

T-OETERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



*HET DOET ERTOE

Jaargang 1 - herfst 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

hoofdredacteur Goedele Miseur

redactie Ingrid Moerman, Nathalie Cornille, Veerle De Mulder, Christine Selleslagh, Marc De Meutter, Kim Beels, Lieve, Tom Hellemans

foto's Goedele Miseur, Katrien Enzlin,

Tom Verhaeghe **tekeningen** Nico Tavernier **ontwerp en opmaak** Christine Selleslagh **druk** Printdeal.be

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



*T-oetertoe. Het doet ertoe.

De titel van dit blad verwijst naar de wortels van de naam. In 2014 ontstond in Noorwegen 'What matters to you'. Andere Europese landen pikten het initiatief intussen ook op. Zorgverleners zetten zich in om ieder jaar 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 ertoe doet. Daar wil dit blad toe bijdragen, met bemoedigende en inspirerende verhalen en portretten.

T-oetertoe dus.

Een tijdschrift voor en door mensen met geduld. Etymologisch gaat het woord 'patiënt' terug op het Latijnse 'patientia': volharding, geduld. De lezers van T-oetertoe weten wat dat betekent. Het leven heeft van hen (en van hun omgeving) een flinke portie geduld gevraagd. En doet dat misschien nog.

Ze is bijna 40 jaar oud. De aanklacht van Herman Van Veen tegen de haast van toen. Zijn liedje 'Opzij' kwam uit in 1979. Er veranderde blijkbaar niet zo veel in al die jaren.

We moeten rennen, springen, vliegen, duiken,...

Het samenleven is er de voorbije decennia voor de meeste mensen niet rustiger op geworden. We staan alleen nog stil als de file geen alternatief laat. We boeken vakantie om te onthaasten. En 'druk, druk, druk' klinkt als sociaal wenselijke antwoord op de vraag 'hoe gaat het?'

... vallen, opstaan en weer doorgaan.

Maar niet iedereen vliegt door het leven. Soms doet tegenslag op de rem staan, haperen, struikelen. Vroeg of laat worden we allemaal wel eens onderuit gehaald. Alleen is de smak waarmee we tegen de grond gaan erg verschillend. En de frequentie. Hoe mensen opstaan en weer doorgaan is erg afhankelijk van hun veerkracht.

Veerkracht (resilience) is een begrip uit de natuurkunde: materialen kunnen na vervorming onder druk hun oorspronkelijke vorm weer aannemen. In de jaren '60 nam de ontwikkelingspsychologie de term over:

Veerkracht verwijst naar het doorgroeivermogen van een persoon of een groep om ondanks moeilijke omstandigheden het leven positief uit te bouwen.

Tegenslag of verdriet hoeven niet lam te slaan, maar kunnen mensen net doen uitgroeien tot een sterkere versie van zichzelf. Veerkracht weet hoop en realisme met elkaar te verbinden. Realisme zonder hoop leidt maar al te vaak tot cynisme; hoop zonder realisme tot illusies.

Omgaan met de kleine en grote tegenslagen van het leven kan je leren. Veerkracht is immers geen persoonlijkheidskenmerk. Het is een samenspel van erfelijke eigenschappen en omgevingsfactoren. Je kan dus oefenen, trainen en versterken – geruststellend toch?

Veerkrachtige mensen weten ook dat ze de klus niet alleen moeten klaren. Durf steun vragen als het leven een mentale tik uitdeelt. Zorg dragen voor elkaar, draagt bij tot een goede geestelijke gezondheid.

Het is de inzet van 10 oktober, Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. Dit jaar zoomt deze dag in op 'Samen Veerkrachtig'. Vanaf 1 oktober telt PZ Duffel af. Tien dagen lang staan er activiteiten op het programma die het thema ondersteunen of verdiepen.

Toetertoe wil alvast mee aanmoedigen en stimuleren. Met bijdragen en verhalen van veerkrachtige mensen. Lees, en laat je inspireren.

We moeten rennen springen vliegen duiken... vallen opstaan en weer doorgaan.

We kunnen nu niet blijven, we kunnen nu niet langer blijven staan.

Goedele Miseur
vliegende zorgreporter

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 (01 5130) 41 73.



Inhoud



Je veux de l'amour
pag. 6-9

Lieve | Paul



Patiënt toont talent
pag. 26-29

Gisèle | Joris



Ken je
pag. 10-19

Goedele | Rita



Zo helpt poëzie
pag. 30-33

Ludwig | Hilde | Tony



Gelezen & goedgekeurd
pag. 20-21



Afternoon tea
pag. 34-35

Gary



Schrijver spreekt
pag. 22-25

Karel



De snel klaar hap
pag. 36-37



Het is mooi geweest
pag. 38-43

Mark | Leen | Marc

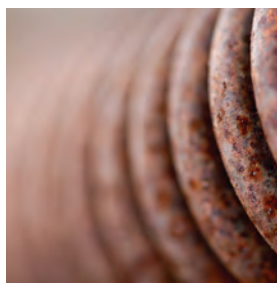


Actueel
pag. 50-55

Kathy



Ik hou (niet) van
pag. 44-45



Agenda
pag. 56-57



Vraag & antwoord
pag. 46-47

Harry



**Het zijn de
kleine dingen**
pag. 58-59



Good practices
pag. 48-49

Leen | Veerle



Je veux de l'amouR

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HEB TO

Op weg naar... Dagboekfragmenten

Wat zijn zoal de dingen die je kan doen en waarbij je 's avonds zegt: ik heb verschil gemaakt. In mijn geval kan dat met spullen, mijn spullen. Deze gedachte maakt deel uit van de droom van waaruit ik leefde en werkte.

Wat zou jij doen mocht jij mij zijn?

Eerst was er een schier eindeloze klaagzang. Toen werd het een tijdlang rustiger en stil. En toen merkte ik dat ik beetje bij beetje opnieuw begon te leven.

Ik kijk om me heen en ruim de rommel op die op me afkomt. Dit is me overkomen en, raar maar waar, het is tekort, of de vrees ervoor, die voor deze overvloed zorgde.

Zaterdag, 12 mei 2018

In de garage gewerkt. Doel: zoveel mogelijk spullen wegdoen. Redelijk gelukt, maar hoe. In de garage, uit de garage, op de zetel, uit de zetel, wenen, huilen, kracht voelen, kracht voelen wegtrekken,...

14u30

Pauze genomen om te eten en deze tekst te schrijven. Het plan: doorgaan, de gemoedsgesteldheid van het moment bepaalt op welke manier. Ik denk soms aan euthanasie, voor suïcide heb ik de moed niet. Ik wil mijn kinderen en kleinkinderen niet kwetsen. Dit is pure emotie. Ik schrijf met de bedoeling een en ander op een rij te krijgen. Ik voel mij net dat ietsje beter dan vanmorgen, maar toch, dit is geen leven.

Het had verschil gemaakt mocht de bib dezer dagen open zijn geweest of op zijn minst voor afleiding gezorgd hebben. Maar de Hemelvaartsdagen zorgen voor een verlengd

weekend. 't Is hen gegund. Er passeren voortdurend andere levensmomenten voor mijn netvlies, die doortrillen in mijn ganse lichaam. Ik start maandag een nieuw boek: 'Op weg naar'.

Drie rijen grote dozen zijn gesorteerd. Drie stapels van zeven of acht dozen zijn herleid tot drie stapels van elk drie of vier dozen. De rest is afval of gerief dat mee mag met 'Opnieuw en Co'. Morgen volgen de kleinere kratjes. Mijn gemoed voelt momenteel oké.

's Avonds ben ik fier op mezelf. Ik heb meer actieve uren doorgebracht dan de laatste weken. Ik ben voldaan en toch ontbreekt er iets. Ik heb geen mens gezien, laat staan ontmoet. Toch maar maandag naar het zangmoment gaan in De Loods. Om ook in het ontmoeten balans te zoeken en te vinden. Mijn leven voelt nog steeds vastgelopen en op apegapen, maar de pijn is minder. Ik ben dankbaar voor het fotodoek van het gezin van B dat pal tegenover mijn zitplaats aan tafel prijkt. Bedankt A voor je commentaar daarover. Het helpt me herinneren aan alles waarvoor ik dankbaar hoor te zijn.

Zondag, 13 mei 2018

Ik sta om 10u op na een lange rustige nacht en besluit meteen aan de slag te gaan. Dat valt tegen. De rommel van de apart gezette dozen, lege en volle slaat me tegen het lijf en verlamt me. Toch keer ik weer, na de nodige adempauzes. Er is voorlopig nog genoeg te doen.

'LIERische kunsten' ontvangt vandaag de muzikanten uit Mosoel. Ik probeer een glimp van hen op te vangen, terwijl ik enkele keren naar de papiercontainer loop. Helaas, 't is

TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

nog te vroeg voor enige podiumbezetting. Het gebeuren speelt zich momenteel en naar alle waarschijnlijkheid binnen af. Ik rond mijn werk nog voor de middag af. Het regent.

De oogst voor 'Opnieuw en Co' is groot. Zes grote dozen spullen staan klaar om opgehaald te worden. Een goede zaak, ook voor de afvalberg. Ik pieker en pieker, maar ik vind geen andere oplossing. Afval is grondstof. Nagenoeg alle spullen die ik inlever werden al eens gered van de afvalberg. Hoe vaak nog? Ik voel de pijn van de wanhoop terugkeren, maar beperk me tot het vinden van een oplossing. Hier, nu, voor mezelf.

De rest van de dag los ik kleine probleempjes op, wanneer ik eraan denk en met de nodige tussenpauzen. Ik heb het gevoel dat ik licht het verschil maak. Morgen typ ik mijn tekst uit in de bib. Ik ben weer op schrijfmissie. Een bezigheid die me overzicht biedt en rust gunt. Ik kom nog steeds het huis amper uit, maar ik ben actiever. De pijn is draaglijk.

Maandag, 14 mei 2018

Op maandag bezoek ik de bib en het containerpark. Met grove steken maak ik de rok korter die daar met die bedoeling al jaren op ligt te wachten. Morgen komt Opnieuw en Co de zes dozen halen die ik gesorteerd heb. Ik voel me opgelucht.

Dinsdag, 15 mei 2018

Moeilijker te benoemen zijn de gevoelens (geen emoties) die mij overspoelen wanneer mijn dochter D die ochtend onverwacht voor de deur staat. Ze neemt haar dekbed mee, de koffer met Rode Kruispullen, de doos Duplo voor schoonmoeder L en we spreken af voor de verjaardagen en voor Kerstmis. Ze moet gaan, maar ze laat me achter met een gevoel van eigenwaarde. Ik voel me minder een weggesmeten vod. 's Avonds ontmoet ik het hele gezin wanneer ik nog iets wegbreng dat vergeten was. Ik ben fier op mijn twee knappe kleinzonen. Het is wellicht voorbarig, maar ik lijk erdoor te komen.

Lieve

Je veux de l'amouR

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HEB TO

Weerstand en veerkracht

Mijn psychische ziekte is een voortdurende evenwichtsoefening, een dansen op een slappe koord. Stabiliteit is een ultiem, maar uiteindelijk een onbereikbaar doel. Een standvastig karakter aanhouden een utopie.

Je wordt voortdurend, met gelijkmatige tussenpauzes waarin je jezelf rechthoudt, heen en weer geslingerd tussen de polen van melancholisch verdriet en gelukzalige vreugde.

Die kortere periodes van windstil in open water zeilen geven je de illusie dat die bestendig kunnen worden: je gelooft ten onrechte in genezing. Je koestert hoop!

Soms kan zo'n rustige periode jaren duren, maar immer word je uit je lood geslagen.

Je krijgt de voortekenen (bij mij gebrek aan slaap, chaotisch denken, veel en snel praten) van naderend onheil, onafwendbaar als een noodlot. Tijdens zo'n periode van expansie investeer je natuurlijk immens veel energie.

Dat uit zich in het plannen en mogelijk tot uitvoer brengen van oversized projecten, groots en verrijkend. Niet zelden gaat dat gepaard met geldverspilling en koepdwang. Momenten waarop familie en/of vrienden aan de alarmbel trekken en je bijvoorbeeld onder 'voorlopige bewindvoering' kan geplaatst worden.

Mogelijk overschrijd je tijdens deze ontwikkeling een punt of een grens waarna je van geen hout pijlen meer weet te maken; Je komt enggeestig en bits uit de hoek. Dit kan gepaard gaan met agressie en het oordeel je beter tot rust te laten komen in de prikkelarme kamer.

Niet alleen daar kan je in zak en as zitten. Zowat overal kan je down en out, ziek en vervuild, meer dood dan levend verkommeren in mensonterende omstandigheden.

Je voelt je lusteloos en moe. Continu hoor je jezelf verwijten maken aan het adres van een kop die openslaat en toe.

Ik zou met een positieve noot willen eindigen. Tot hiertoe leek mijn ziekte des duivels, een vat vol kommer en kwel. Ik zou nochtans met geen andere aandoening willen ruilen. Niet enkel omdat ik dit gegeven leven stilaan gewoon ben, maar vooral omdat de charme, de onvoorspelbaarheid, de eindigheid en de broosheid van het bestaan in het spel is. De menselijkheid, het diep tragische leven in uitersten maakt je rijker en begripvoller voor anderen, voor vergelijkbare aandoeningen en symptomen. Denk maar aan gespletenheid en neerslachtigheid.

En daar komt voor mij ook bij dat illustere doden zoals Jimmy Hendrix (Manic Depression) en Kurt Cobain (Lithium) in dezelfde trekmolens hun beste beentje hebben voorgezet!

Paul Terry

TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...



Ken jE

Goedele Miseur
Hoofdredacteur T-oetertoe

goedele.miseur@emmaus.be
015/30.41.73



Je bent sinds kort hoofdredacteur van dit blad, maar in het ziekenhuis ben je waarschijnlijk meer gekend als pastor.

Waarom kiest iemand voor zo'n job?

Omdat het in de lijn van mijn opleiding lag, zeker? Ik heb destijds **godsdienstwetenschappen** en **pastoraaltheologie** gestudeerd. Een studiekeuze die je meteen doet opboksen tegen het imago van de geitenwollen sok. Aan het einde van de humaniora twijfelde ik tussen psychologie, geschiedenis en godsdienstwetenschappen. Psychologie was me te druk bevolkt en mijn lauwe liefde voor wiskunde liep niet hoog op met statistiek. De arbeidsmarkt na geschiedenis lonkte als een schrale en troosteloze vlakke. En dus bleef godsdienstwetenschappen na eliminatie over. Dat kon ik bovendien alleen in Leuven studeren: op kot!

Religieuze kaders hebben me altijd geboeid. De joods-christelijke traditie houdt al duizenden jaren stand en heeft de wordingsgeschiedenis van Europa erg bepaald. Ik wilde me daar graag in verdiepen; niet alleen vanuit theologisch oogpunt, maar ook vanuit godsdienstsociologisch en -psychologisch perspectief.

Levend geloof gaat een stapje verder: je zit niet op een veilige afstand met een vergrootglas naar een religieus fenomeen te kijken. Ik maak zelf deel uit van die Kerk. Lang niet altijd een cadeau. Ik worstel immers ook met haar gewelddadige geschiedenis, haar wereldvreemde dogma's en haar rigide ethische standpunten. Maar in de kern gaat het voor mij wel om de profetische en bevrijdende boodschap die ze uitdraagt. Om die te hertalen heb je theologen nodig – dat bleek afgelopen zomer nog maar eens na de heisa rond een lezing van Paulus in een eucharistieviering op televisie.

Toen ik afstudeerde, ben ik niet als pastor aan de slag gegaan. Veertien jaar lang werkte ik voor het Braambos – de katholieke gastprogramma's op radio en televisie. Boeiend. Ik kreeg de kans om de Vlaamse Kerk in vele gedaanten en hoedanigheden te leren kennen. Mijn geografische kennis van Vlaanderen ging er in één klap ook spectaculair op vooruit.

Vooral radiowerk trok me aan: interviews voorbereiden, de opnames en montages maken en het programma inblikken op de VRT. Knutselen met inhoud en geluid lag me. In tegenstelling tot televisie laat radio veel meer aan de verbeelding over. De **radiodocumentaire** vind ik trouwens nog altijd een sterk, maar ondergewaardeerd format. Maar Het Braambos verloor wat van zijn glans: de deadlines volgden elkaar snel op, de middelen werden schaarser en de combinatie van het werk met kleine kinderen was niet ideaal. We hadden in de uitzending een pastor die iedere maand een brief schreef over het wel en wee in 'haar' ziekenhuis. Het wakkerde mijn ingedommelde interesse voor pastoraaltheologie terug aan. Toen er in de zomer van 2011 een vacature verscheen voor de pastorale dienst in PZ Duffel, waagde ik de sprong. Dat heb ik me tot op vandaag niet beklagd.

Een psychiatrische crisis/opname doet de vraag naar **zingeving** of naar een levensbeschouwelijk kader vaak scherper stellen. Uiteraard heeft niemand pasklare antwoorden op zak, maar het is een voorrecht om mensen op zulke momenten te mogen beluisteren en samen met hen op zoek te gaan naar bakens. Ik sta soms echt versteld van het **vertrouwen** dat je krijgt.

Nu combineer je pastor-zijn met T-oetertoe.

Ja. Het is fijn om op die manier terug aan te knopen bij mijn eerste werkcontext. Mensen aan het woord laten. **Verhalen** vertellen. Ervaringen **delen** die een tegengewicht kunnen bieden aan de vele kommer-en-kwel-berichten. En op de koop toe wordt mijn liefde voor taal tijdens de werkuren wat meer ruimte gegund. Ik sputter niet tegen.

**“Zet mensen in volgens hun sterkte,
niet noodzakelijk volgens hun ambitie.”**

Wat is je vuistregel voor succes?

Zet mensen in volgens hun **sterkte**, niet noodzakelijk volgens hun ambitie.

Wat is het hoogtepunt van een werkdag?

Het **fietsen** van en naar Duffel. Trappend uitwaaien is voor mij de ideale manier om werk en wonen los te koppelen. Zelfs als de regen met bakken uit de lucht valt, kan ik daar enorm van genieten. Fietsen geeft mij een gevoel van **vrijheid**. Op het werk zorgen de niet-geplande ontmoetingen voor onverwachte **kleur** en diepgang.

Wat wilde je als kind later worden?

Archeoloog. Ik groeide op in Kontich-Kazerne. In de schaduw van de kazerne kwam de AVRA – de Antwerpse Vereniging voor Romeinse Archeologie – in de zomer opgravingen doen. Condacum moet een betekenisvolle nederzetting geweest zijn in de Gallo-Romeinse tijd. Ik vond het als kind een hele eer om met een borsteltje scherven schoon te maken en stukjes Romeinse dakpan mee naar huis te mogen nemen. Dat ik de dochter van een classica ben, zal er ook wel voor iets tussen zitten. Theologie en archeologie liggen bij nader toezien ook niet zo ver uit elkaar, toch?

Heb je geheime talenten?

Ik speel al jaren **improvisatietheater**. In 2013 won ik de Vlaamse Improcup. Afgevaardigden van verschillende improvisatiegezelschappen strijden op zo'n avond om de titel. Er is geen scenario, alles moet ter plekke op het podium worden verzonnen. Op die overwinning ben ik stiekem nog altijd trots. O ja, en mijn **bechamelsaus** klontert nooit. Maar dat kan ook aan de pan liggen.

Wat kan je ontroeren?

Klaprozen. De Chirogroep van mijn kinderen die zich engageert om vier vluchtelingen mee te nemen op kamp. Handgeschreven brieven. Patti Smith die in een volle AB naar Wim Wenders telefoneert om met de hele zaal happy birthday te zingen. Iemand die moeite wil doen voor een ander: **Kindertekeningen**. De eindeloze **loodgrijze** golfslag van de Noordzee. Mijn Brusselse pastoor die bij de voorbeden vraagt om voor de dwalende Amerikaanse kardinaal Burke te bidden (die homo's verantwoordelijk acht voor de malaise in de kerk). Ijsvogeltjes. De Seagram Murals van Mark Rothko. Poëzie. De Byzantijnse vespers in Chevetogne. **Weerloos** naast iemand in slaap mogen vallen. Ik ben snel ontroerd, denk ik.



Waarvoor ben je dankbaar in het leven?

Dat ik leven heb mogen doorgeven. Al zie ik vruchtbaarheid ruimer.

Hoe zou jij jezelf omschrijven?

Melancholische **onrust**, met een stiptheidsprobleem. Er schuilt veel **weemoed** en een onbestemd gevoel van heimwee in mij. Ik kijk graag om. En tegelijkertijd heeft de natuur mij toegerust met een **tomeloze** energie. Die stuwt vooruit. Tussen gisteren en morgen kom ik overal te laat.

Ochtendmens of avondmens?

Avondmens, zonder twijfel. Als de wekker 's morgens afloopt, neem ik me steevast voor om vroeger te gaan slapen. Maar 's avonds ben ik dat alweer vergeten en om middernacht check ik Assepoestergewijs of de koets weer in een pompoen verandert. Ik kan het gelukkig stellen met betrekkelijk weinig slaap.

Als je vijf dingen kon bezitten... wat dan?

Mijn fiets en **fototoesteel** zie ik als verlengstukken van mezelf. Potlood en papier heb ik altijd op zak. En ik hoop mijn gevoel voor **humor** nooit te verliezen. Al het andere dat ertoe doet, bezit je niet.

Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?

Fietsen. Koken. **Schrijven**. In Muizen wonen heeft voor mij één bijzondere troef. Op lastige momenten probeer ik gehoor te geven aan de roep van het Mechels Broek, een uitgestrekt en drassig weidelandschap langs de Dijle. Ik kan uren alleen doorbrengen in een van de vogelkijkhutten. **Schouwen** noem ik het. Het zorgt letterlijk en figuurlijk voor verstillig en

schuurt voor mij aan tegen meditatie of gebed. Als er zich dan visarenden of dodaarsjes laten zien, geraakt zo'n moeilijke dag op slag wat meer verteerd.

Is het glas half vol of half leeg?

Het mag half **vol** zijn. En het bord ook. Ik hou ervan om zo nu en dan lekker te tafelen.

Aan wie heb je voor het laatst een compliment gegeven?

Aan onze bejaarde **buurvrouw**. Ze heeft een mooie appelboom in haar tuin. Met de afgefallen goudrenetten maakt ze heerlijke appelmoes. Ook voor haar burens. Gelukkig zijn er nog mensen voor wie niet alles moet opbrengen en renderen. Het is een grote rijkdom om te kunnen geven en te mogen delen. Ik hoop dat mijn kinderen niet alleen de appelmoes van onze buurvrouw weten te appreciëren, maar vooral ook haar gulle **levenswijsheid**.

Wat staat er boven aan je bucketlist?

Als ik honderd jaar eerder zou geleefd hebben, had ik waarschijnlijk gespaard voor een **reis** met de Oriënt-Express. Ik hou van de aparte sfeer van grote stations: het haastige wachten, de hallen waar allerlei geuren zich vermengen, de onverstaanbare mededelingen, en de perrons die vertellen over weerzien en afscheid. Reizen per trein doet bovendien **vertragen**.

Iran en Ethiopië staan al een poos op mijn verlanglijstje, en ik hoop ook om Chili ooit van Noord naar Zuid te doorkruisen.

Van een andere orde: ik wacht nog altijd op een ontmoeting tussen mijn (tele)lens en een das.

“Mógen zijn heeft veel, zo niet alles, met geluk te maken.”

Waar heb je een hekel aan?

Een leeg wc-rolletje moeten vervangen, omdat de vorige toiletbezoeker er ook een hekel aan bleek te hebben. Aan **verborgen** agenda's. Aan blaaskaken, snoevers en egoïsten. Aan de stem van Frank Sinatra. Aan mensen die niet van hun woord zijn. Aan ongevraagde wiertjeszuigers langs de Leuvense Vaart. Aan het gevoel gebruikt te worden. Aan **doodzwijgen**.

Wat is jouw favoriete quote?

Afgelopen zomer zag ik in Duitsland een kaartje met de tekst: 'Das Leben is kurz. Kauf die Schuhe!' (Het leven is kort. Koop de schoenen!). Op mijn lijf geschreven. Ik heb een probleem met het voorbijlopen van schoenenwinkels. Maar ik draag al veel langer een gedichtje van Hans Andreus mee. Mijn grootmoeder heeft de tekst ooit voor me geborduurd.

*Ik weet haast niets meer
van alles wat ik eens hebben willen zeggen.
Ik wil haast niets meer zeggen.
Alleen iets van het licht.*

Het is zo mooi dat uitgerekend de dichter hier illustreert hoe **ontoereikend** onze **taal** is. Zeker wanneer het donker in onze hoofden komt wonen.

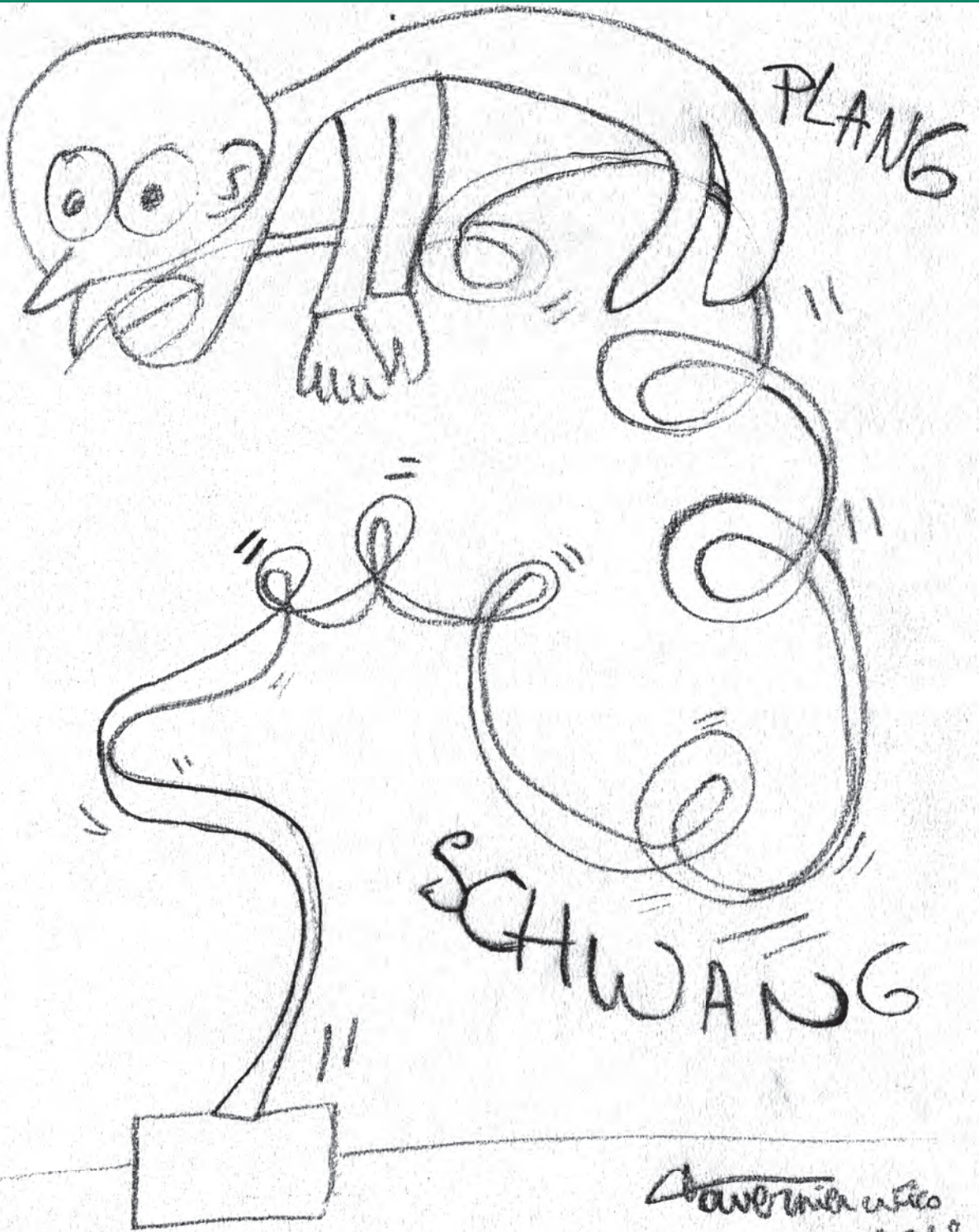
Wat is voor jou gelukkig zijn?

Tijd doorbrengen in een herberg in het godvergeten Châtel-Montagne in Auvergne. Ik spoelde er als veertienjarige aan om mijn Frans te oefenen. Sindsdien heb ik iéder jaar een excuus gevonden om die taalstage verder te zetten. Er is daar niks; behalve een prachtige romaanse kerk, de **stilte**, gebrekkige roaming, ongelofelijke **sterrenhemels** omdat de nachten er nog donker zijn en een eerlijke keuken. Ik leerde er wat **gastvrijheid** betekent.

Anne Teresa de Keersmaecker met Rosas zien dansen op de live uitgevoerde cellosuites van Bach ligt ook dicht tegen geluk. Of een dag stevig gaan **wandelen** met de 'bottinnen-vriendinnen'.

Mógen zijn heeft veel, zo niet alles, met geluk te maken.





Overmiedico
2018

Ken jE

Rita Vervae

Coördinator Mobiel Crisisteam Emergo



“Het gaat om mensen met een acuut psychisch of psychiatrisch probleem, tussen 18 en 64 jaar.”

Emergo is een netwerk voor de geestelijke gezondheidszorg. De overheid wil dat alle zorgorganisaties, zowel de klinische als de ambulante, zich per regio verenigen en **samenwerkingsverbanden** aangaan.

Ons regionaal netwerk heet Emergo en loopt van Sint-Amands in het westen tot Heist-op-den-Berg in het oosten. In vergelijking met de andere zorgregio's beslaan wij een relatief klein gebied. We moeten maximaal 45' rijden en dat geeft ons de kans om voldoende huisbezoeken per dag in te plannen.

Zo'n **zorgnetwerk** moet van de overheid vijf functies uitoefenen: preventie, behandeling in de thuisomgeving, rehabilitatie en resocialisatie, residentiële gespecialiseerde zorg (opname) en de ontwikkeling van specifieke woonvormen. Als coördinator van het Mobiel Crisisteam werk ik voor de tweede functie (behandeling in de thuisomgeving). Het is dus belangrijk dat de medewerkers binnen al die domeinen en instanties van de geestelijke gezondheidszorg de krachten voortaan bundelen en een nieuw zorgaanbod uitwerken.

Dat klinkt heel mooi. Maar samenwerking vraagt ook veel tijd en overleg.

Dat klopt. Het vraagt soms veel geduld om iedereen op eenzelfde lijn te krijgen. Als coördinator is het mijn opdracht om vergaderingen en overlegmomenten bij te wonen en om de nodige partners in de zorg te zoeken. Ik houd me dus bezig met het leggen van die **dwarsverbindingen**. Op die manier zorg ik ervoor dat het team daarvan gevrijwaard blijft en dat zij volop kunnen focussen op de huisbezoeken en op de opvang van de crisismomenten.

Wie komt in aanmerking om een beroep te kunnen doen op een mobiel crisisteam?

Het gaat om mensen met een acuut psychisch of psychiatrisch probleem, tussen 18 en 64 jaar. Ze moeten binnen onze regio wonen, mogen niet dakloos zijn en ze moeten in staat zijn om te begrijpen wat we zeggen om mee over hun zorg te kunnen onderhandelen.

Onder crisis verstaan we dat iemand de regie over zijn eigen leven compleet kwijt is. Maar we merken dat in zulke gevallen ook de naaste omgeving vaak de regie uit handen heeft moeten geven. Soms zelfs de hulpverleners. Meestal is er een uitlokkende factor die aan de crisis is voorafgegaan. Daar proberen we een duidelijk beeld op te krijgen.

De verwijzing naar het mobiel crisisteam moet gebeuren door de **huisarts**. Wanneer mensen ons rechtstreeks contacteren, vertellen we hen langs welke weg ze bij ons terecht kunnen. In het slechtste geval gaan wij voor mensen in hoge nood op zoek naar een huisarts. De huisarts is voor ons heel wezenlijk, omdat wij mensen maar maximaal 6 weken mogen behandelen. Dat kan voldoende zijn om de crisis te keren, maar vaak is er achteraf nog hulp en opvolging nodig. De huisarts staat garant voor de continuïteit van de zorg. Dat lijkt goed te werken.

We starten telkens met een **inschattingsgesprek**, waarbij we de cliënt vertellen wat wij kunnen doen gedurende die 6 weken. We trachten de frequentie van onze huisbezoeken af te stemmen op de concrete noden. Wekelijks, dagelijks, meerdere keren per dag; we zijn daar heel flexibel in.

Het inschattingsgesprek wil aftoetsen of de verwachtingen van de cliënt overeenstemmen met wat wij te bieden hebben. En of het haalbaar is om thuis veilige zorg te verstrekken. Waar mogelijk proberen we een opname te vermijden, maar soms moeten we mensen ook net voorbereiden op de noodzaak van residentiële klinische zorg. Dat behoort eveneens tot ons takenpakket.

Als we bij het inschattingsgesprek het mandaat krijgen om te starten, plannen we meteen een volgend **huisbezoek**. Bij twijfel van onze kant vragen we feedback aan onze arts en het team. Wanneer we beslissen om niet te starten, informeren we de cliënt uiteraard over andere vormen van hulp.

Ons team is samengesteld uit diverse profielen qua opleiding, perspectief, vaardigheden, leeftijd en ervaring. Op die manier kunnen we cliënten

én hun netwerk met de best mogelijke knowhow opvolgen. Bijkomende troef van onze werking is de **laagdrempeligheid**. We komen niet alleen bij mensen thuis, maar die huisbezoeken zijn bovendien gratis. Ook wie het met een laag inkomen moet stellen, heeft nu veel gemakkelijker toegang tot de nodige zorg. Het feit dat we de **steunfiguren** van een cliënt beter en sneller kunnen betrekken in het hulpverleningstraject, betekent eveneens een grote meerwaarde.

Het mobiel crisisteam is waarschijnlijk de laatste stop in je professionele carrière. Waarom wilde je dit werk graag doen?

Ik draai intussen 38 jaar mee in de geestelijke gezondheidszorg. De laatste jaren – en zeker tijdens de opleiding die ik recent volgde – hoorde ik steeds meer over de vermaatschappelijking van zorg. Ik raakte ervan overtuigd dat zorg verlenen in de natuurlijke leefomgeving van cliënten veel voordelen kan bieden. Je ziet beter waar het probleem zich situeert, waardoor je veel gerichter hulp kan opzetten. Ook de **noodzaak** van een netwerk laat zich duidelijker voelen.

Ik ben ontzettend blij met mijn nieuwe werkplek. Eigenlijk zou ik het fijn vinden om mijn oud-collega's van Opname 2 eens te laten meedraaien, zodat ze ook deze realiteit ervaren en we nadien kunnen uitwisselen. Werken bij het Mobiel Crisisteam heeft mijn visie op psychiatrische zorg sterk veranderd. Ik heb jarenlange overtuigingen moeten bijstellen. Dat is best wel **confronterend**.

Hoe zit je er nu bij?

Enthousiast en **content**. Ik vind het een voorrecht om tijdens je loopbaan verschillende keuzes te mogen maken – bij dezelfde werkgever. Ik heb het ritme van mijn leven kunnen volgen binnen mijn professionele context. Ook nu. Kiezen voor het Mobiel Crisisteam is een beweging naar buiten, die ik nodig heb. Het helpt me om het klinische los te laten, nu ik maar drie à vier actieve jaren meer voor de boeg heb.

Gelukkig ook. Ik kreeg nét telefoon dat ik opnieuw oma ben geworden, van een flinke kleindochter.

Wat was de mooiste herinnering aan de afgelopen zomer?

De vakantie met de kinderen en kleinkinderen in Zeeland. Dat waren zalige dagen. **Familie** is belangrijk voor me. Ik geniet ervan om te zien hoe iedereen met iedereen optrekt en ik hoop dat we dat nog jaren mogen doen.

Maar ook de 'Boterhammen in ons park' zijn voor mij fijne zomerherinneringen. Ik sta telkens verwonderd van de dynamiek die daar iedere donderdag voelbaar is. De mix van mensen, de muziek, de sfeer... Fantastisch.

Hoe laad jij je batterijen op?

Door goed te **begrenzen**. Ik probeer op tijd te stoppen, voldoende vakantie te nemen, af en toe weg te gaan. Ik werk ook graag in de tuin. Op dit moment ben ik de zaadjes van mijn **veldbloemen** aan het recupereren om volgend jaar opnieuw te zaaien. **Vrienden** opzoeken en plezier maken zorgt ook voor opgeladen batterijen. En het enthousiasme van mijn **collega's**. We spreken regelmatig momenten af om samen leuke dingen te doen. Dat versterkt de band en het geeft energie.

Welke boeken liggen er op jouw nachtkastje?

Geen. De **wekker** staat erop, en momenteel ook een fles **hoestsiroop**. Ik ben nochtans met veel goesting opnieuw beginnen lezen. Eén van de collega's zorgt geregeld voor boekentips. Ik las onlangs 'De eenzaamheid van de priemgetallen' van Paolo Giordano. Opnieuw, moet ik zeggen. Want toen ik er een stuk in gevorderd was, herinnerde ik me vaag dat ik het ooit al eens las. Heel mooi. Phara de Aguirre heeft ooit ergens verteld dat 'Tirza' van Arnon Grunberg haar lievelingsboek was, en dus heb ik dat onlangs ook gelezen. Het einde zindert nog na. Ik had me daar absoluut niet aan verwacht.



Wat is je levensmotto?

De gulden regel: behandel anderen zoals je door hen behandeld wilt worden.

Welk goed voornemen kan je niet waarmaken?

Terug gaan **joggen**. Vorig jaar heb ik mijn enkel gebroken en sindsdien houdt iets mij tegen. Nochtans vond ik het fijn om op de Finse piste te lopen. Ik mis die vorm van beweging.

Waar ben je goed in?

Ik probeer open te staan voor wat iemand anders denkt. Ik ben benieuwd naar de ideeën van andere mensen. De **verscheidenheid** aan invalshoeken en perspectieven boeit me. Als je begrijpt van waaruit iemand handelt, maak je meer kans om verbinding te maken. Ethiek heeft me in dat kader altijd erg geïnteresseerd. Er is weinig wit of zwart, maar heel veel grijs. Misschien mag ik mezelf wel ruimdenkend noemen. Al vraag ik me nu opeens af of ik dat in mijn relatie voldoende ben (lacht).

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

Te snel een oordeel vellen is niet goed. Ik heb mij daar in het verleden een paar keer aan bezondigd en daardoor goede vrienden teleurgesteld. Waarschijnlijk hebben net die ervaringen mij overtuigd om **ruimdenkender** in het leven te staan. Luister eerst goed naar iemands visie alvorens te oordelen.

Waar droom je nog van?

Ik hoop dat ik de durf vind om meer en verder te **reizen**. Ik zie zo gemakkelijk alle risico's en dan begin ik te twijfelen. Ik kijk ongelofelijk op naar mensen die plannen maken en daadwerkelijk vertrekken. Misschien mis ik dat tikje **avontuur**. Ik vind het moeilijk om de veiligheid van het bekende los te laten. Maar ik hoop dat ik met mijn man nog een paar mooie reizen mag maken. Noorwegen staat bovenaan het lijstje. Ja, ik moet er werk van maken om nog een aantal dromen te realiseren.

Gelezen & Goedgekeurd

GEZOND VAN GEEST - 175 KNIPOGEN

Onder de noemer 'gewoon bijzonder gewoon' vierde Asster, Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Truiden, in 2016 feest. De geestelijke gezondheidszorg in de regio was 175 jaar oud.

Naar aanleiding van dat jubileum verscheen de uitgave 'Gezond Van Geest. 175 knipogen'.

Het ziekenhuis in Sint-Truiden onderging net als vele andere Vlaamse psychiatrische centra een hele metamorfose.

Uiteraard ook met de bedoeling het taboe rond geestelijke gezondheidsproblemen te doorbreken, mentale problemen bespreekbaar te maken en de weg naar de bredere samenleving open te houden.

Zowel Jo Van Deurzen als Veerle Heeren, huidig en voormalig Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, zijn verheugd dat deze uitgave de link legt met de campagne 'Fit in je hoofd'. De Vlaamse overheid lanceerde die actie in 2006, maar ze krijgt tot op de dag van vandaag opvolging en aandacht. Dat is geen overbodige luxe in een regio waar het aantal uitvallers met geestelijke gezondheidsproblemen hoog ligt en toeneemt.

Het werd een prachtige uitgave, die de lezer midden in het leven plaatst. Het boek is bedoeld om meer, of opnieuw evenwicht en balans te verwerven. Voor 'Gezond van Geest' baseerden de samenstellers zich op 'Fit in je hoofd'. Elk van de tien raadgevingen uit de campagne werd uitgewerkt, voorzien van gedichten, gedachten, een streep muziek, foto's, getuigenissen. Kortom, een veelzijdig boek om van te genieten.

De 10 richtlijnen van Fit in je hoofd, met een kleine toelichting:

Vind jezelf oké. Een zekere vorm van perfectionisme wordt naar alle waarschijnlijkheid hoog gewaardeerd op de werkvloer; in sociale contacten wordt de eigenschap lang niet altijd even interessant ervaren. Zoek een evenwicht tussen zelfstandigheid en samenhang.

Praat erover. Mensen spreken niet graag over negatieve gevoelens, maar het helpt. Zeker wanneer er iemand luistert met een genegen oor. Aanspreken is aanpakken. Praten scheidt maten.

Beweeg. Bewegen is een goedkoop medicijn, goed voor lichaam en geest.

Probeer eens iets nieuws. Afwisseling maakt het leven kruidiger. Balanceer tussen het vertrouwde en 'eens iets anders'. Zoek je inspiratie voor nieuwe ervaringen niet te ver. En geef het nieuwe een kans door het oude los te laten.

Reken op je vrienden. Mensen zijn sociale wezens, relaties zijn voor ieder van ons van levensbelang.

Durf nee zeggen. Wil je geen nee zeggen, wees dan zuinig op je ja's. Zeg ook eens nee tegen verleidingen.

Ga ervoor. Accepteer dat moeilijke momenten bij het leven horen.

Durf hulp vragen. Hulp zoeken is een teken van kracht.

Gun jezelf rust. Slaap genoeg.

Hou je hoofd boven water. Opruimen brengt orde en rust in je leven.

Het boek is een bundeling van beeld en tekst bij iedere tip. Aan het eind staat de teller op 175 leuke en interessante knipoogjes.

Wie er graag kennis mee wil maken, kan de uitgave bestellen (€10 – zonder verzendkosten – via www.bijzondergewoon.be) of ze gewoon ontlenen in de bibliotheek van PZ Duffel.



Praat erover

23

Wie verdriet verloochent,
maakt troost onmogelijk.

MANU KEIRSE

Schrijver spreekT

IN GESPREK MET KAREL MAMPUYS

Wij hadden een gesprek met Karel Mampuy, één van de zeven redactieleden van 'Gezond van Geest'. Hij werkte van 1975 tot 2016 als klinisch psycholoog, decennia lang in het psychiatrisch centrum Ziekeren, en de laatste jaren in Asster, het Sint-Truidense fusieziekenhuis van Ziekeren en Sancta Maria.

175 jaar geestelijke gezondheidszorg vieren met een publicatie als 'Gezond van Geest', hoe komen jullie daarbij?

Asster zag in de verjaardag een kans om op verschillende manieren de zorg voor ieders psychisch welzijn breed in de aandacht te brengen. 175 jaar geleden deed psychiatrische zorg zijn intrede in Sint-Truiden, eerst voor vrouwen en 25 jaar later voor mannen. Vanaf 1968 is die zorg steeds verder opengetrokken buiten de muren. Want het belangt ons allen aan, niet enkel wie momenteel psychiatrische klachten heeft en daar therapie voor volgt. De grens tussen psychisch gezond en ziek is dikwijls niet scherp te trekken, en voorkomen blijft beter dan genezen. Het is belangrijk om je psychische kwetsbaarheid te kennen en te zorgen voor meer weerbaarheid, liefst vroeg.

De viering werd verspreid over ruim een jaar en omvatte nog heel wat meer dan het boek 'Gezond van Geest'. Er was een tentoonstelling over de geschiedenis van de psychiatrie en een kunstveiling. Een 20-tal personeelsleden en gepensioneerden schreven vanuit hun ervaring als hulpverlener samen aan een uitgebreide brochure over de geschiedenis van de GGZ in St-Truiden. Voor kinderen was er een boek en voorstelling, "Sterre, een verhaal over vallen en weer opstaan". Jongeren en volwassenen konden aan de slag met een kaartspel dat hen tijdens het spelen uitnodigt om van gedachten te wisselen en meer te leren over de beschikbare psychosociale zorg.

Jullie wilden uitdrukkelijk geen zelfhulpboek met instructies of waarschuwingen en daarom kozen jullie voor het begrip knipogen. Vanwaar die uitdrukkelijke insteek?

Een knipoog verbindt mensen en is als dat half woord waarmee je voldoende weet. Er bestaan al heel wat zelfhulpboeken. Mensen kunnen die raadplegen in een bibliotheek. Sommige boeken vervallen echter wel eens in strenge bevelen of verboden: doe dit! Doe dat niet! De redactie wou mensen juist prikkelen om onbevreesd te reflecteren, wou hen inspireren om zelf hun eigen psychisch gezonde weg te vinden in het leven. Niet door in één ruk een leerboek uit te lezen, maar door regelmatig iets te lezen, te overdenken of nieuw uit te proberen. Zo mag 'Gezond van Geest' op de salontafel liggen, om er af en toe in te bladeren.

Tekst, tips, adviezen, spreuken, foto's, muziek,... Volgens mij is er sprake van teamwork en kwam aan de samenstelling een hele ploeg te pas.

Als je geen instructies wil geven maar inspiratie wil aanreiken, kan je een beroep doen op poëzie, fotografie en andere kunstvormen. Het is dan goed dat je binnen het ziekenhuis een veelzijdige redactieploeg kunt samenstellen.

In de eerste maanden gingen we brainstormend aan de slag: toepasselijke foto's werden gemaakt en verzameld, een longlist van mogelijke gedichten kwam tot stand, mensen uit Asster en Sint-Truiden waren bereid om persoonlijk te getuigen over de hindernissen in het bereiken van psychisch welzijn. Andere redactieleden brachten gezegdes en citaten aan die ons aan het denken zetten en ondertussen werd al nagedacht over de grafische vormgeving en gezocht naar professionele hulp daarbij. Om het financiële plaatje rond te krijgen werden de plaatselijke serviceclubs bereid gevonden om te sponsoren.

Het boek wordt gekenmerkt door een sterke structuur. Was die manier van werken al duidelijk van bij aanvang of kwam dat idee geleidelijk tot stand?

Ja, daar zaten we dan met het vele materiaal. Uit de longlisten moest een keuze gemaakt worden en bij de auteurs moesten we toelating vragen voor publicatie. Dat was veel werk voor het secretariaat. Dichters en singer-songwriters waren het initiatief meestal snel genegen en tevreden met een exemplaar van het boek in

ruil voor hun copyright. Om het geheel wat te ordenen kozen we voor de tien raadgevingen die de Vlaamse overheid Welzijn & Volksgezondheid in 2006 formuleerde in het kader van haar GGZ-campagne "Fit in je hoofd, goed in je vel". Die eenvoudige adviezen (zie www.fitinjehoofd.be) wilden we niet zomaar overnemen als schutbladen: de redactieleden schreven bij elk advies een verhelderende toelichting en voor de grappige noot daarbij werd een beroep gedaan op cartoonist Kim (Duchateau).

Jaak Poncelet (Algemeen Directeur), Wendy Schuppen en Karel Mampuyts



Waarom vond u het belangrijk om aan de redactie mee te werken. Waar bent u fier op? Welk doelpubliek hadden jullie voor ogen?

Ik werd gevraagd om mee te werken met mijn 'vlotte pen'. Daarnaast had ik als poëziefhebber in de loop der jaren een grote selectie gedichten verzameld waarin veel 'psychologie' steekt. Die bestanden kwamen nu goed van pas en ik vond het fijn om mijn 'vondsten' langs deze weg met velen te kunnen delen. Het doelpubliek dat we voor ogen hadden was heel breed. Liefst ook zo veel mogelijk mensen die niet tot de GGZ-sector behoren, ook al kreeg in het kader van de viering elk personeelslid van Asster een exemplaar. Ik denk dat ook de fotografen, kunstenaars en schrijvers hun bijdrage graag zagen belanden bij een zo ruim mogelijk publiek.

Welke gedachte, inspiratie heeft u willen meegeven?

Ik kon me ten volle vinden in het opzet van het boek: het stigma ten aanzien van psychiatrische zorg (verder) verminderen, het belang van psychische gezondheid voor iedereen beklemtonen. Niemand raakt zijn hele leven door zonder enig psychisch probleem. "Wij niet en nooit" staat niet tegenover "zij wel en voor altijd". Wij kennen allemaal wel eens een periode dat we slecht in ons vel zitten.

Welke bladzijde uit het boek spreekt u nu of nog altijd het meeste aan?

De gedichten liggen me uiteraard na aan het hart, vooral ook het gedicht geschreven door een patiënte van mijn afdeling. Moedig vind ik de getuigenissen, die zorgen dat het boek daadwerkelijk uitnodigt om te durven uitspreken.

We zijn inmiddels twee jaar verder. Is het boek een succes?

Het boek hoorde natuurlijk op de eerste plaats bij de viering 175 jaar GGZ in Sint-Truiden. Er was vraag naar, zodat snel een tweede druk volgde. En het boek zal, met zijn 'gewichtige' (dat mag je letterlijk nemen) vormgeving allicht ook niet gauw in een hoekje verdwijnen, maar telkens nieuwe lezers aantrekken. Als ik het, naar aanleiding van dit interview, opnieuw inkijk, besef ik dat je er telkens weer opnieuw met plezier in kan grasduinen.

Aan wie zou u het boek cadeau willen doen. En waarom?

Ik heb het boek al aan heel wat mensen geschonken, van mijn 91-jarige moeder tot jeugd vrienden die heel andere beroepen hebben uitgeoefend in hun leven, maar die allicht ook ooit geluisterd hebben naar Raymond van het Groenewoud: "Trek het je niet aan" en die Henry Fords uitspraak niet nodig hebben om te beseffen: "Het leven gaat niet over wachten tot de storm voorbij is, maar over leren dansen in de regen".

Op www.bijzondergewoon.be zijn de verschillende uitgaven van Asster nog steeds te bestellen: 'Gezond van Geest. 175 knipogen', 'Sterre. Een verhaal van vallen en opstaan', 'Open kaart' en 'Masster. 175 jaar GGZ in Sint-Truiden'.



WIST JE DAT...

Je in de bibliotheek van PZ Duffel kan langskomen om boeken, dvd's, strips, ... gratis uit te lenen (tot 15 stuks voor twee weken)? Vraag de openingsuren op je afdeling of dienst (deze zijn te vinden op het personeelsintranet).

WIST JE DAT...

De bibliotheek wordt uitgebaat door een vrijwilliger, Jan? Hij helpt je graag verder met al je vragen!

WIST JE DAT...

Deze bibliotheek ook een heuse herstellkast heeft? Hier vind je niet enkel boeken terug over herstel, maar ook folders van o.a. de herstellacademie. En natuurlijk de T-oetertoe!

WIST JE DAT...

De bibliotheek een grote collectie heeft? Deze wordt elke zes maanden aangevuld door een wisselcollectie van het Rode Kruis Vlaanderen (Zorgbibliotheek). Schenkingen zijn ook steeds welkom (wat we niet kunnen gebruiken, schenken we zelf aan tweedehandswinkel 'Opnieuw & co').

WIST JE DAT...

In de zomer van 2018 de boeken aan de bomen groeiden hier in het PZ? Om reclame te maken voor de bibliotheekwerking, werden zo'n 40-tal boeken (vaak dubbels) op het domein verstoppt. Hopelijk maakten ze de voorbijgangers gelukkig!



Waar | Gebouw 3, lokaal 0.13 (bij de sporthal)
Wanneer | Ma 13u-16u & Do 10u-12u

Patiënt toont talent

EEN WERKPAARDJE TUSSEN DE PAARDEN



Een zonnige vrijdagmiddag ergens in de nazomer. Er heerst een gezellige bedrijvigheid bij tuinbouwbedrijf Vercammen in Koningshooikt. Een tractor rijdt aan en af, de eerste klanten voor de hoevewinkel zoeken parkeerplaats en een grootvader neemt zijn kleinkinderen mee naar het maïsdoolhof.

In een witte auto van PZ Duffel arriveert werkvolk. Dynamo en Het Klaverblad zorgen wekelijks voor mensen die een paar uur de handen uit de mouwen willen steken. Aan het tuinbouwbedrijf is een zorgboerderij verbonden. Mensen uit kwetsbare groepen kunnen er een waardevolle tijdbesteding vinden: tuinieren, groenten sorteren en verwerken, voor de paarden en runderen zorgen,...

Voor Gisèle is die vrijdagmiddag het hoogtepunt van de week. Dan ontfermt ze zich over Faro, Valentius en Icarus, de drie paarden van de boerderij.

Omdat het droog is, moeten de schoenen vandaag niet ingeruild worden voor laarzen. Maar bij regenweer kan het blijkbaar behoorlijk modderig zijn in de weiden. Hooi is er al gehaald, dus kan ze rechtstreeks naar de paarden. Ze brengt de dieren naar een andere wei, om hen te borstelen, roskammen en hun hoeven proper te maken. Soms moet ze ook de staart en manen bijknippen.

“Ik ben hier terecht gekomen via Dynamo. Op het activiteitenbord las ik dat er mensen gezocht werden die wilden meehelpen in de boerderij. Toen ik hoorde dat het onder meer om de zorg voor paarden ging, was ik meteen verkocht. Intussen vond ik een thuis bij Beschut Wonen, en kom ik via Het Klaverblad naar hier.”

Het werk is Gisèle niet alleen op het lijf geschreven, het knoopt ook aan bij fijne jeugdherinneringen. Als kind had ze zelf een paard, dat ze verzorgde en bereed. Je merkt onmiddellijk dat Gisèle niet geïmponeerd is door de afmetingen van de dieren. Ze spreekt hen kordaat toe wanneer het moet, maar van zodra 'haar' paarden op stal staan, krijgen ze allemaal een worteltje. Gisèle geniet van het contact en de knuffels met Faro, Valentius en Icarus.

“Ik ben graag buiten. Ook dat is een reden waarom ik op vrijdag graag naar hier kom. De paarden zijn kalm en dat maakt dit werk voor mij rustgevend. **Vooral van Valentius krijg ik veel vriendschap. Zelfs als ik moe ben, of mij niet zo lekker voel, probeer ik toch mee te komen. Want ik weet dat het me deugd zal doen.**”



Patiënt toont talent

KUBB-KAMPIOEN(EN)



Kubb is een buitenspel, afkomstig uit Zweden. Er wordt wel eens beweerd dat de Vikingen het al speelden. Met houten stokken moet je houten blokken van de tegenstander omvergooien. Kubb kan je zien als een combinatie van bowling, petanque en schaken.

In de schoot van Klimop ontstond een heuse Kubb-ploeg met een aantal wisselende spelers en enkele vaste waarden. **Joris** was er vanaf het eerste uur bij betrokken. Intussen is hij kapitein en organiseert hij als vrijwilliger vanuit het Klaverblad twee keer per week een uurtje Kubb voor wie wil.

“Ik herinner me nog hoe Liliane (Bruyninckx, Klimop) jaren geleden een Kubb-spel meebracht. We kenden dat niet. Maar we hebben het vaak gespeeld en kregen de smaak echt te pakken. Zo hebben we ons toen voor een eerste toernooi in Duffel opgegeven. Dat was leuk. Ik leerde hoe we ons voor wedstrijden konden inschrijven. We trainen iedere week, maar vlak voor een toernooi doen we dat met wat meer focus. Op de dag van een wedstrijd, bel ik 's morgens alle spelers persoonlijk wakker. Iedere speler heeft zijn specifieke kwaliteiten. Ik ben goed in het ingooien van de blokken.

Op 23 mei hebben we in Geel met twee ploegen van Klimop/Klaverblad deelgenomen aan het Kubb-toernooi van Parantee-Psylos. Dat is een organisatie die voor mensen met een beperking en/of psychische kwetsbaarheid kansen creëert om aan sport en beweging te doen. Er waren 20 teams ingeschreven en wij behaalden de eerste en de tweede plaats. We waren nochtans niet zo goed gestart. Zo zie je maar dat je niet meteen de moed mag verliezen.

Voor mij is Kubb spelen een manier om mensen samen te brengen en om psychiatrische patiënten opnieuw in een ander circuit te laten meedraaien. Het zorgt voor een fijne bezigheid en ik mag gerust zeggen dat de medespelers in de loop van de jaren kameraden zijn geworden.”

*Het Klaverblad – Kubb
onder begeleiding van Joris,
op het grasveld tegenover Klimop*

Di 10u30-12u & Do 15u-16u

Lid worden van het Klaverblad kan na een wegwijs gesprek bij Chris De Bock op woensdag en vrijdag tussen 10u en 16u. Maak vooraf een afspraak: 0470/20.51.86 of 015/30.46.36



Zo helpt poëziE

Ik woon sinds kort in Het Wagewiel.
Tuinieren is dus vanaf nu mijn stiel.

In het begin beangstigde het me, ja ik had schrik.
Nu weet ik beter, plantjes zien groeien dat geeft een kick.

En dan spreek ik nog niet over de rust die je hier vindt.
Je hoort hier enkel de koeien, de vogels en de wind.

De medebewoners zijn ook echt tof en plezant,
Oh kijk... in de wei loopt zowaar een fazant.

Eerst twijfelde ik tussen beschut wonen in Duffel of hier.
Maar ik maakte (voor mezelf) de juiste keuze want ik maak hier ook echt plezier.

Ik kan hier herbronnen.
Sommigen doen dit door te zonnen.

Voor mij echter is Het Wagewiel perfect
Want hier voel ik me plots minder defect.

Ludwig Bolle

SEPTEMBER

Aan de boord van de beek zwommen de libellen
terwijl in de kruinen de vruchten zwellen
Lijkt de studie ons dor en droog
maar juichten wij niet hemelhoog
als d'arbeidsplicht werd afgeschaft?
De schriften liggen nieuw gekaft
De boeken komen van de pers
Welaan dan, het hoofd nu koel en vers
zo gaan we op een septembermorgen
omringd door moeders goede zorgen
naar school. De libellen zoemen aan de waterkant
Er liggen appels en peren in het zand.

Hilde alias
Ann Tispoljee

Zo helpt poëziE





Werkelijk

Was het nu de donkere schemering,
Of was het een wolk van stof,
Die verhinderde te kijken in mijn herinnering
Of de fauna niet te zien, tussen het groene lof?

Is dit kijkend onvermogen, de werkelijkheid?
Het kapot gerelativeerde bestaan?
Dat alles tot niets wordt gereduceerd is een feit.
Een in vraag gesteld doel van de dingen, hoe het is gegaan.

Tony Verbeeck

Afternoon TeA

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON

- **Wat is je favoriete woord?** *Ça va*
- **Wat is je minst favoriete woord?** *Complex*
- **Wat is een afknapper?** *Iemand die mij de mond wil snoeren*
- **Van welk geluid hou je?** *Krekels*
- **Aan welk geluid heb je een hekel?** *Storende bieptoon van een gsm*
- **Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?** *Garagist/mekaniker*
- **Welk beroep zou je liever niet willen doen?** *Ober*
- **Als de hemel bestaat, wat zou je God dan het liefst horen zeggen als je bij Sint-Pieter komt?** *Hier is uw Porsche*
- **Wat is voor jou volmaakt geluk?** *Positief denken*
- **Waar en wanneer was je het gelukkigst?** *Bij mijn eerste lief*
- **Wat is je huidige gemoedstoestand?** *Stabiel*
- **Je mag één ding aan jezelf veranderen. Wat zou dat zijn?** *Ik ben blij zoals ik ben*
- **Wat is je grootste angst?** *Genegeerd worden*
- **Wat is je dierbaarste bezit?** *Mijn vriendin*
- **Waar zou je willen wonen?** *Ik woon graag in Duffel*
- **Wat was je leukste vakantie?** *Naar mijn moeder in Noorwegen*
- **Wat is je meest typerende eigenschap?** *Verdraagzaamheid*
- **Wie zijn jouw helden?** *Mijn vader was mijn grootste held*
- **Wat is je levensmotto?** *Eerlijk duurt het langst*



Gary | Beschut Wonen | Este

De snel klaar haP

SHAKSHUKA

ÉÉNPANSGERECHT

Ingrediënten:

1 ui, 1 paprika, 3 tomaten, peterselie, 125ml boullion, 3 eieren, geitenkaas, peper en zout

Vorbereiding:

Snijd de ui, de paprika en de tomaten in blokjes

Maak 125ml boullion

Bereiding:

Stoof de ui

Voeg de paprika, de tomaten en wat peterselie toe

Roer 2 minuten om

Voeg de boullion toe en roer opnieuw

Laat 5 minuten sudderen

Maak 3 kuiltjes en voeg de eieren toe

Breng op smaak met peper en zout

Verdeel de geitenkaas in partjes over de pan en dek de pan af

Laat nog 10 minuten sudderen op het vuur

En klaar!

Tip:

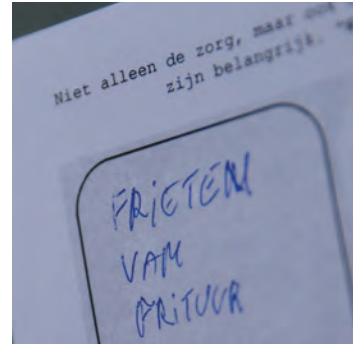
Lekker met brood





Het is mooi geweest

LENTEFEEST



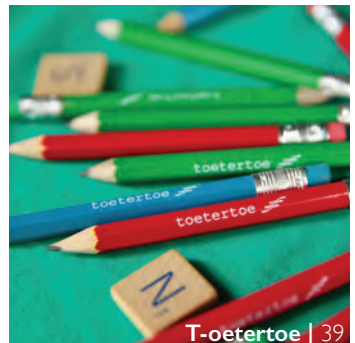
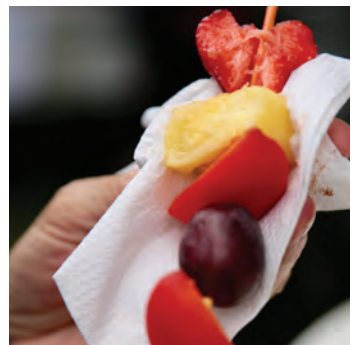
Op 5 juni was het feest in PZ Duffel. De dag ging van start met een ontbijt voor de fietsende medewerkers. 's Middags was er het 'T-oetertoe-Happy Hour'. Uit de Toetertoebevraging van 2017 bleek dat vele patiënten een 'goei pak friet' misten tijdens hun opname. In de tuin van het ziekenhuis konden medewerkers en patiënten die middag aanschuiven aan twee frietkramen voor een bakje goudgeel lekkers (met een curryworst of vegetarische wrap). Het was een prettige manier om aan verbinding te werken en tussenschotten neer te halen.

Meer dan 800 mensen schreven zich in. Op een kleine 2 uur tijd werden die allemaal van frietjes voorzien. We hadden nauwelijks durven dromen dat het zo vlot zou verlopen. De medewerkers van de keuken verdienen een dikke pluim voor die feilloze organisatie. Maar ook onze 'mannen van de technische dienst' zetten hun beste beentje voor. Ze toverden de tuin van het ziekenhuis om tot een heus festivalterrein. We mochten trouwens eveneens op heel wat logistieke ondersteuning van de gemeente Duffel rekenen. Het is bijzonder hoeveel mensen zich ingezet hebben om van 5 juni een feestelijke dag te maken.

De lunch liep naadloos over in het lentefestival, opgezet en uitgewerkt voor en door patiënten. De afdelingen Dynamo en Atlas 3 mogen trots zijn op alle helpende handen. Er werd gedanst en gezongen, wie wilde kon deelnemen aan diverse workshops, tweedehandskledij zocht nieuwe kleerkasten, en aan tal van kraampjes was het duimen en vingers aflikken. De opbrengst van het lentefestival ging naar Suyana Peru, het solidariteitsproject van PZ Duffel.

Op de 'festivalwei' stond ook de T-oetertoe-tent, bevolkt door een aantal ervaringswerkers. Op het buitenzeil prijkte een selectie van de ingevulde toetertoe-kaartjes van 2017. De nieuwe kaartjes konden meegenomen of ter plekke ingevuld en gebust. Er vielen potloden, fruit, goodiebags, de nieuwsbrief voor patiënten en kazoos (toeters) te rapen.

Maar op 5 juni werd ook T-oetertoe gelanceerd, het toen nagelnieuwe patiëntentijdschrift van PZ Duffel. Een redactie van (ex-)patiënten en medewerkers werkte stevig door om het tijdschrift tegen het WMTY-moment te kunnen laten verschijnen. 52 bladzijden raakten moeiteloos gevuld met persoonlijk gekleurde verhalen die een opsteker willen zijn voor lotgenoten. De ambitie leeft om drie keer per jaar een nieuwe T-oetertoe uit te brengen. Het tweede exemplaar heb je nu alvast in handen.



Het is mooi geweest

BOTERHAMMEN IN ONS PARK

Broodjes in het park...

Aankomen en aanmelden. Daarna instrumenten en materiaal lossen in het park. Het is een speciale ervaring en omgeving. De verwelcoming is hartelijk en tot in de puntjes verzorgd. Niets wordt aan het toeval overgelaten, wat voor een muzikant altijd zeer geruststellend is. Het is plezierig dat we ons niet druk moeten maken over onduidelijkheden of over niet nagekomen afspraken met organisatoren. We mogen ons helemaal op de muziek en op het publiek concentreren. Dat maakt 'Boterhammen in ons Park' voor ons zo bijzonder.

Het publiek komt druppelsgewijs, maar in groten getale, toe en nestelt zich op de stoelen voor het podium. Je ziet de mensen genieten van de muziek. Eén uurtje is prima: niet te lang en niet te kort. Een welkome afwisseling om de meegebrachte boterhammen en koffie te nuttigen en de dagelijkse sleur even te doorbreken. Er is ons verteld dat het publiek gemengd is. Wij kunnen van op het podium niet zien wie patiënt, medewerker of toevallige luisteraar is. Hier is geen plaats voor stigma. Na dat uurtje musiceren – en hopelijk een geslaagd en gesmaakt optreden – zijn er ook broodjes voor ons. En een ijsje. Heerlijk!

Mark Mertens, Les Baptistes

Ene met kaas en ene met kip

Lunchen met enkele vrienden tijdens live-muziek in openlucht is genieten. Weer of geen weer, gezeten op een bank of een klapstoeltje. De bomen en de grote parasols in het park geven beschutting.

De muzikanten hebben er zin in. Het publiek is enthousiast. Een dappere kleuter waagt zich aan een danspasje. Dat werkt aanstekelijk, de sfeer zit er in!

En dan onverwachts, tijdens ene met kaas en ene met kip, betrap ik mezelf erop dat ik me afvraag wie in het publiek de patiënt of de zorgverlener of de passant is. Ben ik bevooroordeeld, terwijl ik steeds het tegenovergestelde heb beweerd? Eigenlijk is het net een goed teken dat deze zomerse middagconcerten de grenzen laten vervagen.

De muziek verleidt me om mee te gaan. Naar innerlijke rust, saamenhorigheid en de kunst om te relativeren.

Die ene met kaas en ene met kip zijn niet óf van de patiënt óf van de zorgverlener óf van de toevallige voorbijganger in het park. Het zijn boterhammen in óns park.

Leen, toeschouwer



Groe(n)tjes uit Koningshooikt

In de loop van het jaar hebben we met de bewoners van 'Het Wagewiel' (Este, Beschut Wonen) gezaaid of geplant in onze moestuin. We werken met z'n allen één of twee keer per week in de gemeenschappelijke moestuin. Het zijn momenten met een sterk therapeutisch effect.

Tijdens de 'Boterhammen in ons Park' verkopen we de oogst. We noteren telkens netjes hoeveel onze wekelijkse verkoop heeft opgebracht. Alle opbrengst gaat in een gemeenschappelijke spaarpot, waarmee we op het einde van het jaar iets aankopen voor ons huis.

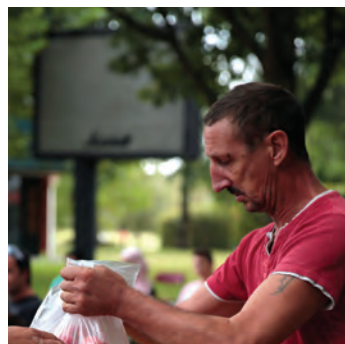
We dragen dit project samen. Ik vind die teamspirit ook belangrijk. Het helpt mij om opnieuw wat socialer te worden. Wanneer ik hier op donderdag groenten aan de man probeer te brengen, zie ik oude bekenden terug. Onze tafel is een fijne ontmoetingsplaats.

De verkoop vraagt telkens de nodige voorbereiding. We mogen de groenten niet te vroeg oogsten, want dan zijn ze niet meer vers. Het meeste wordt op dinsdag getrokken of geplukt, maar met de tomaten wachten we tot woensdagavond.

We hebben deze zomer boterbonen, prinsessenbonen, ajuinen, (snoep)tomaten en courgetten geoogst en verkocht. Wie dat wenst, kan ook zijn eigen tuintje onderhouden. De opbrengst van die gewassen mag je dan zelf houden. Je hebt er per slot van rekening zelf tijd en energie in geïnvesteerd.

Ik vind het zelf erg prettig om hier iedere donderdag als marktkramer te staan. Ik geniet van de zomerse sfeer met muziek en van de babbeltjes met de wekelijkse klanten. Het bezorgt mij telkens weer een goed gevoel.

Marc De Vroe, Het Wagewiel





Het is weer voorbij die mooie zomer...

zong Gerard Cox in de jaren '70.

Inderdaad, de zomer is voorbij, maar de klanken van 'De Boterhammen in ons Park' hangen nog tussen de bomen.

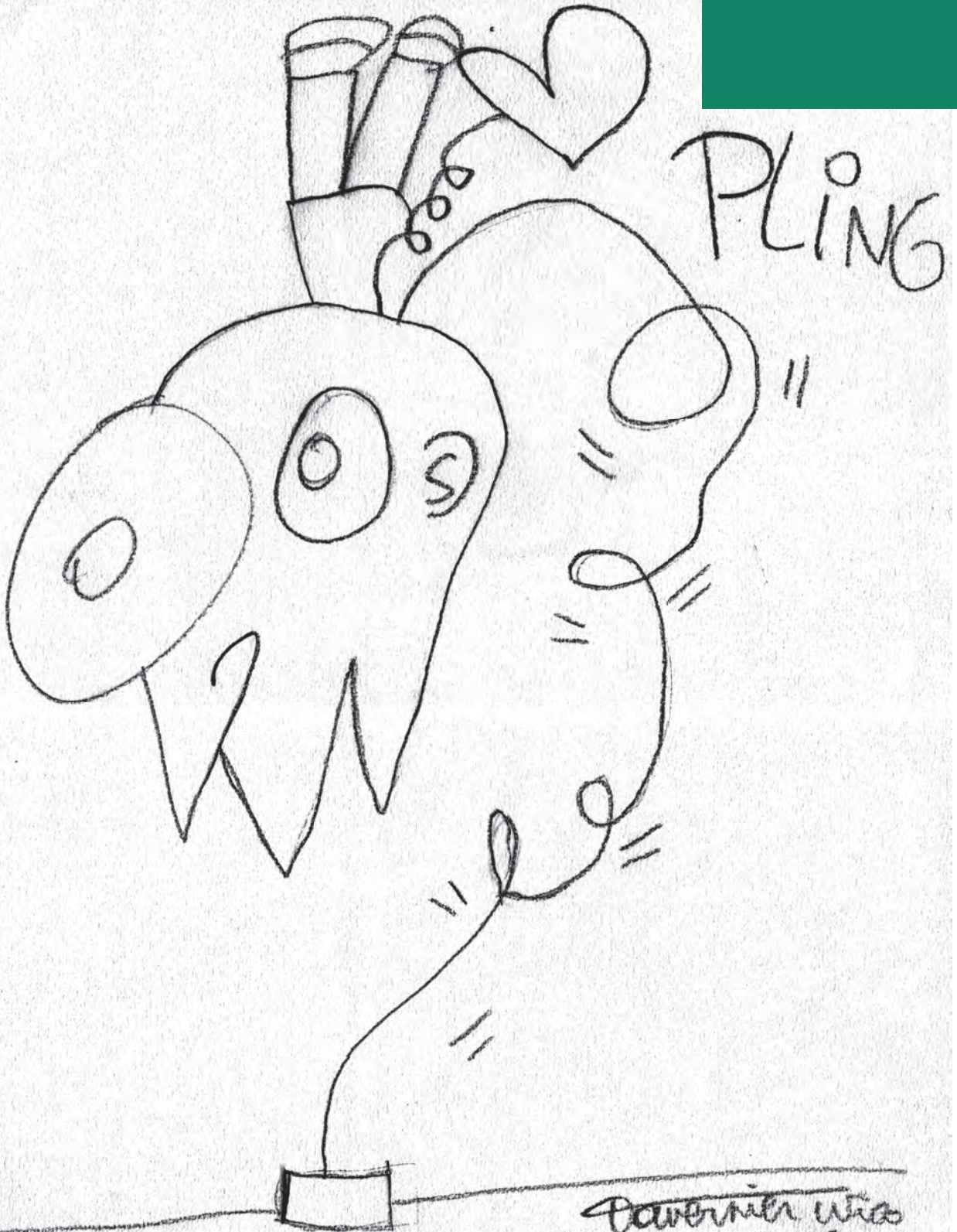
In juli en augustus konden we negen donderdagen tussen 12u en 13u volop genieten van vrolijke, opzwepende, poppy, maar soms ook melanchole deuntjes. Voor elk wat wils.

In de ene hand een boterham, in de andere een ijsje (met heel soms een zoemend bijtje). Dit jaar waren er geen smoothies, maar wel ander verfrissend lekkers voor het goede doel. Onder de bomen op de achterste rij kon je iedere week aanschuiven voor een hoorntje met een of twee bolletjes vanille, chocola of bosbessen. De opbrengst ging naar Suyana, het solidariteitsproject van PZ Duffel. Suyana is een Belgische organisatie die zich inzet voor het materiële en mentale welzijn van de arme bevolking in een buitenwijk van Lima (Peru).

Nu eens bewolkt, dan weer zonovergoten, maar het bleef droog (dat kwartier gedruppel tellen we niet mee). De muzikale weergoden waren 'De boterhammen' erg goed gezind afgelopen zomer.

Patiënten, medewerkers, Duffelaars en andere geïnteresseerden: tijdens de concerten waren we met z'n allen festivalgangers met of zonder picknick.

Het is mooi geweest. Op naar de volgende editie.



PLING


Overzicht 2018

Ik hou (niet) van

Ik hou van

Jou
Thuis
Tulpen
Muziek
Mensen
Wandelen
De natuur
Eerlijkheid
Chocolade
Vliegtuigen
Lekker eten
Mijn sigaretje
Pannenkoeken
Fluitende vogels
Mijn (klein)kinderen
De (opkomende) zon
De geur van verse koffie
Naar de sterren kijken en wegdromen

Met dank aan | Annie | Ronny | Marcel | Sidonie | Gerda | Rini | Steven | Stijn | Stijn | Chantal | Karlien | Marleen



Ik hou niet van

Pijn
Regen
Drukte
De hitte
Opstaan
Wachten
De winter
Bloemkool
Leugenaars
Erwtensoep
Eenzaamheid
Te laat komen
In de file staan
Zeuren en klagen
Onverwachts bezoek
Verspilling van kostbare dingen

Vraag & antwoordD

VRAAG:

Waarom zijn er geen huisdieren of gezelschapsdieren op de afdelingen?

Harry | Sophia 3



ANTWOORD:

Boeiende vraag... Er zijn de laatste jaren regelmatig berichten verschenen over hoe fijn de aanwezigheid is van een dier – een hond, een poes, zelfs een knuffelrobot – in een zorgvoorziening. Ze zorgen voor huiselijkheid. Je kan er een fijne band mee krijgen. Ze geven gespreksstof en bieden mogelijkheden tot verzorging.

Wanneer we beter toekijken, zien we dat het dan meestal gaat over voorzieningen waar mensen eerder wonen dan kortdurend verblijven, zoals dat het geval is op de afdelingen van dit ziekenhuis. Die korte verblijfsduur met wisselende mensen maakt dat er voortdurend opnieuw akkoord moet gevraagd worden aan de aanwezige patiënten. Ook de verzorging moet steeds opnieuw geregeld worden – met mensen die al andere zorgen aan hun hoofd hebben... Bij een korte verblijfstijd installeert de band tussen mens en dier zich moeilijk. Steeds nieuwe patiënten brengen ook steeds nieuwe bezoekers met zich mee, waardoor zo'n dier zich al gauw in een verwarrende omgeving bevindt.

Maar er is meer. Wie al eens een huisdier heeft gehad, weet dat goede verzorging heel wat energie vraagt. In een ziekenhuis gelden bovendien strengere regels voor hygiëne dan thuis. Het comité dat over de hygiëne waakt, staat om die reden alleen een uitzondering toe voor assistentiehonden – blindengeleidehonden zijn daarvan het best gekend – maar heeft ook daarvoor strikte voorwaarden opgesteld.

Dirk, directeur PZ Duffel



Good practices

MOBIEL TEAM EMERGO

Leen en Veerle: een verrijkende wisselwerking tussen twee wijze dames

Mobiel Team Emergo (MTE – voor ernstige en langdurige psychische problemen) begeleidt mensen in de thuissituatie in hun zoektocht naar een kwaliteitsvol leven. Met een multidisciplinair team, dat werkt vanuit een herstelgerichte visie, biedt het MTE ondersteuning op verschillende levensdomeinen. De samenwerking met, en ondersteuning van het netwerk van de cliënten staat hierbij centraal.

Leen, getrouwd met Didier en moeder van een flinke knaap, ging op 21-jarige leeftijd voor het eerst in opname. Na tien stabiele jaren kreeg Leen te maken met een postnatale depressie, die niet goed werd opgevolgd. In plaats van gesprekken, waar Leen duidelijk nood aan had, werd gestart met een medicamenteuze behandeling. Die had niet het verhoopte resultaat, waardoor Leen ruim twee jaar later uiteindelijk vrijwillig in opname ging. Behalve een flinke toename in lichaamsgewicht bracht dit weinig op. Toen Leen op de afdeling een folder van **Psychiatrische Thuiszorg** (PTZ) onder ogen kreeg, nam ze zelf het initiatief om zich hiervoor aan te melden.

[PTZ was de voorloper van MTE. In het kader van de vermaatschappelijking van de zorg werden bedden in het PZ afgebouwd. De middelen die hierdoor vrijkwamen, werden ingezet voor de verdere uitbouw van begeleiding aan huis.]

Leen: Ik besepte heel goed dat ik absoluut nog niet hersteld was zoals gehoopt, dat ik thuis vaak alleen zou zitten (omdat Didier aan het werk was) en dat de kracht en motivatie om verder te gaan grotendeels uit mezelf moest komen. Ik was opgenomen in Sint-Niklaas, mijn geboortestreek, maar mijn leven speelde zich af in het Mechelse, waar ik nog geen zorgnetwerk had uitgebouwd. Bovendien wonen we redelijk afgelegen en heb ik geen rijbewijs, wat de mogelijkheden tot sociale contacten beperkte. **Veerle is de eerste en nog steeds belangrijkste schakel geweest om te werken aan mijn herstel en om een netwerk uit te bouwen.**

Zo'n zes jaar geleden ontving Leen met een bang hartje een eerste maal begeleidster Veerle bij haar thuis. Ze zat met veel vragen: wie gaat er aan mijn deur staan? Wat staat me allemaal te wachten?



Veerle en Leen

Ook voor Veerle is het telkens een boeiende uitdaging: je komt bij de mensen thuis, op hún plek. Veerle en Leen waren van bij de start zeer open. Er waren geen vooroordelen, waar Leen, gezien haar ervaringen, toch een beetje bang voor was. De dames stelden zich kwetsbaar op en namen de tijd om een vertrouwensband op te bouwen.

Tijdens een crisissituatie, uitgelokt door een traumatische levensgebeurtenis, heeft Veerle stappen ondernomen om een gedwongen opname in gang te zetten. Veerle vreesde dat Leen boos zou zijn omwille van dit ingrijpen. Ze was bang dat Leen dit – gezien haar gekende afkeer voor de psychiatrie – als een schending van het vertrouwen zou zien. Maar Leen bleek boos op iedereen, behalve op Veerle. Het contrast tussen thuisbegeleiding en een opname kan niet groter zijn.

Leen: Op de afdeling had ik het gevoel dat ze me niet serieus namen, dat ik niet werd geloofd. Dat was zeer frustrerend, ik voelde me machteloos. Ik had al een hele weg afgelegd met Veerle en op de afdeling leek ik plots terug een nummertje. Ik zag alles



waar Veerle en ik zo hard aan gewerkt hadden in het niets verdwijnen, alsof het niet meer van betekenis was. Ik wilde dat Veerle mijn verhaal op de afdeling kon overbrengen, maar zij leken niet eens te weten wie Veerle was. Ze stelden zelfs openlijk in vraag of Veerle niet gewoon een hersenspinsel van mij was. **Er is duidelijk nood aan meer samenwerking tussen afdelingen en het netwerk van hun patiënten.**

Veerle hield nauw contact met Leen en haar familie. Didier en zoon F konden ook rekenen op de steun van het MTE. Daarvoor werd de psychologe van het MTE mee ingeschakeld. Didier voelde zich betrokken en gehoord, al was het voor hem wel even een zoektocht naar de contactgegevens van het MTE.

Veerle had immers een goeie band opgebouwd met Leen, maar Didier was tijdens hun contacten aan het werk. Het was voor hem ook een bewuste keuze geweest om zich wat afzijdig te houden. De begeleiding was er tenslotte in de eerste plaats voor Leen. Daar wilde hij zich niet te veel mee bemoeien.

Veerle: Ook het contact met zoon F is een stappenproces geweest. Dat ik over mijn eigen kinderen kon vertellen, is zeker een meerwaarde geweest om ook met F een vertrouwensband op te bouwen.

Didier: F werd behandeld als volwaardige persoon. Vertrouwen is belangrijk. Hij moet – op zijn niveau – weten wat er gaande is, om ermee om te kunnen gaan.

Veerle: Dat vraagt tijd. Het is een kwestie van niet te veel over te nemen. Je bent samen onderweg.

Zou je het MTE aan anderen aanraden?

Didier: Direct. Iedere kans die je aangeboden krijgt om beter of sterker te worden moet je grijpen. De tijd zal wel uitwijzen of het voor Leen de juiste stap is geweest.

Wat is voor jou de meerwaarde van het MTE?

Veerle: Op een afdeling ben je gebonden aan regels. Bij het MTE kan je meer eigenheid in je begeleiding steken. Het is alsof je met elke cliënt een uniek boek schrijft. Het vraagt veel energie, maar je krijgt er ook veel voor terug. Ieder verhaal raakt, ieder verhaal is belangrijk.

Elk herstelproces heeft tijd nodig. Een groot voordeel aan thuisbegeleiding is dat je de tijd kan nemen die nodig is.

Ik ga nu ook aan de slag met het gezonde stuk van de mensen. Als bekroning leer ik mensen in hun totale context kennen. Dat maakt dat ik een totaalbeeld krijg van wat psychische kwetsbaarheid inhoudt. **Er is een verrijkende wisselwerking met cliënten, we leren veel van elkaar. Het is een les in nederigheid.**

Leen: Die laatste woorden meent Veerle uit de grond van haar hart. Ik begrijp perfect wat ze bedoelt. Het aannemen van een welgemeend compliment is wel nog een werkpuntje voor haar.

Ik weet eerlijk gezegd niet waar ik zonder Veerle zou staan vandaag. Daar word ik dan weer nederig van.

Actueel

KRACHTIG VEREN KAN JE LEREN

Op 10 oktober wordt elk jaar opnieuw wereldwijd stilgestaan bij dat wat zo belangrijk is voor ons allemaal. Maar ook bij dat waar nog steeds niet altijd openlijk over gesproken kan worden. Als alles goed gaat, mag dat gezegd worden. Maar wat met de depressieve klachten waar één Belg op vier ooit mee te maken heeft? Wat met de gevoelens van angst waar 10% van de jongeren mee worstelt? Wat met de psychische problemen waarmee 700.000 Vlamingen kampen? Onze geestelijke gezondheid wordt meer dan ooit op de proef gesteld.

De Internationale dag van de GGZ staat volledig in teken van 'veerkracht'. Dat is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Het gaat er niet alleen om te kunnen 'terugveren' naar je oorspronkelijk welbevinden, maar ook om doorgroeimogelijkheden.

(*Samen veerkrachtig Vlaanderen)

'Wanneer een mentale tik je onderuit haalt en je niet krachtig genoeg bent om terug te veren, herinner je dan dat veerkracht veranderbaar is.'

Onze dagelijkse beslommeringen zijn voldoende om beroep te moeten doen op onze veerkracht. Wel 20 keer per dag worden we geconfronteerd met een situatie die onrust kan veroorzaken. Als je veerkracht hoog is, reageer je op een constructieve manier. Je zoekt een oplossing voor het probleem. Je gaat de confrontatie aan. Is je veerkracht laag, dan stapelt stress zich op. En dat heeft nefaste gevolgen voor onze (geestelijke) gezondheid. Als onze gezonde balans uit evenwicht is, ervaren we klachten. Wachten we te lang om dit onevenwicht te herstellen, worden de klachten echt een probleem.

'Het verhogen van veerkracht vergroot de levenskwaliteit en het welbevinden.'

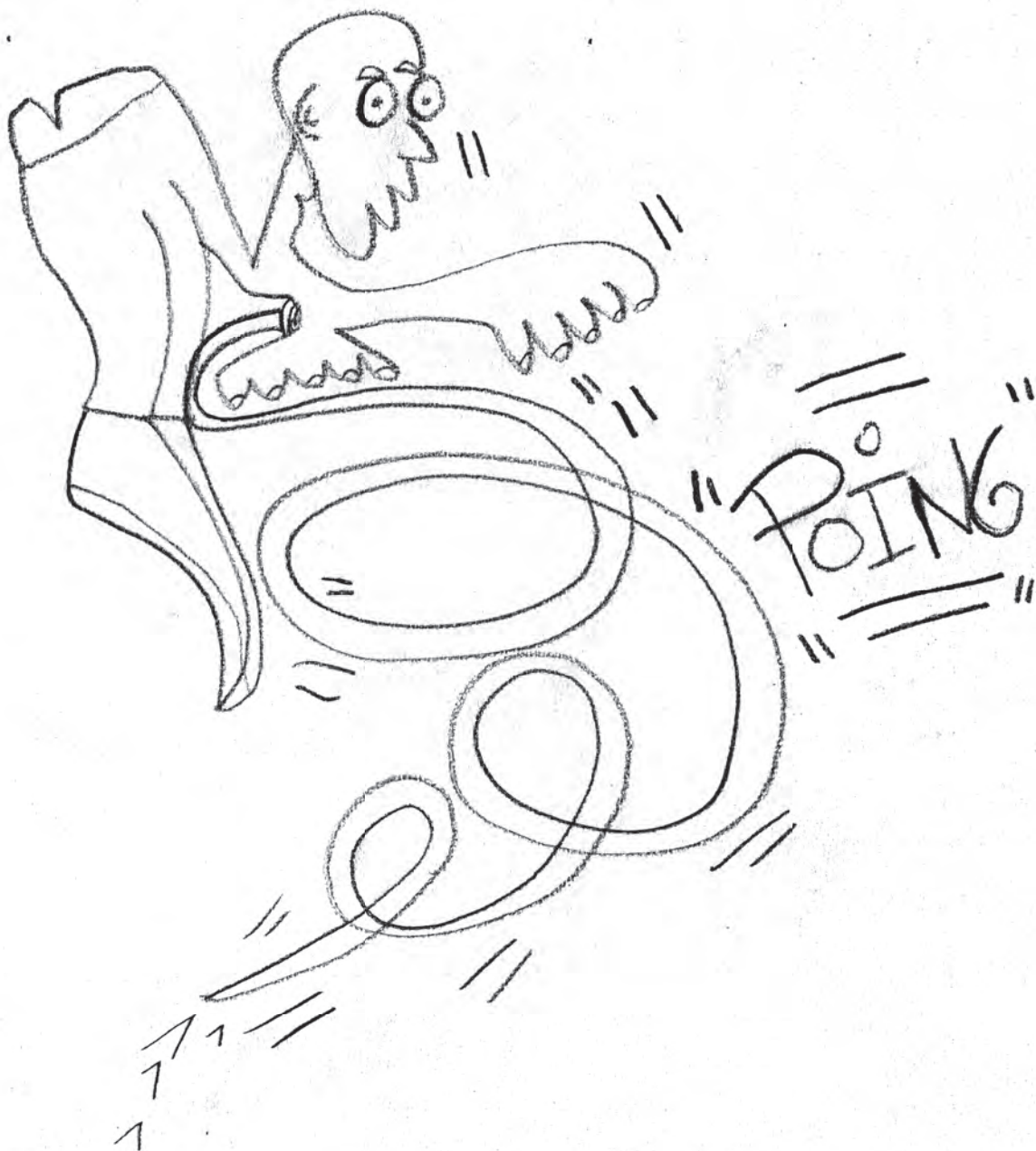
Gelukkig is veerkracht niet statisch, maar veranderbaar. Je kan je buffer tegen stress trainen net zoals een spier. Veerkracht wordt eigenlijk voor een groot deel bepaald door de vaardigheden die je hebt om met problemen en stress om te gaan. Pak jij het probleem aan? Of vlucht je liever weg? Durf je praten over wat er in je omgaat? Of krop je alles op? De manier waarop jij denkt over een negatieve gebeurtenis en je je gedraagt ten aanzien van stress en tegenslag, bepaalt het effect op jouw welbevinden.

'Kracht is niet nooit meer vallen, maar elke keer weer opstaan.'

Om je goed gevoel te beschermen, moet je op een positieve manier leren omgaan met een negatieve gebeurtenis. Je kan een inspanning leveren om het probleem daadwerkelijk op te lossen. Je onderneemt actie. Of je kan de gevoelens, die gepaard gaan met de negatieve gebeurtenis, onder controle proberen te krijgen. Je kan je gedachten afleiden, veranderen of de situatie aanvaarden en jezelf aanpassen. Een gezonde levenshouding helpt je op pad.

10 effectieve manieren om te werken aan je veerkracht:

- *Wees blij met jezelf*
- *Stop met klagen*
- *Probeer eens iets nieuws*
- *Beweeg*
- *Praten helpt*
- *Durf fouten maken*
- *Plan en organiseer*
- *Neem voldoende rust*
- *Handel klusjes af*
- *Geniet van de kleine dingen*



toernooi 2018.

Wil je werken aan je veerkracht? Werkboek verkrijgbaar bij nathalie.cornille@emmaus.be

*Samen veerkrachtig Vlaanderen (www.samenveerkrachtig.be) is een project van de WGG. Gedurende 10 dagen worden organisaties warm opgeroepen om activiteiten te organiseren die onze geestelijke gezondheid bevorderen. Bewegen, ontspanning, en sociaal contact zijn hier voorbeelden van.

Actueel

CRISISKAART & SIGNALERINGSPLAN

Ik ben Kathy, gehuwd en mama van twee zonen. Sinds september 2016 ben ik deeltijds aan de slag als ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg.

Ik noem mezelf liever Kathy die haar ervaringen, talenten, krachten en psychische bijzonderheden tracht in te zetten om anderen hoop en (zelf) vertrouwen te geven. En ja, daar ben ik best trots op.

Mezelf omschrijven in twee woorden doe ik met DOL en FIJN. Dol, een beetje gek zoals de buitenwereld dit meestal omschrijft. Ik houd het op mijn psychische bijzonderheden. Fijn, goedlachs, spontaan, doorzetter, enthousiast,.... Samen **DOLFIJN**, het dier waar ik mezelf het meest mee vergelijk. Dit is ook één van de zwemstijlen waarmee ik in de top 10 van Europa sta bij de masters. Het is bijgevolg één van mijn bronnen van kracht en hoop.

September 2009

“Wrong moment, wrong place and wrong person.” Ik werd het slachtoffer van machtsmisbruik en pesterijen. Wenen, niet meer naar mijn werk willen rijden, vaak heel moe... Het werd een periode met vallen en opstaan, werken/niet werken, ...

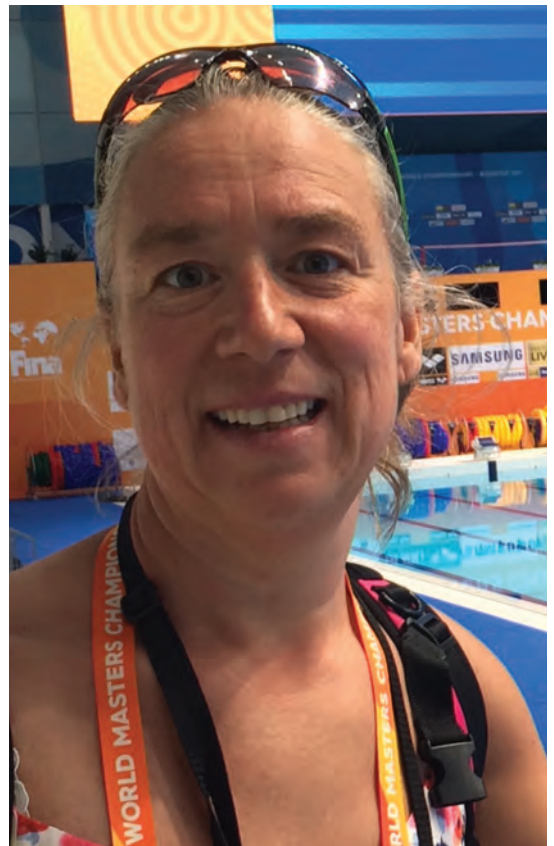
De klachten bleven toenemen, grotendeels door de aanhoudende negatieve acties op het werk. Het vertrouwen in mezelf werd kleiner en kleiner, de afstand tussen mij en mijn gezin en mijn mama werd groter en groter. Net als de angsten, het zelfbeschadigende gedrag, de afhankelijkheid van mijn hulpverleners. Wat ik zo goed kon – mijn gezin, mijn werk, mijn zwemmen,... – kon ik niet meer. En bijgevolg verdween ook stilaan ‘de Kathy’.

Omwillen van de toenemende problemen bleek een opname noodzakelijk. Er was niettemin één serieus obstakel: ik had geen vertrouwen; niet in mezelf en zeker niet in een opname. De overgang naar een intensievere ondersteuningsvorm was voor mezelf erg moeilijk, maar uiteindelijk heb ik de stap gezet, zoals ook de vele andere stappen.

“Sometimes the right path is not the easiest one”

In mijn eerste opnameperiode heb ik kennisgemaakt met een **crisisplan**. Mijn crisisplan kreeg vorm tijdens een groepsessie. Personen op wie ik kon terugvallen mét contactgegevens, alsook vaardigheden die ik geleerd had of die ik al spontaan toepaste, werden in het plan opgenomen. Sport nam een belangrijke plaats in.

Tijdens mijn eerste opname, werkte ik vooral rond het belangrijke thema ‘de suïcide van mijn papa’ of ‘geblokkeerde rouw’ zoals ze dat binnen de hulpverlening noemen. Dit vormde enerzijds de start van het rouwverwerkingsproces van de suïcide van mijn papa, maar wekte anderzijds een grote angst op. Ik vreesde hetzelfde pad als mijn papa te kiezen en ik was bang om terug te keren naar mijn werkplek.



Ondanks de evolutie die ik doormaakte en het gebruik van mijn crisisplan, had ik onvoldoende handvatten. Ik was ervan overtuigd dat ik nóg vaardigheden nodig had om opnieuw zelfstandigheid op te bouwen. Dit deed mij besluiten om in de tweede periode in het PZ Duffel dialectische gedragstherapie (DGT) te volgen.

Tijdens de module 'crisisvaardigheden' leerde ik gebruik te maken van een crisis-/signaleringsplan. Dit **signaleringsplan** was meer gestructureerd en concreter dan mijn vorige crisisplan. Het heeft een drieledig doel: 'voorkomen van een crisis', 'zorgvuldig handelen tijdens een crisis' en 'wat doen na de crisis'.

Door het gebruik van mijn signaleringsplan en de extra vaardigheden die ik mij eigen maakte, leerde ik bij een naderende crisis beter te communiceren met mijn netwerk. Op die manier kan ik duidelijker aangeven wat ik zelf nog in handen heb en wat personen (vermeld in mijn plan) mogen opnemen.

Tijdens een crisis is het voor mij van belang om een prikkelarme omgeving op te zoeken, mijn smartphone te gebruiken om afleiding te zoeken en

iemand uit mijn netwerk bereikbaar te weten. Na de crisis is het belangrijk om even terug te kijken en het plan waar nodig eventueel aan te passen.

Afbouwen van medicatie was voor mij ook belangrijk. Aangezien ik opnieuw gestart was met zwemmen op hoog niveau, hierdoor voldoende en regelmatig ging trainen, kwam er ruimte voor een experiment.

Misschien kon ik de medicatie afbouwen en kijken of de stoffen die ik nodig had, ook konden aangemaakt worden via mijn sport. Tijdens mijn opnames heb ik dit besproken met mijn behandelende psychiater en we hebben samen besloten 'de sprong' te wagen. Het was een proces met vallen en opstaan, wikken en wegen, stoppen/opnieuw starten, overleggen, elkaar vertrouwen geven,... Maar ik kan zeggen dat het opzet nog steeds geslaagd is: **zwemmen** is al meer dan drie jaar mijn medicatie op voorschrift.

“We keep moving forward, opening new doors and doing new things, because we’re curious, and curiosity keeps leading us down new paths.”



Bereiken van zelfstandigheid was en is een belangrijk doel voor me. Sinds november 2014, het einde van mijn tweede opname, bestaat mijn professionele ondersteuning enkel nog uit ambulante therapie. De huidige begeleidingsvormen hebben momenteel dan ook grotendeels een ondersteunende functie. Verder heb ik ook geleerd om gebruik te maken van mijn rijk, persoonlijk steunnetwerk en ook van mijn 'eigen' ondersteuning. Hierdoor ben ik zelf, samen met mijn naaste omgeving, mijn grootste kracht- en hulpbron geworden.

Aangezien het gebruik van mijn signaleringsplan meer en meer een automatisme werd, hanteer ik momenteel vooral mijn crisiskaart. Dat instrument heb ik steeds op zak. Het vertelt anderen hoe ze bij mij een crisis kunnen herkennen en wat ze in zo'n geval moeten/kunnen doen.

“When you find out you can live without it, go along not thinking about it.”

Welke elementen heb ik als ondersteunend ervaren binnen dit hele proces?

In de eerste plaats vormde het dagelijkse contact met mijn gezin en de thuiscontext een essentieel aspect van mijn hulpverleningstraject. Ik heb ervoor gekozen om mijn gezin en twee vriendinnen bij mijn signaleringsplan te betrekken ('Wat merkt een ander?', 'Wat kan/mag een ander doen?', 'Met wie delen?'). Ook mijn mama vormt een betekenisvolle schakel binnen mijn 'systeem', omwille van wat er met mijn papa gebeurd is. Door hun deelname aan het proces ontstond er een openlijke dialoog van waaruit een gemeenschappelijk, begripvol en ondersteunend plan kon worden opgebouwd.

Daarnaast hebben de begrippen 'overleg', '(zelf) vertrouwen', 'luisteren' en 'acceptatie' veel voor mij betekend, zowel bij de start als bij de rest van mijn proces. Ook nu, wanneer ik geconfronteerd word met herkenbare, gevoelige thema's, geeft mijn signaleringsplan me vertrouwen.

“All you need is faith, trust and a little pixie dust.”

De graduele afbouw van het therapeutische programma en het gebruik van mijn signaleringsplan hebben voor mij ook nog een andere belangrijke functie vervuld. Ik kon opnieuw rollen opnemen in de maatschappij. De combinatie van therapie, hobby's en vrijwilligerswerk, grotendeels als ervaringswerker, werd mogelijk. Ik schoolde me bij en voelde mezelf beter en krachtiger worden. Ik kreeg opnieuw meer zelfvertrouwen. Wat begon met enkele uren vrijwilligerswerk, groeide uit tot een fulltime bezigheid. Ondanks mijn drukke 'werkagenda' – al zal de buitenwereld dat niet altijd zo benoemen – liep het op andere vlakken ook heel goed: mama zijn, aan sport doen, ook met mijn zwemmen sta ik er opnieuw, zelfs op internationaal niveau....

Wauw, ben ik dan toch opnieuw die krachtige, doorzettende, gedreven dame waarover men sprak en die ikzelf niet echt (meer) zag?

De logische volgende stap – terug meedraaien in het reguliere werkcircuit – bracht me opnieuw even uit evenwicht. Het trauma dat ik opliep in mijn vroegere werkcontext was immers de aanleiding geweest voor mijn opname in de geestelijke gezondheidszorg. Ondanks die negatieve werkervaringen en het feit dat ik lange tijd uit was geweest, durfde ik de stap toch te wagen. Dat heb ik te danken aan alles wat ik heb opgebouwd tijdens mijn (herstel)proces: (zelf) vertrouwen, mijn vaardigheden en de uitbouw van een professioneel en niet-professioneel netwerk.

Tot slot.

Herstellen is niet iets wat ik alleen kon/kan. Het is een proces dat ik samen met mijn hulpverleners, mijn familie en vrienden DOE, waarvoor ik samen met hen GA en waarop we uiteindelijk samen TROTS kunnen zijn! Voor mezelf is hertstel daarom DGT (de D van Doen, de G van Gaan en de T van Trots) in een notendop.

“It will turn out all right in the end. You will see.”

Kathy Van Lindt

NEEM DE REGIE VAN JE LEVEN ZELF IN HANDEN

Verliezen van de controle over jezelf kan nare gevolgen hebben. Hulpverleners weten vaak niet hoe ze moeten handelen. Ze kiezen voor een interventie waarvan zij denken dat deze goed is voor jou.

Wil jij zelf mee bepalen hoe je wordt benaderd wanneer het opnieuw dreigt mis te gaan?

Ga dan aan de slag met het signaleringsplan. Dit zelfhulpinstrument vertelt niet alleen wat jouw wensen zijn in crisissituaties, maar geven jou en jouw omgeving ook inzicht in vroegtijdige signalen.

SIGNALERINGSPLAN

Een signaleringsplan is een persoonlijk document dat jij, samen met een hulpverlener of naaste, opstelt. Hierin staat wat jouw vroege (eerste) signalen zijn van ontregeling, hoe jijzelf en mensen uit jouw omgeving dit kunnen herkennen en wat er aan gedaan kan worden. Door je bewust te zijn van de vroege waarschuwingstekens van een dreigende crisis, kan je zelf of jouw omgeving tijdig actie ondernemen. Doel van het plan is een nieuwe crisis of terugval voorkomen.

Als het toch dreigt mis te gaan en je verliest de controle over jezelf, vertelt het plan dat jij hebt opgesteld, hoe je wil benaderd worden en op welke manier zeker niet. Hoewel anderen het op dat moment even voor je moeten overnemen, zorgen jouw duidelijke instructies ervoor dat jij de regie bepaalt.

CRISISKAART

Een uitvouwbaar kaartje geeft korte en bondige informatie over je kwetsbaarheid, wat helpt en wat niet helpt in een crisissituatie en de gegevens van jouw contactpersonen. Het kleine document kan je makkelijk opbergen in je portemonnee of handtas en kan je best altijd op zak hebben.

Uit onderzoek blijkt dat het signaleringsplan en de crisiskaart het meest effectief zijn om een gedwongen opname te voorkomen.

Een gedwongen opname is een ingrijpende gebeurtenis en heeft vaak een negatieve invloed op het beloop van de klachten. Wanneer je je plan met regelmaat overloopt, rekening houdt met je triggers en hulp vraagt en aanvaardt vooraleer je helemaal uit balans geraakt, kunnen deze factoren jou beschermen tegen een terugval.

The logo for 'emmergo' features the word in a lowercase, sans-serif font. The 'e' is orange, and the 'm' is teal. The 'r' is orange, the 'g' is teal, and the 'o' is orange.The graphic shows the words 'CRISIS' and 'KAART' stacked vertically in a large, orange, uppercase, sans-serif font. The text is centered within a white rectangular area that has a subtle drop shadow.

Deze kaart geef ik u omdat ik in psychische nood verkeer.
Lees hier wat er moet gebeuren.

*Wil je aan de slag met deze zelfhulpmethode?
Vraag ernaar bij je persoonlijke begeleider en ga samen aan de slag!*

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 1ste vrijdag van de maand (Mechelen)

't Vlot (Hanswijkstraat 62) | 10u-12u
2/11 - 7/12 (2018) | 4/1 (2019)

Elke 3de donderdag van de maand (Duffel)

Zaal De Leuzze (Congrescentrum De Kleiput) | 10u-12u
18/10 - 15/11 - 20/12 (2018) | 17/1 (2019)

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
15u30-16u30 | Zin in Zang

Di 09u00-12u00 | Vrij atelier
13u30-15u00 | Verteltheater Klein Geluk
19u00-22u00 | Vrij atelier

Wo 10u30-12u00 | Improvisatie Comedy
14u00-16u00 | Kunstcollectief MengelMousse

Do 09u00-12u00 | Zin in kleur
13u00-16u00 | Vrij atelier & Striptekenen

Vrij 09u00-12u00 | Vrij atelier

Za 09u00-12u00 | Vrij atelier

TIJDELIJKE ACTIVITEITEN

24 oktober 2018

Lezing | Welzijnscafé over de nieuwe voedingsdriehoek en gezond bewegen

Congrescentrum De Kleiput | 20u-22u

25 oktober 2018

Concert | Open Geest Tour Te Gek!?

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

6 november 2018

Lezing | Kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP)

Ervaringsdeskundigen aan het woord

Congrescentrum De Kleiput | 13u-15u

24-25 november 2018

Kerstmarkt | De Schakel

Congrescentrum De Kleiput | 10u-17u

31 januari 2019

Poëzieavond

Congrescentrum De Kleiput | 19u-21u

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 wilt je uitdagen om je ogen de kost te geven en op zoek te gaan naar de vindplaats van enkele beelden.

Vorige keer

Niemand liet ons weten waar de foto's in het eerste nummer te vinden waren. We helpen een handje.



Nieuwe kans

We gaan opnieuw op zoek naar het grotere plaatje. Weet je waar deze 2 foto's genomen zijn?



Oude bomen moet je niet verplanten

Járen geleden werden er foto's genomen van bomen op het domein. Die stammen en kruinen bleven al die tijd op hun plek, maar ze werden wel groter en lommerrijker.

Weet jij waar dit exemplaar intussen verder uitgroeit?



Stuur jouw foto's ervan door, of bezorg een precieze beschrijving van de plekken waar deze beelden werden genomen. Wie als eerste de juiste oplossing aanlevert, valt in de prijzen!
toetertoe@emmaus.be of via het T-oetertoe-postvak aan het onthaal

