en inschrijvingen: natuurgenoten.kalmthout@uilenspiegel.net

NATUURGENOTEN MECHELEN

Jef en Lucie gaan samen met jou op zoek naar de herstellende stukjes groen in en rondom Mechelen. Op hun eigen creatieve manier brengen ze je in contact met de natuur.
Tijdstip: Maandelijks. De data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.
Info en inschrijvingen: natuurgenoten.mechelen@uilenspiegel.net

NATUURGENOTEN GEEL-LAAKDAL

Els bouwt met jullie stap voor stap aan een warme nieuwe groep waar natuur, ontmoeting en rust elkaar vinden. Geen twee wandelingen zullen hetzelfde zijn. Elke maand ontdekken jullie samen een ander stukje uit de streek.
Misschien wordt dit wel jouw maandelijkse moment om te vertragen, nieuwe energie op te doen en samen met anderen de natuur te beleven.
Tijdstip: Maandelijks. De data van deze wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.
Info en inschrijvingen: natuurgenoten.GeelLaakdal@uilenspiegel.net

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. We bespreken telkens een bepaald thema.
Tijdstip: 10:00 - 12:00
Locatie: Circusstraat 7B, 1000 Brussel.
Frequentie: elke eerste zaterdagvoormiddag van de maand
Meer info en inschrijven: nachtuil@uilenspiegel.net of 0495 30 87 52

NATUURGENOTEN BRUSSEL

Begeleiders Katrien en Siegfried plannen telkens een korte wandeling (5 km) doorheen de Brusselse stedelijke en natuurlijke pareltjes, gekoppeld aan ludieke wistjedatjes rondom de wandelroutes.
Tijdstip: Om de 2 maanden van 14u tot 16u30
Meer info en inschrijven: natuurgenoten.brussel@uilenspiegel.net Katrien is bereikbaar op 0474 08 95 24. Siegfried is bereikbaar op 0475 25 73 00. Bellen op weekdagen tussen 18u00 en 21u00 en op weekenddagen tussen 09u00 en 21u00.

VAN DEPRESSIE SAMEN NAAR LICHT

Deze groep start in het voorjaar van 2027 op in Brussel.

LIMBURG

PRAATGROEP SINT-TRUIDEN

Deze praatgroep is er voor mensen met eender welke psychische kwetsbaarheid.
We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met gespreksgroepsbegeleider Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.
Tijdstip: 19:00 - 21:00
Locatie: W.D.C. Het Binnenhof, Binnenhof 10/1, 3800 Sint-Truiden (het makkelijkst bereikbaar via de Jan-Frans Willemstraat).
Frequentie: elke eerste donderdag van de maand
Meer info en inschrijven: praatgroep.sint-truiden@uilenspiegel.net

PRAATGROEP HALEN

Hier worden levenservaringen rond mentaal welzijn, herstel en bewustwording gedeeld. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.
Tijdstip: 9:30 - 12:00
Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B, 3545 Halen
Frequentie: elke tweede vrijdag van de maand
Meer info en inschrijven: dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78 (Inge Hansen)

ONDER ONS IN PELT

Voel je je soms alleen? Heb je last van stemmingswisselingen of voel je je soms gewoon niet goed in je vel? Je bent niet alleen! Ontmoet lotgenoten in onze praatgroep 'Onder Ons in Pelt'.
Tijdstip: 18:30 - 21:30
Locatie: Zaal De Peel, Norbertissenlaan 7, 3910 Pelt
Frequentie: elke eerste maandag van de maand
Meer info en inschrijven: onderons.pelt@uilenspiegel.net of 0468 22 91 19 (Philippe)

PRAATGROEP "KOM OP VERHAAL" TONGEREN

Soms voel je je anders. Onbegrepen. Of gewoon te veel – of juist te weinig. Deze praatgroep is er voor iedereen die te maken heeft met psychische kwetsbaarheid, burn-out, depressie, angst, of gewoon … het leven.
Heb je nood aan een plek waar je gewoon jezelf mag zijn – met alles wat je meedraagt?
Welkom in onze praatgroep! Een veilige en warme ruimte waar je mag delen wat er in je leeft. Waar je wordt gehoord zonder oordeel.
Opgelet! Twee momenten op verschillende locaties in Tongeren:
Avondgroep: elke laatste maandag in de maand van 19:00 - 21:00 - Locatie: Gezondheidshuis Tongeren
Ochtendgroep: elke laatste donderdag in de maand van 10:00 - 12:00 - Locatie: Activiteitencentrum De Piepel Tongeren
Meer info en inschrijvingen: komopverhaal@uilenspiegel.net

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

NATUURGENOTEN BERINGEN - WANDELINGEN IN SAMENWERKING MET NATUURPUNT VALLEI VAN DE ZWARTE BEEK

Miren is ervaringsdeskundige en natuurgids. Ze neemt je graag mee op verkenning door de prachtige natuur in de Vallei van de Zwarte Beek rondom Koersel en Beringen.
Frequentie: Maandelijks. Data van de wandelingen worden steeds aangekondigd in de activiteitenkalender op onze website.
Meer info en inschrijvingen: natuurgenoten.beringen@uilenspiegel.net

TE VERWACHTEN: NATUURGENOTEN MAASEIK

Hiervoor zijn we nog op zoek naar een medebegeleider. Vertoef jij ook graag in de natuur? Zou je het leuk vinden om samen met een andere natuurliefhebber wandelingen te organiseren in regio Maaseik?
Neem contact op met Anneke via anneke.krols@uilenspiegel.net

TE VERWACHTEN: NATUURGENOTEN TONGEREN

Yves brengt je graag in beweging in de natuur, maar niet door het wandelen. Ontdek zijn manier van bewegen vanaf het najaar.
Data zullen bekendgemaakt worden op onze activiteitenkalender op de website.

OOST-VLAANDEREN

PRAATGROEP DE ROZE UIL - GENT

Samen ervaringen uitwisselen als LGBTQ'ers.
Tijdstip: 10:00 - 12:00
Locatie: Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent
Frequentie: elke laatste zaterdag van de maand
Meer info en inschrijven: derozeuil.gent@uilenspiegel.net

FIGUREN- EN POPPENTHEATER VLOEDZOEKERS
(On hold tot januari 2027)

Poppen, figuren, maskerade… en alles erbij én errond zelf maken!? Tot misschien zelfs het spelen ermee? Samen experimenteren we ons los, met verschillende materialen: mousse, hout, karton tot het onderschatte papier-maché. Van miniatuur tot levensgroot en alles ertussen, of erbuiten… We maken, spelen, proberen… en dat met elkaar in een veilige context van 'niets moet, alles als gezellig'.
Tijdstip: 14:00 - 16:00
Locatie: MUPO 'Museum voor poppenspel' Warandestraat 13, 9000 Gent
Frequentie: 2x/maand op zondag
Inschrijven en meer info: vloedzoekers@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
Meer info en inschrijven: thomas.roose@uilenspiegel.net

Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel

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 - 16:30
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)

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: De Boomgaard, Bogaerdstraat 33 (Ingang Papiermolenstraat 7), 9200 Dendermonde
Meer info en inschrijven: altis.depressie@gmail.com of 0487 84 11 84
Website: www.altis-depressie.be

NATUURGENOTEN GENT

Marie-Anne en Johan doen je graag de mooiste groene plekjes rondom Gent ontdekken. Met haar creatieve insteek biedt Marie-Anne je elke keer opnieuw een andere blik op de natuur.
Frequentie: Maandelijks. Data van de wandelingen vind je telkens in de activiteitenkalender op onze website.
Meer info en inschrijven: natuurgenoten.gent@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

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)

OPEN KRING PSYCHOSE - HET WACHTHUIS HAACHT

Een warm gesprek voor mensen met een psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners die geraakt zijn door het thema psychose.
Tijdstip: 19:30 – 21:30
Locatie: Het Wachthuis - Kloosterstraat 50, 3150 Haacht
Frequentie: elke laatste maandag van de maand
Meer info en inschrijven: OpenKringWachthuis@gmail.com

WORKSHOP SCHRIJFTUIN LEUVEN

In een schrijftuin komen we samen om te … schrijven.
Soms zitten gedachten en gevoelens vast in jezelf. Schrijven kan hierbij helpen en ruimte scheppen. De schrijfworkshop wordt begeleid door een (wisselend) trainersduo van een ervaringsdeskundige en een professional. Het is een samenwerking van UilenSpiegel vzw, BlinkOut Leuven en Herstelacademie Oost-Brabant.
Tijdstip: elke derde donderdagavond van de maand, van 18:00 tot 20:00 met een pauze van 10 minuten. Locatie: SAAMO, Eenmeilaan 2 te 3010 Kessel-Lo (Leuven). Op wandelafstand van het station van Leuven.
Meer info en inschrijven: Je schrijft per keer in via deze link naar de Herstelacademie: herstelacademie.be/cursussen/schrijftuin-leuven/

NATUURGENOTEN LEUVEN

Traditiegetrouw zal er opnieuw iedere laatste donderdag van de maand een verrassingswandeling georganiseerd worden. Ingrid Cockx, NatuurGenoten begeleider Leuven en Jan Loenders, wandelgids van ‘t Hoeckhuys – Herstelacademie Leuven nemen je mee op stap.
Tijdstip: Elke laatste donderdag van de maand. Telkens van 13u45 tot 17u.
Telkens verzamelen we op 13u45 aan café Den Ouden Tijd voor de bustabellen van De Lijn aan het station van Leuven. Van daaruit nemen we gezamenlijk de bus naar een mooie natuurwandeling in de omgeving van Leuven.

Ingrid Cockx neemt je ook elk seizoen mee op een **Detail-wandeling doorheen een stukje natuur in of rond Leuven.**
Tijdstip: Deze wandelingen vinden telkens plaats rond de seizoenswisselingen. Houd de activiteitenkalender op onze website in de gaten voor de concrete data.

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

NATUURGENOTEN AARSCHOT I.S.M. HERSTELACADEMIE DILETTI ORGANISEREN DE “VIJF SEIZOENSWANDELINGEN”

Hadewijch en Kaat nemen je mee op wandel doorheen de Hagelandse natuur rondom Aarschot. Je zal de natuur ontdekken op een rustig tempo en in kleine groep. Bij elke wandeling hoort een ander thema. Telkens wordt op een andere locatie gestart.
Tijdstip: Elke tweede dinsdag van de maand. Telkens van 14u tot 17u.
Meer info en inschrijven: katrien.meermans@dehulster.be

NATUURGENOTEN DIEST I.S.M. HERSTELACADEMIE DIEST

De maandelijkse wandelingen worden steeds bekend gemaakt in de activiteitenkalender op onze website. Neem daar een kijkje! Er wordt afgewisseld tussen een Metaforenwandeling in Webbekoms Broek te Diest en een Zintuigenwandeling in natuurgebied Averbode Bos en Heide. Begeleiders zijn Hadewijch en Loes. Inschrijvingen gebeuren online via Herstelacademie Diest.

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

WEST-VLAANDEREN

PRAATGROEP WISTERMEE - BRUGGE

Heb jij nood aan een plek waar er wordt gevraagd hoe het met je gaat en waar je mee bezig bent, waar je je hart kan luchten en ongedwongen jezelf kan zijn? Gespreksgroepsbegeleidster Katelijne heet je welkom in deze warme praatgroep.
Tijdstip: 17:00 – 18:30
Locatie: Huis met Vele Kamers, Oostmeers 105, 8000 Brugge (op enkele stappen van het treinstation van Brugge)
Frequentie: elke eerste en derde woensdag van de maand
Meer info en inschrijven: praatgroep.brugge@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 kalfjes, maar ook over de diepere zaken des levens... Alle mogelijke gespreksonderwerpen kunnen aan bod komen, maar we verliezen ons niet in dure termen als 'herstel' en 'psychische kwetsbaarheid'.
Tijdstip: 10:00 - 12:00
Locatie: A'kzie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk
Frequentie: elke derde vrijdag van de maand
Meer info en inschrijven: 0494 83 30 83 (Achille) of praatgroep.kortrijk@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 - KORTRIJK

Sta je op een wachtlijst? Of weet je niet goed wat te doen na een opname? Ben je op zoek naar een plek waar je jezelf kunt zijn en steun kunt vinden bij anderen? Kom dan eens kijken bij Een Rustpunt.
Tijdstip: 18:00 – 21:00
Locatie: Cafétaria van Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk
Frequentie: elke eerste woensdag van de maand
Meer info en inschrijven: eenrustpunt@uilenspiegel.net

OPEN KRING PSYCHOSE - EL CAMINO BEKEGEM

Een warm gesprek voor mensen met een psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners die geraakt zijn door het thema psychose.
Tijdstip: 19:00 – 21:00
Locatie: El Camino vzw - Bruggestraat 400, 8480 Ichtegem (Bekegem)
Frequentie: Maandelijks
Meer info en inschrijven: www.elcaminovzw.be

Online infosessie

Eerste hulp bij stress en burn-out

Maandag **16 november** 2026 om 19 uur

Hoe ga je om met stress en voorkom je dat die uitmondt in een burn-out? Sara Jacobs neemt je mee aan de hand van de vier V's: veiligheid, veerkracht, verbinding en vertrouwen. Je krijgt praktische tips en handvatten, en een ervaringsdeskundige deelt een persoonlijk verhaal over burn-out.

Deelname: vrije bijdrage volgens het principe 'je geeft wat je kan'.

Inschrijven: mail naar katlijn.vandermeeren@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



Ontvang Spiegel in je mailbox

Word gratis lid van UilenSpiegel en ontvang ons driemaandelijks magazine digitaal.

Liever Spiegel op papier?

- 10 euro per jaar voor leden
- 25 euro per jaar voor wie een factuur wenst

Ga naar uilenspiegel.net/spiegel



LuisterGenoten

Voor wie behoefte heeft aan een luisterend oor

luistergenoten.be

PlusVriend

Opweg naar deugddoende nieuwe vriendschappen

uilenspiegel.net/plusvriend

NatuurGenoten

Op adem komen in de natuur

uilenspiegel.net/natuurgenoten

We vangen ze!

Hengelen voor mentaal welzijn

wevangenze.be

NADA

Naar een geestelijke gezondheidszorg zonder dwang

nadanetwerk.org

Vragen of klachten i.v.m. jouw patiëntenrechten?

Contacteer de onafhankelijke ombudsdienst geestelijke gezondheidszorg op oogg.be

Bezoek onze website

uilenspiegel.net

Vanaf volgende editie:

Spiegel magazine volledig in kleur !!!