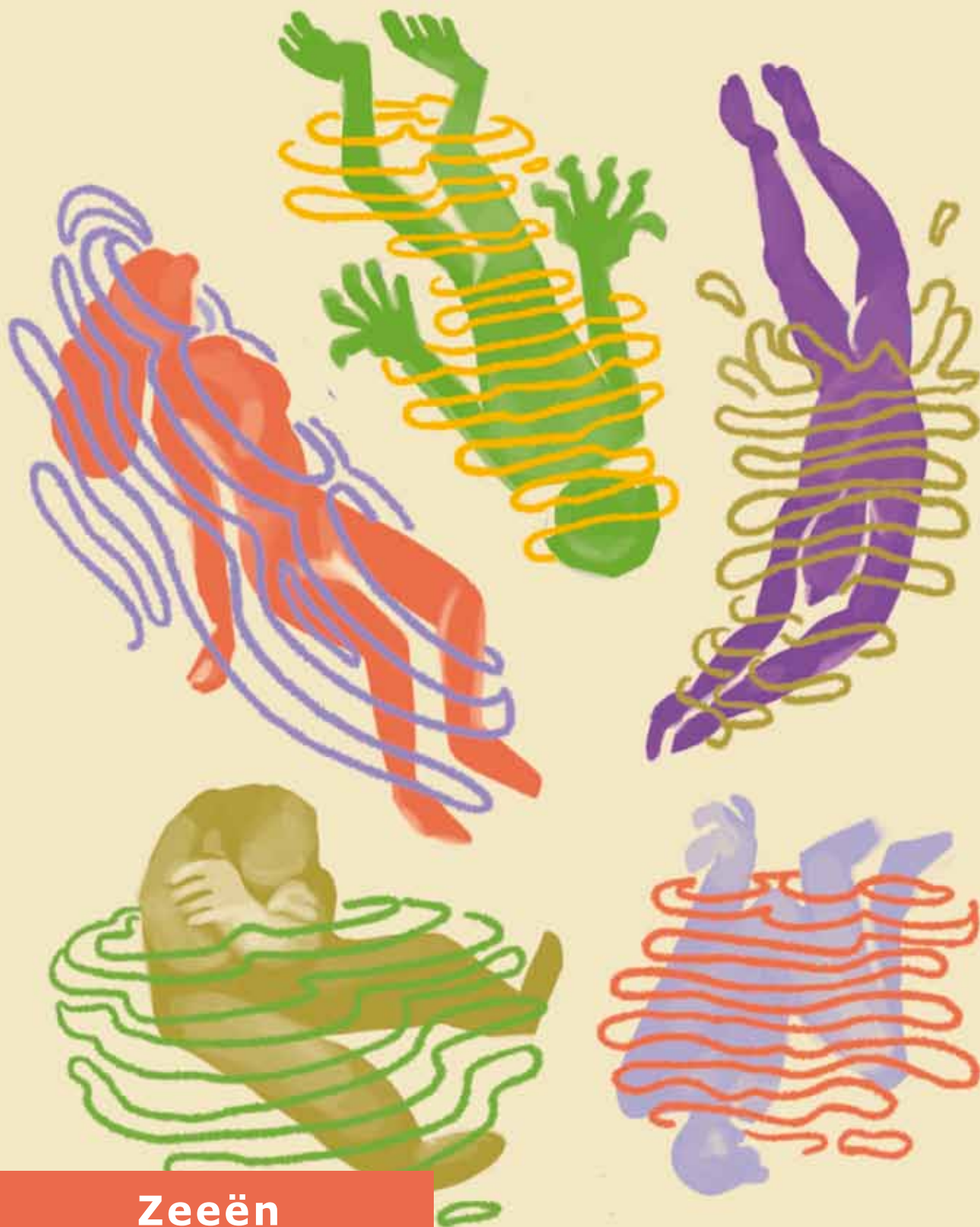


SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 26e jaargang | maart | april | mei 2023



**Zeeën
van vrije tijd?**

Colofon

Hoofredactie: Nadia Mahjoub

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

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

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Rebecca van Bockel –
www.myilln.com

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukwerk: Drukkerij Gazelle

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

Verantwoordelijke uitgever: Matthias Soenen,
Cichoreistraat 33 bus 22, 8800 Roeselare

Spiegel verschijnt 4 x per jaar.

Doe mee

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

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



UilenSpiegel

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

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

Ondernemingsnr.:
0461.760.283
RPR Brussel

Word lid

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

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

Lid worden kan:

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

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

Doe een gift!

Giften zijn fiscaal aftrekbaar en heel erg welkom!

Doneren kan:

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

Met steun van



vlaanderen
verbeelding werkt



LITERATUUR
VLAANDEREN

Voorwoord



Beste mens,

Ik schrijf jou als mens aan, omdat ik ervan uitga dat jij geen stoel noch een nummer op een formulier bent. Je bent een mens, ongeacht of je lid bent van UilenSpiegel of gewoon iemand die dit tijdschrift inkijkt, variërend van achteloos tot geïnteresseerd. Hulpverleners, psychiaters en familie zijn mensen die er ook toe doen, los van afkomst, religie of politieke visie. Daar staan we bij UilenSpiegel voor. We houden de dialoog warm.

Bestuursleden zijn ook maar mensen. Zij kunnen menselijkerwijs op een bepaald ogenblik, omwille van redenen die ze niet openbaar willen maken, beslissen om terug te treden. Dit geldt eveneens voor Matthias Soenen. Matthias heeft besloten geen voorzitter meer te zijn. Daaropvolgend werd de fakkel aan mij doorgegeven. Punt, andere lijn.

UilenSpiegel gaat zich verder professionaliseren. Ondersteunende kerntaken zoals administratie, coaching, financiële opvolging, ledenadministratie en nog wat zullen aan het team worden toegewezen. Bestuursleden blijven besturen; vrijwilligers behouden hun taken en inspraak. De zaak blijft draaien, maar jij zal daar weinig van merken.

Gaat dit meer vrije tijd creëren? Het is maar hoe je het begrip 'vrije tijd' invult. Valt alles wat je prettig vindt onder de titel 'vrije tijd' en het andere onder werk? Is vrije tijd een verplicht invullen van je agenda, zorgen dat je geen dooie momenten hebt? Is er nog ruimte - zoals

Dirk De Wachter aanbeveelt - voor verveling? Het zo nu en dan niet weten wat te doen, kan helpen je geest vrij te maken. Vrije tijd moet niet zo beredeneerd zinvol zijn, zoals wel eens aan de herstellende mens wordt voorgeschreven. Vrije tijd moet niet, want dan wordt het verplichte tijd. Zoete zondes zoals een spelletje op de gsm, kijken naar Familie, Thuis of The Masked Singer zijn toegelaten.

Dit voorwoord schrijven vind ik een leuke tijdsinvulling, want het voelt als vrije tijd aan. Er zijn zelfs vergaderingen die vrij aanvoelen. Ik voel me bevoorrecht in het niet moeten en het kunnen laten vallen als het niet meer leuk is. Neem me wel niet als voorbeeld, want ik voel me op mijn best als er enige chaos heerst. Anderen hebben een meer gestructureerd leven nodig. Ieder is en blijft expert van zijn of haar leven en hoe tijd wordt ingevuld.

Naast tips over vrije tijd zoals het juniweekend aan zee (p. 15), zal je in deze editie van Spiegel geraakt worden door Veerle Janssens (p. 18). Veerle heeft een boek geschreven over haar wedervaren in en uit de psychiatrie. Net als zij ben ik verbaasd en verontwaardigd over hoe hulpverleners onmenselijke handelingen kunnen stellen, terwijl ze daarbij schijnbaar geen gewetenscrisis doormaken. 'Nicht gewuſt'¹ geloven we niet. We blijven ontterende, stigmatiserende protocollen verwerpen en aanklagen.

*En nu ga ik me even vervelen. Of niet? Of wel?
Veel leesplezier!*

Jan Delvaux,
voorzitter

Dirk de Wachter in De Morgen, 13/12/2014

"Het niet voortdurend druk en impulsief bezig moeten zijn geeft het individu de kans een innerlijke rust te ontdekken."

Tussen individuen zorgt de ongedwongen verveling dan weer net voor verbinding.

(1) 'Nicht gewuſt', voluit 'Wir haben es nicht gewuſt': werd na de Tweede Wereldoorlog gezegd door Duitsers die misleid door de nazipropaganda, niet op de hoogte waren geweest van de vernietigingskampen. Toen ze gedwongen werden om de menselijke ravage te aanschouwen, beseften ze plots de omvang van de gruweldaden onder het naziregime: 'We hebben het niet geweten.' Deze uitspraak wordt vandaag nog steeds gedaan om een appel te doen op het geweten.



24



Kwetsbaar en sterk...

Ann Dierick

Marijke Gets

16



Ann Buekenhoudt: "De zeeën van tijd waarover ik beschik, voelen niet als vrije tijd aan, omdat die niet het gevolg zijn van een vrije keuze." (p. 8)



Dossier: Vrije tijd



06-15

Schrijf je in voor ons weekend aan zee

15



INFO PUNT
Ervaringsdeskundigheid & Herstel

23

e•mergo



27



Eliane: “Jezelf kunnen zijn onder lotgenoten, elkaar vertrouwen en een veiligheid creëren om ervaringen en gevoelens te delen, zijn essentiële waarden van de leesgroep Nachtuil.”

20



Mattias: “Ik heb geen zin meer om mijn kwetsbaarheid te verbergen.”

18



Veerle: “Er moet in de zorg meer ingezet worden op preventie en communicatie.”

Foto: Nicole Kusters

Dossier: Vrije tijd

- 06 Vrije tijd is een basisrecht**
Ook als je een laag inkomen hebt?
- 08 Wat is vrije tijd?**
En als je invalide bent?
- 09 Kwartiermaken**
Het empoweren van mensen te midden de maatschappij
- 10 Samen muziek spelen**
Waarom het zo ontspannend is
- 12 Kunst maakt binnenwerelden zichtbaar**
Kunst als veilige taal
- 13 Kunst op voorschrift**
Het maakt een patiënt weer tot mens
- 14 Zinnvolle vrijetijdsbesteding?**
Ga op zoek naar je talent
- 15 Zin in een weekend genieten aan zee?**
Kom naar het UilenSpiegel-ontmoetingsweekend

- 16 Kwetsbaar sterk**
Vijftien verhalen over psychisch herstel

- 18 Een tijd tussen al mijn tijden**
Interview met Veerle Janssens

- 20 Ervaring werkt**
In gesprek met Mattias Nolmans

- 22 Wie is van hout...**
Een aanklacht tegen wanpraktijken

- 23 Nieuw in Mechelen:**
Infopunt voor ervaringsdeskundigheid en herstel

- 24 Jungs kijk op dissociatie**
“Ik ben niet wat me overkomen is, ik ben wie ik kies te worden.”

- 26 Nieuwjaarsentje**
Sfeerbeelden

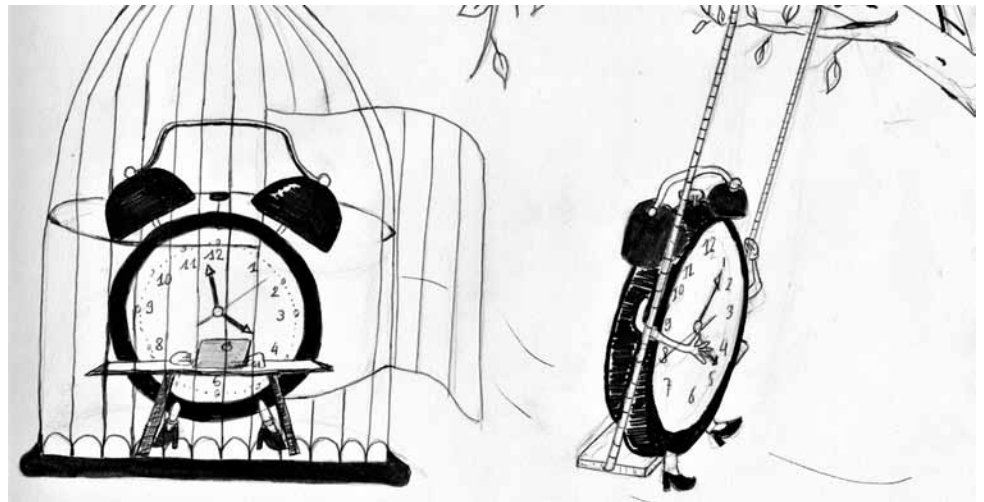
- 27 Nachtuil**
Samen lezen en praten

- 28 Overzicht lotgenotengroepen**

Vrije tijd is een basisrecht

Tekst: Tom van den Abeele – Illustratie: Luka Van De Aarde

Vrije tijd is sinds de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens een basisrecht voor iedereen. Vrijtijdsparticipatie is ook een grondrecht voor mensen in armoede, maar wie moet rondkomen met een laag inkomen geeft veel minder geld uit aan vrijetijdsactiviteiten. Er komen nu wel meer en meer initiatieven zoals de UitPAS en Iedereen Verdient Vakantie, maar het toegankelijk maken van ontspanning en vrije tijd moet een aandachtspunt blijven van onze overheden.



Onze vrije tijd is belangrijk om gezond te leven

Vrije tijd is de tijd die we vrij kunnen besteden. Het gaat m.a.w. om de tijd die je niet hoeft te besteden aan verplichte of noodzakelijke activiteiten zoals (huishoudelijk) werk, zorg en studie. Bij 'vrije tijd' denken de meeste mensen vooral aan 'doen wat je graag doet' zoals het beoefenen van een hobby, televisie kijken, gamen, sporten, een voorstelling of tentoonstelling meepikken en eropuit gaan. Het kan gaan om een heel gamma aan activiteiten: alleen, met enkelen of in groep, spontaan of georganiseerd, betalend of niet ... of gewoon genieten van niets doen.

Gemiddeld hebben we naast werken, slapen en huishoudelijke taken zo'n 27 uur per week vrij te besteden. Onze vrije tijd is belangrijk: voldoende vrije tijd is nodig om gezond te leven. Tijd spenderen aan sport, hobby's, sociale contacten en vakantie is heilzaam. Onderzoek bevestigt dat: bijna iedereen (90%) vindt dat vrije tijd gelukkig maakt.

Ontspanning is een basisrecht, maar ...

Ontspanning is een basisrecht, maar in een samenleving die mensen in armoede er voortdurend op wijst dat ze zelf voor hun situatie verantwoordelijk zijn, blijft er voor zo'n recht weinig ruimte over. Er is vooral druk om te bewijzen dat je er alles aan doet om uit de armoede te geraken. Ook zogenaamde vrijetijdsactiviteiten moeten dan nuttig zijn, vaardigheden aanleren of kennis bijbrengen, een netwerk verbreden ...

Het recht op vrije tijd is onvoorwaardelijk; je moet het niet verdienen. Iedereen, zeker ook mensen in armoede, heeft

ontspanning nodig om gezond te blijven. Tegelijkertijd is het belangrijk om vanuit een andere kijk op armoede te vertrekken: armoede is een maatschappelijk onrecht en niet de schuld van mensen in armoede.

Armoede snijdt in vrije tijd

Cindy Van Geldorp, Netwerk Tegen Armoede, naar aanleiding van de Werelddag van Verzet tegen Extreme Armoede 2021:

"Wat ontspanning en vrije tijd betreft, zijn de verschillen tussen mensen in armoede en de gemiddelde Vlaming enorm. De dingen die ons tot mens maken, zoals zelf je vrije tijd invullen en kunnen deelnemen aan de samenleving, zijn voor mensen in armoede helemaal niet vanzelfsprekend. De mogelijkheden om jezelf te ontwikkelen en je talenten te ontdekken zijn de hefbomen om deel uit te maken van onze samenleving en perspectief te ontwikkelen voor de toekomst."

Wie zich in een economisch kwetsbare positie bevindt, voelt zich over het algemeen minder gelukkig en heeft door geldzorgen regelmatig minder plezier in het leven dan wie zich niet in die situatie bevindt. Ontspannen is moeilijk. Er is ook weinig ruimte voor. Dat geeft mensen in een socio-economisch kwetsbare positie het gevoel dat ze plezierige dingen moeten missen, er niet bij horen en niet goed geïnformeerd zijn. Afgesloten van de samenleving. Ze ervaren dat – terecht – als onrechtvaardig.

Vrije tijd, ontspanning, cultuur, ... zijn nochtans geen luxe, maar een recht

Vrije tijd, ontspanning, cultuur ... is nochtans geen luxe, maar een recht voor iedereen. Artikel 23 van onze grondwet

garandeert iedereen het recht op een menswaardig leven. Daarbij hoort, expliciet, ook het recht op culturele en maatschappelijke ontplooiing. De Universele Verklaring van de Rechten van de Mens (1948) gaat breder: een ieder heeft recht op rust en op eigen vrije tijd, met inbegrip van een redelijke beperking van de arbeidstijd, en op periodieke vakanties met behoud van loon (Art. 24). Voor kinderen staat dat nog eens apart omschreven in de Rechten van het Kind (art. 31 van het IVRK): kinderen hebben recht op een actieve deelname aan culturele, artistieke en recreatieve bezigheden en vrijetijdsbesteding.

Iedereen Verdient Vakantie en Rap Op Stapkantoor

Het Netwerk Iedereen Verdient Vakantie groeit uit tot een uniek concept om vakantie voor iedereen mogelijk te maken. Toerisme Vlaanderen werkt samen met meer dan 600 toeristische partners verspreid over alle Vlaamse provincies. Meer dan 1800 sociale organisaties koppelen de juiste vakantie aan de gezinnen en mensen die het nodig hebben. Zo kunnen jaarlijks meer dan 150.000 mensen genieten van een vakantie of daguitstap. Via 'Iedereen Verdient Vakantie' met vakantie gaan, ging het vlotst als je lid was van een organisatie, een armoedevereniging bijvoorbeeld, die aangesloten was bij het Netwerk.

Om mensen beter te bereiken die geen lid zijn van een organisatie, zette het netwerk Iedereen Verdient Vakantie de voorbije jaren sterk in op het opstarten en uitbouwen van Rap Op Stapkantoren. Dat zijn vrijetijds- en reisbureaus voor mensen met een klein inkomen. Ze zijn opgericht om mensen te bereiken die niet bij een sociale organisatie zijn aangesloten. Het zijn een soort niet-commerciële reisbureautjes waar mensen die een drempel

ervaren, makkelijk kunnen binnenspringen. Een lidmaatschap is niet nodig. De Rap Op Stapkantoren zijn laagdrempelig en complementair aan de dienstverlening van leden.

De klanten van een Rap Op Stapkantoor kunnen er een groot aanbod aan sport, cultuur en reizen ontdekken. Iedereen Verdient Vakantie voorziet een toeristisch aanbod aan sociaal tarief, VRIJUIT een cultuur- en sportaanbod. Het Rap op Stapkantoor gaat bovendien zelf op zoek naar een lokaal kortingsaanbod. De medewerkers van het kantoor helpen de bezoekers daarnaast met praktische zaken zoals het samenstellen van een budget en het uitzoeken van geschikt vervoer.

Meer info over Iedereen Verdient Vakantie of antwoorden op vragen als: 'Kom ik in aanmerking voor korting?' of 'Hoe doe ik



een aanvraag?' kan je vinden op de website: www.iedereenverdientvakantie.be/nl. Je kan hen ook bellen van 9u tot 12u30 en van 13u15 tot 17u op 02 504 03 91 (niet bereikbaar op dinsdag- en donderdagmiddag) of mailen op: info@iedereenverdientvakantie.be

Meer info over de Rap Op Stapkantoren kan je vinden op: <https://iedereenverdientvakantie.nl/rap-op-stap> De Rap op Stapkantoren hebben ook een facebookpagina: www.facebook.com/rapopstapvlaanderen

De UITPAS

Een ander instrument om de participatie van mensen in armoede aan het (lokale) vrijetijdsaanbod te verhogen, is de UITPAS. Het is een niet-stigmatiserend systeem van pasjes waarmee een vrijetijdsgebruiker die niet in armoede leeft kortingen en voordelen bij elkaar kan sparen, en vrijetijdsgebruikers in armoedesituaties individueel een kansentariaf toegekend kunnen krijgen. De criteria over wie recht heeft op het kansentariaf en welke documenten je hiervoor nodig hebt, worden lokaal beslist. De UITPAS was in beginsel een individueel instrument. Intussen is er wel de mogelijkheid om een 'groepsas' aan te vragen. Dat is een goede zaak. Emancipatie en participatie lukken voor velen beter in groep. Mensen in een kwetsbare positie toeleiden naar een kwalitatief vrijetijdsaanbod lukt beter via het verenigingsleven van deze groepen.

Mensen in armoede stellen de UITPAS als instrument erg op prijs, omdat het de autonomie en de eigen keuze van mensen mogelijk maakt en niet stigmatiserend is. Als je gebruik wenst te maken van de UITPAS met kansentariaf kan je dat aanvragen in je gemeente als deze al meewerkt met UITPAS. De voorwaarden om in aanmerking te komen verschillen van gemeente tot gemeente en vraag je best na bij je gemeente. Meer info over de UITPAS kan je vinden op de website: www.uitpas.be

Paspartoe

In Brussel heeft men een gelijkaardig systeem, maar daar spreekt men over een Paspartoe. Meer info over de Paspartoe vind je op hun website: www.uitbrussel.be/paspartoe

Bron: Dossier van Welzijnszorg vzw: "Ontspanning is een basisrecht", 2022.

"Kwetsbare Vlamingen hebben dezelfde verlangens en ambities als iedereen. Ook zij hebben nood aan ontspanning en vrije tijd. Alleen hebben ze niet het geld om dat te betalen. Dat leidt tot uitsluiting en sociale isolatie en geeft kinderen het gevoel dat ze er niet bij horen. Daarom is het zo belangrijk om die sociale kloof aan te pakken. Kunnen deelnemen aan vrije tijd en cultuur vergroot de kansen van mensen en biedt kinderen een cruciaal toekomstperspectief."

(Prof. Dr. Wim Van Lancker, KU Leuven)

Vrije tijd toegankelijk maken

Kwaliteitsvolle vrije tijd in ieders bereik brengen, is investeren in het welzijn van mensen, bijdragen aan de open blik van toekomstige generaties en helpen om onze samenleving warm, gezond, inclusief en solidair te maken. Kwaliteitsvolle vrije tijd in ieders bereik brengen, is niet alleen een kwestie van die rechten gunnen, maar vooral een verhaal van drempels afbouwen. Bovendien gaan vrije tijd en ontspanning niet alleen over het toegankelijk maken van het (georganiseerde) aanbod, maar ook over het voorzien van ruimte en tijd om te spelen, te gamen, een hobby, ... thuis en in de buurt.

Wat is vrije tijd?

Tekst: Ann Buekenhoudt – Illustratie: Evelien Swenne

Zo'n twintig jaar geleden belandde ik voor het eerst bij UilenSpiegel vzw in Sint-Jans-Molenbeek. Het juiste jaartal ben ik vergeten, maar ik weet wel nog dat het winter was en dat het om een event rond vrije tijd ging. Toeval of niet, nu zoveel jaren later, houdt dit thema ons nog steeds bezig. Maar wat verstaat men eigenlijk onder de term vrije tijd? En wat betekent vrije tijd als je invalide bent?

Wat is vrije tijd?

Vrije tijd is volgens Wikipedia de tijd die men niet aan verplichte of noodzakelijke activiteiten hoeft te besteden zoals (huishoudelijk) werk, zorg en studie. Het gaat hier om bezigheden die mensen ondernemen met als enig doel de activiteit zelf, of ter ontspanning en vermaak.

Vrije tijd blijkt bovendien een subjectieve ervaring te zijn. Vrijwilligerswerk valt voor de ene onder vrije tijd, terwijl de ander het als werk ziet.

Waarom is vrije tijd belangrijk?

Vrijtijdsbesteding speelt een belangrijke rol in de persoonlijke ontwikkeling van mensen. Door vrijtijdsactiviteiten ontwikkelen we behalve onze talenten, ook belangrijke levensvaardigheden.

Hoeveel vrije tijd heeft een mens nodig?

Uit recent onderzoek blijkt dat je over 2,5 uur aan vrije tijd per dag moet kunnen beschikken om je leven in balans te houden en optimaal gelukkig te zijn. Een groot deel van onze vrije tijd besteden we aan (sociale) media. Contact met familieleden, vrienden en kennissen neemt gemakkelijk anderhalf uur per dag in beslag.

*De zeeën van tijd
waarover ik beschik,
voelen niet als vrije tijd
aan, omdat die niet
het gevolg zijn van
een vrije keuze.*



Wat kan je zoal doen om je vrije tijd te benutten?

Enkele tips:

- Neem een welverdiende siësta of een warm bad;
- Geniet van een uurtje quality time alleen of met je partner;
- Bekijk een aflevering (of twee) van je favoriete serie;
- Ga een stukje lopen of wandelen;
- Lees een goed boek;
- Beoefen je favoriete hobby.

Dit is maar een greep uit de vele mogelijkheden.

Vrije tijd is historisch gegroeid.

De leden van primitieve gemeenschappen moesten continu voedsel en bescherming zoeken om in leven te blijven. Vrije tijd als dusdanig was hen onbekend.

Door het ontstaan van beroepen beschikte men over geld waarmee men in zijn levensonderhoud kon voorzien. Hierdoor zijn momenten ontstaan waarop men niets om handen had en zo kwam een eerste vorm op van vrijtijdsbesteding.

Na de kerstening (bekering tot het christendom, red.) werd de Gregoriaanse kalender ingevoerd. Zondag gold voortaan als een rustdag. Als gevolg van de industrialisatie werd de vrije zaterdag ingesteld en zo ontstond een vakantieperiode die samenviel met de schoolvakanties.

Vrije tijd en invaliditeit

Velen onder ons hebben het druk met hun werk en gezin, maar wat als je niet (meer) werkt en alleen bent zoals ik? Klopt het dan dat je zeeën van tijd hebt waar je van kan genieten?

Eerst en vooral wil ik benadrukken dat ik veel liever gewoon zou werken en participeren aan de maatschappij. Toen ik nog maar juist op invaliditeit stond, viel ik een beetje in een zwart gat. Het doet pijn als je lichaam het laat afweten en je daarbovenop worstelt met psychische problemen.

Een flink stuk van je inkomen valt weg. Ik beschik over weinig budget voor vrije tijd en vakantie. Reizen is door mijn fysieke beperking bijna onmogelijk. Wat ik erg mis, is buiten zijn in de natuur. Ik heb zo'n vergevorderde vorm van knieartrose dat ik niet meer kan wandelen of fietsen. Echte hobby's heb ik ook al niet. Voor mij is het niet eenvoudig om een zinvolle dagbesteding te vinden. Elke dag opnieuw poetsen en het huishouden doen behoren niet tot mijn favoriete bezigheden.

Door de inname van antipsychotica ben ik afgevlakt en valt tegelijk mijn creativiteit weg. Vroeger las ik zeer graag, terwijl ik er nu helemaal geen plezier meer aan beleef. Als gevolg van de coronapandemie bleef ik nog vaker thuis, want ik was bang om besmet te geraken als ik te veel in contact kwam met andere mensen. Gelukkig kregen we mede dankzij de vaccinaties een stuk van onze vrijheid terug.

De zeeën van tijd waarover ik beschik, voelen niet als vrije tijd aan, omdat die niet het gevolg zijn van een vrije keuze. Als je geen actief leven leidt, is het moeilijker echt te genieten van 'vrije tijd'.

Kwartiermaken: Het empoweren van mensen te midden de maatschappij

Tekst: Christel G.

Kwartiermaken houdt in strikte zin in dat hulpverleners van binnen de geestelijk-gezondheidszorg (ggz) op zoek gaan naar plekken daarbuiten, waar mensen die geïsoleerd zijn geraakt een warm welkom krijgen en (opnieuw) aansluiting kunnen vinden in de maatschappij. Daarbij gaat het er niet om dat de hulpvragende burger zich aanpast, maar dat de omgeving zelf wordt aangepast, zodat de mens hierin zijn plek vindt.

Om deel uit te maken van de samenleving is het van belang dat je je gelijkwaardig voelt aan anderen. Je neemt de verantwoordelijkheid op voor jezelf door zelf keuzes te maken. Je behoudt de regie over je eigen leven en beslist zelf welke stappen je onderneemt. De hulpverlener wordt een hoopverlener die vertrekt vanuit de dromen en verwachtingen van de hulpvrager en vanuit diens verlangen om aansluiting te vinden met anderen. Dit zowel wat betreft (vrijwilligers)werk, woonst als vrije tijd. De kwartiermakende hulpverlener fungeert hierbij als brugfiguur en kan bijvoorbeeld aanspreekpunt zijn voor medeburgers die bezorgd zijn omwille van het 'vreemde' gedrag van iemand uit de buurt. De hulpverlener kan dan het gedrag kaderen en in geval van 'overlast' samen met alle betrokkenen naar oplossingen zoeken om het samenleven onder buurtbewoners leefbaar te maken en te houden. Door de 'kwetsbare' mens als burger te bekijken, vermindert het stigma en het daaruit voortvloeiende isolement.

In verschillende wijken in het Gentse worden Multilogems georganiseerd met oerkwartiermaker in Vlaanderen Peter Dierinck. Een Multilogem is een lokale openbare gespreksgroep die plaatsvindt in vier sessies. Je krijgt er zelf de keuze over de manier waarop je jezelf wil voorstellen. Zo is er de mogelijkheid om nieuwe rollen te ontdekken en ook om te verschuiven van rol. Bijvoorbeeld van die van psychisch patiënt naar buurtbewoner of vrijwilliger. Er wordt gesproken vanuit ervaring en met aandacht voor het levensverhaal. Het is een zoektocht naar de ervaringen die aan de basis liggen van verschillen in mening. Niet met de bedoeling in discussie te gaan, maar om met respect te kijken naar de verschillen die er zijn.



*Bedoeling is een
samenleving te creëren
waarin we allemaal zorg
dragen voor elkaar en
waar eenieder zijn of
haar plekje vindt.*

Buurthuizen zijn plekken waar mensen uit de wijk die uitsluiting ervaren – niet alleen door mentale problemen, maar ook bijvoorbeeld door armoede of omdat ze nieuwkomer zijn – deel kunnen uitmaken van de samenleving. In Antwerpen kan je er onder meer een vrijetijdskloket vinden, waar je samen met een vrijwilliger kunt zoeken naar een goedkope en leuke activiteit of uitstap. Maar je kan er ook een deel van je vrije tijd besteden door zelf als vrijwilliger aan de slag te gaan om nieuwkomers Nederlands te leren of mensen te helpen met het invullen van formulieren bijvoorbeeld. Als je erg handig bent in het herstellen van dingen kan je bij een repaircafé aansluiten of als je

*'t Kwartiertje in Sleidinge.
Onmoetingsplek voor en door
patiënten, buurtbewoners en
personeel van PC Sleidinge.*

groene vingers hebt is er misschien wel een samentuin bij jou in de buurt. Jezelf nuttig maken door anderen te helpen kan – vooral wanneer je zelf veel aangewezen bent op hulp – zorgen voor een gezond gevoel van eigenwaarde. Je wordt er gelukkiger van.

Enchanté of hartelijke plekken is een vorm van kwartiermaken op stadsniveau. Het initiatief is ontstaan in Gent, maar breidt zich als een goedaardige olievlek uit over Vlaanderen. Zo kan je onder meer ook in Leuven en Roeselare al deelnemende handelaars vinden. Bij deze hartelijke winkeliers, te herkennen aan een sticker op de deur, kan je bijvoorbeeld terecht om je telefoon op te laden, je rugzak achter te laten of een uitgestelde* koffie te drinken. Bij anderen ben je dan weer welkom voor een gratis kappersbeurt, een uitgestelde friet of een ticket voor een culturele voorstelling. Bedoeling is een samenleving te creëren waarin we allemaal zorg dragen voor elkaar en waar eenieder zijn of haar plekje vindt.

* Een uitgesteld drankje, maaltijd of ticket wordt vooraf betaald door iemand die het wat breder heeft en iets extra bestelt, wat op een later tijdstip geconsumeerd kan worden door iemand die er nood aan heeft.

Waarom in een muziekgroepje spelen zo ontspannend is

Tekst: Sil Popelier - Foto: commons.wikimedia.org



Toen we beslisten dat dit nummer over vrije tijd zou gaan, dacht ik: Waarom niet een artikelje wijden aan samen muziek spelen? In de Franse les had ik al een voordracht gehouden over hetzelfde onderwerp. Ik probeer er hier dus even de belangrijkste punten – in het Nederlands – uit te belichten!

Of je nu bij een koor zingt of deel uitmaakt van een orkest of simpelweg graag een liedje met de vrienden zingt maakt niet uit, want samen muziek beleven doet zo'n deugd! Waarom? Dat zoeken we hieronder uit.

1. Muziek is een krachtig anti-stressmiddel

Na een lange werkdag of na een vermoeiende vergadering kan je veel last hebben van stress. Wedden dat je tijdens de terugrit of bij je thuiskomst je favoriete afspeellijst oplegt? Want je weet dat je lievelingsmuziek je kalmeert. Hoe werkt dit? Muziek kan je humeur reguleren, meer bepaald door het regelen van de uitscheiding van het stresshormoon cortisol. Als we stress ervaren is dat immers te wijten aan de uitscheiding van cortisol, wat ons voorbereidt op een vecht-vluchtreactie. Als het cortisolgehalte in het bloed echter te hoog blijft, wordt het schadelijk voor ons lichaam. Door de aanhoudend hoge cortisolwaarden verzwakt ons immuunsysteem en worden we vatbaarder voor depressie.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat goed gekozen muziek het cortisolgehalte in ons bloed reguleert. En het effect hiervan neemt toe als we niet alleen naar muziek luisteren, maar zelf ook muziek gaan spelen met anderen. Volgens Sonia Lupien, professor aan het departement Psychiatrie en Verslavingsonderzoek van de Universiteit van Montréal "heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond dat zingen in een koor het stresshormoon met ongeveer 20 % vermindert. Alleen zingen brengt het stresshormoon slechts met 15 % naar beneden." "Je kan je dus wel voorstellen dat het sociale gebeuren verantwoordelijk is voor die 5 % winst.", voegt ze eraan toe.

2. Muziek brengt mensen bij elkaar en creëert een samenhangingsgevoel

Telkens als je in een koor zingt, voel je je gedragen door de energie van de andere koorleden en dat geeft je de indruk dat je vleugels krijgt. Het gevoel op te gaan in een groep vind je nergens anders! Hoe komt dit? Het antwoord is te vinden in het genotscentrum in onze hersenen. Als het genotscentrum gestimuleerd wordt door de beoefening van muziek komen er endorfines vrij. Deze geluksstofjes bezorgen je een gevoel van welbevinden. Maar dat is niet alles: het gevoel erbij te horen dat je krijgt door in groep te zingen of te spelen, wordt teweeggebracht door het hormoon oxytocine, dat geassocieerd wordt met hechting, met het gevoel van vertrouwen, dat onder andere van belang is in de moeder-kindrelatie. En muziek speelt hierin sinds het begin der tijden een rol: denken we maar aan de wiegenliedjes die alle moeders - waar ook ter wereld - zingen voor hun kinderen.

3. Muziek stimuleert sociale cohesie en samenwerking onder mensen

Wie samen met anderen muziek beoefent, weet dat de basisvoorwaarde voor elk geslaagd optreden is dat je samen begint en eindigt op dezelfde noot; als dit uiteraard zo op de partituur staat. Wat de muziekstijl ook is, de regel is altijd dezelfde: voor en na het optreden wordt er met elkaar gesproken, maar zeker niet tijdens. Hoe slagen muzikanten er dan toch in om zich op elkaar af te stemmen?

Onze hersenen stemmen zich af op de muziek, legt Laurel Trainor uit, musicienne en psychologe aan de Canadese



McMaster-universiteit. Dat onze hersenen dit doen, is mogelijk dankzij de ritmische structuur van de muziek. En als we ons afstemmen op anderen, krijgen we hierdoor een gevoel van diepe verbondenheid. "Onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die samen op de dansvloer op dezelfde muziek hebben staan shaken, dezelfde interesses met elkaar delen en meer vertrouwen in elkaar hebben: ze communiceren beter met elkaar en werken beter samen."

"Tijdens een concert stemmen muzikanten zich op elkaar af door te anticiperen op wat volgt.", verduidelijkt Laurel Trainor. "Ze moeten anticiperen op het gevoel dat ze met hun collega's willen delen en tegelijk met het publiek rekening houden. Als ze wachten tot ze de anderen horen, is het al te laat." Hetzelfde gebeurt in onze hersenen als we op een bepaald ritme dansen, voegt ze eraan toe: "Onze hersenen lopen vooruit op het vervolg van de muziek om onze danspasjes te coördineren. Dit gebeurt allemaal vliegensvlug en onbewust."

4. Muziek is een cultureel bindmiddel

Hou je van gospel, renaissancemuziek, pophits uit de jaren 60 of eerder van symfonische muziek uit de romantiek? Als je samen muziek wil spelen, sluit je je natuurlijk best aan bij een band die dezelfde muzieksmaak heeft als jij. En zelfs al ken je je toekomstige bandleden nog niet, dan ga je er toch al van uit dat je goed met hen zal overeenkomen. Onderzoekers

hebben aangetoond dat wanneer we ontdekken dat we er dezelfde muzieksmaak op nahouden als iemand anders, we dan meestal ook een beter oordeel hebben over die persoon. Onze muzikale voorkeuren vertellen immers meer over ons dan alleen wat we graag doen in onze vrije tijd. "De muzieksmaak wordt geassocieerd met bepaalde waarden, verduidelijken de onderzoekers, die onze mening over iemand beïnvloeden en waarvoor we hem (of haar) zullen waarderen."

Waar wacht je nog op om samen muziek te spelen met familie of vrienden? Je hoofd en je hart zullen je dankbaar zijn!

Zich identificeren met een groep of met een gemeenschap is bijzonder belangrijk in de adolescentie, maar ook in gezinsverband. Een onderzoek toont namelijk het belang aan van muziekbeoefening in het gezin en in het welbevinden van de gezinsleden. Samen muziek spelen treedt op als 'een sociaal bindmiddel' dat mensen samenbrengt, zelfs in culturen waar de onderlinge familiebanden minder hecht zijn. "Terwijl ze samen muziek spelen worden de mensen close met elkaar en delen ze hun muzikale voorkeuren. Op die manier draagt muziek bij tot het versterken van het groepsgevoel.", leggen de onderzoekers uit.

Wel, waar wacht je nog op om samen muziek te spelen met familie of vrienden? Je hoofd en je hart zullen je dankbaar zijn!

Bron: www.radiofrance.fr/francemusique/pourquoi-faire-de-la-musique-ensemble-nous-fait-tant-de-bien-7255600

Kunst maakt binnenwerelden zichtbaar

Tekst: Els Lambrecht – Kunstwerk: Jef Van Ruyssevelt

Em. prof. dr. Rudi Vermote, psychiater-psychotherapeut en psychoanalyticus, vertelde me dat het verbaal denken slechts vijf procent van het psychisch functioneren uitmaakt. Meer kunstzinnige vaardigheden als fantasie, creativiteit, intuïtie, ... zijn van uiterst belang voor het psychisch welzijn.

Ooit was ik in behandeling bij hem. Praten kon ik nauwelijks, maar in de 'plastische expressie' kon ik mijn ei duidelijk wel kwijt. Ik werd daarin ook aangespoord door het team, ze zagen namelijk dat dat voor mij wel werkte. Toen ik mijn werken besprak met de therapeut viel mijn mond open van verbazing. Hij vertelde me zaken over mij die ik tijdens de opname nooit verteld had, maar die correct bleken te zijn.

Veilige taal

Vaak is de verbale, gesproken taal geen veilige taal voor mensen die in onveilige situaties opgroeiden. Kinderen die opgroeien in een gezin vol huiselijk geweld, leren vaak af om te praten. De tekeningen die ze daarentegen maken, zullen door weinigen in vraag gesteld of afgekeurd worden. Hoewel er misschien niet naar gekeken wordt, mogen ze er vaak wél zijn. Tekenen wordt op die manier dus een veilige taal, waarin kinderen zich dan wel leren uiten. Dit kan uiteraard ook via andere creatieve uitingen zoals dans, muziek, ...

Van de oude Grieken tot Stromae lijkt kunstenaarschap verbonden met een zekere kwetsbaarheid. Kunstenaars zijn in staat om diepzinnige, emotionele en authentieke gevoelens via artistieke creaties met het publiek te delen. Psychische kwetsbaarheid lijkt stevig geworteld in de wereld van de kunst. Dit is mede de sleutel van het succes van de zogenaamde 'Art brut' en outsiderkunst, de artistieke niche van psychisch kwetsbare kunstenaars. Ik hou niet van de term 'outsiderkunst', niet in het minst omdat er op zich weinig verschil is met gewone kunst. Outsiderkunst plaatst de kwetsbare kunstenaar immers letterlijk in de marge. Zijn kunst daarentegen wordt maar al te vaak gerecupereerd. De term 'Art brut' geeft meer een soort stijl aan. Je zou het spontane, eerlijke, recht-uit-hart kunst kunnen noemen. Het benadrukt vooral het authentieke, terwijl de term outsiderkunst eerder verwijst naar een soort leven in de marge.

*Jef Van Ruyssevelt
Titel: Odyssee.
Techniek: Monoprint.
Afmeting: 40 x 50 cm.
Jaar: 2021*



Verbinding

Het is algemeen geweten dat Dalí psychoses had. Sommigen beweren zelfs dat je zulke surrealistische kunst niet kan maken zonder psychotische ervaringen. Welke psychische kwetsbaarheid uiteindelijk aan de oorsprong ligt van bepaalde werken, lijkt niet essentieel om te genieten van een kunstwerk of zelfs om het te begrijpen.

Doorgaans wordt de pijn impliciet neergezet. Kunstenaars laten ons niet alleen zien wat we hebben gevoeld, ze weten ook een treffende en zinnige voorstelling van onze ervaringen weer te geven. Het wordt tastbaar en universeel gemaakt zonder dat het benoemd moet worden. In die zin kan het enorm helend werken voor toeschouwers, lezers, luisteraars, ... Het kan immers troost bieden als je innerlijk wordt aangeraakt. Jouw diepste wezen kan zich hierdoor verbinden.

Vaak is de verbale, gesproken taal geen veilige taal voor mensen die in onveilige situaties opgroeiden.

Maar ook voor de kunstenaar op zich kan het dus bevrijdend zijn. De kunstenaar laat zijn emoties eruit op een manier die voor hem werkt en/of veilig ervaren wordt. In die zin kan creativiteit en kunst gebruikt worden in therapie. Behalve creatieve therapeuten, zijn er ook behoorlijk wat psychologen

die ervoor open staan en het belang ervan inzien.

Het uiten van emoties is ook nuttig buiten de therapiekamer en het draagt duidelijk bij aan psychisch welzijn. Peter Adriaenssens, kinder- en jeugdpsychiater, pleit daarom zelfs voor het gratis openstellen van ateliers, kunst- en culturele centra voor jongeren. Hij pleit ook voor een breder aanbod aan plastische opvoeding binnen het onderwijs. Kunst maakt het leven leefbaarder. Zo wordt lijden zelfs geen individueel probleem meer dat moet opgelost worden, maar een deel van wat het betekent om mens te zijn.

Kunst op voorschrift

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: Luka Van De Aarde



Dr. Kerre is hematoloog. Ze is ervan overtuigd dat de mens zelf in de medische behandeling centraal moet staan; en dat die behandeling best niet gereduceerd wordt tot symptoombestrijding en het tegengaan van fysieke oorzaken. Dokters zijn volgens Kerre geen garagisten van het lichaam; ze zijn verzorgers van de ziel. Dokters gaan immers met mensen om: wezens met verlangens, gevoelens en bezorgdheden.

Ze is er rotsvast van overtuigd dat kunst betekenisvol is, mee zorgt voor psychisch welzijn en op die manier helend werkt. Ze is op het idee gekomen na een ervaring met een patiënte die er mentaal helemaal onderdoor zat. Om de patiënte te steunen had ze een jonge cellist gevraagd om voor haar te komen spelen. Voor die vrouw betekende dat toen veel. En voor de cellist, toen vijftien jaar, was het een bijzondere ervaring. Zo zag hij wat zijn muziek bij mensen teweeg kon brengen. Na het overlijden van de patiënte bedankten de nabestaanden dr. Kerre nog eens extra voor haar project. Een project, wist ze toen, dat ze moest verderzetten.

In 2022 verscheen een nieuw boek van haar. 'Kunst op voorschrift': een bevlogen essay van een kleine honderd pagina's. Dr. Kerre vertelt verhalen: over haar eigen

**Over heel de wereld
doet men onderzoek
naar nut en
inzetbaarheid van
kunsttherapie in zowel
de somatische als de
psychische zorg.**

liefde voor de kunst, maar ze vertelt ook verhalen die aangeven hoe kunstwerken kunnen worden ingezet in de zorg. Eén van die verhalen is dat van Astrid, een patiënte met leukemie. Bij de zoveelste behandeling had Astrid vier maanden lang een werk van Honoré d'O bij zich: 9 smiling faces of healing: Chinese poppetjes die kinderliedjes speelden. Hierdoor kon ze haar kille, klinische kamer toch iets meer de hare noemen. Op die manier droeg het bij aan haar herstel.

Dr. Kerre staat met haar dromen en overtuiging niet alleen. Over heel de wereld doet men onderzoek naar nut en

Dr. Tessa Kerre heeft een droom. Ze wil in het ziekenhuis een roomservice voor kunst aan bed starten. Net zoals een hotelgast via roomservice uit een ruim aanbod kan bestellen waarin hij of zij zin heeft, zo zou een patiënt in opname via een onlineplatform een portie kunst kunnen bestellen. Via zo'n platform kunnen kunstenaars en vrijwilligers dan hun diensten aanbieden. Dat kan bv. gaan om muziek, maar ook om beeldende kunst. Via die kunsten komt de wereld dan even de ziekenhuiskamer binnen en verzacht het lijden en de droefenis, al is het maar voor even. Het maakt een patiënt weer tot mens.

'Kunst op voorschrift:
Een pleidooi voor de
integratie van kunst
en cultuur in de
zorg' verscheen in
de reeks *Karakters:*
filosofie en literatuur
in zakformaat bij
Academia Press.
www.academia-press.be



inzetbaarheid van kunsttherapie in zowel de somatische als de psychische zorg: muziek, literatuur, beeldende kunst, theater. Dat begint al met 'samen lezen'.

Het idee dat kunst nodig is in herstel, berust op verschillende zuilen. Kunst biedt ervaringen van schoonheid; in momenten van lijden is dit nodig. Kunst beroert de mens zowel geestelijk als lichamelijk. Een mooi schilderij kan onze geest immers openen, maar kan ons ook kippenvol bezorgen. Kunst werkt bovendien verbindend. Als we een boek lezen, voelen we ons verbonden met de personages. Als we naar muziek luisteren, ervaren we een band met wie die muziek maakt.

Voor dr. Kerre is kunst helend. Dit is een pleidooi om meer ziel en warmte in ziekenhuizen te brengen. Kunst kan immers verdiepen en daardoor vermenschelijken. In mijn exemplaar van het boekje schreef ze vooraan: 'Ik hoop dat mijn boekje je moge inspireren'. Dat deed het zeker. Hopelijk werkt het ook inspirerend voor beleidsmakers en andere zorgverleners.

Zinvolle vrijetijdsbesteding? Ga op zoek naar je talent!

Tekst: Els Ceyssens – Illustratie: Luka Van De Aarde

Elke mens heeft als kind bepaalde zaken graag gedaan zoals sporten, knutselen, voor andere mensen zorgen... Vaak raken we doorheen ons leven kwijt waar ons talent ligt. Als je je vrije tijd zinvol wil invullen, is het dan een idee om te zoeken waar je talent vroeger lag? We kunnen de hypothese opwerpen dat mensen die intrinsiek – dus helemaal vanuit zichzelf, niet omwille van een extern doel – gemotiveerd zijn, deze vrijetijdsinvulling langer volhouden. Onderstaand artikel probeert hier een antwoord op te vinden.

Ik was een kind dat graag in bomen klauterde. Een kind ook met een eindeloze fantasie. Mijn leraar Nederlands van de laatste jaren van het middelbaar zei dat ik ooit een boek moest schrijven. Hij was een van die leraren die voor mij het verschil maakte. Door mijn problemen was ik immers een 'onzichtbaar' kind geworden: stil en teruggetrokken, goede punten, heel introvert,...

Later, toen mijn psychische kwetsbaarheid voor verschillende opnames zorgde en ik therapieën kreeg, ging ik met de steun van andere mensen op zoek naar mijn talent.

Ik wilde terug leven vanuit de talenten uit mijn kindertijd. Ik volgde een cursus Italiaans omdat ik altijd graag talen studeerde. Vele jaren later schreef ik me in voor de cursus 'van gedicht of verhaal tot boek'. Dit was het begin van mijn schrijversdroom. Ik bracht samen met zes andere schrijvers een boek uit 'De brief'. Later schreef ik nog een jeugdboek en een boek met vier kortverhalen. Schrijven is iets wat bij mij vanzelf gaat, waar ik geen moeite voor moet doen. Kortom daar ligt mijn kundigheid.

Luc Dewulf, een bekend pedagoog en talentenfluiseraar, schreef verschillende boeken over dit thema. Hij geeft ook lezingen in heel Vlaanderen over het zoeken van talent bij kinderen. Hij gaat hierover onder andere praten op scholen. Hij stelt dat als je dicht bij de intrinsieke motivatie van een kind blijft, dit kind gelukkiger is en vanzelf zijn weg in het leven vindt. Niet de droom van de ouder voor dit kind is belangrijk, maar wat het kind zelf wil. Autonomie

kiezen wat je wil is heel belangrijk voor je motivatie.

Het heeft immers geen zin om kinderen in een bepaalde richting te duwen vanwege bijvoorbeeld de ouderwetse gedachte dat bepaalde zeer theoretische richtingen beter zouden zijn dan meer praktische richtingen. We hebben mensen nodig die verschillend zijn. Wat zouden we doen in een wereld met enkel theoretisch geschoold personeel en geen praktisch opgeleide mensen? Voor ouders en leerkrachten ligt daar een uitdaging om de aanleg van ieder kind te bekijken en hen in die richting te sturen. Ook mensen die een psychische kwetsbaarheid hebben zijn vaak gedurende hun leven de voeling kwijt geraakt met wat ze echt graag doen...

Soms zijn ze op zoek naar een zinvolle vrijetijdsbesteding. Ze kunnen niet altijd terug gaan werken, maar er zijn nog een massa dingen die ze wél kunnen. Denk aan sporten, vrijwilligerswerk, boetseren,... Dit sluit perfect aan bij de herstelgedachte, die de laatste jaren zijn opgang vindt in de psychiatrische zorg.

Nu kom ik op de o zo belangrijke stelling: is iemand die intrinsiek gemotiveerd is meer gemotiveerd om zijn of haar vrijetijdsbesteding langer vol te houden? Intrinsieke motivatie is volgens de Nederlandse encyclopedie de motivatie "die vanuit de persoon zelf komt. Als een persoon intrinsiek gemotiveerd is voert hij een handeling uit omdat hij het graag wil, niet omdat hij van buiten af wordt gemotiveerd dit te doen zoals bij extrinsieke motivatie."

**Motivatie
is de brandstof
die nodig is om
de menselijke motor
in gang te houden.**

Mensen met een psychische kwetsbaarheid, maar ook andere mensen – trouwens heeft niet iedereen kwetsbaarheden? – hebben het soms moeilijk om hun vrije tijd zinvol in te vullen. Nochtans kan je hierdoor sociale contacten smeden en het draagt ook bij tot het psychisch welbevinden. Als je bijvoorbeeld kiest voor sport is het bovendien goed voor de gezondheid, ook een niet te onderschatten voordeel.

Motivatie zorgt ervoor dat je een bepaald gedrag stelt en dit ook volhoudt. Vooral op lange termijn is het veel beter als je intrinsiek gemotiveerd bent. Maar hoe kan je jezelf blijven motiveren? Daar bestaan meerdere theorieën over. Eén ervan is de zelfbeschikkingstheorie. Deze bestaat uit drie elementen: autonomie, competentie en verbondenheid. Autonomie wil zeggen dat je zelf kiest en niet een ander. Bijvoorbeeld jij kiest om te gaan schilderen als hobby omdat je dat graag doet. Het tweede,





Zin in een weekend genieten aan zee?

Kom naar het UilenSpiegel-
ontmoetingsweekend
in Blankenberge!



Afbeelding van Steve Bidmead via Pixabay

Het weekend gaat door van vrijdagmiddag 16 juni tot zondagmiddag 18 juni 2023 in het centrum van Sport Vlaanderen Blankenberge.

We nodigen jou en eventuele sympathisanten van harte uit om mee te gaan.

We zorgen voor een gevarieerd programma met aandacht voor debat, spel en sport. Behoudens de uurregeling voor ontbijt, middag- en avondmaal ben je vrij om al dan niet deel te nemen aan de voorgestelde activiteiten. Uiteraard gaat 's avonds de bar open met drankjes aan zeer democratische prijzen.

Je kan deelnemen:

- aan het volledige weekend (van vrijdag om 17u tot zondag rond 14u), of
- enkel op zaterdag (koffie om 10u, middag- en avondmaal)

De tarieven:

	Volledig weekend	Enkel zaterdag
leden met korting*	€ 75	€ 25
leden zonder korting	€ 95	€ 25
niet-leden met korting*	€ 91	€ 30
niet-leden zonder korting	€ 110	€ 35

* Er is korting voor personen in het bezit van een attest van minstens 66% invaliditeit of via attest FOD (min. 7 punten). Dit zijn tarieven voor Belgen, voor anderen past Sport Vlaanderen andere tarieven toe.

Inschrijven kan, voor zover er nog plaatsen zijn, tot en met 18 mei 2023 op de volgende manieren:

- Online via de website www.uilenspiegel.net, of
- Per telefoon: 0497 57 52 27 (Katlijn Vander Meeren)

Je bent pas definitief ingeschreven na storting van het volledige deelnamebedrag.

Medische attesten dienen zo snel mogelijk per post of e-mail opgestuurd te worden.

competentie, wil zeggen dat je het gevoel hebt dat je het kan en dat je kan bijleren. Verbondenheid wil zeggen dat je je goed voelt met de anderen die ook die hobby uitoefenen. Hier gaat het om de sociale contacten. Of het samen nastreven van een bepaald doel. Hierdoor bereik je vaak ook de hoogste trap in de behoeftepiramide van Maslow: de zelfactualisatie of zelfontplooiing. Als dit bereikt wordt, kan je inderdaad zeggen dat je langer en gemotiveerder je hobby of vrijwilligerswerk volhoudt wanneer je intrinsiek gemotiveerd bent.

Iedereen heeft immers talenten in zich maar het is belangrijk om (opnieuw) dicht bij jezelf te komen. We eindigen met een veelzeggende spreuk van de auteur Zig Ziglar "Motivatie is de brandstof die nodig is om de menselijke motor in gang te houden."

Kwetsbaar sterk

vijftien verhalen over psychisch herstel



“We zijn gewone mensen met bijzondere ervaringen die hun leven in handen nemen.”

Tekst: Tom Van den Abeele - Foto: Laïs De Rynck

Onlangs verscheen het boek ‘Kwetsbaar sterk’, samengesteld door ervaringsdeskundigen Ann Dierick en Marijke Gets, een bloemlezing van vijftien heel uiteenlopende verhalen over psychisch herstel. Zelf was ik aanwezig bij hun eerste boekvoorstelling in het Cultureel Centrum Romaanse Poort te Leuven en was ik danig onder de indruk van de krachtige verhalen. Thuis las ik af en toe een verhaal omdat ze, net als een lekker glas wijn, je volledige aandacht verdienen, dan even laten bezinken, en hop naar het volgende verhaal. Ook voor jou, beste lezer, is dit boek een aanrader en daarom trok ik met mijn recorder-tje naar Leuven om een interview af te nemen bij Ann en Marijke. Marijke werkt al zes jaar als ervaringsdeskundige bij de HerstelAcademie en Ann werkt al evenveel jaren als ervaringsdeskundige bij De Hulster Beschut Wonen. Samen twaalf jaar ervaring en dat resulteert in dit prachtige boek ‘Kwetsbaar sterk’.

Hoe zijn jullie op het idee gekomen om een boek uit te geven met herstelverhalen?

Wij geven samen de cursus ‘Herstelverhalen schrijven’ bij de HerstelAcademie Diletti. Gaandeweg is het idee ontstaan om die verhalen te bundelen en te publiceren. Zo is de zoektocht naar een uitgever begonnen, met dit boek als resultaat. Aan de HerstelAcademie worden cursussen gegeven rond psychisch herstel waarbij de thema’s heel uiteenlopend zijn, zoals ‘wat is herstel’, ‘je herstelverhaal schrijven’, maar ook praktische cursussen zoals ‘mijn huis mijn thuis’, ‘baas over je tijd’. De gemeenschappelijke noemer is ‘herstel’ en ‘hoe herstel ik?’. De cursussen worden steeds in duo gegeven: een hulpverlener met een ervaringsdeskundige, ofwel twee ervaringsdeskundigen. De meerwaarde van een ervaringsdeskundige is dat mensen zich sneller op hun gemak voelen en zich makkelijker open stellen. Alle info over de cursussen van de HerstelAcademie kan je vinden op hun website: www.herstelacademie.be.

Wat is een herstelverhaal nu eigenlijk?

Het is een verhaal dat meestal begint met wat je meegemaakt hebt in het verleden; de confrontatie met de psychiatrie, de ontdekking van je kwetsbaarheid ... Stilaan evolueert het, naargelang je herstel vordert, naar een verhaal van kracht en hoop en ontdek je manieren waarop je een bevredigend leven gaat leiden ondanks je psychische kwetsbaarheid. Je beschrijft hoe je dit gedaan hebt ter inspiratie van anderen, maar in de eerste plaats ook van jezelf, want zo’n verhaal heeft een helende functie voor de schrijver zelf. Je leert jezelf beter kennen en je leert te anticiperen op mindere momenten in de toekomst door stil te staan bij wat vroeger geholpen heeft, in de aard van: ‘ik ben er altijd door geraakt, ik zal er nu ook wel weer door geraken’. Door het schrijven gaan mensen hun verhaal normaliseren en zo krijgen ze minder te lijden onder zelfstigma. Voor de lezers van herstelverhalen kan het naast inspiratie ook hoop bieden.

Kwetsbaar sterk recensie

Tekst: Els Lambrecht

Wie zijn jullie lezers?

We bereiken een heel ruim publiek met ons boek. Lotgenoten, hulpverleners, familie en vrienden... maar ook mensen die niets met de zorgsector te maken hebben. Soms komen op onze boekvoorstellingen vrienden van Anns kinderen. Ook zij steken veel van de verhalen op.

Boodschap

De boodschap die we willen brengen met dit boek is dat we gewone mensen met bijzondere ervaringen zijn die hun leven in handen nemen. We zijn mensen zoals iedereen en ondanks onze aandoening komen we terug in onze kracht en leiden we een waardig bestaan, zoals Dirk De Wachter overigens in het voorwoord schrijft. Daarnaast draagt dit boek mogelijk bij om het stigma over mensen met psychische problemen te slopen.

Kwetsbaar sterk

Een van de vijftien schrijvers kwam aan met de titel 'Kwetsbaar sterk' voor het boek en we dachten meteen: 'dat is het gewoon'. We hebben niet meer verder gezocht. 'Kwetsbaar sterk' spreekt voor zich: kwetsbaar omdat we psychisch kwetsbaar zijn, maar ook sterk omdat we in onze kracht staan.

Wanneer ben je er eigenlijk klaar voor om je herstelverhaal te schrijven?

We hebben gemerkt in onze cursus 'herstelverhalen schrijven' dat mensen die hun trauma's nog niet verwerkt hebben en nog niet genoeg afstand genomen hebben van hun verhaal, de verhalen van anderen als heel confronterend ervaren. Ze kunnen dan moeilijk aan hun eigen verhaal beginnen werken. Als je kijkt naar de vier fases van herstel (overweldigd door de aandoening, worstelen met de aandoening, leven met de aandoening en leven voorbij de aandoening) is het wel aangewezen dat je de eerste twee fases doorlopen hebt, vooraleer je aan je verhaal begint.

Verschillende verhalen, maar toch gelijkaardig

In totaal staan er vijftien herstelverhalen in het boek met elk een ander thema, zoals verslaving, eenzaamheid, bipolaire stoornis, het chronisch vermoeidheidssyndroom, trauma, genderdysforie (transgenderthematiek), depressie, eetstoornis, ... Vele verhalen vertonen een aantal gelijkenissen zoals bv. de stressdrempel die overschreden wordt. Het is verrijkend om over kwetsbaarheden te lezen die je zelf niet hebt.

Wat heeft het boek al teweeggebracht?

Vanuit de HerstelAcademie Leuven werd ons de vraag gesteld om daar maandelijks een herstelverhaal te brengen. Bij de Gespreksplek te Leuven bracht Marijke al haar herstelverhaal. Ook daar zijn andere schrijvers van het boek reeds hun verhaal gaan brengen. En dan zijn er de boekvoorstellingen die sinds oktober 2022 lopen. De eerste boekvoorstelling ging door in het Cultureel Centrum Romaanse Poort te Leuven in het kader van de tiendaagse van de geestelijke gezondheidszorg, met als thema 'veerkracht'. Daarna brachten we een boekvoorstelling in de bibliotheek van Leuven. Onlangs stelden we ons boek voor in het Universitair Psychiatrisch Centrum Kortenberg. In het voorjaar doen we nog een boekvoorstelling in het UPC Duffel, en ook in het cultureel centrum in Aarschot. Ook bij studenten Maatschappelijk Werk van het UCLL en bij GTB zijn we het boek gaan voorstellen, en dat was een bijzonder positieve ervaring. Het is echt fijn om te merken dat we een heel ruim publiek bereiken met ons boek. Héél ruim, want zelfs de ouders van Ann, 87 en 90 jaar oud, hebben het boek gelezen!

De prachtige cover van het boek is een schilderij van Alexandra Diaz Aviles die zelf als student de cursus 'herstelverhalen schrijven' heeft gevolgd.

In 'Kwetsbaar sterk' vertellen vijftien mensen hun herstelverhaal. Deze mensen zijn studenten van de HerstelAcademie. Hun verhalen werden geschreven binnen de cursus 'herstelverhalen schrijven'. De studenten schrijven over hoe het voelt en wat het is om te leven met psychische problemen. Maar ook over hoe deze problemen een plaats krijgen tussen andere facetten van hun persoonlijkheid. En over hoe ze geleidelijk aan hun krachten en hun levenslust terugvinden.

Opvallend is dat elk herstelverhaal wordt ingeleid door een kort stukje tekst dat de auteur zelf geschreven heeft. Hierin stelt hij of zij zichzelf en zijn of haar situatie kort voor. Hierdoor kan je vlug beslissen of dit herstelverhaal iets voor jou is of niet. Misschien wil je enkel verhalen lezen waar je jezelf in herkent of misschien wil je niets lezen waardoor jouw trauma's getriggerd kunnen worden? Zo kan je zulke zaken net iets gemakkelijker inschatten. Dat maakt het boek mijns inziens erg toegankelijk.

Doordat het verschillende verhalen zijn, kan je er ook een lezen en het boek weer wegleggen. Voor dit boek hoeft je dus geen grote lezer te zijn. Ook wanneer je een verminderd concentratievermogen ervaart, blijft dit boek behapbaar.

De verhalen zijn verschillend, maar toch gelijkwaardig én bovendien menselijk. In het voorwoord schrijft Dirk De Wachter daarom dat de gedeelde noemer 'mens zijn' is. Het zijn verhalen waarbij de menselijkheid de wereld wordt ingebracht. In de herkenbaarheid van gewone, menselijke verhalen zorgen ze voor verbinding. Ondanks de pijnlijke gebeurtenissen die beschreven worden, zijn het verhalen van hoop. Littekens doorkruisen het verhaal, maar littekens zijn geen open wonden meer. Littekens zijn er immers nog, maar het zijn ondertussen geheelde wonden geworden; ze zijn hersteld.

Dit is een inspirerend boek dat taboes doorbreekt, stigma doet afbrokkelen en ons kennis doet maken met échte verhalen. Verhalen over het leven zoals het is.

*Kwetsbaar Sterk.
Vijftien verhalen over
psychisch herstel
Ann Dierick en Marijke Gets
Uitgeverij:
Obelisk Boeken (2022)*





**“Er moet
in de zorg
meer ingezet worden
op preventie
en communicatie.”**

*Interview: Nadia Mahjoub –
Foto: Nicole Kusters*

Veerle Janssens (51) schreef het boek “Een tijd tussen al mijn tijden. Perikelen in de psychiatrie”. Tien jaar geleden belandde zij in een acute depressie, als gevolg van een hormonenbehandeling in het kader van haar fertiliteitstraject. In het boek beschrijft Veerle haar pijnlijke ervaringen met de zorg.

Je pleit voor een meer menselijke psychiatrie, een warmere professionele zorg. Waar liep het mis volgens jou?

Mijn partner en ik hadden een sterke kindervens, maar de hormonenbehandeling zorgde voor volledige slapeloosheid en heftige stemmingswisselingen. Bij een derde behandeling met Decapeptyl Depot liep het mis: ik wilde rust in mijn hoofd en slikte slaappil na slaappil in. Het is niet dat ik een expliciete doodswens had. Wegens die overdosis kwam ik op de spoeddienst terecht van een ziekenhuis in Halle. In plaats van de tijd te nemen en te luisteren naar wat me overkomen was, of contact op te nemen met mijn gynaecoloog of de fertiliteitskliniek, liet de behandelend psychiater me gewoon de isoleercel ingooien. Ik vond dat uitermate vernederend. Ik had blijkbaar de pech dat het zondag was en de psychiater geen tijd aan mij wou besteden. En dan is er ook nog het geweld: opeens duwen meerdere mannen je de cel in en prutsen ze je beha uit. Ze hadden me ook gewoon kunnen vragen om dat zelf te doen. Ik was immers rustig.

Wat ik minstens even schadelijk heb gevonden is de tunnelvisie waarmee hulpverleners naar je kijken in zo'n crisis. Opeens werd alles herleid tot traumatische gebeurtenissen in mijn jeugd van meer dan 25 jaar daarvoor. Ik vond dat zeer reducerend. Er was weinig oog voor de context: de zware hormonale behandeling die me had uitgeput en een acute depressie had uitgelokt. Ik ben veel meer dan enkel slachtoffer van seksueel misbruik. Ik heb gigantisch veel gedaan in mijn leven, heb twee diploma's behaald...

“Ik heb dit boek uit een gevoel van verontwaardiging geschreven”

Ze beschikten over die gevoelige informatie uit mijn jeugd en toch lieten ze mij door meerdere mannen op het bed duwen in de isoleercel. Ik kan daar niet bij. Ik ben de dag nadien trouwens gewoon gaan werken. Geen haar op mijn hoofd dat eraan dacht op die plek te blijven.

Je schrijft in het boek ook over je verblijf in Mexico, over het onrecht en de onderdrukking van bevolkingsgroepen daar?

Ja, ik zie parallellen: de ‘micro-arrogantie’ die er te vaak is van hulpverlener naar patiënt in ons land, bestaat ook op macro-niveau, van de eerste naar derde wereld. Wij denken het hier allemaal zoveel beter te weten, maar mijn ervaring is dat de Mexicaanse samenleving heel warm is en haar geschiedenis qua onderdrukking goed kent. Ik werkte er voor een mensenrechtenorganisatie en dan is het eigenlijk heel ironisch dat mijn mensenrechten hier in België als psychiatrisch patiënt werden geschonden.

Je hebt heel wat verliezen geleden. Welke rol had de psychiatrische behandeling daarin?

Er is pijnlijk veel weggenomen van mij. Slechte zorg, stigma en angst deden de situatie in 2012 ernstig escaleren. Mijn relatie liep op de klippen, ik raakte mijn huis kwijt, ik kon mijn twee plusdochtertjes niet meer zien en mocht mijn kinderwens vergeten. De eerste psychiater in Halle moet aan mijn vriend gezegd hebben dat ik leugenachtig en manipulatief was. Mijn vriend is jammer genoeg meegegaan in de redenering van de ‘professional’. Dat heeft een serieuze wig geslagen in onze relatie. In die eerste periode is er niemand in geslaagd om ons samen te brengen en te doen praten. Ik denk dat die relatiebreuk vermeden had kunnen worden als er meer en beter gecommuniceerd was.

Communicatie in de psychiatrie is een pijnpunt?

Zeer zeker, en niet enkel in de psychiatrie. Het is ook problematisch in de somatische zorg. In de fertilitetskliniek communiceert men weinig en betreft men de omgeving nauwelijks. Je bent er een nummer, alles moet snel gaan. Ik herinner me de zoveelste echo. Je moet dan in een hokje wachten, want het moet efficiënt zijn. Na een tegenvallende echo zat ik in het hokje te huilen. De gynaecoloog trok het hokje open, zei ‘oei’ en gooide de deur weer dicht. Ik was niet snel genoeg vertrokken

en er was hiervoor ook geen nazorg beschikbaar. Ik vraag me dan af waar we mee bezig zijn.

Ook op het vlak van preventie is er nog veel werk aan de winkel: een vast aanspreekpunt hebben bijvoorbeeld, een telefoonnummer waar je naar kunt bellen, informatie geven over mogelijke nevenwerkingen van medicatie... Mensen uit je omgeving moeten meer betrokken en beter geïnformeerd worden over wat ze kunnen doen als het misloopt. Als mijn partner en ik op voorhand geweten hadden dat we waakzaam moesten zijn voor signalen van neerslachtigheid, dan hadden die problemen wellicht vermeden kunnen worden.

Wat ligt volgens jou aan de basis van dit gebrek aan communicatie en preventie?

Het ligt aan de manier waarop onze gezondheidszorg is georganiseerd. De prestatiegeneeskunde, waarbij artsen financieel beloond worden wanneer ze op korte tijd (te) veel patiënten zien, is een probleem. Voldoende tijd nemen voor een consultatie, goede zorg zeg maar, wordt in dit systeem afgestraft. Dr. Ri De Ridder beschreef dit in zijn boek ‘Goed ziek’: onze gezondheidszorg heeft meer baat bij zieke mensen dan bij gezonde, wat leidt tot onnodige procedures, overmedicalisering en de verspilling van middelen. Je zou eigenlijk lokale groepspraktijken moeten hebben die verantwoordelijk zijn voor de gezondheid van een bepaalde wijk. Dan zou er veel meer ingezet worden op preventie.

Je vroeg inzage in je patiëntendossiers?

Ik vroeg inderdaad de dossiers op van de ziekenhuizen, maar ook van de ambulante therapie die ik volgde. Ik viel vaak achterover van de stigmatiserende kijk en de verkeerde interpretaties. Te snel denken dat je weet hoe iemand zich voelt, is een grote valkuil. Als hulpverleners niet de tijd nemen om patiënten te bevragen naar het waarom van hun gedrag, krijg je een grote kans op interpretatiefouten. Ik herinner me nog levendig het fietstochtje met medepatiënten. Een begeleider voorop, een ander achterop, en wij met zijn allen netjes op een rijtje er tussenin. Ik voelde me een gevangene die gelucht werd. Maar in het dossier lees ik: ‘heeft genoten van het fietstochtje, voelde zich vrij’. Of ik lees dat ik me ‘verward’ gedraag, omdat ik mijn weg niet meteen vind in het ziekenhuis.

*Een tijd tussen al mijn tijden.
Perikelen in de psychiatrie
Veerle Janssens
Epo/Mammoet (2022)*



Tenwijl ik gewoon geen kei ben in oriëntatie. Ik lees ook dat ik ‘bizar’ reageer op het moment dat een verpleegster – zonder kloppen nota bene – mijn kamer binnenkomt. Ik was volgens het dossier ook heel kritisch. Maar voor zover ik weet, is kritisch zijn geen afwijking, toch?

Waarom besloot je tot het schrijven van dit boek?

Wat er met mij is gebeurd, kan ik niet meer terugdraaien. Maar als het boek ertoe kan bijdragen dat dit soort misstanden, en misverstanden, zich minder voordoen in de toekomst, dan zou ik al heel tevreden zijn. Ik heb het geschreven vanuit een gevoel van verontwaardiging en ook vanuit een streven naar een meer humane zorg.

Ik sprak al over het gebrek aan tijd in ons huidig hulpverleningsmodel, maar daarnaast is de zorg ook te sterk geïndividualiseerd. Als de hulpverlening voor jou niet werkt, dan is dat je eigen schuld: jij moet het zelf oplossen, of veerkrachtiger worden, of in therapie gaan. Ik denk dat gesprekstherapie niet dé oplossing is. Mensen hebben nood aan verbinding. Focus meer op het collectieve: lotgenotencontact bijvoorbeeld. Als je zorgt voor een versterking van de nulde lijn, dan kom je ook al heel ver. Wat mij erbovenop heeft geholpen en wat me recht hield zijn de speelpleinwerking, mijn werk, de schaakclub, de salsaclub... Zet meer in op verbinding, en leg niet de klemtoon op wat er niet goed gaat in iemands leven.

Pas op, ik heb ook fantastische hulpverleners ontmoet, en zie ook hele mooie dingen gebeuren op vlak van ‘zorg’ voor mensen: wat UilenSpiegel doet bijvoorbeeld, of de HerstelAcademies vind ik heel tof. Maar tegelijkertijd vind ik het bijzonder belangrijk – en dat is ook wat hoogleraar Paul Verhaeghe zegt – dat men inzet op een sociale psychiatrie, die de hele maatschappij in vraag durft te stellen en de oorzaken durft aan te pakken.

Ervaring werkt.

In gesprek met Mattias Nolmans

Tekst: Tom Van den Abeele – Foto: Mattias Nolmans

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?

Mattias Nolmans is al vele jaren actief in de ggz en zo'n beetje een allrounder. Zo werkte hij samen met Te Gek!?, richtte De Malloot op, werkte als ervaringsdeskundige bij Sint-Annendaal te Diest, ... Vandaag zet hij zich nog steeds in als vrijwilliger bij Similes. Gewoon te veel om op te noemen! Kortom, een boeiende man om een gesprek mee aan te knopen. Met mijn recordertje stap ik op de trein naar Diest, waar Mattias me hartelijk ontvangt. Hij woont er samen met zijn vrouw en met zijn hond, Lucky. Soms wordt een interview een gesprek. Vragen roepen dan vooral andere vragen op. Je tast elkaar af en samen zoek je naar antwoorden.

Wie ben je?

Ik ben Mattias en ben zowel ervaringsdeskundige, ervaringswerker als familie-ervaringsdeskundige, familie-ervaringswerker en familievertegenwoordiger. Ervaringswerk komt, denk ik, neer op het werken met cliënten en ervaringsdeskundigheid komt neer op het niveau van interactie met collega's in het werkveld, waarbij je spreekt vanuit deskundigheid.

Hoe ben je in aanraking gekomen met ervaringswerk?

Ik ben in opname geweest. Na mijn opname volgde ik een traject in sociaal ondernemerschap. Ik was toen bezig een eigen project uit te werken. Mijn vrouw volgde de opleiding 'ervaringswerker in de ggz' en wou dat ik daar mee naartoe ging. Op die manier ben ik mijn professioneel verleden met ervaringsdeskundigheid beginnen combineren en ben ik er ingerold. Wel, het werd pas écht duidelijk dat ik een kwetsbaarheid had, toen ik daarvoor een tweede keer in opname ben gegaan (na mijn eerste opname werd ik terug ingeschakeld in het normale arbeidscircuit). Maar toen ik opnieuw in opname ging, had ik zoiets van "Ik heb geen zin meer om mijn kwetsbaarheid te verbergen; ik zie niet in wat ik ermee verlies." Bij het solliciteren werd echter duidelijk dat een opname gehad hebben, als een obstakel bekeken wordt. Als ik geen zin heb om voor bazen te werken die er niet

“Deskundigheid begint bij het niet-weten met de goesting om te willen weten.”

voor open staan, word ik liever mijn eigen baas. Daardoor ben ik in een traject gerold richting zelfstandig ondernemerschap. Mijn project heette 'De Malloot'. Ik wou aantonen dat mensen met een psychische kwetsbaarheid evenzeer kunnen werken. Dit project omvatte het brengen van getuigenissen, waarbij ik de boodschap bracht dat je met een kwetsbaarheid wel degelijk kan werken. Zo is het allemaal begonnen.

Het gaat over het grotere plaatje, de samenleving

Ik heb mijn vrouw leren kennen tijdens mijn opname. Ondertussen hekelen we het woord 'kwetsbaarheid' op zich al, omdat het eigenlijk maar een mening weergeeft die anderen hebben over ons. Doorheen de jaren die we samen zijn, viel het steeds meer op dat mijn vrouw bij opname op afdelingen terecht kwam waar zich best veel afspeelde. Ik merkte dat het aanbod van behandelingen niet op maat van haar als persoon was. Dat heeft geleid tot: "Oké, je gaat niet meer in opname; we gaan het zelf oplossen." Als partner neem je veel op jou en daar leer je uit, zoals: waar liep het in de zorg mis en hoe pak je het zelf op een andere manier aan? Nu begrijp ik ook waar het misloopt in de samenleving. Het gaat over het grotere plaatje, over de samenleving, over hoe mensen opgroeien, hoeveel kans je krijgt om jezelf te ontwikkelen. De

samenleving is gericht op het creëren van productieve werknemers in plaats van gezonde mensen met een gezonde identiteit en persoonlijke groei.

Kan je zelf een rol spelen om dit te veranderen?

Bijna in alles wat ik doe, doe ik aan vermaatschappelijking. Ik heb mijn eigen praktijk waar mensen op consult kunnen komen voor zichzelf, maar ook voor anderen. Een dilemma waar ik al even mee zit, is dat mensen zeggen van zodra ze in opname zijn gegaan: "Oh ja, nu weet ik wat mijn diagnose is.", terwijl er te weinig gekeken wordt naar wat dit betekent in relatie met anderen. Het eerste wat mensen in opname nodig hebben, is tijd om terug op hun plooi te komen, een gevoel van veiligheid. Daar begint het mee, een gevoel van basisveiligheid. Pas dan kan je je openstellen.

In onze samenleving doen veel mensen aan zelfmedicatie door alcohol- en andere verslavingen. We spreken te weinig met elkaar. Echte gesprekken voeren, dat zijn de mensen aan het verleren.

Identiteit en anderen

Er wordt heel sterk gekeken naar de identiteit van mensen, maar identiteit is geen vast gegeven. Identiteit is: hoe ben ik ten opzichte van deze of gene persoon? Hoe zit onze identiteit in elkaar en welke kans hebben we gekregen om die op te bouwen? Daar draait het om. Het opgroeien als kind of hoe je jeugd verlopen is, speelt een grote rol bij vragen zoals: Ben je autonoom geworden?, Heb je het verschil leren kennen tussen 'Dit ben ik.' en 'Dit is hoe anderen willen dat ik ben?'

Gelukkig zijn

Als je tegen jezelf al kan zeggen: "Ik mag gewoon zijn.", dan sta je het sterkste van allemaal.

Waar haal je je motivatie?

Als mensen toekomen in mijn praktijk, zitten ze met iets waarmee ze geholpen willen worden. Je kan dan actief helpen met

dat ene ding. Iets doen met de effectieve hulpvraag van de persoon is belangrijk. Probeer vooral niet het grotere geheel op te lossen, want dat heeft niet zo veel zin. Dat gaan ze zelf wel oplossen, als ze er zelf klaar voor zijn. Mensen zitten vaak maar met een of twee dingen waarover ze feedback willen, waarvan ze willen weten: 'Hoe ben ik daar nu mee bezig?' Het ideaal is om mensen zodanig te ondersteunen dat ze vanuit zichzelf daarop een antwoord kunnen vinden.

Waar ben je nu vooral mee bezig?

Als het neerkomt op familie, dan ben ik vanuit mijn vrijwilligerswerk bezig om me verder te verdiepen in het familienetwerk op vertegenwoordigingsvlak. Dat heeft tijd nodig, want als je mensen wil vertegenwoordigen, moet je die wel eerst tot bij jou krijgen. In Vlaanderen bestaan er verschillende ggz-netwerken. Zelf ben ik actief binnen het netwerk Diletti, waar ik in drie groepen aan familievertegenwoordiging doe: in de familiestuurgroep, in de stuurgroep en in het beheerscomité. Aan vertegenwoordiging doen op netwerk-niveau is erg complex.

Hulpverleners en ervaringsdeskundigen

Globaal gezien ben ik tevreden over hoe de ggz in België loopt, want op pakweg tien jaar heb ik haar enorm weten evolueren. Toch vraag ik me nog steeds af wat iemand bezielt om hulpverlener te worden? Wat bezielt iemand om verpleegkundige, psychiater, psycholoog, enz. te worden? Het gros van de antwoorden op deze vragen is te vinden in hoe ze zelf opgroeiden. Toen ik zelf in de hulpverlening terecht kwam, vroeg ik me af waarom alles er zo traag ging, omdat ik zelf uit een snelle sector kwam. Mijn vrouw had zorg nodig, die ze niet kon krijgen in de geestelijke gezondheidszorg. Dus ben ik die dan maar zelf gaan bieden.

Ervaringsdeskundigen zijn ook hulpverleners, maar het verschil is dat ervaringsdeskundigen nu eenmaal een compleet



ander discours hebben: van doorleefde ervaring naar professionalisering. Ik heb nog wel moeite met ervaringsdeskundigheid en mét hulpverlening op het vlak van 'Heb je de dingen van vroeger wel verwerkt?'. Als hulpverlener word je geraakt door wat je meemaakt en hoe je dat vervolgens terug naar je cliënt spiegelt.

Vermaatschappelijking van de zorg

Ik zie daar toch een probleem in. Vroeger had je een psychiatrisch ziekenhuis waar mensen tussen de muren zaten. Nu zitten die mensen in de samenleving tussen onzichtbare muren. Het is nu een thuisomgeving, maar de muren zijn er nog altijd. Het stigma blijft overeind.

Waar droom je van?

Ik droom van een beroepsvereniging en van een officiële erkenning van de functie als beroep. Momenteel is dat nog niet zo.

Ik diende namelijk een aanvraag in om met mijn praktijk op de website van de sociale kaart te staan. Die aanvraag werd geweigerd, omdat ervaringswerker niet op de officiële lijst van medische beroepen staat. Dat is uiteraard niet hetzelfde als een statuut. Dit gaat om de erkenning van een beroep. Ik hoop dat ik de beroepsvereniging dit jaar nog kan oprichten. Iedereen die daarin interesse heeft, nodig ik uit contact op te nemen. In de beroepsvereniging wil ik alle ervaring inclusief maken: zowel de eigen ervaring, als de ervaring van naasten of familie. Er zullen dus meerdere beroepen een erkenning nodig hebben. Neem dus gerust contact op via mattias@ervaringswerker.com.

Bezoek de website van Mattias:
www.geestwerk.be



Wie is van hout... Een gang door de psychiatrie

Tekst: Sil Popelier

Vorig jaar was het exact vijftig jaar geleden dat het boek 'Wie is van hout...' van Jan Foudraïne gepubliceerd werd. Toentertijd heeft het boek wel wat stof doen opwaaien. Jan Foudraïne durfde de heilige huisjes van zijn tijd neerhalen.

'Wie is van hout...' was een aanklacht tegen wanpraktijken in de psychiatrische ziekenhuizen. In de jaren 70 sneuvelden wel meer heilige huisjes. Er waaide toen een frisse wind door de samenleving. Alle gevestigde instituten werden aan een maatschappijkritische blik onderworpen. Zo ook de psychiatrie.

Antipsychiatrie maakte furor. Als antipsychiater is Jan Foudraïne dan ook bij het grote publiek bekend. Achter de schermen zette hij zich constructief in voor een betere behandeling van psychiatrische patiënten. Hij werkte een tijd in psychiatrische ziekenhuizen in de VS. Hij haalde er de patiënten uit hun isolement en apathie, betrok hen weer bij de dagelijkse routine en gaf hen hun zelfstandigheid terug. Hij verrichtte baanbrekend therapeutisch werk!

We kunnen dus zeker stellen dat Jan Foudraïne een van de pioniers is van de humane psychiatrie. Mijn vader was in de jaren 70 al grote fan. Hij stuurde mij een link naar een artikel in De Wereld Morgen door. Het origineel (geplaatst op 27 november 2022) vind je op de boekenblog van Paul Verhaeghe: www.boekenblog.paulverhaeghe.com.

Vandaag lijkt het biomedische (of het biochemische) model het in de psychiatrische behandeling definitief gehaald te hebben. Voor elk probleem zou er een pilletje bestaan en elk probleem zou te herleiden zijn tot een chemisch onevenwicht in de hersenen. Dat is een mythe die wetenschappelijk onderzoek allang doorprikt

heeft. De macht van de farmaceutische lobby is helaas nog altijd net iets groter dan het gezonde boerenverstand.

Toch gaan er vandaag, net als in de jaren 70, opnieuw stemmen op om het psychosociale model toe te passen. Dit model reduceert de patiënt niet tot zijn genen en reduceert de oplossing voor zijn mentale problemen niet tot het slikken van een pilletje. Het is een model dat de sociale relaties (gezin, familie, vrienden en kennissen) en trauma's (vaak veroorzaakt door verstrikkingen in het familiesysteem) in kaart brengt. Dit is een recente evolutie die duidelijk zichtbaar wordt in de herstelvisie, het

kwartiermaken en de vele initiatieven die patiënten meer autonomie willen geven over hun eigen hersteltraject.

Het is natuurlijk kwestie om in te zien dat wij, de patiënten zelf, ons eigen herstel in handen moeten nemen. En dat gaat niet steeds van een leien dakje, want eens je beslist hebt om niet meer in het vakje 'patiënt' gestopt te worden, stuit je vaker dan je lief is op een nogal stugge samenleving en afwijzende reacties; in de zin van: "Die moet wel echt knetter zijn!". Als je zo'n reacties ervaart, blijf er niet alleen mee zitten. Bij de praatgroepen van UilenSpiegel en bij de telefoon- en chatlijn Luistergenoten kan je met jouw verhalen terecht.

Je eigen herstel in handen nemen is een beslissing die door de maatschappij op z'n zachtst gezegd niet op gejuich wordt onthaald, want: Eens patiënt, altijd patiënt? Durven denken dat de patiënt enkel

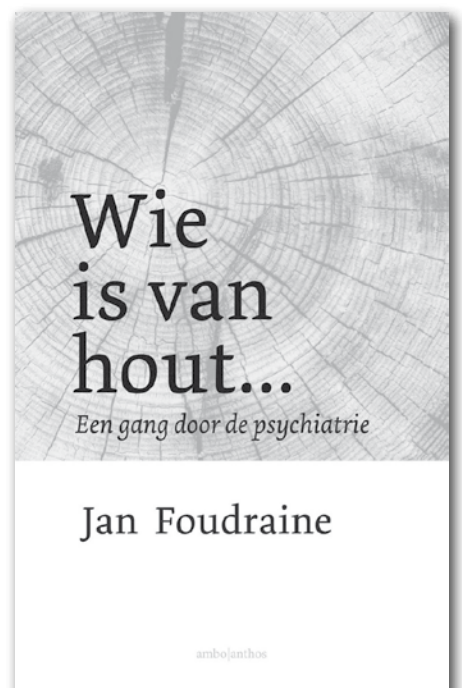
mag ondergaan en vooral geen actieve rol mag innemen, is pas knetter. UilenSpiegel denkt gelukkig niet zo.

De stigmatisering en vernedering van psychiatrische patiënten blijven schering en inslag. De gedachte erachter is dat de psychiatrische patiënt gedoemd is te mislukken. Het is echter onrechtvaardig om er vanuit te gaan dat iemand nooit zal veranderen, of nooit zijn of haar leven zal kunnen bijsturen.

Zelfregie en autonomie zijn sleutels tot herstel, terwijl het opleggen van allerlei vernederende dwangmaatregelen deuren zijn die de weg naar herstel afsluiten of ten minste bemoeilijken.

Reacties zijn steeds welkom op sil.popelier@proton.me

We kunnen stellen dat Jan Foudraïne een van de pioniers is van de humane psychiatrie.



Nieuw in Mechelen: Infopunt voor ervarings- deskundigheid en herstel

Tekst: Laura De Houwer & Els Lambrecht



Sinds kort is er binnen het netwerk Emergo¹ een Infopunt voor ervaringsdeskundigheid en herstel. Aangezien we binnen UilenSpiegel initiatieven rond ervaringsdeskundigheid en herstel toejuichen, bekijken we dit graag eens van dichterbij.

Wat is het Infopunt?

Het Infopunt is een aanspreekpunt voor iedereen die meer wil weten over herstel en ervaringsdeskundigheid in de geestelijke gezondheidszorg. Zowel cliënten, naasten als hulpverleners kunnen hier terecht voor advies en informatie.

Cliënten en naasten worden ondersteund in hun herstelproces door met hen op zoek te gaan naar hun talenten, noden en wensen. Deze worden gekoppeld aan passende initiatieven. Hulpverleners en andere professionelen kunnen bij het Infopunt terecht voor concrete informatie en/of samenwerking.

Men wil op deze manier ervaringskennis en herstelgerichte zorg verspreiden en daarbij ook inzetten op positieve beeldvorming. Via het Infopunt worden opleidingen en vormingen kenbaar gemaakt en wordt een overzicht gegeven van alle herstelgerichte initiatieven in de regio².

Wie kan bij het Infopunt terecht?

Iedereen die geïnteresseerd is in of meer wil weten over ervaringsdeskundigheid en/of herstel. We denken hierbij aan:

- Mensen met een psychische kwetsbaarheid die iets met hun ervaringen willen doen;
- Iedereen die wil werken aan zijn of haar herstel, op zoek is naar informatie, of wil weten waar hij/zij hiervoor terecht kan;
- Iedereen die meer inzicht wil krijgen in het aanbod herstelgerichte zorg in de regio;
- Iedereen die aan de slag wil met hersteltools, zoals bv. het signaleringsplan. Dit lijst op welke signalen

bij de cliënt een aanwijzing zijn dat het slechter begint te gaan en wat de cliënt zelf of de omgeving in dat geval kan doen;

- Professionals en externen die willen samenwerken met een ervaringsdeskundige of vragen hebben over de inzet van ervaringsdeskundigheid;
- Professionals die een cliënt willen doorverwijzen naar laagdrempelige herstelgerichte ondersteuning;
- ...

Hoe werkt het Infopunt?

Het Infopunt is een aanspreekpunt voor zowel cliënten, naasten als professionals. In een verkennend gesprek wordt gekeken naar de specifieke vragen en noden. Vervolgens wordt samen gezocht naar wat het best bij iemand past. Is een cliënt bijvoorbeeld op zoek naar een cursus rond herstel? Wil een naaste zich aansluiten bij lotgenoten? Wil een professional graag een ervaringsdeskundige uitnodigen voor een getuigenis?

Bij interesse in ervaringsdeskundigheid, wordt o.a. bekeken op welke manieren iemand zich kan en wil inzetten als ervaringsdeskundige in het netwerk, welke verschillende rollen en statuten er bestaan, waar men terecht kan voor opleidingen, vormingen en ondersteuning, ...

De cliënt-ervaringsdeskundigen kunnen terecht bij OP WEGG² voor ondersteuning, uitwisseling en intervisie met andere ervaringsdeskundigen binnen het netwerk.

Ook de familie-ervaringsdeskundigen kunnen aansluiten bij specifieke contactmomenten.

Bij interesse in herstel wordt bekeken wat herstel juist is, welk aanbod van herstelgerichte zorg er in de regio is, welke vorm van herstelzorg bij iemand past, hoe iemand concreet kan deelnemen aan cursussen rond herstel, lotgenotencontact, praatgroepen, groepstrainingen, ...

Praktisch

Het Infopunt is elke eerste vrijdag van de maand vrij toegankelijk tussen 10u en 12u in het CAW Mechelen. Je kan dus binnenspringen zonder afspraak. Het Infopunt is per mail bereikbaar via infopunt@netwerkemergo.be. Je kan het Infopunt ook volgen op facebook via www.facebook.com/InfopuntEmergo

Vrijwillige ervaringsdeskundigen uit het Emergo-netwerk ondersteunen mee het Infopunt. Tijdens de vrije inlooptmomenten is er telkens een duo van een cliënt- en een familie-ervaringsdeskundige aanwezig.

(1) Het 107-netwerk of samenwerkingsverband voor gemeenschapsgerichte geestelijke gezondheidszorg binnen regio Mechelen-Boom-Lier.
Meer info: www.netwerkemergo.be.

(2) OP WEGG: Ontmoeting Participatie Werkgroep Ervaringsdeskundigheid Geestelijke Gezondheid

OPROEP: Er zijn meerdere Infopunten ervaringsdeskundigheid en herstel in ons land. Zo is er bijvoorbeeld ook een in de Kempen. We hebben hiervan jammer genoeg geen overzicht, laat staan contactgegevens. We willen daarom ons overzicht graag vervolledigen. Kan je ons hiermee helpen, laat het gerust weten via info@uilenpiegel.net. Wie weet publiceren we ons overzicht later ook in Spiegel.

“Ik ben niet wat me overkomen is, ik ben wie ik Jungs kijk op dissociatie



Een korte inleiding tot Jung

Carl Gustav Jung was een van de pioniers van de psychoanalytische beweging. Psychoanalyse zou je kunnen bekijken als theorieën en methoden om onderdrukte emoties en ervaringen naar boven te halen. Met andere woorden: men wil het onbewuste bewust maken. Jung werd geboren in 1875 en stierf in 1961. Hij liet heel wat werken na over psychiatrie, antropologie, literatuur, filosofie, psychologie en mythologie. Jung zag Freud als zijn mentor en in de geschiedenis van de psychiatrie kan je hem daar ook het beste plaatsen. Nadien zou Jung afstand nemen van Freud en (een deel) van diens theorieën.

De klassieke psychoanalyse focust zich vooral op vroegkinderlijke ervaringen en bekijkt dit als een belangrijke factor in het bepalen van iemands persoonlijkheid. Binnen de analytische psychologie van Jung richt men zich ook op diens cultuur. Volgens Jung speelt dit namelijk ook een rol bij ons onbewuste. Een belangrijk aspect volgens hem is het proces dat zich afspeelt wanneer iemand op zoek gaat naar het zelf. Dit proces heet individuatie, een belangrijke taak in de menselijke ontwikkeling.

Om Jung te begrijpen, is het belangrijk te beseffen dat hij erg geïnteresseerd was in filosofie en spiritualiteit. Jung bracht op die manier zingeving binnen de psychiatrie. Volgens Jung zijn we vaak te veel bezig met wat er rond ons gebeurt en met hoe andere mensen ons bekijken. Wanneer we naar onszelf kijken, kunnen we onze eigen zingeving vinden.

Het bewuste en het onbewuste

Jung zei dat onze psyche uit 3 onderdelen bestond: het bewuste, het persoonlijke onbewuste en het gezamenlijke onbewuste. Het bewuste is alles wat we beseffen. Van hieruit ontstaat het ego.

Het persoonlijke onbewuste bestaat uit delen van ons eigen leven: gedachten en ervaringen waarvan we ons niet bewust zijn, die we zijn vergeten of verdrongen hebben. Tot daar is er weinig verschil met wat Freud eerder al zei.

Jung voegde er echter het gezamenlijke onbewuste aan toe. Dit zou je kunnen

vergelijken met wat men nu intergeneratieel trauma noemt. Hierbij moet wel gezegd worden dat het gezamenlijke onbewuste niet alleen trauma's bevat, maar ook tradities, cultuur en folklore. Het is in dit gezamenlijke onbewuste dat de archetypes hun oorsprong vinden. Archetypes weerspiegelen hierbij universele patronen. Volgens Jung 'erven' we deze archetypes van onze voorouders.

Het zelf, het ego en de schaduw

Jung beschouwt het zelf als superieur ten opzichte van het ego. Het ego heeft zich gevormd doorheen het individuele leven en daarom behoort het tot het bewustzijn. Toch is het bewustzijn hierin maar een deel van de hele persoonlijkheid, het is immers mee gevormd door het onbewuste. Volgens Jung zijn er verschillende delen in dat onbewuste. Hiermee onderstreept hij dus de psyche als afgesplitste delen.

Een van de belangrijkste delen is volgens hem de persona. Je zou kunnen zeggen dat dit je geconformeerde deel is. Het is dat deel dat de buitenwereld ziet. We noemen de persona weleens 'ons masker'. In essentie verstoppen we ons echte zelf hiermee.

Daarnaast hebben we ook de schaduw. Je zou het onze donkere kant kunnen noemen. De schaduw speelt een belangrijke rol in het balanceren van onze psyche. Wanneer we onze schaduw niet voldoende integreren, resulteert dit in een minieme ontwikkeling van een eigen

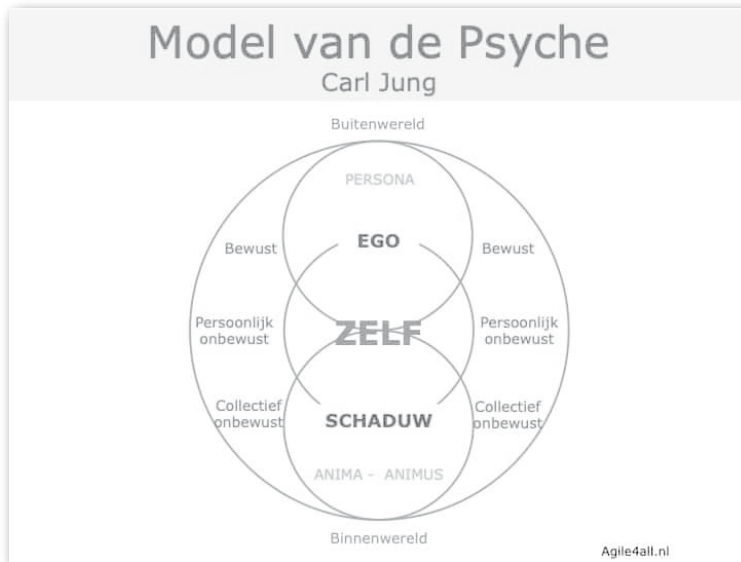
persoonlijkheid en zien we iemand die extreem bezorgd is over de opinies van anderen. Mensen die moeite hebben om naar hun schaduw te kijken, projecteren ze ook vaak op anderen. Kwaliteiten die we niet kunnen uitstaan in anderen, hebben we doorgaans in onszelf zitten als schaduw. Het integreren van onze schaduwkant kan helpen om onszelf meer in balans te brengen.

De rol van trauma

In oorsprong werd trauma vooral vertaald als histerie. Freud beschreef histerie al vrij uitgebreid, maar Jung voegde daar een theorie aan toe waarin hij liet zien hoe trauma de vorming van autonome complexen in de psyche bevordert. Door traumatische herinneringen, beelden en affecten te binden, beschermt de gedissocieerde structuur volgens hem het ego tegen overweldiging. Jungs bijdrage op het gebied van dissociatie en posttraumatische stress is echter genegeerd in overzichten. Men zegt weleens dat dit komt door de opkomst van de biomedische verklaarmodellen en psychofarmaca. Er bestaan geen pilletjes om dissociatie op te lossen en dus was het niet interessant. In feite minimaliseerde Jung in het begin van zijn werk de impact van exogeen trauma en legde hij meer de nadruk op het endogene trauma dat wordt veroorzaakt door conflictueuze fantasieën. Dit had vooral met zijn eigen jeugd te maken. Jung was een fantasierijke jongen als kind. Hierbij moet gezegd worden dat ook dit vermoedelijk al een vluchtroute was en dus een vorm van dissociatie. Jung was immers een 'wounded healer'.

kies te worden.”

Tekst: Els Lambrecht – Portret Jung: Luka Van De Aarde



Hij concentreerde zich op het vermogen van de psyche om zich op te splitsen in verschillende persoonlijkheden of bewustzijnssystemen. Jung benaderde dissociatie als een erg normaal proces, ook de structurele vorm. Jung nam vroegkinderlijk trauma als oorzaak nooit zo serieus als Freud. Wellicht is dit te kaderen door zijn eigen jeugd.

Dat de houdbaarheidsdatum van het Jungiaanse model van de psyche allesbehalve verstreken is, zien we in de meest recente werken over Complex Trauma en DIS (Dissociatieve Identiteitsstoornis). De meest aansprekende overeenkomst is de vondst dat splitsing optreedt, wanneer de neurale paden niet volledig zijn ontwikkeld. Met andere woorden: vroegkinderlijk trauma heeft effect op de hersenontwikkeling. Het zorgt ervoor dat er minder verbindingen zijn en veroorzaakt letterlijk afsplitsingen. Die afsplitsingen zorgen voor wat men structurele dissociatie noemt.

Bij structurele dissociatie ontstaan er delen (veelal kinddelen) waaruit gereageerd wordt. Het lijkt alsof deze delen de persoon helemaal overnemen nog voor ons volwassen, doorleefde brein dit kan corrigeren. Dit kan je vergelijken met de gevoelstonuscomplex van Jung, waarbij hij beschreef dat een zekere psychische situatie die zo sterk emotioneel gekleurd is, het ego (ik-bewustzijn) geheel kan overspoelen. Dit gebeurt vooral wanneer de situatie in het nu lijkt op een eerdere ervaring, maar toch niet in verhouding staat tot wat er nu gebeurt. In de moderne psychologie noemen we dit triggers en herbelevingen.

De traumatische jeugd van Jung: kader voor zijn theorie

Jung werd geboren na het verlies van eerdere kinderen. Dit maakte dat zijn moeder van in het begin afstand van hem nam. Je ziet dit wel meer bij moeders die hun eerste kind verliezen. Eenvoudig uitgelegd speelt er zich een onbewust proces af van angst om het 'nieuwe' kind ook te verliezen. Vanzelfsprekend heeft zo iets effect op de hechting tussen moeder en kind. Daarnaast was Jungs moeder ook gekend met psychische problemen door haar eigen moeilijke jeugd.

Overdag functioneerde hij goed, maar 's nachts ging het minder goed. Hij had herhaalde dromen van een lichtgevende figuur die uit de kamer van zijn moeder kwam met een afneembaar hoofd. Hij ervaaarde daarnaast aanvallen met een verstikkend gevoel en had nachtmerries waarbij zijn vader hem moest vastnemen om te kunnen kalmeren.

Stilaan begon hij een splijting van zichzelf te voelen waar hij ook angst voor ontwikkelde. Hij verdedigde zich hiertegen door positieve fantasieën te creëren. Hij maakte o.a. een klein popje waarmee hij praatte en liet het geheime notities bewaren na incidenten die hem pijn deden. Deze geheime activiteit beschermde Jung tegen dissociatie.

Op zijn negende kreeg Jung een zusje. Rond dezelfde periode begon hij regelmatig flauw te vallen waardoor hij niet naar school kon gaan. Dit ontwikkelde zich tot een schoolfobie, waardoor Jung maan-

denlang alleen kon spelen en piekeren in zijn geheime fantasiewereld. Hij overwon uiteindelijk de neiging tot flauwvallen, keerde terug naar school en verbeterde zijn prestaties. Jung concludeerde later: "Toen leerde ik wat een neurose is."

In een brief aan Freud uit 1907 merkte Jung bovendien op dat hij als jongen het slachtoffer was geweest van aanranding door een man, een vriend van zijn vader. Dit veroorzaakte gevoelens die nadien zouden worden opgewekt in zijn relatie met Freud.

Als adolescent kwelde Jung zichzelf met schuldgevoelens over zowel daadwerkelijke als potentiële fouten. Hij merkte dat hij 'schuldig was, maar tegelijkertijd onschuldig wilde zijn. 'Ergens diep op de achtergrond wist ik altijd dat ik twee personen was.' aldus Jung, hij herkende deze dissociatieve structuur ook bij zijn eigen moeder.

Nota van de schrijver: Door de Jungiaanse psychologie ben ik mij meer bewust geworden van wie ik ben als persoon. Ik maakte een reis naar binnen. Jungs psychologie kun je zien als een bewustwordingsproces, een levenslange queeste. Dat spreekt mij aan. Het blijft een zoektocht en een diep innerlijke beleving.

2



Sfeerbeelden Nieuwjaarsentje

Op 21 januari vond ons traditioneel nieuwjaarsentje plaats in Brussel. Het werd een bijzonder gezellige middag. Ziehier enkele sfeerbeelden.



1



4

3



5

7



6



9

8



10



12

1: Lekkere aperitiefhapjes staan ons te wachten

2 - 3 - 4 - 5: Gelegenheid om elkaar te leren kennen en bij te praten tijdens de receptie

6: We kregen allemaal een schriftje, balpen en markeerstift cadeau om onze geniale ingevingen te noteren

7: Verwelcoming door onze algemeen directeur, Vanessa Matthyssen

8 - 9 - 10: Gezellig tafelen bij een lekkere maaltijd

11: Kaarin laat het zich smaken

12: Veerle helpt bij het afruimen, waarvoor een warme dank!

13: Anneke en Caroline vermaken zich tijdens het afwassen.

11



13



Nachtuil: samen lezen en praten

Tekst: Ann Van de Vloet – Foto: Nadia Mahjoub

Je hoeft geen boekenwurm te zijn om deel te nemen aan de Brusselse leesgroep Nachtuil. De teksten worden in groep gelezen en vormen de basis om te praten. Het is zó verrassend hoe anders je leeservaring wordt met de methodiek van 'samen lezen'!

Geen boeken

In Vlaanderen zijn er meerdere samenleesgroepen actief. Eliane en Jolanda startten er in 2021 eentje in Brussel onder de vleugels van UilenSpiegel.

Er worden geen boeken besproken, maar korte tekstfragmenten en gedichten. Op basis van wat er gelezen wordt en hoe dat gebeurt, komen onderwerpen naar boven die voer kunnen zijn voor gesprek. Niemand is verplicht om te praten, maar iedereen krijgt er de ruimte voor.

Samen lezen geeft stof tot nadenken. Hoe je het ook draait of keert, zelfs een kort tekstfragment kan door elke deelnemer op zijn eigen manier gelezen en geïnterpreteerd worden. Iedereen heeft een andere achtergrond, visie, kennis,... Je blik wordt opengetrokken en verruimd met de 'leesbrii' van de andere deelnemers. Plots blijkt een tekst of zin veel meer te kunnen inhouden dan wat je bij jezelf denkt als je hem de eerste keer hoort of leest. Dit biedt inspiratie om je blik bij te stellen of uit te breiden.

Zwaarwichtig?

Lezen in groep associeer je misschien met zwaarwichtigheid. Het samen lezen kan een poort zijn om al dan niet moeilijke onderwerpen aan te snijden. Maar vergis je niet: er kan ook humor en lichtvoetigheid in de teksten schuilen.

Of je denkt: literatuur is niet aan mij besteed. Doordat er fragmenten gelezen worden en je niet een heel boek moet doorworstelen, verlaagt de drempel om toch deel te nemen. Een tekstfragment dat dan ook nog eens in stukjes gelezen wordt, maakt het behapbaar en gemakkelijker om mee te zijn. Iedereen voelt en denkt er wel iets bij en kiest voor zichzelf of hij daar al dan niet over wil spreken. Zelfs al zwigend steek je dingen op.



Zelf ervaar ik samen lezen vooral als rustgevend en verbindend. En als een nieuwe en verrassende methodiek, ook al heb ik zelf tijdens mijn studies literatuur bestudeerd.

Leesgroep Nachtuil

De leesgroep Nachtuil is een lotgenotengroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Sinds september 2022 leidt Eliane Manquoi, vrijwilligster bij UilenSpiegel, de groep in haar eentje.

De open groep komt één maal per maand samen op zaterdagvoormiddag in de ontmoetingsplaats Circuit* in hartje Brussel. Steeds staat een thema centraal. Tekstfragmenten en/of gedichten vormen het uitgangspunt om dat thema te bespreken. Voorbereidingen zijn niet nodig. Deelnemers moeten op voorhand niets gelezen hebben of in hun vrije tijd de neus in de boeken steken. "Ik heb deelnemers, die in het begin eerder afwachtend zijn, na enkele activiteiten zien openbloeien. Jezelf kunnen zien onder lotgenoten, elkaar

vertrouwen en een veiligheid creëren om ervaringen en gevoelens te delen, zijn essentiële waarden van de leesgroep Nachtuil", vertelt Eliane.

Vanwaar de naam 'Nachtuil' voor deze leesgroep, vroeg ik me af. Eliane legt uit: "Nachtuil verwijst naar een uiltje dat bij het vallen van de duisternis, wanneer hij eindelijk de tijd heeft om te lezen, bij een leeslampje teksten verslindt. Hij hoopt anderen te inspireren en tegelijkertijd samen met anderen teksten en verhalen te ontdekken. Bovendien is de uil een verwijzing naar de naam 'UilenSpiegel' en komt het uiltje voor in het logo van de organisatie."

Krijg jij met dit antwoord zin om te gaan samen lezen? In het activiteitenoverzicht op onze website www.uilenspiegel.net/ activiteiten vind je de planning voor de komende maanden. Klik op Brussels geweest.

* www.circuitantoninartaud.be/nl/

Overzicht lotgenotengroepen

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

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

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundige Sylvia.

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

Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot acht deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit vijf maandelijks bijeenkomsten die telkens doorgaan op een vrijdagavond (tenzij anders vermeld). De volgende reeks start op 1 september 2023.

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

LOTGENOTENGROEP BORDERLINE LEUVEN

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundige Walter.

Meer info via borderline.leuven@uilenspiegel.net of 0499 73 36 86 (Walter).

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Jef en Bram begeleiden deze maandelijks praatgroep voor lotgenoten rond

angst en dwang in Leuven. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid?

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

Meer info via dwang.leuven@uilenspiegel.net of 0494 15 19 90 (Bram) of 0497 17 66 11 (Jef)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

Ervaringsdeskundigen Sarina, Jef en Bram begeleiden deze maandelijks, online praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang.

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

Meer info via dwang.leuven@uilenspiegel.net of 0494 15 19 90 (Bram)

PRAATGROEP ANGST MET ZIJN VELE GEZICHTEN MERELBEKE

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.

Meer info via angstmetzijnvelegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (maandag 19:00-20:00).

LOTGENOTENGROEP DWANG GENT

Iedere maand organiseren we een bijeenkomst waarbij lotgenoten met OCD samenkomen zodat we open kunnen praten over zaken waar we mee worstelen zonder

oordelen. We praten over diverse thema's, stigma's, geven tips, en moedigen en steunen elkaar in herstel door hoop en steun te bieden.

We beperken de groep tot max. tien deelnemers dus inschrijven is nodig.

Frequentie: elke derde dinsdagavond van de maand

Meer info via dwang.gent@uilenspiegel.net

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE ALTIS DENDERMONDE

Praatgroep voor lotgenoten rond depressie met een lange traditie in regio 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!

Meer info via info@altis-depressie.be of 0487 84 11 84

Website: www.altis-depressie.be

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DEPRESSIE LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Gert en Didier begeleiden deze lotgenotengroep. Iedereen is welkom om in een gemoedelijke sfeer te praten over depressie. Je vertelt vrijblijvend je verhaal of je luistert naar het verhaal van anderen. We kiezen maandelijks een ander thema.

Meer info via depressie.leuven@uilenspiegel.net of 0474 62 66 08 (Gert) of 0495 26 17 64 (Didier)

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER-)LEUVEN

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 wij, Kristin en Philip, ervoor een veilige plek te creëren waarbinnen we onder lotgenoten ervaringen

kunnen uitwisselen in vertrouwen. Het hoeft daarbij niet altijd over zware onderwerpen te gaan; graag wisselen we af met luchtigere gespreksonderwerpen. Delen en uitwisselen van eigen ervaringen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten of zaten en zo steun vinden bij elkaar, is waar we op mikken.

Meer info via depressie.mechelen@uilenspiegel.net

LOTGENOTENGROEP HULPVERLENERS MET CLIËNTERVARING

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

Stefanie Devos en Luk Bevernage, beide hulpverleners met ervaringskennis, begeleiden deze praatgroep in Leuven. 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.

Meer info via hulpverleners.leuven@uilenspiegel.net

ACTIEGROEP ERVARINGS- DESKUNDIGE HULPVERLENERS

De actiegroep bestaat uit hulpverleners (verschillende disciplines) die daarnaast ook een verhoogde psychische kwetsbaarheid (gehad) hebben. We leerden elkaar kennen via de lotgenotengroep van UilenSpiegel 'Hulpverleners met Cliëntervaring'.

Onze gedeelde ervaringen vanuit de dubbelrol cliënt/hulpverlener waren de directe aanleiding voor het oprichten van de actiegroep. Wij geloven dat onze dubbelrol een meerwaarde kan betekenen in de hulpverlening; kwetsbaarheid kan een kracht zijn in die zin. We zetten ons in om kwetsbaarheid in zijn kracht te zetten in de GGZ. Locatie: online

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

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

Zin om eens diepgaand met gelijkgestemden te babbelen over hoogsensitiviteit en wat dit voor jou in praktijk betekent? Het Praatkaffee 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 Praatkaffee HSP Kempen wordt begeleid en gemodereerd door ervaringsdeskundigen Veerle, Lieve en Inge. Frequentie: om de twee maanden, op dinsdagavond in Meerhout

Meer info via praatkaffeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via Thomas Roose 0484 81 44 08

ANDERE GROEPEN PER REGIO

ANTWERPEN Afdeling Mortsel

Samen Sterker

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

Meer info via samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

ANTWERPEN Afdeling Geel

1. Ontmoetend herstellen (open groep)

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

Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten kan je anderen ontmoeten, praten over wat je zoal tegenkomt, over bepaalde thema's, samen iets doen,... Zo kan je op een laagdrempelige manier stappen

zetten in je herstel. We bepalen het programma in samenspraak met de aanwezigen. Het is een open groep voor zij die ontmoetend willen herstellen.

Meer info via ontmoetendherstellen@gmail.com of 0492 23 84 78 (Bart)

2. Flippo

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

Voor jongeren vanaf 16 tot en met 25 jaar.

Meer info via flippojongerengroep@hotmail.com of 0476 06 94 34 (Anke)

3. Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

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

Meer info via herstelgroepuilenspiegelkempen@gmail.com of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

ANTWERPEN Afdeling Turnhout

Praatgroep Turnhout

Omring jezelf met mensen die jou energie geven! Praatgroep Turnhout wordt begeleid door 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.

Meer info via praatgroepturnhout@outlook.com of 0476 06 94 34 (Anke)

Tijdstip: 19:00 – 21:00

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

BRUSSEL

Leesgroep Nachtuil

Deze leesgroep richt zich tot psychisch kwetsbare mensen die op een aangename en toegankelijke manier literatuur willen ontdekken. We doen dat door het lezen en bespreken van (vooral) teksten uit romans, maar ook gedichten, uitspraken, beschouwingen en meer. Je hoeft geen boekenwurm te zijn en voorbereidingen zijn niet nodig. De leesgroep wordt begeleid door Eliane Manquoi.

Meer info via nachtuil@uilenspiegel.net of 0495 30 87 52 (Eliane - bellen tussen 18u en 21u)

LIMBURG Afdeling Paal

Kooksessies West-Limburg

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

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

LIMBURG Afdeling Sint-Truiden

Praatgroep UilenSpiegel Sint-Truiden

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

We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met de gespreksgroepbegeleiders Walter en Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons

bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Frequentie: elke tweede vrijdagavond van de maand

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

LIMBURG Afdeling Halen

Praatgroep Halen

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

Meer info via dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78 (Jan Vanghing)

LIMBURG Afdeling Houthalen

Praatgroep Houthalen

Mensen die leven in kwetsbare of probleemsituaties zijn welkom. We passen inclusie toe via degelijke begeleiding door Jef, Alain en andere ervaringswerkers, allen vertrekkend vanuit de leefsituaties en bekommernissen van de aanwezigen.

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

OOST-VLAANDEREN Afdeling Gent

De Roze Uil

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

Frequentie: Maandelijks op zaterdagvoormiddag in Casa Rosa te Gent

Meer info via derozeuil.gent@uilenspiegel.net of 0469 182 964

VLAAMS-BRABANT Afdeling Leuven

Lotgenotengroep Zelfvertrouwen Leuven

Hoe versterken we ons zelfvertrouwen en ons zelfrespect? Hoe belangrijk is het om van onszelf te houden? Met deze nieuwe groep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid verleggen we de focus van de klachten naar de krachten. We leren van elkaars ervaringen en inzichten. De nadruk ligt op (zelf)acceptatie en verbinding.

Meer info via zelfvertrouwen.leuven@uilenspiegel.net of 0495 26 17 64 (Didier)

WEST-VLAANDEREN Afdeling Brugge

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!

Meer info via praatgroep.brugge@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

WEST-VLAANDEREN Afdeling Roeselare / Izegem

Praatgroep Roeselare/Izegem

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

Frequentie: elke eerste zaterdagnamiddag van de maand

Meer info via crosbabe@hotmail.com (Annelies) of 0471 02 68 76 (Annelies)

Praatgroep UilenSpiegel Kortrijk

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

Meer info via jerduc@gmail.com (Jérôme) of 0494 83 30 83 (Achille)



NATUURGENOTEN

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

1. NatuurGenoten Leuven

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

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

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

Lotgenotenbegeleidster en 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.

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

3. NatuurGenoten Mechelen

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

Meer info via natuurgenoten.mechelen@uilenspiegel.net

4. NatuurGenoten Geel

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

Meer info via natuurgenoten.geel@uilenspiegel.net

5. Wordt verwacht! NatuurGenoten Turnhout

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

Ook JIJ kan LuisterGenoot worden !

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

Dan ben jij welkom bij de LuisterGenoten!

Je krijgt vormingen, er zijn intervisies, je maakt deel uit van een fantastisch team, ... en nog veel meer!

Neem een kijkje op de website van UilenSpiegel (vacature voor LuisterGenoot) en stuur ons als de bliksem een mailtje!

www.luistergenoten.be
een luisterlijn van en voor lotgenoten

een initiatief van UilenSpiegel vzw





Vereniging voor mensen
met een psychische kwetsbaarheid

Word lid voor slechts 5 euro per jaar!

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

Bezoek onze website:
www.uilenspiegel.net

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



Kom naar het
UilenSpiegel-
weekend

Van 16 tot 18 juni 2023.
We verblijven in Blankenberge.
We kijken er nu al naar uit jullie te verwelkomen aan zee!
Inschrijven kan tot 18 mei. Meer info op blz 15!



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

www.luistergenoten.be

een luisterlijn van en voor lotgenoten
een initiatief van UilenSpiegel vzw



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



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

Heb jij vragen of klachten
over jouw patiëntenrechten ?

Chat met een ombudspersoon

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



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

Steun UilenSpiegel met een gift

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

We zijn je van harte dankbaar!

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

