

UilenSpiegel

Patiëntenvereniging geestelijke gezondheid

Activiteitenverslag 2022



UilenSpiegel

Colofon

Opdrachtgever

Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu

Opdrachtnemer

UilenSpiegel (25^e uitgave)

Redactie

Ann Van de Vloet, Geert Van Isterdael, Katlijn Vander Meeren,
Thomas Roose, Anneke Krols en Vanessa Matthyssen

Secretariaat en maatschappelijke zetel UilenSpiegel

Hovenierstraat 45, 1080 Brussel

info@uilenspiegel.net

www.uilenspiegel.net

Ondernemingsnummer: 0461.760.283

RPR Brussel

INHOUDSTAFEL

1 Inleiding	5
2 Interne en bestuurlijke werking	6
2.1 Algemene Vergadering	6
2.2 Bestuursorgaan	6
2.3 Dagelijks Bestuur	7
2.4 Personeel	7
2.5 Secretariaat en administratie	9
2.6 Vrijwilligers	9
3 Basiswerking UilenSpiegel	10
3.1 De leden	10
3.2 Lotgenotencontact	10
3.2.1 LuisterGenoten	10
3.2.2 Lotgenotengroepen: overzicht en evoluties	12
3.2.3 PlusVriend	20
3.2.4. Nationale activiteiten	21
3.3 Vormingsaanbod UilenSpiegel	23
3.3.1 Algemeen overzicht	23
3.3.2 Basiscursus ervaringsdeskundigheid	23
3.3.3 Cursus patiëntenvertegenwoordiging	25
3.4 Bevraging leden en achterban	25
4 Project 'Participatie' (FOD Volksgezondheid)	26
4.1 Vorming	26
4.2 Ondersteuning van de patiëntenvertegenwoordigers	26
4.3 Participatie in de netwerken	28
4.4 Consultancy in het kader van het vormingsaanbod van de FOD	30
4.5 Het formuleren van aanbevelingen	30
4.6 Opvolgen van het project participatie op mesoniveau	30
4.7 Werking rond internering	31
5 Vertegenwoordiging	32
5.1 Vertegenwoordiging in het beleid	32
6 Communicatie en informeren	33
7 Sensibiliseren	36

8 Samenwerking met andere partners	36
9 Financieel overzicht	37
9.1 Organisatorisch	37
9.2 Financieel	37
10 Aanbevelingen	38

UilenSpiegel vzw kan tevreden terugblikken op 2022, met als bekroning ons Jubileumsymposium op 22 oktober 2022. Die dag vierden we met onze leden, partnerverenigingen en sympathisanten ons 25-jarig bestaan, waarbij we stil stonden bij de lang weg die UilenSpiegel reeds aflegde.

Een vzw die 25 jaar bestaat, dat is een huzarenstuk, gedragen door vele vrijwillige handen. Allemaal mensen met een psychische kwetsbaarheid die naar eigen vermogen een stukje bijdragen. Elk vanuit de motivatie dat hun eigen ervaring, hoe moeilijk deze ook was, kan omgezet worden tot iets waardevols. De stem van de patiënt die op de juiste plek klinkt, een groep van lotgenoten die steun vindt bij mekaar, spreken over stigma,.... dit alles roept mijn diepe bewondering op voor al deze mensen. Immers, ondanks hun psychische kwetsbaarheid blijven ze niet liggen wanneer het leven hen doet struikelen. Ze staan weer op en kijken zelfs om zich heen om te zien wie ze nog mee rechttop kunnen helpen.

Ook in 2022 waren onze vrijwilligers en ons team van betekenis voor mensen met een psychische kwetsbaarheid door het aanbieden van lotgenotencontact, vorming ervaringsdeskundigheid, ondersteuning van patiëntenvertegenwoordigers en het verder uitrollen van onze projecten Luistergenoten, PlusVriend en Natuurgenoten. De start van 2022 was nog wat wiebelig, door de aanhoudende restricties vanwege corona. Vanaf maart 2022 kon UilenSpiegel, met een nieuw samengesteld medewerkersteam, weer in volle snelheid vooruit.

In de sector van de geestelijke gezondheid zijn de uitdagingen altijd heel groot. UilenSpiegel wordt geregeld bevraagd omwille van de kennis over ervaringsdeskundigheid en patiëntenvertegenwoordiging. Niet altijd kunnen we daarop ingaan vanwege het beperkte aantal betaalde medewerkers. Het blijft dus een kwestie van keuzes maken over hoe we op een meest efficiënte en effectieve manier onze werkkrachten en vrijwilligers kunnen inzetten.

In 2022 wilden we extra aandacht voor wat er fout loopt in de somatische zorg voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. De levensverwachting van mensen met een psychiatrische problematiek ligt, in vergelijking met de algemene bevolking, 10 à 25 jaar lager. Psychofarmaca en hun bijwerkingen spelen hier een rol in, maar ook de onderbehandeling van lichamelijke klachten. Er werd een rapport getiteld 'Zorgverlener, neem jij mij serieus?' opgesteld dat dieper inzoomt op de problematiek en dat aanbevelingen doet.

Ook intern zijn er heel wat kwalitatieve veranderingen doorgevoerd, om onze werking een stevige basis te geven, zodat we nog eens 25 jaren tegenaan kunnen gaan. We keken met een kritische blik naar ons informaticabeleid en stroomlijnden onze website met ons CRM-systeem om administratieve processen vlotter te laten lopen.

UilenSpiegel kijkt vol vertrouwen naar de toekomst. Er liggen veel opportuniteiten te wachten. We kunnen verder bouwen aan een samenleving en een gezondheidszorg waarin menselijkheid centraal staat, ieder mens kansen krijgt en de mensenrechten gerespecteerd worden.

Vanessa Matthyssen

Algemeen Directeur

2 INTERNE EN BESTUURLIJKE WERKING

2.1 ALGEMENE VERGADERING

Onze algemene vergadering ging digitaal door op 26 maart 2022. De uitnodiging werd verstuurd via e-mail op 18 maart 2022. Er waren 20 van de 29 effectieve leden vertegenwoordigd waarvan 14 effectief aanwezig en 6 met volmacht, zodat de vergadering geldig kon beraadslagen.

Het verslag van de (digitale) algemene vergadering van mei 2021, het werkingsverslag van 2021, de jaarrekeningen 2021 en de begroting van 2022 werden goedgekeurd. Er werd eveneens kwijting verleend aan de bestuurders. Eén persoon nam ontslag uit de Algemene Vergadering. Vier personen traden toe als effectief lid. Het mandaat van bestuurder Matthias Soenen werd verlengd voor een termijn van 4 jaar. Waarnemend bestuurder Nicolas De Keyser werd benoemd tot effectief lid van het bestuur.

De algemeen directeur gaf een overzicht van de activiteiten van 2021 alsook een schets van de jaarplanning voor 2022. Dominique Vaes, erkend bedrijfsrevisor, werd als commissaris aangesteld.

2.2 BESTUURSORGAAN

Zoals hierboven al aangehaald, werd waarnemend lid Nicolas De Keyser door de Algemene Vergadering benoemd tot effectief bestuurder.

Huidige samenstelling:

- Ingrid Jongeneelen: voorzitter, ontslagnemend op 11 september 2022;
- Matthias Soenen: ondervoorzitter, aangesteld als voorzitter op 7 november 2022;
- Ann Van de Vloet: secretaris
- Geert Van Isterdael: penningmeester
- Els Draeck: bestuurder, ontslagnemend op 11 november 2022
- Jan Delvaux: bestuurder
- Luk Bevernage: bestuurder
- Stefanie Devos: bestuurder
- Nicolas De Keyser: bestuurder
- Francis Smets: waarnemend bestuurder
- Els Nijs: waarnemend bestuurder

Het bestuur vergaderde op volgende data in 2022:

- 31 januari (via zoom)
- 18 maart (via zoom)
- 4 mei (via zoom)
- 7 juli (via zoom)
- 26 augustus (fysiek)
- 7 november (fysiek)

In augustus 2022 viel voorzitter Ingrid Jongeneelen uit wegens ziekte. Aansluitend gaf ze haar ontslag als bestuurder. Tijdens de bestuursvergadering van 7 november 2022 werd Matthias Soenen als nieuwe voorzitter benoemd.

De huidige ploeg bestuurt verder in 2023. Om een goede werking te verzekeren streven we naar maximaal 12 vaste leden, ad hoc aan te vullen met experts indien nodig. In 2023 proberen we een aantal nieuwe bestuursleden aan te trekken.

Het bestuur heeft er formeel voor gekozen (enkel) te bestaan uit mensen met een psychische kwetsbaarheid. Dit vanuit de overtuiging dat er in de grote groep psychisch kwetsbaren heel wat competenties aanwezig zijn om een volwaardig bestuur samen te stellen. Dit is niet enkel een logische keuze als zelforganisatie, maar ook een bewuste keuze. Het is een sterk signaal om zelfstigma en stigmatiserende maatschappelijke beeldvorming tegen te gaan. Indien nodig laten we ons ad hoc bijstaan door externe experts, die niet per se een psychische kwetsbaarheid hoeven te hebben.

We streven naar een vooral beleidsvoerend bestuur. Dit omvat de algemene controle over de werking, de missie en visie bewaken, strategie ontwikkelen, de grote inhoudelijke lijnen en het financieel kader bewaken, de externe vertegenwoordiging in politieke adviesorganen en media, netwerking en pr, de verbinding maken met andere organisaties.

Het bestuur zorgt ervoor dat de werking van de organisatie gebeurt conform de nieuwe vzw-wetgeving en zal de principes, bouwstenen en regels van goed bestuur respecteren. Zo zal het jaarlijks zijn werking evalueren en de algemene richtlijnen voor goed bestuur opvolgen.

2.3 DAGELIJKS BESTUUR

Het Dagelijks Bestuur bestaat uit de algemeen directeur en vier leden van het bestuur nl. de voorzitter, ondervoorzitter, secretaris en penningmeester. Het Dagelijks Bestuur voert de algemene richtlijnen uit van het bestuursorgaan en verzekert de dagelijkse werking van de vzw.

De leden van het Dagelijks Bestuur nemen nog tal van operationele taken op zich. Op 22 december 2022 werd er een brainstormsessie gehouden met het Dagelijks Bestuur met als doel een plan op te stellen om minder operationeel en meer strategisch te gaan werken. Behalve een inhoudelijke brainstorm maakten we een SWOT-analyse van het Dagelijks Bestuur en formuleerden we enkele strategische doelstellingen. In 2023 zal men op vier momenten de stand van zaken checken van deze doelstellingen.

2.4 PERSONEEL

UilenSpiegel werkt samen met het sociaal secretariaat Liantis en Sociare, de federatie van Werkgevers van Sociaal-Cultureel Werk, om aan alle wettelijke verplichtingen inzake personeelsbeleid te voldoen. Begin 2022 werd er nog veel aan telewerk gedaan en in de tweede helft van het jaar evolueerde men naar regelmatig kantoorwerk en dienstverplaatsingen, in combinatie met telewerk.

De vzw had in 2022 te maken met personeelwissels, maar heeft eind 2022 zes deeltijdse, betaalde krachten in dienst nl. Vanessa Matthyssen, Katlijn Vander Meeren, Thomas Roose, An Krols, Caroline Stroobants en Maarten Robberechts. De arbeidsovereenkomst van bepaalde duur met administratieve kracht Katrien Albers (1/5) liep af begin mei.

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Vanessa - Algemeen directeur	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Thomas - Basiswerking	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Anneke - Bewegingswerker	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Wouter - Participatie	●	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Katlijn Participatie	■	■	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Nanouk - Brussel	●	●	●	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Caroline - Brussel	■	■	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Teun - Communicatie	■	■	●	●	●	●	●	●	■	■	■	■
Maarten - Communicatie / administratie	■	■	■	■	■	■	■	■	●	●	●	●
Katrien - ledenadministratie	●	●	●	●	●	■	■	■	■	■	■	■

Vanessa Matthyssen heeft als directeur de eindverantwoordelijkheid voor de ontwikkeling en uitvoering van het inhoudelijke, financiële, personeels-, kwaliteits- en communicatiebeleid. Zij neemt dan ook de dagelijkse leiding en coaching van de medewerkers op zich met invulling, opvolging en coördinatie van hun taken. Er wordt tweewekelijks een teamvergadering belegd met de medewerkers die wordt voorgezeten door de directeur.

Tot 1 april 2022 hield Wouter De Witte zich vooral bezig met het opvolgen van het project 'Participatie, patiënten- en familievertegenwoordiging'. Katlijn Vander Meeren volgt hem op. Zij organiseert onze vormingscycli en coördineert de consultancyopdracht binnen het vormingsprogramma van de FOD Volksgezondheid. Daarnaast organiseert zij ook de overkoepelende bijeenkomsten voor de patiëntenvertegenwoordigers en coördineerde zij het project "internering" in samenwerking met de Zorggroep Sint-Kamillus te Bierbeek.

De hoofdtaak van Thomas Roose bestaat uit het uitbreiden en ondersteunen van de (vrijwilligers van de) lotgenotengroepen in heel Vlaanderen en Brussel.

An Krols is bewegingswerker in het kader van onze socio-culturele activiteiten en zet samenwerkingsverbanden met andere organisaties op touw. Zij is verantwoordelijke voor de projecten PlusVriend en Natuurgenoten.

Caroline Stroobants startte eind februari als projectmedewerker voor Brussel om de werking van UilenSpiegel in het Brusselse verder uit te bouwen. Zij verving Nanouk wiens arbeidsovereenkomst afliep in maart.

Teun van den Neste werkte enkele maanden als communicatiemedewerker. Nadat Teun zijn ontslag gaf (augustus), hebben we ervoor gekozen om een administratief medewerker

met communicatieve skills aan te trekken, die ook een aantal taken opneemt inzake de communicatie (het tijdschrift Spiegel en de maandelijkse nieuwsbrief). Maarten Robberechts startte in september 2022.

Toekomst en uitdagingen

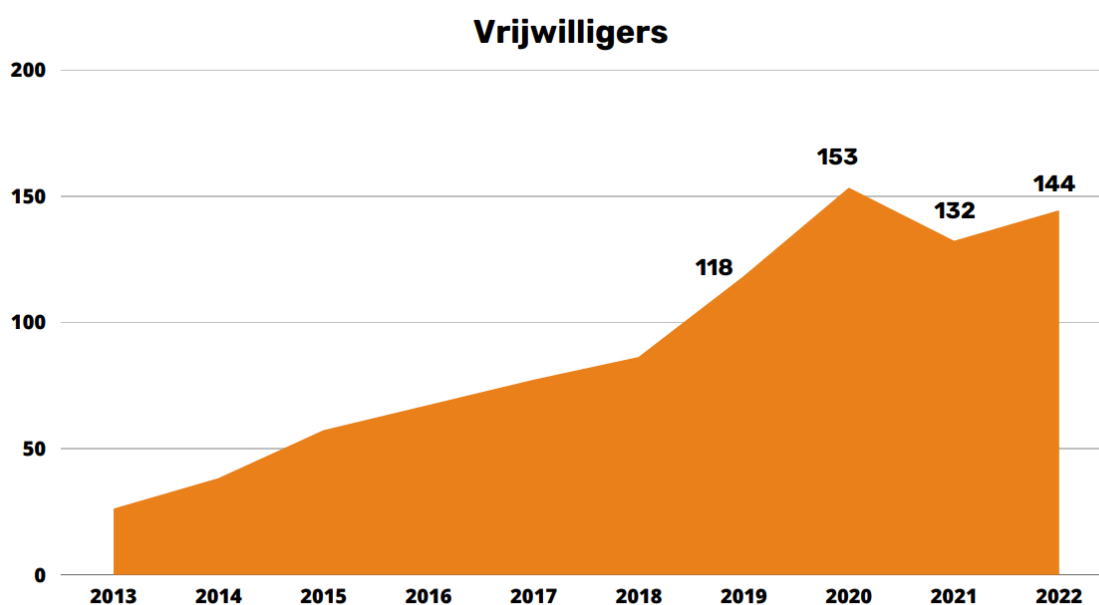
Medewerkers bieden coaching en ondersteuning aan de vrijwilligers en verzekeren de continuïteit van onze werking. Gezien de specificiteit van onze vrijwilligers, die goede met minder goede momenten afwisselen en daardoor niet altijd beschikbaar zijn, is dit gegeven erg belangrijk. We starten 2023 dan ook met een opleiding voor onze teamleden over omgaan met kwetsbare vrijwilligers.

2.5 SECRETARIAAT EN ADMINISTRATIE

De administratie werd van januari tot en met april 2022 deels gedragen door een betaalde medewerker, die 8u per week voor de vzw actief was. Door corona gebeurde dit voornamelijk van thuis uit. Daarna werd de administratie grotendeels uitgevoerd door vrijwilligers. Tijdens het laatste kwartaal konden we opnieuw een betaalde kracht inzetten voor administratie, bijgestaan door een extra vrijwilliger.

2.6 VRIJWILLIGERS

In 2021 daalde het aantal actieve vrijwilligers van 153 naar 132. In 2022 ging het weer in stijgende lijn, al zitten we nog niet op het niveau van 2020. Eind december 2022 noteerden we 144 actieve vrijwilligers.



3 BASISWERKING UILENSPIEGEL

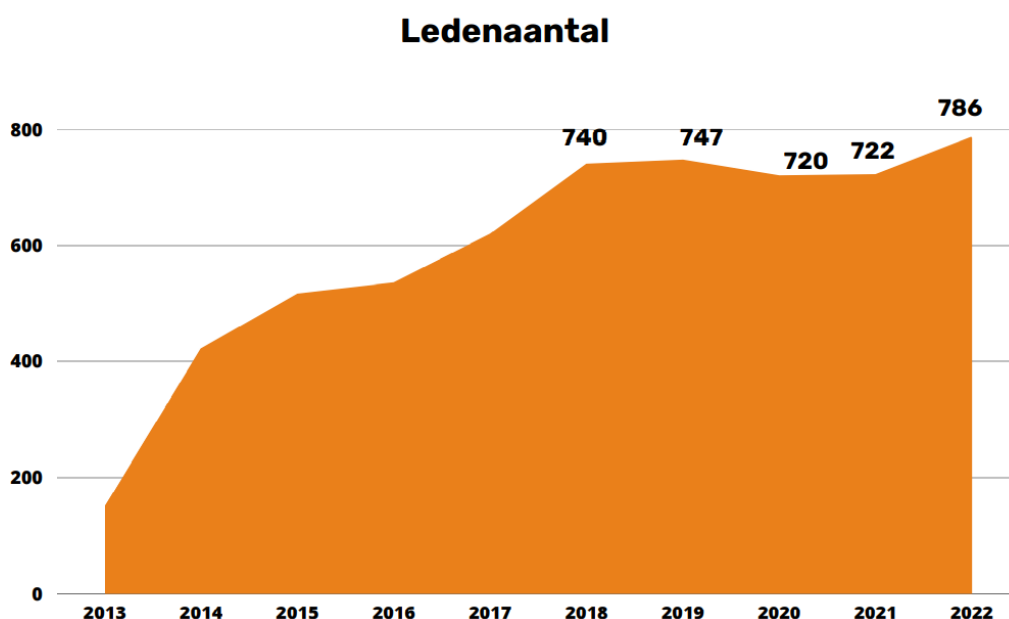
3.1 DE LEDEN

Gezien de link tussen psychische kwetsbaarheid en armoede bleef ons lidgeld ook in 2022 ongewijzigd: 5 euro per jaar. Als lid ontvang je 4 keer per jaar het tijdschrift Spiegel. Dit betekent dat we per lid meer kosten maken dan lidgeld ontvangen. Het blijven bereiken van onze financieel kwetsbare doelgroep is echter een prioriteit.

Sinds juni 2013 kende het ledenbestand een spectaculaire stijging (van 150 leden in 2013 naar 747 eind 2019). In 2020 kende een lichte daling naar 720 leden. In 2021 bleef het aantal op een status quo met 722 leden. In 2022 kunnen opnieuw een stijging zien, met maar liefst 64 nieuwe leden en komen we op 786 leden.

Ook in 2023 willen we blijven inzetten op de groei van ons ledenbestand om op die manier een meer breed gedragen en open organisatie te worden, zodat wij een grote groep leden kunnen vertegenwoordigen.

Evolutie van het aantal leden op 31 december 2013 tot 2022:



3.2 LOTGENOTENCONTACT

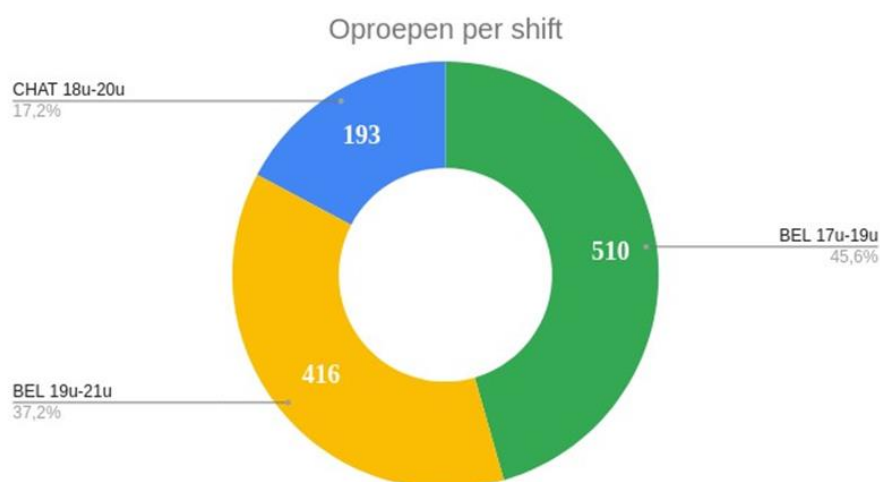
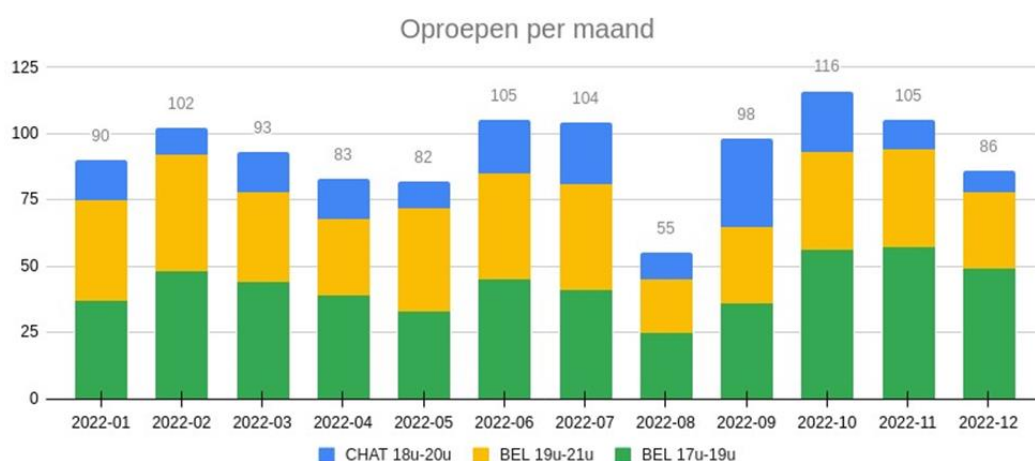
3.2.1. Luistergenoten

UilenSpiegel kreeg naar aanleiding van de corona-gezondheids crisis signalen van lotgenoten dat ze zich angstig en/of eenzaam voelen. Het opgelegde isolement versterkte dat gevoel. Sommige lotgenoten en vrijwilligers vroegen of er een chat- of telefoonlijn kon worden geopend. Daarom lanceerde in 2020 UilenSpiegel officieel Luistergenoten, onze 'luisterlijn van en voor lotgenoten'.

Luistergenoten zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid die vrijwillig een luisterend oor aanbieden aan wie nood heeft aan een gesprek. Ze hebben ervaringskennis, weten hoe heftig het leven (soms) kan zijn en kunnen daardoor empathisch luisteren.

In 2022 bleef de telefoonlijn 4 uur per dag open; onze chatlijn 2 uur per dag. Zij worden bemand door een 20-tal enthousiaste vrijwilligers. Ook de coördinatie ligt inmiddels in handen van een ploegje vrijwilligers dat instaat voor de dispatching, promotie, tweewekelijkse intervisies en ook het oor-café, een wekelijks online ontmoetingsgebeuren.

Voor 2022 spreken we van 926 telefonische oproepen tijdens een totaal van 624 telefoonshiften en 193 chatgesprekken tijdens een totaal van 312 chat-shiften.



Intervisie, vorming, Oorcafé

Voor de groep van Luistergenoten is er een intranet beschikbaar waar ze alle werkafspraken en verslagen van de intervisies en vormingen kunnen terugvinden. Tweewekelijks ging op dinsdag intervisie door, al dan niet aangevuld met vorming. Daarnaast bleek er nood aan af en toe een extra intervisie op zaterdag.

De vrijwilligers die Luistergenoten zijn krijgen vorming aangeboden om over allerlei thema's correct te kunnen communiceren. Volgende vormingen gingen door:

- 18/01 Suïcidepreventie
- 15/02 Rollenspel rond 'hoe bellen' met daarrond discussie
- 15/03 PTSS - Posttraumatische stressstoornis
- 09/04 Stress en draagkracht
- 12/04 Armoede
- 10/05 Therapievormen
- 07/06 Hoe adviesvragen beantwoorden?
- 27/09 NAH
- 25/10 Budgetbeheer 1
- 22/11 Budgetbeheer 2
- 20/12 PVT's

Dat de Luistergenoten een hechte groep van vrijwilligers werd, heeft te maken met de omkadering die men biedt om mekaar ook op een informele manier beter te leren kennen: in het wekelijkse online Oorcafé op vrijdagavond.

Gezellig samenzijn 29 mei

Na twee jaar uitsluitend online ontmoeting ging er op zondag 29 mei 2022 eindelijk een *in real life* event voor de (ex-)Luistergenoten door te Leuven. Lekker eten, een spel, babbelen en elkaar (beter) leren kennen stonden op het programma. Wat deed dat deugd!

Het project Luistergenoten is een erg zinvol initiatief dat we willen verderzetten. Het enthousiasme onder de vrijwilligers om dit project te verduurzamen is groot. In januari 2023 mogen we het project zelfs voorstellen in Nederland, bij Stichting HerstelTalent, omdat men eraan denkt om het ook daar uit te rollen.

3.2.2 LOTGENOTENGROEPEN: OVERZICHT EN EVOLUTIES

Inleiding

Onder lotgenotengroepen begrijpen we de verschillende praatgroepen, wandelactiviteiten, workshops en infosessies georganiseerd door de vrijwilligers van vzw UilenSpiegel.

2022 is een erg wisselvallig jaar voor de lotgenotengroepen. Heel wat oudgedienden geven aan met hun praatgroep te willen stoppen of een pauze te willen inlassen. Er zijn ook minder tijdelijke (workshops, gespreks-sessies) praatgroepen als de vorige jaren. Daar staat tegenover dat er heel wat nieuwe initiatieven werden genomen. Het aantal, de aard en de soort praatgroepen gaan dus erg op en neer gedurende 2022. We beginnen 2022 met 23 lotgenotengroepen.

De groepen die niet meer doorgaan in vergelijking met het einde van 2021: de sportieve wandelingen te Leuven, de gespreks-sessies familiebreuk, de algemene praatgroep UilenSpiegel Brussel en de praatgroep van het Netwerk Alternatieven voor Dwang en Afzondering (NADA). Tijdens het tweede kwartaal valt daar de supportgroep te Hasselt en de praatgroep Seksueel Misbruik Leuven vanaf. De begeleidster van de supportgroep te Hasselt voelde zich niet thuis onder de vleugels van UilenSpiegel en was ook een ander publiek gewoon. De begeleidster van de groep Seksueel Misbruik te Leuven stopte met de

begeleiding omwille van privéredenen. Deze laatste groep kende bovendien een zeer lage opkomst.

Door de oprichting van de Gentse groep 'Angst met z'n vele gezichten' en de nieuwe algemene praatgroep te Sint-Truiden blijft het aantal groepen op 23. De nieuwe Gentse groep is een instant succes en moet al gauw een wachtlijst voor geïnteresseerden beginnen. Het gat dat de vorige groep Eunoia heeft achtergelaten is daarmee gedicht. De groep te Sint-Truiden kent eveneens een mooie start.

In het derde kwartaal kennen we een lichte netto groei qua aantal groepen. De Herstelgroep Kempen wordt na enige jaren afwezigheid opnieuw opgericht. We hebben ook terug een algemene praatgroep te Kortrijk en er is een nieuwe groep te Halen. De reeds lang bestaande groep 'Altis' te Dendermonde besluit de rangen van UilenSpiegel te vervoegen. Uiteraard zijn we daar heel blij mee. Een mindere noot in dit kwartaal: de groep Seksueel Misbruik te Lommel stopt wegens te weinig deelnemers.

Het vierde kwartaal belooft veel moois voor 2023: we zitten volop in de opstartfase met volgende groepen: een praatgroep voor autisten te Gent en een LGBTQIA+/mental wellness groep te Gent.

Twee groepen die in pauze zijn hebben nieuwe begeleiders: de groep dwang te Gent en Samen Groeien te Mortsel. Christophe van de groep Wistermee besloot opnieuw de groep te gaan begeleiden.



Overzicht

In december 2022 hadden we 26 groepen:

- **Regionale lotgenotengroepen los van diagnose (10)**
 - Wistermee Brugge
 - Praatgroep UilenSpiegel Kortrijk
 - Gent/Angst Met z'n Vele Gezichten
 - Antwerpen

- Geel
- Turnhout
- Paal
- Halen
- Sint-Truiden
- Roeselare/Izegem

- **Lotgenotengroepen rond specifieke kwetsbaarheden (12)**

- Gent Dwang
- Angst en dwang online
- Leuven Psychosegroep
- Psychosegroep online
- Leuven Angst en Dwang
- Hasselt Seksueel misbruik
- Depressiegroep Altis Dendermonde
- Leuven Depressiegroep
- Leuven borderline
- Antwerpen Borderline
- Mechelen Depressiegroep

- **Andere (4)**

- Hulpverleners met ervaringsdeskundigheid
- Leesgroep Nachtuil Brussel
- Herstelgroep UilenSpiegel Kempen
- Jongerengroep Flippo

Enkele cijfers

Deelnemersaantallen

De deelnemersaantallen worden doorgegeven door de begeleiders van de groepen via een invulformulier op het intranet. In sommige gevallen werd dit op een apart formulier of schriftje bijgehouden of telefonisch doorgegeven. De reden hiervoor is beperkte kennis op informatica-gebied.

Het aantal bijeenkomsten is van een heel aantal factoren afhankelijk:

- Start van de groep of start aansluiting bij vzw UilenSpiegel
- Stopzetting/pauzeren van de bijeenkomsten
- Al dan niet nauwgezet bijhouden van de deelnemersaantallen
- Vakantieperiodes
- Welzijn van de begeleiders

Heel algemeen kunnen we stellen dat er in 2022 209 geregistreerde bijeenkomsten zijn geweest waar gemiddeld 6,08 deelnemers aanwezig waren.

Evaluaties

Er werden in 2022 30 evaluatieformulieren ingevuld, 20 meer dan in 2021. Wellicht komt dit door het evaluatieformulier meer zichtbaar te maken op de website en door het aansporen van de deelnemers om te evalueren.

De evaluatieformulieren geven de deelnemers de kans om de lotgenotengroepen te beoordelen met een score van 1 tot 5, waarbij 5 'zeer tevreden' is, en 1 'niet tevreden'. Volgende scores werden toegekend, berekend naar gemiddelde:

Groep	Organisatie	Accommodatie	Inhoud	Afstemming op de deelnemers	Beantwoordt aan verwachtingen	Aanpak	Globaal oordeel
(Her)-Leven	4,75	5	4,75	4,25	4,5	4,25	4,75
Angst met z'n Vele Gezichten	4,8	4,8	4,6	4,8	4,8	4,8	4,8
Seksueel Misbruik Hasselt	5	4,6	4	4,6	4,6	4,6	4,6
Psychosegroep Leuven	5	5	5	4	5	5	5
Intervisie	5	4	5	5	5	5	5
Angst & Depressie Leuven	5	5	5	4	5	5	5
Wandeling Natuurgenoten	3	3	3	2	3	4	3

De deelnemers hebben ook de kans om opmerkingen of een toelichting bij hun scores te geven. Een anonieme* bloemlezing:

'De sessies waren gratis, wat een mooi initiatief. Gezondheidszorg draait regelmatig rond geld. Als je genoeg hebt kan je hulp en steun krijgen, anders niet. Dit was een verademing.'

'De begeleiding was zeer geruststellend. Ze geven een warme en zorgzame indruk. Wat een aangenaam duo! Ik kan me geen betere begeleiding voorstellen. Ze hebben zichzelf ook kwetsbaar opgesteld door ook over zichzelf te vertellen. De sfeer was aangenaam en knus. De belichting was zacht en daardoor was de sfeer warm en uitnodigend om te vertellen. Ik voelde me erg rustig in deze omgeving bij deze mensen.'

'Zeer vriendelijke en rustige begeleiders die alles in goede banen leiden. Locatie is top. De zaal is top. Met gedimde lichten, werkt ook heel rustgevend. Iedereen komt aan bod! Iedereen heeft elkaar tips en is vriendelijk. De sfeer is zo goed dat ik ervan openbloeï, wat ik écht nodig heb. (Naam begeleider) komt enorm rustig over, geeft hele goede energieën, ik ben op mijn gemak. (Naam begeleider*) is heel positief, bakent goed de grenzen af en straalt positieve energie uit!! Organisatie is top, er is een zeer goede wisselwerking en een luisterend oor voor iedereen, wat zo nodig is in deze maatschappij!!! Je wordt super hartelijk verwelkomd met een drankje en de mensen zijn*

zoooo vriendelijk. Als mijn leven er zo dag in dag uit kon uitzien, dan werd ik 200 jaar, alleen al door de positieve energie die daar hangt!! Ik word sowieso lid! Hartelijk dank voor jullie inspanningen en luisterend oor! Misschien beseffen jullie dit niet altijd, maar jullie bijdrages kunnen mensenlevens ten goede veranderen!!! Toppers!!! A+++++++´

´Het was alles wat ik had gehoopt en meer. Ik voelde me gehoord, gezien, begrepen. En dat voor één van de eerste keren in mijn leven. (Naam begeleider*) had het voor mij niet beter kunnen doen: stiltes laten als dat gepast/nodig is, gerichte vragen stellen, iedereen op z'n beurt aan het woord laten. Ik ben haar ontzettend dankbaar! Dit was een belangrijke stap in mijn verwerkingsproces.´

´Ik voel me comfortabel in de groep en het is leuke omgeving wat al een heel goed iets is. Maar sommige mensen zijn te veel aan het woord. En ik kan helaas moeilijk om met de small talk in de groep want ik kan dit overal krijgen. Het is soms enorm vermoeiend en ook een beetje frustrerend om te luisteren naar mensen die veel te veel in detail gaan. We zijn daar meer om over ons gevoel te spreken, over de moeilijke tijden en vooruitgang of achteruitgaan die we meemaken.´

´We vormen een fijne groep en de eerste live organisatie gaf een positieve extra dimensie. Het doet me steeds deugd de sessies bij te wonen. Bedankt aan de vzw om de organisatie mogelijk te maken en aan de begeleiders om dit steeds op een fijne manier aan te pakken.´

´Een grote meerwaarde in mijn leven´

Omkadering en opleiding voor de vrijwilligers

Omkadering

1. Catch-Ups en intervisies

De vrijwillige gespreksgroep begeleiders kregen in 2022 de kans om deel te nemen aan 1 online intervisie (Catch-Up) op 17 maart. Deze catch-up had geen agenda maar diende als informeel samenkomen.

Er waren twee nationale intervisies op 30 juni te Leuven en op 22 september te Gent. Beide intervisies hadden als belangrijkste agendapunt een opleiding rond ´active reviewing´.

Voor het eerst waren er ook kleinere intervisies:

- Intervisie voor de groepen die als thema ´seksueel misbruik´ hebben op donderdag 13 januari. Op deze intervisie werden knelpunten en casussen besproken die eigen waren aan het thema ´seksueel misbruik´.
- 8 september: kleine intervisie voor de groepen van West-Limburg. We maakten kennis met de vrijwilligers die de kooksessies in West-Limburg organiseren, sloten een samenwerkingsovereenkomst af met Lokaal dienstencentrum Halen ´De Klapstoel´ en maakten een opstart voor een nieuwe praatgroep in dit dienstencentrum.
- 3 november: kleine Leuvense intervisie. We beoogden met deze intervisie een betere samenwerking tussen de verschillende Leuvense groepen. Aanwezig waren de vrijwilligers van de borderline-groep, de groep angst en dwang, de

psychosegroep en de groep angst en depressie. We deden een brainstorm en daaruit volgden volgende afspraken:

- We organiseren een gezamenlijke activiteit
- We leggen een materiaaldepot aan in het Leuvense met promotiemateriaal
- We maken een gezamenlijke folder en voeren samen promotie
- We planden een volgende Leuvense intervisie op 23 februari 2023

2. Workshop Samen lezen

Dit jaar was er ook een uitzonderlijk aanbod voor de gespreksgroep begeleiders en de mensen van de redactieraad: een workshop samen lezen onder leiding van Ilona Plichart. Deze workshop was een rechtstreeks gevolg van het ontstaan van de leesgroep Nachtuil te Brussel en de daarbij behorende subsidie van literatuur Vlaanderen.

Er waren 10 inschrijvingen maar slechts 4 mensen kwamen opdagen. Het was een erg boeiende workshop en het moge duidelijk zijn dat samenlezen een activiteit is die zijn plaats heeft binnen de praatgroepen voor psychisch kwetsbare mensen.

3. Infosessies 'meet your mailadres'

Als organisatie bevindt vzw UilenSpiegel zich volop in de 'norming'-fase. Een fase waarbij heel wat zaken in procedures worden gegoten. Eén van die gevolgen is het uitdoven van de wildgroei aan exotische en minder exotische mailadressen die door de verschillende praatgroepen worden gebruikt. De groepen werden in 2022 aangespoord om over te schakelen naar mailadressen die standaard eindigen op @uilenspiegel.net.

De redenen om deze overstap te maken:

- Herkenbaarheid UilenSpiegel
- Vertrouwen dat deze groep een "officiële" groep is (iedereen kan een mail account aanmaken met de naam uilenspiegel erin)
- GDPR, nu staan de mailadressen op één van de begeleiders zijn naam, wat maakt dat we hierdoor in overtreding zijn met de GDPR wetgeving (en dat UilenSpiegel hier ook geen verantwoordelijkheid draagt maar de begeleiders zelf wel)
- Praktisch: het mailadres kan eenvoudiger doorgegeven worden aan andere begeleiders, wachtwoord veranderen, een pauze van de begeleiders, ...
- Er is een OneDrive account inbegrepen

Hiervoor organiseerden we twee infosessies 'meet your mailadres' op 17 oktober en 8 december. Op het einde van 2022 waren er 28 groepen (waaronder ook de projecten Luistergenoten, enz...) met een nieuw UilenSpiegel mailadres

4. Opleiding

Ook in 2023 werd er een cursus gespreksgroepen begeleiden georganiseerd. De cursus ging door op zaterdagen 21 mei, 4 juni en 11 juni. Hiervoor kunnen we zoals steeds rekenen op de ondersteuning van Trefpunt Zelfhulp te Leuven. Er waren 12 inschrijvingen maar uiteindelijk kwamen er maar 4 ingeschrevenen opdagen.

De cursus behandelt volgende thema's:

- Waarom lotgenotencontact?
- Hoe verschillend zijn mensen?

- Een gespreksgroep?
- Wie is de gespreksbegeleider?
- Wat met moeilijke situaties?
- Welke methodieken zijn er?

5. Herstelcontinent

Op 24 november 2022 ging het tweede 'Herstelcontinent' door. In samenwerking met netwerk GGZ Kempen probeerden we de muren tussen de verschillende zelfhulpgroepen in de ruime regio rond Geel af te breken. Hoewel de thema's anders zijn, is de techniek van Zelfhulp universeel en komen de verschillende zelfhulpgroepen vaak dezelfde knelpunten en noden tegen.

In tegenstelling tot 2021 was het deze keer een echte 'live' meeting. Op de agenda:

- Welkom en toelichting "Herstelcontinent"
- Kennismakingsrondje
- Stand van zaken diverse groepen regio Kempen
- Methodiek 'active reviewing'
- Planning cursus gespreksgroepen begeleiden
- Afronding

De hoofdmoot bestond uit 'active reviewing', verschillende creatieve technieken om het vaak voorkomende fenomeen van 'praters' en 'zwijgers' in zelfhulpgroepen te counteren. Er was veel enthousiasme en animo bij de deelnemers en er was veel wederzijdse erkenning ondanks het verschil in doelgroepen.

Er waren 10 deelnemers. Zij vertegenwoordigden respectievelijk volgende actoren in de ruimere regio rond Geel: OPZ (1), CGG (2 professionals), UilenSpiegel (3), Verslavingskoepel Kempen (3).

6. Werkgroep Hoge Gezondheidsraad Lotgenotencontact

We dienden eind 2022 een themafiche in bij de Hoge Gezondheidsraad aangaande het belang van Lotgenotencontact voor herstel. Tot onze vreugde werd deze weerhouden en in januari 2023 werd er reeds een eerste werkgroepvergadering gehouden, waarbij afgevaardigden van UilenSpiegel alsook andere belanghebbenden konden deelnemen. De werkgroep van de HGR zal stilstaan bij het opstellen van een advies waarin de volgende vragen aan de orde komen :

- Kan de meerwaarde van lotgenotencontact erkend worden als één van de waardevolle tools binnen de ggz in de weg naar herstel van de patiënt?
- Wat zijn de werkelijke gezondheids-en economische winst op lange termijn voor de ggz?
- Hoe moet de begeleiding van lotgenotencontacten door professionele hulpverleners structureel worden georganiseerd (en gefinancierd), om deze contacten een professioneel kader te geven?

7. Literatuur Vlaanderen

Ter omkadering van de Leesgroep Nachtuil te Brussel werd er een dossier ingediend bij Literatuur Vlaanderen.



Het pilootproject heeft de bedoeling om als eerste test-case ervaring en vaardigheden te laten groeien om nadien andere vrijwilligers van de organisatie aan te zetten om leesgroepen op te richten. Onze leesgroep Nachtuil onderscheidt zich doordat de leden van Uilenspiegel, een VZW voor personen met een psychische kwetsbaarheid, een leesgroep oprichten specifiek voor deze doelgroep. De twee vrijwilligers nemen de rol op van leesbegeleider. Er werd vorming voorzien door Ilona Plichart, een professionele coach met extra focus op literatuur en leesgroepen.

Ons doel is om op een laagdrempelige manier personen met een psychische kwetsbaarheid in contact te brengen met literatuur. Zij doen dit door teksten en poëzie samen te lezen en te bespreken. Ze linken ook de bespreking van de teksten aan de leefwereld van de deelnemers. De inbreng is vrijblijvend vermits het voor de doelgroep van belang is een veilige sfeer te creëren.

In 2022 gingen er 12 sessies door waarbij er gemiddeld 3 tot 4 personen aanwezig waren. Elke sessie heeft een ander onderwerp, de thema's die aan bod kwamen: vriendschap, waargebeurde verhalen, familie, reizen, Nederlandstalige auteurs, verfilmde verhalen, dieren, ouder-kind relatie, oorlog, kortverhalen, geuren en liefde.

8. Natuurgenoten



Ons project NatuurGenoten is nét iets anders dan een doorsnee gegidste natuurwandeling. Samen met lotgenoten ga je op ontdekking in een regionaal natuurgebied onder begeleiding van een natuurgids en een lotgenotenbegeleider van Uilenspiegel vzw. Die zetten specifiek in op 'verbinden' met de natuur.

Met NatuurGenoten zal je zeker iets leren over de natuur, maar vooral ook hoe ze je kan helpen herstellen. Samen met andere lotgenoten, omdat het hebben van goede sociale contacten met gelijkgestemden net zo belangrijk is. Het kan een gevoel van sociaal isolement of eenzaamheid verkleinen.

Samen kom je in beweging in de natuur, door te wandelen. Dit wakkert gevoelens aan en brengt je in contact met jezelf en met anderen. Je verbindt met jezelf en de wereld om je heen. Met je lichaam en beweging draag je bij aan je welzijn, want lichaam en geest staan niet los van elkaar maar werken samen.

In 2022 gingen er 6 wandelingen door in **regio Leuven**: Natuurgebieden Meerdaalwoud en Doode Beemden. Dankzij een goede samenwerking die werd opgebouwd tussen lotgenotenbegeleidster Rita en natuurgids Wim, die telkens als duo een groepje van gemiddeld 5-tal lotgenoten mee op pad namen.

Ook in 2023 zijn er opnieuw 4 à 5 seizoen wandelingen gepland die begeleidt zullen worden voor Wim en Rita. We hopen in 2023 onze groep te kunnen verbreden en proberen ook via de natuurvereniging Vrienden van Heverleebos en Meerdaalwoud tot een meer diverse wandelgroep te komen. We zijn een samenwerking gestart met Herstelacademie Diletti om een maandelijks aanbod te kunnen doen. Natuurlijke Jan Loenders en Rita zullen samen op pad gaan met een groep in de diverse natuurgebieden rondom Leuven. Op planning staan dus alvast een 10-tal wandelingen.

Er gingen in 2022 eveneens 6 wandelingen door in **regio Mechelen**: Natuurgebieden Mechels Broek, Mispeldonk en Den Battelaer werden daar bezocht. De opkomst van wandelaars was daar gemiddeld iets groter. Tweemaal werden 10 wandelaars verwelkomd, maar meestal schommelt het aantal deelnemers ook daar rond de 5 geïnteresseerden. Net als in Leuven mogen we ook in 2023 op de bereidwilligheid van natuurgids Marleen in het Mechelse rekenen. Samen met Philip (lotgenotenbegeleider) hopen zij het NatuurGenoten idee ook verder te verspreiden in de regio. Er staat alvast een verkenning tot samenwerking met BlinkOut vzw en stad Mechelen op het programma.

In het najaar van 2022 werden de eerste verkennende gesprekken met Bezoekerscentrum Natuurpunt Grote Netewoud en Turnhoutse Vennen gevoerd. Lotgenotenbegeleiders Kristin en Rob werken hier ook mee aan de opstart van een NatuurGenoten aanbod in de regio Kempen. De eerste wandeling in de **regio Kempen** is gepland in februari 2023.

3.2.3 PLUSVRIEND



Door het wegvallen van een belangrijke financiële steunbron werd sinds midden 2021 het concept van PlusVriend vernieuwd. Lotgenoten op zoek naar een PlusVriend werden samengebracht in regionale PlusVriendcirkels.

PlusVriend-Cirkels

Met deze cirkels creëert UilenSpiegel vzw regionale ontmoetingsmomenten van lotgenoten die geïnteresseerd zijn om PlusVriend te worden. Het doel van deze ontmoetingsmomenten is dus het leggen van contact met lotgenoten die op zoek zijn naar een PlusVriend waarmee men eventueel samen in duo op verkenning kan gaan in het sociale en culturele leven. Het resultaat van de PlusVriend-cirkel zou voor de individuele deelnemers dus, in het ideale geval, het vinden van een PlusVriend moeten zijn waarmee men bereid is een duo te vormen.

In 2022 werden PlusVriendcirkels georganiseerd in de regio's Antwerpen, Kempen en Vlaams-Brabant. In gedetailleerde cijfers wordt dit: 3 cirkels in Mortsel, 3 cirkels in Aarschot, 2 Cirkels in Geel, 2 Cirkels in Turnhout, 2 cirkels in Lier. Nog ingepland voor begin 2023 zijn de wegens ziekte uitgestelde cirkels te Mechelen en Berchem.

Sinds midden 2022 loopt een opstartende samenwerking met de Buddywerking Vlaanderen, meer bepaald met Buddywerking Antwerpen, Buddywerking Mechelen-Lier-Boom en Buddywerking Kempen. Wachtende lotgenoten op zoek naar een Buddy worden actief aangeschreven en mee uitgenodigd voor de PlusVriendcirkels. In het laatste kwartaal van 2022 werden 2 PlusVriendcirkels in duo begeleidt door Anneke Krols (verantwoordelijke PlusVriend) en Laura Ververs (Buddywerking Mechelen-Lier-Boom) en Nadia Ceusters (Buddywerking Kempen).

3.2.4 NATIONALE ACTIVITEITEN

Ontmoetingsweekend, nieuwjaarsfeest & Ledendag

Helaas konden deze tradities in 2022 niet plaatsvinden.

Wel organiseerden we in plaats van ons ledenweekend een **daguitstap naar Oostende** op zaterdag 18 juni. Deelnemers waren vrij te kiezen uit het aanbod aan activiteiten. Men bracht samen een bezoek aan De Mercator en vervolgens konden de deelnemers kiezen tussen een strandwandeling, een museumbezoek aan Museum Ensor of een gezelschapspellenmiddag (voor de minder mobiele mensen).

UilenSpiegel werd opgericht in 1997. We vierden ons 25-jarig bestaan met een **jubileumsymposium** op zaterdag 22 oktober 2022 in het Provinciehuis te Leuven.

Op ons Jubileumsymposium wilden we aandacht vragen voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en de maatschappelijke situatie waarin zij zich bevinden. In de voormiddag maakten we daarom ruimte voor keynote-spreker Irene van de Giessen, Adviseur en bestuurder van Stichting Hersteltalent Nederland rond het onderwerp Netwerkpsychiatrie met als titel "Netwerk of spinnenweb? Hoe kijkt een ervaringsdeskundige naar netwerkpsychiatrie?"

Vervolgens namen Fons Leroy (voorzitter GTB en gewezen gedelegeerd bestuurder VDAB), Els Van Hoof (Kamerlid CD&V), Ulrike Pypops (Solidaris), dr. Kirsten Catthoor (psychiater ZNA), Matthias Nolmans (ervaringsdeskundige) en Wendy Ranschaert (Adviseur beleidscel

Sociale Zaken bij het kabinet van Minister Vandenbroucke) deel aan een panelgesprek "Zinvol en werkbaar werk voor mensen met een psychische kwetsbaarheid: uitdagingen voor politiek en samenleving" voorafgegaan door een getuigenis van een ervaringsdeskundige.

Dit debat werd grondig voorbereid door een bevraging, een artikel over vrijwilligerswerk voor ervaringsdeskundigen, er werd een focusgroep opgericht voor het opstellen van de stellingen voor het debat. Aansluitend wordt er uitgebreid verslaggeving gedaan over de resultaten van dit debat en het hele jubileumfeest in ons tijdschrift Spiegel.

Het namiddagprogramma stond volledig in het teken van UilenSpiegel vzw zelf. Vooreerst was er een lezing "De 25 zilveren jaren van UilenSpiegel" door algemeen directeur Vanessa Matthyssen. Aansluitend kwamen een zestal vrijwilligers aan het woord. UilenSpiegel heeft verschillende soorten vrijwilligers: gespreksgroepbegeleiders, patiëntvertegenwoordigers, redactieleden, natuurgeliefden, bestuursvrijwilligers,... We lieten hen vertellen over hun ervaringen met UilenSpiegel vzw, de reden waarom ze voor vrijwilligerswerk kozen en tot slot mochten ze hun wens vertellen over de toekomst van UilenSpiegel vzw.

Vervolgens stonden we nog even stil bij de relatie tussen psychische kwetsbaarheid en kunst. Het filmfragment Vergeten vrouwen kregen we niet aan de praat. Eén van de dames die in het filmpje aan het woord was, was aanwezig in de zaal en bereidt om live op het podium het woord te pakken. Dat bleek een heel spontaan en verbindend moment te zijn. We eindigden met een boeiende lezing over "Wie houdt wie voor de gek? Tijn Uilenspiegel en stigma" door dr. Erik Thys (psychiater UPC KU Leuven). De afsluitende receptie was een fijn moment om te netwerken en na te praten.

3.3.1 ALGEMEEN OVERZICHT

In 2022 bood UilenSpiegel de vormingscyclus 'Basiscursus Ervaringsdeskundigheid' aan die (ex-)patiënten klaarstoomt om een vertegenwoordigingsrol of rol als ervaringsdeskundige op te nemen. De basiscursus (12 dagen) werd gegeven in Gent. Een tweede cursus werd afgerond te Mechelen en een derde cursus werd opgestart in Brussel, in samenwerking met het PSC Elsene. Eveneens in Gent vond een cursus Patiëntenvertegenwoordiging (zeven dagen) plaats. De cursus Ervaringskennis werd dit jaar niet georganiseerd.

Een groot deel van onze middelen en betaalde krachten zetten we in op vorming. Sinds half 2022 vragen we voor de cursussen een kleine bijdrage aan inschrijvingsgeld. Daarvoor werden de cursussen gratis aangeboden. Door het vragen van een kleine bijdrage hopen we het aantal afwezigheden en stopzettingen te beperken. Het inschrijvingsgeld is bewust laag gehouden om de laagdrempeligheid van de cursussen te blijven garanderen. Vele (ex-)patiënten moeten immers rondkomen met een heel beperkt budget. Ook al vragen we nu inschrijvingsgeld, het organiseren van de cursussen blijft voor ons een grote financiële inspanning omdat we naast het huren van lokalen, het betalen van gastdocenten en het uitdelen van cursusmateriaal, ook water en koffie voor onze cursisten voorzien.

We zetten sterk in op vorming omdat gevormde leden vele activiteiten van UilenSpiegel (on)rechtstreeks ondersteunen/organiseren en andere organisaties versterken. We proberen via een laagdrempelig vormingsaanbod mensen vaardigheden aan te leren zodat ze een goede basis hebben om in te stromen in ofwel de basiswerking die we binnen UilenSpiegel voorzien, of in het vertegenwoordigingswerk dat we binnen het project 'participatie' willen verbreden. Daarnaast gaat een groot deel gevormde ervaringsdeskundigen aan de slag als vrijwilliger of als betaalde kracht in andere organisaties in de ggz.

3.3.2 Basiscursus ervaringsdeskundigheid

De basiscursus ervaringsdeskundigheid is dit jaar inhoudelijk dezelfde gebleven. Het is een vrij theoretische cursus die mensen wegwijs maakt in concepten als ervaringsdeskundigheid, hoe je als ervaringsdeskundige best te werk gaat, herstelverhaal (schrijven en brengen), (lotgenoten)groepen begeleiden, de hervorming 'artikel 107', de patiëntenrechten, vergader- en communicatiestrategieën, praktijkgerichte simulatieoefeningen rond herstel, ...

Ook het bijbrengen van ervaringskennis is een belangrijke prioriteit. Onderwerpen als medicatie, sociale relaties, stigma en zingeving worden op een interactieve manier gebracht zodat we door het delen van onze ervaringen een breed zicht krijgen op de verschillende ervaringen van uiteenlopende mensen op hun parcours in (en buiten) de geestelijke gezondheidszorg. Zo wordt het theoretische luik mooi aangevuld met een sociaal luik zodat we een vrij afdoende vorming kunnen aanbieden. Ook krijgen de cursisten die willen, de kans om hun ziektebeeld voor de groep te brengen waardoor de groep een heel aantal ziektebeelden leert kennen vanuit de beleving van een patiënt.

Deze cursus pretendeert geen volleerde 'ervaringsdeskundigen' of 'vertegenwoordigers' af te leveren. Wel biedt ze een brede algemene basis en initiatie in de belangrijkste onderwerpen. We moedigen de mensen aan een taak op te nemen als vrijwilliger zodat ze in het veld ervaring kunnen opdoen die hun theoretische kennis direct valoriseert en aanvult. Vrijwilligerswerk is heel belangrijk omdat het de cursisten helpt zich te oriënteren. We hopen namelijk dat zo veel mogelijk deelnemers zich daarna ook inzetten binnen de geestelijke gezondheidszorg. Daarnaast wordt er heel wat ondersteunend materiaal (boeken, studies, onderzoek, artikels) gratis ter beschikking gesteld zodat de cursisten zich verder kunnen verdiepen. Hiervoor werken we met Office365/SharePoint.

Ervaringsdeskundige begeleiders

Voor de cursus te Roeselare hebben we in 2021 twee ervaringsdeskundigen kunnen opleiden die de cursus zelf begeleiden. Matthias Soenen en Annelies Deswarte doen dit in duo op vrijwillige basis. Ze hebben zich na de goede ervaringen met de cursus te Roeselare geëngageerd om in 2022 een cyclus te Gent te organiseren. Het is zeer fijn dat we twee goede ervaringsdeskundigen hebben kunnen opleiden omdat we op deze manier meerdere cycli kunnen organiseren zonder de coördinatiecapaciteit van de vereniging verder onder druk te zetten. Te Mechelen nam Wouter De Witte en vervolgens zijn opvolgster Katlijn Vander Meeren de begeleiding op zich. De cursus te Brussel wordt gecoördineerd door Caroline Stroobants, de Brussel-medewerkster.

Selectieprocedure

Doordat de vraag naar cursussen groter is dan het aantal plaatsen, hanteren we strenge, doch laagdrempelige inclusiecriteria. De basisvoorwaarde voor deelname aan de cursussen is dat de persoon zelf in aanraking is gekomen met de psychiatrie en dus vanuit die invalshoek zou kunnen doorgroeien naar een bepaalde graad van ervaringsdeskundigheid. Daarnaast hebben we als inclusiecriteria ook (psychische) stabiliteit, inzet, motivatie en (potentiële) betrokkenheid bij onze organisatie gehanteerd. De motivatie om zich als vrijwilliger (of als betaalde kracht) in te zetten is echter het meest doorslaggevende inclusie criterium.

De selectiegesprekken voor de cursus ervaringsdeskundigheid te Brussel zijn via Zoom doorgegaan. We hebben met alle kandidaten een persoonlijk gesprek van een tiental minuten waarin we naar bovenvermelde kwaliteiten peilen. Dit is een heuse investering voor de coördinator en een vrijwilliger.

Evaluatie

Sinds 2018 is er naast een gezamenlijk evaluatiemoment op de laatste dag van de cursus ook mogelijkheid om de cursus online anoniem te evalueren. Wij sporen de deelnemers dan ook aan om dit zeker te doen. De verschillende dagdelen, onderwerpen en docenten kunnen afzonderlijk geëvalueerd worden via een Likert-schaal, en ook is er steeds mogelijkheid om schriftelijk commentaar te geven. De cursussen werden tot nog toe steeds zeer positief geëvalueerd. Enkele keren kregen we wat negatievere feedback over een docent(e), waar we dan rekening mee houden voor de toekomst.

Traject Ervaringsdeskundigheid te Mechelen en Gent

Zowel voor de cursus ervaringsdeskundigheid te Mechelen als te Gent zijn we met een mooie groep geëindigd.

Traject Ervaringsdeskundigheid te Brussel

Vanwege de financiering die ons vanuit de VGC werd toegekend om een Brusselmedewerker aan te trekken hebben we in het najaar van 2022 een cursus Ervaringsdeskundigheid in samenwerking met PSC Elsene kunnen opstarten. In 2022 gingen er reeds 5 van de 12 lesdagen door. Volgende onderwerpen passeerden de revue: 26/09: Kennismaking + luistervaardigheden, 17/10: sociale relaties + zingeving, 7/11: internering + medicatie, 28/11: discretieplicht en beroepsgeheim, 19/12: wetenschap en pathologieën. De cursus kent zijn vervolg in het voorjaar 2023.

Toekomst en uitdagingen (2023)

Voor volgend jaar staat vanaf januari een cursus ervaringsdeskundigheid gepland te Leuven.

3.3.3 CURSUS PATIËNTENVERTEGENWOORDIGING

Deze cursus richt zich volledig op patiëntenvertegenwoordiging in de hervorming van de geestelijke gezondheidszorg. Sinds 2018 bieden we deze cursus aan wanneer er zich genoeg kandidaten aanmelden in een regio. Dit omdat we hen zo snel op weg willen zetten en mikken op een groep van een veertiental personen per cyclus. In 2022 is er een cursus patiëntenvertegenwoordiging door gegaan te Gent.

Permanente vorming

Sinds 2020 plannen we tweemaandelijks een vormingssessie in voor alle vertegenwoordigers. We nodigen experts uit om uitleg te krijgen rond een bepaald onderwerp, om zicht te krijgen op zijn/haar functie en visie. Tijdens deze sessies wordt er doorgaans ook veel ruimte gemaakt voor uitwisseling met de expert.

3.4 BEVRAGING LEDEN EN ACHTERBAN

Lotgenotenbevraging rond behandelingsmethoden en medicatiegebruik

In het voorjaar van 2022 bevroegen we lotgenoten naar hun ervaringen met behandelingsmethoden en medicatiegebruik. De aanleiding tot deze bevraging was het contact dat UilenSpiegel vzw had met Neos vzw rond hun lancering van de 'Verenigingspil'. Met die 'Verenigingspil' wensen zij een alternatief te introduceren om een tegenwicht te bieden aan het toenemend gebruik van antidepressiva. Lid zijn van een vereniging als pil om andere medicatie te vermijden of te verminderen, dat is de achterliggende idee.

We boden een online vragenlijst aan. De oproep tot het invullen van de vragenlijst werd verspreid via onze sociale media, nieuwsbrief en website. 153 lotgenoten deelden hun ervaringen. Het beknopte resultatenrapport kan u bekomen via info@uilenspiegel.net

In het voorjaar van 2023 staat een nieuwe lotgenotenbevraging op til. Deze keer zullen we naast enkele algemene welzijnsvragen ons toespitsen op de bevraging naar ervaringen rond het thema 'eenzaamheid'.

4 PROJECT 'PARTICIPATIE' (FOD VOLKSGEZONDHEID)

Sinds 2011 is UilenSpiegel een partner in het project participatie van de FOD. We vervullen een actieve rol in de zorgvernieuwing die ingeluid werd door artikel 107 van de ziekenhuiswet. We hebben een hele reeks opdrachten en rollen die we in dit project proberen te vervullen.

Deze rubriek vult onze inhoud aan die vermeld staat in het activiteitenverslag van het 'Project participatie van patiënten en naastbetrokkenen in de hervorming van de geestelijke gezondheidszorg'.

4.1 VORMING

Vorming voor patiëntenvertegenwoordigers

De vorming van de patiëntenvertegenwoordigers werd opgenomen in de OBP's. Er is ook een infomoment doorgegaan voor nieuwe patiëntenvertegenwoordigers.

Toekomst en uitdagingen

De Coronacrisis en het online-vergaderen hebben onze manier van werken danig omgegooid, allicht ten goede. We hielden het systeem van permanente tweemaandelijks vormingssessies (met gastdocenten en experts) aan in 2022 en dit zetten we ook verder in 2023. Het geeft de kans aan mensen over heel Vlaanderen en Brussel om deel te nemen omdat afstand geen rol speelt.

4.2 ONDERSTEUNING VAN DE PATIËNTENVERTEGENWOORDIGERS

Overzicht 2022

We hebben de werkwijze die ontstond tijdens corona in 2022 verdergezet door via Zoom te blijven vergaderen. Dit heeft het grote voordeel mensen van alle uithoeken van het land makkelijk samen te brengen en geeft mensen die minder tijd hebben ook de kans om deel te nemen. Helaas merken we dat een heel aantal mensen zich niet (duurzaam) terugvindt in deze formule, vermoedelijk omdat het menselijke, sociale aspect van de activiteiten zo grotendeels verloren gaat. Het nettoresultaat van deze coronaveilige werkwijze is een substantiële inkrimping van het aantal deelnemers en patiëntenvertegenwoordigers. Om het voortdurende online-vergaderen te compenseren werd in de zomer een ontspannende fysieke activiteit georganiseerd waarop alle patiëntenvertegenwoordigers welkom waren.

We hebben een goede samenwerking en een complementair aanbod uitgewerkt met onze collega's van OPGanG die te Vlaanderen lokaal patiëntenvertegenwoordigers ondersteunen. Zo organiseren we maandelijks afwisselend een overkoepelende bijeenkomst van de patiëntenvertegenwoordigers (OBP) en een vormingssessie met uitwisseling.

Zoals in 2021 hebben we ook dit jaar meer ingezet op het uitwerken van visie. Zo hebben we heel wat tijd besteed aan de conventie 'eerstelijnspsychologische zorg'. Dit soort activiteiten kosten veel energie, maar motiveren de vertegenwoordigers des te meer, omdat we tastbare resultaten kunnen voorleggen waarmee we vervolgens op het beleid proberen te wegen.

Overkoepelende Bijeenkomst van de Patiëntenvertegenwoordigers (OBP) – voorheen intervisie genaamd

Deze vergadering brengt om de twee maand de vertegenwoordigers van alle Vlaamse netwerken (en Brussel) samen. In samenwerking met onze partner OPGanG (dat een Vlaams mandaat heeft om de vertegenwoordigers lokaal te ondersteunen) hebben we de OBP hervormd (vanaf eind 2020) zodat de bijeenkomst een nuttige aanvulling vormt op de lokale ondersteuning. Na het geven van een korte stand van zaken van de verschillende netwerken en vergaderingen buigen we ons over een thema. We werken vraaggestuurd om de thema's vast te leggen, maar in grote lijnen buigen we ons over aanbevelingen, visie- en standpuntbepaling, het bespreken van en standpuntbepaling over de verschillende werkgroepen van het federaal overlegorgaan en deze van de Staten-Generaal Geestelijke Gezondheidszorg.

De opkomst op onze OBP is sinds 2021 gezakt van een 25-tal deelnemers in 2020 naar een 15-tal vertegenwoordigers die doorgaans (kunnen) deelnemen. We denken dat de pandemie en het wegvallen van fysieke bijeenkomsten de sociale samenhang van de vertegenwoordigers verstoord heeft met als gevolg een aantal mensen die zich niet meer terugvinden in het vrijwilligerswerk. Daarnaast zijn heel wat (voormalige) vertegenwoordigers betaald aan de slag en kunnen het vertegenwoordigerswerk (of de ondersteunende vergaderingen) er niet meer bijnemen.

We bereiken sinds 2020 vertegenwoordigers uit alle Vlaamse netwerken, iets waar we de laatste jaren sterk op ingezet hebben en wat we zo willen houden.

Toekomst en uitdagingen

De verbinding die we hebben met de vertegenwoordigers uit alle regio's willen we absoluut in stand houden. Het werken via Zoom is bevorderlijk om mensen uit alle uithoeken van het land te bereiken.

Toch moeten we serieus nadenken over hoe we het ontmoetingsaspect/sociale kunnen bevorderen omdat we merken dat er een heel aantal vertegenwoordigers zijn afgehaakt. Voorlopig blijven we sowieso via Zoom werken al gaan we in 2023 allicht experimenteren om combivergaderingen te organiseren waarbij je zowel naar een vergaderlocatie kan komen, als via Zoom kan deelnemen.

Lokale ondersteuning

Binnen UilenSpiegel zijn we van mening dat lokale ondersteuning essentieel is voor het volhouden van de veeleisende taak van patiëntenvertegenwoordiger aangezien het vaak over een technische materie gaat. Lokale ondersteuning houdt ook sowieso in dat er meerdere vertegenwoordigers per netwerk/regio werkzaam zijn. Regelmatig contact met mensen uit de eigen regio is volgens ons de optimale manier van permanente ondersteuning. Zo hoeven vertegenwoordigers niet elke maand de trein te nemen naar een Vlaamstalige OBP, en kunnen ze ook gericht ideeën uitwisselen over hun eigen

netwerk om zo een grondiger inzicht te ontwikkelen over de verschillende vergaderingen binnen de netwerken.

Een kort overzicht van onze activiteiten in 2022: (verslagen en powerpoints kan u opvragen via katlijn.vandermeeren@uilenspiegel.net)

- 17 februari: Vlaamse OBP
- 17 maart: Visievergadering ELP-Conventie
- 21 april: Vlaamse OBP
- 19 mei: Inzet van ervaringsdeskundigheid binnen de Conventie
- 23 juni: Vlaamse OBP
- 11 augustus: Fysieke zomeractiviteit
- 22 september: Bespreking rapport GGZ-Kempen
- 20 oktober: Vlaamse OBP
- 17 november: Kruispunten (Limburg)
- 15 december: Vlaamse OBP

Project somatische zorg

In 2021 en 2022 maakten we werk van ons rapport "Zorgverlener, neem jij mij serieus? De onderbehandeling van somatische klachten bij mensen met een psychische kwetsbaarheid."

De levensverwachting van mensen met een psychiatrische problematiek ligt in vergelijking met de algemene bevolking 10-25 jaar lager volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO, 2021). Psychofarmaca en hun bijwerkingen spelen hier een rol in, maar zeker ook de onderbehandeling van lichamelijke klachten bij deze groep patiënten. Als patiëntenorganisatie willen we beleidsmakers en alle spelers binnen de geestelijke gezondheidszorg wijzen op deze problematiek en aandringen op een concreet actieplan.

We ontwikkelden een thematisch dossier die vrij downloadbaar is op onze websitepagina, een versie voor zorgprofessionals en een versie voor beleidsmakers. We deden een oproep naar getuigenissen aangaande deze problematiek en op basis daarvan maakten we ook een pagina tips en tricks voor de patiënten.

Website link: <https://uilenspiegel.net/ons-aanbod/projecten/somatische-zorg>

We konden het dossier voorstellen op verschillende belangrijke netwerkmomenten en op het congres geestelijke gezondheid van september 2022. We blijven in 2023 ons dossier promoten en op vraag van externe organisaties zullen wij een presentatie regelen. We dienden een themafiche in bij de Hoge Gezondheidsraad aangaande ons dossier Somatische zorg, helaas werd deze niet weerhouden.

ELP-conventie

Tijdens verschillende OBP's werd dit jaar aandacht besteed aan de ELP-Conventie.

4.3 PARTICIPATIE IN DE NETWERKEN

Ten opzichte van vorig jaar is het aantal patiëntenvertegenwoordigers gestegen (van 43 in december 2021 naar 50 in december 2022). Deze stijging kan te maken hebben met de

coronaperiode die achter ons ligt (en die ervoor zorgde dat verschillende patiëntenvertegenwoordigers in 2021 afhaakten).

Onze vertegenwoordigers zetelen in de vergaderingen die hen het best liggen. Ze kiezen vrij aan welke vergaderingen ze deelnemen volgens draagkracht en interesse. Sommigen zetelen (ook) in het beheerscomité. De oude garde vertegenwoordigers begint een goed zicht te krijgen op de hervorming. Toch zijn er heel wat nieuwe patiëntenvertegenwoordigers die nog moeten groeien en blijvend nood hebben aan vorming en ondersteuning.

De vertegenwoordigers hebben overwegend goede ervaringen met hun participatie. De meesten vinden dat hun netwerk ontvankelijk is voor hun kritieken en dat er rekening gehouden wordt met hun standpunten. Toch mogen we dit niet te rooskleurig voorstellen: het duurt even voor er genoeg expertise is opgebouwd om zich te kunnen laten gelden op de vergaderingen. We worden soms geconfronteerd met het uitvallen van vertegenwoordigers, mede door de belasting die het werk met zich meebrengt in combinatie met hun psychische kwetsbaarheid. Daarnaast worden de ervaren vertegenwoordigers overal gevraagd om te zetelen in organen, bijdragen te leveren op congressen, enzovoort, wat vaak zorgt voor overvolle agenda's en overbelasting. Ook heerst er vaak een gevoel van onmacht om te verhelpen aan de grootste problemen zoals bijvoorbeeld de wachtlijsten en de onderfinanciering van de ggz. Dat is ongetwijfeld een factor die sommigen demotiveert.

Hieronder vind je een overzicht terug van de bij UilenSpiegel actieve vertegenwoordigers per netwerk:

Netwerk	Totaal: 50
Gent-Eeklo-Vlaamse Ardennen (PAKT)	7
Noord West-Vlaanderen	4
Netwerk kwadraat	4
Zuid West-Vlaanderen	4
Netwerk Brussel Hermes+	1
Vilvoorde-Halle-Asse (SaVHA)	4
Diletti	4
Antwerpen (SaRA)	5
Netwerk GGZ Kempen	4
Zuid-West Limburg & West Limburg (Reling)	2
Oost-Limburg (Noolim)	2
Aalst-Dendermonde-Sint-Niklaas (ADS)	6
Lier-Mechelen (Emergo)	3

Toekomst en uitdagingen 2023

In 2023 wordt er door FOD een nieuwe opdracht "Participatiecoaches" toegekend aan UilenSpiegel vzw. Deze zal worden opgestart vanaf 1 juli 2023.

1. Mobiel Team SPPIT

Nadat we in 2021 het Mobiel Team Pharos hebben bijgestaan om een nieuwe 'ervaringsdeskundige' in te werken in hun team, deden we in 2022 dezelfde oefening voor het Mobiel Team SPPIT. Het grote verschil is dat dit een 2B-team is waar langdurige opvolging van patiënten gebeurt. Dit laat heel wat meer ruimte om herstelgericht te werken. We hadden eerst een overleg met de ervaringsdeskundige en vervolgens hebben we samen met de ervaringsdeskundige, de adjunct-directeur patiëntenzorg en een psycholoog van het Mobiel Team een bespreking gehad over het functieprofiel, het competentieprofiel en de randvoorwaarden voor een ervaringsdeskundige binnen het Mobiel Team SPPIT.

2. PCT Rustenburg

In 2021 startten we een traject met Rustenburg, een klein ziekenhuis te Brugge. We werkten ziekenhuisbreed om te bekijken hoe ze daar nog meer patiëntenparticipatie binnen kunnen brengen. Het is een heel fijne opdracht omdat ze daar reeds herstelgericht werken, en dit oprecht verder willen uitdiepen. We/ze zijn daar tot de conclusie gekomen dat een dynamische patiëntenraad van waaruit projecten zowel bottom-up als top-down kunnen geïnitieerd worden de beste garantie is op duurzame participatie. Om zo'n patiëntenraad te trekken willen ze ook graag een ervaringsdeskundige inschakelen om de continuïteit van het orgaan te garanderen. In 2022 werd het traject met Rustenburg verdergezet. We organiseerden een namiddagsessie samen met patiënten, medewerkers en de coördinator waarin we handvaten aanboden rond het oprichten van een patiëntenraad en het inschakelen van een ervaringsdeskundige. Het ziekenhuis probeert nu werk te maken van het oprichten van een patiëntenraad.

4.5 HET FORMULEREN VAN AANBEVELINGEN

Elk jaar komen we samen om aanbevelingen te verzamelen. We houden de goede praktijken bij die aan bod komen in onze intervisies, vormingen en wat we opsteken uit studiedagen of op het terrein. Deze zaken bespreken we vervolgens in de werkgroep van het project.

4.6 OPVOLGEN VAN HET PROJECT PARTICIPATIE OP MESONIVEAU

De hierboven vermelde opdrachten worden gecoördineerd, teruggekoppeld en afgesproken binnen het kader van de stuurgroep van het project 'Participatie'. Daar worden de doelstellingen vooropgesteld, de resultaten besproken en gecentraliseerd.

Dit werk werd voor UilenSpiegel tot april 2022 opgenomen door Wouter De Witte en vervolgens door zijn opvolgster Katlijn Vander Meeren. Zij werd bijgestaan door Geert Van Isterdael, Ingrid Jongeneelen en Vanessa Matthyssen die de stuurgroepvergaderingen

bijwoonden en het project tussentijds toelichtten op het begeleidingscomité van dit project op de FOD Volksgezondheid. De samenwerking verliep vlot.

In 2022 gingen verschillende online gesprekken door met FOD Volksgezondheid aangaande de omvorming en uitbreiding van onze opdracht in 2023.

4.7 WERKING ROND INTERNERING

Verspreiding brochure

De brochure over de Wet op de internering is nog steeds beschikbaar en wordt op vraag opgestuurd. Iedereen kan de brochure vrij raadplegen via onze site <https://www.uilenspiegel.net/ontdek/leesvoer>.

Focusgroepen in forensische instelling

In het najaar van 2020 werd een projectgroep internering opgericht die als doel heeft de leefsituatie van de geïnterneerde bewoners in het PC Sint-Kamillus Bierbeek in kaart te brengen.

Het opzet is het organiseren van focusgroepen met bewoners uit drie verschillende afdelingen. Per afdeling worden telkens 3 sessies georganiseerd. Zij behandelen achtereenvolgens volgende hoofdthema's: omgang en leven met juridische maatregelen, leefsituatie en herstelgerichte zorg, blik op de toekomst. De focusgroepen worden begeleid door een ervaringsdeskundige van UilenSpiegel en ondersteund door een medewerker inzake de praktische organisatie en verslaggeving. Voor de voorbereiding krijgen we ook hulp van de hulpverleners van de instelling en met de mensen van het Schakelteam internering. Doel van deze focusgroepen is te komen tot goede, concrete aanbevelingen vanuit het patiëntenperspectief.

Omwille van COVID-19 maatregelen en het optreden van een tweede lockdown, werd de toegang tot het psychiatrisch centrum onmogelijk. Pas in de tweede helft van 2021 werd de toegang tot het psychiatrisch centrum terug geopend en meteen werden stappen gezet om de eerste data van de focusgroepen vast te leggen. In het najaar 2021 konden deze plaatsvinden op één afdeling. In het voorjaar van 2022 vond een tweede reeks focusgroepen plaats op een andere afdeling. Gezien de werklast die er reeds was voor het bevragen van de twee afdelingen, hebben we geen derde afdeling meer bevroegd. Op basis van de bevraging van de twee afdelingen werd een rapport opgemaakt met bevindingen en aanbevelingen.

Dit project kende verschillende belemmeringen. Zoals gezegd stak corona stokken in de wielen. Daarnaast was er de personeelwissel van de medewerker van UilenSpiegel. Ook haakten de betrokken ervaringsdeskundigen tijdens de loop van het project af zodat moest worden gezocht naar een andere ervaringsdeskundige.

Colloquium "Ervaringsdeskundigheid en forensische zorg"

Op 28 november trad UilenSpiegel op als spreker op het colloquium "Ervaringsdeskundigheid en forensische zorg. Welke verbindingen en welke aanknopingspunten?" Zowel de coördinator project participatie als een ervaringsdeskundige vrijwilliger gaf een lezing.

Overleg Unia

We hadden een uitwisseling met Unia over internering waaraan ook een ervaringsdeskundige vrijwilligster deelnam.

5 VERTEGENWOORDIGING

5.1 VERTEGENWOORDIGING IN HET BELEID

Mesoniveau

Al de werkgroepen of initiatieven die ervaringsdeskundigen verenigen op netwerkniveau worden grotendeels bevolkt door leden van UilenSpiegel. De meesten onder hen volgden hiertoe onze cursus ervaringsdeskundigheid. Ook de overkoepelende bijeenkomsten (OBP) worden door UilenSpiegel georganiseerd. Daar wordt bekeken wat er in de verschillende netwerken leeft en wordt er aan algemene standpuntbepaling gedaan.

De begeleiding/coaching van deze groepen gebeurt in samenwerking met het VPP/OPGanG die hiervoor middelen kregen toebedeeld van de Vlaamse Overheid.

- Vlaams-Brabant: DENK (2 groepen)
- Antwerpen: OP WEGG (3 groepen)
- Limburg: LEF (2 groepen)
- Oost-Vlaanderen: WED en WEP
- West-Vlaanderen: POWER
- Brussel: Overlegplatform en Interface: Nadia Mahjoub (stopte haar mandaat in december '22)

Naast de hier vermelde volwassenennetwerken is UilenSpiegel ook actief in de netwerken voor kinderen en jongeren die provinciaal zijn ingericht: Yuneco, Ligant, Radar... We vermelden hierbij Stefanie De Vos en Jan Delvaux, maar beseffen dat namen ons hierbij ontsnappen.

Verder is hier ook vermeldenswaard dat in Vlaanderen ook heel wat UilenSpiegel-leden actief zijn binnen de EersteLijns-Zones (ELZ) en ook de Regionale Zorgzones die zich beginnen af te tekenen. Door gebrek aan middelen is het voor UilenSpiegel niet mogelijk deze mensen op een degelijke manier te begeleiden in hun taak.

Macroniveau

Er beweegt heel wat in Vlaanderen op vlak van geestelijke gezondheidszorg (fusies, nieuwe structuren...). We doen hier een poging om enige duidelijkheid te scheppen waar UilenSpiegel overal in zetelt, mee begaan is of aan de kar trekt.

- **Federaal overlegorgaan hervorming van de Geestelijke Gezondheidszorg volwassenenwerking (psy 107)**

Plenaire vergadering: Geert Van Isterdael en Jan Delvaux

- Werkgroep intensifiëring van de residentiële zorg: Jan Delvaux
- Werkgroep HIC: Jan Delvaux

- Werkgroep flexibilisering van de deeltijdse zorg: (*on hold*)
- Werkgroep ervaringsdeskundigheid: (*on hold*)
- Werkgroep postkuur: Els Nijs en Jan Delvaux
- Werkgroep langdurige zorg: (*on hold*)
- **Staten Generaal Geestelijke Gezondheidszorg (SGGG)**
UilenSpiegel werd in 2022 lid van het bestuursorgaan van de in het najaar opgericht vzw Staten Generaal Geestelijke Gezondheidszorg en gaf daarvoor mandaat aan Geert Van Isterdael
- Werkgroep Ziek maakt arm: Ingrid Jongeneelen (co-voorzitter tot september 2022) en Geert Van Isterdael
- Werkgroep Investerings: Kristel Van de Velde, Walter Geuens
- Werkgroep Wachtlijden: Els Nijs
- Werkgroep Transitieleeftijd: Stefanie Devos
- **Psyche vzw**
Bestuur: Jan Delvaux (ondervoorzitter), Els Draeck (secretaris)
- Werkgroep 'open dialogue': Nadia Mahjoub, Jan Delvaux
- Werkgroep 'Soteria': Els Draeck en Nadia Mahjoub
- Vlaams herstelplatform: geen vergaderingen in 2022
- Werkgroep 'kwartiermaken': verschillende leden
- Werkgroep Hersteldag: Jan Delvaux
- Vlaamse stuurgroep Herstelacademie: Els Draeck en Geert Van Isterdael
- **OPGanG/VPP**
Bestuur VPP: Geert Van Isterdael, Lynn De Pelsmaeker
OPGanG: Ingrid Jongeneelen, Geert Van Isterdael en Ann Van de Vloet

Varia

- Schakelteam Internering: Sara Demunter gaf haar ontslag in 2022
- Observatorium Chronische Ziekten(RIZIV): Erik Van der Eycken
- Bestuurslid bij CGG Ahasverus (Halle Vilvoorde): Geert Van Isterdael
- Heel wat UilenSpiegel-leden zitten in de lokale herstelacademies

6 COMMUNICATIE EN INFORMEREN

Website:

Op onze website www.uilenspiegel.net kunnen geïnteresseerden terecht om kennis te maken met onze vereniging. Via de activiteitenkalender ontdekken ze het aanbod in hun regio. De websitebezoeker kan immers gericht filteren op provincie, thema en doelgroep. Via de nieuwsmodule houden we de bezoekers op de hoogte van belangrijke nieuwsberichten. Op de pagina Leesvoer treffen de bezoekers dan weer veel informatie, zoals downloadbare brochures over patiëntenrechten en de wet op internering, alsook verslagen en activiteitenrapporten.

De website was ook een 'thuisbasis' voor onze actieve vrijwilligers. Luistergenoten en lotgenotengroepsbegeleiders maakten gebruik van het intranet waarop ze met een paswoord konden inloggen. Zo konden ze verborgen pagina's op onze website raadplegen, waarop onder meer draaiboeken, tips en brondocumenten ter beschikking gesteld werden.

Eind 2022 lanceerden we onze nieuwe website. We maakten deze keuze vanwege de noodzaak aan een eenvormig platform (Procurios) , waarbij onze website, onze nieuwsbrief en ons CRM-systeem op mekaar afgestemd zijn. Dit zorgt voor de vereenvoudiging van een heel aantal administratieve taken. Ons ledenverwerkingsysteem was onvoldoende werkbaar voor het potentiële aantal leden. Via de website kunnen mensen nu rechtstreeks hun contactgegevens ingeven en veranderen, inschrijven voor nationale activiteiten én online betalen.

De nieuwe website verschilt in uitzicht niet zoveel van de vorige website, maar er is een extra module die we in 2023 actief gaan inzetten voor het communiceren met onze actieve vrijwilligers, met name de communities. Daarnaast werd er een donatiebutton geïntegreerd.

Facebook:

We beschikken over een algemene Facebook pagina www.facebook.com/uilenspiegel die veel succes kent. Vrijwilligster Els Lambrecht houdt zich intensief bezig met het posten van interessante inhoud. In augustus gaf zij aan hulp te kunnen gebruiken. We gingen naarstig op zoek naar één of meer mensen die haar het werk kunnen verlichten. In het najaar vonden enkele gesprekken met kandidaten plaats. Begin januari '23 zal er al een eerste vrijwilliger starten om mee de Facebook te beheren en later in het voorjaar komt nog een tweede vrijwilliger de ploeg vervolledigen.

De pagina van UilenSpiegel heeft een sterke stijging gekend sinds de start. Eind 2018 zaten we aan ongeveer 1.600 volgers, eind 2021 aan 2.550 volgers en eind 2022 tikten we af op 3161 volgers.

Naast de Facebook-pagina is er sinds 2014 ook een algemene Facebook-groep van UilenSpiegel. (www.facebook.com/groups/uilenspiegel), die in de loop van 2015 een besloten groep is geworden om de privacy van de deelnemers beter te kunnen te vrijwaren. Eind 2018 telde de groep 380 leden, eind 2021 ging het aantal naar 780 leden en eind 2022 had de groep 1008 leden.

Naast deze algemene groep zijn er ook nog andere FB-groepen voor UilenSpiegel-leden of initiatieven. Zo is er bv. de besloten intervisiegroep voor de Luistergenoten en eentje voor de gespreksgroepsbegeleiders.

Tijdschrift Spiegel

Vier keer per jaar geeft UilenSpiegel haar tijdschrift uit voor leden en abonnees. Spiegel is een boeiend magazine rond actuele onderwerpen binnen de ggz en de vereniging zelf. Onze vrijwilligers brengen verslag uit over bijgewoonde lezingen, werkgroepen en vormingen, boeken. Leden leveren bijdragen in de vorm van illustraties, getuigenissen, gedichten en columns. En natuurlijk sluit de activiteitenkalender de Spiegel af.

De redactieraad draaide de eerste helft van het jaar nog volledig op vrijwilligers. Nadia Mahjoub verzorgd de hoofdredactie, coördineerde en versloeg de vergaderingen en behield het overzicht over de werkzaamheden en deadlines. Daarna werd het de opdracht van onze

communicatiemedewerker om het team van vrijwillige redactieleden te coachen en aan te sturen. Hij kreeg bovendien de eindverantwoordelijkheid over het tijdschrift.



[Spiegel september 2022](#)

by [UilenSpiegel vzw](#)
Published 5 months ago



[Spiegel juni 2022](#)

by [UilenSpiegel vzw](#)
Published 8 months ago



[Spiegel maart 2022](#)

by [UilenSpiegel vzw](#)
Published 11 months ago



[Spiegel december 2021](#)

by [UilenSpiegel vzw](#)
Published 1 year ago

In 2022 kwam de redactieraad maandelijks samen om de inhoud van de Spiegel vorm te geven. We konden nieuwe redactieleden aantrekken en ook in de eindredactie zitten nieuwe vrijwilligers. Een zomeractiviteit voor alle redactieleden ging door te Mechelen op zaterdag 20 augustus.

Het omvat 32 pagina's en wordt elk kwartaal uitgegeven met een oplage van 1200 exemplaren. Spiegel vormt een belangrijke stem voor en gedragen door mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het tijdschrift bevatte 3x een thematisch dossier, 1x bleek er zoveel materiaal voorhanden dat het themadossier achterwege bleef en enkel losse artikelen een plaats kregen.

- Normaal?! – december 2021-januari-februari 2022
- Dwang in de zorg – maart-april-mei 2022
- Wie betrek jij bij je zorg?- juni-juli-augustus 2022
- geen themadossier – september-oktober-november 2022

De vormgeving en druk worden verzorgd door drukkerijcollectief De Wrikker cvba. Sinds 2019 is de digitale versie van Spiegel te raadplegen is op het platform Issuu.

Nieuwe Affiche

We ontwikkelden in 2022 ook een vernieuwde affiche. In de Teamvergadering werd bevraagd wat een goed slogan zou zijn en werden er foto's beoordeeld en gekozen.



Nieuwsbrief:

In 2022 zijn er in totaal tien nieuwsbrieven de deur uit gegaan. De eerste maanden van het jaar gebruikten we nog steeds het programma Mailchimp. In maart 2022 schakelden we over naar een nieuwsbrief binnen het platform van Procurios, die ook onze website en CRM-systeem aanleverde. Hij wordt daardoor niet alleen organisatorisch overzichtelijker, maar ook meer GDPR-proof.

Eind 2022 hadden we 1286 abonnees een kleine stijging tegenover 2021 waar we eind december 1246 abonnees hadden.

Aparte mailings (bv. Jubileumsymposium, nieuwjaarsfeest) gebeurden via de CRM, behalve voor de leden zonder mailadres. Daarvoor gingen brieven de deur uit.

CRM voor relatiebeheer

In 2022 werkten we ons verder in in het CRM-systeem van Procurios. Het helpt ons de gegevens van onze sympathisanten, leden en vrijwilligers en (potentiële) partners te centraliseren en beter te beheren.

7 SENSIBILISEREN

Op basis van concrete uitnodigingen, gaan enkele vrijwilligers spreken op scholen of naar hulpverleners en beleidsmakers toe en proberen ze op die manier onder meer het taboe en stigma rond psychisch ziek zijn te doorbreken. De getuigenissen gaan steeds over hoe men de psychiatrie ervaren heeft en hoe een herstelproces verloopt. Dergelijke getuigenissen zijn zeer belangrijk om aan positieve beeldvorming te doen over psychische kwetsbaarheid en om verbeteringen te bewerkstelligen in de geestelijke gezondheidszorg. Bv. 15/11: bijdrage bij Visiedag MOBIL-team Het Pakt over stigma en zelfstigma

8 SAMENWERKING MET ANDERE PARTNERS

UilenSpiegel streeft naar constructieve relaties met de verschillende actoren uit de sector geestelijke gezondheid. We vermelden de bijzonderste: OPGanG en het Vlaams Patiëntenplatform, Trefpunt Zelfhulp, vzw Psyche, Staten-Generaal van de Geestelijke Gezondheid, Psytoyens, familievereniging Similes, patiëntenverenigingen Ups & Downs, ANBN, en de patiënteninitiatieven WED, WEP, LEF, OP WEGG, DENK. Veel van deze actoren (h)erkennen onze organisatie als een echte teamspeler.

UilenSpiegel maakt ook de brug naar de bredere samenleving toe en streeft er meer en meer na om ook samen te werken met organisaties uit het sociaal- culturele veld. Dit schept een opening om ook te werken rond bridging en te sensibiliseren:

- Lokale natuurverenigingen
- Herstelacademies
- PrevenD UGent
- Dienstencentra
- Trappen tegen Grenzen
- Welzijnszorg

9 FINANCIËEL OVERZICHT

9.1 ORGANISATORISCH

De werkgroep financiën bestaat uit twee niet-ervaringsdeskundige experten, namelijk Harry (van de Kleine Prins/boekhoudkantoor) en Herman (ex-consultant van Hefboom) en uit vier ervaringsdeskundigen met financiële know-how, namelijk Kristel, Nicolas, Francis en Gunnar. Geert Van Isterdael als penningmeester zit de vergaderingen voor. Ingrid Jongeneelen sloot aan bij de vergaderingen tot en met haar ontslag als voorzitter op 11/09/2022. Vanessa Matthyssen is aanwezig vanuit haar functie als Algemeen Directeur en neemt de verslaggeving voor haar rekening.

In 2022 werden er twee bijeenkomsten gehouden, op 14 maart en op 15 september via zoom. Deze werkgroep kan gezien worden als een belangrijk controleorgaan om er op toe te zien dat alles correct verloopt.

9.2 FINANCIËEL

De jaarrekeningen 'balans en resultatenrekening 2022' worden opgemaakt op het moment van dit schrijven. Eens zij zijn goedgekeurd door de Algemene Vergadering op 25 maart 2023 kunnen zij ingekeken worden. De budgettering van 2023 is reeds in orde en maakt deel uit van het vijfjarig beleidsplan. De jaarrekeningen en budgettering van de voorbije jaren kunnen op de maatschappelijke zetel geraadpleegd of opgevraagd worden. Zij worden allen eerst uitgewerkt door de Werkgroep Financiën en vervolgens aan het Bestuur ter goedkeuring voorgelegd. Jaarlijks gebeurt er een kwijting door de AV.

Wel willen we al volgende punten meegeven:

1. Het jaar 2022 betekende voor UilenSpiegel een doorbraak. Voor komend jaar zit er een verandering aan te komen van onze inhoudelijke opdracht en daarmee samenhangend een grotere financiële subsidie. De vernieuwde opdracht zal starten half 2023. We hopen de mondelinge akkoorden hieromtrent zo snel mogelijk in daden te kunnen omzetten en kijken nu al volop uit naar de vernieuwde samenwerking met de FOD volksgezondheid. Het project "participatie-coaches" zal ervaringsdeskundigheid nog meer op de kaart zetten en we danken de FOD Volksgezondheid alvast voor het vertrouwen dat zij hierbij in UilenSpiegel stelt.
2. Het jaar 2022 kenmerkt zich op financieel vlak vooral door de stijging van de personeelskosten. We hebben echter de afgelopen jaren (vooral 2021) voldoende reserves opgebouwd om **met een minimaal verlies** af te sluiten. Structureel is er weinig aan de hand, ook al gezien ons jubileumfeest een éénmalige kost met zich mee bracht.
3. De VGC stemde in met een verlenging van onze projectsteun van 30.000 €, looptijd tot eind maart 2023. Hiermee werd een medewerker aangesteld om onze Brusselwerking meer vorm te geven, geen makkelijke opdracht. Momenteel werken we volop aan derde

verlenging van ons VGC-dossier. Dit ziet er hoopvol uit, maar afwachten is de boodschap.

4. Ondanks de stopzetting van de financiële steun aan het project PlusVriend door schoenmaak-concern Cortina, besloten we om het waardevolle project verder te zetten met eigen middelen. Voor de financiering kijken we vooral naar de particuliere giften die UilenSpiegel vzw ontvangt. In 2022 hadden we geluk. Het mecenaat van de Nationale Bank van België (NBB) verkoos namelijk ons PlusVriend-project als maatschappelijk waardevol project om te ondersteunen. De personeelsleden van de NBB stortten, mede dankzij de financiële aftrekbaarheid, maar liefst € 2.740 op de rekening van UilenSpiegel vzw. Dit bedrag werd door de NBB verdubbeld naar € 5.480. Een mooie financiële injectie dus.
5. Uiteraard dienen we hier de jaarlijks goedgekeurde convenanten van de FOD Volksgezondheid te vermelden die in 2022 voor de financiële ondersteuning van onze basiswerking en het vertegenwoordigerswerk in heel Vlaanderen zorgden.
6. De werkgroep financiën leverde ook dit jaar 2022 uitstekend werk in de begeleiding en opvolging van heel wat financiële uitdagingen. Naast het nauwkeurig bekijken van de cijfers, werd er ook gebogen over het Fonds voor Sociaal Passief, de btw-regeling en de vzw-wetgeving aangaande de boekhouding.
7. Ook 2022 is een bevestiging dat we als UilenSpiegel op een groeipad zitten, met heel wat nieuwe uitdagingen, maar af en toe ook met groei pijnen. We hopen in de nabije toekomst verder te professionaliseren, zonder evenwel onze eigenheid te verliezen. We denken hierbij concreet aan de uitbouw in 2023 van een heuse werkgroep "eigen inkomsten" om onze werking te ondersteunen via diverse kanalen (legaten, schenkingen, consultancy-opdrachten, sponsoring...) Dit alles moet het mogelijk maken om onze grote droom, namelijk het realiseren van een wereld waar psychisch kwetsbare personen gewoonweg "thuishoren", waar te maken.

10 AANBEVELINGEN

UilenSpiegel vzw kon de afgelopen jaren veel aanbevelingen formuleren naar de overheid toe. Met de wijziging van onze opdracht zullen we in 2023 kunnen meebouwen aan het concreet toepassen van deze aanbevelingen in het werkveld. We verwijzen graag naar alle Jaarverslagen van de vorige jaren voor onze algemene aanbevelingen.

We zoomen in het Jaarverslag van 2022 graag in op de aanbevelingen die we formuleerden naar aanleiding van ons **rapport "Zorgverlener, neem jij mij serieus? - De onderbehandeling van somatische klachten bij mensen met een psychische kwetsbaarheid."**

Aanbevelingen op korte termijn te realiseren

- Themadagen in zorg gerelateerde opleidingen en informatiecampagnes voor zorgverleners in het werkveld rond stigma en de gevolgen hiervan. Onder andere

misdiagnoses, medisch trauma, geen (correcte) behandeling,... moeten aan bod komen.

- Themadagen in zorg gerelateerde opleidingen en informatiecampagnes voor zorgverleners in het werkveld rond chronisch ziek en psychisch kwetsbaar zijn, de specifieke noden die deze groep heeft en het rouwproces dat hiermee gepaard gaat.
- Ervaringsdeskundigen betrekken bij het uitwerken van campagnes, projecten, opleidingsonderdelen, verder onderzoek en beleid.
- Elke patiënt krijgt een individueel behandel- en nazorgplan met zowel een somatisch als psychiatrisch luik. Bij opname gebeurt een volledige lichamelijke check-up en overweegt men preventieve onderzoeken. Het nazicht van zicht, gehoor en gebit mag, indien relevant, niet vergeten worden. Alles gebeurt in overleg met de patiënt en met respect voor de patiëntenrechten.
- Meer aandacht voor de fysische bijwerkingen van psychofarmaca. Patiënten moeten hierover voldoende geïnformeerd worden opdat ze een overwogen behandelkeuze kunnen maken. Artsen moeten nauwgezet de bijwerkingen opvolgen en niet wachten tot een secundaire aandoening zich ontwikkeld heeft. Daarnaast moeten ze oog hebben voor de effecten op de levenskwaliteit, bijvoorbeeld de seksualiteitsbeleving. .
- Iemand met een psychische kwetsbaarheid die zijn lichamelijke symptomen verbaal niet, onbetrouwbaar of moeilijk kan uiten, benaderen zoals iemand met dementie: lees non-verbale signalen en maak gebruik van meetinstrumenten zoals bijvoorbeeld de 'Pain Assessment in Impaired Cognition' of PAIC15 (Kunz et al., 2019). Vertrouw op de input van naasten of zorgverleners die de patiënt kennen en aangeven dat er iets mis is.
- Procedure voor toegang tot somatische medicatie, bijvoorbeeld pijnstilling, medicatie tegen misselijkheid of diarree,... vereenvoudigen zodat deze medicatie binnen het half uur kan worden toegediend.
- Financiële tegemoetkomingen voor psychisch en fysisch chronisch zieken gelijk trekken.
- Meer bekendheid rond bewindvoering. Het afgeven van de gegevens van de bewindvoerder zou voldoende moeten zijn om de factuur daar te laten bezorgen. Patiënten moeten hun financiële situatie niet langer expliceren of verantwoorden.
- Beperking op het aantal somatische consultaties in psychiatrische ziekenhuizen en PAAZ-afdelingen opgeven.
- Het uitwerken van een betere terugbetaling van psychofarmaca en psychologische consulten.

Aanbevelingen op middellange termijn te realiseren

- Opleidingen aanpassen om dualiteit in de zorg weg te werken. Studenten moeten ervaring opdoen met zowel somatische als psychische problematieken.
- Het verplicht toepassen van het derdebetalerssysteem bij specialisten en tandartsen.
- 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..
- Individuele therapieprogramma's die aangepast zijn aan wat fysiek haalbaar is in alle psychiatrische settings. Patiënten mogen niet geweigerd worden omwille van een fysieke beperking.

- Heropfrissingscursussen somatische kennis voor psychiatrisch personeel.
- Het gebruik van een globaal dossiersysteem in plaats van de vele die nu naast elkaar bestaan zodat informatie van patiënten zonder huisarts vindbaar is. Ook de patiënt heeft toegang tot dit dossier, inclusief de psychiatrische verslagen.
- Procedure om somatische consulten aan te vragen minder complex maken en wachttijd inkorten.
- Patiënten met een psychische kwetsbaarheid die somatische zorg nodig hebben, mogen door de dienst spoedgevallen niet 'gedumpt' worden in de psychiatrie. Hetzelfde geldt voor chronisch zieken omdat ziekenhuisdirecties enkel acute problematieken op somatische afdelingen willen. Deze tendensen dienen in kaart gebracht te worden en bestraft.
- De visietekst van afdelingen en/of ziekenhuizen benoemt dat somatische klachten serieus worden genomen.
- Stimulans om specialisten meer te doen openstaan voor psychiatrische patiënten.
- Onderzoek naar de prevalentie en gevolgen van medisch trauma.
- Aanwerven van casemanagers die de somatische zorg coördineren en de communicatie tussen alle zorgverleners in goede banen leiden.
- Aanwezigheid van of samenwerking met een medisch centrum (cfr. Kortenbergh UPC KU Leuven), dat snelle toegang tot radiologisch onderzoek en specialistische disciplines garandeert vanuit een psychiatrische opname.

Tips en trics voor patiënten:

- Op onze website hebben we een aparte pagina gelanceerd waarin we tips willen geven aan de patiënten, zodat zij meteen concrete stappen kunnen ondernemen in geval van een probleem:
<https://uilenspiegel.net/ons-aanbod/projecten/somatische-zorg/tips-trics>



UilenSpiegel vzw, Hovenierstraat 45, 1080 Brussel
info@uilenspiegel.net – tel: 02 410 19 99 - www.uilenspiegel.net
Ondernemingsnummer 0461.760.283 - RPR Brussel