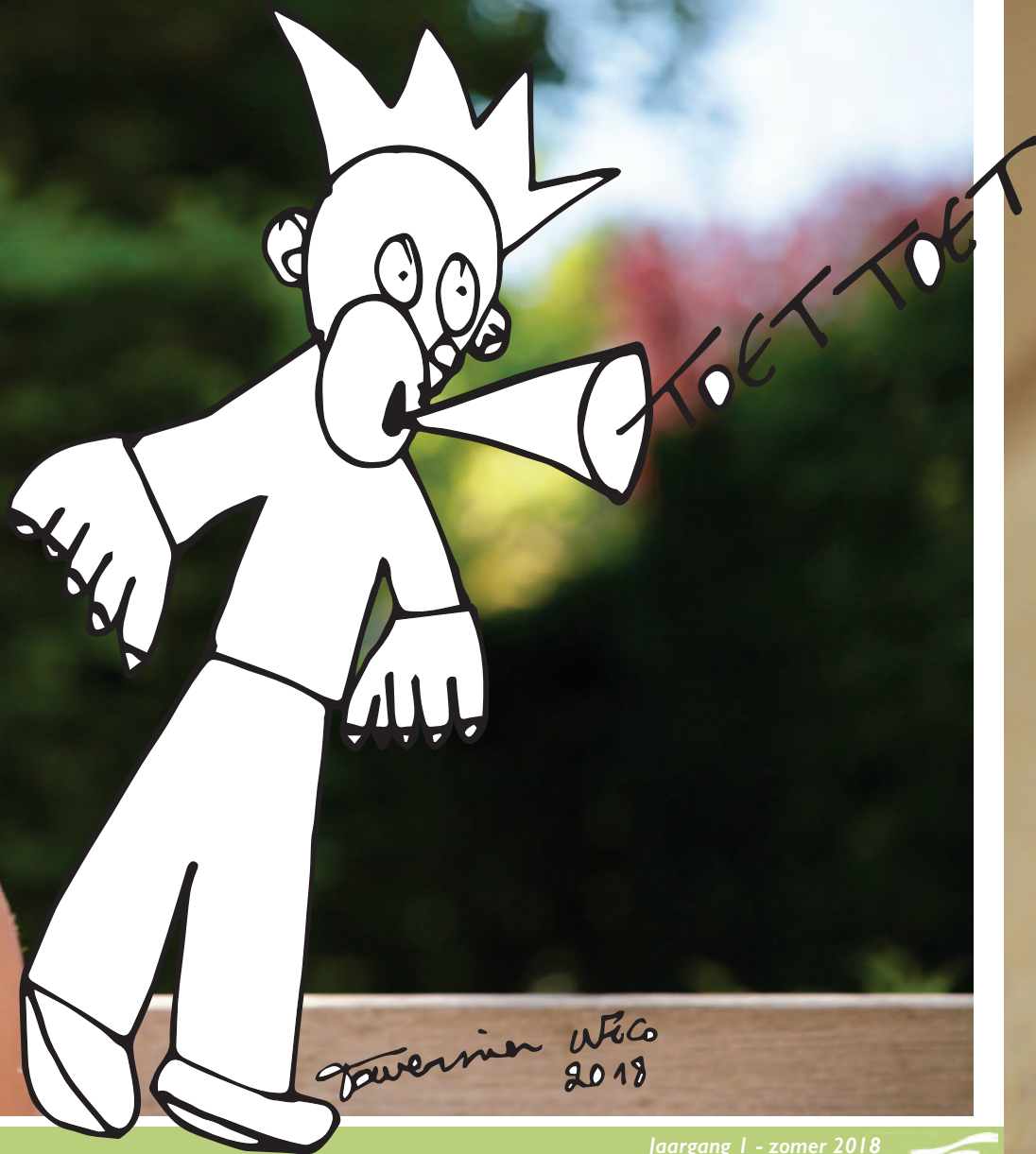


T-OFTERTOF

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



Jaargang 1 - zomer 2018



Editoriaal

T-oetertoe is een tijdschrift voor & door mensen met geduld in & om het Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel

redactieadres
Stationsstraat 22c
2570 Duffel
T: 015 30 41 73
toetertoe@emmaus.be

hoofredacteur Goedele Miseur
redactie Ingrid Moerman, Nathalie Cornille, Saskia Stessens, Veerle De Mulder; Christine Selleslagh, Nico Tavernier; Marc De Meutter; Kim Beels, Lieve P.

foto's Goedele Miseur; Tom Verhaeghe **ontwerp en opmaak** Christine Selleslagh **druk** Printdeal

verantwoordelijk uitgever
Katrien Henderickx,
directeur zorgdepartement

Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel
Stationsstraat 22c
2570 Duffel
www.pz-duffel.be

Deze voorziening maakt deel uit van de vzw Emmaüs



Voorjaar 2018.

Mark Zuckerberg moet zowel in Amerika als in Europa één en ander komen uitleggen over datalekken bij Facebook.

Amper een paar dagen later kondigt een presidentiële tweet aan dat Syrië zich aan een aanval met kruisraketten mag verwachten. Onze minister van onderwijs wil werk maken van een online leerlingpaspoort.

Daten doe je al lang niet meer op café, maar via Tinder. En de krant ligt niet meer op de ontbijttafel, maar verschijnt in een paar hoofdpunten op je slimme telefoon.

Alsof we alleen nog maar digitaal lijken te bestaan. Net in zo'n klimaat komt PZ Duffel op de proppen met een nieuw blad.

Papier. Niet swipen, maar bladeren.

Geen 140 of 280 tekens, maar volzinnen en leesvoer. Geen hashtags en likes, maar mensen en verhalen.

T-oetertoe heet het blad; wat in schoon Vlaams zoveel betekent als 'het doet ertoe'.

De titel verwijst naar de wortels van de naam. In 2014 ontstond in Noorwegen 'What matters to you', een initiatief dat intussen werd opgepikt in andere Europese landen.

Zorgverleners zetten zich in om op 6 juni – maar hopelijk niet alleen op die ene dag – extra aandacht te besteden aan de kleine dingen die voor een zorgvrager het verschil kunnen maken.

Warme en kwaliteitsvolle zorg focust op wat écht belangrijk is voor mensen, op wat er dus toe doet. T-oetertoe wil daar bescheiden aan bijdragen.

'Het papier is geduldig' leert de 19de-eeuwse uitdrukking. Je kan van alles neerpennen, het papier zal je niet tegenspreken. Een aantrekkelijke uitgangspositie voor iedere schrijver:

Nochtans bleef vooral het woord 'geduldig' nazinderen. En dat heeft alles te maken met het doelpubliek dat dit tijdschrift voor ogen heeft.

Het wil gelezen worden door mensen met geduld. Want etymologisch gaat het woord 'patiënt' terug op het Latijnse 'patientia': volharding, geduld.

Confituurpotjes zijn erg gebaat met etiketten, mensen veel minder. T-oetertoe wil geen blad zijn voor 'bewoners', 'zorgvragers', 'cliënten', 'ervaringsdeskundigen' of '(ex-) patiënten'. Die aanspreekvormen wekken immers de indruk dat iemand samenvalt met zijn psychiatrische problematiek, diagnose of context. Een mens is méér dan de stempel die op zijn voorhoofd wordt gedrukt.

Eén ding hebben de lezers van T-oetertoe wel gemeen: het leven heeft van hen (en van hun omgeving) een flinke portie geduld gevraagd. En doet dat misschien nog.

Voorjaar 2018.

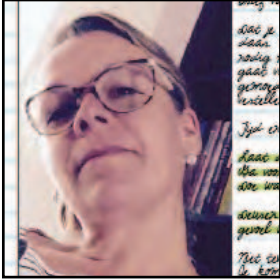
Toetertoe rolt voor het eerst van de drukpers. Zonder de belangeloze en enthousiaste inzet van de 'redactieleden van het eerste uur' was dat niet mogelijk geweest. Dank aan Christine, Nico, Marc, Kim, Lieve, Nathalie, Saskia, Veerle en Ingrid!

Wil je in de toekomst ook graag op de een of andere manier meedenken of -werken? Geef dan een seintje via toetertoe@emmaus.be of (015 30) 41 73.

Of voor de mensen van weinig woorden: Toetertoe is een nieuw tijdschrift dat in de schoot van PZ Duffel het leven ziet. Het wil bemoedigende en inspirerende verhalen en portretten brengen over dingen die er voor 'mensen met geduld' toe doen.

Goedele Miseur
vliegende zorgreporter

Inhoud



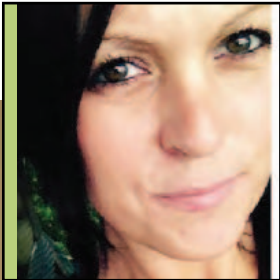
Je veux de l'amour
pag. 6-9

Chris | Christine



Patiënt toont talent
pag. 26-29

Kevin | Karen



Ken je
pag. 10-19

Nathalie | Lou | Ann



Zo helpt poëzie
pag. 30-33

Kim | Stef | Tom |
Ludwig | Mohamed |
Stijn



Gelezen & goedgekeurd
pag. 20-23

Arnhild | Davy



Afternoon tea
pag. 34-35

Patsy



Schrijver spreekt
pag. 24-25

Davy



De snel klaar hap
pag. 36-37

Lieve



Het is mooi geweest
pag. 38-41

Thomas | Rojas



Agenda
pag. 48-49



Ik hou (niet) van
pag. 42-43

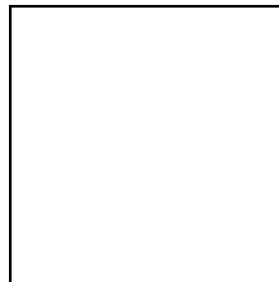


Het zijn de kleine dingen
pag. 50-51

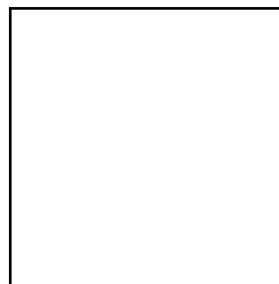


Vraag & antwoord
pag. 44-45

Dirk



Good practices
pag. 46-47



Je veux de l'amouR

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HE

Mijn kwetsbaarheid omschrijven zonder in diagnose te vervallen...

Moelijk valt me dat, gek genoeg, omdat ik geen enkel label heb gekregen dat me past.

Het hele traject van antidepressiva - overdosis - een nieuw antidepressivum om dat na een maand of drie dan ook weer te mogen stoppen en niets nieuws op te starten, dat traject had me ook moeten leren wat mijn kwetsbaarheid zou moeten zijn.

Wat ik het meest geleerd heb is dat je identiteit niet je persoonlijkheid is.

Wie je geworden bent door de jaren heen, door je ervaringen heen, door je copingmechanismen heen, die persoon, da's wie ik ben geworden om te overleven. Om stand te houden in het leven dat ik leid/lijd.

Overassertief tegen de mensen die gebruik van me denken te kunnen maken. Subassertief tegen hen die ik het naar de zin wil maken. Zorgzaam voor hen die ik lief heb. Intern conflict wanneer die laatste misbruik van me denken te kunnen maken.

Het wankele evenwicht tussen zorgen en zelfzorgmiddelen.

Open stellen, op afstand houden.

Omgaan met mijn kwetsbaarheid betekent voor mij vooral voldoende rust nemen.

Nooit gedaan, nooit gekund, altijd beschouwd als iets voor luie mensen. Nog veeeeeel werk in progress.

Toen Etienne Vermeersch gevraagd werd waar hij op zijn sterfbed het meeste spijt van zou hebben was zijn antwoord: "Dat ik niet hard genoeg gewerkt heb." En dat van een man die amper een paar uur slaapt per dag en steeds maar bezig is.

We hadden in opname de sessie 'vrije tijd'. Voor mij dus compleet zinloos want ik had zelfs in opname - waar de vrije uren kuddegewijs in je schoot geworpen worden - effectief te weinig uren in mijn dag.

HEB TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

Je hoorde mij als dertiger al zeggen: "Ik zou op pensioen moeten kunnen gaan. Er is te weinig tijd voor alle dingen die ik nog wil maken, nog wil leren."

Ook al word ik met soepele ledematen stokoud, het is nu al onmogelijk om gedurende dit leven alle projecten waar te maken die ik al afgeprint, gepind, bewaard heb met de idee om ze uit te voeren.

Omgaan met mijn kwetsbaarheid?

De teletijdmachine van professor Barabas of de tijdverdrijver van professor Perkamentus. Dát zou een oplossing zijn voor mij!!! Maar wellicht is micropauzes nemen en aanvaarden een realistischer doel.



Brief van je oude krakkemikkige ik,

*Dat je der fysiek niet op vooruit zou gaan,
daar heb je natuurlijk geen glazen bol voor
nodig hé. Maar dat je uiteindelijk je roeping wel
gaat vinden, daarvan ben ik zeker dat dat je
gemoedstrust gaat geven. Ik ga je natuurlijk niet
vertellen wat!!!*

Tijd en boterhammen hé Witje.

*Laat de dingen onbevangen op je afkomen.
Wa voor wat je belangrijk vindt.
Doe waar je je goed in voelt.*

*Deuren zullen zich openen en je weet vanuit je
gevoel wel waar je verder naar binnen gaat.*

*Niet teveel analyseren.
Je komt er wel.*

Plus est en vous, nietwaar?

Chris

Chris De Wit

Je veux de l'amouR

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HE

Beste,

Gedurende vele jaren heb ik me expert gemaakt in het leven in twee werelden. Het draaiende houden van job, huishouden, vrienden- en familiekring... De zogenaamde 'realiteit'. Daarnaast in het zoeken naar ondersteuning via psychiaters, medicatie, (online) cursussen, ... Alles wat best binnen vier muren werd gehouden.

Je zou voor minder een gebarsten hart krijgen.

Sinds mijn opname op PZ Duffel, Stemming 2, mochten deze twee werelden samenvloeien. Meer nog, het was noodzakelijk, zo merkte ik. Wat een inzicht! Ik heb geleerd welke ziekte ik heb, en hoe ermee om te gaan. Hoe signalen te herkennen, en wat ermee toe doen. Mijn gezin werd betrokken, inclusief kinderen van 5 en 6 jaar.

Ik mocht zijn.

En dat mag ik nog steeds. Met alle pakketjes die ik met me meedraag.

Naast ondersteuning van professionelen, heb je vooral jezelf én je naasten nodig bij aanvaarding en herstel. En jezelf zet je niet in een hoekje tussen vier muren. Je trekt je gezin geen maskers aan, als ware het een jas, voor je buiten komt.

Zo werkt het niet.

Dat er meer en meer professionelen zijn die veiligheid bieden, is hoopvol. Beseffen dat jouw masker niet langer bescherming biedt, maar wel eens een wapen kan worden, kan beangstigend zijn.

Bij eigen verantwoordelijkheid komt ook het recht op eigen keuzes. Je neemt je leven zelf in handen. En de afhankelijkheid die daarbij komt kijken? Noem deze gerust 'zorgen voor'. Voor jezelf, maar ook voor de mensen die je het liefst van al ziet.

Kwetsbaarheid tonen wordt een kracht.

Kwetsbaarheid tonen wordt een houvast.

HEB TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

De scheidingslijn tussen mijn twee werelden vervaagt.
Drempels verdwijnen.
Zelfstigma toont zich.
Stigma bewijs ik het tegendeel.

Niemand wijst iemand met een gebroken been met de vinger.
Integendeel, zie de creativiteit en kansen die dan ontstaan om als groep samen te blijven.

En zo hoort het.

*Neem een kind dat zijn eerste stappen zet.
Het gaat niet over hem vasthouden, maar over -zou ik?- loslaten en lang kijken.*

Herman De Coninck

Mijn liefde voor kwartiermaken is groot.
Ik maak er zeer graag deel van uit.

Als bijlage bezorg ik u mijn CV.
Graag overtuig ik u van mijn kwaliteiten tijdens een gesprek.

Met warme groet,
Chri Stine



Ken jE

Ervaringsdeskundige in de GGZ
Ervaringswerker PZ Duffel
'Herstelgericht omgaan in crisissituaties'

Nathalie Cornille

nathalie.cornille@emmaus.be
015/30.48.20

Wat is je favoriete quote?

"Inside the chaos, built a temple of love"

Dan komen we onmiddellijk uit bij wie ik ben. Energiek, enthousiast, vrolijk en creatief. Een beetje chaotisch soms, om het subtiel uit te drukken (*lacht*), maar altijd met de glimlach.

Heden althans, want niet altijd was het makkelijk. Te veel prikkels zorgen ook wel eens voor onrust. Daar heb ik mee moeten leren omgaan. Mezelf graag zien. Mijn hoekjes en kantjes omarmen. En alles om me heen.

'A temple of love'... niets is mij nog te veel.

Wat is voor jou het beste moment van de dag?

Een warm bad met heel veel schuim...zalig!

En koffie! Mmmm... nog voor ik werkelijk wakker ben, staat mijn eerste kop al klaar. Ik kan ook echt genieten van koffie gaan drinken. En een gezellige babbel doen met een vriendin.

En de knuffels van mijn kinderen, hen zien opgroeien, hen gelukkig weten zijn. Hun aanwezigheid is het allermooiste moment. Vrijdagavond...daar kijken we samen naar uit. Dan is het altijd een heel klein beetje feest.

Qualitytime samen in het grote bed. Weinig plek, een hand in mijn gezicht, een voet in mijn zij... maar die armpjes om me heen, die maken mij ontzettend blij!

Als je mocht kiezen, hoe oud zou je dan willen zijn?

Ik ben 37 en dat vind ik ok. Ik voel me fit en ben heel gelukkig. En ik bezit heel wat meer wijsheid dan bijvoorbeeld 10 jaar geleden. Al dacht ik daar toen anders over (*lacht*).

Ik heb heel wat lessen geleerd, heb heel wat waters doorzwommen.

Ik hoef niet terug te gaan in de tijd. Wel hoop ik nog heel wat jaren te kunnen genieten.

100 jaar...daar teken ik voor.

Wat wou je als kind later worden?

Ho... ik denk dat ik in het leger wou ofzo. Ik hield van klimmen in de bomen, spelen in het bos, kampen bouwen, verbouwen, ... nooit heb ik met poppen of andere meisjesdingen gespeeld. Ik was echt een kwajongen.

Na een woelige jeugd ontdekte ik een andere kant van mezelf. Een zachtere kant, gevoeligheid, empathie,... waardoor ik mezelf plots zag functioneren in de sociale sector: Het gedrag van de mens, het denken en het doen,... dat trok mijn aandacht.

Zelf heb ik jaren lang gezocht naar wie ik ben en waar ik voor sta.

Hoe moest ik functioneren? Nooit rechtdoor, maar ik vond een weg. Mijn weg.

De weg naar mijn herstel.

Met mijn ervaringskennis maak ik nu ruimte voor het herstelproces van anderen.

Ik ben ervaringswerker: 'Herstelgericht omgaan in crisissituaties'. Dat is waar men naar streeft in dit ziekenhuis. Hoe omgaan met een individu in crisis in een fixatiearme context? Een boeiende uitdaging... voor iedereen.

Hoe ziet jouw droomreis eruit?

Zon, zee en strand! Absoluut! Heerlijk niets doen. Luilekkeren. Genieten van de rust met een boek. Voetjes in het water. Verre reizen staan zeker op mijn bucketlist. Maar ook ons klein landje heeft heel wat te bieden.

Kayakken in de Belgische Ardennen, klimmen in de bomen, jetsen en wandelen langs prachtige paden.

Ik hou van de natuur, van avontuur.

Welke verleiding kan je niet weerstaan?

Hahaha... Chocolate!

Ik ben een echte snoeper: Taartjes, koekjes, ijsjes, snoep,... ongelooflijk moeilijk om te weerstaan. Ik kan mezelf helemaal laten gaan, maar dan (gelukkig) is het voor (even) weer gedaan.

Als je één ding in je leven opnieuw zou willen doen, wat is dat dan?

Alles, maar ook niets. Ik ben wie ik ben.

Ik geloof dat we allemaal met een reden op aarde zijn gezet en dat elk van ons een les moet leren. Ik heb veel moeten leren. Maar ik heb nu alles wat ik nodig heb. Ik ben gelukkig!

Wat is een ervaringswerker?

Een ervaringswerker heeft het vermogen ontwikkeld om op grond van zijn eigen herstellervaring ruimte te maken voor het herstel van anderen. Elke ervaringswerker heeft dus zelf ervaring met beperkingen en herstel.

Maar niet iedereen die ervaring heeft met beperkingen en herstel is een ervaringswerker.

Een ervaringswerker heeft na zijn herstelproces een traject van vorming afgelegd.

Ervaringskennis verwerf je door analyse van je eigen verhaal, zelfreflectie én ervaringsdelen.

Ervaringsdeskundigheid verwerf je door het aanleren van vaardigheden en competenties door middel van vorming.

Een ervaringswerker zet zijn expertise beroepsmatig in. Hij biedt ondersteuning bij individuele herstelprocessen, begeleidt herstel in groepsverband, adviseert beleid en organisatie, en ontwikkelt anti-stigma activiteiten.

Ervaringen (met beperkingen en herstel)

↓
*Ervaringen van anderen
Analyse en reflectie
Andere bronnen*

Ervaringskennis

↓
*Aanleren van vaardigheden
voor professionele inzet*

Ervaringsdeskundigheid

↓
**Ingezet in verschillende rollen
van ervaringsdeskundigen**

Ken je

Ann Berens
Hoofddarts



Toen ik 14 was, wist ik al dat ik psychiater wilde worden.

Ik zong op dat ogenblik in een koor waar ook een assistent in opleiding meezong. De manier waarop hij de koorleden analyseerde, intrigeerde me. Ik zag hoe hij naar mensen keek en hen observeerde. Dat boeide me vooral.

Ik was er toen nog niet echt op uit om mensen te helpen. Mijn studies geneeskunde ben ik aanvankelijk ook aangevat om zoveel mogelijk kennis te vergaren. Het is pas in het uitoefenen van de job dat ik heb ervaren hoe leuk het is om psychiater te zijn.

Het ging niet langer om kennis, maar om mensen.

En ik kreeg de kans om uit te zoeken wat ik voor hen kon betekenen.

Na mijn opleiding ben ik in Duffel aan de slag gegaan, op een nieuwe afdeling voor mensen met borderline-problemen.

Ik heb me van meet af aan erg 'gesmeten' in dat domein.

Het was fijn om het Spinnaker-verhaal mee uit te schrijven. Het gaat om een erg temperamentvol publiek. Toen ik jonger was, ging me dat als het ware vanzelf af.

De laatste jaren merkte ik dat ik mijn eigen positie iets meer in vraag begon te stellen, niet in het minst omdat ik met teams mocht samenwerken die heel professioneel in het werkveld staan. Toen Patrick Vancoillie met pensioen ging, leek het me ook wel een uitdaging om als hoofdarts mee na te denken over het geheel, en over de positie van het ziekenhuis in de samenleving.

Als hoofdarts probeer je verder te kijken. Je tracht rekening te houden met factoren die buiten beeld vallen wanneer je op een afdeling werkt. Dan zijn vooral je patiënten belangrijk, en ben je minder gefocust op de organisatie en het beleid van het geheel.

De opdracht van een psychiatrisch ziekenhuis lijkt me nog steeds essentieel, ook al laat de maatschappij soms andere geluiden horen.

Soms hebben mensen het nodig om hulpverleners tegen te komen die voor hen het verschil kunnen maken.

Ik heb onlangs thuis een kleine brand gehad. Toen de brandweerlui arriveerden, was ik blij en opgelucht dat ze de situatie overnamen. Die

mannen straalden uit dat ze wisten waarmee ze bezig waren. Ik hoop dat mensen die in PZ Duffel opgenomen worden, een gelijkaardige ervaring mogen opdoen. Het zou in ieder geval onze intentie moeten zijn.

Soms is een opname ook erg belangrijk voor de omgeving van een cliënt. Ik heb ooit iemand laten opnemen, waarbij ik wist dat de patiënt in kwestie er misschien niet direct nood aan had. Maar zijn familie kon de toestand niet langer dragen en had nood aan ademruimte. Op langere termijn had die patiënt hen wel nodig om op terug te vallen en verder te kunnen. Het was dus nodig om hen even te ontlasten.

Wie naar een psychiatrisch ziekenhuis komt, moet zeker kunnen zijn van de kwaliteit van de behandeling. Wie (psychisch) ziek is, heeft een bepaalde kwetsbaarheid en is afhankelijk van anderen.

Ik wil dat Pz Duffel een ziekenhuis is dat kwaliteitsgaranties kan bieden, maar met een erg menselijk gelaat.

Ik ga als hoofdarts pas tevreden zijn als iedere medewerker dit ziekenhuis ook zou aanbevelen bij zijn of haar eigen familie.

We willen kwaliteit kunnen bieden, maar het mag geen 'koud' bandwerk zijn. Zorg is lang niet altijd zo evident om te expliciteren. De overheid kijkt met een heel specifieke bril: vanuit de noden, het economisch denken,... Maar het spirituele aspect van de zorg is niet meetbaar en moeilijk te verwoorden. Het is volgens mij nochtans de essentie, die helaas niet altijd gezien of gevalideerd wordt.

Hoe zit je er nu bij?

Goed. Heel ontspannen, want ik heb net vakantie gehad. Ik kan de wereld aan.

Wat wilde je 'later' worden?

Journalist. Ik heb veel bewondering voor de manier waarop sommige mensen hun taal op papier weten te zetten. Ik hou van mooie taal en kan daar echt van genieten.

Van welke gewoonte wil je af?

Goh. Ik heb veel kwalijke gewoontes. Ik vind het bijvoorbeeld jammer dat ik geen kop thee kan drinken zonder daar iets zoets bij te willen eten. Ik zou ook graag wat minder gejaagd willen leven. Dat lukt me maar af en toe. Mijn moeder loopt tegen de tachtig en ik zie haar ook nog vaak gejaagd bezig. Ik vrees dat ik genetisch belast ben.

Wat is je levensmotto?

Meer zijn dan schijn!

Ik heb nood aan authenticiteit. Het lukt me aardig om met iedereen contact te maken, op voorwaarde dat het 'écht' is. Anders interesseert het me niet. Het is belangrijk om die echtheid als mens na te streven, vind ik. *Authenticiteit is een krachtig vaccin.* Een vaccin kan je beschermen. Het helpt me ook om keuzes te maken binnen mijn job. Ik wil pal achter de dingen kunnen staan die ik vertel. Het zou anders niet eerlijk zijn om dit van patiënten te verwachten.

Welk boek ligt er op je nachtkastje?

Ik heb net een prachtig boek uitgelezen: Nachttrein naar Lissabon, van Paul Mercier. Dat ligt er dus niet meer.

Op dit moment lees ik Richard Sennett, een Amerikaanse arbeidssocioloog. Hij heeft een boek geschreven over vakmanschap, over de manier waarop de mens zich tot zijn werk verhoudt. Leuke lectuur.

Aan welk project zou je meteen beginnen als geld/tijd geen factor was?

Ik heb spijt dat ik in mijn leven nooit een wereldreis heb gemaakt. Als ik zie hoe gemakkelijk heel wat jonge mensen hun rugzak oppakken en vertrekken, dan kan ik hen daar wel om benijden. Mocht ik plots veel tijd en ruimte hebben, dan zou ik die ervaring nog graag opdoen. Ik zou dan de contrasten opzoeken in Azië of Zuid-Amerika. De manier van leven verschilt daar zo sterk van onze Westerse levenswijze, dat je ongetwijfeld iets moet bijleren.

Ik zeg al jaren dat ik een 'borderlinehuis' wil starten, als ik ooit de Lotto win. Het zou een gewoon huis in de straat zijn, waar mensen kunnen binnen lopen en een plek vinden. Niet de hulpverlening moet er centraal staan, wel de kansen tot ontmoeting.

Ik heb in de psychiatrie vaak gezien hoe mensen ervoor kiezen om een relatie aan te gaan met iemand die ook psychisch kwetsbaar is. Ze voelen zich zo gelijkwaardiger en hopen ook op meer erkenning te mogen rekenen. Maar vele mensen zijn eenzaam, omdat ze daar in vast komen te zitten.

Zo'n huis zou een plek kunnen zijn waar zoveel talent komt bovendrijven – want mensen met

borderline zijn vaak heel creatief – dat ook andere mensen zich aangesproken voelen om er langs te lopen. Zoals je jeugd- en cultuurhuizen hebt, zouden er ook 'borderlinehuizen' kunnen ontstaan met een heel eigen identiteit en dynamiek.

Welk goed voornemen kan je maar niet volhouden?

Meer bewegen: fietsen en lopen.

Wat is je beste eigenschap?

Ik leg gemakkelijk contact. Waar ik ook kom – op straat, in de trein,... – het lukt me om mensen aan te spreken.

Ik denk ook dat ik mensen zichzelf kan laten zijn.

Wat zou je redden als je huis in brand stond?

Mijn kinderen.

Als ik de tijd nog zou hebben, ook mijn telefoon, omdat ik niet al die nummers kan onthouden. En mijn bril, om de nummers te lezen.

Voor materiële dingen zou ik geen risico willen nemen. Wat is er zo belangrijk, dat je je leven ervoor op het spel zet? Het is een goede oefening in onthechten.

Waarom heb je een hekel?

Aan mensen die niet bereid zijn om zichzelf in vraag te stellen. En ik heb er een gloeiende hekel aan wanneer ik het gevoel heb dat mensen bewust misbruik van me maken. Dat kan ik niet verdragen.

Maar meestal lukt het me om de goeie kanten van de dingen

te zien. Storm waait altijd over.

Wat zit er in je cd-speler?

Ik heb geen cd-speler. Thuis zet ik tegenwoordig weinig muziek op. Ik hou wel van de stilte.

In de auto luister ik naar Radio 1, om nieuws en actualiteit te volgen, of naar Klara, want ik hoor graag opera, klassieke muziek en jazz. Het wordt MNM als mijn kinderen meerijden.

Wat was het meest pakkende moment van je loopbaan tot dusver?

Het meest ingrijpende was ongetwijfeld het overlijden van een hoofdverpleegkundige met wie ik samenwerkte. Dat heeft veel indruk op me gemaakt. Het speelt me soms nog parten. Ik mis hem nog altijd.

Op Spinnaker hebben de patiënten ooit een toneelvoorstelling gemaakt. Ik heb daar toen ontzettend van genoten. Het was een heel geruststellende ervaring. Ik heb me rot gelachen, maar ik voelde me ook verwend.

Ik ben als psychiater gewoon dat patiënten hun miserie met me delen, maar op dat moment mocht ik ook proeven van de andere kant van het leven. Dat is me bijgebleven.

Of die vrouw die aan het einde van een consultatie telkens een mopje vertelde. Heerlijk! Het is goed wanneer de wanhoop gecorrigeerd wordt.

Er zijn door de jaren heen zoveel pakkende momenten geweest.

Wat weten je collega's niet van je?

Ik ben een open boek. Ze weten veel van mij.

Maar misschien hebben ze niet altijd door hoe erg ik hen apprecieer.

Ik kan op een afdeling binnenkomen en focussen op wat er niét loopt. Dat kan ik ook alleen maar doen, omdat ik er net op mag vertrouwen dat alles goed draait wanneer ik er niet ben. Ik waardeer hen ten zeerste.

Ze zullen misschien ook niet weten dat ik graag televisie kijk, terwijl ik aan het koken ben of de was opplooi.

Wat houdt je 's nachts wakker?

De laatste jaren slaap ik niet meer zo goed, dat zal met de leeftijd te maken hebben. Als ik dan toch wakker lig, denk ik vaak aan het werk.

Hoe laad je je batterijen op?

Ik ga vaak naar culturele voorstellingen kijken. Dat voedt me. Net zoals leuke gesprekken. Al heb ik het gevoel dat ik die vroeger meer had dan nu. Het lijkt of mijn leeftijdsgenoten minder wakker liggen van grote thema's.

Toen ik in Leuven op kot zat, wilde ik de wereld veranderen. We konden daar hele avonden over doorbomen. Maar het verplichtte je wel om je over de dingen een mening te vormen.

Hoe ouder we worden, hoe meer mensen op zichzelf lijken terug te plooiën. De geanimeerde discussies zijn er minder en dat is jammer.

Wat zou je graag beter kunnen?

Piano spelen. Maar als ik dat beter zou willen kunnen, moet ik dat gewoon vaker doen. Het is een weerkerend refrein.

Waar droom je van?

Ik heb altijd stevig in mijn werk geïnvesteerd. Ik hoop dat de periode na mijn actieve loopbaan even verrijkend en leuk mag zijn. Ik wil niet stilvallen. Of alleen maar consumeren. Ik hoop me ook als mens te mogen blijven ontwikkelen.

Wat is je grootste angst?

Dat er iets met mijn kinderen gebeurt. Zij vinden dat soms echt vervelend. Ik ben erg gefocust op onveilige situaties. Dat is wellicht omdat ik als psychiater zo dikwijls geconfronteerd word met verhalen van slachtoffers.

Wie mag van jou een pluim krijgen?

Ik zeg vaak tegen mensen die op de afdeling opgenomen worden dat ze een standbeeld verdienen.

Iedereen met psychische problemen die over de schaamte en over de ontkenning heen stapt om zich te laten helpen, mag een pluim krijgen.

Er zijn genoeg anderen die met dezelfde problemen rondlopen en geen hulp durven zoeken.

Het is lovenswaardig om de regie over je leven opnieuw in handen te willen nemen.

Wat is de belangrijkste les die het leven je heeft geleerd?

Je leeft maar één keer. Je wordt geboren en je gaat dood. Die zekerheid is er. As such heeft dat leven voor mij weinig zin. Maar je kan het wel zinvol maken, en dat doe je zelf. Jij bent verantwoordelijk voor de betekenis die je eraan geeft.

Ken je

Lou Hamdaoui

Externe ombudspersoon

lou.hamdaoui@oggpa.be

0468 11 71 91

Elke dag zetten beroepsbeoefenaars en andere medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg zich in om cliënten, tijdens een fragiele periode in hun leven, naar beste vermogen te begeleiden tot een succesvol herstel door hen met de beste zorgen te omringen en te ondersteunen.

Vanuit de persoonlijke ervaring van cliënten of hun naasten gebeurt het dat het aangeboden traject of verblijf niet beantwoordt aan de verwachtingen, wat kan resulteren in tal van vragen, een probleem of een klacht. De medewerkers staan uiteraard paraat om deze bezorgdheden op te vangen.

Indien men het toch moeilijk vindt om zelf het gesprek aan te gaan met de betrokken persoon, kan men contact opnemen met de externe ombudspersoon.

“Ik ben Lou Hamdaoui, extern ombudspersoon voor de geestelijke gezondheidszorg in de provincie Antwerpen en tewerkgesteld bij OGGPA vzw. Als onafhankelijk aanspreekpunt bestaat mijn taak erin vragen, bezorgdheden en klachten van cliënten en hun naasten te aanhoren en een passend antwoord te bieden.

In de eerste plaats luister ik naar elk verhaal en bezorg ik de nodige informatie. In samenspraak met de cliënt (of naaste) breng ik de situatie in kaart ter verduidelijking en exploreer ik de mogelijkheden die zich aandienen om zo tot een haalbare oplossing te komen. Soms brengt een eerste gesprek reeds soelaas of verheldering, soms gaan we samen de dialoog aan met de betrokken medewerker om de verbinding en samenwerking in het persoonlijk traject te versterken.”



Op vrijdagvoormiddag ben ik aanwezig in het PZ Duffel van 9u tot 12u30, waarvan het laatste uur een vrij spreekuur is en men zich zonder afspraak kan aanbieden.

Elke werkdag ben ik bereikbaar op 0468 11 71 91 tussen 9u en 17u en per e-mail lou.hamdaoui@oggpa.be.

Omdat ik 20 voorzieningen bedien, gebeurt het dat ik niet onmiddellijk antwoord. Geen nood, binnen de 48u word je terug gecontacteerd hetzij telefonisch, hetzij per mail en maken we een afspraak om de nodige tijd te voorzien om je bezorgdheden op te vangen.

Gelezen & Goedgekeurd

MORGEN BEN IK EEN LEEUW - ARNHILD LAUVENG

Op zeer jonge leeftijd verliest de Noorse Arnhild beetje bij beetje contact met de realiteit.

*Eenzaamheid, angst en
verwarring drijven haar tot
waanzin.*

Ze voert strijd tegen kwijlende wolven, agressieve ratten en een dominante kapitein in haar hoofd. Schizofrenie is het verdicht en elk sprankeltje hoop op een toekomst wordt haar ontnomen.

Arnhild wordt verschillende keren opgenomen. Haar toestand is zorgwekkend. Dat weet ze zelf ook. Het is dan ook niet 'wat' er gebeurd is dat ze in vraag stelt, maar 'hoe' het gebeurd is.

Dat opname noodzakelijk was, daar is Arnhild het mee eens. Dat ze beschermd moest worden tegen zichzelf, eveneens. Maar dat haar menselijkheid werd afgenomen, dat 'ik' vervangen werd door 'ziekte', dat niet.

Aan de hand van illustraties vertelt Arnhild over haar ervaringen als patiënt in de psychiatrie.

*In haar boek beschrijft ze hoe
ze verdwaalde in het bos. Maar
ook hoe ze de weg terug vond.*

*Waar hoop een illusie was, vocht
zij door als een leeuw.
Daar waar de ketting rond
moest zijn, vond zij toch een
opening.*

Een diagnose wordt gesteld op basis van een aantal symptomen. Het antwoord op de symptomen is de diagnose. En klaar is kees. De ketting is rond. Niet volgens Arnhild.

De auteur van het boek joeg haar droom achterna en doorprikte het cliché als ex-patiënt én vandaag ook als docent en klinisch psychologe.

'Symptomen kunnen een antwoord zijn op een belangrijk levensthema, daar waar de patiënt op dat moment geen antwoord op heeft.'

*Symptomen kunnen een
uitdrukking zijn van noden en
behoefte, daar waar andere
mogelijkheden ontnomen zijn.*

'Symptomen zijn taal, daar waar woorden te kort schieten.'

Elk symptoom komt ergens vandaan, volgens Arnhild. **'Het heeft een oorzaak en een functie'**. Haar zoektocht naar een betekenis voor haar symptomen, heeft er toe geleid dat de stemmen in haar hoofd stilaan verdwenen zijn.

Heel wat andere thema's beschrijft Arnhild eveneens kleurrijk in haar boek. Als geen ander kent ze de wereld van de psychiatrie. Dwang, stigma, bejegening (= hoe de zorgverleners omgaan met jou als patiënt) zijn onderwerpen die ze vanuit eigen ervaring als patiënt ook belicht.

*Het is niet 'wat' er is gebeurd
maar 'hoe' het allemaal gebeurt.
Dat maakt het verschil.*

'Morgen ben ik een leeuw' is een uitzonderlijk, krachtig en hoopvol verhaal. Waar alle hoop ontnomen werd, biedt het verhaal van Arnhild opnieuw perspectief. Het boek bestaat niet alleen uit illustraties die voor velen herkenbaar zijn, het biedt ook mogelijkheden en handvaten aan. Waar een wil is, is een weg!

Met dank aan auteur Arnhild Lauveng voor haar ontzettend leerrijk reisverhaal.



Morgen
ben ik *Hoe ik mijn schizofrenie overwon*
een leeuw

Arnhild
Lauveng

Gelezen & Goedgekeurd

DOLEND IN DETAILS - DAVY VAN DER AUWERA

Davy Van der Auwera, talentvol auteur én patiënt, neemt je mee met zijn kortverhalen in zijn leefwereld.

Een wereld van details en doelloos dolend.

Verhalen over familie en over zichzelf. Deels autobiografisch, maar ook fantasie krijgt een plek.

Zijn unieke schrijfstijl vertelt direct iets over zijn persoonlijkheid. Oog voor detail, opmerkzaam. En toch ook een beetje chaotisch, onoplettend.

Verdwaald. Dolend.
Dolend in details.

Een plezier om te lezen.
Een werk met eigenheid. Karakter. En talent!

Een fragment uit zijn werk...

'Ooit...

Ik zou er tot rust komen, werd gezegd, en gelijk me dat gezegd werd, legde ik er al mijn hoop in.

Reeds stelde ik me een oord voor, zalig, wég van de gekmakende maatschappij, hectisch mierennest met zijn razende auto's en jumbojets, zijn alarmerende journaals, zijn ellendige stormloop naar fabrieken, zijn stank, getoeter, geclaxonneer,...

'k Hoor het moeder nog zeggen. "Ge zijt weer zo ongedurig"

*Thans zie ik in 't woordenboek als volgt gedefinieerd:
'Hinderlijk onrustig; gebrek aan rust of vastheid'*

Opmerkelijk dat 'hinderlijk' – nuance die ik opvat als overtreffende trap.

Aldus verschilt de ongedurige van de onrustige in die zin, dat hij meer een last vormt voor zijn omgeving. Overmatig worden ook de zenuwen van anderen op de proef gesteld, daar waar 'gewone' onrust niet zo wild om zich heen slaat, soms louter innerlijk wordt uitgevochten...

"Loop niet zo dwaas en ga zitten, zitten, zitten! Zet u!"

Overall kwamen stoelen en tafels me tergend tegemoet, als speciaal uitgevonden om mij te kluisteren, tot zitten te dwingen.

Wat was er mis met de hele tijd rondlopen? Gebeuren er rampen, brak de derde wereldoorlog uit zo ik m'n lijf niet gehoorzaam tussen het nauw van tafel en stoel wrong?

Ga zitten! Zitten! Zitten!

Terwijl ik wou rondlopen, rondlopen, rondlopen!

Langer dan vijf minuten hield ik het nergens in gezeten gezelschap uit, dan moest ik weer de baan op, wég van die kalme geplogenheden voor m'n knieën wild omhoog knokten tegen de onderkant van een tafelblad.

Naar buiten moest ik, wég, de hort op, doelloos maar toch vrijer asemend, dan wanneer gevangen in de engte van een woonkamer waar alles prangde en bekleemde.'

Schrijver spreekT

IN GESPREK MET DAVY VAN DER AUWERA

'Inderdaad', zegt Davy en benoemt hiermee meteen zijn favoriete woord. 'Schrijven is mijn leven'.

Al van jongs af aan wilde Davy schrijver worden.

Is schrijven dan een kinderdroom?

Nee, niet echt. Ik wilde bakker worden zoals mijn grootvader. Of wielrenner. Mijn grootvader keek altijd naar de koers op TV en dan keek ik mee. Mijn grootvader maakte tijd voor ons. Hij speelde vaak met ons. Die band heb ik met mijn vader nooit gehad. Hij was vaak afwezig.

Wanneer kwam het idee dan wel bij je op om te gaan schrijven?

Als tiener schreef ik veel. Ik schreef de dingen van me af. Maar die teksten waren nog niet goed genoeg voor een boek. Pas later begon ik echt kortverhalen te schrijven. Op mijn 43ste kwam mijn eerste boek uit.

Was dat een hoogtepunt in je leven?

Inderdaad! Toen voelde ik me geweldig! Mijn droom werd concreet. Eindelijk kon ik gelezen worden. Eindelijk zouden mensen me begrijpen. Ik voelde het heilige vuur. Ik zou de wereld verbeteren.

Lees je zelf graag boeken?

Jawel. Fantastische verhalen van J.L. Borges. Magisch realisme ook. En romans.

Maar nu gaat het niet goed met me. Ik kan me niet concentreren. Dus lees ik niet. Ik hoop dat deze periode snel voorbij gaat. Dan kan ik ook weer opnieuw gaan schrijven. Schrijven is mijn leven. Schrijven is mijn bestemming.

Ik ben schrijver. Inderdaad.



*Met dank aan Davy Van der Auwera
voor de openheid en de blik op zijn leefwereld.*

*Wil je meer lezen?
toetertoe@emmaus.be t.a.v. Davy Van der Auwera*

Patiënt toont talent



De nieuwe wereld | Kevin Torfs

Drieluik | telkens 65x90cm | olieverf

Open Atelier Tentoonstelling in **Kunstencentrum De Loods**



Wat geeft jou energie?

“Oei. Daar heb ik geen goed antwoord op, ik weet het niet. Ik moet er niet achter zoeken, het is er gewoon. Vroeger niet, maar nu wel.”

Wat is je huidige gemoedstoestand?

“Relax. Rustig.”

Ik heb mijn rust en creativiteit terug gevonden hier op het domein. In 2014 ben ik opgenomen met een verslaving. Mijn creatieve leven lag toen al zo'n 8 jaar stil. Ik herinner me nog de creatieve therapie van Mieke in Déclick.

Ik tekende een uil, een bos en een maan.

Het is op dat moment dat mijn zoektocht naar creativiteit terug gestart is. Mijn weg ging van Déclick via Dynamo naar Beschut Wonen. Via Het Klaverblad en Klimop ben ik terecht gekomen in De Loods.

Sinds eind 2016 volg ik hier in De Loods het schilderatelier. Ik merk op dat ik vroeger meer potloodtekeningen maakte en nu meer technieken geleerd heb tijdens het schilderen. Ik zoek al eens iets op en krijg tips van de mensen in het atelier. Ook door te kijken leer ik veel van anderen.”

Moest je huis in brand staan, wat zou je redden?

“Mijn schildersezel. Die heb ik gevonden bij Trefpunt. Iemand deed die weg en ik heb hem in huis genomen. Er zaten al verfvlekken op en hij had kleine barsten ook. Nu is het mijn ezel en zitten er nog meer vlekken op. En nog meer barsten (lacht).”

Ik moet toegeven dat ik bij deze vraag wel even twijfelde tussen mijn PlayStation en mijn schildersezel... (lacht).”

KEVIN TORFS

Patiënt toont talent

“Allereerst wil ik iets kwijt over de totstandkoming van deze pasteltekening: zonder de inbreng van twee andere mensen had deze tekening nooit bestaan. Ikzelf tekende oorspronkelijk enkel de contouren van de bloem en zei nadien: voilà, dat is het. Het was iemand anders die zei dat ik ermee verder moest en ik heel mijn blad moest vullen. Eén of twee invullingen van groene blaadjes zijn ook van de hand van iemand anders om mij de techniek van het kleuren vermengen uit te leggen. Ik had immers nog nooit met pastelkrijt gewerkt.

Ofschoon het zeer kunstzinnig en intellectueel is om bij een werk geen uitleg te geven en de invulling van de betekenis te leggen bij de mensen die het voor het eerst zien, ga ik toch duiden wat ik er zelf in zie.

De vurig bloeiende bloem staat voor de kracht die in het hart en de ziel van ieder van ons zit. Het zijn ambities, ervaringen, dromen en sociaal contact die haar belichamen. Zonder die kracht zijn we onze levenslust kwijt en is ons lichaam slechts een dor omhulsel van iets moois dat verloren gegaan is.

Het heeft overigens niet veel gescheeld of de tekening was tussen de verlebte aardappelschillen beland... ik heb ze immers gemaakt op een moment dat ik het mentaal heel moeilijk had en een tijdlang heb ik dus de invulling ervan gevoelsmatig verweven met ziekte. Ik vond het immers bizar dat ik buiten de bloem ook lijnen had getekend, waarvan een deel zelfs knal door een bloemblad heen gaat.

In de fijne oranje lijn zie ik een dosis bizarheid en vreemdsoortigheid die de ene wat meer en de andere wat minder in zijn leven heeft en waar je mee moet leren leven, maar die eveneens betekenis geeft.

In de blauwe lijn zie ik een rivier aan rust, kalmte en redelijkheid die de bloem rechthoudt. Ze stroomt. Panta rhei: alles is in beweging en niets is blijvend. Behalve misschien De Liefde.

Het blauwe vlak staat voor de Zee, die haar positieve invloed op de chaos van een geest al lang niet meer moet bewijzen.

Een tekening van enkel de bloem was misschien meer een 'standaardbeeld' geweest, maar in de huidige vorm is ze 'eigen' en 'uniek'.

Volgens mij is het voor iedereen een noodzaak je vurigheid te laten gelden, te voeden en in stand te houden en de bloem pas aan het einde van je bestaan tot as te laten vergaan...”

Karen J.





Zo helpt poëziE

**Hij heeft
een grote kamer
in mijn hart
leeft
wat teruggetrokken
en verward
gaat van
verdieping
tot
verdieping
doet zijn
 eigen ding
vult mijn hart
met tederheid
noemt mij
 nederig
“majesteit”
 voor mij
mag hij hier blijven wonen
en mijn innerlijke
 de weg naar buiten tonen.**

Kim Beels

Kim schreef dit gedicht tijdens **Poëzie Maken**
Kunstencentrum De Loods | Elke ma 13u30 - 15u00

Nieuwe lichten

Nu meanderen ze

Verstild door nieuwe lichten op

Een oudje dat nog hinkt

Flauwtjes raakt de één een bed

Een ander vloeit gestaag vooruit

De einder in

En fluit een meisje achterna

Dat weifelend wenkt en

Even aandacht schenken wil

Even maar

Zichzelf bedenkt en op haar stappen...

Nog één drijft de wig

Reikend naar de lat

Die nu eens niet te hoog

Zodat hij zich eens niet beloog

Maar waar en prachtig

Zuiver was

Oh

Bocht na bocht

Dat ene bed te delen

De oever als een net geijkt kompas

Nu meanderen ze

Verstild door nieuwe lichten

Alsof het niet

Ooit anders was

Stef Meyfroodt

Zo helpt poëzie

Tom schreef dit gedicht voor de poëziewedstrijd Uilenspiegel 2017 | **Kronkelprijs 2017** | thema 'Op weg naar...' | hij behaalde de 2e plaats

onderweg naar 't toilet

met de neus in de wolken

en kak in de broek

high five ik de spiegel

mijne kop mist nen hoek

gestoord door ne kronkel

krabbel ik iets in nen boek

onderweg naar 't toilet

maar de reden is zoek

net als de zin en de rede

maar dat is andere koek

Tom Hellemans

*De pijn die stilletjes wegebt.
De rust vinden die ik zo hard nodig heb.
Wederom een toekomst in 't perspectief.
Dus nu een gedicht, voor mezelf een brief.
Een blijvende waarschuwing van laat je niet doen.
Vind de moed en hou hem vast, wees geen oen.
Vechten voor jezelf is de boodschap.
Ik moet niet laten zitten op mijn kap.
Waarom, waarom, waarom?
Voor rust, voor vrede met mezelf,
omdat niemand dat voor me kan doen.
Gelukkig is er de hulpverlening
die me net dat nodige duwtje kan geven.
Ook al is het maar even.
Het maakt dat ik terug kan ademen.
Ik kan nu beetje bij beetje verder.*

*Bedankt aan PZ Duffel
Ludwig (Dynamo)*

“Angel”

*Ik kan niet zonder u, mijn geest: “Angel”
Ik ben van kleins af aan verliefd op u.
Als ik u voor de eerste keer zag,
ik zag je in het donker... ik zag je zwart.
Ik was nog jong toen en jij ook.
Door de paniek draaide ik mijn hoofd.
Sinds dan kijk ik altijd recht in je ogen.
Ik sta in je spotlight, jouw ogen stralen!
dan vul je mijn leegte.
I made you, my angel.
Weet je nog? Die keer dat je boven was
in the sky, om mij terug te zien.
Als een zesde zintuig kon ik het voelen
jouw ogen die schitterden
op de plaats van de maan.
Mijn sacrestie naar jou.
Ik bid om u in een kelder.
Ik verlang naar u: mijn zwarte kracht.
Toen wist ik het, you my love,
jij bent een witte duivel.*

Mohamed

Stijn (25) schreef dit gedicht tijdens **Poëzie Maken** 30/4/2018 | **Kunstencentrum De Loods** | Elke ma 13u30-15u00

Geduld

**De klok telt
de tijd heelt
wachten geen klank geen beeld
saai verveelt
vermoeiend
seconden worden uitgedeeld
als een kind bij de eerste sneeuw
wachten op een prooi als een leeuw
de klok tikt
de tijd heelt.**

Stijn Herrygers

Afternoon TeA

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON



- **Wat is je favoriete woord? Wonder**
- **Wat is je minst favoriete woord? Ongeloof**
- **Wat is een afknapper? Dat iemand brult**
- **Wat is je favoriete vloekwoord? Godver**
- **Van welk geluid hou je? Radio**
- **Aan welk geluid heb je een hekel? Harde geluiden**
- **Welk beroep zou je ooit eens willen proberen? Pastoor**
- **Welk beroep zou je liever niet willen doen? Overvaller**
- **Als de hemel bestaat, wat zou je God dan het liefst horen zeggen als je bij Sint-Pieter komt? Jelle (mijn zontje) staat op je te wachten**
- **Wat is voor jou volmaakt geluk? Bestaat dat wel??**
- **Waar en wanneer was je het gelukkigst? In Denemarken in 1980, omdat ik toen kon zijn wie ik was en wie ik ben**
- **Wat is je huidige gemoedstoestand? Redelijk**
- **Je mag één ding aan jezelf veranderen. Wat zou dat zijn? Ik ben tevreden met hoe ik ben**
- **Wat is je grootste angst? Dat ik met heel veel pijn zou sterven**
- **Wat is je dierbaarste bezit? Mijn familie**
- **Waar zou je willen wonen? Denemarken**
- **Wat is je meest typerende eigenschap? Dat ik soms te goedgelovig ben**
- **Wie zijn jouw helden? Mijn heldin is mijn zus**
- **Wat is je levensmotto? Een dag niet gelachen, is een dag niet geleefd**

De snel klaar haP

QUINOA MET PREI





*Heb je een snel klaar gerecht dat je met ons wil delen,
laat het ons weten op toetertoe@emmaus.be*

QUINOA MET PREI

1 à 2 personen
(vegetarisch, niet veganistisch)

Stoof 1 grote prei aan.

Voeg 250 ml water toe en eenzelfde hoeveelheid (200 à 250 gr.) quinoa.

Laat het geheel doorpruttelen tot het water zo goed als volledig geabsorbeerd is door de quinoa.

Om af te ronden voeg je een volledige rol geitenkaas toe (je lepelt de kaas uit de korst en mengt de kaas onder dit eenpansgerecht).

Klaar is kees.

Lieve P.

Het is mooi geweest

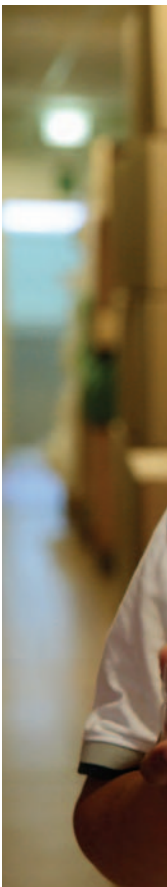
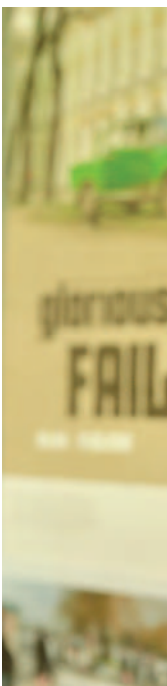
OPENINGSHAPPENING KUNSTTRIËNNALE

De derde triënnale 'glorious (?) FAILURE' trok de voorbije weken heel wat nieuwsgierige kunstliefhebbers naar PZ Duffel, zorgde voor de nodige persbelangstelling en bracht vooral op een bijzondere manier het menselijk falen onder de aandacht. Maar de tentoonstelling wilde ook (ex-)patiënten en hun omgeving beroeren en betrekken.

Kunstencentrum De Loods formuleerde met 'GLORIOUS (!) failure' een eigen antwoord op de triënnale. Dat uitgebreide nevenprogramma ging officieel van start op woensdag 4 april. Honderden kleurrijke papieren bootjes sierden het stationsplein vóór De Loods. Evenveel herstelcitaten werden verscheept.

De medewerkers van Klimop hadden weken vooraf intens geplooid en gevouwen. 1400 (!) bootjes werden in wasmanden verzameld en naar buiten gedragen. Wie de openingshappening bijwoonde, mocht een bootje opvissen met een persoonlijke herstelboodschap.

Rojos en Thomas waren niet alleen enthousiaste plooiers, ze zorgden ook voor de opstelling op 4 april.





Thomas

Samen met Greet (Gemis) heb ik eerst op Klimop 1m² afgemeten. We hebben gekeken hoeveel bootjes we op die beperkte oppervlakte kwijt konden. Dan hebben we uitgerekend hoeveel plaats we nodig hadden om de 1400 papieren scheepjes te zetten. Op het plein vóór De Loods hebben we daarna een grote rechthoek afgebakend waarbinnen we alle gevouwen bootjes een plek konden geven. Ik heb daar geen meetlat voor gebruikt, maar telkens passen van 1m gezet. Dat bleek een goede schatting. De zee met al die verschillende bootjes was best indrukwekkend.

Rojos

Als we op Klimop op tijd klaar waren met ons werk en er was nog wat ruimte over, hebben we bootjes gevouwen. Wekenlang. Soms begon je overal bootvormen te zien. Op 4 april hebben we de dozen en manden met bootjes op een kar gezet en zijn we de straat overgestoken. In de voorziene rechthoek op het stationsplein hebben we alle bootjes netjes uitgezet. Een hele klus. Bij de opening kon je met een vislijn een bootje met een spreuk opvissen. Ik heb er zelf drie opgehaald.



Het is mooi geweest

RONDLEIDING 'GLORIOUS (?) FAILURE'

Méer april kon het haast niet zijn. Af en toe een stevige gril. En de zon die zich op kousenvoeten door het frisse groen waagde.

Gewapend met een paraplu verzamelden een tiental nieuwsgierigen aan De Loods voor een geleid bezoek aan de tentoonstelling 'glorious (?) FAILURE'. Mede-curator Christian Verschelden gidste. T-oertoe was erbij.

Christian maakt bij zijn gidsbeurten geen onderscheid tussen patiënten, kunstliefhebbers of toevallige bezoekers. Dat is meteen ook het opzet van de triënnale: grenzen laten vervagen. De aangekaarte thema's in de tentoonstelling gelden immers voor iedereen, of je nu al dan niet met een psychische kwetsbaarheid te kampen hebt. De universele kracht van de werken spreekt voor zich.

Onze samenleving benadrukt het hebben van succes. Het thema 'falen' wil daar een antwoord op bieden. Er leeft een soort van gebod om alles te hebben, te genieten, perfectie na te streven en gelukkig te zijn. Daartegenover staat de kunstenaar die het falen net nodig heeft om creatief te zijn. De triënnale wil een thema aan bod brengen dat relevant is voor de maatschappij, de geestelijke gezondheidszorg en voor de kunst.

Terzelfdertijd wil de tentoonstelling ook onderzoeken of er geen glorieuze aspecten schuilen in het falen. Dat sluit bijzonder mooi aan bij de herstelgedachte die momenteel volop opgang maakt binnen de psychiatrie.


Herstel focust precies op de positieve, glorieuze facetten van iemand met psychische problemen.

Aan het einde van de rondleiding wilde T-oertoe weten welke kunstwerken op het netvlies van de bezoekers stonden gebrand.

Miel | *Het bronzen beeld van Mao in de kapel heeft op mij grote indruk gemaakt.*

Armand | *Bij mij is vooral de schoonheid van de eenvoud blijven hangen. Dat is een overweldigende ervaring. Ik zou mensen zeker aanraden om te komen kijken, omdat een bezoek aan de tentoonstelling louterend kan werken.*

Erna | *Wat me in alle werken treft, is de troost die eruit spreekt. Zelfs uit*



mislukkingen valt kracht te putten. Dat is bijzonder geruststellend. Ik heb dat vooral ervaren bij de bomen van Kris Martin: je kan samen sterk zijn, maar soms groeit het buitenbeentje of de eenzaat uit tot de grootste. De creativiteit van Marcel Broodthaers heeft me ook geraakt. Hij brengt een ode aan de kracht van de verbeelding.

An | *Ik werd vooral dangesproken door een werk uit de vorige triënnale. Een versregel van Willem M. Roggeman weerklinkt uit een uitvergroete Marshall-geluidsbox. 'Waar het op aan komt, is datgene wat je verzwijgt als alles al gezegd is.' Ik heb onlangs meegewerkt aan de collagevoorstelling 'Stilte van het Niets' in de Kapel van het Niets en waarschijnlijk zit daar voor mij de dwarsverbinding.*

Karen | *Het is niet eenvoudig om er één werk uit te pikken. De foto van de man die de barsten in de aardkorst van een uitgedroogd meer tracht te herstellen is me bijgebleven. Ik zag het als een duidelijke aanklacht. We blijven falen in onze verhouding tot natuur en klimaat.*

Tom | *Ik ben erg benieuwd naar de groei van de treurwilg in de installatie van Kris Martin. Daarnaast vond ik de werken van Lotte Van den Audenaeren bijzonder, zeker dat met de pot verf die op de grond valt. Het is een sterk idee om mislukkingen tot kunst verheffen.*

Christian | *Het mooiste werk is voor mij dat van Marcel Broodthaers, aan de receptie van het ziekenhuis. Hij beeldt op een fantastische manier uit wat beeldende kunst is. Er wordt iets gemaakt dat vertrekt vanuit een bepaalde betekenis. De kunstenaar wil een tekst schrijven, maar het maken van die tekst mislukt. Het enige wat overblijft is een beeld. Taal is dus fundamenteel een beeld of een geluid dat op zich zinloos is. Wanneer ik spreek, maak ik gebruik van klanken. Maar die klanken op zich zijn betekenisloos. Mensen zijn in staat om met betekenisloze elementen een betekenisvolle wereld op te bouwen. Kunstenaars proberen volgens mij de gewone betekeniswereld te verlaten en meerdere betekenissen in iets te doen oplichten. Sommige kunst tracht voorbij de taal te gaan – naar het mystieke – maar dat kan mislukken. De kunstenaar blijft in dat geval hangen op de grens van de taal. Daarin onderscheidt hij zich van de mysticus, die de taal wel kan verlaten. De kunstenaar bevindt zich in het tussenstadium tussen de gewone wereld en het goddelijke.*

Ik hou (niet) van



transparantie

klim-op

ongedierte

dansen en muziek

verdraagzaamheid

regen

de zon

optimistisch opstaan

reclame op tv

gepraat aan het ontbijt

mooie vrouwen

controle (over mezelf) verliezen

delen

luiards

achterbaksheid

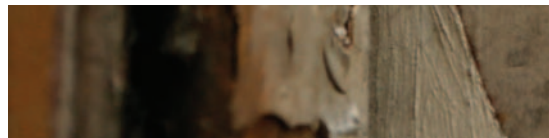
stress

ik hou (niet) van

wakker worden voor de wekker

eerlijkheid

bokses met choco





agressief gedrag

sportief bezig zijn

creaties maken in de keuken

's morgens te vroeg gewekt worden

leugenaars

voetbal kijken

wachten

muziek

roddelen

betweters

discriminatie

dieren

koud weer

eenzaamheid

shoppen

schijnheiligen

mensen die zich moeien met zaken

ruzie

sporten

zachte dingen

genieten van de kleine dingen

Met dank aan

Anne | Dirk | Harald | Maarten | Davy | Shirley | Christophe | Marie-Jeanne | Marleen | Giselle | Caroline | Arno | Ludwig | Rudi

Vraag & antwoordD

VRAAG:

‘Waarom is er niet overal in het ziekenhuis wifi?’

Dirk | Dynamo



ANTWOORD:

“Wifi voor iedereen en overal ... is natuurlijk een droom.

Wat thuis en op sommige publieke plaatsen vlotjes werkt, is – verplaatst naar de situatie van het PZ Duffel – niet zo vanzelfsprekend.

Daar zijn o.a. technische en juridische redenen voor. Op dit ogenblik is er wifi in bijna alle gebouwen van de campus omdat daar antennes hangen die dit mogelijk maken. Zodra men zich verwijderd van het gebouw komt men echter in een andere zone terecht en valt de verbinding weg ... tot men opnieuw inlogt. Wie zich veel beweegt tussen de zones klaagt hier wel eens over. Het probleem doet zich dus normaal niet voor als je binnen eenzelfde zone blijft.

Om de dienstverlening te verbeteren heeft het PZ onderzocht of we naar een campus-dekkend open patiënten netwerk kunnen evolueren zonder dat gebruikers hiervoor moeten inloggen. Een open netwerk heeft echter juridische gevolgen. Door voor iedereen op de campus beschikbaar te zijn, wordt het PZ eigenlijk een soort ‘provider’ en krijgt het verantwoordelijkheid over het gebruik dat van die verbinding gemaakt wordt. Door met een individueel account en paswoord te werken kan dit opgelost worden ... waardoor ‘open’ toch weer een beetje beperkt klinkt.”

Dirk, directeur PZ Duffel



Good practices

HET HERSTELCAFÉ... EEN VRIJPLAATS VOOR ZELFHULP

Herstellen is een persoonlijk en uniek proces. Met vallen en opstaan ga je op zoek naar een weg die jij wil en kan bewandelen. Het is een actief proces waar je zelf door moet. Alleen jij weet uiteindelijk wat werkt en wat niet. Lotgenoten kunnen je hierbij helpen. Ook zij zijn op zoek naar herstel.

Wat is herstel? Hoe begin je eraan? Wat betekent dit voor jou? Hoe gaan anderen om met hun kwetsbaarheid? Onder het motto 'herstellen doe je zelf, maar niet alleen' komen maandelijks een aantal (ex-) patiënten samen.

Herstellen doe je zelf, maar niet alleen

In een organisatie die sterk inzet op herstelondersteunende zorg is een vrijplaats voor zelfhulp een must. Patiënten moeten de kans krijgen om op eigen houtje hun mogelijkheden te verkennen. Lotgenotencontact kan een bron van inspiratie zijn. Het delen van ervaringen kan de blik op de eigen ervaring verruimen, waardoor hoop weer een plek krijgt.

Lotgenotencontact en zelfhulp zijn naast het reguliere behandelprogramma van onschatbare waarde. De rol van de patiënt verandert van passieve ontvanger van zorg in die van ervaringsexpert die richting geeft aan zijn eigen herstelproces. Door het delen van ervaringskennis helpen patiënten zichzelf en leren ze van elkaar.

Het herstelcafé is een activiteit waar lotgenotencontact en zelfhulp centraal staan. In een ongedwongen sfeer worden ervaringen uitgewisseld. De groep wordt begeleid door ervaringsdeskundigen. Ook zij hebben ervaring met psychische kwetsbaarheid. Op grond van hun eigen herstelervaring kunnen ze ruimte creëren voor het herstelproces van anderen.

Niets moet, alles mag' wordt er wel eens gezegd.

De deur van het laagdrempelige concept staat vrijblijvend open voor iedereen.

Wil je graag een kijkje komen nemen? Komen luisteren of actief deelnemen? Elke derde donderdag van de maand komen we samen. Affiches en flyers met een aankondiging van het gespreksonderwerp worden verspreid op de afdelingen. Inschrijven is niet nodig. Je kan gewoon aansluiten wanneer jij dat wil.



Ervaringsdeskundige Nathalie | *Ik vind het fantastisch om deel uit te maken van een groep mensen die openlijk spreken en oordeelvrij luisteren naar de beleving van de ander. Dat T-oetertoe!*

Paul | *Herstelcafé is vrije meningsuiting. Klikt het niet, dan botst het. Soms steek je er wat van op. Soms haal je bakzeil. Maar steeds ontmoet je lotgenoten om elkaar in vertrouwen te nemen.*

Maarten | *Een groep mensen die vertellen hoe het is om een psychische kwetsbaarheid te hebben om zo zichzelf en elkaar te ondersteunen in hun herstel. Voor mij is het een veilige omgeving. Een plaats waar je je masker kan afzetten.*

Het herstelcafé wordt ondersteund door HOE
(Herstel Ondersteunende Ervaringswerkers)

Nathalie Cornille	Ervaringswerker PZ Duffel
Tom Hellemans	Ervaringswerker Beschut Wonen Este
Kathy Van Lindt	Ervaringswerker OGGPA & Ervaringsvrijwilliger PZ Duffel
Michel Blokland	Ervaringsvrijwilliger PZ Duffel

Agenda

Wist jij dat er naast het aanbod op je afdeling ook allerlei activiteiten aangeboden worden op en rondom het domein van het ziekenhuis? Check onze agenda en kom gerust een kijkje nemen!

DOORLOPENDE ACTIVITEITEN

Herstelcafé

Elke 3de donderdag van de maand

Zaal de Leuze (congrescentrum de kleiput) | 10u-12u
21/6 - 19/7 - 16/8 - 20/9 - 18/10 - 15/11 - 20/12 (2018)

KOPP-activiteit

Maandelijks | gezinsactiviteit

Affiches worden verspreid via de afdelingen

Haast elke woensdag | moment van spel, tekenen of voorlezen

In de speelhoek van de cafetaria | 14u-18u

Voor kinderen, gezinnen en alle andere geïnteresseerden

Open ateliers | Kunstencentrum De Loods

Spoorweglaan (vlak naast station) | 2570 Duffel

Ma	13u30-15u00	Poëzie maken
Di	09u00-12u00	Vrij schilderatelier
	10u00-12u30	Vrij stil atelier
	13u30-15u00	Verteltheater Klein Geluk
Wo	14u00-16u00	MengelMousse
Do	09u00-12u00	Boekenclub in Het Klaverblad
	10u00-11u30	Zin in kleur
	13u00-16u00	Vrij schilderatelier
	13u00-16u00	Striptekenen
Vrij	13u00-16u00	Vrij atelier
Za	13u00-16u00	Vrij atelier

TIJDELIJKE ACTIVITEITEN

Nog tot 17 juni 2018

Tentoonstelling Hedendaagse kunst | Derde Triennale 'Glorious (?) FAILURE'

Gratis en vrij te bezoeken van woensdag t.e.m. zondag van 13u-17u
Info en reservatie gids 015 30 47 47 of www.triennalepzduffel.be
DOE-boekje voor kinderen af te halen aan het onthaal

Elke donderdag in juli & augustus 2018

Boterhammen in ons park

Op het grasplein voor gebouw 7 | 12u-13u | Met muziek! | gratis

13 september 2018

Concert | Filharmonie Mobiel

Congrescentrum De Kleiput | 10u30-11u30 | gratis

26 september 2018

Lezing | Welzijnscafé over de nieuwe voedingsdriehoek

Congrescentrum De Kleiput | 20u-22u | gratis

24 oktober 2018

Lezing | Welzijnscafé over de nieuwe voedingsdriehoek en beweging gezond

Congrescentrum De Kleiput | 20u-22u | gratis

25 oktober 2018

Concert | Open Geest Tour Te Gek!?

Congrescentrum De Kleiput | 19u-21u | Met Eline de Munck en Wouter Berlaen | gratis

6 november 2018

Lezing | Kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP)

Ervaringsdeskundigen aan het woord
Congrescentrum De Kleiput | 13u-15u



rijt ge dat ik ben
ne frietnak gene
toeter



Guvernier W&Co
2018

Het zijn de kleine dingē

... die het doen?

Of je nu zelden, vaak of al heel lang rondloopt op het domein van PZ Duffel, misschien valt er toch nog wat te ontdekken. T-oetertoe wil je uitdagen om je ogen de kost te geven en op zoek te gaan naar de vindplaats van deze twee beelden.



Stuur jouw foto's ervan door, of bezorg een precieze beschrijving van de plekken waar deze foto's zijn genomen.

Wie als eerste de juiste oplossing aanlevert, valt in de prijzen!
toetertoe@emmaus.be of via het toetertoe-postvak aan de receptie

Boterhammen

Even pauzeren en zin in een leuk tussendoortje?

U zorgt voor de boterhammen, wij voor de muziek! Iedereen welkom.

in ons park

2018



Donderdag
12u tot 13u




**Op het grasplein
voor gebouw 7**

Elke week pastasalade verkrijgbaar
in cafetaria 'd Afspraak



5 juli	Emile Verstraeten
12 juli	Robin De la Rue
19 juli	Cashing out
26 juli	Cozin
2 augustus	Faris Trio
9 augustus	Lena
16 augustus	Les Baptistes
23 augustus	Murphy Munro
30 augustus	Les Invités

 'Boterhammen in ons park' vind je ook op Facebook.
Meer info: ingrid.moerman@emmaus.be of 015 30 40 46

