

SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 26e jaargang | december 2023 | januari | februari 2024



Serius?!

Colofon

Hoofredactie: Nadia Mahjoub

Eindredactie: Ann Buekenhoudt, Filip Van Dorpe en Marijke Gets

Redactie: Anke Mangelschots, Ann Buekenhoudt, Bert, Christel G., Els Ceyssens, Els Lambrecht, Eva De Block, Filip Van Dorpe, Geert Goeman, Karolien Selhorst, Luka Van De Aarde, Marijke Gets, Rebecca, Sil Popelier, Sophy Van den Bulcke en Tom Van den Abeele

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Rebecca - www.myilln.com

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukkerwerk: 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 jaar 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



Voorwoord



Beste lezer,

Ik heb meestal niet echt een feestgevoel bij de glitter en glamour van de eindejaarsgekte. Niet dat ik niet geniet van het samenzijn met de familie, maar de stoet auto's op zoek naar een onbestaande parkeerplek en de hitsigheid van bezakte kerstkooplustigen in de fel verlichte kille straten, staan in schril contrast met wat de wereld me doet. Gaza, Oekraïne, de strapatsen van de politiek en daar bovenop de godvergeten slachtoffers van onnoembaar misbruik tijdens de kinderjaren zorgden voor een schraal 'Sound-of-Music' gevoel.

Januari, bij uitstek de maand van vergeten goede voornemens, staat ook voor voorjaarsmoetheid en ontnuchtering na de festiviteiten. Een deel van onze sociale zekerheid wordt bedreigd door partijen die het eigen (witte middenklasse) volk promoten. Daar horen geen zieken, werklozen, alleenstaande ouders en ander onaangepast gespuis bij: voor hen geen kinderdagverblijf en

ontzeg ze hun sociale woning. Maak bovendien het openbaar vervoer kapot. De meerderheid van onze leden heeft zorg en ondersteuning in één of andere vorm nodig en wordt tegelijk op de sociale media geraakt door wat trollen en hun politici zeggen en schrijven.

Als LuisterGenoot hoorde ik wel eens hoe moeilijk het voor sommigen was om tot bij de psycholoog of het vrijwilligerswerk te geraken. Met de huidige vervoersplannen is het helemaal onbegonnen werk. Dit verhoogt de drempel naar zorg of een zinvolle dagbesteding.

Samen met Dirk De Wachter betreur ik de vooruitgang van de 'ikkigheid' ten nadele van de solidariteit. Toch merk ik keer op keer de sterkte van het samenzijn in alle activiteiten van UilenSpiegel. Leden van UilenSpiegel kennen het lijden van nu en het verleden, samen streven we naar herstel en strijden we voor een beter leven voor allen. Ik hoop nog lang thuis te komen bij UilenSpiegel. De warmte van die contacten houden me stevig gaande.

lets anders nu.

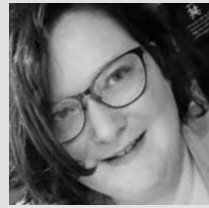
Stel: je gaat naar de spoed met erge buikklasten, want de huisarts vond dat het veiligste. Na de obligate wachttijd in een ongemakkelijk plastic zitje komt de spoedarts bij je. Hij nam, zoals het hoort, eerst je medisch dossier door en daarin staat een eerdere opname in een psychiatrisch ziekenhuis vermeld. Hij stelt geen lichaamsonderzoek voor maar heeft wel de psychiater van wacht opgeroepen. Tijdens het wachten barst de inwendige zweer open.

Het gevoel niet gehoord en gezien te worden treft nog steeds monddood gemaakte patiënten. Je leest er meer over in deze Spiegel.

*Jan Delvaux
Voorzitter*

Dossier: Zorgverlener neem jij mij serieus?

6-11



Onderbehandeling van somatische klachten bij mensen met een psychische kwetsbaarheid, onder meer door stigma en discriminatie



12 > Het Rode Boek van C.J. Jung

Ecosysteem Mentale Gezondheid (GEM): Meer mens, minder patiënt

18

Coconuts magazine



20

Masterplan forensische ggz



25

26



> Marc Reyens filmde zijn psychose. De kortfilm 'Koning van de Wereld' werd vertoond op onze ledendag

In gesprek met ervaringswerker Sven Roovers



14

17



Column < De dwalende Hollander

15



> Anita en Ivan starten de gespreksgroep OnderOns in Kortrijk

Inhoud

Dossier: Zorgverlener, neem jij mij serieus?

- 06 Onderbehandeling van somatische klachten**
Stigmatisering en vooroordelen spelen een rol
- 08 De dokter geloofde mij niet!**
Getuigenissen
- 10 Mijn lijf is nu aan 't woord**
Het verhaal van Yammie
- 11 Tips & tricks voor patiënten**
Iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle zorg

- 11 Boek: Tuinieren voor de geest**
Sue Stuart-Smith
- 12 Het Rode Boek**
Nalatenschap van een 'waanzinnige' psychiater?
- 14 Ervaring werkt!**
In gesprek met Sven Roovers
- 15 OnderOns**
Nieuwe gespreksgroep in Kortrijk
- 16 Leerplatform Ervaringsdeskundigheid**
Georganiseerd vanuit Noolim en Reling in Limburg
- 17 Column: De dwalende Hollander**
Mijten
- 18 GEM - Ecosysteem Mentale Gezondheid**
Meer mens, minder patiënt
- 20 Coconuts**
Een sociaal project met impact
- 22 Open Kring in Haacht**
Voor wie geraakt is door psychosegevoeligheid
- 23 'Vertroosting' - Dirk De Wachter**
Boekrecensie
- 24 Persoonlijkheidsproblematiek**
Wanneer het leven bemoeilijkt wordt
- 25 Masterplan forensische ggz**
Naar een betere zorg voor geïnterneerden
- 26 Ledendag 2023**
Licht is breekbaar
- 28 Overzicht lotgenotengroepen**



22
Corinne: "De grote kracht van een Open Kring ligt in het delen van ervaringen van mens tot mens."



08
Lynn: "Ik had graag gehad dat artsen eerst lichamelijk oorzaken zouden uitsluiten vooraleer de oorzaak bij psychische stress te zoeken."



24
Ruud: "Herstel duurt een leven lang, althans voor mij."



Rapport: Zorgverlener, neem jij mij serieus?

De onderbehandeling van somatische klachten bij mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Samenvatting rapport: *Els Lambrecht*

De levensverwachting van mensen met een psychiatrische problematiek ligt in vergelijking met de algemene bevolking 10 tot 25 jaar lager volgens de Wereldgezondheidsorganisatie. Psychofarmaca en hun bijwerkingen spelen hier een rol in, maar zeker ook de onderbehandeling van lichamelijke klachten.

Als patiëntenorganisatie willen we beleidsmakers en alle spelers binnen de geestelijke gezondheidszorg wijzen op deze problematiek en aandringen op een concreet actieplan. Minstens 10% van de Belgische bevolking kampt immers met een psychische kwetsbaarheid. Lynn De Pelsmaeker, patiëntenvertegenwoordiger, maakte er een rapport over.

Stigma

Mensen met een psychische kwetsbaarheid krijgen niet dezelfde kwaliteitsvolle zorg als de algemene populatie door gebrek aan toegang, door stigma en discriminatie. Patiënten geven aan niet gehoord te worden of niet ernstig te worden genomen wanneer ze lichamelijke klachten melden. Ook hulpverleners geven aan stigmatisering en vooroordelen van andere gezondheidswerkers te ervaren. Ze moeten geregeld vechten of pleiten om de correcte somatische zorg voor hun patiënten te bekomen. Bovendien voelen zorgverleners zich vaak ongemakkelijk ten opzichte van een psychiatrische patiënt omdat ze weinig

kennis hebben over psychiatrische problemen en daardoor ook geen zicht hebben op de capaciteiten van iemand.

Toegang tot zorg

De toegang tot somatische zorg wordt ook bemoeilijkt door de vaak beperkte financiën van mensen. Het derdebetalerssysteem is niet verplicht voor specialisten en tandartsen. Dit creëert een grote financiële drempel waardoor zorg gevaarlijk lang wordt uitgesteld.

Specialisten zien het meestal niet zitten om op consultatie te gaan bij psychiatrische patiënten die de afdeling niet kunnen verlaten. Ze wijzen hiervoor naar de administratieve rompslomp en tijdsgebrek. Psychiatrische behandelteams beschrijven de aanvraagprocedure voor somatische zorg als zwaar en tijdrovend en de wachttijd voor hun patiënten als onaanvaardbaar lang. Ze hebben ook het idee dat de dienst spoedgevallen patiënten vaak zonder onderzoek naar de afdeling psychiatrie stuurt, zelfs als er duidelijk somatische zorg aangewezen is.

Gebrek aan kennis

Psychiatrische teams geven van hun kant toe dat hun kennis van de somatische geneeskunde niet optimaal is. Sommige hulpverleners specialiseren zich al vroeg in hun opleidingstraject waardoor hun kennis en praktijkvaardigheden erg ver zitten.

Financiering

Momenteel hebben huisartsen geen nomenclatuur om binnen een psychiatrische setting te werken. Ook het aantal toegestane consultaties voor somatische specialisten is beperkt en de verloning ligt lager. Er zijn vaak logistieke problemen om de verplaatsing van de patiënt te regelen en het personeelstekort maakt dat verpleegkundigen deze somatische zorg niet kunnen opnemen.

Bijkomende middelen zouden welkom zijn om meer niet-psychiatrisch personeel te kunnen betalen, zoals kinesitherapeuten, diëtisten, ...

Chronisch fysiek ziek

Ziekte kan psychische problemen geven. Zo kunnen we denken aan een rouwproces, stemmingswisselingen, ... Hierdoor botst ook deze groep op het stigma dat met psychische kwetsbaarheid samenhangt en worden symptomen vaak genegeerd en/of onderbehandeld. Het gevolg is dat veel

mensen met een fysieke aandoening geen psychische ondersteuning durven vragen omdat ze vrezen dat het fysieke luik weg-gewuifd wordt.

Medisch trauma

Een trauma hoeft niet altijd gepaard te gaan met extreme gebeurtenissen. Pijnlijke ervaringen waarin je jezelf volkomen alleen en machteloos voelt, volstaan in principe al. Zo kunnen we denken aan zonder hulp weggestuurd worden, niet geloofd of serieus genomen worden, soms zelfs als je leven hierdoor in gevaar is. Daardoor kan het aanvoelen alsof een arts geen veilige hulpverlener meer is, maar iemand die je machteloos en alleen doet voelen.

Meldpunt, onderzoek en klachtenprocedure

Momenteel is er in ons land weinig cijfermateriaal voorhanden over de wijdverspreide discriminatie in de toegang tot somatische zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast zijn de mogelijkheden die mensen hebben om stappen te zetten erg versnipperd en afhankelijk van de context waarbinnen het probleem zich voordoet. Mensen weten vaak niet waar ze terecht kunnen met hun klacht. Aangezien hun vertrouwen in het zorgsysteem geschonden is, stellen ze zich vragen over de objectiviteit van een ombudsdienst verbonden aan de voorziening zelf. Er is dus nood aan een eenvoudig en onafhankelijk meldpunt dat klachten rond deze problematiek behandelt voor alle mogelijke zorgcontexten.

Conclusie

Gezondheidszorg mag niet afhangen van geluk, zoals begrip van de hulpverlener, of je bewindvoerder zijn job goed doet, of je mondig genoeg bent om te pleiten voor je noden, of je je rechten voldoende kent ... De huidige benadering van lichamelijke symptomen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid is bovendien vaak in strijd met de patiëntenrechten, de anti-discriminatiewet en de eed van Hippocrates. Dergelijke discriminatie kan niet langer.

UilenSpiegel dringt daarom aan op een actieplan op alle betrokken niveaus (zorg-

opleidingen, hulpverleners, ziekenhuizen, geestelijke gezondheidszorg, politici, ...) zodat mensen met een psychische kwetsbaarheid eindelijk de zorg krijgen waar ze recht op hebben.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid krijgen niet dezelfde kwaliteitsvolle zorg als de algemene populatie, onder meer door stigma en discriminatie.

Aanbevelingen voor beleidsmakers

- Het oprichten van een meldpunt voor klachten rond deze problematiek. Dit aanspreekpunt omvat een eenvoudige klachtenprocedure, een ombudsfunctie, het bijhouden van cijfermateriaal, het voeren van onderzoek en de mogelijkheid tot het opleggen van sancties aan zorgverleners.

- Financiering aanpassen: nomenclatuur voor huisartsen in psychiatrische ziekenhuizen met oog voor alle extra taken naast de consultaties zelf, extra financiën voor somatische zorg in psychiatrische settings (vervoer naar consultaties, extra personeel, aanwerven paramedici, ...), verloning van somatische specialisten aantrekkelijker maken voor patiënten die meer tijd vergen.

- Ervaringsdeskundigen betrekken bij het uitwerken van campagnes, projecten, opleidingsonderdelen, verder onderzoek en beleid.

- Financiële tegemoetkomingen voor psychisch en fysisch chronisch zieken getrektrekken.

- Het automatisch toepassen van het derdebetalerssysteem bij huisartsen, specialisten en tandartsen. Zorgen voor een betere terugbetaling van psychofarmaca en psychologische consulten.

- Onderzoek naar de prevalentie en gevolgen van medisch trauma en onterechte doorverwijzingen naar psychiatrische afdelingen ten gevolge van ongelof over somatische klachten.

Aanbevelingen voor hulpverleners

- Themadagen in zorggerelateerde opleidingen en informatiecampagnes voor zorgverleners in het werkveld rond stigma en de gevolgen hiervan. Onder andere misdiagnoses, medisch trauma, geen (correcte) behandeling, chronisch fysiek ziek en psychisch kwetsbaar ... moeten aan bod komen. Hierbij dient gefocust te worden op plaatsen met veel stigma, bijvoorbeeld bij de diensten spoedgevallen. Dit in samenwerking met ervaringsdeskundigen.

- Opleidingen aanpassen om dualiteit in de zorg weg te werken. Studenten moeten ervaring opdoen met zowel somatische als psychische problematieken. Goede praktijk: sommige hogeschoolopleidingen krijgen al verplichte modules rond psychiatrie in het basispakket.

- Elke patiënt krijgt een individueel behandel- en nazorgplan met zowel een somatisch als psychiatrisch luik. Het behandelplan is aangepast aan wat fysiek haalbaar is. Bij opname gebeurt een volledige lichamelijke check-up (ook zicht, gehoor en gebit) en overweegt men preventieve onderzoeken. Doorverwijzingen en behandelingen (ook buiten de instelling) worden opgestart en opgevolgd. Alles gebeurt in overleg met de patiënt en met respect voor de patiëntenrechten.

- Meer aandacht voor de fysieke bijwerkingen van psychofarmaca. Patiënten moeten hierover voldoende geïnformeerd worden opdat ze een overwogen behandelkeuze kunnen maken. Artsen moeten nauwgezet de bijwerkingen opvolgen en oog hebben voor de effecten op de levenskwaliteit. Hulp of opname mag niet geweigerd of gestopt worden omdat de patiënt verkiest bepaalde medicatie niet te nemen.

Je kan het volledige dossier vinden via www.uilenspiegel.net/somatische-zorg.

“De dokter geloofde mij niet!”

Tekst: Els Ceyskens

Een psychiatrische diagnose beschermt je niet tegen ‘puur’ lichamelijke ziekten, ook een hypochonder kan ‘echt’ kanker krijgen. Dit klinkt behoorlijk logisch. Maar in de praktijk blijken zorgverleners lichamelijke klachten van patiënten met een psychiatrische diagnose toch minder ernstig te nemen. Hierdoor worden ze soms niet of te laat behandeld. Spiegel berichtte, gebaseerd op een onderzoek van het Federaal kenniscentrum, in maart 2021 al over hoe vooroordelen spelen tegen psychiatrische patiënten wanneer ze somatische klachten ondervinden. Hoog tijd om de vinger aan de pols te houden en ruim twee jaar later eens te polsen naar de ervaringen van onze leden.

Zoals zovelen kende ik het woord ‘psychosomatisch’ een tijd voor ik van ‘somatisch’ gehoord had. Blijkbaar ben ik niet alleen. Een snelle consultatie van de nieuwste AI-toepassingen (een mens moet mee met zijn tijd, weet je wel) Bard van Google en ChatGPT van Open AI leverde onderstaande, foutieve informatie:

- **Bard:** “Somatische klachten zijn lichamelijke symptomen die worden veroorzaakt door psychische factoren, zoals stress, angst of depressie.”
- **ChatGPT:** “Somatische klachten verwijzen naar lichamelijke symptomen of fysieke klachten die een persoon ervaart zonder duidelijke medische oorzaak.”

Dit is een behoorlijke definitie van psychosomatische klachten maar niet van somatische. Somatische klachten zijn immers louter lichamelijke klachten, los van een al dan niet gekende oorzaak. Ze zijn gebaseerd op de waarneming van de patiënt. Wanneer deze klachten aanhoudend aanwezig zijn, zonder duidelijke oorzaak, spreken we van psychosomatische klachten. Dit betekent overigens niet dat ze ingebeeld zijn, voor de patiënt zijn ze zeer echt.

In onze geneeskunde maken we nogal scherp onderscheid tussen psychiatrische zorg en somatische zorg, waarbij beide werelden elkaar niet altijd voldoende kennen. Zo blijkt ook uit de reacties die we kregen op onze vraag naar getuigenissen: eens je psychiatrische zorg hebt gekregen, worden

klachten en oorzaken (te) snel enkel nog in die hoek weggezet.

Lynn

Lynn was in opname in een psychiatrische instelling ongeveer een jaar na een operatie aan beide knieën die een moeilijk herstel kende. De blijvende pijn in een knie werd door de arts van de psychiatrische instelling afgedaan als aandachttrekkerij en ze werd niet geholpen. Lynn ging op eigen initiatief opnieuw naar haar specialist. Uit verder onderzoek bleek de pijnlijke knie inwendig niet goed genezen te zijn, wat een nieuwe operatie noodzakelijk maakte.

Maar daar stopte haar lijdensweg niet. Na een zware eczeemaanval die een spoedopname vereiste vroeg haar huisarts bijkomend onderzoek rond haar darmklachten. De arts van het ziekenhuis weigerde dit echter en deed in zijn verslag de allergieën, intoleranties, zware eczeem, buik- en huidklachten af als stress. Lynn bleef naar haar lichaam luisteren en zocht elders hulp, maar dit werd aanzien voor medisch shoppen. Pas jaren later werd een anatomisch probleem in haar darmen ontdekt dat de klachten verklaart. Alleen twijfelt ze ondertussen aan haar eigen oordeel, is een lichamenlijk probleem dat ze voelt niet alleen psychisch? Of overdrijft ze?

Lynn: “Ik had het graag anders gezien: dat artsen eerst lichamenlijk oorzaken uitsluiten vooraleer de oorzaak bij psychische stress te zoeken. Stress kan bepaalde klachten wel

Lien:
“Mijn gewrichtspijnen worden niet altijd serieus genomen. Ik vermoed omdat in mijn dossier staat dat ik psychoses heb gehad.”

verergeren, maar hoeft daarom niet de eerste oorzaak te zijn.”

Lien

Lien was opgenomen op een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ). Omdat ze hyperlaxe gewrichten heeft, schoot haar kaak uit de kom, wat ze vroeger al een paar keer had voorgehad. Hoewel haar ouders aangaven dat ze naar spoed moest, dachten ze op de PAAZ dat ze aan het faken was. Er werd in eerste instantie geen hulp geboden, wat zorgde voor onnodige verergering van pijn.

Lien: “Ook heb ik door mijn hypermobiliteit vaak last van gewrichtspijnen, maar die worden niet altijd serieus genomen. Ik vermoed omdat in mijn dossier staat dat ik psychoses heb gehad. De reumatoloog van een ziekenhuis waar ik ooit in de psychiatrie was opgenomen zei me dat ik kleinzerig was. Ik had het gevoel dat ze me gewoon uitlachte.”

Kobe

Kobe is in 2018 opgenomen met een depressie gecombineerd met angstaanvallen. Tijdens die opname moet hij een MRI scan krijgen. Hij geeft in het ziekenhuis mee dat hij een paniekaanval zou kunnen krijgen en vraagt of de muziek (die de harde geluiden van de MRI moet maskeren) niet te luid gezet zou worden. De verpleegster lacht het allemaal weg en zegt na de scan, terwijl het zweet langs Kobes rug druip, dat het toch al-

lemaal zo erg niet is en dat het allemaal tussen de oren zit. Wanneer hij haar vervolgens vertelt dat hij in opname is in de psychiatrie schrikt ze duidelijk en bejegt hem plots heel vriendelijk. Hier had de hulpverlener beter moeten luisteren naar de psychische klachten die Kobe aangaf; een kwetsbaarheid staat immers niet op je gezicht te lezen.

Een paar weken later is Kobe opgenomen in een algemeen ziekenhuis voor een buikoperatie waar hij na hevige nachtelijke pijn wordt overgebracht naar een ziekenhuis in een andere stad. Bij aankomst om twee uur 's nachts vermeldt de taxichauffeur dat hij Kobe oppikte uit een psychiatrisch ziekenhuis. Plotsklaps slaat het vriendelijk onthaal om in een bittere toon: "Oh ja, en waar heb je dan juist pijn?". Dat er wel eens een verband zou kunnen zijn met zijn recente operatie wordt weggewuifd. Kobe krijgt pijnmedicatie. Wanneer hij aangeeft dat de pijn niet overgaat, wordt hij niet ernstig genomen. De verpleging gelooft niet dat de medicatie niet werkt. Pas tegen de ochtend krijgt Kobe de specialist te zien die de bloedwaarden analyseert en verbaasd is dat ze 's nachts niet dringend is opgeroepen bij de opname. Kobe blijkt immers een ernstige darmblokkade te hebben en wordt gedurende vijf dagen opgenomen ter verzorging.

Fien

Bij Fien werd een spierziekte pas na vijf jaar gediagnosticeerd, helaas na een psychiatrische behandeling van zes maanden omdat eerst geen lichamelijke oorzaak werd gevonden. Bleek dat de uitgevoerde testen niet betrouwbaar waren omdat ze spierontspanners nam voor een hernia. Met vijf jaar vertraging kon de revalidatie beginnen.

Fien: "Tussen mijn 18de en 23ste werd ik van specialist naar specialist gestuurd die verschillende keren hebben doorverwezen naar psychiatrie omdat er niks gevonden werd en omdat ik een KOPP-kind ben (Kind van Ouders met Psychische Problemen)".

Els

Els ging naar de FOD (Federale Overheidsdienst) om een parkeerkaart aan te vragen

omwille van een fysieke beperking aan haar voet. Vervolgens stelde de dokter haar vragen als: Ga je naar een psychiater? Hoe vaak? Je bent suïcidaal?

Els: "In 2002 heb ik inderdaad last gehad van donkere gedachten, maar dat is twintig jaar geleden. Ik zag het verband tussen zijn vragen en mijn fysieke probleem niet echt. Omdat ik daar niet meer op afgerekend wil worden, heb ik aan mijn huisarts gevraagd mijn psychiatrische diagnoses te schrappen uit mijn dossier."

Dat het ook anders kan, blijkt uit het verhaal van Stella*:

Stella's dochter (16) heeft een complexe ontwikkelingsstoornis en een licht mentale beperking. Door langdurig pestgedrag op verschillende scholen, op sociale media en ook door seksueel grensoverschrijdend gedrag heeft zij psychische problemen ontwikkeld.

Stella: "Op een bepaald ogenblik, een paar dagen na het misbruik en in een periode van zware pesterijen kreeg zij hevige buikpijn. Ik dacht dat het een mogelijk gevolg was van stress. Op de spoed gaf ik ook aan dat zij onder zware druk stond de voorbije weken. De artsen namen haar pijnklachten echt wel serieus. Ze hebben grondige onderzoeken gedaan, en alle mogelijke pistes onderzocht. Ze ontwikkelde vervolgens koorts en heeft bijna een week in het ziekenhuis verbleven omdat de koorts niet zakte en de ontstekingswaarden in haar bloed verhoogd waren. Ik ben de dienstdoende zorgverleners zeer dankbaar dat ze er niet meteen van uitgingen dat het psychosomatisch was en dat ze de klachten grondig onderzochten."

Zo kan het dus ook!

* Stella is een schuilnaam



Els



Fien



Kobe



Lien



Lynn

Mijn lijf is nu aan 't woord

Tekst: Yammie Fishel - Foto: Jurgen In-'t-Ven



**“Lieve arts:
kijk wie voor je zit.
Lees de blik in plaats
van de diagnose.
Luister naar de klachten
in plaats van naar je
eigen vooroordelen.”**

Dat mensen die een psychiatrische stempel hebben niet steeds serieus genomen worden, daar kan Yammie van getuigen. Ze beschrijft hieronder een situatie die ze meemaakte en doet een oproep naar artsen om echt te luisteren naar de patiënt die voor hen zit.

- "Mijn lijf doet pijn."
- "Ja, maar ik las jouw dossier... Je hebt toch ook wel een psychiatrische ziekte waar we aan moeten denken."
- "Mijn lijf doet pijn, ik heb al vier dagen koorts en ernstige rugpijn."

Ze stuurt me huiswaarts met de bemoedigende woorden dat stress vermijden haar meest raadzame advies als huisdokter is op dit moment.

Mijn klachten blijven echter aanhouden. Er gaat een week voorbij en dan raap ik, na ettelijk aandringen van mijn moeder via bezorgde telefoontjes, mijn moed bij elkaar. De klachten lijken me belangrijk genoeg om opnieuw naar de huisarts te stappen.

De arts ziet mij zitten in de wachtzaal en ik hoor haar zuchten.

Ik mag binnen. Ik blijf rustig.

Ik herneem: "Mijn lijf doet pijn, vooral mijn rug. Ik heb nu al tien dagen koorts."
Ze onderbreekt me. "Hoeveel graden dan juist?"

Ik antwoord: "38,3 graden, normaal heb ik altijd 35,5 graden".

Zij wordt boos: "Dat is verhoging, geen koorts. Pas vanaf 38,5 graden spreken we van koorts. Ik stel voor dat je met je hulpverleners contact opneemt om iets aan de stress te doen."

Mijn stem verdwijnt onder het label patiënt, maar dan eentje uit de psychiatrie. Dat is blijkbaar niet dezelfde soort patiënt. Of althans, de manier van benaderd worden voelt anders.

Ik kom thuis en voel me verslagen. Ik werd behandeld alsof ik een gek beest ben dat braaf moet zwijgen en luisteren. Een beest dat niet buiten mag, maar in de bestrafende mand moet blijven.

Mijn thuisbegeleidster belt me wat later op en hoort aan mijn stem dat iets mij klein maakt. Ik leg de situatie uit en ze stelt voor om samen bij een andere arts binnen dezelfde praktijk te gaan.

Zo gezegd, zo gedaan. Mijn thuisbegeleidster stelt zich voor en neemt het voor me op. Ze beschrijft de tien dagen durende koorts, de rugpijn en de ondertussen ook donkere urinekleur. De arts besluit om onmiddellijk een test te doen. Daaruit blijkt dat het om een ontsteking gaat die de nieren al heeft bereikt ondertussen.

Ik was erg dankbaar dat deze arts me serieus nam. Al bedacht ik achteraf dat hij vooral de aanwezigheid van mijn thuisbegeleidster serieus nam. Ik was nog steeds een patiënt met de "p" van psychiatrie.

Oproep

Lieve artsen, huisartsen, spoedartsen, tandartsen, 't-is-al-eender-artsen, ...

Kijk wie voor je zit, achter dat computerscherm met online dossier. Lees de blik in plaats van de diagnose. Luister naar de klachten in plaats van naar je eigen vooroordelen. En probeer niet om waarheid of leugen te achterhalen, maar vraag hoe je kan helpen. We hebben elkaar nodig.

Ik kom niet graag bij de huisarts, meestal ga ik er slechts twee keer per jaar, als het al zo vaak is. Tegenwoordig sukkel ik tot mijn verschrikkelijkste ergernis en onbegrip zo hard met mijn eigen lijf dat ik er gemiddeld om de drie weken naartoe moet.

In plaats van meteen op scherp te schieten naar stress (en stress zal er zeker wel mee samenhangen), luister ook naar de info die we daarnaást geven. Ik ben meer dan enkel psychiatrische patiënt. Nu vandaag bij u in uw stoel, ben ik een patiënt met lichamelijke vragen en kom ik niet voor een gesprek over stress, ook al onderschat ik de impact hiervan niet.

Mijn lijf is nu aan 't woord.

Iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle gezondheidszorg. Tips & tricks voor patiënten

Bron: Rapport 'Zorgverlener, neem jij mij serieus?'

Ervaar je op dit moment moeilijkheden om hulp te vinden voor je lichamelijke symptomen door je psychische kwetsbaarheid? Iedereen heeft recht op kwaliteitsvolle gezondheidszorg. De volgende tips kunnen je hierbij helpen.

- Informeer jezelf over welke rechten je hebt als patiënt. Weten wat je rechten zijn, kan je zelfvertrouwen versterken en je voldoende moed geven om voor jezelf op te komen. Informatie over patiëntenrechten vind je op de website van het Vlaams Patiëntenplatform*.
- Wijs de hulpverlener erop als hij/zij je rechten schendt. Dit op een rustige en vriendelijke manier benoemen, kan soms helpen om effectief de hulp te krijgen die je nodig hebt.
- Neem iemand mee als vertrouwenspersoon. Het vermindert de kans op moeilijkheden, zorgt ervoor dat je steun hebt en het is iemand die mee kan pleiten voor de nodige hulp.
- Bespreek moeilijkheden die je in het verleden ondervond met je huisarts en eventuele andere zorgprofessionals die je wel vertrouwt. Bedenk met hen een plan van aanpak, bijvoorbeeld je huisarts of een thuisverpleegkundige die spoed belt als je doorverwezen wordt, de mogelijkheid om hen te bellen op het moment dat je niet serieus genomen wordt door andere zorgverleners.
- Vraag, indien mogelijk, om een andere zorgverlener. Dit kan op het moment zelf (bijvoorbeeld een andere spoedverpleegkundige), maar ook achteraf (bijvoorbeeld een tweede opinie door een andere arts).
- Als een hulpvraag geweigerd wordt, verzoek dan de zorgverlener dit neer te schrijven in je dossier (bijvoorbeeld pijnstilling, een onderzoek of doorverwijzing, verdoving bij het naaien van wonden...). Vertrek pas als je een kopie van dit verslag meekrijgt.
- Blijf steeds rustig en beleefd. Dat is geen evidente opdracht gezien de onrechtvaardigheid van de situatie, maar je hebt meer kans op slagen als je je kalmte bewaart.
- Meld elke schending van je rechten en belemmering van zorg aan de bevoegde ombudsdienst, ook als je niet open staat voor bemiddeling. Dit is belangrijk om zicht te krijgen op hoe wijdverspreid deze problematiek effectief is én of het telkens om dezelfde zorgprofessionals gaat. Welke ombudsdienst je moet aanspreken, verschilt van de context waar het probleem zich afspeelt. Elk ziekenhuis heeft een interne ombudsdienst. Bij een psychiatrisch ziekenhuis heb je de keuze tussen de interne en externe ombudsen. In het geval van een ambulante zorgverlener kan je je richten tot de federale ombudsdienst 'Rechten van de patiënt'.

Ervaarde je in het verleden moeilijkheden om toegang te krijgen tot de nodige zorg? Ook dit kan je nog steeds melden bij de bevoegde ombudsdienst. Er staat geen verjaringstermijn op.

(*) www.vlaamspatiëntenplatform.be/nl/publicaties

Boek



Tuinieren voor de Geest – Sue Stuart-Smith

Tekst: Anneke Krols

Ik ontdekte dit boek dankzij een tip van een bevriende 'NatuurGenote' en ben bijzonder verheugd het te hebben gelezen. Niet alleen toont het hoe het wroeten met je handen in de aarde je innerlijke wereld beïnvloedt, het neemt je bovendien mee op verkenning naar heel wat 'mentaal herstellende' tuinprojecten doorheen de geschiedenis.

De ontwikkeling van zaadje tot bloem, tot plant of boom. Het vertoont heel wat gelijkenissen met de ontlukende zelfontplooiing die we als mens doormaken. Op deze wijze toont de schrijfster je ook graag hoe het creëren en verzorgen van een eigen stukje tuin op heel wat plaatsen in de wereld een verschil kan maken in het geestelijk welzijn van mensen.

Sue Stuart-Smith put uit haar eigen ervaringen als psychiater. Ze getuigt hoe tuinieren en vooral het in verbinding treden met de natuur ook haar psychisch welzijn in een betere balans bracht. Daarnaast verdiept ze zich in de manier waarop tuinieren een heel nieuwe betekenis gaf aan bijvoorbeeld de levens van soldaten met ernstige trauma's in de loopgravenoorlog van '14 – '18, gedetineerden in zwaar bewaakte gevangenissen, mensen in behandeling voor ernstige verslavingsproblemen, slachtoffers van zwaar traumatische gebeurtenissen, mensen die moeten omgaan met angsten, depressie, eenzaamheid...

De tussendoor omschreven tuinliefdes van Monet, Freud en Kant, vond ik een leuk extraatje aan nieuwe weetjes.

Een boek voor huidige en toekomstige tuin- en natuurliefhebbers met bijzondere aandacht voor een betere psyche!

Sue Stuart-Smith
Tuinieren voor de Geest
De Bezige Bij - 2020

Het Rode Boek: nalatenschap van een 'waanzinnige' psychiater?

Tekst: Els Lambrecht

"Ik heb mezelf gevonden door Jung te lezen." Enige tijd geleden sprak ik deze woorden uit tegenover mijn eigen psychologe. Dat vond ze kennelijk niet zo gek. Nu ik hem gelezen heb, ik ook niet. Ik geloof dan ook sterk dat de fascinaties die je ontwikkelt iets over jezelf vertellen. Mijn fascinatie begon met een oud, fragiel boekje dat door hem geschreven was. Met veel zorgzaamheid heb ik dat boekje gelezen en ik was vertrokken. Ik kocht ondertussen o.a. zijn verzameld werk, maar de kers op de taart was toch 'Het Rode Boek'. Dat boek vond ik al fascinerend voor ik het zag en is Jungs 'Liber Novus'. Het is sowieso een intiem boek: het geeft als een soort (creatief) dagboek weer wat er zich heeft afgespeeld in het onbewuste van Jung.

C.G. JUNG



Het
Liber
Novus
Rode
Boek

*Jung besepte dat hij
op de drempel zat van
wat men 'waanzin'
noemde.*



Ontstaan

Dit boek vindt zijn oorsprong in de periode dat er een barst kwam in de relatie tussen Jung en Freud. Belangrijk om te weten is dat Jung Freud als een vaderfiguur zag en dat dit dus een grote invloed op hem had. Daarnaast ervoer hij ook angsten omwille van de naderende oorlog. Bovendien had Jung al last van nachtmerries, angsten, depressie en dissociatie sinds zijn kinderjaren. Hij besepte

dat de opduikende beelden, dromen, fantasieën, ... iets over zijn innerlijke zeiden. 'Af en toe leken ze reëel.' schreef Jung hierover. Jung bedacht hierdoor dan ook dat hij misschien psychotisch aan het worden was, net zoals de patiënten die hij hielp. Jung wist zich daar aanvankelijk geen raad mee.

Imaginatie en creatieve therapie

Op 12 december 1913 om precies te zijn, besloot Jung de stroom innerlijke beelden toe te laten en te accepteren. Vanuit waaktoestand riep hij deze op. Vervolgens stapte hij als het ware in die innerlijke voorstellingen en werd hij op die manier een deelnemer in zijn eigen psyche. Hij was van mening dat zijn dromen en visioenen uitingen waren van het onbewuste en de enige manier om erachter te komen wat ze betekenden leek hem door er mee

in dialoog te treden. Dit proces wordt imaginatie genoemd en wordt ook vandaag nog toegepast in therapie, bijvoorbeeld binnen Voice Dialogue.

Gezien Jung als wounded healer zelf de nodige trauma's had opgelopen, was dit zeker niet altijd gemakkelijk. Door zich steeds weer te openen voor het onbewuste, raakte hij er immers ook gemakkelijk door overspoeld. Jung had dit alles nauwgezet bijgehouden in het zwarte boek wanneer hij besloot om dit onderzoek van zijn eigen innerlijke bij te gaan houden in een speciaal boek: een verzameling vellen perkament in rood leer geboden, zijn befaamde rode boek dus. Jung maakte er zelfs hele kunstwerken bij en werkte er een groot deel van zijn leven aan. Tot 1930 heeft Jung dit innerlijk experiment, zoals hij het zelf noemde, uitgevoerd. Het rode boek werd hierdoor legendarisch. Jung verwees er tijdens zijn leven ook naar, maar bijna niemand mocht het zien. *

Jung is hier zijn leven lang mee bezig geweest en dit vormt ook de basis van zijn verdere werk. "De jaren, waarin ik de innerlijke voorstellingen volgde, vormden de belangrijkste tijd van mijn leven, waarin zich alles wat wezenlijk was voordeed. Toen begon het en de latere details zijn slechts aanvullingen en verduidelijkingen. Mijn volledige latere werkzaamheden bestonden uit het bezig zijn om dát verder uit te werken, wat in die jaren uit het onbewuste was losgebrosen en mij bijna had overspoeld. Het was de oerstof voor een levenswerk.", aldus Jung zelf.

Inhoud

Het Liber Novus is feitelijk een serie actieve imaginaties, aangevuld met Jungs zoektocht om ze te begrijpen. Tal van onderwerpen en bespiegelingen komen aan bod, waardoor het werk vanuit verschillende invalshoeken bekeken kan worden.

Daarnaast is het een schitterende weergave van Jungs eigen (herstel)proces. Wat is de ziel? Wat is het wezen van zelfkennis? Wat is de essentie van het verenigen van tegengelden? En van het innerlijke?

Bovendien is het een expressie van zijn fantasieën, die Jung 'creatieve imaginatie' of 'creatieve verbeelding' noemde. Voor Jung was het een methode die allerlei creatieve processen als schrijven en tekenen omvatte. In die zin bekijkt men Jung ook weleens als een grondlegger van creatieve therapie, als iemand die toen al aangaf dat er binnen therapie plaats is voor meer dan enkel het praten. Er zijn dan ook behoorlijk wat creatieve therapeuten die zichzelf Jungiaans noemen.

De hoofdstukken volgen meestal hetzelfde stramien: eerst wordt een fantasie beschreven die Jung had, waarna dan een soort van duiding volgt die vaak nogal abstract is. De beelden die hem het langst bijbleven, werden verwerkt in illustraties en beschrijvingen. Er is bovendien evolutie in deze manier van werken. In het begin probeert hij die nog zeer wetenschappelijk te benaderen, maar naarmate het boek vordert, krijgt een meer poëtische inslag de overhand. Jung verkent als een soort ontdekkingsreiziger zijn psyche en onderbewustzijn. Dit is ook hoe uiteindelijk de archetypen in eerste instantie tot stand zijn gekomen.

Psychiater in psychose of niet?

Jung voelde dat droom en werkelijkheid voor hem door elkaar liepen, en dat merk je ook in de duidingen. Soms wordt gezegd dat hij psychotisch was, maar ook dat lijkt genuanceerder en is niet zeker. Tenslotte had Jung ook dissociatieve momenten, herbelevingen en nachtmerries. Zelf noemde hij dit fantasieën.

Het is een buitengewoon duister werk, maar vreemd genoeg ook een werk waarin je blijft lezen en blijft bladeren. Het is een werk dat fascineert omdat je hier wel een heel intieme en unieke kijk gegund wordt in de geest van iemand waarvan veronder-



steld wordt dat hij zelf wel het een en ander te verwerken had, maar tegelijkertijd ook één van de grondleggers voor de hedendaagse psychologie is. Bovendien doet het ook iets met jezelf, met je eigen psyche, als lezer. Dat was althans mijn ervaring.

Jung beseftte dat hij toen op de drempel zat van wat men 'waanzin' noemde. Hij keek in de afgrond. En de afgrond staarde niet alleen terug maar liet hij ook het

"Ik zou je moeten adviseren om het allemaal zo mooi mogelijk op papier te zetten in een boek met een mooie kaft. Het zal lijken alsof je de visies banaal maakt, maar dat moet je ook doen. Dan zal je bevrijd zijn van de macht die ze hebben... Wanneer deze dingen dan in een kostbaar boek staan, kun je het boek er af en toe bij pakken en erdoorheen bladeren en voor jou zal het jouw kerk zijn – jouw kathedraal – de stille plaatsen van je geest waar je vernieuwing zult vinden. Als iemand tegen je zegt dat het morbide of neurotisch is en je naar diegene luistert – dan verlies je je ziel – want in dat boek zit jouw ziel verborgen."

Carl Gustav Jung

woord nemen. Sommige beelden zijn gruwelijk en worden door Jung ook zeer plastisch beschreven, zoals een offermoord op een klein meisje waarvan hij een stuk moet eten. Het constant willen verzoenen van tegenstellingen en dualiteit in hemzelf, spreekt me ook bijzonder aan. Wellicht vind ik dat gewoon herkenbaar. Het is net zoals onze schaduw die we vaak niet herkennen als iets van onszelf, maar eigenlijk een vorm van ons ware zelf laat zien.

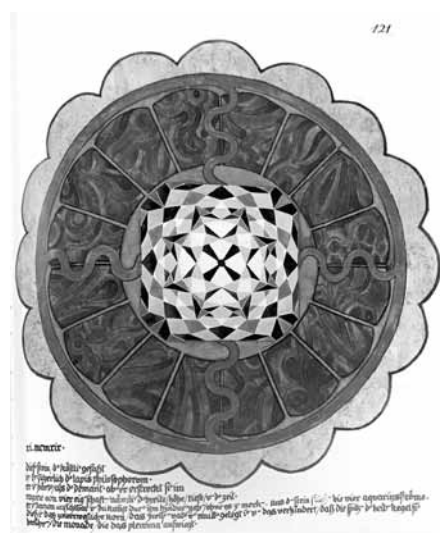
NOTA: Verschillende uitgaven


Er zijn twee uitgaven van Het Rode Boek:

- De facsimile-uitgave inclusief de tekeningen en schilderijen die Jung bij de tekst had gemaakt. Dit is een zeer kostbare uitgave.
- De 'Reader's Edition' is een zuivere teksteditie en vertaald in het Nederlands. Het bevat alle tekst. De illustraties ontbreken echter. Over het algemeen beschouwd is de Engelse editie, zeker wat betreft Jungs poging tot duiding, vaak helderder dan de Nederlandse vertaling.

Meer info over deze editie: www.hetrodeboek.nl

* Het boek lag tot 2000 verborgen in een kluis in Zürich. Op YouTube vind je zelfs een filmpje dat laat zien hoe het eruit gehaald werd door zijn familie. Jung had het manuscript onvoltooid achtergelaten bij zijn dood. Opmerkelijk is dat zelfs de laatste zin van het nawoord niet is afgemaakt.





Sven:
“Ik zou het jammer vinden als je enkel door vorming ervaringswerker zou kunnen worden.”

Interview: Tom Van den Abeele

Ervaring werkt!

In gesprek met Sven Roovers

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?

Ik leerde Sven kennen via zijn inzet bij UilenSpiegel en daarna kwamen we elkaar af en toe tegen op een of ander ggz-congres. Sven is heel bescheiden over alles wat hij doet als ervaringswerker, maar omdat ik sterk onder de indruk ben van al het moois wat hij doet, besloot ik om in mijn wagen te springen en naar het Psychiatrisch Ziekenhuis Bethanië te rijden om met hem in gesprek te gaan over zijn ervaringswerk.

Hoe ben je in aanraking gekomen met ervaringswerk?

Van opleiding ben ik wiskundeleerkracht en in een vorig leven heb ik die job ook uitgeoefend maar dan heb ik een aantal psychoses meegemaakt. Daarna ben ik met de psychosegroep van UilenSpiegel in contact gekomen en heb ik de eerste cursus 'Ervaringsdeskundigheid' gevolgd die door UilenSpiegel gegeven werd, maar die heb ik maar half gevolgd omdat ik toen hervallen ben. Toen hoorde ik dat men met ervaringswerkers wou starten in het Psychiatrisch Ziekenhuis Bethanië. Er was een kennismakingsvergadering waar meer dan twintig mensen aan tafel zaten, dat was in 2013.

Heel dat jaar zijn we bezig geweest met wat we zouden willen of hoe het er zou uitzien, omdat we carte blanche gekregen hadden van het ziekenhuis. Een van de eerste dingen die eruit zijn gekomen is het bezoeken van afdelingen en zeker ook voor mensen die voor de eerste keer zijn opgenomen, om hen een ondersteuningsgesprek aan te bieden. Voor UilenSpiegel ben ik actief gebleven in de lotgenotengroep voor mensen met psychosegevoeligheid, zowel in Leuven als in Antwerpen. Dit combineerde ik tot 2020 met mijn vrijwilligerswerk in het HOP-team.

Betaald aan de slag

Nu werk ik al een tijd betaald. Ik doe een dag per week 'echt' er-

varingswerk in het HOP-team en twee andere dagen werk ik voor het kwaliteitsbeleid.

HOP staat voor 'Herstel, Ondersteuning en Patiëntenperspectief', het verschilt ook maar een letter van het woord 'hoop'. We hebben een eigen HOP-huis met twee vergaderruimtes waar de groepssessies doorgaan, een leefruimte en een terrasje. Het is een pluspunt dat mensen zo naar ons toe kunnen komen zodat ze even van de afdeling weg zijn. Voor het HOP-team hou ik het aanloophuis open en op de afdeling langdurige zorg doe ik ondersteunende gesprekken.

Momenteel zijn we met zes betaalde ervaringswerkers, eentje met een zelfstandig statuut en zo'n zeven vrijwilligers en dat loopt heel goed. Vanaf september gaat er ook een ervaringswerker starten die verbonden blijft aan een afdeling. Het is interessant dat die evolutie aanbreekt. We doen ook een sessie herstelverhaal schrijven, rond seksueel geweld is er een lotgenotengroep 'Veilige Haven' onder leiding van een ervaringswerker en een seksuoloog. We doen verder ook nog spiegelgesprekken. Spiegelgesprekken zijn gesprekken die geleid worden door ervaringswerkers waarbij de patiënten van een afdeling vertellen aan de begeleiding hoe het nu is om opgenomen te zijn op de afdeling. De begeleiding wordt uitgenodigd om in dialoog te gaan met de patiënten. We werken ook met de WRAP*. We bestaan al tien jaar en gaan een feest organiseren voor onze patiënten, begeleiders en ervaringswerkers van buitenaf.

Ik werk ook op kwaliteitsbeleid. Het ziekenhuis vraagt geen accreditatie aan maar heeft een eigen kwaliteitsbeleid met vier andere ziekenhuizen.

Een van de pijlers van het kwaliteitsbeleid is het medewerkersperspectief, maar ook het patiëntenperspectief en het perspectief van familie en context komen aan bod. Ik zit daar om het patiëntenperspectief binnen te brengen en kort op de bal te spelen. Het is pionieren en in februari zal er een studiedag zijn voor het grote publiek om anderen te laten zien hoe je dat kwaliteitsbeleid vorm kan geven. Het zichtbaar maken van wat kwaliteit is, is de grote uitdaging, want vaak gebeurt alles informeel.

Er werken ook twee betaalde familie-ervaringsdeskundigen die proberen om de context binnen te brengen.

Hoe sta jij tegenover vorming voor ervaringsdeskundigen?

UilenSpiegel is hun cursus hier komen geven en toen heb ik die gevolgd. Ik vind vorming belangrijk en tegelijk ook niet belangrijk. Ik zou het jammer vinden als je enkel door vorming ervaringswerker zou kunnen worden. Het moet ook mogelijk zijn dat je het gewoon op de werkvloer leert en zo ervaringswerker wordt. Vervolgens krijg je sowieso wel zin om een of andere opleiding te volgen.

Het is trouwens niet omdat je een cursus van drie jaar hebt gevolgd dat je volleerd bent. Ik sta er wat dubbel tegenover. De professionaliteit van een ervaringswerker ligt niet enkel bij vorming maar ligt ook op de werkvloer, waar je veel kan leren van elkaar. Zo is er maandelijks een intervisie, wat ik zeer belangrijk vind. De opleidingen van verschillende jaren mogen bestaan maar voor sommigen is het te hoog gegrepen, terwijl het wel goede ervaringswerkers zouden kunnen zijn.

Wat is volgens jou de meerwaarde van een ervaringswerker?

Het ontwrichtende, dat dingen moeten overgenomen worden, en dat je het even niet meer weet, daar heeft niet iedereen van de begeleiding ervaring mee en dat mis ik soms wel. Soms komen vragen naar ons en niet naar de psycholoog omdat daar toch vaak een beoordeling achter zit: moeten we ingrijpen, moeten we niet ingrijpen? Bij ons mag alles er gewoon even zijn zonder dat er consequenties aan vast hangen.

Welke tips heb je voor mensen die graag ervaringswerk willen doen?

Ik zou eerst met het eigen herstelverhaal aan de slag gaan. De meeste ervaringswerkers beginnen hier in het ziekenhuis op vrijwillige basis te werken maar dat hoeft niet per se. Het voordeel van vrijwilligerswerk is dat het heel laagdrempelig is en dat je op een leuke manier kunt proeven van het werkveld. Je kunt dan zelf een beetje bepalen wat je wel of niet doet. Als je onder een contract begint is dat veel moeilijker. Ik vind echter niet dat mensen eerst jarenlang vrijwilligerswerk moeten doen en kan het begrijpen als ze liever meteen betaald aan de slag gaan.

* WRAP (Wellness Recovery Action Plan) is een zelfhulpinstrument dat mensen ondersteunt om weer grip te krijgen (en te houden) op het leven wanneer dat ontregeld raakt door ingrijpende gebeurtenissen.

OnderOns, nieuwe gespreksgroep van UilenSpiegel, start op in Kortrijk

Tekst: Nadia Mahjoub

Anita (42) en Ivan (46) zijn in het dagelijks leven een koppel en starten in maart 2024 met de gespreksgroep 'OnderOns' in Kortrijk. We hadden een gesprek met Anita.

Hoe zijn jullie op het idee gekomen voor deze gespreksgroep?

Anita: Ik heb jarenlang last gehad van een angstproblematiek. Op een bepaald moment kwam ik als cliënt in een psychosociaal revalidatiecentrum in aanraking met een traject dat bijzonder herstelgericht was. Ik ben me vervolgens gaan verdiepen in het thema herstel. Ik was zo onder de indruk van het herstelgericht werken dat ik kandideerde voor de opleiding Herstelondersteunende geestelijke gezondheidszorg aan de UGent. Tijdens die opleiding in 2022-2023 leerde ik onder meer over de Open Dialogue benadering voor mensen met psychoses.

Je wil ook naasten en hulpverleners uitnodigen om deel te nemen?

Anita: In mijn familie- en vriendenkring zijn er heel wat mensen met een psychische kwetsbaarheid. Ik heb dus zelf ook ervaring als naaste. Naasten hebben volgens wat ik gemerkt heb in bepaalde gespreksgroepen - onder meer die van Similes - vaak een negatief beeld van de hulpverlening. Ze hebben de ervaring te weinig betrokken te worden bij de zorg voor hun naaste. Ik ben zeer geïnspireerd geraakt door de Open Dialogue aanpak en de Open Kringen die ik bijwoonde in El Camino Bekegem. Deze kringen staan open voor zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid, vrienden, familie alsook professionele hulpverleners. Deze aanpak wil ik ook volgen voor onze gespreksgroep, maar dan niet beperkt tot het thema psychotische kwetsbaarheid. Ik vind het belangrijk dat er meer ingezet wordt op preventie. OnderOns kan daartoe bijdragen. Daarom ook dat we het een meerwaarde zouden vinden mochten er ook mensen tewerkgesteld in eerstelijnsdiensten, onderwijs of bedrijfswereld willen aansluiten, maar ook studenten die in deze sectoren aan de slag willen.

Je blijft je bijscholen?

Anita: Ja, ik ben heel leergierig als het aankomt op herstelgerichtheid. Momenteel volg ik de opleiding tot ervaringswerker georganiseerd door Vives, HoGent en Psyche vzw. Ik wil immers graag als ervaringswerker aan de slag gaan en zo mijn steentje bijdragen. Ik heb pas op mijn veertigste beseft welke richting ik uit wou gaan. Ik denk dat er in onze maatschappij te weinig wordt ingezet op psychisch welzijn. Er is weinig ruimte om te zeggen hoe het echt met je gaat. Iedereen kan tegenslagen krijgen en eronderdoor gaan of in een crisis terecht komen. We krijgen onvoldoende vaardigheden aangereikt om hiermee verbindend om te gaan. Met de gespreksgroep hopen we hier deels aan tegemoet te komen. Er schuilt een grote kracht in het tonen van je kwetsbaarheid vind ik.



Anita:
“In onze maatschappij wordt te weinig ingezet op psychisch welzijn.”

De gespreksgroep OnderOns komt maandelijks samen in Kortrijk (19 maart, 17 april, 14 mei en 10 juni). Locatie waar de activiteit doorgaat: Fatima klooster, Moorseelestraat 148 in Kortrijk. Meer info en inschrijven via onderons.kortrijk@uilen Spiegel.net

Leerplatform Ervaringsdeskundigheid in Limburg

Tekst: Karin Tacken – Foto: Lien Smets



Dinsdagochtend 17 oktober 2023 vond het eerste Leerplatform Ervaringsdeskundigheid plaats, georganiseerd vanuit Noolim en Reling en met sponsoring van CERA. Geleidelijk aan druppelden zo'n 40 mensen met hele diverse achtergronden en taken binnen, maar met één ding gemeenschappelijk: een hart voor ervaringsdeskundigheid.

Ervaringsdeskundigen hebben kennis die je niet uit een boek leert.

De meerwaarde van ervaringskennis is een essentieel onderdeel van herstelgerichte zorg: ervaringsdeskundigen hebben kennis die je niet uit een boek leert. Het meedenken van ervaringsdeskundigen in beleid is bovendien belangrijk, zodat het niet wordt 'over ons, zonder ons'. Een belangrijke taak van een ervaringsdeskundige is het scheppen van hoop, want hoop geeft perspectief in een soms moeizaam herstelproces! Het present zijn van de ervaringsdeskundige, het luisteren en het geven van erkenning scheppen een band met de cliënt die helend kan zijn. Een ervaringsdeskundige kan bruggen bouwen tussen cliënt en hulpverlener. Hij kan meedenken met het beleid en helpen bij het vertalen ervan naar de praktijk.

Een frisse blik en een spiegel voor de hulpverlener worden genoemd als belangrijke kwaliteiten. Ook bijzondere doelgroepen, zoals geïnterneerden, jongeren in de transitieleeftijd en de ondersteuning van familie moeten niet vergeten worden. Concrete voorbeelden waarbij ervaringsdeskundigen kunnen worden ingezet is het doorbreken van stigma bij verslaving, een project van zorg naar werk, het werken met therapiehonden en een herstelondersteunende intake.

Voorwaarde voor de implementatie van ervaringsdeskundigheid is dat de visie, verwachtingen, taken en verantwoordelijk-

heden van de ervaringsdeskundige binnen de organisatie duidelijk zijn, of samen met de ervaringsdeskundige uitgezocht en vormgegeven worden. Idealiter is een ervaringsdeskundige een gelijkwaardig lid binnen het team, of de ervaringsdeskundige nu betaald is of vrijwilliger, of deze hulpverlener is of een vrijplaats biedt. Er moet aandacht zijn voor weerstanden binnen het team. Het inzetten van eigen kwetsbaarheden binnen de hulpverlening is helend en moet mogelijk gemaakt worden.

Helaas is er nog onvoldoende erkenning vanuit de overheid dat ervaringskennis een evenwaardige kennisbron is, naast professionele en wetenschappelijke kennis. Daarmee hangt ook samen dat financiële middelen ontbreken. Er zijn hindernissen voor organisaties die ervaringsdeskundigen willen uitbetalen en hindernissen voor de ervaringsdeskundigen om loon te ontvangen. Desondanks zijn we het er wel over eens, dat ervaringsdeskundigen die in de patiëntenzorg werken in loondienst moeten zijn!

Een belangrijke hindernis is dat er nog geen opleiding Ervaringsdeskundigheid in Lim-

burg is, die te doen is qua bereikbaarheid, financiën en spreiding van de studielast. Vaak loopt de weg naar erkenning van het beroepsprofiel via opleiding, die daarmee de standaard zet voor wat een ervaringsdeskundige zou moeten kunnen. Opleiding wordt namelijk erg belangrijk gevonden om ervaringsdeskundigheid goed te kunnen inzetten. Tegelijk moet opleiding er niet voor zorgen, dat ervaringsdeskundigen teveel geprofessionaliseerd worden en daarmee hun ervaringskennis niet meer onbevangen kunnen inzetten.

Het zou mooi zijn, als we zouden kunnen inventariseren op welke plekken organisaties ervaringsdeskundigen nodig hebben, zodat opleiding hierop gericht kan worden. Maar ook dat de juiste mens op de juiste plek komt. Het is belangrijk om bottom-up te beginnen, laagdrempelig ervaringsdeskundigheid te implementeren en niet te wachten tot de overheid het beroep van ervaringsdeskundige gaat erkennen.

Er is nood aan intervisie voor enkel ervaringsdeskundigen, waar zij elkaar kunnen ondersteunen en specifieke problemen kunnen worden aangekaart. Dit zou echter niet moeten verhinderen dat daarnaast ook samen met andere disciplines intervisie plaatsvindt om tot afstemming te komen op de werkplek. Organisaties die met ervaringsdeskundigheid werken zouden op hun beurt ook gebaat zijn bij intervisie.

Dit leerplatform is een startpunt. Op 1 februari 2024 vindt er nog een vervolg plaats, dat meer over de randvoorwaarden voor het inzetten van ervaringsdeskundigheid gaat. Stapje voor stapje proberen we steeds meer van elkaar te leren op het gebied van ervaringsdeskundigheid!

De dwalende Hollander



Mijten

It was me what. Ik ben geen fan van Engelse termen, maar deze staat hier toch wel op zijn plaats. Quelle histoire. Blijkt dat ik al maanden rondloop* met flirtende talgkliermijten op mijn neus. Dat is niet meer van 'er wonen twee motten in me ouwe jas'. En ik die dacht dat die rode neus nog maar eens een bijwerking was van dat antipsychotisch goedje waar ik maar niet van afblijven kan. Soit, gelukkig heeft de dokter een zalfje tegen die microscopische diertjes, en in mijn geval is The Cure better than The Disease. Weeral een anglicisme dedju. Als ik maar niet in het Engels begin te zeveren zoals Trump, die het aandurfde om mijn mooie Molenbeek te degraderen tot 'hell hole'. Wie dacht hij wel dat hij was? Sleutelbewaarder van de Sint-Pieterspoort of zo?!

Gelukkig werd ik serieus genomen door mijn huisarts. Hij had me ook kunnen wegsturen met de boodschap 'drinkt er nog ene' toen ik daar stond met mijn idee 'ik heb een rode neus door mijn antipsychoticum'. Toen ik tandpijn had tijdens een opname in een psychiatrische kliniek en om een pijnstiller vroeg, dacht men dat ik onnozel aan het doen was. Bleek later dat er een abces op zat. Zo zie je maar.

Wanneer het mijn tijd is om de Sint-Pieterspoort te passeren zal ik vragen aan de sleutelbewaarder of ik eens met Trump kan spreken. Als hij daar thuis is natuurlijk. Dan zal ik hem een adresje aanbevelen van een goede Molenbeekse kapper. Die verzorgt je haar perfect voor een habbekrats**.

Wacht, ik ben mij vergeten voor te stellen. Ik ben 27, heb Nederlandse roots en wil u in deze column graag deelgenoot maken van mijn ervaringen als patiënt. Dit is een column voor mensen die soms, zoals ik, last hebben van nare demonen. Ik zal het hebben over het dagdagelijks leven van iemand die probeert er iets van te maken. Zoals u, beste lezer. Af en toe kruip ik in mijn pen, zoals de houtwormen in de steunbalken van mijn barkoude zolderkamer. Van daaruit wens ik u een aangename dag en verblijf ik,

J.F.T. van der Zeyck

* rondlopen = zich niets vermoedend tussen de mensen begeven

** een habbekrats = niet zo veel centen



GEM: Meer mens, minder patiënt



GEM staat voor Ecosysteem Mentale Gezondheid, maar de beginletters zijn door elkaar gegooid.

Het begrip is een nieuwe, brede benadering van gezondheid die de mens centraal stelt en niet de aandoening. GEM is gericht op het leven en op de zelfregie van de hulpvrager.

Waarden

GEM is ontwikkeld vanuit de klinische praktijk en wetenschap door Jim van Os, Philippe Delespaul en Floortje Schepers. Zij zijn ervan overtuigd dat ggz verbetert door 'in gezamenlijkheid een antwoord te formuleren op de vraag van de cliënt'. Daarbij wordt gekeken naar een verbreding van mogelijke interventies, zoals ervaringsdeskundigheid, e-communities, sociale ondernemingen/werkplekken en groepen vanuit eerste lijn en welzijn.

Het gedachtegoed richt zich dus op de leefwereld van de persoon, zijn ecosysteem, de mogelijkheden die er zijn in zijn netwerk en zijn eigen kracht. Hierdoor kan de aanpak veranderen van ziekte- en stoornisgericht naar mensgericht. De centrale vraag hierbij is steeds: 'Wat heb jij nodig om met de psychische uitdagingen in je leven om te kunnen gaan en hier regie over te voeren?'.

GEM is een verhaal over wat psychisch lijden is en biedt een set aan waarden en inhoudelijke concepten om daar een antwoord op te geven.

Klassieke ggz & versnippering

De klassieke ggz zoals we die kennen is in essentie een medisch model. Mensen komen er terecht met een hulpvraag. Men heeft, kort door de bocht, voor dat probleem een specifieke diagnose en bij die diagnose heb je, als je geluk hebt, keuze tussen enkele mogelijke behandelvormen waarvan één vorm in het beste geval wel lijkt te helpen.

In het slechtste geval heeft men geen gepast aanbod omdat je bijvoorbeeld té complex bent, omdat er sprake is van dubbel-diagnose of misschien zelfs omdat men je in geen enkel diagnostisch vakje kan plaatsen. Bovendien is de klassieke ggz erg gericht op symptoomreductie. Binnen een medisch model wil men in essentie ziekte A met symptomen X, Y en Z bestrijden, net zoals een antibioticum dit doet met bacteriën. Men wil verschillende mensen met misschien wel dezelfde diagnose maar met verschillende zorgbehoeften dus door

We hebben een diverser zorglandschap nodig: meer kleinschalige, laagdrempelige initiatieven waar duurzaam wordt gewerkt.

dezelfde trechter van de gezondheidszorg duwen, in de hoop dat men een antwoord vindt binnen de expertise van de zorgprofessionals. Alles wat daarnaast effect heeft op iemands psychische gezondheid is niet de verantwoordelijkheid van de zorgprofessionals en bijgevolg niemands verantwoordelijkheid. We vergeten binnen dit model ook dat de meeste psychische problematieken niet eens passen binnen een 'we gaan u weer beter maken'-model.

De ggz, zoals we die nu kennen, blijkt dan ook niet altijd zo duurzaam: hulpverleners verlaten de sector, er zijn enorm veel wachtlijsten en zorgvragers hebben weinig vertrouwen in de ggz. Bovendien faalt onze ggz op het vlak van mensenrechten (bv. dwang), is er veel stigma en creëert deze weinig kans tot het inzetten van waarden zoals gezondheid, participatie, herstel en autonomie. Nochtans blijken die onontbeerlijk voor ons psychisch welzijn.

Het blijkt bovendien dat slechts een minderheid (14%) van de contacten die mensen hebben voor hun psychisch lijden zich binnen de klassieke ggz afspeelt. Al de rest van deze contacten betreft allerlei andere formele én informele vormen van zorg. Het probleem is dat deze vormen ook nog eens los van elkaar opereren zonder samenwerking en vaak zelfs zonder van elkaars bestaan af te weten. De zogenaamde versnippering dus. Mensen moeten zelf zoeken, tegen de muur botsen, verder zoeken en in het slechtste geval zelf maar uitvinden wat voor hen eventueel zou

kunnen werken. Dit kan je moeilijk efficiënt noemen. Bovendien bestaat de kans dat het psychisch lijden tijdens deze zoektocht enkel groter wordt.

Samenwerking

Voor GEM is het dan ook duidelijk dat het aanbod, de organisatie en financiering van zorgverlening opnieuw ingericht moeten worden. De GEM-gedachte gaat ervan uit dat verschillende vormen van zorg meer kunnen samenwerken en leren van elkaar. Dit zou je kunnen bekijken als een ecosysteem. In een ecosysteem heeft men iedereen tenslotte nodig om het systeem in evenwicht te houden. Dit gedachtegoed komt voort uit een sterk idee van gelijkwaardigheid. Bovendien wil men hierbij luisteren naar de stem van de persoon die moet geholpen worden. Zijn zorg draait tenslotte om hem. Het is een model van psychisch lijden dat begint bij de persoon zelf binnen diens context en niet bij een stoornis zoals in de klassieke ggz. Men wil een antwoord formuleren op de vraag van de cliënt. Op die manier gaat men dus vraaggestuurd te werk en niet aanbodgestuurd.

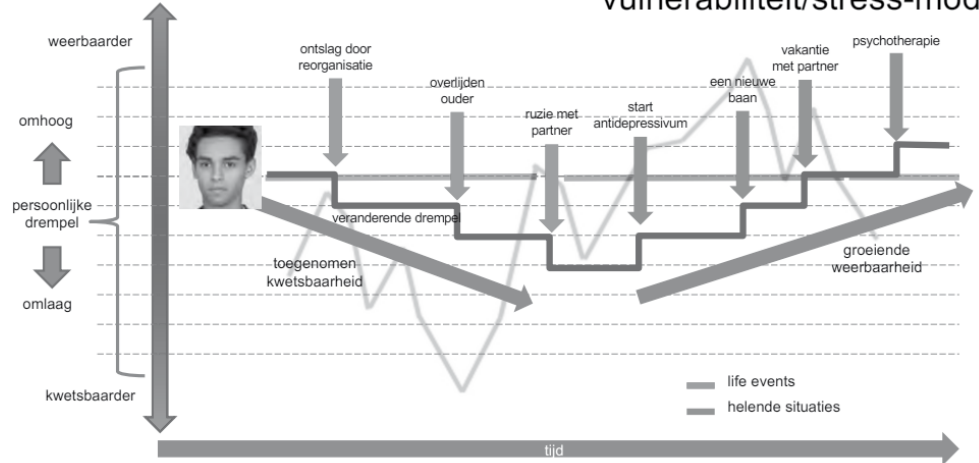
Het antwoord moet gevonden worden in een veel ruimer palet van mogelijke interventies dan momenteel geboden wordt. Hierbij betreft GEM nadrukkelijk ook ervaringsdeskundigheid, het bredere welzijnsaanbod in de regio en het aanbod vanuit bijvoorbeeld de stad.

Optimale zorg

Bovendien gaat men er binnen de GEM-visie van uit dat kwetsbaarheid fluctueert doorheen de tijd. Zo zal de kwetsbaarheidsdrempel verhogen wanneer iemand een partner heeft tegenover wanneer hij of zij alleenstaand is, maar ook weer verlagen wanneer zijn/haar moeder bijvoorbeeld net overleden is. Dat wil zeggen dat we op het ene moment meer kwetsbaar zijn dan op het andere. Psychische kwetsbaarheid is met andere woorden geen vaststaand gegeven.

Hulpverleners zou dan ook een proces moeten zijn van mensen helpen weerbaarder te

vulnerabiliteit/stress-model



worden. Dat wil zeggen dat men mensen niet wil laten genezen van een ziekte, maar wel dat men mensen helpt zich doorheen het leven te ontwikkelen naargelang levenservaringen. Dit is tenslotte wat we verstaan onder herstel.

Voor een optimale zorg hebben we ecosystemen nodig. Ieder van ons heeft zijn eigen ecosysteem. Zo behoort mijn buurman tot mijn ecosysteem omdat hij o.a. mijn kat eten geeft als ik niet thuis ben, maar ook mijn zus, mijn apotheker, mijn vrienden, mijn collega's, mijn huisarts, ... Op de een of andere manier zorgen zij allemaal mee voor mijn welzijn en dat doen ze ieder op hun eigen specifieke manier. Mijn buurman geeft me immers andere zorg dan mijn zus of huisarts. Ze zijn wel allemaal evenwaardig in dat ecosysteem: ik heb ze immers allemaal nodig.

ecosystemen voor de ggz



- een ecosysteem is rijk (aan resources)
- alles in een maatschappij kan een resource zijn (niet enkel professionele diensten)
- ecosystemen werken met beperkte regels
- de belangrijkste: elkaar niet in de steek laten
- in een ecosysteem hoef je niet dezelfde 'taal' te spreken
- ecosystemen respecteren de autonomie van partners (eigen doelen en ambities) + ook privacy
- ecosystemen hebben weinig overleg & bureaucratie
- en optimaliseren in interactie
- hebben de intentie samen de job te klaren

Als we kijken naar een ecosysteem zien we dat er een diversiteit is aan contacten. Ecosystemen werken niet zozeer met regels en vaak op basis van wederkerigheid: men heeft elkaar nodig, maar verschillen mogen er zijn.

Kort samengevat heeft het GEM-idee twee sporen. Men wil zorg herkaderen in een meer publieke zorg dan nu het geval is. Daarnaast wil men een duurzamere inzet van maatschappelijke middelen. De ambitie hierbij is minder psychisch lijden, meer participatie, verbetering van levenskwaliteit en minder stigma.

Uitdaging voor de zorg

Als je een zorgsysteem wil ontwikkelen dat vooral mensgericht is, dan bouw je aan een hulpverlening die een antwoord biedt op diversiteit. Zoiets groeit best bottom-up. Om dat te bereiken hebben we een diverser zorglandschap nodig: meer kleinschalige, laagdrempelige initiatieven waar duurzaam

wordt gewerkt. Lokale initiatieven dragen hier vaak aan bij, ze zorgen bovendien voor meer sociaal contact.

Tegelijk moet de veilige plek van de psychiatrie behouden blijven. Die zal altijd nodig zijn, het ene sluit het andere niet uit. De stap naar de psychiatrie werkt wel stigmatiserend. Onder andere daarom is het zinvol in te zetten op kleinschalige initiatieven die aansluiten bij een normale leefomgeving. Ontmoetingsplekken, zoals bijvoorbeeld Het Blinkhuis in Mechelen en Gent en lokaal ingebedde opvanginitiatieven zoals Soteriahuizen willen mensen niet per definitie 'weer beter maken' of genezen, maar dragen wel bij aan het psychisch welzijn. Dat doen ze door in te zetten op verbondenheid, identiteit en geloof in de toekomst waardoor het zelfhelend vermogen van mensen wordt aangesproken.

In nauwe samenwerking met lokale en nationale partners kan worden toegewerkt

naar een andere opbouw van welzijn en ggz die meer in verbinding staat met de samenleving. Zo kunnen plekken ontstaan waar mensen samen zijn en verblijven. Zo kunnen ze in en samen met hun vertrouwde omgeving herstellen.

Het GEM-idee mag wijd verspreid worden, want hoe meer mensen en organisaties hiervan weten, hoe groter de kans dat dit ingebed raakt.

Meer over GEM kan je lezen op *Psycho-senet Nederland* via <https://www.psychosenet.nl/mini-college/mini-college-wat-is-het-ecosysteem-mentale-gezondheid-gem/> In België probeert o.a. *Hart boven Hard* het GEM-idee mee te implementeren. Meer daarover kan je lezen via <https://hartbovenhard.be/themes/zorg/>

Coconuts, een sociaal project met impact

Niel:

“Herstel kan alleen herstel zijn als het ook gerealiseerd wordt buiten het ziekenhuis.”

Helemaal enthousiast werd ik bij het lezen van de voorstelling van dit knappe project: jongvolwassenen met een psychosegevoeligheid die samenwerken met een psycholoog (Niel) en een social designer (Anna) om iets moois te bereiken. Geestelijke gezondheid, kunst en ondernemerschap gaan hand in hand! Het resultaat is een heerlijk, prachtig magazine vol met stijlvolle foto's dat werd voorgesteld op de Coconuts Soirée in mei 2023. Op deze avond maakte ik kennis met meerdere interessante mensen en vatte het plan op om Niel, een van de twee bezielers van het project, en Kobe, een beginnende redacteur, te interviewen. Het resultaat vinden jullie hiernaast.

Eerst legde ik Kobe een aantal vragen voor, waar hij op een bescheiden maar zelfzekere manier een antwoord op gaf. Vervolgens kwam Niel aan de beurt.

Kobe, wat kan je over jezelf vertellen?

Ik ben 26 jaar, een gewone jongen. Ik hou van muziek, voetbal en film.

Hoe ben je op het spoor van Coconuts gekomen?

Vorig jaar was ik opgenomen in het psychiatrisch ziekenhuis te Kortenberg. Eerst gaf Niel uitleg in de hele groep over het project. Daarna kwam ik hem tegen in de gang en heb ik mijn emailadres gegeven.

Hoe kon je je aanmelden om deel te nemen?

Er ging een soort vacature rond voor de redactie. Iedereen tussen 18 en 35 jaar mocht 'solliciteren' op de manier waarop die dat zelf wou: met een tekening, verhaal,... Ik heb daarna een mail gestuurd met info over wat ik graag doe in de vorm van een verhaal.

Hoe heb je bijgedragen aan het magazine?

Ik heb creatieve artikels geschreven om iets op gang te brengen bij de mensen. Dit magazine draait rond het thema 'varen' en ik werkte onder andere een persoonlijkheidstest uit: 'Welk type boot ben jij?' Ook schreef ik het artikel 'Laat het varen... Of?' over 'Motionisme', een nieuwe levenswijze en samenlevingsmodel.

Niel werpt nog even op dat Kobe heel wat nieuwe concepten binnenbracht. Kobe was van begin tot einde heel aanwezig, een bijzonder harde werker!

Had je vroeger al iets met schrijven?

Ooit, in het tweede leerjaar, schreef ik een gedicht. Sinds mijn opname in het psychiatrisch centrum ben ik bezig met schrijven. Met Coconuts was er een perfect medium waaraan ik kon bijdragen.

Hoe vaak kwamen jullie samen?

We kwamen een keer per week een voormiddag gedurende drie uur samen.

Hoe ervaarde je het proces bij Coconuts?

Alles verliep heel natuurlijk. Zowel het samenkomen als het samenstellen van het magazine. Anna en Niel deden heel veel achter de schermen.

Welke dingen heb je eruit geleerd?

Heel veel dingen, o.a. dat ik niet zo speciaal ben in mijn gebreken. Dat het niet het einde van de wereld is wat ik heb meegemaakt...

Voel je je sterker om terug aan de maatschappij deel te nemen? Hoezo?

Veel sterker, voel ik mij. Toen ik begon in het project was ik op het moeilijkste punt in mijn leven. Wat ik als normaal ervaarde was weg...

Hoe verliep het contact met de andere deelnemers?

Heel goed. Iedereen was speciaal op zijn manier. Er was een heel goede dynamiek. We namen de dingen niet te serieus. Samen drukten we een stempel op de maatschappij.

Wat is jouw droom voor de toekomst?

Voor niemand honger of oorlog meer. Dat er een goede regering is. Ik heb ook een droom om een boek uit te geven over mijn eigen ervaringen.

Niel, hoe ben je op het idee gekomen om dit project te starten?

Als psycholoog heb ik gewerkt in een ziekenhuis. Ik ontmoette er jonge mensen en samen deden we toffe dingen. Ik werkte als groeps-therapeut. Met woorden kan je veel bereiken, maar nog meer door samen iets te ondernemen. Vanuit die visie ging ik meer en meer co-organiseren, bv. een openluchtfestival of het maken van een film. En wanneer de film af was, was de behandeling klaar! Ik wilde vervolgens dit nieuwe project buiten het ziekenhuis orga-

niseren samen met Anna, die al ervaring had in het opzetten van sociale projecten die een impact hebben op mensen. We vonden heel wat fantastische mensen die wilden meedoen! Mijn visie is dat herstel alleen herstel kan zijn als het ook gerealiseerd wordt buiten het ziekenhuis. De herstelgedachte kan beter bereikt worden als er ondernemingszin bij betrokken wordt. Anna en ik verdelen de taken. Zij focust op de taken die wat meer precisiewerk vereisen en ik op de grotere, als het ware "ontploffende" taken.

Wat is het doel van Coconuts?

Ik vind het zeer belangrijk om mensen in hun krachten te zetten. Het doel van Coconuts is dan ook om je eigen kracht te ontdekken. Terug verbinden met de maatschappij rondom. Terug deelnemen. Opnieuw je weg vinden. Terug zijn krijgen in deelname. Onderweg leren wat je leuk vindt en interessante mensen ontmoeten die je kunnen inspireren of meenemen.

Waarom de keuze voor een magazine?

Een magazine kan je vastpakken, het is tastbaar.

Hoe komen jullie aan de naam?

Coconuts is een naam die al langer meegaat voor projecten die we uitvoeren. Maar nooit hebben we die officieel zo genoemd. Het is nu het eerste project dat we echt die naam hebben gegeven. Een naam die niet per se verwijst naar de ggz, maar eerder past binnen de creatieve sector. Je zou er de gekte in kunnen horen en tegelijk de zomer.

Vanwaar de keuze om te werken met psychosegevoelige mensen?

Ik kende die doelgroep goed: ik heb er verstand van maar ook affiniteit mee. Er hangt ook nog een groot stigma rond psychosegevoeligheid.

Is er een verband tussen creativiteit en psychosegevoeligheid?

Er is in ieder geval een band tussen het afzien van mensen en creativiteit. Het hangt dus niet noodzakelijk vast aan psychosegevoeligheid. Als de persoon te diep zit, valt de creativiteit weg.

Waarop hebben jullie gelet bij de selectie van de jongvolwassenen met

psychosegevoeligheid?

We zijn een creatief bureau, een redactie, geen behandeling. Dus verwacht ik van de redacteurs dat ze de zorg rondom hen regelen. Dat ze eventueel nog een behandeling volgen of dat ze ergens terecht kunnen indien nodig. Natuurlijk zal ik hen helpen wanneer nodig, maar ik ben hun zorgverlener niet.

Ik moet ermee overeenkomen, ik moet hen kunnen begrijpen. Hij of zij moet ook in de groep passen. De vraag is ook of wij iets voor hen kunnen betekenen.

Het magazine ziet er heel mooi uit. Met welke middelen is het tot stand gekomen?

Dat is een immens probleem. We zijn een vzw die zich niet in de ggz bevindt. We liggen op een kruispunt van geestelijke gezondheid, creatieve sector en onderneming. We horen nergens bij, dus is er geen subsidiekanaal voor. We hebben

een keer subsidies gehad van het kabinet van Hilde Crevits. Maar we blijven subsidiebrieven schrijven en zoeken naar sponsors. We hebben ook wel aan een aantal wedstrijden meegeedaan.

Op welke oplage is het gedrukt?

Er zijn 1000 boekjes gedrukt. Er komt één magazine uit per jaar.

Wie verzorgde de vormgeving?

Een grafisch vormgevingsbedrijf stond ons bij. De verdere vormgeving namen we samen op ons.

Welke doelgroep beogen jullie met Coconuts qua lezers?

Iedereen, maar diegenen die het gaan lezen zijn waarschijnlijk mensen die ergens iets met waanzin te maken hebben. Op de cover onder de naam Coconuts staat dan ook de zin 'Een magazine over de waanzin in elk van ons'.

Hebben jullie de deelnemers zien veranderen?

Ja, op een goede manier. Ze ontdekten waar ze goed in waren. Opeens gaat een deur open naar hoop en inspiratie.

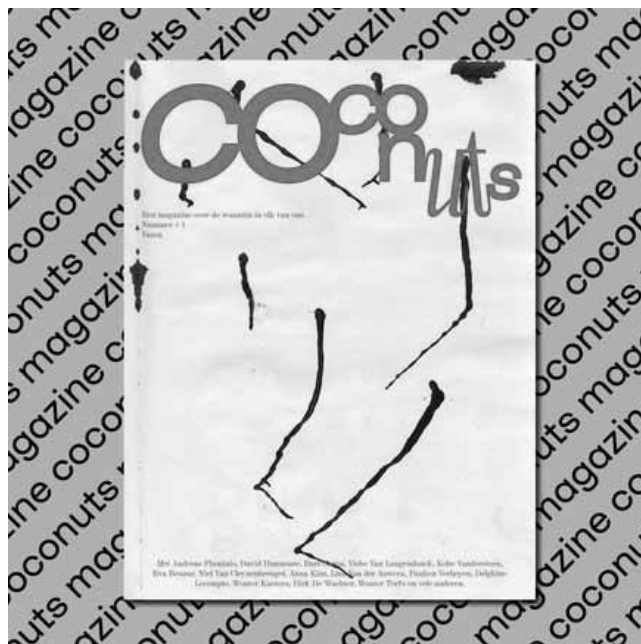
Wat is de therapeutische waarde van Coconuts?

Coconuts is een redactie waar je deel van uitmaakt. De deelnemers draaien mee in een sociale onderneming. Door niet 'aan therapie' te doen, zijn we therapeutisch. Maar ons doel is op zich niet therapeutisch. Ons doel is mensen sensibiliseren en inspireren. Zowel onze redactie, wijzelf dus, als iedereen die een Coconuts magazine in handen krijgt.

Hoe zien jullie de toekomst van het project?

Rooskleurig, we doen verder! De wereld ligt aan onze voeten... We zijn op dit moment al geciteerd in een Sloveens magazine, 'El Normal'. Dat zetten we graag verder. We willen graag internationale banden smeden.

Tot hier het boeiende interview met Kobe en Niel. Ik wou dat er zo iets bestond toen ik jong was. Het is een project dat hoop geeft voor de toekomst.



De Coconuts crew

Website: www.coconuts-space.be

Ik ontmoet Corinne Vervaeke voor het eerst in het Wachthuis in Haacht tijdens de allereerste 'Open Kring' die daar plaatsvindt op 27 juli 2023. Ze is er aanwezig met haar dochter en nog een vijftiental andere deelnemers.

Een Open Kring is een avond waarbij iedereen rond het vuur samenkomt om te delen wat hen raakt bij psychosegevoeligheid. Op deze gespreksavonden zijn mensen met een psychosegevoeligheid, hun familie, vrienden en zorgverleners welkom. Corinnes dochter Viebe (22) kreeg vorig jaar een psychose.

Corinne miste iets in de standaard aanpak van de geestelijke gezondheidszorg (ggz), dat ze wel vond in de Open Kringen van El Camino in Bekegem, West-Vlaanderen. "Mijn dochter en ik beleefden daar een zeer warme, natuurlijke en menselijke interactie. Wanneer wij familiegesprekken hebben in de reguliere ggz, dan is Viebe 'de patiënt' en zit de psychiater daar in zijn rol als dokter en zijn wij de ouder, broer of zus van de patiënt. De relatie tussen arts en patiënt staat er op de voorgrond. Men tracht wel menselijk te zijn, maar de verbinding die ik daar voel is veel minder diep, er blijft een zekere afstand. In een Open Kring laten we de labels en rollen achterwege en wordt de interactie veel meer opengetrokken. Iedereen zit daar als mens, met zijn eigen kwetsbaarheden, verdriet en rouwervaringen."

Corinne woont in Haacht en droomde van een gelijkaardige plek als Bekegem, dicht bij huis. Ze nam de koe bij de horens en contacteerde Kim Delville van Het Wachthuis. Het leek haar de logische plek om Open Kringen te organiseren. Ook betrok ze Dimitri Dumortier van vzw De Wissel in Leuven, die ze kende van de open-hart-cirkels die hij begeleidt. Hij was bereid zich te engageren. Verder contacteerde ze ook Sven uniek-id, ervaringsdeskundige en conceptueel kunstenaar. De puzzel paste wonderwel: een naaste, een hulpverlener en ervaringsdeskundige vormden de kern van het initiatief en er was een locatie gevonden. Vrij snel werd een datum geprikt voor een eerste Open Kring.

Corinne: "Wat een Open Kring zo waardevol maakt is dat zowel personen met een psychosegevoeligheid als naasten en hulpverleners aanwezig zijn. Deze triade maakt een rijke kruisbestuiving mogelijk. De aanwezigen delen hun ervaring met psychose vanuit verschillende perspectieven. Wanneer ik apart met een mama praat die zich

Open Kring in Haacht: een warme en verbindende plek voor wie geraakt is door psychosegevoeligheid

Tekst: Nadia Mahjoub – Foto: Corinne Vervaeke

zorgen maakt over haar kind dan voel ik me begrepen en erkend. Wellicht is dat ook in het contact onder lotgenoten met psychosegevoeligheid het geval, maar een Open Kring geeft de uitwisseling een extra dimensie. Zo ziet mijn dochter tijdens de Open Kring dat andere naasten evenzeer (over)bezorgd zijn en daardoor krijgt ze meer begrip en inzicht in wat ik doormaak. Ook ik heb enorm veel aan de getuigenissen van andere mensen die een psychose doorgemaakt hebben en soms al verder staan in hun hersteltraject. Een Open Kring biedt de mogelijkheid uit de cocon van de reguliere zorg te breken waarbij je steeds gesprekken voert binnen je eigen gezin, zonder dat er lotgenoten bij betrokken zijn. Daar kan je je heel eenzaam en onbeholpen door voelen.

Viebe vertelde me dat ze tijdens de Open Kring heel veel herkende in wat een lotgenoot vertelde. De worstelingen, het verlies aan identiteit en aan zelfvertrouwen, de angst dat je een andere persoon bent geworden, de vraag of je je vroegere ik nog terug zult vinden en ook de soms mooie kanten van een psychose. Het is heel krachtig als je in de kring deze dingen hoort uit de mond van lotgenoten. Ik merk dat Viebe minstens evenveel deugd heeft aan een Open Kring als aan persoonlijke therapie. Beide zijn waardevol. Het is een en-en-verhaal.

In een Open Kring gaat het niet om oplossingen aanreiken, informeren, adviezen geven of belerend zijn. De grote kracht ligt in het delen van ervaringen van mens tot mens. Mijn stoutste droom is een Open Kring waar ook psychiaters en psychologen aanwezig zijn,

niet in hun rol als hulpverlener maar puur als mens, die begaan is met zijn medemens. Door de Open Kringen kunnen we een krachtig signaal geven dat dit een rijkere weg is om te bewandelen rond psychosegevoeligheid. Ik hoop en denk dat de ggz in deze richting zal evolueren, maar voorlopig zijn lokale initiatieven als de onze nodig om de brug in de tijd te slaan naar een meer geïntegreerde, holistische aanpak."

De volgende maandelijkse Open Kringen vinden plaats om 19u30 stipt op:

- dinsdag 27 februari 2024
- woensdag 27 maart 2024
- donderdag 25 april 2024
- maandag 27 mei 2024
- dinsdag 25 juni 2024

Je bent welkom vanaf 19u15, einde voorzien om 21u30.

**Adres: Kloosterstraat 50 in Haacht
Inschrijven via hetwachthuis@gmail.com**



Corinne:
"De grote kracht van een Open Kring ligt in het delen van ervaringen van mens tot mens."

'Vertroostingen'

Dirk De Wachter

Tekst: Els Lambrecht

Dirk De Wachter heeft kanker. Het deed hem nadenken over de vragen: wat helpt? En wie helpt? In dit boek gaat hij op zoek naar antwoorden op deze vragen. Het blijken vooral anderen: de aanraking, de blik en de nabijheid van een medemens. Iemand die bij je bed komt zitten, een hand op je schouder legt, je aankijkt en oprecht vraagt: 'Hoe gaat het?' Maar ook mensen die niet dichtbij staan. Mensen die hem schrijven dat ze aan hem denken of een kaarsje voor hem branden. Wie De Wachter een beetje volgt, weet dat hij vaak refereert naar de filosoof Levinas. Dat doet hij ook in dit boek: "Dat kleine goede, dat zo dicht bij die vriendelijkheid zit. De mens die iets voor u doet; een hand, een schouderklop, een glimlach. De blik van de ander, dat is de essentie." Hij heeft het over menselijkheid dus.

Die menselijkheid vindt hij in mensen, maar ook in kunst. Kunstenaars zijn immers mensen die lijden én troost kunnen verbeelden in schilderijen, beeldhouwwerken, muziek, theater,... Daarnaast vindt hij die troost ook in de natuur, in gedachten en rituelen.

Woord voor woord las ik veel herkenning in zijn beleving. Op zo'n manier zelfs dat die herkenning ook erkenning gaf. Het lezen van dit boek was voor mij dan ook een mooie ervaring. Het waren voor mij overdenkingen van een gewone, menselijke ziel. En als we het dan toch in hokjes willen plaatsen, zou ik dit boek niet plaatsen onder 'een boek van een psychiater', maar onder dat van een ervaringsdeskundige. Het boek van een mens dus, niets meer of minder. Hij vertelt over zijn ervaring, over wat hem hielp en wat hem nog steeds helpt.

Bovendien lijkt het niet echt uit te maken wat jouw bron van 'miserie' is om dit te herkennen. Ik heb nog nooit kanker gehad, maar herkende elk woord. Een lotgenoot vertelde dat het haar hielp na het overlijden van haar zoon. Dit betekent dat het iets universeels is, dat het simpelweg troost en herkenning geeft als je dat nodig hebt. Het geeft een soort nabijheid van de ander in boekvorm.

Het boek ervaar ikzelf als troostend, kwetsbaar, sterk en mooi. Ik las het ook vrij snel uit. Toch valt er iets op. In eerste instantie is Dirk De Wachter – zoals iedereen – uiteraard een mens. Mensen lijden en hebben daarom troost nodig. Dat maakt dat dit boek niet vanuit zijn rol als psychiater is geschreven, maar vanuit zijn rol als patiënt, van iemand met ervaringskennis dus. De ervaring van zijn lijden zit in het somatische: kanker. Dat hij kanker heeft en daarover schrijft, maakt hem bijna een held. Zelfs wanneer hij schrijft over de eerder emotionele kant van de zaak en zelfs wanneer hij zijn hallucinaties vernoemt. Zou het anders zijn wanneer de oorsprong van zijn lijden elders lag? Zou het anders zijn als zijn lijden in een depressie, een manie of een psychose zat? Het zijn vragen die we ons kunnen stellen.

Dit boek heeft voor mij althans heel erg duidelijk gemaakt dat lijden universeel is, of het nu uit het somatische of het psychische voortkomt. De Wachter haalt wel vaker een zin uit het lied 'Anthem' van Leonard Cohen aan. Deze sluit hier wat mij betreft perfect bij aan:

*"There is a crack. A crack in everything.
That's how the light gets in."*

Dat De Wachter kanker heeft en daarover schrijft, maakt hem bijna een held. Zou het anders zijn wanneer de oorsprong van zijn lijden elders lag? In een depressie, een manie of een psychose? Het zijn vragen die we ons kunnen stellen.



Dirk De Wachter
Vertroostingen
LannooCampus - 2022

Persoonlijkheidsproblematiek.

Wanneer het leven bemoeilijkt wordt

Tekst: Ruud Post

Persoonlijkheidsproblematiek is binnen de psychische kwetsbaarheden een min of meer afgebakend gebied. Mensen met een persoonlijkheidsproblematiek hebben belemmerende gedragskenmerken die met hun karakter verstrengeld zijn. Deze gedragskenmerken zijn dermate ernstig dat hun leven erdoor bemoeilijkt wordt. Hun ontwikkeling op emotioneel, sociaal en maatschappelijk vlak wordt er bovendien door gefnuikt. Deze mensen hebben duidelijk meer problemen voor zichzelf en/of naar anderen toe.

Ieder mens is uniek en waardevol, zo ook mensen met een persoonlijkheidsproblematiek. Ieder mens heeft positieve en negatieve kanten, kwaliteiten en mogelijkheden. Iedereen heeft gedragskenmerken die problemen kunnen veroorzaken, maar bij mensen met een persoonlijkheidsproblematiek zijn verschillende problematische kenmerken te nadrukkelijk aanwezig.

Wat is er aan de hand?

Een persoonlijkheidsproblematiek kenmerkt zich door duidelijk andere gedragingen, emoties en gedachten, d.w.z. afwijkend van wat als 'normaal' wordt beschouwd.

Een persoonlijkheidsproblematiek ontwikkelt zich en komt aan de oppervlakte voor het 24-ste levensjaar. In de puberteit duiken de eerste problemen op. In de jongvolwassen leeftijd wordt stilletjes aan duidelijk dat de persoon anders is dan anderen. Het kan ook voorvallen dat de persoon zichzelf niet als anders beschouwt, maar wel door anderen als anders wordt ervaren.

Pas na het 25ste levensjaar kan eventueel een persoonlijkheidsstoornis volgens een DSM-diagnose worden vastgesteld. Voor behandeling en herstel is een diagnose echter minder relevant. Na een diagnose treden de specifieke problemen, talenten en mogelijkheden wel meer op het voorplan.

Iemand met een persoonlijkheidsproblematiek komt moeilijker tot opbouwend handelen. Dit komt voort uit coping- en gedragsmechanismen, meegekregen door aanleg en/of ervaringen opgedaan in vroegere levensfasen. Aangenomen wordt dat persoonlijkheidsproblematiek voortkomt uit vroegkinderlijk trauma waardoor de persoonlijkheid wordt vervormd.

Problemen kunnen zich voordoen op de volgende gebieden :

- Zelfbeeld
- Relaties
- Grenzen
- Assertiviteit
- Zelfredzaamheid
- Relatie met zichzelf

Als de persoon in kwestie er zich van bewust is dat hij of zij anders is, dan is het voor deze persoon moeilijk voor te stellen hoe het anders en beter zou kunnen zijn, want er is nooit iets geweest dat anders en beter is. Een ander en beter leven ligt, figuurlijk gezien, voorbij de waarnemingshorizon en is dus nauwelijks voor te stellen.

Behandelingsfactoren

Persoonlijkheidsproblematieken zijn goed behandelbaar. Een goed herstel is mogelijk. De eerste stap is zich bewust worden van het anders zijn. Wat later komt het besef dat het zonder hulp wellicht niet mogelijk is om te veranderen, om tot een beter leven te komen. Doorzettingsvermogen en verantwoordelijkheid voor zichzelf opnemen zijn hierbij essentieel. Zo wordt een behandelingstraject een zoektocht naar jezelf en wat je in het leven nodig hebt. Wie ben ik, wat wil ik, wat kan ik, wat wil ik bereiken en wat is er mogelijk? Al deze vragen komen aan de orde.

Iedereen streeft naar een goed leven voor zichzelf, naar anderen toe en voor anderen, maar een persoonlijkheidsproblematiek kan dit streven in meer of mindere mate belemmeren.

—
Bron: De Viersprong, Halsteren (NL) een ggz instelling gespecialiseerd in de behandeling van persoonlijkheidsstoornissen, bevat tevens de DSM benamingen voor verschillende persoonlijkheidsstoornissen
www.deviersprong.nl/over-de-viersprong/

Ruud:

“Herstel duurt een leven lang, althans voor mij.”

Over mezelf, als voorbeeld van iemand met een ontwijkende / vermijdende persoonlijkheidsstoornis, ter illustratie van wat 'anders zijn' betekent

Ik ben Ruud Post, ben 66 jaar en heb een ontwijkende / vermijdende persoonlijkheidsstoornis doorleefd, doorworsteld. Ik miste emoties van liefde en kwaadheid, had een zeer laag zelfbeeld en dacht dat ik niets kon of durfde. Ik vertoonde angstig en geremd gedrag en wist niet hoe ik met problemen om moest gaan.

Vooraf op het gebied van relaties met anderen aangaan, deed ik aan ontwijken en vermijden. Anderen hield ik op afstand. Bijgevolg ontwikkelde ik te weinig sociale vaardigheden. Ik ben dus veel tekort gekomen, maar zelf heb ik jammer genoeg ook anderen tekort gedaan.

Eenzijdig voelde ik me minderwaardig en dacht dat ik niets kon of wist, anderzijds dacht ik alles te moeten kunnen en weten. Dit laatste was een onmogelijke spreidstand, heeft veel angst teweeggebracht en talloze problemen veroorzaakt. Tegelijk dacht ik dat ik niets durfde en toch alles moest durven.

Mijn gedachten kwamen niet met de werkelijkheid overeen

Aan de universiteit heb ik wiskunde gestudeerd met fysica en informatica als bijvakken. Met rugzak en tentje heb ik eens in mijn eentje vanuit Noordoost-Nederland naar Midden-Zwitserland gelift. Blijkbaar vonden mensen mij interessant genoeg om met me om te gaan.

Op mijn 21 jaar was ik er mij bewust van dat ik anders was dan anderen. Ik heb meerdere depressies, manieën en een psychose gehad. Daardoor heb ik een hele reis in de



Tekst: Ann Buekenhoudt - Bron: www.psychie.be - Afbeelding van ErikaWittlieb via Pixabay

geestelijke gezondheidszorg afgelegd: te veel om op te noemen. Ik volgde cognitieve gedragstherapie rond assertiviteit en behandelingen, gebaseerd op schematherapie en emotieregulatie.

Inmiddels heb ik een realistisch zelfbeeld opgebouwd en ga ik makkelijk contact aan met anderen. Verder ben ik er mij van bewust dat ik best veel kan en weet, maar dat er evenzo dingen zijn die ik niet kan of weet.

Het blijft een uitdaging om met mijn kwetsbaarheden om te gaan en een goede balans te vinden. Maar ik ben nu wel mentaal fit genoeg om tegenslagen te verwerken. Na een terugval sta ik redelijk snel weer op.

Ik ben gescheiden, woon alleen en heb drie fijne kinderen, een aantal goede vriendschappen, een goed sociaal netwerk en ben geëngageerd als vrijwilliger. Ik ben vrijwilliger bij UilenSpiegel en 't ANtWOORD, een organisatie die zich inzet tegen armoede en sociale uitsluiting.

Hoewel mijn leven niet ideaal verlopen is, kan ik toch zeggen dat ik veel mooie herinneringen heb gemaakt en nog meer mooie herinneringen zal maken. Ik ben dankbaar voor wat ik nu heb en waar ik nu sta.

Voor mij gelden onderstaande citaten :

“Hoe ouder je wordt, hoe meer je begint te lijken op de persoon die je al altijd hebt willen zijn.” (David Bowie)

“Herstel duurt een leven lang, althans voor mij.”

Momenteel zitten er in totaal 944 geïnterneerden in de Belgische gevangenissen.

Internering is een juridische veiligheidsmaatregel voor personen met een psychische aandoening die een misdaad pleegden, maar over wie de strafrechter oordeelt dat zij geen controle hadden over hun daden. Bovendien zouden ze een gevaar kunnen vormen voor zichzelf en voor de maatschappij. Deze strafrechtelijke interneringsmaatregel mag niet verward worden met de burgerrechtelijke gedwongen opname, waarbij er geen sprake is van een misdrijf.

Geïnterneerden zijn psychiatrische patiënten die behoefte hebben aan zorg. Toch komen ze in ons land nog altijd en steeds meer terecht in gewone gevangenissen, zonder enige behandeling en perspectief.

Omdat de zorg op deze plaatsen ontoereikend was, werd België regelmatig op de vingers getikt door het Europees Comité voor de Preventie van Foltering en Onmenselijke of Vernederende Behandeling of Bestrafing. Uiteindelijk liep de Belgische Staat meerdere veroordelingen op, uitgesproken door het Europees Hof voor de Rechten van de Mens.

Onder deze Europese druk investeerden de overheden in forensische zorg en kwamen, na een nieuwe investeringsronde van de ministers van Justitie en Volksgezondheid, de zogenaamde 'masterplannen' tot stand. Daarnaast werden ook FPC's (Forensische Psychiatrische Centra) opgericht. Daar krijgen mensen in een beveiligde omgeving de gepaste therapie en zo zouden ze minder snel in de gevangenis belanden.

Minister van Justitie Vincent Van Quickenborne, minister van Volksgezondheid Frank

Vandenbroucke, minister van Justitie en Handhaving Zuhal Demir, en minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Hilde Crevits gaven Psyche vzw de opdracht om een Masterplan Forensische Geestelijke Gezondheidszorg op te maken.

Psyche vzw is een relatief nieuwe naam binnen het landschap van de ggz. Eind maart 2022 smolten Steunpunt Geestelijke Gezondheid/Te Gek!? en het Vlaams Overlegplatform Geestelijke Gezondheid samen tot deze nieuwe vzw. De organisatie is actief op heel wat domeinen binnen de geestelijke gezondheid(zorg) en lanceert initiatieven ter bevordering van herstelgerichte zorg en mentale gezondheid.

Het Masterplan Forensische Geestelijke Gezondheidszorg is een korte en kernachtige weergave van een globaal en geïntegreerd forensisch zorgcircuit. Experts uit het werkveld zoals psychiaters, maatschappelijk werkers maar ook ervaringswerkers zullen input kunnen geven doorheen het proces.

Op 30 augustus 2023 organiseerde Psyche een online infosessie over het masterplan. Nadien konden geïnteresseerden met affiniteit voor deze problematiek zich inschrijven voor de verschillende themagroepen. Het doel van deze themagroepen is om onderwerpen te bespreken en te verdiepen. De gezamenlijke conclusies van de themagroepen worden teruggekoppeld naar de werkgroep die het masterplan inhoudelijk ontwikkelt.

Het masterplan moet klaar zijn tegen april 2024.

Ledendag 2023: Licht is breekbaar

Tekst: Sil Popelier - Foto's: Jan Delvaux, Karen de Buck, Els Lambrecht en unik-id

9u15: Welgeteld een uur nadat we uit het drukke dorpscentrum van Rode-Stad vertrokken zijn, komen Karen en ik op de ledendag aan. Onder de nieuw ingerichte kantoren van UilenSpiegel bevindt zich het Nederlandstalig Dienstencentrum Randstad in Sint-Jans-Molenbeek. Voor de gelegenheid werden hun lokalen omgetoverd tot conferentiezaal en cafetaria.

Koffie of thee maakt bij een koekje de tongen los. Er is keuze tussen mild of straf en tussen groene of zwarte thee, Marokkaanse munt, etc. Onze kelen zijn dus alvast goed gesmeerd! Het feestprogramma zelf loopt echter iets minder gesmeerd: de muzikanten die vandaag optreden, zijn wat aan de late kant voor de soundcheck. Maar zo heeft iedereen tijd gehad om kennis te maken, of oude bekenden te ontmoeten. En was dat nu juist niet de bedoeling van een ledendag?

10u30: Met een halfuur vertraging gaat het programma van start. Nadia Mahjoub babbelt het event aan elkaar. Ze leidt onze voorzitter in: Jan Delvaux, geflankeerd door publieksopwarmer, Bruno De Clerck. Hoewel het vertrek van enkele sterkhouders hem zichtbaar parten speelt, probeert onze Jan het luchtig te houden. UilenSpiegel neemt afscheid van o.a. Ann Van de Vloet (ex-secretaris), Matthias Soenen (ex-voorzitter) en Vanessa Matthysen (ex-directeur). "Aan allen die gekomen zijn: proficiat! Aan allen die niet gekomen zijn: ook proficiat!" Hahaha, Jan: Bruno's lachbarometer gaat weliswaar plots flink de hoogte in, maar het blijft gekunstelde stand-up comedy. 'Samson ziet er toch wel het "plo-breem" van in? – Een pro-bleem, Samson!' Alle gekheid op een stokje. Het optreden van onze Jan en Bruno is een goede poging om het publiek op hun hand te krijgen, maar een komedie opvoeren vereist een serieuze voorbereiding.

10u45: De Mechelse band Fly, You Fools!, vliegt er eindelijk in. Jan en Steven geven een voorsmaakje van hun repertoire. Die van Mechelen zijn 'de goei', wat de Mechelaars uit de zaal natuurlijk alleen maar kunnen beamen. Jan zingt en speelt gitaar, Steven begeleidt op mondharmonica.

11u00: Wat volgt is een heuse lichtshow, verzorgd door Sven van unik-id, getiteld 'Licht is breekbaar'. Midden in de conferentiezaal gaat Sven op een trapladdertje staan, omdat hij zagezegd een lamp moet herstellen waar

een spiegelkje met het logo van UilenSpiegel cadeau. Toen het licht uitviel, hoorden de gasten uiltjes in het bos en haalden ze hun spiegelkje boven. Een uil is namelijk een nachtdier en bij UilenSpiegel hebben we ervaring in het omgaan met lichte en donkere gemoedstoestanden.



een elektriciteitsdraad uit bungelt. Sven verbindt twee verkeerde uiteinden met elkaar en plots valt de zekering uit, ofwel: iemand doet het licht in de verduisterde zaal uit. (W) Oehoe! De lichtshow kan nu pas echt van start gaan. Alvast een puike acteerprestatie en regie! Afwezige lezers hebben een lichtshow vanjewelste gemist met uiltjes, lichtjes en een 'uniek idee'. Bij het binnenkomen, kregen de deelnemers aan de ledendag

Zwaarwichtig wordt de Ledendag 2023 trouwens nooit. Na de lichtshow is het alweer tijd voor een volle streep muziek met liedjes van Fly, You Fools!, zelfgeschreven nummers begeleid op gitaar en mondharmonica. Tijdens de lunchpauze vinden we rust in ons hoofd bij een bakje troost of een 'goei sja't' thee. Een leuke babbel met een vriend of vriendin of met een nobele onbekende doet ons hartje terug opleven. Is het niet altijd fijn om nieuwe gezichten te zien? UilenSpiegel mag in Molenbeek weliswaar klein en gezellig zijn, maar van hieruit maken we heel Vlaanderen en Brussel warm

Op 23 september 2023 vond de ledendag van UilenSpiegel plaats. Sil brengt verslag uit.



en handelingen, de stroom bizarre gedragingen of kortom, het verhaal van de psychose is voor de psychoot in kwestie – als de storm in zijn hoofd is gaan liggen – vaak even onbegrijpelijk als voor een buitenstaander. In mijn leven heb ik twee keer een psychose meegemaakt. De beelden uit de film raken dus wel degelijk een gevoelige snaar. Ook bij andere aanwezigen met een psychotische ervaring.



In Marcs film zien we geen 'gevaarlijke gek', maar iemand die overloopt van liefde, hartjes op zijn buik schildert, openstaat voor ontmoetingen, de figuur van Christus belichaamt, enz. Met zijn film doorbreekt Marc het stereotiepe beeld van de psychoot die anderen naar het leven zou staan. Een hele film lang spat de liefde in rode verf en hartjes van het witte doek. Kort en krachtig: "Spread the Love!" Wauw! Na afloop is er nog tijd voor vragen of opmerkingen. Hoedje af voor Marc Reyens die zijn kunstenaarshart is blijven volgen.



zijn psychose zelf heeft gefilmd en laten filmen, wat resulteert in de kortfilm 'Koning van de wereld'. Een psychose is lastig in woorden te vatten, want de associatieve gedachten

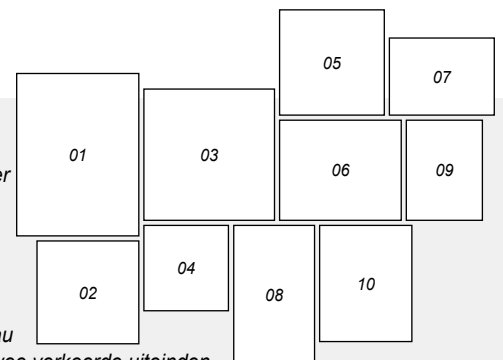
Na een finaal streepje muziek van Fly, You Fools!, volgt de afsluitende receptie met drankjes en hapjes. En zo komt alweer een geslaagde editie van onze ledendag op haar eind. En hoe was deze editie? – Het was een heel lichte. Haha. De hapjes waren net zo licht en luchtig als de grapjes van grapjas Jan Delvaux ;-).

voor onze praatgroepen, luisterlijn, ons tijdschrift Spiegel, en noem maar op. We zijn een organisatie, vormgegeven door mensen die uit hun duisternis geklommen zijn en anderen op hún spoor naar het licht willen zetten.

"Spread the Love!": Na de lunchpauze is dat de boodschap van Marc Reyens uit Gent, die

Bij de foto's

- 01: Hoedje af voor voorzitter Jan Delvaux
- 02: Bij het binnenkomen, kregen de deelnemers aan de ledendag een spiegeltje met het logo van UilenSpiegel cadeau
- 03: Sven unik-id verbindt twee verkeerde uiteinden met elkaar en plots valt de zekering uit
- 04: unik-id bracht een heuse geluid- en lichtshow met lichtgevende uitjes in het duister
- 05: Het optreden van de muziekbond Fly You Fools werd gesmaakt
- 06: Nadia Mahjoub babbelt het event aan elkaar
- 07: Vertoning van de aangrijpende kortfilm 'Koning van de wereld'
- 08: Nagesprek met Marc Reyens die zijn psychose filmde en liet filmen
- 09: Els Lambrecht werd uitgeroepen tot vrijwilliger van het jaar
- 10: Els is 'fan' van Carl Jung en kreeg een portret van de hand van artieste Luka Van De Aarde



Overzicht lotgenotengroepen

UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging actief in Vlaanderen en Brussel. Het grootste deel van onze werking wordt gedragen door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Hieronder vind je een overzicht van onze lotgenotengroepen. Ga naar het overzicht per provincie voor meer details.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

• Antwerpen:

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

• Limburg:

Lotgenotengroep seksueel misbruik (Hasselt)

• Oost-Vlaanderen:

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

• Vlaams-Brabant:

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

• Online:

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

• Natuurgenoten:

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

PER PROVINCIE EN ONLINE

ANTWERPEN

• Samen sterker - Mortsels

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

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Tijdstip: 14:00-16:00

Locatie: De Klapper, Antwerpsesteenweg

179-3de verdiep, 2640 Mortsels

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

• Ontmoetend herstellen – Geel

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

Frequentie: maandelijks

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

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

• Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

Deze herstelgroep is een gesloten werkgroep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep wordt begeleid door enkele ervaringsdeskundigen en bestaat uit max. acht deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens.

Frequentie: tweewekelijks

Tijdstip: 09:30-11:00

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

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

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

• Praatgroep Turnhout

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door drie mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je jouw verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's. Door hierover in gesprek te gaan leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Locatie: nog te bepalen

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

• Lotgenotengroep depressie Mechelen (Her)Leven

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

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

• Praatkafee HSP Kempen

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

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

Tijdstip: 19:00-20:45

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

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

• Flippo (jongeren van 16-25 jaar)

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Jac Geel, Diestseweg 135, 2440 Geel

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

• NatuurGenoten Mechelen

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

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

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

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

• Natuurgenoten de Kempen

Samen op pad gaan in de natuur met lotgenoten "allerlei". In verwondering staan voor paddenstoelen, bloempjes, vruchten, bomen, dieren en vogels al naargelang het seizoen.

En als kers op de taart twee natuurgidsen van Natuurpunt - Mirella en Annelies - bij je hebben die er van alles over kunnen vertellen zodat elke wandeling opnieuw een boeiende ervaring wordt. Heerlijk samen letterlijk op adem kunnen komen in natuurschoon... We organiseren voorlopig elk seizoen een wandeling. Indien we merken dat mensen graag vaker samen op pad willen gaan is in de toekomst uitbreiding mogelijk.

Tijdstip: vertrek om 13:30

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

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

BRUSSEL

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

LIMBURG

• Kooksessies West-Limburg - Paal

Lekker eten en sociaal contact.

Frequentie: Elke derde dinsdag van de maand

Tijdstip: 09:00-13:00

Locatie: Ontmoetingscentrum De Buiting, Tessenderlosesteenweg 18, 3583 Paal-Beringen

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

• Praatgroep Sint-Truiden

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

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

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

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

• Praatgroep Halen

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

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

Locatie: LDC De Klapstoel, Diestersteenweg 42, 3545 Halen

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

• 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.

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

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

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

• Praatgroep Babbelnoot Hulst (Tessenderlo)

Praatgroep rond mentaal welzijn en sociale contacten. Om samen te komen met anderen. Om mensen de kans te geven om op een aangename manier hun verhaal of wensen te delen.

Frequentie: De tweede en vierde dinsdag van de maand

Tijdstip: 13:30-16:00

Locatie: Cultuurhuis De Griffel, Hulsterweg 184, 3980 Hulst

Meer info en inschrijven: dolfmertens@skynet.be of 0477 04 45 62

• Lotgenotengroep seksueel misbruik Hasselt

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Sylvia en Maartje. Ben je slachtoffer geweest van seksueel misbruik en wil je graag lotgenoten ontmoeten? Dan is deze praatgroep misschien iets voor jou.

Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot acht deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit vijf bijeenkomsten die in principe maandelijks doorgaan op een vrijdagavond.

Tijdstip: 18:30-20:30

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

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

• NatuurGenoten Tessenderlo

We vertrekken steeds op wisselende locaties. De natuurwandelingen worden begeleid door onze plaatselijke natuurgids Benoit Rutten. Deze wandelingen gebeuren meestal in onze plaatselijk natuurgebieden 'Gerhagen' en 'Baalberg'. De dorpswandelingen worden begeleid en uitgestippeld door de leden van onze praatgroep Babbelnoot. Dit gebeurt altijd in onderling overleg.

Frequentie: Maandelijks, laatste zondag van de maand

Tijdstip: 09:30-12:00

Meer info en inschrijven: dolfmertens@skynet.be

OOST-VLAANDEREN

• De Roze Uil - Gent

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

Frequentie: 1x/maand op zaterdag

Tijdstip: 10:00-12:00

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

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

• Lotgenotengroep psychose - Gent

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

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Tijdstip: 14:00-17:00

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

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

• Praatgroep 'Angst met zijn vele gezichten' - Merelbeke

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

Frequentie: maandelijks

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Meer info en inschrijven: 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.

Frequentie: maandelijks

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

Locatie: CM-Ontmoetingscentrum "De Boomgaard", Bogaerdstraat 33 (ingang

Papiermolenstraat), 9200 Dendermonde

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

Website: www.altis-depressie.be

VLAAMS-BRABANT

• Praatgroep Pajottenland

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

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

Tijdstip: 18:30 – 20:30

Locatie: Edingsesteenweg 178, 1755 Leerbeek. (Pasta House). Gelegen op 100 m van de stelplaats De Lijn te Leerbeek-Gooik.

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

• Lotgenotengroep Angst en dwang Leuven

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

Kom dan vrijblijvend een kijkje nemen bij onze praatgroep 'Angst en dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00-22:00

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

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

• Lotgenotengroep hulpverleners met cliëntenervaring

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).

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

• NatuurGenoten Leuven

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

Maandelijkse verrassingswandeling: In samenwerking met Herstelacademie Diletti Leuven. Lotgenotenbegeleidster en natuurliefhebster Rita Vandingenen neemt jullie graag mee op pad voor een 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.

Info over tijdstip, locatie en inschrijven: natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

WEST-VLAANDEREN

• Praatgroep Wistermee - Brugge

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

Tijdstip: 17:00 – 18:30

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

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

• Praatgroep Kortrijk

Welkom bij de gezellige praatgroep Uilen-Spiegel Kortrijk, begeleid door ervaringsdeskundigen Achille & Stefaan.

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

Tijdstip: 10:00-13:00

Locatie: Ak'zie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

• **Gespreksgroep OnderOns Kortrijk**

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

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Fatima Klooster, Moorseelestraat 148, 8501 Kortrijk

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

ONLINE

• **Lotgenotengroep Angst en dwang online**

Ervaringsdeskundigen Sarina en Bram begeleiden deze 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 en dwang online'.

Meer info: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel 0473 65 61 37 (Sarina)

Tijdstip: 19:00-21:00 (via Zoom)

• **Praatsessies NAH (niet-aangeboren hersenletsel) online**

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

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

Info en inschrijven: nah@uilenspiegel.net

Je krijgt de link als je je inschrijft via nah@uilenspiegel.net

• **Actiegroep ervaringsdeskundige hulpverleners (online)**

Onze actiegroep bestaat uit hulpverleners vanuit verschillende disciplines die ontwrichtende situaties hebben meemaakt en daar iets mee willen doen. We beschouwen de opgedane ervaringen en inzichten als een leerschool en ontwikkelde 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/Ervaringsdeskundige-HV en LinkedIn: www.linkedin.com/company/ervaringsdeskundige-hulpverleners/

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



UilenSpiegel-weekend Kattevennen (Genk) van 21 tot 23 juni 2024

We wisselen jaarlijks af tussen Blankenberge en Genk, en dit jaar is het de beurt aan de bosrijke omgeving van Kattevennen bij Genk.

We logeren er in de faciliteiten van Sport Vlaanderen.

Ook dit jaar zal een gevarieerd aanbod aan activiteiten op het programma staan.

Meer info en inschrijvingsmogelijkheid vind je in een volgende Spiegel.

Hou ook onze website in de gaten.



www.uilenspiegel.net

Hoe voel je je vandaag?

UilenSpiegel, vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

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



Bouwen aan een warmere samenleving

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

Doe je mee?

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

Wil je graag lotgenoten ontmoeten?

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

Behoeftte aan een luisterend oor?

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

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

Een warme dank!

UilenSpiegel vzw
Hovenierstraat 45, 1080 Brussel

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

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

Noteer in je agenda:

UilenSpiegel-weekend

Kattevennen (Genk)

Van 21 tot 23 juni 2024

Meer info en inschrijvingsmogelijkheid in een volgende Spiegel

Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten elke dag (behalve zondag)

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

www.luistergenoten.be



Heb jij vragen of klachten over jouw patiëntenrechten?

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



Surf naar:

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

Psychosenet.be

Dé website voor
psychose, stemming en herstel

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



UilenSpiegel

Word lid voor slechts 5 euro per jaar

en ontvang het magazine Spiegel vier keer in je brievenbus

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