

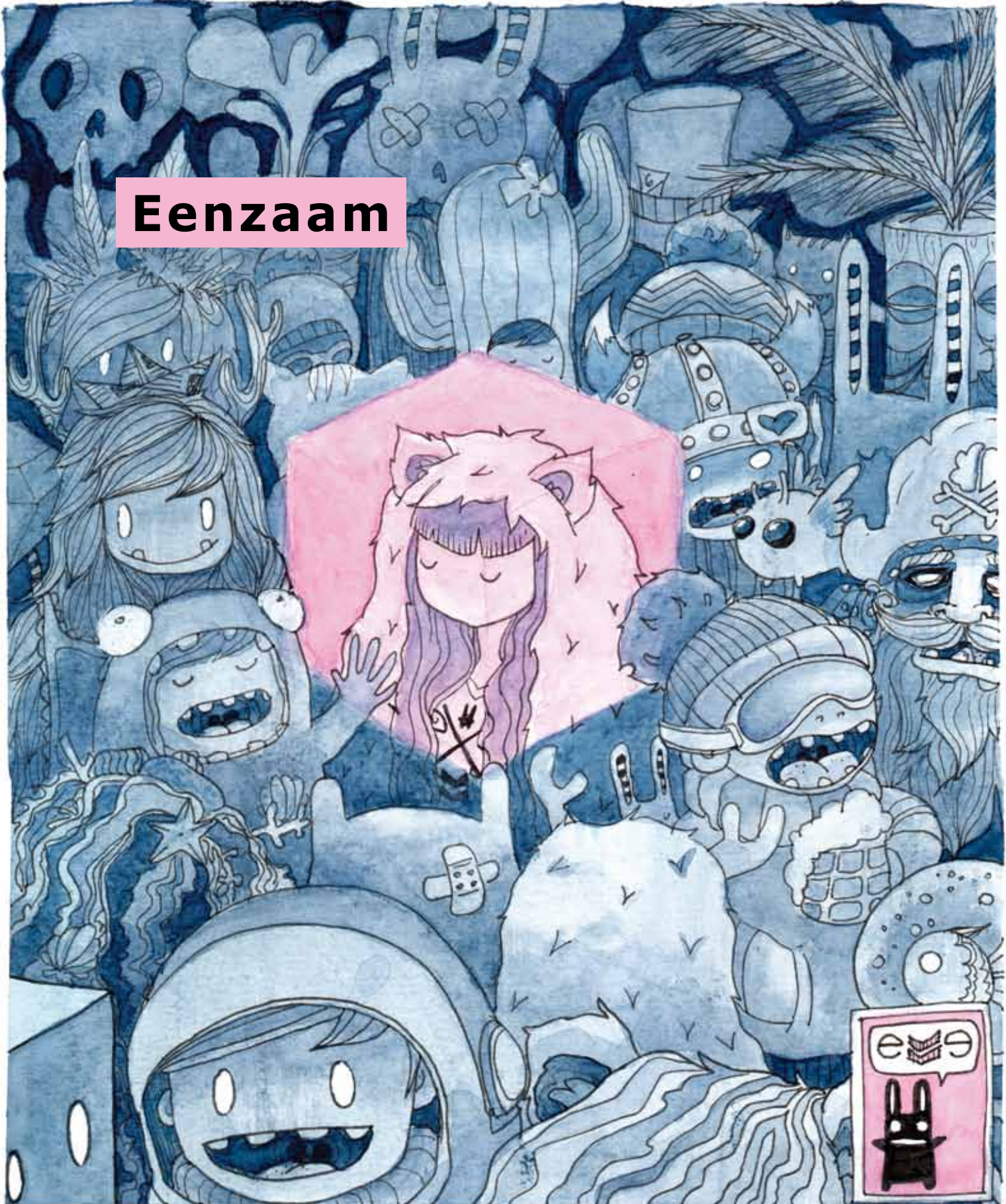
SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 26e jaargang | juni | juli | augustus 2023

Eenzaam



Colofon

Hoofdredactie: Nadia Mahjoub

Eindredactie: Filip Van Dorpe, Karen Callaert, Marijke Gets, Sil Popelier en Tom Van den Abeele

Redactie: Ann Buekenhoudt, Ann Van de Vloet, Bert, Christel G., Els Ceyssens, Els Lambrecht, Eva De Block, Filip Van Dorpe, Geert Goeman, Karen Callaert, Lindsay Hacke, Luka Van De Aarde, Lynn De Pelsmaeker, Marijke Gets, Rebecca, Ruud Post, Sil Popelier en Tom Van den Abeele.

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Eva De Block – evedesign.be

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukwerk: Drukkerij Gazelle

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

Verantwoordelijke uitgever: Jan Delvaux,
Hovenierstraat 45 - 1080 Brussel

Spiegel verschijnt 4 x per jaar.

Doe mee

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

Contacteer de redactie:
spiegel@uilenspiegel.net
UilenSpiegel vzw
Spiegel Redactie
Hovenierstraat 45, 1080 Brussel



UilenSpiegel

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

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

Ondernemingsnr.:
0461.760.283
RPR Brussel

Word lid

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

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

Lid worden kan:

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

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

Doe een gift!

Giften zijn fiscaal aftrekbaar en heel erg welkom!

Doneren kan:

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

Met steun van



vlaanderen
verbeelding werkt



LITERATUUR
VLAANDEREN

Voorwoord



Beste lezer,

Het zomert! We trekken er massaal op uit. In de gezonde buitenlucht zien we of ontmoeten we vaker mensen. Toch kunnen eenzaamheid en verveling ons om het hart slaan. Zo'n gevoelens komen trouwens harder binnen dan wanneer je gewoon alleen thuis blijft.

Verrast dit je? Lees dan vooral meer! Je bent welkom bij het nieuwe Spiegelnummer. Spiegel is hét tijdschrift voor én door mensen met een psychische kwetsbaarheid. In dit nummer staat het thema eenzaamheid centraal. Eenzaamheid is een gevoel dat velen onder ons kennen. Nog niet zo lang geleden was dat zeker het geval. In de moeilijke coronatijden was het alles behalve vanzelfsprekend om met familie, vrienden of lotgenoten contact te houden. Ook nu nog kunnen we ons onbegrepen, afgewezen of alleen voelen.

Maar we zijn niet alleen! In dit nummer lees je verhalen van mensen die hun eenzaamheid overwonnen hebben of geleerd hebben hoe ermee om te gaan. Je vindt hier ook tips en adviezen om je minder eenzaam te voelen en je sociale netwerk uit te breiden. Bovendien ontdek je hoe UilenSpiegel vzw jou in je herstelproces kan ondersteunen. UilenSpiegel is een vereniging die voor de belangen en rechten opkomt van mensen met een psychische kwetsbaarheid. We organiseren activiteiten, vormingen en ontmoetingsmomenten waar je jezelf kan zijn en anderen kan leren kennen.

Voel je je eenzaam of heb je om een andere reden nood aan een babbel? Dan kan je bij onze luisterlijn, LuisterGenoten, terecht. Lotgenoten staan er elke dag, behalve op zondag, voor je klaar met een luisterend oor. Telefoneren kan van 17 tot 21 uur via het nummer 02 315 44 00. Chat je liever, surf dan tussen 18 en 20 uur naar www.luistergenoten.be.

We hopen dat dit nummer je inspiratie en troost biedt. We hopen ook dat je je verbonden voelt met andere leden van UilenSpiegel. Want samen staan we sterker!

Veel leesplezier!

*Jan Delvaux
Voorzitter*

Dossier: Eenzaamheid

06-18

Lus vzw:
Iedereen verdient het
om warm omringd
te zijn



16



Eenzaamheid komt niet omdat je niemand om je heen hebt, maar omdat je niet kan communiceren over de dingen die belangrijk voor je zijn.

(Carl Jung)



14



Bart, Annemie en Andrea coördineren onze luisterlijn, "LuisterGenoten"



10

Kristin:
"Ik kan me nog wel alleen voelen, maar niet meer zo eenzaam"



22



Zorgsymposium doelgerichte zorg:
Doelzoeker is een knap instrument



Karina begeleidt een kookgroep voor lotgenoten:
"Mensen praten makkelijker als ze tegelijkertijd ook iets doen."

19

PlusVriendcirkels bieden kans op ontmoeting

09

PlusVriend





Liesbet vrijwilligt bij LuisterGenoten: "Ik ben blij mensen een luisterend oor te kunnen bieden"



Tom Hellemans:
"Ervaringswerk was echt een roeping voor mij."



Peggy over eenzaamheid: "Ik mis diepgaand contact en echte, onvoorwaardelijke steun."

Dossier: Eenzaamheid

- 06 Alleen of eenzaam?**
Er is een verschil
- 07 Welzijnsbevraging 2023**
Bijna driekwart voelt zich eenzaam
- 10 Eenzaam en verlaten**
Getuigenissen uit de onderbuik van de samenleving
- 12 Herstel kan eenzaam zijn**
Dat had Els niet verwacht
- 14 LuisterGenoten doorbreken eenzaamheid**
De luisterlijn van UilenSpiegel
- 16 Over Lus vzw**
Christel voelt zich warm omringd
- 17 Eenzaamheid**
Gedicht van Sil
- 18 Verhuizen is meer dan dozen uitpakken**
Het verhaal van Elise
- 19 De kookgroep van Karina**
Koken voor en met lotgenoten
- 20 Ervaring werkt**
In gesprek met Tom Hellemans
- 22 Zorgsymposium doelgerichte zorg**
Wat maakt de patiënt gelukkig?
- 24 Doelzoeker**
Geef richting aan je leven met zorg op maat
- 25 "Hij is een narcist"**
Symptoom van een labeltjescultuur
- 26 Column: Banaan in je oor**
't Is crisis
- 27 Overzicht lotgenotengroepen**
- 31 Save the dates:**
Ledendag op 23/09 en
Lezing Nachtuil op 07/10

Alleen zijn betekent niet noodzakelijk dat je eenzaam bent en je kan je eenzaam voelen zonder alleen te zijn...

Tekst: Ruud Post en Els Ceyskens –
Illustratie: evedesign.be



In coronatijd zijn meerdere mensen gaan beseffen dat ze niet zonder het contact met andere mensen kunnen. We werden immers verplicht onze relaties te beperken. Velen voelden zich eenzaam. Maar ook los van corona hebben een heel aantal mensen last van eenzaamheid. Het lijkt wel iets typisch voor deze tijd. Sommigen hebben een massa vrienden op sociale media maar voelen zich toch eenzaam. In dit artikel gaan we dieper in op het verschil tussen alleen zijn en eenzaamheid.

Er zijn mensen die objectief gezien niet veel mensen zien op een gemiddelde week, maar zich toch niet eenzaam voelen. Dit zijn mensen die zich goed alleen bezig kunnen houden en bijvoorbeeld genoeg hebben aan drie momenten per week om iemand te ontmoeten. Ze hebben misschien een huisdier waar ze elke dag mee gaan wandelen. Ze voelen zich er goed bij om vaak alleen te zijn en hebben dit zelfs nodig.

De meesten onder ons hebben echter nood aan regelmatig menselijk contact. Ook mensen met een psychische kwetsbaarheid genieten van connecties met anderen. Heel vaak is het dat wat misloopt bij een crisis of langdurige psychische problemen. Zo kan het zijn dat je vrienden kwijtraakt door onbegrip over deze psychische kwetsbaarheid. Na een opname is het belangrijk terug je sociale contacten op te bouwen die

gedurende verschillende weken of maanden op een lager pitje hebben gestaan. Het helpt dan om terug een hobby op te nemen of je aan te sluiten bij een lotgenotengroep, waardoor je mensen leert kennen met dezelfde interesses.

Maar niet enkel door een psychische kwetsbaarheid, ook door bijvoorbeeld een scheiding, geldgebrek, een verhuizing of door moeilijker te been te zijn, heb je minder mogelijkheden om mensen te ontmoeten, waardoor je vaker alleen bent en eenzaam kunt worden. Je kan zelfs vrienden of familieleden verliezen. Dit kan tijdelijk zijn, maar ook blijvend. Opnieuw is het hierbij belangrijk om actief op zoek te gaan naar mogelijkheden om mensen te leren kennen.

Ook jongeren missen in deze hectische tijd vaak verbinding. Ondanks alle likes op

sociale media is er vaak weinig mogelijkheid tot het aangaan van een warm gesprek over echte gevoelens. Heel veel jongeren hebben daar een grote nood aan, zeker in onze prestatie maatschappij waar de ouders soms weinig tijd hebben voor een goed gesprek...

De vraag is: waarom hebben wij als mensen sociaal contact nodig met anderen?

Hier kunnen we het verhaal voor ogen houden van een baby die gevoed werd maar niet werd vastgehouden of geknuffeld. Na enkele maanden stierf het kindje... Denk hierbij ook aan de schrijnende toestand in veel weeshuizen in Roemenië enkele decennia geleden waar de kinderen geen aandacht kregen tussen het eten geven en het verschonen van de luiers. Eerst stopten ze met huilen, daarna met eten en tenslotte stierven ze, of hielden er zware ontwikkelingsstoornissen aan over.

Wij hebben die menselijke warmte dus echt nodig! Huidcontact is levensnoodzakelijk! We hebben nood aan verbinding met andere mensen, anders verliezen we vaak de verbinding met onszelf. En het gemis aan verbinding veroorzaakt lijden en eenzaamheid.

We kunnen dus besluiten dat alleen zijn en zich eenzaam voelen twee verschillende begrippen zijn. Enerzijds zijn sommige mensen vaak alleen en voelen zich helemaal niet eenzaam; anderzijds zijn er velen die een massa aan (oppervlakkige) contacten hebben en zich toch heel eenzaam voelen.

Misschien zijn het juist de relaties die meer diepgang hebben die ons echt voldoening geven en die ons beschermen tegen eenzaamheid. Het is dus belangrijk om te streven naar voldoende van deze diepere relaties...

Welzijnsbevraging 2023: Bijna driekwart van de deelnemers voelt zich eenzaam

Tekst: Anneke Krols – Illustraties: evedesign.be

Begin dit jaar schotelden we jullie een welzijnsbevraging voor, de opvolger van onze corona-enquêtes uit 2021 en '22. Het leven in tijden van voortdurende virusbestrijding lijkt nu achter ons te liggen, maar liet wel sporen na. Er verschenen bovendien nieuwe uitdagingen: oorlog in Europa, de energiecrisis, prijsstijgingen, een gezondheidszorgsysteem onder druk, klimaatuitdagingen, enz. Het laat ons zeker niet koud. We vroegen ons dan ook af wat het met jullie doet. De bevraging werd via onze sociale media, gerichte mailings en via nieuwsbrieven en websites verspreid. Na een viertal weken sloten we de enquête met een inbreng van 227 deelnemers af. We voelden jullie over uiteenlopende ervaringen aan de tand. Het complete rapport van de welzijnsbevraging kan je binnenkort op onze website consulteren. In deze Spiegel-editie snijden we het thema eenzaamheid aan. Daarom zoomen we hieronder in op jullie ervaringen met eenzaamheid.

Een kleine demografische schets van de deelnemers vooraf

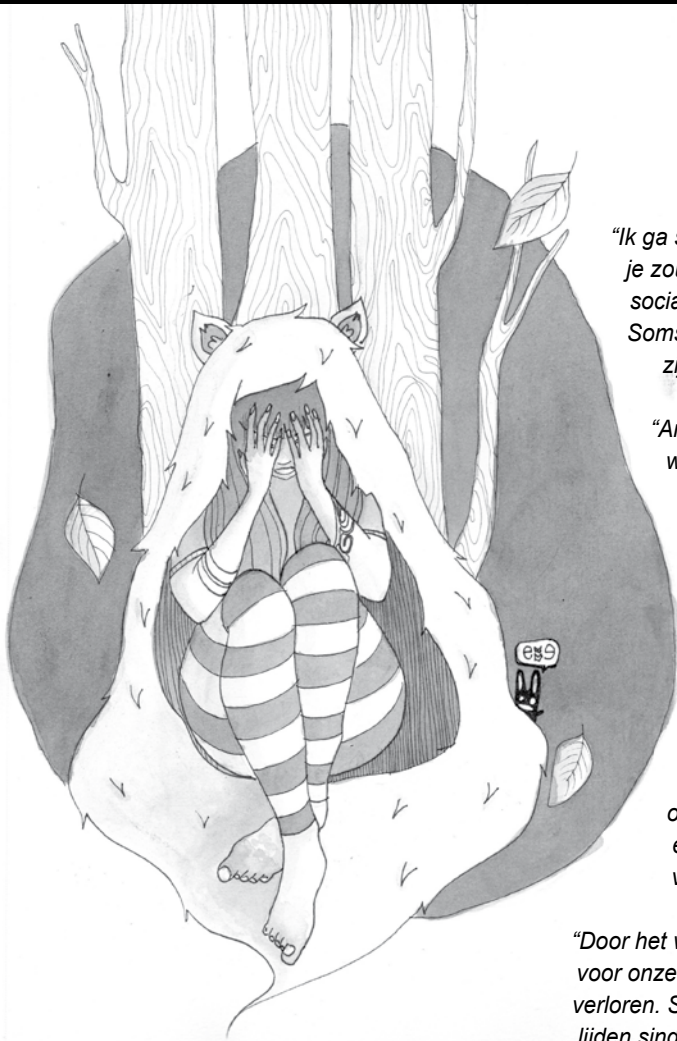
De meeste deelnemers bereikten we in de provincie Antwerpen (30%), gevolgd door Oost-Vlaanderen (20%) en Vlaams-Brabant (20%). Logisch, want het zijn – met uitzondering van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest – de meest dichtbevolkte provincies van België. In West-Vlaanderen en Limburg bereikten we respectievelijk 15% en 12% deelnemers. Slechts 2% van de deelnemers gaf aan in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest te wonen. Opnieuw vulden vooral vrouwen (77%) onze enquête in. Heel wat minder mannen (21%) namen deel. 2% van de mensen identificeerden zich met X of een non-binaire genderidentiteit. De meerderheid (60%) van de deelnemers zijn veertigers en vijftigers.

Ongeveer 1 op 5 deelnemers is dertiger. We bereikten zeer weinig (4%) deelnemers jonger dan 30 jaar. Deelnemers van 60 jaar of ouder bereikten we dan weer meer, namelijk 18%. In Antwerpen en Limburg zien we een duidelijke oververtegenwoordiging van vijftigers. In de andere provincies stellen we daarentegen een gelijkmatigere verdeling van dertigers, veertigers en vijftigers vast. Vooral deelnemers met een hogere opleidingsgraad vinden de weg naar onze bevragingen. 68% van de respondenten deed hogere studies. 45% heeft een diploma hoger onderwijs, 23% een universitair diploma. We bereikten slechts 10% respondenten met een lage scholingsgraad, vooral in Limburg.

Sociale eenzaamheid na corona

Het doormaken van de coronaperiode heeft bij ons allemaal een indruk nagelaten. De antwoorden die we via deze bevraging binnenkregen, bevestigen dat. Die indruk lijkt zich op verschillende manieren te uiten.

Voor heel wat deelnemers had het leven in de coronaperiode een blijvend verlies van sociale contacten tot gevolg. Op-eenvolgende lockdowns schroefden het contact met collega's, vrienden en kennissen sterk terug: aanvankelijk vielen bijna alle activiteiten weg, het verenigingsleven werd onderbroken, sociaal engagement en vrijwilligerswerk werden helemaal onmogelijk. Bovendien werd er veel aan telewerk gedaan, waardoor uiteindelijk de connectie met anderen op de helling kwam te staan. Heel wat van dit 'vrijblijvend' sociaal contact blijkt na de coronaperiode nauwelijks hersteld. Er lijkt door de deelnemers een blijvend verlies van sociale verbondenheid te worden ervaren. Een aanzienlijk aantal deelnemers omschrijft het als een toegenomen gevoel van sociale eenzaamheid.



"Ik ga steeds minder vaak buiten en je zou kunnen zeggen dat er meer sociaal isolement is dan voorheen. Soms lijkt het erop dat ik het 'alleen zijn' gewoon ben geworden."

"Angst voor openbaar vervoer of winkelen. Moeilijk om buiten te komen. Nog steeds angstig gevoel wanneer ik iemand thuis moet ontvangen. Nog meer afgesloten van de buitenwereld dan voorheen. Ik probeer mijn angsten aan te pakken, maar het is moeilijk. Erg eenzaam ook."

"Ik heb wat sociale angst ontwikkeld. Ik blijf vooral in mijn eigen cocon, thuis, en ik ben vriendschappen verloren."

"Door het wegvallen van bijeenkomsten voor onze hobby ben ik veel contacten verloren. Sommigen van mijn 'vrienden' lijden sindsdien meer en meer aan het grotsyndroom."

"Ik heb minder fysiek contact met mensen, ben angstiger, zoekend naar evenwicht tussen afstand houden en toch met mensen afspreken."

"Ik had meer rust in de coronaperiode, want niets moest. Er is wel een afstand met vrienden gekomen. Voordien kwamen ze dikwijls langs, maar dat is verminderd."

Het leven in coronatijd bleek voor heel wat deelnemers ook een periode van toegenomen rust, stilte, (zelf)reflectie en bewustwording. Het doormaken van de lockdowns hielp hen om bewuster stil te staan bij en te reflecteren over sociale contacten en vriendschapsrelaties. De beperkingen in sociaal contact worden door hen omschreven als 'duwtje in de rug' naar het echt (moeten) kiezen voor vriendschappen die de meest deugddoende en betekenisvolle contacten opleveren.

"Ik ben meer stil gaan staan bij welke mensen ik rondom me wil en blijf drukke plaatsen liever vermijden."

"Tijd gehad om na te denken, te voelen wie ik ben en wat ik wil. Rust in mezelf gevonden, met mezelf leren samenleven."

"Ik hecht meer belang aan mijn sociale contacten, omdat ik me tijdens corona ongelooflijk eenzaam heb gevoeld, afgescheiden van de wereld."

"Ik ben meer gaan beseffen hoezeer ik andere mensen nodig heb om me gelukkig te voelen."

"Tijdens de pandemie heb ik mijn contacten aanzienlijk beperkt. Dat heeft ertoe geleid dat er rondom mij een kring van mensen is ontstaan die ik als echte vrienden kan beschouwen en die echt de moeite waard zijn gebleken. Met die mensen ga ik verder."

Een aantal deelnemers gaf aan dankzij corona heel wat meer aandacht te besteden aan hun lokale netwerk (activiteiten dichtbij huis, burenccontact, lokale handelaars, ...)

Tenslotte bleek het doormaken van de coronaperiode heel wat deelnemers meer bewust te maken van het belang van beweging, wandelen en fietsen voor hun algemeen welzijn.

We vroegen deelnemers ook om hun algemene gezondheidstoestand (mentaal en fysiek) te beoordelen op een vijfpuntenschaal. 64% van de deelnemers omschrijven hun algemene gezondheid als redelijk tot goed. Daarbij komt dat iets meer mensen aangeven zich 'redelijk' te voelen i.p.v. 'goed'. Ongeveer 1 op 4 deelnemers aan deze enquête (26%) voelen zich slecht tot zeer slecht. Daarentegen geven slechts 1 op 10 aan zich heel goed te voelen. Een kleine minderheid van de deelnemers omschrijven hun gezondheidstoestand dus als optimaal, terwijl het merendeel zich niet optimaal in hun vel voelen.

Verdere eenzaamheidsconclusies uit de welzijnsbevraging

Uit de directe eenzaamheidsvraag: Voel jij je eenzaam? leidden we volgende resultaten af. De meeste deelnemers voelen zich eenzaam (73%). Een meerderheid van die

Voorts worden ervaringen gedeeld met een blijvend gevoel van onrust, zelfs angst om buiten te komen. Men is terughoudend geworden om deel te nemen aan activiteiten waar grote groepen mensen samenkomen. Men vermijdt dus liever de drukte van een theaterbezoek of op het openbaar vervoer.

Sociaal contact wordt nu vaker omschreven als een voortdurend zoeken naar evenwicht tussen afstand houden en met mensen afspreken.

"Ik heb minder fysiek contact met mensen, ben angstiger, zoekend naar evenwicht tussen afstand houden en toch met mensen afspreken."

(uit onze bevraging)

“Ik hecht meer belang aan mijn sociale contacten, omdat ik me tijdens corona ongelooflijk eenzaam heb gevoeld, afgescheiden van de wereld.”
(uit onze bevraging)

73% eenzamen omschrijven zich als matig of soms eenzaam. 20% van de deelnemers, ofwel 1 op 5, voelen zich ernstig tot zeer ernstig eenzaam. Iets meer dan 1 op 4 deelnemers voelen zich niet eenzaam.

Wat als we deze resultaten samenleggen met de indirecte eenzaamheidsvragen die peilden naar sociale¹ en emotionele eenzaamheid²? Dan blijkt meer dan de helft van de deelnemers zich op een of meerdere vlakken sociaal en emotioneel eenzaam te voelen. We zoomen even in op de groep deelnemers die op de directe eenzaamheidsvraag aangaven zich ernstig tot zeer ernstig eenzaam te voelen (20% van de deelnemers). Zo ontdekken we dat deze deelnemers antwoorden dat ze onvoldoende op mensen kunnen terugvallen (63%), niet genoeg mensen hebben op wie ze kunnen vertrouwen (70%) en te weinig mensen om hen heen hebben met wie ze zich verbonden voelen (65%). Dit zijn duidelijke tekenen van sociale eenzaamheidsgevoelens. Emotionele eenzaamheidsgevoelens komen bij deze deelnemers vooral tot uiting in het overduidelijk ervaren van een gevoel van leegte in hun leven (93% van de groep die zich ernstig tot zeer ernstig eenzaam voelen). Bovendien voelt men een gemis van mensen om zich heen (72%) en voelt men zich in de steek gelaten (63%), maar dat treft hen dus in iets mindere mate. Binnen de groep deelnemers die op de directe eenzaamheidsvraag antwoorden zich niet eenzaam te voelen (27%) blijkt desalniettemin dat sommigen op de indirecte vragen aangeven dat ze gevoelens van emotionele en/of sociale eenzaamheid gewaarworden. Het betreft dan voornamelijk het missen

van verbondenheid met voldoende mensen en het gebrek aan mensen op wie je werkelijk kan vertrouwen.

Ten slotte bekeken we eenzaamheid met betrekking tot andere factoren. Vooral deelnemers in een verstedelijkte omgeving ervaren verhoudingsgewijs meer (sociale en emotionele) eenzaamheidsgevoelens. Een huisdier houden vermindert niet per se hun eenzaamheidsgevoel. Een huisdier biedt gezelschap, maar is daarom nog geen surrogaat voor het gemis aan een goeie vriend(in) op wie je kan vertrouwen.

Deelnemers zonder een partner- of liefdesrelatie voelen zich bijna dubbel zo vaak matig tot ernstig eenzaam (50%) als deelnemers met een partnerrelatie. Het hebben van een partnerrelatie blijkt een belangrijke invulling voor het leegtegevoel. Deelnemers zonder partnerrelatie geven beduidend vaker (41%) aan een gevoel van 'leegte' te ervaren dan deelnemers met een partnerrelatie (25%). Het leegtegevoel wordt sterk geassocieerd met de ervaring van emotionele eenzaamheid, wat overeenkomt met een gemis aan een betekenisvolle, hechte

PlusVriend

band met een vertrouwenspersoon.

PlusVriendcirkels als opstapje naar minder sociale en emotionele eenzaamheid

In 2021 gaven we het project PlusVriend een nieuwe wending. Het doormaken van de coronaperiode gaf ons immers ook stof tot nadenken. Sindsdien gaat onze bewegingswerker Anneke Krols partnerschappen met socioculturele organisaties aan om in elke regio PlusVriendcirkels uit te bouwen. Mogelijke partners zijn bijvoorbeeld Buddywerking Vlaanderen, Cultuurcentra, buurtwerkingen, ontmoetingsplaatsen, regionale kwartiermakers, HerstelAcademies, enz.



Een PlusVriendcirkel geeft je de mogelijkheid om contact te leggen met andere lotgenoten uit jouw regio. Op een laagdrempelige, speelse en veilige manier kan je kennismaken met anderen. Vind je iemand waarmee het klikt, dan is misschien de eerste stap gezet naar verdere ontmoetingen. Op termijn kan je zelfs een PlusVriendduo vormen. Voel je niet direct een klik met iemand, dan wordt de mogelijkheid geboden opnieuw regionaal samen te komen, al dan niet via een PlusVriendcirkel. Dit hangt af van het regionale aanbod en de partners waarmee we in die regio samenwerken. Door onze samenwerking met regionale partners vind je, na jouw deelname aan een PlusVriendcirkel, ook vlotter de weg naar het socioculturele activiteitenaanbod in je buurt.

Meer informatie over PlusVriend vind je op onze website of neem contact op met onze bewegingswerker:
anneke.krols@uilenspiegel.net.

¹ *Sociale eenzaamheid ontstaat door een subjectief ervaren gemis aan sociale integratie binnen een bredere groep van mensen (Weiss 1973).*

² *Emotionele eenzaamheid ontstaat door een gemis van een hechte emotionele band met een betekenisvol persoon (Van Tilburg & de Jong Gierveld 2007).*



Peggy:

“Ik mis diepgaand contact en echte, onvoorwaardelijke steun.”



Kristin:

“Ik kan me nog wel alleen voelen, maar niet meer zo eenzaam.”

Tekst: Sil Popelier

Eenzaam en verlaten. Getuigenissen uit de onderbuik van de samenleving

Eenzaamheid is een kwaal die we bij onszelf niet snel onderkennen. We doen allemaal dapper verder en willen niet voor anderen onderdoen. Daarom beseffen we het helaas veel te laat wanneer we effectief eenzaam worden.

Alleen zijn is iets anders dan zich eenzaam voelen. Je kan perfect alleen zijn en je toch omringd weten door vrienden en familie, je geborgen voelen in een sociaal netwerk en vervuld worden door zinvolle activiteiten. Niet iedereen heeft dat geluk.

Soms verliezen we uit het oog wat ons tot mens maakt en voelen we ons meer en meer vervreemd van onszelf en anderen. Bovendien kan het letterlijk iedereen – van jong tot oud – overkomen. Zes dapperen¹ getuigen hieronder over hun ervaring met eenzaamheid.

Kristin

Enkele jaren nadat ik voor 't eerst alleen ging wonen, is het begonnen.

Ik krijg graag bezoek of vrienden over de vloer, maar zelden kwam iemand spontaan langs. Ontelbare avonden kwam ik van het werk thuis, at ik en zat dan met mijn kat op schoot bij de kachel. Wachten tot de deurbel ging of de telefoon zou rinkelen, maar niks. Tot ik enkele jaren later niets meer in mijn huishouden deed. Ik zat tevergeefs op 'iemand' te wachten. Naar familiefeestjes gaan viel me ook zwaarder, want mijn verdriet nam toe en mijn broers wisten me niet meer te troosten. Tussen koppels met kinderen voelde ik me alsmar eenzamer.

Na acht jaar alleen wonen in mijn eerste appartement, stelde een vriendin me voor te verhuizen. Dat moest mij van mijn wanorde in het huishouden afhelpen. Ik vatte toen zelfstandig het plan op om enkel mijn afwas te doen. Als dat eenmaal goed liep, zou ik er het opruimen bij nemen, maar het poetsen nog niet. Zo ben ik uit mijn eerste depressie geraakt.

Jaren later, na het verlies van mijn levenspartner, kwam ik op de PAAZ² terecht. In opname kreeg ik het voor elkaar om het gezin waarin ik opgroeide, emotioneel los te laten. Omdat ik zelf geen kinderen, geen partner en dus ook geen gezin heb, bleef ik mij gevoelsmatig aan mijn familie van herkomst vastklampen. Eerst leek het me beter mijn opname van begin december te verzwijgen. Enkele dagen voor kerst vertelde ik het mijn ouders toch. Uiteindelijk besliste ik Kerstmis alleen door te brengen, maar juist daardoor kon ik beginnen 'loslaten'. Pas na twee maanden opname voelde ik mezelf voor het eerst in mijn leven niet meer eenzaam. Ik kan me nog wel alleen voelen, maar niet meer zo eenzaam.

Maar nu, de dag van vandaag ben ik nog steeds alleen ... Heeft het met eenzaamheid te maken? Ik weet het niet precies ... maar Facebook heeft me te pakken: gapen op dat schermje en achteraf spijt van de gemiste tijd waarin ik iets creatiefs had kunnen doen. Hopen dat er iemand online is, gewoon voor een babbel. Telkens opnieuw van Facebook naar Messenger, naar een ander appje en terug, waarna ik ontgoocheld in mezelf achterblijf. De digitale wereld, vervreemding, eenzaamheid... Of is het toch gewoon het alleen zijn dat me soms te zwaar valt? En tegelijk ook graag op mezelf zijn. Het is ingewikkeld, zou ik zeggen, of gewoon zo dubbel.

Anneke*

Enkele jaren geleden werd ik wegens slaapproblemen en bijhorende depressieve gevoelens door de PAAZ naar een resocialisatieafdeling doorverwezen. Daar kreeg ik te horen dat ik aan benzo's³ verslaafd was geraakt en dat ik die onmiddellijk moest afbouwen. Wat echter veel te snel gebeurde. Tenslotte had ik 25 jaar lang drie benzo's per dag geslikt. Ik had extreem veel last van bijwerkingen.

Hoewel de afkickverschijnselen, waaronder slapeloosheid, me totaal hadden uitgeput, nam niemand mijn klachten ernstig of gaf me de broodnodige begeleiding. Integendeel, iedereen bleef mijn herhaaldelijke hulpkretten negeren. Nooit eerder had ik me zo eenzaam gevoeld. De gevolgen hiervan waren groot: ik ondernam een ernstige suïcidepoging.

Mathilde

Ik ben 32 jaar. Mijn psychische klachten zijn begonnen toen ik tien jaar was. Depressie, angst en dwang zijn me niet vreemd. Moeilijke periodes worden afgewisseld door iets betere periodes. Ik schaam me er wel steeds vaker voor, want dit is al lang een deel van mijn leven.

Gelukkig heb ik goede hulp, maar tegen vrienden of kennissen durf ik minder en minder open te zijn over hoe het nu echt met me gaat. Vragen als "alles goed?", beantwoord ik meestal met "ça va wel", want ik wil natuurlijk ook niet liegen. Door mijn psychische problemen heb ik het vaak moeilijk met sociale activiteiten, zeker in groep. Het is best confronterend als ik zie hoe evident steun is bij fysieke aandoeningen en veel minder bij psychische klachten.

Anoniem

In 2011, op 43-jarige leeftijd, heb ik de diagnose borderline gekregen. Tot dan toe verliep mijn leven – en dus ook mijn loopbaan – woelig, met veel ups en downs, zelfmoordgedachten, schuldgevoelens, verbroken familiebanden en vooral weinig vriendschappen. Tot op vandaag is het me nooit gelukt om langdurige vriendschappen op te bouwen.

Ik ben getrouwd en ben moeder van twee volwassen kinderen, maar een sociaal leven heb ik niet. Tenminste, buiten mijn contacten met collega's, die voor mij als verplichte nummertjes aanvoelen. Ik kijk dan ook enorm naar mijn pensioen uit, het moment waarop ik al die verplichte contacten, die mij zo veel energie kosten, achter mij kan laten. Ik mis een goeie vriendin met wie ik samen leuke activiteiten kan doen.

Mijn dochter is nu al vier jaar opgenomen in de psychiatrie. Dat baart me heel wat zorgen, waardoor ik me nog eenzamer voel. Al heb ik een echtgenoot, kinderen én een voltijdse baan, daarbuiten leid ik een eenzaam leven, waar niemand buiten mijn gezin weet van heeft.

Peggy

Door mijn depressie kan ik (nog) niet werken. Uren en dagen zit ik thuis in mijn zetel, alleen. Ik voel me dan nutteloos en waardeloos, omdat ik niets om handen heb. Ook al spreek ik af en toe met

vrienden af, ik blijf me helemaal alleen op de wereld voelen.

Ik voel me al mijn hele leven anders, waardoor ik moeilijk aansluiting vind bij andere mensen en ik me vaak eenzaam voel. Hoewel ik moeilijk genegenheid ontvang, mis ik diepgaand contact en echte, onvoorwaardelijke steun.

Anoniem

In mijn huwelijk voelde ik me ontzettend eenzaam, omdat mijn ex-vrouw mij altijd kleinerde en me nooit 'genoeg' deed voelen. Als kind heb ik mij vaak gepest gevoeld en ik veronderstel dat ik nooit weerbaarheid tegen pestgedrag heb ontwikkeld.

Wanneer precies ben je je eenzaam in je huwelijk beginnen voelen?

Op het moment dat we onze beide kinderen hadden. Ik wist niet zo goed hoe ik daarmee moest omgaan. Ik had niet zo'n goed rolmodel van thuis uit meegekregen. Ik had gehoopt daarin wat te kunnen leren en daarin gesteund te worden door mijn ex-vrouw, maar zij gaf mij die ruimte niet. Voor haar was het niet goed genoeg dat ik dat niet uit mezelf kon en wist. Dikwijls was het dan zo dat ik bij mijn kinderen bepaalde grenzen probeerde te stellen, die ze van mij moesten respecteren, maar zij ging daar dan tegenin en zei tegen de kinderen dat ze daar niet naar moesten luisteren. Ik wou dat we als team met de kinderen omgingen en dat we eenzelfde lijn aanhielden. En als ze met bepaalde dingen niet akkoord ging, dat ze die dan met mij in privé zou bespreken, maar dat we tegen de kinderen wel als een verenigd front zouden optreden. Vermits mijn ex-vrouw thuis bleef om voor de kinderen te zorgen, zaten ze bijna altijd bij haar en luisterden ze op de duur enkel nog naar haar. Als ik uiteindelijk grenzen stelde, dan zeiden mijn kinderen zelf: "Ik zal het eerst even controleren bij mama." Als je dat natuurlijk regelmatig voorhebt, dan voel je je heel eenzaam en machteloos.

In welke mate hebben je eenzame gevoelens iets te maken met je kindertijd?

Heel sterk, want door die kindertijd heb ik me eigenlijk altijd eenzaam gevoeld. Mijn vader was absoluut geen vader die steun gaf. Voor hem was ik eerder een last. En ja, uiteindelijk heb ik bij mijn moeder ook een dubbel gevoel. Toen ik elf was, ontstond er een heftige discussie. Ik ben nogal wetenschappelijk aangelegd en had mijn vader iets over de bliksem verteld, maar hij wou dat niet aanvaarden. Mijn moeder legde toen uit dat mijn vader mentaal ziek was, dat hij aan paranoïde schizofrenie leed en dat ik mij maar best zou verontschuldigen, want anders zou er weer een psychose kunnen volgen. En dus heb ik – en mijn zus trouwens ook – mezelf altijd een beetje moeten wegcijferen. Op die manier had ik natuurlijk geen gezonde referentie om door te hebben dat wat mijn ex-vrouw deed niet oké was.

* Anneke is een pseudoniem

1 Sommigen onder hen kozen ervoor om anoniem of onder een schuilnaam te getuigen.

2 PAAZ = Psychiatrische Afdeling van een Algemeen Ziekenhuis

3 Benzo's = benzodiazepines = slaap- en kalmeermiddelen.

“Ik had nooit verwacht dat herstel zo eenzaam kon zijn.”

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: evedesign.be

“Ik had nooit verwacht dat herstel zo eenzaam kon zijn.” schreef ik nog niet zo lang geleden aan mijn psycholoog. Om dit even zeer concreet te kunnen kaderen: ik kreeg een diagnose PTSS, waarbij het een complex trauma betreft, gekenmerkt door een hechtingsproblematiek, vroegkinderlijk trauma en dissociatie. Het belangrijkste doel inzake herstel bij complex trauma lijkt de “dissociatieve delen integreren met het doorleefde ik”. Dat is bij mij ook gebeurd. Hoera! Of toch niet?

Hechtingsproblematiek

Laten we letterlijk beginnen bij het prille begin. Ik heb een hechtingsproblematiek. Ik heb van in de wieg geleerd dat ik mensen niet kan vertrouwen of dat ze me niet kunnen geven wat ik nodig heb. Daardoor ervaaarde ik weinig veiligheid en geborgenheid. In mijn situatie lijkt deze start heel erg samen te hangen met het feit dat ik een regenboogkind ben: een kind dat geboren wordt na het overlijden van een ander kind. Ik was (al dan niet bewust) een kind dat de wonde moest komen helen. “Parentificatie van in de baarmoeder” noemde mijn vroegere psychiater het ooit. Dat mijn ouders zelf onverwerkte jeugdtrauma’s met zich meedroegen en zich daar nog niet bewust van waren, hielp ook niet. Ik groeide vervolgens ook op in huiselijk geweld en was daardoor ook een gemakkelijke prooi voor een pedoseksueel.

Inherente eenzaamheid en bestaansrecht

Omdat ik me als kind niet veilig heb leren hechten aan mijn ouders, mis ik dé basis van verbinding en connectie. Het is een gekend fenomeen onder lotgenoten, we ervaren contact met anderen hierdoor als onveilig en bedreigend. We kregen deze gevoelens immers met de paplepel ingegeven. Dit geeft een vicieuze cirkel waar existentiële eenzaamheid uit ontstaat. Die existentiële eenzaamheid gaat gepaard met een verminderd gevoel van bestaansrecht. Zelf kreeg ik als kind hierdoor het idee dat mijn broer had moeten blijven leven en dat ik er dus niet had moeten zijn. Ik herinner

“Omdat ik me als kind niet veilig heb leren hechten aan mijn ouders, mis ik dé basis van verbinding en connectie.”

me dat ik dat tijdens mijn vroege tienerjaren ook letterlijk tegen hem op het kerkhof ging zeggen.

Maar ook lotgenoten ervaren dit. “Mag ik er wel zijn? Ben ik wel oké? Vindt de andere mij niet storend? Zou ik niet beter zwijgen?” Het zijn vragen die we ons vaak stellen. We zeggen vaak ook “sorry”. Sorry omdat ik traag de trap afga, sorry omdat ik een vraag wil stellen, sorry omdat ik iets niet meteen juist begrepen heb, sorry omdat ik iets laat vallen, sorry, sorry, sorry, ... Mijn vriend telde er ooit 31 op twee uur. Het vertaalt doorgaans eigenlijk een “Sorry dat ik leef. Sorry dat ik besta.”

Zelf heb ik ondertussen gelukkig wat bestaansrecht durven opbouwen. Dit kon ik onder andere door te schrijven: een voor mij ‘veilige taal’ waarin ik me wel bloot durfde te geven. Maar ook hier komen dezelfde vragen steeds weer naar boven. Het heeft ook hiermee te maken dat er nog

steeds geen boek van mij is uitgebracht en waarom ik mezelf zo moeilijk kan verkopen.

Sociale situaties

Sociale situaties zijn voor mij moeilijk, hoewel ik erg spontaan en open lijk. Ik kan veel zeggen zonder iets te zeggen. Het is een overlevingsmechanisme waar weinig mensen weten door te kijken en dus een vrij effectieve manier om mezelf te blijven verstoppert. Op die manier houd ik het veilig. Iemand die stil is, valt immers meer op dan iemand die sociaal overkomt. Net dan komen de vragen of alles wel oké is. Dit overlevingsmechanisme doet me niet eenzaam overkomen naar de buitenwereld, maar net hierdoor sluit ik échte verbinding met anderen vaak uit. Bij mensen die ik ondertussen wél vertrouw, heb ik dit niet meer. Ook als ik me onzeker en angstig voel, komt dit weer naar boven. Ik hou niet van dit overlevingsmechanisme. Het is niet wie ik ben. Ik had het ooit wel nodig.

Het kan bij sommigen zover gaan dat ze geen nood aan verbinding meer voelen (ook dat is dissociatie) en van daaruit kiezen om alleen te zijn. Toch is een zelfgekozen ballingschap doorgaans niet meer dan angst voor connectie. Het is voor een mens ook tegennatuurlijk. We blijven tenslotte kuddedieren en zijn niet gemaakt om ons op ons eilandje terug te trekken.

Pleasen

Daaraan gekoppeld hebben we steeds geleerd ons aan te passen aan de noden en behoeften van anderen. We zullen eerder de andere helpen dan onszelf. Dat komt vooral omdat we op die manier vroeger onze ouders smeekten “Maar zie mij dan toch graag?” en er dus ook alles voor deden om dit te kunnen bereiken. Ik heb dit zelf heel erg hard en het is ook een valkuil voor mij. Ik wil constant iedereen helpen, daarom werd ik wellicht ook hulpverlener. Dit gedrag blijven we immers behouden in ons volwassen leven. Vaak zijn mensen met complex trauma mensen die klaarstaan voor anderen, maar aan weinig zelfzorg doen en moeilijk zorg van anderen kunnen verdragen. We zijn dat ook niet gewoon, weten niet hoe we daarmee moeten



Eenzaamheid komt niet omdat je niemand om je heen hebt, maar omdat je niet kan communiceren over de dingen die belangrijk voor je zijn.

(Carl Jung)

Hoop

Ik heb gelukkig fijne vrienden, collega's, buren, kennissen, ... waar ik op kan rekenen. Mijn echte vrienden, die ik op één hand kan tellen dus, weten mijn voorgeschiedenis en lijken dit wel te begrijpen. Ik heb ze uitgelegd wat triggers teweeg kunnen brengen. Ze lijken veel te begrijpen, maar ook niet alles. Laat staan dat ik hierdoor soms terug naar de dissociatieve wereld wil. Een wereld die voor hen eerder teken is van "psychisch niet oké te zijn".

Ze begrijpen ook niet altijd dat ik zo ontroerd kan zijn wanneer iemand iets lief voor mij doet. Ergens is het mooi dat ik die zorg nu wel kan laten binnenkomen, maar dit is zo nieuw voor mij dat het me soms wat overweldigt.

Al geeft dat misschien wel hoop. Ik voel liefde en ik kan zorgzaamheid meer en meer toelaten. Misschien zal dat me op termijn toch misschien minder eenzaam doen voelen en is dit weer gewoon een volgende stap die ik door moet. Zou het sterk genoeg zijn om de existentiële eenzaamheid van een hechtingsproblematiek te doorbreken?

omgaan en worden daar ongemakkelijk van. Een fractie daarvan wordt al duidelijk in het moeilijk complimenten kunnen aanvaarden.

Herstel?

Zonder de hele theorie uit de doeken te willen doen, kunnen we stellen dat het vrij eigen is aan mensen met complex trauma dat ze een structurele vorm van dissociatie hebben. Kinderen kunnen immers niet vluchten of vechten. Gelukkig kan onze geest wel vluchten. Iedereen dissocieert indien nodig, maar ik heb dat mechanisme veel sterker ontwikkeld door mijn jeugdjaren. Dissociatie bracht me niet alleen naar een andere plaats, het gaf me ook de mogelijkheid gevoelens uit te schakelen als die te heftig waren. Het doel in therapie is dan ook vaak die structurele dissociatie te doorbreken. Dat is mij gelukt. Alleen heeft niemand me ooit gezegd dat de wereld zonder dissociatie zo heftig kan zijn. Ik heb het daar soms moeilijk door.

En net daardoor lijkt ik nog meer in de eenzaamheid te zitten. De lotgenoten die ik ken dissociëren doorgaans nog. Ze begrijpen het dan ook niet. 'Vrij zijn van dissociatie is toch wat je wil?' Uiteraard is dat zo, maar ik moet nu leren omgaan met een wereld waarvan mijn geest niet meer vlucht en waarvan ik alles ook voel binnenkomen. Dat is best heftig en soms zelfs ronduit zwaar omdat ik dit nooit gewoon ben geweest.

Het maakt dat ik me ook minder thuis ben gaan voelen tussen lotgenoten met complex trauma. Maar het maakt ook dat je verschil voelt met mensen zonder complex trauma. Ze hebben niet de voorgeschiedenis die ik heb gehad. Tegenover hen heb ik een stuk leven gemist. Ik lijk me ergens 'tussenin' te bevinden, dat doet me ook eenzaam voelen. Ik lijk nergens meer bij te horen en ben hierin echt aan het zoeken. Ik ben dus zoekende... ik ben hersteld, zeggen ze, maar waar hoor ik nu thuis? Ik weet het niet.

Ook JIJ kan LuisterGenoot worden !

- Heb jij luistertalent en wil je je inzetten voor lotgenoten?
- Ben je zelf psychisch kwetsbaar?
- Kan jij op een open-minded, authentieke en verbindende manier communiceren?
- Kan jij meevoelen met anderen, maar ook je eigen grenzen bewaken?
- Kan jij je 2 uur per week vrijmaken om te chatten of te bellen?

Dan ben jij welkom bij de LuisterGenoten!
Je krijgt vormingen, er zijn interviews, je maakt deel uit van een fantastisch team, ... en nog veel meer!
Neem een kijkje op de website van UilenSpiegel (vacature voor LuisterGenoot) en stuur ons als de bliksem een mailtje!

www.luistergenoten.be

een luisterlijn van en voor lotgenoten

een initiatief van UilenSpiegel vzw



LuisterGenoten doorbreken eenzaamheid

Tekst: Annemie Berckmans

Eenzaamheid kan een grote impact hebben op het welzijn van mensen en kan een negatieve invloed hebben op hun mentale gezondheid en hun algemeen welzijn. Eenzaamheid leidt tevens tot een gevoel van isolement. De luisterlijn van UilenSpiegel biedt hier soelaas: onze LuisterGenoten verminderen deze negatieve gevoelens door aandachtig te luisteren naar de bellers en proberen te begrijpen wat deze mensen doormaken. Zij trachten persoonlijke connectie te maken en geven zo mee dat er mensen zijn die om hen geven en hen steunen. Tijdens hun gesprekken tonen zij empathie, oordelen niet maar bieden steun en hoop, en zorgen ervoor dat het gevoel van eenzaamheid afneemt en dat het zelfvertrouwen en zelfrespect kan groeien.

Geboorte van een luisterlijn bij UilenSpiegel

13 maart 2020. Corona diende zich aan; UilenSpiegel kreeg al gauw signalen van leden dat ze zich angstig en eenzaam voelden. De nood aan een luisterend oor, een gesprek met een lotgenoot, werd voelbaar. En zo werd het project "LuisterGenoten" gelanceerd: een 25-tal enthousiaste vrijwilligers, allen mensen met een psychische kwetsbaarheid, wilden maar al te graag deze nieuwe telefoon- en chatlijn bemannen. Ze waren geen geschoolde hulpverleners, wél mensen met ervaringskennis en voldoende veerkracht, ver genoeg gevorderd in hun eigen herstelproces om te kunnen luisteren naar anderen.

De kracht van het project

Intussen bestaan de LuisterGenoten al drieënhalf jaar. En dat impliceert natuurlijk heel wat veranderingen. Onderweg wijzigden de uurroosters een paar keer; heel wat "Oortjes" (zo noemen we de LuisterGenoten intern) vertrokken en nieuwe enthousiastelingen kwamen erbij; sommigen deden allerlei taken achter de schermen en zo ontstond er een coördinatieteam.

Maar de kracht van het project bleef al die tijd hetzelfde. Het wordt volledig gedragen door vrijwilligers. Maar nog belangrijker: een LuisterGenoot luistert authentiek naar een medemens die het moeilijk heeft, komt niet direct aandraven met oplossingen, hij of zij maakt tijd en ruimte om met volle aandacht de mens en zijn verhaal te "horen", open-minded, authentiek en zonder oordeel.

LuisterGenoten doorbreken eenzaamheid

Tijdens de lockdown werden we vaak gebeld door mensen die een beperkt netwerk aan familie en vrienden hadden – soms zelfs niemand. De poetshulp, de verzorgende huishulp, mobiele teams... het viel allemaal weg en vergrootte het gevoel van eenzaamheid. Buitenhuisactiviteiten zoals hobby's, therapie sessies e.a. konden niet meer doorgaan. Bovendien werden mensen angstig door de heisa rond corona.

Nu, drie jaar later, worden we nog steeds opgebeld door mensen die eenzaamheid ervaren. Ze hebben nood aan een babbel en kunnen er nadien vaak weer even tegen. Het bevestigt nog maar eens dat LuisterGenoten een mooi project is dat zijn bestaansrecht meer dan bewezen heeft.

LuisterGenoten aan het woord

We vroegen enkele LuisterGenoten om wat te vertellen over hun engagement. Dit kwam uit de bus:

Suzanne, LuisterGenoot (LG) sinds juli 2021: "Ik zet mij graag in als LuisterGenoot, omdat ik door het luisteren naar onze bellers graag zorg voor een warm moment, gewoon door er te zijn en te luisteren. Vaak geven de oproepen mij energie na een lange dag, beller blij, ik ook blij. De bellers geven dat ook aan en dat doet deugd. Ik vind de LuisterGenoten een fantastisch team, ik ben blij dat ik daar mag bijhoren."



ils



Ils (LG sinds juli 2021): "Ik heb verpleegkunde A1 spoed/intensieve/OK en anesthesie gestudeerd, en nog andere opleidingen gevolgd. Maar ik kon ze niet meer benutten. Tot ik de luisterlijn ontdekte. Nu kan ik toch nog iets doen met mijn ervaring. En kan ik eindelijk terug mijn steentje bijdragen aan de maatschappij en echt mensen helpen! Dat maakt me gelukkig."

Bart (LG sinds dec 2021): "Dankzij LuisterGenoten kan ik ondanks mijn beperkte mobiliteit vrijwilligen vanuit mijn woonkamer aan het ritme dat ik zelf bepaal. Veel bellers en chatters spreken hun dankbaarheid uit tijdens onze gesprekken en daar doen we het voor. Door de regelmatige digitale bijeenkomsten met mijn collega's LuisterGenoten zijn we uitgegroeid tot een fijne hechte groep."

bart



Liesbet (LG sinds feb 2022): "Ik ben blij om mensen een luisterend oor te kunnen bieden zonder dat er geoordeeld wordt. Een gesprek waarbij mensen terug op adem kunnen komen. Het geeft me een goed gevoel dat mensen hun ei kwijt kunnen en me er ook nog dankbaar voor zijn."

liesbet



Lindsay (LG sinds juni 2022): "Ik ben begonnen met dit vrijwilligerswerk omdat ik elke mens wil helpen op deze aardbol. Door te chatten en een luisterend oor te bieden help je de mensen op weg. Zonder te pushen, bereik je veel meer dan ik ooit had gedacht. En na zo een gesprek krijg ik meestal een bedankje. Op dat moment zit ik in een soort roes die me doet glunderen."

lindsay



Het coördinatieteam aan het woord

Andrea, LG én lid van het coördinatieteam van bij het prille begin (maart 2020): "Ik ben zoals iedere LuisterGenoot begonnen met chatten en bellen. Verder heb ik vanaf het begin mee mogen nadenken over het hele opzet van het project en vrij snel deed ik extra taken. Zo heb ik ook een hele tijd de planning in m'n eentje gedaan, wat ik heel fijn vond, vooral het contact met de andere LuisterGenoten vond ik zeer leuk. Ik vind de inzet van al die vrijwilligers prachtig. Maar de planning alleen doen was toch wel vrij zwaar dus was ik heel blij toen Annemie me kwam helpen en later ook Bart, zo hebben we nu een tof team en kunnen we het werk verdelen. Het is een hele fijne samenwerking met iedereen."

andrea



Annemie, LG sinds juni 2020 en lid van het coördinatieteam sinds juli 2021: "Na een jaartje bellen en chatten, rolde ik als vanzelf in de coördinatie, eerst als 'backup' van Andrea, maar al gauw werd ik het aanspreekpunt voor de uurrooster en de vervangingen. Achter de schermen doe ik echter nog veel meer! Maar ik doe het allemaal heel graag, want ik mag kiezen wat ik doe en aangeven hoe intensief ik me wil inzetten. Ik vind het bijvoorbeeld heel fijn om ondersteunende gesprekken te voeren met collega-LuisterGenoten over hun engagement en de vragen die daarbij rijzen."

annemie



Bart, LG sinds dec 2021 en lid van het coördinatieteam sinds jan 2022: "Een maand na mijn start als LuisterGenoot bood ik het coördinatieteam aan om hen te helpen op technisch vlak waar nodig. Ik merkte dat het coördinatieteam erg ijverig aan het werk was en dat er al heel wat gebeurde achter de schermen. Als IT'er kon ik bepaalde taken verbeteren en voorstellen doen om de dingen efficiënter te laten verlopen. Het geeft me veel voldoening en ik vind het fijn dat we samen het LuisterGenoten-team kunnen aansturen en ondersteunen."

www.luistergenoten.be

een luisterlijn van en voor lotgenoten

een initiatief van UilenSpiegel vzw



Lus vzw: Iedereen verdient het om warm omringd te zijn



Tekst: Christel G. – Foto: Ann Palmers

Met een kleine maar fijne kern vaste medewerkers en een hele horde vrijwilligers bestrijkt Lus vzw heel Vlaanderen.

Lus staat voor samen zijn en samen groeien. Dit wordt op verschillende manieren vormgegeven.

Iedereen die nood heeft aan mensen om zich heen kan een Lus-groep starten. Lus zoekt dan samen met jou naar mensen die belangrijk voor je zijn: familie, vrienden, burens, ... van nu of van vroeger. Jouw Lusgroep wordt een kring van mensen die jij kiest en waar jij je goed bij voelt. Je komt samen op een plek waar jij je thuis voelt, op een frequentie en een moment die voor elk groepslid passen. Onderwerp van gesprek kan alles zijn wat er in het leven toe doet. Het is niet de bedoeling om het over koetjes, kalfjes of de voetbaluitslagen te hebben, tenzij je misschien veearts of voetballer bent. Een medewerker van Lus helpt bij het opstarten: voorbereiden van de bijeenkomsten, begeleiden van de gesprekken, met vooral het stellen van de juiste vragen. Ondertussen wordt er gezocht naar een vrijwilliger (compagnon de route) die op termijn deze taken kan overnemen.

Omdat niet iedereen 'zomaar' zijn plaats vindt in bestaande netwerken van sociaal contact (persoonlijk netwerk, buurtnetwerk, verenigingsleven, ...) zijn Linkgroepen in het leven geroepen. Deze bestaan uit vijf tot acht mensen die elkaar van tevoren nog niet kennen. Ze komen ongeveer één keer per maand samen om een groep te vormen waar

eenieder bij hoort. Doorheen een aantal zelfgekozen activiteiten leren ze elkaar kennen. Ze gaan op zoek naar wat hen met elkaar verbindt en wat niet, verkennen elkaars eigen(aardig)heid en wat ze elkaar te bieden hebben. Linkgroepen bieden een antwoord op een vraag naar meer verbondenheid: zo gewoon mogelijk, zoals in een vriendengroep waarin iedereen zichzelf mag zijn en een eigen bijdrage kan en mag leveren. Ook wanneer je niet per se 'voldoet' aan de ongeschreven verwachtingen die deelnemen aan het gemeenschapsleven soms stelt: eens kunnen trakteren, geen vreemde dingen zeggen, 's avonds lang genoeg kunnen opblijven, jezelf kunnen conformeren en opgaan in een groep ... Linkgroepen groeien van onderuit. Vanuit mensen met goesting om nieuwe mensen te leren kennen. Binnen elke linkgroep wordt een plaatsje voorbehouden voor een verbinder. Iemand die deel uitmaakt van de groep en tegelijk vrijwillig de rol op zich neemt om mensen welkom te heten, ervoor te zorgen dat iedereen erbij kan horen, de samenkomst mee te plannen en organiseren, ...

Last but not least organiseert Lus vzw ook workshops en ontmoetings- en inspiratiemomenten, waarin ze graag hun kennis en expertise rond verbinding delen.

Vrijwilligers zijn steeds welkom bij Lus en worden er met zorg en warmte omringd. Wat ik ook zo fijn vind, is dat je bij Lus verschillende rollen kan opnemen. Tegelijkertijd centrale persoon zijn in een Lus-groepje en als vrijwilliger taakjes opnemen bijvoorbeeld.

Op www.lusvzw.be vind je meer info en persoonlijke verhalen.



Christel:

**“Ik beschouw mijn
Lusgroepje als mijn
zelfgekozen familie.”**

Mijn persoonlijke Lusparcours

Tekst: Christel G.

Via via leerde ik Lus vzw kennen. Een collega op mijn toenmalige vrijwilligerswerk had een vriendin die compagnon de route was van een Lusgroepje. Kort nadat ik telefonisch contact had opgenomen, kwam er een kennismaker langs om te kijken wat Lus voor mij kon betekenen. Een tijdje later werd ik onder de vleugels genomen van een vaste medewerker en vroeg ik aan twee kennissen of ze deel wilden uitmaken van mijn Lusgroepje.

In die tijd stond ik voor de haast onmogelijke opdracht om een nieuw betaalbaar onderkomen te vinden. Ik moest na achttien jaar uit mijn appartementje weg. Ik kon dus alle steun gebruiken. Uiteindelijk vond ik op miraculeuze wijze mijn huidige woonst. Ook bij de organisatie van mijn verhuis was mijn toenmalig Lusgroepje zeer behulpzaam. Het was niet mijn eerste verhuis, maar wel de eerste zonder mijn familie, met wie ik door omstandigheden al meer dan tien jaar geen contact meer heb.

Na verloop van tijd kreeg ik er ook een vrijwilliger bij. De twee leden van mijn oorspronkelijke groepje zijn inmiddels om diverse redenen afgehaakt. Ook in tijden van corona en met name in de zomer van 2020, waarin ik in crisis geraakte, liet Lus mij niet in de steek. Met een ziekenhuisbezoekje, met regelmatige broodnodige babbels online en later ook met wandeldates bleef het contact behouden. Ik probeerde terug een groepje bij elkaar te krijgen, maar de paar mensen uit mijn omgeving aan wie ik het kon vragen, zagen het engagement niet zitten. De Lusmedewerkers hebben mij gelukkig niet los gelaten. Ze zijn me blijven steunen door dik en dun. Recent heb ik terug de moed gehad om twee mensen te vragen. Mijn buddy en mijn schrijfleerkracht zeiden gelukkig ja. Nu wordt er opnieuw gezocht naar een vrijwilliger voor mijn kersverse groepje.

We komen ongeveer één keer in de maand samen. In principe ben ik diegene die bepaalt wat er besproken wordt, maar ik hoor ook graag wat de anderen bezighoudt.

Het is ook best spannend voor mij, dat de mensen met wie ik elk apart een goed contact heb, elkaar nu ook leren kennen. Ik ben nogal gevoelig (en dat is zacht uitgedrukt) aan achter mijn rug en boven mijn hoofd gedoe. Dit is dus voor mij best wel opnieuw een oefening in vertrouwen. Aan de andere kant zie ik ook wel de meerwaarde. Wanneer ik het wat lastiger heb, kunnen de anderen ook steun vinden bij elkaar en eventueel bezorgdheden delen. Al blijf ik nog altijd het eerste aanspreekpunt mocht iemand zich zorgen maken over mij, maar ik denk wel dat dat voor iedereen helder is.

Sinds ik Lus ken heb ik niet meer het gevoel alleen op de wereld te zijn. Een gevoel dat ik in mijn kindertijd en jeugd gekend heb en wat me na het overlijden in 2012 van Jeanine, mijn ‘plasmama’ en beste vriendin sedert meer dan twintig jaar, opnieuw overviel.

Ik beschouw mijn Lusgroepje als mijn zelfgekozen familie. Dat hartverwarmende en veilige gevoel van je omringd te weten door mensen die om je geven en achter je staan door dik en dun, maar toch je autonomie respecteren, dat is wat ik iedereen van harte gun. En dat rijmt!

Gedicht

Tekst en gedicht: Sil Popelier

Dit gedicht draag ik op aan wie ik was vlak voor mijn eerste psychose in 2003. Het was voor mij toen een heel eenzame, verwarrende periode. Met vallen en opstaan heb ik mijn weg in het leven gezocht en gevonden. Maar nog steeds ga ik op zoek. Ik zoek mijn eigen weg en die loopt niet langs platgetreden paden. Ik ben een zoeker, geen vinder. Een leraar vatte mijn situatie toen als volgt samen: “Waar een wil is, is een weg; maar waar geen weg is, zal een wil niet baten.” De inspiratie voor dit gedicht putte ik uit een eerdere, verloren gegane versie.

Eenzaamheid

*Een deel van mij
is nog steeds
eenzaam en verlaten,
in tweestrijd en verscheurd
in duizend stukjes,
net zoals de dichtbundels
waarop ik
mijn verdriet
en klein' gelukjes
heb neergeschreven.*

*O teer en breekbaar
als papier;
O ziel onfeilbaar,
ben je nog hier?*

*Een deel van mij
is nog achtergebleven
op vele geschreven
vellen papier,
teer als de kiem,
dor als laurier.*

*O ziel vol ontembaar verlangen;
O kiem van gedichten, gezangen:*

*Je werd gesmoord
nog voor
je werd gehoord.*

*In het diepst van mijn gedachten
ben ik eenzaam en verlaten;*

*O, mijn God, laat mij niet smachten,
maak me bekwaam, onverdroten.*

*Geef me een vriend,
een die met me lacht
en met me grient.*

*Geef me een kracht,
die zich niet meer verliest,
maar zich een vriend uitkiest.*





Verhuizen is meer dan dozen uitpakken

Tekst: Elise – Illustratie: Evelien Swenne

Elise voelde zich genoodzaakt te verhuizen.

Wat aanvankelijk een mooi vooruitzicht leek, draaide heel anders uit.

Een nieuw levenshoofdstuk elders opstarten

Weg van de stedelijke drilmachines, blaffende buurthonden en plotse verbouwingen twee huizen verder, die de achtertuin van een stil oplaadplekje in een kakofonie vol lawaai veranderden. De favoriete bibliotheek en het stille fietspad aan de Vaart ontoegankelijk voor een veel te lange tijd. Mijn relatie die stopte terwijl ik moest herstellen van een hersenletsel. Het grote huis en tuin werden te veel om te onderhouden. Gelukkig diende een oplossing zich plots aan: een duplex appartement met een leuk achterbalkon op stapafstand van de Schelde. Een mooi stukje bos op fietsafstand en twee behulpzame burens waarvan één een bekende vriend is. "De mensen in deze streek zijn steeds vriendelijk." zei hij. Dus nieuwe provincie: here we come!

Wat mag weg, wat blijft ...

Daar stonden ze begin juni: drie dozen met 'weg', 'verhuis' en 'twijfel' aangeduid. Gele post-its met 'weg' plakte ik op alles wat niet in een doos kon. Kamer per kamer in het grote huis ging alles door mijn handen. De dozen met 'verhuis' vermenigvuldigden zich, maar het werd me emotioneel vaak te veel. De keuzecriteria weergalmden in mijn hoofd zonder beslissing. Herinneringen en intenties maken spullen niet meer neutraal. Praktisch was het een nachtmerrie omdat moeilijke mankementen aan muren niet

opgelost geraakten, ik amper helpende handen kreeg van mijn netwerk en er geen auto was om veel weg te brengen. De tijdsdruk werd groter toen twee weken voor het verhuizen het familiefeest voor mijn twee tweeëntwintigjarige dochters bij mij doorging. Onverwachts hielpen twee vrienden daarna om het inpakken af te werken en kasten te demonteren. Leuk detail: mijn op-rit werd bekend voor gratis spullen en daar genoot ik erg van!

Zes dagen voor de verhuis

De hulpvaardige buurman wou groter gaan wonen en vertrok. Slechts op het laatste nippertje kon ik 1.400 euro oplichterij bij een zwartwerkende verhuismaatschappij voorkomen. Maar gelukkig bracht de klusjesdienst van het OCMW de laatste grote meubels weg naar de kringwinkel en verliep dankzij hen het zetten en monteren van spullen in mijn duplex zo klantvriendelijk!

Me nestelen op de nieuwe plek

Verhuizen werd nu uitpakken van de dozen. Dit ging eigenlijk vrij snel. Maar bekomen van de rollercoaster vol stress lukte niet omdat de duplex haar ware aard toonde. Een beerputgeur uit de lavabo als ik me 's ochtends waste, een brievenbus die niet opengaat en zoveel verkeerslawaai op spitsuren waardoor bijkomen in de zetel niet lukte. Daarna dreigde een advocatenkantoor met een deurwaarder om een elek-

triciterekening van de vorige bewoonster te innen. Telefoneren loste dit niet op. Daarnaast ondervond ik hinder van mails van verenigingen die niet aankwamen en bleek op aangekondigde stadsactiviteiten niemand te vinden.

In mijn buurt woonden bovendien vooral senioren en bitsige leeftijdsgenoten. De vriend die ik kende lag het liefst in zijn zetel en schepte me af met zijn drukke agenda. Familie wou niet langskomen. Het openbaar vervoer bleek een ramp te zijn in die deelgemeente. Mensen gaven me verkeerde aanwijzingen bij de Schelde zodat ik fietsend richting Antwerpen afdwaalde. Gelukkig compenseerde de natuur dit steeds met vogelconcerten en prachtige uitzichten!

Hallo eenzaamheid als stille coach

Elke vorige fase van de verhuis toonde wat me echt vergezelde: blijvende stress en er te vaak alleen voor staan, behalve de onverwachte hulp van het OCMW, twee vrienden en ... die zalig kwetterende vogels. Mijn doel was bereikt: minder onderhoudswerk, geen blaffende honden of bouwmachines meer en de natuur vlakbij. Maar eenzaamheid is de naam die ik voor het eerst in mijn leven kon geven aan de ontbrekende bondgenoot tussen en buiten de huismuren.



Karina:
**“Praten heeft zeker nut,
maar vaak praten
mensen gemakkelijker
als ze tegelijkertijd
ook iets doen.”**

De kookgroep van Karina

Tekst en foto: Els Ceyskens

Karina Convents uit Beringen houdt van knutselen, maar meer nog van koken. Ze heeft een psychische kwetsbaarheid en besloot vorig jaar haar kooktalent in te zetten voor lotgenoten. Een keer per maand tovert ze met de hulp van zo'n tien mensen een lekkere maaltijd op tafel, die ze samen verorberen. Ik mocht een interview met haar afnemen.

Karina is getrouwd, heeft twee kinderen en een kleinkind. Haar initiatief groeide uit de maaltijden die op vrijdag aangeboden werden voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in het ontmoetingscentrum De Link. Zo kreeg Karina het idee om samen te koken. Samen met lotgenotengroepbegeleider Jef diende ze het initiatief in bij UilenSpiegel en dat werd goedgekeurd. Praten heeft volgens haar zeker nut, maar vaak praten mensen gemakkelijker als ze ook iets doen. Zo wordt ook de interactie verbeterd. Bovendien ga je je vaak beter voelen door dagelijkse dingen uit te voeren. De opstart werd uitgesteld door corona, maar in 2022 werd het startschot gegeven!

Elke derde dinsdag van de maand komt de kookgroep samen, vanaf negen uur. Bij de opstart werd er een flyer uitgedeeld en die werd ook via mail verstuurd. Er doen meestal zo'n acht tot tien deelnemers mee, maar op de nieuwjaarsontmoeting waren er wel vijftien aanwezig. Mogelijk wordt de

groep in de toekomst nog uitgebreid. Het gebeurt al eens dat de hele groep erna nog een koffie gaat drinken in het dienstencentrum van Paal en dat is leuk, vertelt Karina.

Tijdens de voorgaande sessie wordt een menu gekozen voor de volgende maaltijd. Karina typt het recept uit en bezorgt het aan de deelnemers. Zo kunnen ze het achteraf thuis ook nog klaarmaken. Karina koopt dan zelf de ingrediënten. Samen maken ze vervolgens een lekkere maaltijd klaar. Sommigen verkiezen ook gewoon te komen babbelen en te eten en koken niet mee. Iedereen heeft die vrijheid.

Karina heeft zelf een depressie gehad en de goesting om huishoudelijke activiteiten te doen, bijvoorbeeld koken, viel weg. Ze overwon dit, en later ontstond hieruit het idee om te koken voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Soms wordt er soep en een hoofdschotel klaargemaakt. Een andere keer de hoofd-

schotel en een nagerecht. Soms ook alleen een hoofdgerecht. Af en toe is het een verrassing voor de mensen en wordt het gerecht op voorhand niet afgesproken. Voor de volgende keer werd afgesproken dat de mannelijke deelnemers zullen koken. Zij zullen ook instaan voor de aankoop van de voedingsmiddelen.

De deelnemers van deze kooksessies hebben veel aan deze bijeenkomsten. Ze zijn gemotiveerd en blijven graag komen. Zelfs vanuit Houthalen zijn er mensen die meedoen met deze kooksessies.

Karina hoopt dit zo lang mogelijk te kunnen doen, maar het zal afhangen van haar gezondheid.

Het is duidelijk dat met dit mooie initiatief veel goeds wordt bereikt. Door het koken en de gesprekken die ondertussen plaatsvinden voelen de mensen zich beter. En dit is precies de bedoeling van Karina!

Ervaring werkt!

In gesprek met Tom Hellemans


Tekst: Tom Van den Abeele

We zien hen overal opduiken in de geestelijke gezondheidszorg, mensen die hun eigen ervaringen en die van anderen inzetten: ervaringsdeskundigen, ervaringswerkers, familie-ervaringsdeskundigen ...

Wie zijn ze?

Wat doen ze?

Wat drijft hen?



“Ervaringswerk was echt een roeping voor mij.”

Tom Hellemans heb ik jaren geleden leren kennen tijdens de opleiding 'Ervaringswerker in de ggz' aan de Sociale Hogeschool Heverlee. Hij had toen een vaste rubriek in Spiegel onder de naam Thomas Pips. Ondertussen is Tom al jaren aan de slag als ervaringswerker bij Beschut Wonen en als ik hem bel om te vragen of hij een interview wil geven voor deze rubriek, zegt hij gelukkig 'ja'. We spreken af in aanloophuis 't Experiment in Duffel en dus spring ik met mijn recordertje de trein op. Ik krijg een warm onthaal en met een drankje in de hand beginnen we eraan.

Hoe ben je in aanraking gekomen met ervaringswerk?

Ik denk dat ik sowieso van nature al een beetje ervaringswerker was, in die zin dat ik vroeger tijdens opnames, wanneer het na een tijdje wat beter met me ging, al een steunfiguur was voor lotgenoten. In 2012, toen ik al zeven jaar uit de psychiatrie was en vrijwilligerswerk deed, stuurde mijn psychologe me een vacature door voor een 'begeleider met ervaringsdeskundigheid' omdat ze dacht dat ik wel geknipt was voor deze job. Dat was mijn eerste kennismaking met de term 'ervaringswerker in de ggz'. Ik ben naar de sollicitatie gegaan en werd niet aangenomen maar op die manier werd ik wel uitgenodigd door OGGPA*. Daar heb ik Ann Van de Vloet leren kennen en zo ben ik bij UilenSpiegel terecht gekomen. Daar heb ik me aangemeld voor de vorming 'ervaringsdeskundigheid' en ben ik ook in de redactieraad van hun tijdschrift Spiegel gestapt, waar ik een vaste column had. Ervaringswerk was echt een roeping voor me. Toen ik bijna klaar was met de vorming van UilenSpiegel, ben ik gestart als vrijwillige ervaringsdeskundige bij Walden. Niet veel later ben ik dan de opleiding 'Ervaringswerker in de ggz' in Heverlee gaan volgen. In 2015 ben ik overgestapt naar De Keerkring in Mortsel, een sociaal revalidatiecentrum. Daar ben ik zo'n vijftien maanden actief geweest als vrijwilliger en in april 2016 werd ik aangenomen bij Beschut Wonen te Duffel voor een betaalde job.

Wat is dat, Beschut Wonen?

We bieden aan cliënten uit de psychiatrie een woning of studio aan en geven hen een verblijfsovereenkomst omdat ze hun woonst huren. Daarnaast krijgen ze ook een begeleidingsovereenkomst, wat wil

zeggen dat ze een individuele begeleider krijgen, naast een groepsbegeleider die verantwoordelijk is voor het hele huis. Het team van Beschut Wonen bestaat uit ongeveer tien woonbegeleiders, een directeur, een coördinator, een psycholoog, een maatschappelijk werker, een teampsychiater en ikzelf als ervaringswerker.

Hoe ziet je werkdag eruit?

Dat is moeilijk te zeggen maar ik zal je vertellen wat ik zoal doe. Ik ben begonnen met een contract van een jaar voor een project van Beschut Wonen, het Wagewiel. Het Wagewiel was een soort boerderij waar tien mensen konden wonen en ik was daar wekelijks aanwezig als ervaringswerker om samen te koken, samen te wandelen, op het veld te werken,...

Binnen dat jaar van het project heb ik me zodanig kunnen presenteren dat ik een contract van onbepaalde duur heb gekregen. Toen ben ik gaan kijken hoe ik dat zou invullen. Ik trok me mettertijd terug uit Wagewiel en richtte me op andere projecten. Ik nam deel aan cliëntenbesprekingen, briefings en teamvergaderingen. Ik vertegenwoordig daar de bewoners, de stem van de cliënt dus, ik bewaak de herstelvisie en breng het perspectief van de ervaringswerker binnen. Dat was de eerste belangrijke pijler voor het team en de directeur.

Aanloophuis 't Experiment

Daarnaast vind ik het belangrijk om zoveel mogelijk contact te hebben met de bewoners omdat ik hun stem vertegenwoordig. 't Experiment is daar eigenlijk de meest uitgesproken exponent van. Hier kan ik aan presentie doen en samen met de mensen 'café houden', bij manier van spreken. We kozen wel bewust voor een café zonder bier want er zijn genoeg andere cafés. Het bestond al voor ik hier begon te werken en het idee was toen, vanuit de herstelvisie en het concept 'zelfregie' van: 'Voilà mensen, hier is de ruimte, hier is de sleutel, da's jullie kot, doe er iets mee'. Dat liep wat moeilijk en ik heb dat in handen genomen. Nu zijn we zeven dagen per week open. 't Experiment kan je zien als de gemeenschappelijke living van alle huizen samen waar iedereen welkom is. Het wordt opengehouden door de bewoners zelf, zonder begeleiding, maar ik ben wel huisverantwoordelijke, en het gebouw is van Beschut Wonen, dus er komt wel wat verantwoordelijkheid bij kijken.

Overleg

Ik trek ook de kernraad, dat is zo'n beetje de stem van alle bewoners naar het team toe en tegelijkertijd een soort van doorgeefluik van het team naar de bewoners. Met de kernraad komen we een keer per maand samen. Daarnaast is er ook nog een zorggebruikersraad die zo'n drie keer per jaar samenkomt.

Qua vergaderingen doe ik mee aan de briefings, beleidsvergaderingen, interviews en cliëntenbesprekingen. Elk jaar is er een cliëntenbespreking waarbij de cliënt wordt uitgenodigd en die ook iemand van de familie mag meenemen. Ik doe verder ook individuele gesprekken met bewoners en begeleid het maandelijks Herstelcafé met collega-ervaringswerkers,... Ik ben als het ware "polyvalent" beschikbaar.

Waarin verschil je van je collega's?

Ik zit zonder agenda bij de cliënten, ik kan echt aan presentie doen en minder professionele afstand houden, laagdrempeliger zijn, naast de cliënt staan of zitten,...

Hoe denk je over vorming?

Ik wil veel leren maar ik had vroeger wel het gevoel dat ik meer leer op de werkvloer dan op school. Ik vind opleiding wel belangrijk als kapstok en heb zelf nog de opleiding van Thomas More gevolgd die naar mijn ervaring echt op maat is.

Heb je nog tips voor mensen die ervaringswerker willen worden?

Ik raad aan om cursussen van de Herstel Academie te volgen, je aan te sluiten bij de vorming van UilenSpiegel,... en zo stap per stap op te bouwen om een idee te krijgen van wat ervaringsdeskundigheid echt inhoudt. Het is ook goed om vrijwilligerswerk te doen want zo kan je achterhalen welk stuk van ervaringswerk je ligt.

We ronden deze boeiende babbel af in het café zonder bier en onderweg naar huis maak ik me de bedenking dat elke ervaringswerker op zijn eigen manier een steen verlegt in de ggz. Bij Tom is dat zeker zo!

*OGGPA = Overlegplatform Geestelijke Gezondheid Provincie Antwerpen. Ondertussen maakt OGGPA deel uit van VLOGG = het Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid = een fusie van de 5 provinciale overlegplatforms.



Zorgsymposium doelgerichte zorg: Wat maakt de patiënt gelukkig?

Op 14 januari 2023 bezocht ik het Zorgsymposium doelgerichte zorg in Leuven.

Het was een boeiende dag waarvan ik hieronder graag verslag uitbreng.

Tekst: Christel G.

Foto's: vzw De Maretak

Me afvragend hoe een mens zo nat kan worden op de korte afstand vanaf het station, stap ik het provinciehuis in Leuven binnen. In het mij aangeboden tasje vind ik het programma, wat folders, een schriftje met pen en een ledlampje als extra gadget. Verderop kan ik me warmen aan een welgekomen kopje thee. De zaal waar het symposium doorgaat is uitgerust met comfortabele stoelen. Voor wie wil zijn er zelfs losse kussentjes voorzien.

De heer Eddy Claes, ervaringsdeskundige, voorzitter van Maretak vzw (Vereniging voor mensen met chronische pijn en tevens organisator van deze dag) en bestuurder van het Vlaams Patiëntenplatform, heet ons welkom. Hij schetst kort waarover het deze dag gaat: Dat het leven van een patiënt zoveel meer is dan de chronische ziekte waarmee hij gediagnosticeerd is.

Professor Eeckman komt als eerste gast spreker aan het woord. Hij is medeoprichter en voorzitter van de vzw Patient Empowerment. "Vaak", zegt hij, "gaat het over eenvoudige dingen: aankloppen alvorens een kamer binnen te gaan, vragen alvorens aan te raken en luisteren naar de patiënt." Maar uit studies blijkt dat een arts de patiënt al na gemiddeld 50 seconden onderbreekt. De dokter is een

machtsfiguur en de patiënt is afhankelijk voor wat betreft diens informatie, kennis, vaardigheden, tijd, empathie en tenslotte van zijn of haar recht om iets als ziekte te labelen, medicatie voor te schrijven of ziekteverlof toe te kennen. Hoe belangrijker deze zaken zijn voor de zieke en hoe meer deze bang is of onzeker, hoe groter de afhankelijkheid. Dit geeft verlies van zelfcontrole en autonomie, wat hulpeloosheid kan creëren en op zijn beurt ziek kan maken. Het kan ook weerstand en boosheid oproepen.

Empowerment betekent aan de patiënt de controle of het gevoel van controle geven over gezondheid en gezondheidszorg. Dit kan door te communiceren op een open, gelijkwaardige en respectvolle manier en door geïnformeerde gedeelde besluitvorming. Vertrouwen blijft hierbij een belangrijke factor.

Lotte Vanneste, ergotherapeute en onderzoeker aan de UGent, spreekt over persoonlijke doelen als kompas. We moeten de omslag maken, zegt ze, van: Wat is er aan de hand met de patiënt, naar: Wat is er van belang voor de patiënt.

Doelgerichte zorg is een dynamisch en zichzelf herhalend proces. Het begint bij een ver-

kennend gesprek, waarbij er open geluisterd wordt naar het verhaal en de verwachtingen van de zorgvrager. Dan weerspiegelt de hulpverlener samen met de patiënt diens doelen en wensen. Belangrijk daarbij is dat ook de context van bij het begin in beeld komt. Na een bepaalde tijd volgt een evaluatie met een reflectie op het zorgproces. Levensdoelen kunnen nu eenmaal veranderen.

Doelgerichte zorg is niet altijd evident. Het vergt een goede voorbereiding van de hulpverlener (tools, training, luisteren, communicatie, NIVEA (niet invullen voor een ander)), maar ook van de zorgvrager (vaardigheden om noden en wensen te delen, educatie en ondersteuning). Belangrijk is elkaars expertise naar waarde te schatten. De hulpverlener brengt zijn professionele kennis, richtlijnen gebaseerd op evidentie en ervaring. De zorgvrager heeft ervaringskennis in zijn ziekte en zijn leven en kent zijn waarden.

Wat is van belang in iemands leven? Wat is een goede dag voor jou? Als je mag dromen, wat zou je dromen? Wat maakt jou blij? Om zicht te krijgen op het mentale beeld is het voor de hulpverstrekker van belang om de kunst van het vragen stellen onder de knie te hebben en door te vragen. Iemand wil bv.



Foto 1: Professor Eeckman: "Empowerment van de patiënt bereik je door te communiceren op een open, gelijkwaardige en respectvolle manier en door geïnformeerde gedeelde besluitvorming. Vertrouwen blijft hierbij een belangrijke factor."



Foto 2: Professor dr. Moens:

"Zorgvragers willen vooral kunnen functioneren en deelnemen aan het sociale leven."

Foto 3: Enkele van de deelnemers aan het panelgesprek (v.l.n.r.): Prof. Dr. Philippe Persoons (psychiater zorggroep St. Kamillus), Dr. Geert Pint (huisarts), Prof. Dr. Patricia De Vriendt (ergotherapeut en doctor in de gerontologie), Jozefien Torfs (psychologe UZ Leuven). De andere paneldeelnemers, niet op deze foto te zien, waren: Sybiel Verstraete (maatschappelijk werker, vrijwillig ondervoorzitter VPP), Tinne Vandensande (senior programmacoördinator en hoofd evaluatie bij de Koning Boudewijn Stichting), Suzanne Op De Beeck (moderator)

opnieuw kunnen fietsen. Daar kunnen verschillende redenen achter zitten zoals: Dat samen met de partner te kunnen doen, om de kinderen naar school te kunnen brengen of om te fietsen met de maten en daarna samen een pintje te drinken.

Een doel kan ook zijn: behouden wat er nu al goed loopt.

Annet Wouters (coördinator strategie en beleidsmedewerker patiëntenrechten bij Vlaams patiëntenplatform vzw, doctor in de sociologie) komt als laatste spreker voor de middagpauze "Doelzoeker" voorstellen. Twee ervaringsdeskundigen getuigen in de namiddag ook over het gebruik ervan. Over Doelzoeker vind je in deze Spiegel een apart artikel.

Bij gebrek aan koffiebreek in het strakke voormiddagprogramma is de lunchpauze inmiddels hoognodig. Zowel voor wat de concentratie betreft als voor het stillen van mijn grommende maag. Gelukkig is er een overvloed aan heerlijk krokante broodjes met ruime keuze aan vegetarisch beleg. Ondergetekende heeft er zich dan ook rijkelijk aan getoed gedaan.

Professor dr. Moens (neurochirurg gespeci-

aliseerd in de behandeling van chronische pijn) bijt de spits af na de korte middagpauze. Hij heeft het over doelgerichte zorg in de praktijk als hulpverlener. Vragen die hij zich daarbij stelt zijn: Wie bepaalt of het beter is of niet? Wat is geluk en hoe meet je dat? Wat is van belang? Wat is succes?

Hij ondervindt dat zorgvragers vooral willen kunnen functioneren en deelnemen aan het sociale leven. Ze willen onder meer kunnen sporten en werken. Hij stelt dat hulpverleners moeten focussen op de verbetering van levenskwaliteit door vermindering van pijn en medicatie en het verhogen van participatie, functionaliteit en voldoening van de zorgvrager.

De dag eindigt met een boeiend panelgesprek waarin alle disciplines vertegenwoordigd zijn, hieruit enkele quotes:

Doelgericht werken is een essentieel en cruciaal vertrekpunt om verbinding te creëren. Zonder dat en vertrouwen werkt het niet.

Voordelen van doelgericht werken: Het is zorg die werkt, het slaat aan. Het is geen trial-and-error meer. Het gaat over het herwinnen van autonomie voor de zorgvrager die terug

controle krijgt over zijn eigen leven. De jobtevredenheid voor de hulpverlener wordt groter. Nadeel is dat het in eerste instantie tijd vraagt, maar later valt er tijdswinst mee te boeken. Het is een langdurig traject. Iedereen is toe aan doelgerichte zorg, tijd om het te implementeren.

Is het weggelegd voor iedereen? Er zijn weinig situaties waarin het niet kan. Voor dak- en thuislozen en mensen met verslavingsproblematiek is doelgericht werken zelfs de enige manier. Voor mensen die niet taalgevoelig zijn kan het met behulp van bv. Photovoice*. Het is aan de hulpverlener om creatief te zijn.

De deelnemers aan het panel hopen alvast dat doelgerichte zorg een evidente vorm van hulpverlening wordt.

Ik besluit de receptie aan mij voorbij te laten gaan en keer tevreden huiswaarts met een vol hoofd en dito schriftje.

* Photovoice is een participatieve onderzoeksmethode waarbij deelnemers foto's maken en bespreken om hun perspectieven en ervaringen te delen.

Doelzoeker

Geef richting aan je leven met zorg op maat

Tekst: Christel G.

Illustratie: Doelzoeker

Doelzoeker is een tool gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie van Deci & Ryan (2008). Deze theorie zegt dat mensen optimaal kunnen groeien en functioneren als er invulling wordt gegeven aan drie basisbehoeften: talenten, relaties en zelfstandigheid.



Meer info op
www.doelzoeker.be

Waarom Doelzoeker? Er is een groot draagvlak om de patiënt centraal te stellen, maar de handvaten ontbreken. Voor de patiënt is het niet evident om zijn doelen en noden in kaart te brengen en te communiceren.

De zorgverlener vraagt zich af hoe hiermee aan de slag te gaan. Doelzoeker kan het proces van empowerment op gang brengen en een actieve rol van de zorgvrager stimuleren. Hierdoor worden gelijkwaardige relaties tussen hulpverlener en hulpvrager gefaciliteerd met als doel maximale levenskwaliteit en -vreugde. Ook wordt de motivatie bij de zorgvrager om bv. een bepaalde behandeling te volgen verhoogd.

Doelzoeker bestaat uit drie delen: verleden, heden en toekomst. Telkens worden vragen gesteld als: Welke vrijheden en mogelijkheden waren belangrijk voor mij? Welke relaties geven me energie? Waar wil ik goed in worden/ blijven? Deze vragen kan je beantwoorden met behulp van pictogrammen, foto's, woorden. Hierna kan je je doelen formuleren op de doelenfiche. Je kan doelzoeker alleen invullen of samen met vrienden, familieleden of een hulpverlener en je kan hem nadien ook delen met je hulpverlener(s) als je dat wenst.

Doelzoeker bestaat zowel op papier (al is die versie op het moment van schrijven uitgeput) als digitaal. De online versie vind je op: www.doelzoeker.be. Op de website van het Vlaams patiëntenplatform vind je ook filmpjes die je wegwijs maken in het gebruik van Doelzoeker.

Op het Zorgsymposium in Leuven op 14 januari 2023 hoorde ik onderstaande getuigenissen over het gebruik van Doelzoeker. Jef Janssens (archeoloog, werkzaam in de bouw, leidt als ervaringsdeskundige een lotgenotengroep bij UilenSpiegel) vertelt over zijn ervaring met het gebruik van Doel-

zoeker als persoon met een psychische kwetsbaarheid. Jef vond weinig doelen die hem gelukkig maakten. Hij kreeg cognitieve gedragstherapie voor zijn OCD, wat niet aangenaam was. Het gebruik van de doelen uit Doelzoeker in de therapie maakte deze echt persoonlijk en op zijn noden afgestemd. Doelzoeker is volgens hem een geweldige instrument voor iedereen die op een kruispunt staat in zijn leven.

Jef Janssens:

“Doelzoeker is een geweldig instrument voor iedereen die op een kruispunt staat in zijn leven.”

Om Doelzoeker echt te laten werken moet de hulpverlener er wel in mee zijn, aldus Jef. Anders werkt het niet. Sommige psychiaters apprecieerden de eigen mening niet en daar was er geen oog voor zijn noden.

Het voelt heel goed om zelf de regie te nemen, besluit Jef.

Evi De Maeyer is 37, werkt voltijds voor stad Antwerpen en kreeg de diagnose MS. Zij kwam met Doelzoeker in contact in het ziekenhuis via iemand van de MS-liga. Ze had niet zo snel een antwoord op alle vragen. Ze begon eerst met het gedeelte over de toekomst en daarna met het verleden. “Je kent jezelf wel,” zegt ze, “maar niet zo goed als je denkt.” Doelen die ze heeft zijn bv. op reis gaan en vreemde talen leren via cursussen in avondschool.

Door bij de dokter niet te zeggen waar het op stond kwam het zover dat ze bijna blind was. Ze erkent haar aandeel daarin. Het is een verantwoordelijkheid van beiden samen, zegt ze. Wat helpt om het hele verhaal te doen is wanneer je het bv. eerst aan een verpleegkundige kunt vertellen, die het opschrijft en doorgeeft aan de neuroloog. Zelf alles opschrijven voor je naar de dokter gaat helpt ook en blijven zoeken naar een arts die je ligt.

Doe de doelzoeker en ontdek hoe je jezelf richting kan geven, eindigt ze haar betoog.



Dat mensen steeds vaker psychiatrische diagnoses gebruiken om medemensen te typeren is zorgwekkend.

“Hij is een narcist”: symptoom van een labeltjescultuur

Tekst en illustratie: Els Lambrecht

We leven in een labeltjescultuur. We zijn bijvoorbeeld niet meer verdrietig, maar depressief. In deze cultuur gooien we ook te pas en te onpas met narcisme: narcist, narcistisch misbruik, ... die dingen. Alsof we ook hier niet gewoon mogen zeggen dat iemand met onze emoties gespeeld heeft. Het is een kwalijke tendens: een ex die in de ogen van de andere iets verkeerd gedaan heeft, is plots een narcist. Een kind dat mishandeld werd, heeft plots narcistische ouders.

Een narcistische persoonlijkheidsstructuur is een psychische kwetsbaarheid, maar niemand is zijn of haar problematiek, toch? Dit probleem ontstaat vooral bij mensen die als kind mishandeld werden. Het is een vorm van complex trauma en omvat o.a. een zekere splitsing. Dat verklaart een verminderd gevoel voor empathie. Daarnaast blijkt dat gevoelens van onveiligheid en minderwaardigheid aan de grondslag liggen. Het zijn immers mensen die als kind in een onveilige situatie opgroeiden, vaak afgewezen werden en niet de nodige erkenning kregen van hun ouders.

Maar iedereen heeft aandacht nodig en wil gezien worden. Iemand met een narcistische persoonlijkheidsstructuur heeft door dit gebrek aan liefde en gezien worden onbewust bepaalde patronen ontwikkeld die in de DSM geplaatst wordt onder 'narcistische persoonlijkheidsstoornis' binnen de cluster 'persoonlijkheidsstoornissen'. Die cluster is de verzameling voor (normale) gevolgen van een onveilige jeugd. Onze jeugd heeft immers invloed op onze ontwikkeling. Mensen met een narcistische persoonlijkheidsstructuur doen ons vaak ongemakkelijk voelen en kunnen anderen het hierdoor inderdaad moeilijk maken. Dit gedrag ontstaat grotendeels uit een nood aan veiligheid. En hoe goed we dat

ook kunnen begrijpen, mensen kunnen hierdoor gekwetst raken. Dat mag zeker erkend worden.

Maar het is en blijft psychiatrische diagnose. Dat mensen steeds vaker psychiatrische diagnoses gebruiken om medemensen te typeren is zorgwekkend. Met stip bovenaan staat hierbij het smijten met termen als narcist, narcisme en narcistisch misbruik. Het lijkt ondertussen bijna standaard om een ex-partner als narcist te beschrijven. Het is opvallend om mensen die je ooit graag zag op die manier te denigreren omdat ze je pijn deden. Die pijn mag ook erkend worden, maar die erkenning krijg je niet door een etiket op de ander te kleven. Die erkenning krijg je wel door wat jou overkomen is te benoemen. Het is immers jouw pijn, niet die van een ander. Uiteraard mag je voor wat je is aangedaan kwaad zijn op die ander en mag je daar verdriet bij voelen. Een label verzacht die pijn niet. Die pijn verzacht je vooral door jezelf te helpen en te troosten.

Laten we mensen wat minder vaak in een hokje plaatsen en elkaar gewoon als mensen met talenten én gebreken zien. Ik vind het behoorlijk verontrustend dat zelfs mensen met een eigen kwetsbaarheid met zulke labels gooien. Dit is stigmatiserend

gedrag. Bij zowat elke andere diagnose zouden de haren omhoogkomen, maar bij deze laten velen het kennelijk toe. "Dat is belangrijk voor de erkenning." argumenteren sommigen. Ik zou niet weten waarom we bijvoorbeeld in het geval van misbruik het woord emotioneel plots door een psychiatrische diagnose moeten vervangen om erkenning te voelen. Emotioneel misbruik dekt de lading en doet dat zelfs heel erg concreet door het type misbruik dat jou overkomen is te benoemen. Een etiket op het gedrag van de andere kleven doet dat eigenlijk net niet. Het zegt overigens vooral iets over de persoon die dat doet.



Ik ben hoogsensitief, psychisch kwetsbaar en leerling-alchemist. Kijk je mee vanuit mijn perspectief?

't Is crisis

Voor buitenstaanders en zelfs intimi kan het lijken alsof ik van crisis naar crisis sukkel. Toegegeven, ik voed deze indruk door mijn Hannelore Bedert-syndroom: ik schrijf gemakkelijker over moeilijke zaken. Toch gaat het steeds beter met mij. Niet dat gelukservaringen mij bij elke vingerknip als gebraden kippen in de mond vliegen, maar ik voel me meer mezelf. Sinds ik mijn streven naar perfectie aan het opgeven ben, ervaar ik namelijk dat authenticiteit 's mens hoogste goed is.

Zo beschouw ik mijn crisissen niet langer als hatelijke imperfecties die zo snel mogelijk van de baan moeten, maar als groeikansen. Ze leren me meer dan mijn successen: "Rechte wegen maken geen bekwame chauffeurs" (Paulo Coelho). Ik ken bijvoorbeeld mensen die nooit met perfectionisme gekampt hebben. Door gebrek aan deze worsteling, kunnen ze naast met faalangst mogelijk minder goed ondersteunen. Of zoals sjamaan Jef Vangenechten zei: "Wie het geluk heeft een moeilijk leven te leiden, kan later een wijze mens worden."

Maar laat me eerlijk zijn: aanvankelijk zijn crisissen geen pretje. Ze voelen als eteterende zweren die plots openbarsten en heel mijn systeem verstoren. Van 2020 tot half 2022 was mijn leven één langgerekte quarantaine. Niet door corona, wel omdat ik het moeilijk had. De pijn leek soms onoverkomelijk, maar ze vloeide net weg door mijn weerstand ertegen op te geven. Tegelijk pakte ik samen met mijn coach en therapeut Valérie Moerman de oorzaken van de zweren aan. Zo verdwenen mettertijd heel wat psychische symptomen, agressie, angst, beheersing, slaapproblemen en perfectionisme. Nu ben ik blij dat die zweren opengebusten zijn. Het voelt alsof mijn huis niet langer gebouwd is op een vulkaan die elk moment kan uitbarsten.

Wat is de voornaamste les die ik leerde uit mijn crisissen? In 2004 kreeg ik van jeugdvriend Wim een zelfgeschreven parabel als verjaardagscadeau. Hij wist dat ik worstelde met het leven en dat ik het probeerde te doorgronden. De tekst ging over een man die obsessief op zoek was naar een schat. Eén van de laatste zinnen was: "Pas als je me niet meer zoekt, zal je me vinden". Ik heb meer dan vijftien jaar nodig gehad om deze levensles te begrijpen. Het leven is namelijk geen probleem om op te lossen, maar een mysterie om te ervaren. Eerstgenoemde visie beroept zich op ons eigen beperkte denken, terwijl onze intuïtie zoveel krachtiger is.

Als een GPS navigeert ze me uit moeilijke levenskwetsies, terwijl de mystiek haar werk doet.

Zo bekeek ik vroeger het leven en mijn psychische kwetsbaarheid als iets wat ik moest bestrijden via (bos)wandelen, lopen, gitaar spelen, meditatie, to-dolijstjes afwerken... Ik wou mijn herstel 100% zelf regelen en gaf geen ruimte aan God/het leven/het toeval (schrappen volgens geloofsovertuiging). Nu raak ik doordrongen van de visie dat alles mag zijn zoals het is, ook de zaken die ik van mezelf en van anderen moeilijker kan verdragen. Vanuit deze acceptatie en over-

gave verricht ik in dialoog met het leven elke dag kleine wonderen. Mijn hemel op aarde krijgt hier en nu vorm.

Klus geklaard? Nee, gij! Ik heb nog geregeld minicrisissen, neem veel medicatie, ben ernstig overprikkeld en heb een gigantische behoefte aan rust. Zo kan ik slechts zeer beperkt sociaal contact aan. Maar mijn steeds solidere fundering is goud waard.

Veel mensen werken aan hun huis, tuin, carrière en sociaal netwerk. Maar ze verwaarlozen volgens mij het belangrijkste. Op mijn graf mag staan: "Ik heb aan mezelf gewerkt".

Bert

**Het voelt
alsof mijn huis
niet langer gebouwd
is op een vulkaan
die elk moment
kan uitbarsten.**

Reacties zijn welkom op bert.banaaninjeoor@gmail.com

Overzicht lotgenotengroepen

Vzw UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging. Het grootste deel van de werking wordt gedragen door lokale vrijwilligers, actief in elke provincie van Vlaanderen.

Hieronder vind je een overzicht van de lotgenotengroepen begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers die momenteel actief zijn. Een overzicht van hun activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten of kan je aanvragen via de onderstaande contactgegevens.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundige Sylvia.

Ben je slachtoffer geweest van seksueel misbruik en wil je graag lotgenoten ontmoeten? Dan is deze praatgroep misschien iets voor jou.

Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot 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: 18:30-20:30

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

Inschrijven en meer info: [semi.hasselt@uilenspiegel.net](mailto:hasselt@uilenspiegel.net) of 0473 28 76 77 (Sylvia)

LOTGENOTENGROEP BORDERLINE LEUVEN

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundige Walter.

Tijdstip: 14:00 - 16:00 (onthaal vanaf 13:45)

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

Inschrijven en meer info: borderline.leuven@uilenspiegel.net of 0499 73 36 86 (Walter).

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Jef en Bram begeleiden deze maandelijks 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 & Dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00-22:00

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

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

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

Ervaringsdeskundigen Sarina en Bram begeleiden deze maandelijks, online praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid?

Neem dan eens vrijblijvend deel aan onze praatgroep op Zoom 'Angst & Dwang Online'.

Tijdstip: 19:00-21:00

Inschrijven en meer info: Je krijgt de zoomlink als je je inschrijft via dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel 0473 65 61 37 (Sarina)

LOTGENOTENGROEP PSYCHOSEGROEP GENT

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

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Tijdstip: 14:00-17:00

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

Inschrijven en meer info: psychose.gent@uilenspiegel.net

PRAATGROEP ANGST MET ZIJN VELE GEZICHTEN MERELBEKE

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Inschrijven en meer info: angstmetzijnvelegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (maandag 19:00-20:00).

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE ALTIS DENDERMONDE

Ben je angstig of depressief en voel je de nood om je verhaal te vertellen of te luisteren naar andere lotgenoten, dan ben je bij Altis heel welkom. Bij Altis maken we geen onderscheid op basis van leeftijd, afkomst of politieke overtuiging.

Altis is er voor iedereen die op een positieve manier aan haar/zijn herstel wilt werken.

Website: www.altis-depressie.be

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

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

Inschrijven en meer info: info@altis-depressie.be of 0487 84 11 84

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DEPRESSIE LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Gert en Didier begeleiden deze lotgenotengroep.

Iedereen is welkom om in een goede sfeer te praten over depressie. Je vertelt vrijblijvend je verhaal of je luistert naar het verhaal van anderen. We kiezen maandelijks een ander thema.

Tijdstip: 14:00-16:00 (onthaal vanaf 13:45)

Locatie: (Nieuwe locatie) SAAMO Leuven, Eenmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het NMBS-station van Leuven

Inschrijving en meer info: depressie.leuven@uilenspiegel.net of 0474 62 66 08 (Gert Coeckelbergh) of 0495 26 17 64 (Didier Willaert)

LOTGENOTEN GROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER-)LEVEN

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Inschrijving en meer info: depressie.mechelen@uilenspiegel.net

LOTGENOTEN GROEP HULPVERLENERS MET CLIËNTERVARING

Het is een merkwaardige vaststelling dat hulpverleners met een psychische kwetsbaarheid hun ervaringskennis niet (mogen/kunnen) gebruiken, niet (standaard) uitgenodigd worden door collega's om deze te delen. Meer nog, er leeft in instellingen een cultuur waarin weinig 'vrije ruimte' is, noch 'vrijplaatsen' zijn, om hierover in dialoog te gaan.

Stefanie Devos en Luk Bevernage, beide hulpverleners met ervaringskennis, begeleiden deze praatgroep. Ben jij een psychisch kwetsbare hulpverlener en wens je mensen te ontmoeten die in dezelfde situatie zitten, dan is deze groep zeker iets voor jou.

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: Jeugdherberg De Blauwput, Martelarenlaan 11A, 3010 Kessel-Lo (achterkant Leuven Station).

Inschrijving en meer info: hulpverleners.leuven@uilenspiegel.net

ACTIEGROEP ERVARINGS-DESKUNDIGE HULPVERLENERS

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

Eén van onze actiepunten bestaat uit het oprichten van nieuwe ervaringsgerichte intervisiegroepen. Persoonlijke ervaringen, gevoelens en trauma's kunnen van invloed zijn op hoe je als hulpverlener in je werk staat. Soms voel je je geremd om hier open over te zijn op het werk. Bij deze vorm van intervisie is het de bedoeling dat je persoonlijke verhalen en ervaringen kan delen in een veilige omgeving om zo jezelf beter te leren kennen en een betere hulpverlener te worden.

Herken jij je in deze tekst en wil jij ook graag meedoen met de actiegroep of starten in een intervisiegroep? Stuur dan een mail naar actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net. Met de actiegroep komen we maandelijks online samen. Je bepaalt zelf hoeveel engagement je wil aangaan.

Je kan ons ook volgen op Facebook: www.facebook.com/ErvaringsdeskundigeHV en LinkedIn: www.linkedin.com/company/ervaringsdeskundige-hulpverleners/

Frequentie: maandelijks (elke 3de woensdag van de maand)

Tijdstip: 17:00u-19:00

Locatie: online

Inschrijven en meer info: actie-groep.hulpverleners@uilenspiegel.net of 0470 84 42 09 (Els)

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

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

Frequentie: om de 2 maanden, meer bepaald elke eerste dinsdag van de even maanden (uitzondering: Praatkafee van oktober vindt plaats op di 24/10/23, zelfde tijdstip en locatie)

Tijdstip: 19:00-20:45

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

Inschrijving en meer info: praatkaffeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via Thomas Roose 0484 81 44 08

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSE

ANTWERPEN Afdeling Mortsel

Samen Sterker

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 8 deelnemers per bijeenkomst.

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Tijdstip: 14:00-16:00

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

Inschrijving en meer info: samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

ANTWERPEN
Afdeling Geel

Ontmoetend herstellen (open groep)

'Ontmoetend herstellen' is een initiatief van twee ervaringsdeskundigen in de Kempen.

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

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Inschrijven en meer info: ontmoetendherstellen.geel@uilenspiegel.net of 0492 23 84 78 (Bart)

Flippo

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

Voor jongeren vanaf 16 tot en met 25 jaar.

Tijd: 19:00-21:00

Locatie: Jac Geel Diestseweg 135 2440 Geel

Inschrijven en meer info: flippo.geel@uilenspiegel.net of 0476 06 94 34 (Anke)

Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

Deze herstelgroep is een gesloten werkgroep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door

het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep wordt begeleid door enkele ervaringsdeskundigen en bestaat uit maximum 8 deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens.

Frequentie: tweewekelijks: Een nieuwe achtjarige reeks start 2 keer per jaar (in september en februari)

Tijd: 09:30-11:00

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

Inschrijven en meer info: herstelgroep.kempen@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

ANTWERPEN
Afdeling Turnhout

Praatgroep Turnhout

Omring jezelf met mensen die jou energie geven!

Praatgroep Turnhout wordt begeleid door 3 mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je jouw verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden.

We kiezen samen met de deelnemers de thema's. Door hierover in gesprek te gaan leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Lokaal van T'ANTWOORD vzw, Otterstraat 114, 2300 Turnhout

Inschrijven en meer info: praatgroep.turnhout@uilenspiegel.net of 0476 06 94 34 (Anke)

VLAAMS BRABANT
Afdeling Leuven

Lotgenotengroep Zelfvertrouwen Leuven

Hoe versterken we ons zelfvertrouwen en ons zelfrespect? Hoe belangrijk is het om van onszelf te houden? Met deze nieuwe groep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid verleggen we de focus van de klach-

ten naar de krachten. We leren van elkaars ervaringen en inzichten. De nadruk ligt op (zelf)acceptatie en verbinding.

Tijdstip: 20:00-21:30

Locatie: SAAMO, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo

Inschrijven en meer info: zelfvertrouwen.leuven@uilenspiegel.net of 0495 26 17 64 (Didier)

BRUSSEL

Leesgroep Nachtuil

De leesgroep Nachtuil richt zich tot mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via verhalen & proza tekstfragmenten trachten we ervaringen, emoties,... met elkaar te delen in een aangename en veilige omgeving. Ik hoop 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.

De teksten worden gelezen en besproken in het Nederlands en niet vertaald. Iedere activiteit wordt er een bepaald thema besproken. Je hoeft absoluut niets voor te bereiden of een boekenwurm te zijn. Alles wat we delen, blijft in de groep.

Jezelf kunnen zijn onder lotgenoten is eveneens een belangrijk streefdoel van de leesgroep Nachtuil.

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: Le Grand Hospice, Grootgodshuisstraat 7, 1000 Brussel (verandering locatie vanaf september 2023)

Inschrijven en meer info: nachtuil@uilenspiegel.net of 0495/30 87 52 (Eliane-groepleidster bellen tussen 18u en 21u)

LIMBURG
Afdeling Paal

Kooksessies West-Limburg

Lekker eten en sociaal contact. Karina is chef van dienst.

Tijdstip: Elke derde dinsdag van de maand, 09:00-13:00

Locatie: Ontmoetingscentrum De Buiting, Tessenderlosesteenweg 18, Paal-Beringen

Inschrijven en meer info: houbrechts.jozef@gmail.com of 0479 33 48 22 (Jef)

LIMBURG
Afdeling Sint-Truiden

Praatgroep UilenSpiegel Sint-Truiden

Deze praatgroep is er voor mensen met eender welke psychische kwetsbaarheid. We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met de gespreksgroepbegeleiders Walter en Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: Elke tweede vrijdag van de maand, 19:00-21:00

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

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

LIMBURG
Afdeling Halen

Praatgroep Halen

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

Tijdstip: Elke tweede vrijdag van de maand, 9:30-12:00

Locatie: LDC De Klapstoel, Diestersteenweg 42 te Halen

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

LIMBURG
Afdeling Houthalen

Praatgroep Houthalen

Mensen die leven in kwetsbare of probleemsituaties zijn welkom. We

passen inclusie toe via degelijke begeleiding door Jef, Alain en andere ervaringswerkers, allen vertrekkend vanuit de leefsituaties en bekommernissen van de aanwezigen en afgestemd op mentaal welzijn.

Tijdstip: Elke eerste dinsdag van de maand, 09:30-11:30

Locatie: LDC Perron-Oost, Kastanjestraat 7A, 3530 Houthalen

Inschrijven en meer info: houbrechts.jozef@gmail.com of 0479 33 48 22 (Jef)

OOST-VLAANDEREN
Afdeling Gent

De Roze Uil

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

Frequentie: 1x/maand op zaterdag

Tijdstip: 10:00-12:00

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

Inschrijven en meer info: derozeuil.gent@uilenspiegel.net of 0469 182 964

WEST-VLAANDEREN
Afdeling Brugge

Praatgroep Wistermee

Heb jij nood aan een plek waar er wordt gevraagd hoe het met je gaat en waar je mee bezig bent, waar je je hart kunt luchten en ongedwongen jezelf kunt zijn? Dan ben jij helemaal welkom in de praatgroep te Brugge: Wistermee!

Tijdstip: 17:00-18:30

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

Inschrijven en meer info: praatgroep.brugge@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

WEST-VLAANDEREN
Afdeling Roeselare / Izegem

Praatgroep Roeselare/Izegem

Annelies en Koen organiseren een praatgroep voor psychisch kwetsbare mensen uit de ruime regio Roeselare en Izegem. Gezellig samenzijn en vrijblijvend lotgenotencontact. De bijeenkomsten gaan afwisselend door in Roeselare en Izegem. Thema's voor de praatgroep worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: elke eerste zaterdag van de maand, 14:00-17:00

Locatie:

Te Izegem: Den Omgang, Ommevangstraat 17, 8870 Izegem

Te Roeselare: De Bieweg, Wallenstraat 46-48, 8800 Roeselare

Inschrijven en meer info: crosba-be@hotmail.com (Annelies) of 0471 02 68 76 (Annelies)

WEST-VLAANDEREN
Afdeling Kortrijk

Praatgroep UilenSpiegel Kortrijk

Welkom bij de gezellige praatgroep UilenSpiegel Kortrijk, begeleid door ervaringsdeskundigen Jérôme & Achille.

Tijdstip: 10:00-13:00

Locatie: Ak'zie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Inschrijven en meer info: jerd-duc@gmail.com (Jérôme) of 0494 83 30 83 (Achille)



NATUURGENOTEN

Bekijk steeds de digitale activiteitenkalender op de www.uilenspiegel.net voor actuele wandelingen met NatuurGenoten!

1. NatuurGenoten Leuven

Natuurgids Wim Lefebvre van Vrienden van Heverleebos en Meerdaalwoud vzw en lotgenotenbegeleidster

Save the date(s) !

Rita Vandingenen gidsen jullie graag door de seizoenen van de Leuvense natuur, met het aanbod 'Seizoenswandelingen'. Vier keer per jaar gaan zij graag samen met jullie op stap. We verzamelen steeds om 14u aan treinstation Sint-Joris-Weert (een "Groene Halte")

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

2. Maandelijks verrassingswandeling i.s.m. Herstelacademie Diletti Leuven.

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

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

3. NatuurGenoten Mechelen

Natuurgids Marleen Van Puyvelde van Natuurgewijs – Natuurpunt Oude Spoorweg Duffel en lotgenotenbegeleidster Natacha Leonard nemen jullie mee op weg in de Mechelse natuur. Ook in Mechelen kan je dus genieten van 'Seizoenswandelingen'.

Meer info via natuurgenoten.mechelen@uilenspiegel.net

4. NatuurGenoten Geel

Ook in de Kempen verzamelen een aantal NatuurGenoten zich. Rob Scheepers en Kristin Geukens, lotgenotenbegeleiders zochten contact met natuurgidsen van Het Natuurpark Grote Netewoud. In februari vond de eerste NatuurGenoten plaats in Meerhout.

Meer info via natuurgenoten.geel@uilenspiegel.net

5. Wordt verwacht! NatuurGenoten Turnhout

Deze groep is nog in opbouw maar zal weldra ook een aanbod doen voor NatuurGenoten in de NoorderKempen.

Save the date: Ledendag 2023

- Op zaterdag 23 september 2023
- Hovenierstraat 45, 1080 Brussel
- Mogelijkheid om in groep te ontmoeten in station van Brussel-Centraal om samen naar Molenbeek te gaan

Programma:

09u30	Onthaal met koffie en thee
10u	Welkomstwoord door Jan Delvaux, voorzitter
10u15	Lichtinstallatie Unik-Id
11u	Muzikaal intermezzo door Jan Cannaearts
11u45	Uitroeping vrijwilliger van het jaar
12u	Broodjeslunch
13u	Muzikaal intermezzo door Jan Cannaearts
13u45	Patiëntenvertegenwoordiging in de kijker
14u	Filmvoorstelling 'King of the world'
15u	Receptie
16u	Einde

Inschrijven kan via www.uilenspiegel.net



Save the date: Nachtuil - waar kwetsbaarheid een kracht is en bestaansrecht heeft

In het kader van de week van de Geestelijke Gezondheid organiseert de leesgroep Nachtuil i.s.m. activiteitencentrum Den Teiriling, op zaterdag 7 oktober 2023 een lezing rond het thema 'psychische kwetsbaarheid'. Voor dit evenement heb ik de auteurs Veerle Janssens, Ann Dierick en co-auteur Marijke Gets uitgenodigd. Zij komen op zaterdag 7 oktober 2023 hun boek voorstellen en spreken over hun eigen ervaringen rond psychische kwetsbaarheid.

Amal zorgt voor een literair rustmoment met slam poetry.

Na het officieel gedeelte wordt er een hapje aangeboden. De auteurs zijn dan nog aanwezig om van gedachte mee te wisselen.

Uren?

De deuren worden geopend vanaf 14u15
De lezing begint om 14u30

Programma:

14u30: welkomstwoord
14u45: start lezing: interview met Veerle Janssens intermezzo voorzien met slam poetry
rond 15u30: start tweede gedeelte: interview Ann Dierick en Marijke Gets afsluiten met slam poetry
16u40: afsluitend hapje & drankje en mogelijkheid tot napraten met de auteurs

Waar?

LE GRAND HOSPICE, Grootgodshuisstraat 7, 1000 Brussel dichtbij metrohalte Sint-Katelijne, metrolijn 1 en 5

Inschrijven kan via nachtuil@uilenspiegel.net





Vereniging voor mensen
met een psychische kwetsbaarheid

Word lid voor slechts 5 euro per jaar!

En ontvang het tijdschrift Spiegel vier keer in je brievenbus
Stort 5 euro op rekeningnummer BE34 0015 1222 9390 met vermelding 'lidmaatschap'

Bezoek onze website:
www.uilenspiegel.net

Vind ons op Facebook:
www.facebook.com/uilenspiegel



Kom jij ook naar onze
LEDENDAG ?

Op zaterdag 23 september 2023 krijg je de kans op
fijne ontmoetingen tijdens een gevarieerd programma.

Meer info op blz 31 !

Psychosenet.be
is dé website voor
psychose, stemming en herstel

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

Objectieve informatie, online hulp via e-mailsprekuren,
filmpjes met heldere uiteenzettingen, getuigenissen en de
laatste ontwikkelingen in de geestelijke gezondheidszorg.

Heb jij vragen of klachten
over jouw patiëntenrechten ?

Chat met een ombudspersoon

Gratis, vertrouwelijk én anoniem
Elke weekdag van 16 tot 18u



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



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

www.luistergenoten.be

een luisterlijn van en voor lotgenoten
een initiatief van UilenSpiegel vzw



Steun UilenSpiegel met een gift

Wil je UilenSpiegel steunen met een gift, dan krijg je van de belastingen een vermindering* van 45% op het gestorte bedrag. Dit kan voor giften vanaf 40 euro op kalenderjaarbasis op rekeningnummer BE34 0015 1222 9390, met vermelding 'gift'. Zo kost een gift van 40 euro je slechts 22 euro, want je krijgt 18 euro terug. Je kan je gift ook spreiden met een maandelijks permanente opdracht bij je bank.

We zijn je van harte dankbaar!

* Opgelet, als je geen belastingen moet betalen, omdat je weinig of geen inkomsten hebt, heb je geen recht op deze belastingvermindering.

