

T-OETERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



*HET DOET ERTOE

Jaargang 2 - zomer 2019



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 Ann De Raeymaecker,
Christine Selleslagh, Etienne Eertmans,
Ingrid Moerman, Tom Hellemans

foto's Adriaan Vernimmen, Christine Selleslagh, Goedele Miseur, Pexels.com

ontwerp en opmaak Adriaan Vernimmen, 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.

Zomertijd. Het leven beweegt op een ander ritme. Speelplaatsen zwijgen. Piekuurtreinen rijden niet. Barbecuegeuren waaien over. Valiezen worden gepakt. En de eeuwige klachten over het weer vallen in herhaling.

Het leven binnen de muren van het psychiatrisch ziekenhuis deint mee op die tragere golfslag. De 'boterhammen in ons park' knipogen iedere donderdagmiddag naar de zomerfestivals. De Loods en 'kunst op de afdeling' vervangen een trip naar de 39ste editie van het kunstenfestival Watou. De schaduw onder de bomen nodigt uit om lui en languit in het gras te liggen.

Net op het moment dat iedereen een versnelling lager lijkt te schakelen, kwam er in PZ Duffel een nieuwe ervaringsdeskundige* aangewaaid. Met als missie: patiëntenparticipatie duidelijker op de kaart zetten en verder uitbouwen. Duidelijker. Verder. Dat wil zeggen dat er al wel één en ander bestaat. Afdelingen en zorgprogramma's zijn er gelukkig van overtuigd dat patiëntenparticipatie geen tijdelijke modegril is, maar dat het wezenlijk bijdraagt tot goede zorg.

Onlangs organiseerde Zorgnet-Icuro een studienamiddag met als thema 'Hoe de stem van de 'patiënt' faciliteren?'. Op zo'n moment wordt er graag uitgepakt met goede praktijken uit verschillende sectoren. Uiteraard zijn die voorbeelden niet zonder meer over te planten naar de context van ons ziekenhuis, maar ze dagen wel uit om verder na te denken.

Een algemeen ziekenhuis in West-Vlaanderen wenste haar Medisch Ethisch Comité verder te professionaliseren. Daarbij werd er uitdrukkelijk gekozen om drie (ex-)patiënten op te nemen in de vernieuwde samenstelling van de commissie. Een woonzorgcentrum uit Limburg betreft zijn bewoners bij het opmaken van protocollen en richtlijnen, bij de functioneringsgesprekken van de zorgverstrekkers en bij de evaluatie van stagiairs. De bewoners zijn ook vertegenwoordigd in de Raad van Bestuur.

Zoals gezegd, andere werelden, verschillende contexten. Maar de vraag blijft ook voor de psychiatrie pertinent: hoe duidelijk kan en mag de stem van de patiënt, cliënt, bewoner klinken? Deze T-oetertoe roept alvast luid en geduldig.

Een mooie zomer!

Goedele Miseur
Hoofdredacteur

**Maak kennis met Christine onder de rubriek 'Ken je'.*

Inhoud



Ken je
pag. 6-15

Leny | Christine



Patiënt toont talent
pag. 28-31

Natascha | Nico | Ann



Je veux de l'amour
pag. 16-23

Ingrid | Geert



Zo helpt poëzie
pag. 32-35

Ann | Jef | Gedichten
die Loodsen



Gelezen & goedgekeurd
pag. 24-25

Ann



Afternoon Tea
pag. 36-37

Ann



Schrijver Spreekt
pag. 26-27

Annie



De snel klaar hap
pag. 38-39

Imade



Het is mooi geweest
pag. 40-43



Zelfhulp werkt
pag. 50-53



Ik hou (niet) van
pag. 44-45



Agenda
pag. 54-55



Vraag en antwoord
pag. 46-47

Luk



Het zijn de kleine dingen
pag. 56-57



Good practices
pag. 48-49



Oproep
pag. 58

Pastel is een psychosociaal revalidatiecentrum voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

De mensen die hier komen hebben niet alleen een kwetsbaarheid, maar ook de wens om zich verder te ontplooiën en te ontwikkelen; een eigen verlangen naar meer levenskwaliteit. Belangrijk binnen onze werking is juist dat ze vertrekt vanuit dat 'zelf'. We spreken daarom liever niet over 'patiënten', maar over 'deelnemers'. De psychiatrische diagnose is op zich niet zo relevant. Als revalidatiecentrum gaan we niet 'behandelen', maar 'revalideren'.

De behandeling is er eerder al geweest, de deelnemer weet waarop hij is vastgelopen en wil nu vooruit door terug te gaan werken. Of door een opleiding te volgen. Hij wil opnieuw structuur in zijn leven en zijn maatschappelijk en sociaal netwerk herstellen, eventueel ook zijn rol als partner en/of als vader of moeder.

De revalidatie is daarom in de praktijk voor iedereen heel verschillend. Maar zij staan allemaal op een punt in hun leven waar zij een andere weg op willen. Zij willen hier uitzoeken: "Wat wil ik nu nog? Wat is voor mij belangrijk?"

Wij werken met een weekprogramma dat loopt van maandag tot vrijdag, van 9 tot 16 u. Het is een groepsprogramma dat zo is opgesteld dat mensen zelf kiezen welke activiteiten zij volgen. Het is dus niet zo dat de hele groep hetzelfde programma volgt. De deelnemers kiezen zelf wat zij interessant vinden. De ateliers die wij aanbieden, vertrekken niet van de behandeling, maar van de verschillende levensdomeinen, zoals: wonen, werken, vrije tijd, ontmoeting, relaties. Die thema's vertalen zich in een programma dat we aanbieden in groep.

De deelnemers kunnen van alles proeven en daarna kiezen wat voor hen interessant is. Het traject loopt gedurende maximum één jaar. Na één maand hebben we een bespreking. Dan ontvangt het team de deelnemer. Die kreeg van tevoren een lijst met vragen: "Hoe ben je hier terechtgekomen? Wat gaat goed? Wat gaat moeilijk? Waar wil je aan werken? Wie wil je als individueel begeleider?" Hij bereidt zijn antwoorden zelfstandig voor; brengt zijn verhaal en wij geven dan feedback. Wij formuleren samen doelstellingen, waarna de deelnemer drie maanden heeft om aan die doelstellingen te werken. Dan volgt er een evaluatie en begint de cyclus opnieuw.

Onze inbreng en verantwoordelijkheid bestaan erin te zeggen wat ons haalbaar of niet haalbaar lijkt. Maar de regie ligt bij de deelnemer zelf. Die geeft aan: "Ik wil daar of daar naartoe", en wij zullen zeggen: "Zou je dat zo wel doen? Of is het misschien geen piste om eerst vrijwilligerswerk te doen? Want wij denken dat je nog een aantal vaardigheden moet aanleren." Wij vertrekken altijd vanuit de deelnemer. **Pastel is een springplank en het is onze taak om zoveel mogelijk verbindingen te maken met buiten, zodat de mensen durven springen.** Wij zijn er om steun te geven, om als coach achter hen te staan, hen een duwtje te geven of hen op te vangen als het nodig is.

Pastel is zelf een jonge organisatie. Welke weg hebben jullie afgelegd?

Ik denk dat het vanaf het begin goed zat. We hebben een fantastisch team, jong maar heel matuur en met veel gedrevenheid. Heel professioneel ook. Het team is ook eensgezind over de herstelvisie.



De geest van evenwaardigheid en participatie is hier normaal. Mensen ervaren veel harmonie en veiligheid en voelen dat zij hier zichzelf kunnen zijn. Dat geldt zowel voor de deelnemers, als voor de mensen van het team. De mensen die hier werken, geven ateliers in functie van hun eigen interesses, minder op basis van hun diploma.

We vertrekken vanuit ieders talent. Dat geeft een positieve synergie en zet ook andere mensen aan om te groeien.

Je kwam vanuit een psychiatrisch ziekenhuis naar dit revalidatiecentrum. Waarom heb jij uitdrukkelijk voor deze context gekozen?

Omdat het aansluit bij wie ik ben als persoon en bij het traject dat ik in mijn professionele carrière heb afgelegd. Eigenlijk verwezenlijkt het een droom van psychiater Marc Cruyt. Hij wilde een centrum buiten de muren van de psychiatrie, waar we minder vastzitten in structuren en er meer ruimte is om je eigen weg te gaan. Waar we de deelnemers ook beter naar de maatschappij kunnen loodsen dan van uit een ziekenhuiscampus. Het is een visie die vooral uitgaat van de krachten van mensen: je gaat in dialoog naast hen staan, in plaats van bovenaf alles te bepalen.

Wat wilde je als kind later worden?

Kapster! Maar daar is niets van gekomen, want ik ben absoluut niet handig. Na het middelbaar ben ik aan psychologie begonnen met het idee om bedrijfspsychologe te worden in de reclamewereld. Tijdens mijn studies ben ik met de klinische psychologie in contact gekomen en heb ik een bewuste stage in de psychiatrie gedaan. Dat was de wereld waarin ik me voelde thuis komen.

Van welke kwalijke gewoonte wil je af?

Misschien iets minder streng zijn? Voor mezelf ligt de lat heel hoog, al is dat wat verminderd met de jaren. We hebben vorige week binnen het team een oefening gedaan rond 'veerkracht', en ik vond het wel frappant dat het team mij heel goed kon aanwijzen als het type persoonlijkheid 'be strong'. Dat zijn mensen die sterk zijn, de lat hoog leggen, vooruit gaan en niet flauw doen. Het is een eigenschap die veel goeds in zich draagt, maar ook vermoeiend is. Ik weet dat ik voor het team streng maar rechtvaardig ben. Dat weten zij intussen. Maar ze zijn ook dankbaar voor de feedback die ik hen geef. Dus ik denk dat ik door het team hard geapprecieerd word. Soms schiet ik echter door en word ik te veeleisend.

Heb jij een levensmotto?

"Pluk de dag". Dat motto zou ik heel graag naleven, maar het lukt niet altijd! Er komt zoveel op mij af. Ik ben een gevoelige persoon en dat maakt onbezorgd genieten soms moeilijk. Alle remmen los: het kan, maar het zou meer mogen zijn.

Liggen er boeken op je nachtkastje en zo ja, welke?

In de loop van mijn loopbaan maakte ik een evolutie door: in mijn vrije tijd zoek ik geen boeken meer op die verband houden met mijn werk. Vroeger heb ik bijvoorbeeld Irvin Yalom heel graag gelezen. Maar nu gaat mijn voorkeur uit naar romans: Santa Montefiore, iets om helemaal weg mee te zijn. Ik zal ook geen waargebeurde verhalen lezen, of verhalen met linken naar de psychiatrie. Dirk De Wachter kan schitterend schrijven, of Paul Verhaeghe. Ook die heb ik

gelezen. Maar daar grijp ik nu niet meer naar. Ik zoek nu het lichtere, ontspannende genre.

Mocht geld of tijd geen factor zijn, aan welk project zou je dan meteen beginnen?

Zonder twijfel terug naar Santiago de Compostela gaan! En dat liefst te voet en van hier uit met het team en de deelnemers van RC Pastel. Ik



deed de voettocht naar Compostela eerder al met opgenomen patiënten in 2010. Dat heeft mijn leven toen veranderd, zowel privé als professioneel. Heel graag zou ik dat nog eens opnieuw doen!

Waar heb je een hekel aan?

Mensen die hun afspraken niet nakomen. Voor mij is een afspraak een afspraak. Als ik zeg "ik ga iets doen", mag je daarop rekenen. Dat verwacht ik ook van andere mensen.

Zijn er dingen die de collega's niet van je weten?

Veel, denk ik. Als pril team kennen we elkaar te weinig. We hebben bijvoorbeeld nog nooit elkaars partners en kinderen gezien. Er valt dus nog heel wat terrein te ontginnen.

Waar droom je van?

Ik word binnenkort 45 en om dat te vieren hebben wij een reis naar Lapland geboekt. In de winter, om het noorderlicht te zien. Het is iets dat ik één keer in mijn leven wil gedaan hebben.

Hoe laad jij je batterijen op als ze dreigen leeg te lopen?

Door te wandelen. Dat kan zowel een korte wandeling zijn, als een meerdaagse trektocht.

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

Heb aandacht voor de kleine dingen! Er is meer in het leven dan werken. Ik wil me er meer bewust van worden hoe goed ik het hier heb met mijn job, en hoe blij ik mag zijn met mijn twee gezonde, lieve kinderen.

Je bent aangenomen als nieuwe ervaringsdeskundige in het ziekenhuis. Wat is voor jou een ervaringsdeskundige (ED)?

Iemand met een psychische kwetsbaarheid die een bepaalde weg heeft afgelegd: een worsteling met het eigen ziektebeeld, vergaren van praktische en theoretische handvaten (door opleiding en ervaring op het werkvlak) en uiteindelijk de wens om al die kennis in de strijd te gooien en zo mee te wandelen op het herstelpad van anderen.

Op dit moment zijn ervaringsdeskundigen nog steeds pioniers in de ggz, hetgeen een speciale positie/rol met zich meebrengt. Ook dat is iets wat je moet aankunnen.

... want een ED zit tussen twee stoelen: tussen de stoel van patiënt/cliënt/bewoner en de stoel van zorgverstreker/organisatie van een ziekenhuis. Hoe comfortabel zit dat?

Het is een positie die je moet willen innemen. Je bent vis noch vlees, of zo lijkt het toch, en dat is zeker niet evident. Als ik kijk naar mijn afgelopen werkparcours, merk ik dat ik dit opzoek. Los van psychiatrie, heb ik al op die stoel gezeten. Als projectleider in de bouwwereld, liep ik constant over en weer tussen opdrachtgever versus opmeter/tekenaar/lasser/plaatser/.... Elke groep sprak een eigen taal, met mij als 'vertaler of doorgeefluik'.

Je behoort tot de ene groep, en toch ook niet. Je behoort tot de andere groep, en toch ook niet. Je staat alleen als puntje bij paaltje komt, en toch ook niet. Ik sta graag samen, óók als puntje bij paaltje komt. Het lijkt me een moeilijke rol als die niet op je lijf geschreven is. Bovendien is het een rol die alleen zin heeft als er een win-win is bij alle partijen. Zoveel is zeker.

Je bent geen onbekende voor het ziekenhuis. Wat is het voordeel?

Mijn laatste opname is zo'n 2,5 jaar geleden, op Stemming 2. Tijdens de laatste weken ging ik op zoek naar wat ik na de opname zoal kon doen. Zo kwam ik al snel bij Kunstencentrum De Loods terecht. Ook bij het Herstelcafé.

Wat volgde was een schemerperiode waarin ik nog in opname was en toch al aan activiteiten deelnam buiten het ziekenhuis. Net die zaken gaven me nadien extra ondersteuning om het leven thuis opnieuw op te bouwen.

Ik volgde ook opleidingen bij de Herstelacademie en Uilenspiegel. De lay-out voor T-oetertoe kwam erbij en ik volgde WRAP (Wellness Recovery Action Plan) cursus.

Stap voor stap nam ik meer verantwoordelijkheden op mij. Mijn vrijwilligerscontract werd een ervaringsvrijwilligerscontract. En nu dus een betaald contract als ervaringsdeskundige.

Ik kon op eigen ritme zoeken, aftasten. Is het iets voor mij? Hoe reageren mensen op mij? Ik leerde ook stap per stap mensen kennen. Ik loop op het domein rond en ik weet vaak niet welk label plakt op de persoon voor mij. Ik zie de mens, niet de groep waartoe die mens al dan niet behoort. En ik ken het domein. Dat is een voordeel.

Is er ook een valkuil?

Hetzelfde kan ook een valkuil zijn. Ik ken het domein en haar mensen, en zij kennen mij. Ik ga van vrijwillig werken naar een ander verwachtingspatroon binnen een job. Er valt een stuk vrijblijvendheid weg. Daarin zal ik mijn eigen grenzen goed moeten bewaken.



Een mogelijke nieuwe opname is ook een realiteit waarmee ik rekening moet houden. Er zijn weliswaar verschillende stappen vóór de eigenlijke crisis. Stappen waarbij ik al zal ingrijpen. Maar mijn ziekte kan ineens heel snel de bovenhand nemen. Vandaar dat ik het voor mezelf ook op voorhand helder wilde hebben hoe/waar/wat er dan zal gebeuren. Mijn werkgever en ik staan hierin op eenzelfde lijn. Dat is goed.

Boven jouw hoofd wappert ook de vlag van patiëntenparticipatie. PZ Duffel staat hier nog in de startblokken. Jij gaat dit mee uittekenen. Welke accenten mogen voor jou daarin niet ontbreken?

Dat patiënten zeggingsrecht hebben staat voor mij buiten kijf. Zij leven op dit domein 24/7. Een waardevolle mening, dat is een evidentie. Een gemiste kans ook, wanneer men hen niet zou bevragen.

Met wat beeldspraak geldt echter ook: "niemand geraakt tot bij het kind zonder de moeder te passeren". Terecht en heel gezond, lijkt me.

In dit geval wil ik graag eerst tot bij de zorgverstrekker-/structuur gaan. Om van daaruit samen naar de cliënten te gaan.

Het principe van die duo-werking (een professional naast een ervaringsdeskundige) wordt al toegepast in de Herstelacademie waarbij in duo wordt lesgegeven aan cursisten. De duo's vullen elkaar aan en staan naast elkaar, herstelgericht. Verankering binnen de zorg op elke afdeling moet verzekerd zijn. Zonder die verankering gaat het niet.

Dat ervaringsdeskundigen nog pioniers zijn, betekent ook dat het nog pril gekend terrein is.

Dus ook bij die zorgverstrekker en patiënt op de afdeling. Ik zie ook de bedreiging ervan. Wie ben ik (of een ED) om te gaan veranderen wat al jarenlang een systeem is?

Een ervaringsdeskundige kan simpelweg de job van een hulpverlener niet uitvoeren, want die heeft daar het mandaat niet toe, de kwalificaties niet voor. En langs de andere kant zou het goed zijn als ook de groep hulpverleners ziet "wat de ED heeft, hebben wij niet".

Maar wat is dat dan? Wat heeft een ED dan dat nu ineens zo nodig aanwezig moet zijn: levend bewijs van een goede afloop, van hoop en herkenning, geen ver van mijn bed show, wel dagelijks tastbaar bewijs dat het goed komt.

Je bent aangenomen voor twee jaar. Dat lijkt nu nog lang, maar zal snel voorbij zijn. In je stoutste dromen, waar wil je binnen twee jaar staan?

Ik wil dat er binnen twee jaar een sterke basis staat, zodat patiëntenparticipatie in PZ Duffel duidelijk nog een lange weg kan gaan. Dat mensen overtuigd zijn dat ze hieraan willen werken. Ik ga voor de potgrond.

En nu we het toch hebben over potgrond, de basis van alles, uiteindelijk zijn er bij participatie drie belangrijke groepen: de zorgverstrekker, de patiënt en de familie/omgeving. Ongeacht of de drie partijen ook effectief vertegenwoordigd zijn aan de tafel, het is goed om ze alle drie respectvol in gedachten mee te nemen.

Wie is Christine nog? Buiten de nieuwe ervaringsdeskundige? Als je een keuze moet maken tussen de volgende tegenstellingen?

Verstand/Gevoel

Ik heb heel lang geworsteld met mijn profiel; creatief, chaotisch. Een continue 'laat die brainstorm maar komen' attitude. Langs de andere kant hou ik enorm van wiskunde, structuur en planning. En een opgeruimde keuken zo nu en dan. Dus dat botst afschuwelijk. Tot ik plots begreep dat die twee elkaar mooi aanvullen. Als alle ideeën open op tafel liggen, komt er een moment waarop ik, met even veel plezier, zeg: ok en nu de synthese.

Masker/Open boek

Tent/Hotel

Alleen/Samen

Ik kan niet kiezen, ik kan daar niet tussen kiezen.

Wandelen/Fietsen

Daar ga ik niks van kiezen.

Piekeren/Dagdromen

Dit zijn heel moeilijke vragen voor mij...

Wielrennen/Voetbal

Mijn god, nee zeg.

Radio/TV

Grenzen/Vrijheid

Die hebben mekaar allemaal nodig. Tegenstellingen. En dan kan ik niet kiezen.

Neem nu, grenzen/vrijheid. Als ik kijk naar mijn dochter Kato (8j), hoe meer grenzen ik haar geef, hoe vrijer zij zich voelt. Hoe meer ze, binnen die omkadering, kan bewegen en gewoon kind kan zijn. Stelselmatig bouw ik dan die grenzen af waardoor zij telkens wat meer vrijheid aanleert.





Als ik vandaag al zou zeggen “doe maar” dan is zij haar kluts kwijt. En dan moet ze eigenlijk zichzelf bewaken. Dan is ze niet meer vrij. Opvoeden is dagelijks een beetje meer lossen. Op zoek naar de balans.

Afwachten/Aanpakken

Soms kan je een discussie aanpakken door af te wachten.

Huilen/Kwaad worden

Vroeger kwaad worden, nu huilen. In kwaad worden zit veel meer dynamiek. Dat leek me (vroeger) constructiever; nu niet meer. Huilen lucht op, geeft me weer een vrij hoofd en maakt dat ik de situatie weer rustig kan aanpakken. Ik zie huilen niet als een status quo, wel als afstand nemen van de situatie, om deze vervolgens weer recht in de ogen te kijken.

Koffie/Thee

Koffie, dat lijkt me duidelijk.

Vroege vogel/Nachtraaf

Altijd een nachtraaf geweest. Tot ik zwanger werd van Kato, dan kon ik plots genieten van de ochtend en 's avonds al om 21u met plezier in bed kruipen. Dat is lang zo gebeven. Momenteel is het wat chaos, ik weet niet goed wat ik nu ben. Het kan alle kanten uit.

Vasthouden/Loslaten

Vasthouden begint bij loslaten.

Volhouden/Opgeven

Wit/Zwart

Zwak/Sterk

Dit is poëzie, al die tegenstellingen. De slinger die heen en weer gaat en voor elke situatie een andere balans nodig heeft. Mooi.

Clown/Acrobaat

Gevoelsmatig zeg ik clown. Een acrobaat zoekt de spanning van het risico op. Ik ook wel, maar dan net om die ook zelf te kunnen breken en te doen lachen. Ik heb toch wel graag dat mensen zich ontspannen voelen. Waarmee ik niet zeg dat een zwaar verhaal niet mag. Ik zet de beladenheid graag op gelijke hoogte als het luchtige. Naast de lach, als een tweede adem. De clown mag geen constant masker worden. Balanceren blijft de uitdaging.

Prater/Zwijger

Nu een prater; vroeger niet. Ik at brood zonder de kaas. Geen woord zei ik.

Rede/Passie

Ik voel zelfs passie in de rede.

Zon/Maan

Zomer/Winter

Ik ben absoluut een wintermens. Geboren in de winter ook, onder een hele hoop sneeuw.

Hond/Kat

Kat. Hoewel ik een hond heb gehad, een Berner Sennen, een heerlijke gezinshond. Een kat is zelfstandiger en daar hou ik meer van, heb ik meer vertrouwen in.

Naastenliefde/Eigenliefde

Ik moet werken aan mijn eigenliefde.

Ontmoeting/Afscheid

Afscheid. Ik ga weg om te ontmoeten. Met als eerste stap afscheid nemen. Loslaten.

Film/Boek

Klein/Groot

Een boek over het kleine graag. Dat is groots genoeg.

Je veux de l'amour

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



Op donderdag 4 april was DRIFT te gast in congrescentrum De Kleiput voor de voorstelling 'Los zand'. Ingrid Weetjens, één van de creatieve breinen achter dit project, leeft zelf met een psychische kwetsbaarheid. Dagboekfragmenten 'Wolken in mijn hoofd' vertellen over haar timmeren aan de weg naar herstel.

Wolken in mijn hoofd

Mijn dagboek

Overlevingsmodus

Ik heb gedachten over mezelf die me overheersen, de vrees dat ik mentaal nooit beter word. Gedachten zoals "als ik deze taak maak, deze mails beantwoord, aan de vraag van mijn kinderen voldoe, alles netjes opruim, minder eet, meer sport, zal ik me dan beter voelen? Voel ik me dan minder opgejaagd, minder slecht om wie ik ben? Kan ik daarmee beter leren leven met die beschuldigende waangedachten die er ooit waren, die ziekelijke gedachten?"

Ik word gek van mezelf. Ik heb vandaag weer zo'n dag, een moment met 0-tolerantie ten opzichte van mezelf. Ik probeer anders te denken: "aanvaard jezelf, bevrijd jezelf. Jij bent die gedachten niet. Je bent het waard. Ga verder! Evalueer, accepteer, verander, leef meer mindful!"

De volgende gedachte komt binnen: "Hopelijk worden mijn kinderen niet zo neurotisch als ik".

Heeft het zin: nieuwe muziekprojecten, studeren, yoga doen? Twijfel, twijfel, ... ben ik wel goed genoeg? Ik heb het gevoel nooit helemaal verlost te worden van mijn kwelgedachten, hoe goed ik mijn dharma (normen en regels van het

DEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

persoonlijke en sociale gedrag in India) probeer te volgen. Ik geloof in mijn dharma. Eigenlijk heb ik ook wel een ziekelijke wilskracht. Ik ben nooit goed genoeg. Ik luister nog te weinig naar mijn lichaam.

Terug naar **mijn dharma**: ik voel me beter en mijn kwelduivels verdwijnen op de achtergrond als ik een lieve mama ben, een goede leerkracht, een fijne student, een lieve partner, ... maar soms is het héél vermoeiend.

Ik wil wel **milder zijn** naar mezelf! Maar dat is vreselijk moeilijk. Perfectie lukt niet. Toch verwacht ik het vaak van mezelf! Soms vraag ik me af: als ik dood ben of ik dan vol liefde naar mezelf kan kijken? In mijn slaap lijkt mijn psyche ook meer

in harmonie met mijn lijf. Het dagelijks leven is vaak een gevecht. Gelukkig kan ik wat milder naar mezelf kijken als ik naar mijn kindjes kijk, als ik studeer, als ik lesgeef. En als ik slaap, kan ik even ontsnappen aan mijn 'ego'.

Ik zal weer opnieuw moeten opstaan, mezelf vergeven. Ik ben het waard! Ik ga oefeningen doen op mijn yoga mat. Ik herhaal de zonnegroet. Dat doet deugd! Laat die 'sattvische', heldere gedachten maar komen,...

23/1/2017

Ik **maak doelstellingen** voor mijn dag: website maken, biografie muzikanten schrijven, cursus yoga ordenen. Eigenlijk best wel véél, maar alleen dan kan ik echt tevreden zijn.



Na het werk heb ik bevestiging nodig. Net zoals ik bevestiging nodig heb van mijn muzikanten, van mijn partner "Is dit wel goed? Is dit goed genoeg?".

Ik check mijn mails, op zoek naar bevestiging voor concerten, pluimen voor mijn mooie biografie. Ze zijn er niet. Ik check opnieuw. Ze komen niet... Ik probeer los te laten. Ik ga me klaar maken om les te geven en kan dan ook mijn **focus heroriënteren**. In de auto focus ik op de weg. Dat helpt.

Aangekomen op de muziekschool **geniet ik op mijn yogamat**, één uur voor ik begin les te geven. De geest is weer rustiger...

24/1/2017

Ik onderwerp me aan **zelfdiscipline**. Met zelfdiscipline bereik ik veel. Ik krijg rustigere, mildere gedachten over mezelf, meer aanvaarding, soms ook wel een krop in de keel omdat het niet snel genoeg gaat. (Dag kwelduiveltje!)

Bram Vermeulen op de radio. Ik herken emoties van eenzaamheid, verlatenheid. Zou ik wegdraaien of kan ik het aan. Ik kan het op dit moment aan. Tranen springen in mijn ogen.

Twijfels steken weer de kop op: vinden mijn muzikanten mijn muziek wel oké en vinden ze mij als zangeres wel goed? Laat los. Het zal wel.

Mijn yogacursus kwijt! Éééh, héél mijn planning in de war. Die map is mijn dagindeling, zonder die map verlies ik me. Ik moet nu alles doen om die map terug te krijgen: scholen bellen, Hade bellen, leerlingen van mijn opleiding bellen, misschien vandaag terug kopiëren.

Na drie uur chaos en verdriet over de map laat ik het los... Ofwel vind ik ze terug ofwel ligt ze in Mol. Alles komt goed! Gelukkig voel ik me al meer in



Ingrid Weetjens

balans dan twee dagen geleden. Hopelijk de sessie bij de psychiater me om meer inzicht, aanvaarding en meer liefde te voelen.

Sessie psychiater vandaag

Ik noteer de kerngedachten: ik creëer deze negatieve gedachten niet zelf; **ik heb een kwetsbaarheid;** ze zijn ontstaan in momenten van zware spanning, stress, druk.

Mijn diagnostisch onderzoek wordt besproken: door een invaliderende context in mijn jonge jaren en een zekere gevoeligheid werden mijn emoties geraakt en werd ik als opgroeiende puber overemotief door bepaalde situaties. Mijn zelfbeeld werd aangetast en ik kon moeilijk meer zelf problemen oplossen. Mijn gedrag werd bij momenten 'over-uitbundig', 'trots' dan weer 'afstandelijk'. Ik kon mijn ware gevoel, mijn emoties goed verstoppen. Ik kampte vaak met onbegrip en isolement, verlatenheid, weinig vertrouwen.

Omdat dat zoveel pijn deed, dacht ik mijn emoties te onderdrukken en me vrolijk te laten zien aan de buitenwereld als het lukte. Maar meer afstand nemen en emoties onderdrukken resulteerde in een aantasting van mijn realiteitstoetsing. Er kwamen cognitieve vervormingen en wantrouwen.

Bij momenten kon ik emotioneel héél overspoeld geraken. Ik sloot me vaak uit en belandde op de speelplaats in mijn ééntje. In het weekend stond ik dan vrolijk te zingen op een podium naast mijn toenmalig lief, waar ik altijd ruzie mee had. Toch klampte ik me vast aan deze, niet zo gezonde, relatie. Ik zocht geborgenheid.

Vooraleer ik dit inzicht had, zijn er ettelijke jaren verstreken. Ik liet mezelf opnemen in een crisiscentrum. Mijn angsten, schuldgevoelens, kwelgedachten en slaappatroon werden

ondraaglijk: hernia's, ontstekingen,... Ik at steeds minder door schuldgevoelens. Ik besepte dat ik mezelf moest leren aanvaarden, terug liever zijn voor mezelf. Anders kon ik niet genezen.

In het crisiscentrum **voelde ik me eindelijk begrepen** en kwam er geleidelijk aan **meer aanvaarding** van mezelf. Ik leerde het waarom, waardoor. En wat nu? In feite wilde ik daar in eerste instantie niet weg. In het centrum moest ik het niet alleen doen, hetgeen natuurlijk een illusie was. Ik kreeg er mijn gevoel van geborgenheid en vertrouwen in mezelf en de buitenwereld terug. "Jij alleen kan jezelf veranderen." Ik kreeg daar steun en handvaten, maar alleen ikzelf kon mijn patronen veranderen.

Ik volgde drie jaar **yoga** en de interesse was zo groot dat ik er meer wilde over weten. Daarom besloot ik me te verdiepen in de yogamaterie en **de zoektocht naar het 'Zelf'**. Het heeft me al enorm véél geholpen, op fysiek vlak maar nog véél meer op mentaal vlak. Het geeft me een doel, een levensmoto, een te bewandelen weg, genezing en verrijking.

De voornaamste werkpunten op dit moment vind ik in de **weg van Patanjali**. Deze wil ik stap voor stap ontdekken en op die manier verandering teweegbrengen: mijn grenzen beter aanvoelen en begrijpen, milder leren worden, mijn kwetsbaarheden beter zien, meer geduldig leren zijn, loslaten.

Structuur helpt me. Pratyahara helpt mij daarbij. Me niet vereenzelvigen met 'mijn emoties' maar er als getuige afstand proberen van te nemen en ze toe te laten.

Ingrid Weetjens

Je veux de l'amour

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

Vrijdag 4 december 2015

De kaars was uit. Er was geen energie meer om naar kantoor te gaan. De dokter raadde me aan om een weekje rust te nemen. Maar ik voelde aan dat een weekje absoluut niet voldoende ging zijn. De problemen zaten veel dieper dan overbelasting op het werk. Al jaren wist ik dat er fundamenteel dingen fout zaten, maar ik bleef doorgaan, op adrenaline en karakter. Een cocktail van doorzettingsvermogen, loyaliteit, veelzijdige inzetbaarheid en verantwoordelijkheidszin doet grenzen van zelfbehoud en energiebeheer vervagen.

Ondanks mijn verleden, had ik een gezin en een echtgenote waarmee ik op een iets of wat normale manier door het leven kon. Ondanks mijn verleden, was ik erin geslaagd om een mooie carrière op te bouwen in de IT-wereld. Ondanks mijn verleden waren er vrienden die me namen zoals ik was. Muziek spelen was en is mijn grote passie. Muziek heeft me doorheen alles geleid wat ik tegen kwam.

Die bewuste vrijdag realiseerde ik me dat er dingen fundamenteel moesten veranderen. Alleen had ik totaal geen idee hoe, waar en wanneer. Wanneer ik zonder plan van aanpak kom te zitten, dan ga ik op zoek naar hulp. Eén van de belangrijkste sleutels tot herstel is het durven zoeken naar hulp. Het vinden van de juiste hulp is dan weer een heel andere uitdaging.

Om tot rust te komen en alles een beetje op een rijtje te kunnen zetten, ben ik in opname gegaan in het psychiatrisch ziekenhuis van Duffel. Ik had echter te kampen met mentale overprikkeling en torenhoge stress, paniek en radeloosheid. Slapeloze nachten in een vreemd bed, dagbesteding met onbekende mensen, weg van

mijn gezin, vrijwillig gevangen in een organisatie die volledig haar eigen regels heeft. Moeilijk.

Het was voor het eerst in mijn leven dat er toen iemand vanuit mijn netwerk buiten de psychiatrie me erop wees dat ik wel eens hoogbegaafd zou kunnen zijn. Ik lachte het weg alsof het je reinste nonsens waren. Ik had tenslotte maar een professionele bachelor in elektromechanica en had het altijd moeilijk gehad met wiskunde. Maar toen ik er vanuit mijn nieuwsgierigheid meer begon over te lezen en erover met mensen praatte, werd er mij enorm veel duidelijk. Geleidelijk aan kon ik mijn jeugd en jonge adolescentie in een ander kader plaatsen. Stukje voor stukje kon ik mijn (job) keuzes en uitdagingen een plaatsje geven. Het was alsof een grote puzzel plots mooi in mekaar viel.

Privé had ik een psychiater die ik al jaren niet meer opzocht, omdat het goed met me ging. Waarom zou ik hem dan als allereerste op de hoogte brengen toen ik in opname ging? Ik was immers iemand die zich zo veel mogelijk zelf uit de slag probeerde te trekken.

Toen ik toch een afspraak met hem maakte, heb ik dat mogen uitzweten. Ik had op eigen houtje gehandeld, informatie bij andere artsen ingewonnen en aan zelfstudie gedaan. De boodschap was duidelijk overgebracht vanuit een machtsverhouding, waarvan ik nu nog huiveringen krijg. Hij wilde niet meer verder met me. Het vertrouwen was geschonden. Ik kon vertrekken en zelf een nieuwe hulpverlener zoeken.

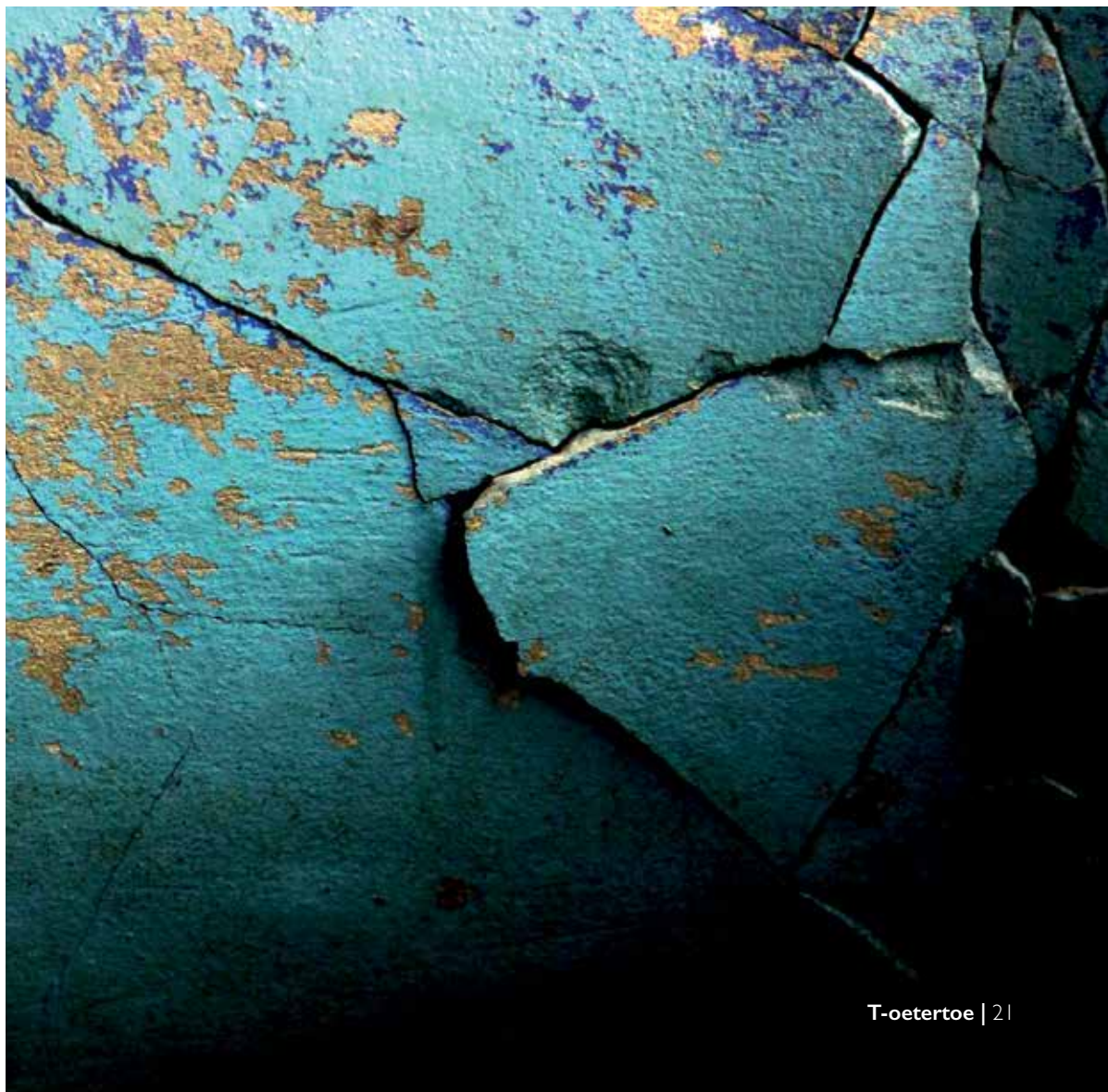
In PZ Duffel waren ze van mening dat ik thuishoorde op een afdeling waar depressie werd behandeld. Zelf had ik niet het gevoel dat ik depressief was. Maar ik zag geen andere opties. Ik wist niet hoe het verder moest. Vier maanden heb ik daar gezeten, weg van mijn gezin, weg van

DEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

de buitenwereld. Die kunstmatige context gaf me meer stress en frustraties dan rust.

Maar ik herstelde snel, bijzonder snel volgens het team. Ze hadden dit nog maar zelden gezien, zo'n wilskracht. Na vier maanden ging ik dus met ontslag zonder enige diagnose of duidelijk advies rond structureel herstel.

De dame die me geïntroduceerd had in de wereld van hoogbegaafdheid, raadde me aan om in zee te gaan met een hoogbegaafde therapeut. Anders zou ik de aanpak doorzien en dreigde de meerwaarde van de therapie daardoor te vervallen. In het verleden had ik inderdaad al vaak te maken gehad met hulpverlening die in mijn ogen te 'doorzichtig' was.



Wat een verademing was het om met iemand op weg te gaan die perfect begreep wat er allemaal dagelijks in mijn hoofd omging. Ik moest plotseling geen vertaalslag meer maken, noch werd ik mis begrepen. Al snel werd duidelijk dat ik als oudste in een disfunctioneel gezin was opgegroeid. Een verbaal en fysiek narcistische vader en een zwaar getraumatiseerde moeder die steeds in de slachtofferrol kroop en daardoor te weinig verantwoordelijkheid nam voor haar eigen veiligheid en die van haar kinderen.

Ambulante zorg bleek niet voldoende. Ik kampte met verlatingsangst en een gebrek aan uitdagingen. Om de eenzaamheid te verdrijven zocht ik naar oplossingen zoals buddywerking. Buddywerking Vlaanderen had me getipt dat er in Mechelen een psychisch revalidatiecentrum zou starten.

RC Pastel heeft me op vele vlakken de richting gewezen. Opleiding ervaringsdeskundigheid, meewerken aan een kunstproject (MAP), starten van gespecialiseerde traumaverwerking met EMDR, starten van vrijwilligerswerk in een houtatelier en initiëren van een procedure voor ontslag om medische reden bij de werkgever.

Maar mijn werkgever was me te snel af... Hij realiseerde zich dat het de moeite loonde om op een gestructureerde, gelijkwaardige manier een waardevolle werknemer weer aan boord te krijgen. Hij wilde nagaan of samenwerking terug mogelijk was.

Het was best wel een enge ervaring op het moment dat ik alle hoop had opgegeven. Waarom willen ze me terug? Wat gaan mijn collega's denken na al die jaren? Ging het mij wel lukken? Zou het geen valstrik zijn om me buiten te werken? Maar dat was het niet. Het was een oprechte poging om een competente collega



zo goed mogelijk terug aan het werk te krijgen. Ondertussen was het bedrijf groter geworden en werden mijn taken verdeeld onder verschillende nieuwe collega's.

Mijn nieuwe baas nodigde mij uit voor een aantal informele gesprekken buiten de kantoren. Al snel bleek dat het klikte, dat we over dezelfde uitdagingen en opportuniteiten praatten.

RC Pastel heeft me ook geholpen om met een GOB (Gespecialiseerde Opleiding, Begeleiding en Bemiddeling nvdr) genaamd Synkroon een re-integratieplan op te stellen.

Exact drie jaar na mijn uitval, ben ik met knikkende knieën aan mijn eerste werkdag begonnen bij mijn oude werkgever. Wekelijks bekeken we intern hoe het verliep. Synkroon volgde het dossier op en had regelmatig oplijningsgesprekken.

Ondertussen werkte ik enorm intensief aan traumaverwerking. Ik heb een complexe posttraumatische stressstoornis (C-PTSS). Ze staat niet in de DSM-V vermeld, en is dus naar mijn mening onbestaande voor vele klinische psychologen en psychiaters. Correcte doorverwijzing voor kindertrauma is volgens mij dan ook ondermaats tot op de dag van vandaag. Ik heb geluk gehad, vele anderen niet...

Vanuit de herstelwerking bestaat er bij mijn weten ook geen ondersteuning voor mensen met een psychische kwetsbaarheid die terug aan het werk gaan. Er zijn geen praatgroepen voor lotgenoten. Cursussen van de herstelacademie die gerelateerd zijn aan werk, zijn zeldzaam en worden tijdens de werkuren gegeven.

Ik heb geluk gehad, veel geluk, dat ik een werkgever heb die mij na 3 jaar afwezigheid nog

een volwaardige kans heeft gegeven. Ik heb ook geluk gehad dat ik professioneel een witte raaf ben. Mensen met mijn ervaring zijn nauwelijks te vinden op de arbeidsmarkt. Ik heb geluk gehad.

Ik werk nu zes maanden halftijds en ga weldra naar 4/5 tewerkstelling. Ik heb geluk gehad om een hoogbegaafde therapeut te vinden die jarenlange ervaring had met traumaverwerking en EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Ik heb geluk gehad dat mijn gezin en vooral mijn vrouw mij nooit in de steek heeft gelaten en me altijd is blijven steunen. Ik heb geluk gehad dat ik een goede vriendschapsband kon opbouwen met mijn broer en zus. Ik heb geluk gehad dat men mijn kern, mijn ziel, mijn authentieke zelf niet heeft kapot gekregen.

Omdat ik weiger om op te geven. Omdat ik weiger om mee te lopen in de grote stroom, wanneer anderen dat opdragen. Omdat ik weiger klakkeloos dingen aan te nemen, ook niet van experts. Omdat ik weiger me neer te leggen bij zozegd uitzichtloze situaties.

C-PTSS laat zijn sporen na, bijna onuitwisbaar, alsof ze er altijd zijn geweest. Het herinnert je elke dag opnieuw aan de kwetsbaarheid en de diepgang van het leven. Het verhoogt je bewustzijnsniveau waardoor je veel wijzer in het leven staat.

Ik ben nog steeds dezelfde, en toch ben ik nu anders. Ik sta dicht bij mezelf, zodat ik mijn mooie en soms huiveringwekkende innerlijke kracht zeer dicht bij me voel. En ze mag er zijn, omdat het is wie ik werkelijk ben. Een man vol met passie, toewijding, creativiteit en liefde.

Ik heb geluk gehad!

Geert Peeters

Gelezen & Goedgekeurd

TUSSEN MENSEN



Annie Nuyts & Lieve Sels

Tussen mensen

*Contextueel denken over relaties,
familie en samenleving*

LANNOO
CAMPUS

'Tussen mensen - Contextueel denken over relaties, familie en samenleving', werd geschreven door twee auteurs. Eén van de auteurs, Annie Nuyts is o.a. werkzaam in onze kliniek. De andere auteur, Lieve Sels, heeft een ambulante praktijk en is daarnaast ook supervisor bij 'Leren over Leven Antwerpen' en bij 'Dokters van de wereld Antwerpen'.

'Tussen Mensen' is volgens de auteurs geen therapieboek. Enerzijds willen zij de 'gewone mens' kennis laten maken met het contextuele gedachtegoed. Anderzijds willen zij hulpverleners helpen om dit contextuele denken aan hun patiënten over te brengen. Zij slagen

erin om op een vlotte, leesbare manier de geïnteresseerde leek kennis te laten maken met contextuele thema's. Ze werken deze thema's in opeenvolgende hoofdstukken uit en illustreren ze met voorbeelden uit het dagelijks leven. Hierdoor krijgt hun boek een (her)kenbare meerwaarde. Aan het eind van ieder hoofdstuk volgt een interview. Eén van deze geïnterviewde is o.a. Frans De Waal, een bekend etholoog en bioloog. Ook Rudy Vranckx, de bekende oorlogsjournalist, en Inge Vervotte komen aan het woord.

Maar wat is contextuele therapie nu eigenlijk?

Het contextuele gedachtegoed gaat ervan uit dat een mens nooit op zich bestaat maar steeds verbonden is met zijn of haar ruimere context (ouders, broers, zussen, grootouders, werk,...).

Contextuele therapie is een therapeutische benadering die problemen en levensvragen niet los ziet van wat generaties lang is doorgegeven en ontvangen. De therapie is ontwikkeld door de Hongaarse psychiater **Ivan Boszormenyi-Nagy**.

Loyaliteit, rechtvaardigheid en betrouwbaarheid zijn belangrijke aspecten in de dynamiek van menselijke relaties. Als er ergens iets misgaat tussen mensen, is het vaak in dit gebied. Gevolg hiervan kan zijn dat de balans van geven en ontvangen verstoord wordt en men niet meer toekomt aan het bieden van gepaste en verantwoorde zorg. Dit kan zo verstrend werken dat ook de volgende generatie daarmee te maken krijgt. Deze omschrijving is echter heel beknopt en enkel bedoeld om het begrip te verduidelijken.

"Er leven miljarden mensen op onze planeet. Allemaal staan ze op een of andere manier in verbinding met elkaar. Het hoeft daarom niet te verwonderen dat de kern van relaties, hoe ze

ontstaan, en hoe ze zich ontwikkelen, ons intrigeert. Dit boek ontrafelt het gebied tussen mensen en laat zich daarvoor inspireren door het contextuele gedachtegoed van de Hongaarse psychiater en familietherapeut Ivan Boszormenyi-Nagy. Zijn ideeën over rechtvaardigheid, betrouwbaarheid, wederkerigheid en dialoog vormen de rode draad in de zoektocht naar de essentie van onze relaties. 'Tussen mensen' wordt geïllustreerd door tal van verhalen van 'echte' mensen en kritische reflecties van experts uit verschillende domeinen.' (bron Standaard Boekhandel)

Het voorwoord uit het boek werd geschreven door **Catherine Ducommun-Nagy**, de weduwe van psychiater Ivan Boszormenyi-Nagy. Hieronder volgt een stukje uit haar voorwoord, waaruit haar waardering blijkt van de manier waarop Annie en Lieve hun boek hebben weten gestalte te geven.

“Een aantal auteurs rond contextuele therapie, mezelf inbegrepen, streven ernaar om te schrijven in een taal die meer toegankelijk is voor de niet-professionele lezer dan die van sommige originele teksten. In het schrijven van psychotherapie en familietherapie is het gebruikelijk dat auteurs voorbeelden geven uit het leven van hun cliënten, uit het leven van bekende personen en personages uit romans, films of tv-series om hun klinisch werk te illustreren. Het is daarbij ook niet ongewoon dat ze enkele autobiografische elementen toevoegen.

Maar wat op mij een originele indruk heeft gemaakt, is het feit dat de schrijfsters er in geslaagd zijn drie elementen met elkaar te verweven die zelden worden gecombineerd: een eenvoudige voorstelling van ingewikkelde begrippen, bijdragen

van experts buiten het vakgebied en illustraties uit het dagelijks leven. Ik ben ervan overtuigd dat dit boek tegemoetkomt aan de verwachtingen van een brede waaier van lezers.”

Catherine Ducommun-Nagy is Associate Professor in de Graduate programs in marriage and family therapy at Drexel University (VS). Daarnaast is ze voorzitter van het Institute for contextual Growth en F.H.M specialist in child and adult psychiatry and psychotherapy (Zwitserland).

Ik kan me alleen maar aansluiten bij de mening van Catherine Ducommun-Nagy. **Het boek is een aanrader zowel voor 'leken' (waaronder ik mezelf reken) als voor de professionele hulpverleners.** Na het lezen van het boek, merk je dat je sneller kan stil staan bij de actualiteit. Bij voorvallen uit het dagelijks leven die voor het lezen als 'gewoon' werden beschouwd.

Moet dit boek op jullie nachtkastje liggen? Neen, dat hoeft niet, het mag ook perfect op een andere tafel, stoel of op het gras liggen én gelezen worden.

Ann De Raeymaecker

'Tussen mensen'
auteurs Annie Nuyts en Lieve Sels
ISBN-nummer: 9789401436212
aantal bladzijden: 296
uitgeverij: Lannoo
verschijningsdatum: 10/10/2017

Schrijver spreekt

ANNIE NUYTS

Mijn eerste boek schreef ik toen ik negen was. Bij mijn tweede was ik tien. Niet helemaal waar natuurlijk. Ik schreef deze boeken in mijn hoofd. In werkelijkheid waren het slechts twee volle bladzijden van een schrift, doorhalingen inbegrepen. Ik herinner me vaag dat An en Jan de hoofdrol speelden. Op die twee bladzijden maakten ze zoveel mee dat alle inspiratie op was en ik een jaar moest wachten om weer een boek van twee bladzijden te kunnen schrijven. Toch bleef van deze prille schrijversambitie blijkbaar genoeg over om op mijn vijfenvijftigste terug in de pen te kruipen.

Aanleiding hiertoe waren de lezingen die ik samen met collega familietherapeut, Lieve Sels, gaf over het gedachtegoed van Ivan Boszormenyi-Nagy, een Hongaars-Amerikaanse psychiater uit de vorige eeuw. Hij is wat we zouden kunnen noemen, **de 'vader van de contextuele familietherapie', een therapie die de balans van geven en ontvangen tussen mensen als belangrijkste thema heeft.** Na deze lezingen kwamen mensen steevast vragen of er geen goed boek bestond over zijn theorie.

De meeste boeken van Nagy zijn echter geschreven in een weinig toegankelijke taal. De juiste taal vinden is voor mij zo belangrijk dat het de moeite leek om zelf dan maar een boek te 'plegen'. Niet alleen natuurlijk. Lieve werd mijn 'partner in crime'. We ontdekten Google Drive, een internettool waar men samen aan een document kan werken. Best confronterend hoor, zwoegen aan een bladzijde, om dan 's anderendaags te ontdekken dat Lieve hier de helft van had geschraapt. Om de balans van geven en ontvangen in beweging te houden deed ik dan bij haar maar hetzelfde.

Voor het boek, dat uiteindelijk de titel kreeg 'Tussen

mensen', hebben we ook heel wat bekende en minder bekende mensen geïnterviewd. Tot dan was ik ervan overtuigd immuun te zijn voor de beroemdheid van mensen en dit onder het motto: "die moeten ook naar het toilet" en "die hebben ook zweetvoeten".

In de praktijk bleek ik, tot mijn schaamte, iets minder immuun. Zo was er bijvoorbeeld het interview met Frans de Waal, een wereldberoemde wetenschapper. Lieve en ik waren zo onder de indruk van zijn persoonlijkheid, dat we op 'le moment suprême' met onze mond vol tanden stonden. Al onze vragen leken ter plekke onzinnig. Hij was echter zo sympathiek (en nuchter), dat hij uiteindelijk vroeg: "Mag ik misschien jullie vragen bekijken, dan kan ik zien waar ik kan op inspelen?" Ook bij Rudi Vranckx waren we best zenuwachtig. Het bleek evenwel zo'n vriendelijke, toegankelijke man dat we al vlug in een diepgaand gesprek verwickeld waren... om dan na twee uur te beseffen dat we onze 'echte' vragen voor het interview nog steeds niet gesteld hadden. Sindsdien heb ik best veel respect gekregen voor mensen die een goed interview kunnen afnemen. Het is echt een kunde en een stiel apart.

Door het schrijven van dit boek heb ik ook enorm veel bewondering en respect gekregen voor mensen die hun kwetsbaarheid durven tonen. Ik heb aan den lijve mogen ondervinden hoe spannend het is iets prijs te geven over mijn eigen leven: te schrijven over mijn dochter; mijn ouders en grootouders. Ik heb kunnen voelen hoe 'loyaliteit', een belangrijk thema uit het boek, in de praktijk werkt.

Daarom, hoed af voor de vele mensen die o.a. getuigen over hun psychische kwetsbaarheid. Ik besef, mede door het schrijven van het boek, wat dit vraagt van mensen en wat ze hiermee

aan anderen geven. Kortom, het schrijven van dit boek was één van de meest intense ervaringen uit mijn leven: de ontmoetingen met alle mensen die erbij betrokken waren, onzekerheid over de kwaliteit van het boek, de kwetsbaarheid en het omgaan met de kritieken (zo was het

bijvoorbeeld niet gemakkelijk positieve kritiek te kunnen ontvangen). **Voor wie toch een beetje nieuwsgierig is geworden: je kan het boek lenen in de bibliotheek van het ziekenhuis.** Dikke merci aan de redactie van T-oetertoe om in dit sublieme tijdschrift een plekje 'Tussen mensen' te krijgen.



Patiënt toont talent

NATASCHA TOBBACK





Twee nieuwe bronzen beeldjes sieren sinds oktober 2018 de Mechelse binnenstad. Natascha Tobback (Dynamo) is één van de kunstenaars die werk mocht aanleveren.

Drie jaar geleden kregen de studenten van de **Academie voor Beeldende Kunsten de opdracht om een beeld te ontwerpen dat verwijst naar de geschiedenis van de Mechelse ambachten en industrie.** Bart Decq, docent van de beeldhouwklas, liet zijn leerlingen rondleiden door stadsgidsen. Zo kregen ze voeling met de openbare ruimte en kwam de geschiedenis van Mechelen meer tot leven.

In de 20ste eeuw maakte Mechelen opgang als meubelstad. Het verhaal van de meubelmakers wist Natascha te inspireren. Haar beeldje kreeg een permanente plek aan 't Veer. Dat is de buurt waar destijds stro in de Dijle werd geweekt en gerot om stoelen te vlechten en te biezen. 2000 arbeiders, vooral vrouwen, waren tewerkgesteld in die gespecialiseerde industrie.

Natascha is bijzonder trots dat het stadsbestuur haar ontwerp uitkoos om in brons te gieten en op een sokkel in de publieke ruimte te plaatsen. Het was grijs, kil en miezerig op het moment van de huldiging, maar dat hield de supporters van Dynamo niet tegen. Samen met de familie van Natascha en enkele mensen van de pers, kwamen ze luisteren naar de lovende woorden van Björn Siffer (schepen van Cultuur, Toerisme en Deeltijds Kunstonderwijs), van Hans Martens (directeur van de Academie voor Beeldende Kunsten) en Bart Decq (docent beeldhouwklas). En Natascha... die glunderde.

Patiënt toont talent

NICO, ANN EN HUN TOETERMANNEKE



Ann Vervoort woont in Duffel en was de voorbije jaren een trouwe bezoeker van Kunstencentrum De Loods. Momenteel heeft ze haar engagement even on hold gezet, omdat twee andere projecten al haar aandacht opeisen. **In De Loods vond Ann letterlijk en figuurlijk de ruimte om creatief bezig te zijn.** Ook de inspirerende aanwezigheid van andere kunstenaars was voor haar een reden om regelmatig in de stationsbuurt te vertoeven. Kruisbestuiving heet dat. Ann weet de brugfunctie van De Loods – tussen het psychiatrisch ziekenhuis en de kunstminnende bezoekers van de oude spoorwegloods – erg te waarderen.


Toen ze op een dag een klein poppetje, dat uit een 3D-printer was gerold, omvormde tot een grote versie in papier-maché, wakte dat de belangstelling van **Nico Tavernier.**

Nico is de **geestelijke vader van het cartooneske figuurtje dat op de cover van de eerste editie van dit patiëntentijdschrift prijkte.** Hij vroeg zich af of Ann ook zijn tekening kon omtoveren tot een levensecht mannetje met armen en benen. Bij het figurentheater waar Ann een opleiding volgt, waren ze op dat moment net bezig aan opdrachten in bruin papier en piepschuim. Ze voelde zich uitgedaagd en ging met dezelfde materialen aan de slag. Het **toetermanneke** was geboren!

Eentje is geentje, moet Nico hebben gedacht. Hij stelde Ann voor om een mannetje te maken voor iedere letter van de titel: T-oetertoe. Zij had de smaak helemaal te pakken en zo geschiedde. In de inkomhal van De Loods lachen ze je toe. Spring gerust eens binnen, ook voor de andere activiteiten.



Zo helpt poëziE



De Hemel is woest,
hagelbollen donderen naar beneden,
raken mijn tere huid,
kwetsen mijn gevoelige "kant".
Een Noordwester wind,
giert over het land,
verdrijft elke vorm van mededogen.

De Hemel treurt,
tranen van verdriet
stromen naar beneden,
zetten hele gebieden blank.
Z'n verdriet wordt wanhoop,
stortregen gaat over in
troosteloze "motregen"
maar z'n intense verdriet blijft.

De Hemel is mild,
zachte sneeuwvlokken
bedekken het "isolate" winterlandschap
geven het een wit kleurtje
bevestigen m'n "onschuld".

De Hemel weent,
tranen van geluk,
glijden naar beneden,
een vreugde zonnetje
verwarmt m'n hart...

Ann De Raeymaecker



De schemering

Kijk wat het oplevert
je draagt je steentje bij
en al wat in de avond schemert
reflecteert zich terug in mij

soms lijkt het allemaal zo gewoon
maar je knieën knikken van angst
dan zijn de dagen niet zo schoon
dan duren de uren het langst

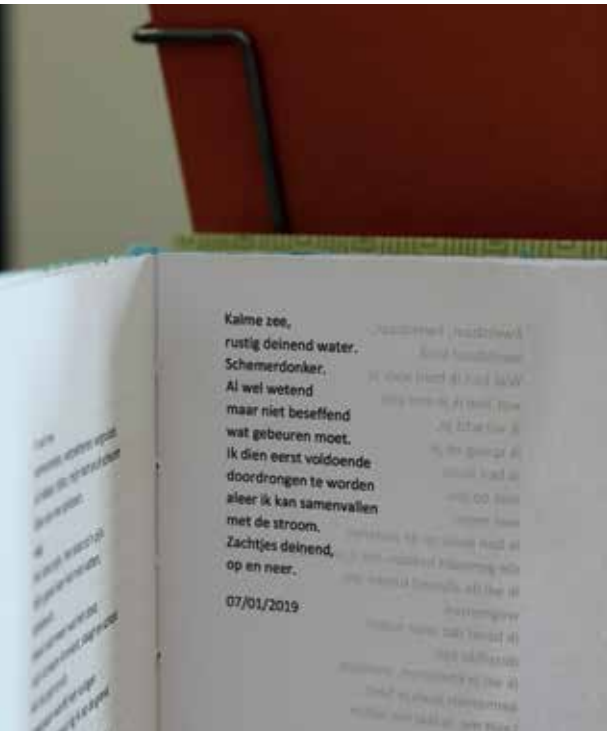
ach kom en steun op mijn schouder
het valt niet op als je twijfelt
je wordt ook al een dagje ouder
het is het lichaam dat dienst weigert

uiteindelijk kom je erdoor
je werpt de moeheid van je af
de mensen zingen dan in koor
wat je doet is heel straf

Jef Debaecke

Zo helpt poëzie

GEDICHTEN DIE LOODSEN

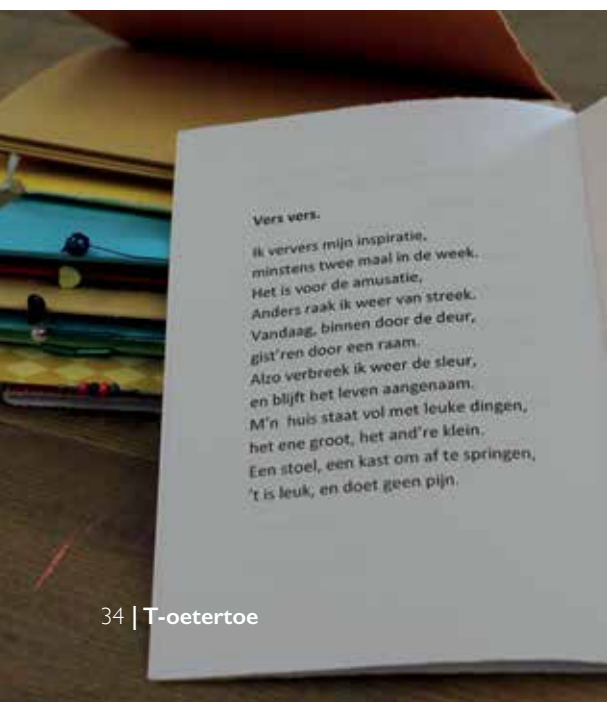


In mei ging Veerle de Mulder, steun en toeverlaat van Kunstencentrum De Loods, met pensioen. Een van haar laatste projecten in De Loods begon met een idee, of meer een terloopse opmerking van een van de deelnemers: "Ik zou graag es een eigen gedichtenbundel uitgeven".

Uit het ene idee vloeide het andere en al snel ontstond een spontane samenwerking tussen ateliers onderling (Poëzie Maken/Vrij atelier/Sriptekeningen). Er werd geschreven, herschreven, getekend, gelezen, geprint, gebonden en goedgekeurd. Het resultaat mag er zijn!

Ook via deze weg wensen we Veerle haar welverdiende rust toe én nieuwe uitdagingen in de toekomst. Atelier 'Poëzie Maken' blijft door gaan.

Iedereen welkom in de Loods, elke maandag van 13u30 tot 15u00!





Mijn gedicht in wording

Mijn gedicht in wording
draagt de voeding van
het samen praten en proberen
wat de zin is van...

Zoals een zaadje alles draagt
wat nog bloeien kan.
Het is wat mogelijk is
en wat misschien nog komen zal.

Afternoon Tea

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON

Wat is je favoriete woord?

Lieverdje: (h)eerlijk

Wat is je minst favoriete woord?

Bol het af!

Wat is een afknapper?

Bemoei je niet

Van welk geluid hou je?

Het kirren van baby'tjes

Aan welk geluid heb je een hekel?

Het geluid van hoogoplopende ruzies

Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?

Vroedvrouw

Welk beroep zou je liever niet willen doen?

Onthaalmoeder

Als de hemel bestaat, wat zou je God dan het liefst horen zeggen als je bij Sint-Pieter komt?

Ze heeft haar best gedaan in de tijd haar gegeven

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Tijd doorbrengen te midden van de ganse familie

Waar en wanneer was je het gelukkigst?

Bij de geboorte van mijn twee zonen

Wat is je huidige gemoedstoestand?

Lichtjes depressief

Je mag één ding aan jezelf veranderen. Wat zou dat zijn?

De prestatiedrang temperen

Wat is je grootste angst?

Leven met een handicap

Wat is je dierbaarste bezit?

Gezondheid: een gezonde geest in een gezond lichaam

Waar zou je willen wonen?

In mijn appartement

Wat is je meest typerende eigenschap?

Geduld

Wie zijn jouw helden?

Mijn vader

Wat is je levensmotto?

Zoek het geluk in de kleine dingen

Ann Goethals | Stemming 2



De snel klaar haP

ALCOHOLVRIJE MOJITO





Benodigheden:

10 blaadjes munt
1 theelepel (riet)suiker
halve limoen in partjes
200 ml Sprite/7Up
ijsblokjes

Doe de suiker, munt en limoen in een glas. Stamp alles een beetje aan met een stampertje of met de achterkant van een mes. Voeg vervolgens de ijsblokjes en de limonade toe. Meng alles goed. Serveer met een rietje.

Geniet ervan!

Imade | Déclick 2

Het is mooi geweest

KILIAANWANDELING | BARBECUE 'T EXPERIMENT

Kiliaanwandeling (25/4): een te gekke wandeling, goed voor lichaam en geest

Het was verzamelen geblazen in De Passant voor een wandeling langs de Duffelse groene gebieden waar dijken, parken, privé domeinen en rustige wegen elkaar afwisselen. Met een groepje bewoners van Beschut Wonen Este en enkele vaste klanten van De Passant en 't Vlot trotseerden we de regen voor een wandeltocht van ruim 6 km. Moe, maar voldaan eindigden we onze tocht waar we hem begonnen. In De Passant waren de hamburgers ondertussen als zoete broodjes over de toonbank gegaan. Gelukkig waren er nog voldoende ijsjes om onszelf te belonen.



't Experiment* organiseerde daags na de Kiliaanwandeling een barbecue. Een hecht team van enthousiaste bewoners maakte er in de tuin van De Passant alweer een geslaagde editie van. Het eten was top, de sfeer warm en ook de weergoden waren ons goed gezind. Ruim 30 bewoners genoten met volle teugen van wat de ideale mix was van ontmoeten en lekker eten.

** 't Experiment is een aanloophuis voor en door bewoners van Beschut Wonen Este*



Het is mooi geweest

TOURNÉE TOETERTOE

Zo fier als een gieter komen ze over het grasveld gewandeld. Opperste concentratie, want de ondergrond is oneffen. In hun handen hebben ze dienbladen met cake, taart, en koekjes. Ze dragen plateaus aan met chocomousse, fruitspiesen, wafels, tiramisu en yoghurt. Patiënten en bewoners hebben uren in de keuken van hun afdeling doorgebracht. Onder het bladerdak van een paar stevige beuken staan grote tafels in een U-vorm. Daarop prijken desserts in alle kleuren en formaten.

Velen hebben zich laten uitdagen voor een heuse 'Bake off'. Een jury zal prijzen uitdelen voor het meest gezonde toetje, het nagerecht waaraan met de meeste handen is gewerkt, het lekkerste dessert en dat met de meest oogstrelende vorm. Iedereen mag aanschuiven voor een bord zoete heerlijkheden. Wat verderop is een podium opgebouwd. Een bandje (Tess et les Moutons) geeft het beste van zichzelf. En vooral veel sfeer. Frans chanson klinkt. Nu eens zomers en vrolijk, dan weer weemoedig. Er wordt meegezongen, gewiegd, geluisterd, genoten.

In de schaduw van andere bomen houdt hekwerk het **Beestig Bezoek** samen. En een heleboel tamme dieren – geiten, konijnen, kippen en schapen – worden er geaaid, gestreeld, vertroeteld. Onderzoek wees uit dat dieren positieve effecten hebben op de geestelijke én lichamelijke gezondheid van mensen. De komst van deze mobiele zorgboerderij onderstreept die bevindingen. Een tentje herbergt een atelier waar passanten hun creatief talent kunnen botvieren. **Het gonst en zoemt in de tuin van het ziekenhuis. Zo proeft verbinding. We schreven 6 juni. Internationale 'What Matters To You'-dag.**





Tess et les Moutons



Ik hou (niet) van



Met dank aan | Maria | Gerda | Tine | Chris | Geert | Maurice | Paul |
Blanche | Elisane | Alain | Jenny | Patrick | Leon | Frieda | van Sophia 3

Ik hou van	Ik hou niet van
Mensen	Drukke
Natuur	Chronische slijmvliesontsteking
Lady Sylvia rozen aan iemand schenken	Onkruid
Op tijd rusten	Mensen die teveel show verkopen
Voetbal	Smeerlappen
Muziek	Regen
Familie	Oneerlijkheid
Schone films	Kikkers en padden
Naar huis gaan	Wie mij een peer stooft
Pingpong	Sluikstorten
Orchideeën	Oesters
Wandelen in bos en park	Geweldpleging
Kinderen	Vieze toiletten
Mijn vrouw	Slijmchampignons
Het leven	De dingen die niet kloppen
Mooi weer	Diefstal
Honden	

Vraag & antwoord

DRIE VRAGEN OVER ROKEN IN DE T-OETERTOE BUS

Propere en rookvrije terrassen?

Een ruimte om vape tricks te oefenen?

Meer asbakken op het domein, want er liggen te veel peuken?



Iedereen weet dat roken ongezond is. Toch rookt meer dan 20 % van de bevolking. Binnen psychiatrische voorzieningen ligt het percentage rokers naar schatting twee tot drie keer zo hoog. In het verleden zijn er weinig initiatieven genomen om roken onder personeel en patiënten te verminderen. Hier willen we iets aan doen!

Er werd een **werkgroep rookbeleid** opgericht, die bestaat uit een tabakologe, een arts en een vertegenwoordiging van patiënten, personeel en directie. Het doel van deze werkgroep is een coherent rookbeleid uitwerken met aandacht voor:

- creëren van een draagvlak om zo veel mogelijk mensen te overtuigen om mee te werken aan het rookbeleid
- actief voorlichten van medewerkers en patiënten over de schadelijkheid van roken
- informeren over de positieve gevolgen op

de geestelijke en lichamelijke gezondheid van stoppen met roken

- aanbieden van ondersteuning bij het stoppen van roken
- vastleggen van duidelijke afspraken en regels over roken
- grotendeels rookvrij maken van de volledige campus met een beperkt aantal rookkiosken voor medewerkers en patiënten die toch willen roken

Vanuit de beperking van de rookmogelijkheden volgt automatisch dat de terrassen rookvrij en dus ook peukvrij zullen blijven. Dit betekent minder asbakken op de campus, namelijk enkel in de voorziene rookkiosken. 'Vape tricks' oefenen zal enkel nog daar kunnen, aangezien we ook deze vorm van roken niet willen aanmoedigen!

Luk Pelgrims

Technisch directeur PZ Duffel



Good practices

DE HOPZ-TIP | SAMEN WERKEN AAN HERSTEL

In PZ Duffel gaan we vanuit **HOPZ (Herstel Ondersteunend Psychiatrisch Ziekenhuis)** actief aan de slag met het herstelgedachtegoed. HOPZ is een werkgroep, gedragen door hulpverleners, directie, ervaringswerkers en zorggebruikers, die samen nadenken over wat nodig is om de herstelgerichte zorgvisie uit te dragen in het ziekenhuis.

De HOPZ-tip van de maand is een ludieke actie met als doel de medewerker te sensibiliseren en te inspireren. De HOPZ-tip ontstaat vanuit patiëntenperspectief en heeft een ondersteunende rol voor de medewerker in het herstelgericht werken.

Een nieuwe stap in het bedenken en verspreiden van de HOPZ-tip is dat patiënten hier voortaan meer in betrokken worden en dat de HOPZ-tips meer zichtbaarheid zullen krijgen.

Door deze tips ook met de zorggebruikers te delen worden ook zij zich meer bewust van de richting waarin de geestelijke gezondheidszorg evolueert.

Het gaat om een meer vraaggestuurde zorg, waarbij hoop en krachten centraal staan en waar zelfregie en inspraak een evidentie zijn. Jullie inbreng is dan ook van vitaal belang.

Heeft dit artikel je geïnspireerd om mee je schouders onder dit project te zetten? Ervaringswerkers Christine en Tom zitten geregeld samen, met zowel zorggebruikers als zorgverleners, om nieuwe HOPZ-tips te bedenken en verspreiden. We verwelkomen je graag.

Stuur een mail naar hopztip@emmaus.be en dan nemen wij contact met je op.

Herstelbord

In de cafetaria hangt een nieuw bord, het herstelbord. Je vindt er info rond herstelactiviteiten voor patiënten/cliënten/bewoners én iedereen met interesse. Op twee momenten per week zullen Dieter de Grave (psycholoog) en/of Christine Selleslagh (ervaringsdeskundige) geïnteresseerden te woord staan.

Waar? Cafetaria, tegenover bureau van Dieter

Wanneer? Elke maandag 11-12u & vrijdag 13-14u

Contact? christine.selleslagh@emmaus.be of dieter.de.grave@emmaus.be



Samen groot en niemand klein



“Samen groot en niemand klein” is een knipoog naar de kleine Calimero. Hij zei steeds “Zij zijn groot en ik is klein, en da’s niet eerlijk, o nee” omdat hij het gevoel had niet serieus genomen te worden.

Sommige patiënten hebben misschien ook dit gevoel. Zij zijn echter evenwaardige partners in hun herstelproces. Taal is hierbij zeer belangrijk. Op de gastblog van Tom van Wel op psychosenet.nl lees je hier meer over.

Zelfhulp werkt

LOTGENOTENCONTACT

Je bent niet de enige: voor elke thematiek is er een zelfhulpgroep van lotgenoten. In Vlaanderen vind je ongeveer 1.500 zelfhulpgroepen met een waaier aan thema's.

Je ontmoet er telkens mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jijzelf. Met hen kan je je bezorgdheden en frustraties delen maar vooral oplossingen uitwisselen en bedenken voor wat moeilijk gaat. Ook als mantelzorger, familielid of naaste betrokkene kan je voor lotgenotencontact terecht in diverse groepen.

Trefpunt Zelfhulp – www.zelfhulp.be

Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact staan centraal bij Trefpunt Zelfhulp. Je vindt er per thema lotgenotengroepen.

Hulpverlener, cliënt en naastbetrokkenen, samen pakken we de zorg aan.

Hieronder een kort overzicht van een aantal lotgenotengroepen:

Ups&Downs

Vereniging voor personen met een manisch-depressieve stoornis (of bipolaire stoornis) of chronische unipolaire depressie en hun omgeving

Het doel is om zowel de patiënten als hun partners en familieleden te begeleiden via lotgenootschap.

Regio Mechelen, Geel, Antwerpen (en andere)
www.upsendowns.be
contact@upsendowns.be

Uilenspiegel

Vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

De vzw organiseert activiteiten waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen, waaronder ontspannende activiteiten, thematische gespreksgroepen, een ledendag en het jaarlijkse UilenSpiegelweekend.

Regio Antwerpen (en andere)
www.uilenspiegel.net
info@uilenspiegel.net

ADHD en Volwassenen

Vereniging van en voor volwassenen met ADHD in Vlaanderen

De vereniging bundelt, coördineert en bewaakt de werking van de verschillende praatgroepen voor mensen met ADHD en hun partners.

Regio Mechelen, Lier, Antwerpen (en andere)
www.adhd-volwassenen.be
aandacht.regio.mechelen@gmail.com
0475 83 81 66

VVM

Vereniging voor en door verlegen mensen

Zelfhulpgroep waarbinnen uitsluitend vrijwilligers (zelf verlegen!) actief meehelpen aan het verminderen van de verlegenheid en sociale angst van de leden. Dit doen ze via cursussen, praatavonden, en allerlei activiteiten.

www.vvm-vzw.be
info@vvm-vzw.be

AA

Anonieme Alcoholisten Vlaanderen

Vereniging die als doel heeft ieder lid nuchter te laten worden en blijven. Het is een zelfhulpgroep die lokaal werkt in kleine groepen, waar mensen terecht kunnen met een alcoholprobleem en daar van af willen.

Regio Mechelen, Lier, Antwerpen (en andere)
www.aavlaanderen.org
info@aavlaanderen.org
03 239 14 15 (altijd bereikbaar)

NA

Narcotics Anonymous

Gemeenschap van lotgenoten voor wie drugs een ernstig probleem vormen. Je kan je aansluiten tussen herstellende verslaafden die regelmatig bij elkaar komen om clean te blijven.

De enige vereiste voor lidmaatschap is het verlangen om te stoppen met gebruiken.

Regio Antwerpen (en andere)
www.na-belgium.org
info@na-belgium.org - 0478 62 62 62

SOS Nuchterheid

Voor iedereen die zich uit de spiraal van afhankelijkheid wil losmaken

Het maakt niet uit van welk middel je afhankelijk bent. Drank, drugs, medicijnen,... Als jij zélf aanvoelt dat je door je verslaving niet meer 'vrij' kunt zijn, neem dan snel contact op met SOS Nuchterheid.

Regio Mechelen, Antwerpen (en andere)
www.sosnuchterheid.org
info@sosnuchterheid.org - 0478 07 34 22
09 330 35 25 (altijd bereikbaar)





AN BN

Anorexia Nervosa / Boulimia Nervosa

Informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is. Sommige vrijwilligers zijn zelf hersteld of herstellend van een eetstoornis. Andere vrijwilligers zijn als ouder of partner op een andere manier betrokken.

Regio Antwerpen (en andere)
www.anbn.be
antwerpen@anbn.be - 016 89 89 89

PlusVriend

Project dat vriendschappen wil bevorderen tussen mensen met een psychische kwetsbaarheid

PlusVrienden doen samen activiteiten: wandelen, een etentje, naar de cinema gaan of samen naar een concert gaan... Samen maken jullie de brug naar de bredere samenleving.

Regio Antwerpen (en andere)
www.plusvriend.be
info@plusvriend.be - 0479 89 14 40

Zelfmoordlijn 1813

Centrale toegangspoort voor iedereen die op zoek is naar hulp of informatie over (rouwen na) zelfdoding

Het forum van de Zelfmoordlijn 1813 is een plaats voor en door mensen die aan zelfmoord denken of aan zelfmoord gedacht hebben. Je kan er je verhaal en je ervaringen delen of anderen ondersteunen.

www.zelfmoord1813.be/forum
Dringend hulp nodig? Telefonisch via het verkorte nummer 1813 of chat/mail via de site

Werkgroep Verder

Organisatie die de zorg voor nabestaanden na zelfdoding organiseert en coördineert

Regio Mechelen, Lier, Antwerpen (en andere)
www.zelfmoord1813.be/verder-als-nabestaande
www.werkgroepverder.be
info@werkgroepverder.be

Similes

Lotgenotencontact door en voor familieleden/naasten van personen met een psychische kwetsbaarheid

Regio Mechelen, Antwerpen (en andere)
www.similes.be
similes.mechelen@gmail.com
Mechelen: Christiane Joos - 0499 18 50 72

Familieplatform Geestelijke Gezondheid

Platform voor kinderen, ouders, partner, familie, vrienden, zorgvoorzieningen van personen met psychische en/of verslavingsproblemen

De gevolgen van psychische problemen beperken zich niet tot één persoon. Eén op vier krijgt ooit te maken met psychische gezondheidsproblemen, een veelvoud van mensen voelt er de impact van.

www.familieplatform.be
info@familieplatform.be - 0476 96 39 66

Agenda

Wist jij dat er naast het aanbod op je afdeling ook allerlei activiteiten zijn 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) | 10u00-12u00

2/8, 6/9, 4/10, 8/11, 6/12 | 't Vlot, Hanswijkstraat 62

Elke 3de donderdag van de maand (Duffel) | 10u00-12u00

18/7 & 8/8 | uitzonderlijk op andere locatie: De Passant, Stationsstraat 24

19/9, 17/10, 21/11, 19/12 | zaal De Klampsteen (Congrescentrum De Kleiput)

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 | 14u00-18u00

Voor kinderen, gezinnen en alle andere geïnteresseerden

Open ateliers | kunstencentrum De Loods

Spoorweglaan (vlak naast station) | 2570 Duffel

Meer info – ook over tijdelijke projecten – via de FB pagina van Kunstencentrum De Loods

Ma 13u00-16u00 | **Vrij Atelier** NIEUW*
13u30-15u00 | **Poëzie Maken**

Di 09u00-12u00 | **Vrij Atelier**
13u00-16u00 | **Vrij Atelier** NIEUW*
18u00-21u00 | **Vrij Atelier**

Wo 13u00-16u00 | **Vrij Atelier** NIEUW*
14u00-16u00 | **Kunstcollectief MengelMousse**

Do 09u00-12u00 | **Zin in Kleur & Vrij Atelier** NIEUW*
13u00-16u00 | **Vrij Atelier**

Vr 09u00-12u00 | **Vrij Atelier**

Za 09u00-12u00 | **Vrij Atelier**

*Enkel begeleiding bij vrij handwerk!

TIJDELIJKE ACTIVITEITEN

Zomer 2019

Boterhammen in ons park

4 oktober 2019

Academische zitting

5 oktober 2019

Opendeurdag PZ Duffel

23 oktober 2019

Welzijnscafé: euthanasie

24 oktober 2019

Te Gek!, voorstelling: bijzondere ontwikkelingen



Het zijn de kleine dingetjes

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



De muur achter gebouw 04 (Klimop, Klaverblad)



De ingang van de tuin van Klimop



Nieuwe uitdaging

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



Oproep

SCHRIJF MEE!

Als je dit leest, heb je het 4e exemplaar van T-oetertoe doorgenomen. Wij hopen dat de inhoud ervan 'ertoedoet' en jou herkenning, hoop en hier en daar een glimlach heeft bezorgd.

Voel je het kriebelen en denk je: **"He, dat kan ik ook, dat wil ik ook!"** Dan nodigen we je uit om te participeren aan het tot stand komen van onze volgende T-oetertoe.

Schrijfervaring is geen must. Het is een blad voor en door mensen met geduld, op weg naar herstel. Elke bijdrage die met herstel te maken heeft, is meer dan welkom.

In onze voorgaande edities heb je al wel gemerkt welke richting we uit willen met dit tijdschrift. Ook de verscheidenheid in rubrieken is je wellicht opgevallen.

Denk je dat jouw verhaal in T-oetertoe past? Laat het ons dan zeker weten!

We kijken al uit naar jouw bijdrage!

Goedele Miseur

Ingezonden stukken blijven ook na plaatsing de verantwoordelijkheid van de schrijver. De redactie behoudt zich het recht om bijdragen te weigeren of te redigeren.

Denk je dat jouw verhaal in T-oetertoe past?
Laat het ons dan zeker weten!

Reageren kan via toetertoe@emmaus.be



Boterhammen

Even pauzeren en zin in een leuk tussendoortje?

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

in ons park

2019



Donderdag
12u tot 13u



Op het grasplein
voor gebouw 7

Elke week pastasalade verkrijgbaar
in cafetaria 'd Afspraak



4 juli	Les Guitares Magiques
18 juli	Les Invités
25 juli	Dag Anniek
1 augustus	Little Kim & the Alley Apple 3
8 augustus	Mary & Jay
22 augustus	Smits & His Little Green Garden
29 augustus	Bril Muziek

Op 11 juli en 15 augustus is er geen concert.

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



Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel
Stationsstraat 22 C · 2570 Duffel · tel 015/30 40 30 · www.pz-duffel.be

