

HET DOET ERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Jaargang 2 - herfst 2019
*HET DOET ERTOE

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

redactieadres

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

hoofdredacteur Goedele Miseur

redactie Adriaan Vernimmen, Ann De Raeymaecker, Christine Selleslagh, Etienne Eertmans, Ingrid Moerman, Jef Debaecke, Tom Hellemans, Tony Verbeeck

foto's Goedele Miseur, Ingrid Moerman, Katrien Enzlin, Peter Dierinck, Peter Muyshondt

coverbeeld kunstwerk Frederik Van Simaey, Atlas, 2018, Collectie Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel

ontwerp en opmaak Christine Selleslagh

druk Printdeal.be

verantwoordelijk uitgever

Katrien Henderickx,
directeur zorgdepartement



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Universitair Psychiatrisch Centrum Duffel
Stationsstraat 22c
2570 Duffel
www.upcduffel.be

***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.

Mijn vader vloekte luid toen bleek dat ik de autosleutels op het dashboard had gelegd en de auto daarna netjes had afgesloten. We schrijven ergens midden jaren '80. Op de parking van een ongerept en afgelegen duingebied in Frankrijk. Er was van centrale deurvergrendeling nog geen sprake. Toch niet bij de auto waarmee wij reisden. Topje omlaag duwen en de deurklink vasthouden. Dat volstond om de wagen te sluiten. We zouden een fikse wandeling maken, en ik was nog even teruggelopen om mijn zonnehoed te halen. Daar stonden we. Het enige wat we konden doen was wachten. Tot andere wandelaars terugkeerden naar de parking. Een koppel Nederlanders bleek bereid om mijn vader mee te nemen naar het dichtst bijzijnde stadje. Vandaar keerde hij later die namiddag terug met een garagist. De man had geen gereedschapskist bij zich. Uit zijn overall toverde hij twee fijne koevoeten. Die plaatste hij tussen het raam en het stalen frame van het portier. Een paar keer op de juiste plaats gericht wrikken en het raampje zakte zonder verweer enkele centimeters. Uit dezelfde blauwe overall haalde hij vervolgens wat ijzerdraad, vlocht er zich een soort van lasso mee en viste naar het topje van de deur. Met een gelijkaardige vastberadenheid trok hij het omhoog. En onze auto was open. De hele operatie had nauwelijks twee minuten geduurd. Respect!

Nooit eerder was me zo aanschouwelijk uitgelegd wat hefboomen vermogen. Twee koevoeten. Nauwelijks groter dan een paar breipriemen. Wat potdicht leek, kregen ze open. Wat muurvast zat, kwam in beweging.

Het is mooi dat de Vlaamse Hersteldagen met dat beeld van de hefboomen aan de slag gaan. **'Kleine krachten, grote beweging'**. Zo kan herstel werken. Lotgenotencontact, ervaringsdeskundigheid, patiëntenparticipatie,



herstelondersteunende zorg... Allemaal voorbeelden van herstelhefbomen. Kleine inspanningen kunnen grote veranderingen in gang zetten. Mensen met een psychische kwetsbaarheid laten meedenken, meespreken en meedoen. Dat is de inzet van herstelgericht werken.

In Mechelen kan je op 10 en 11 december kennis maken met tal van projecten, initiatieven en bescheiden acties die zorgen voor betekenisvolle verandering. De vierde editie van de Vlaamse Hersteldagen wil de focus opnieuw leggen op ontmoeting en verbinding.

Daar wil deze T-oetertoe ook toe bijdragen. Met verhalen en getuigenissen over kleine krachten en grote beweging. Dit tijdschrift wil zo'n bescheiden hefboom zijn. Die je uit de zak van je jas kan opdiepen. Herstel heeft geen gereedschapskoffer nodig. Wel (h)erkenning. En dat beetje geloof in je eigen kunnen.

Goedele Miseur
Hoofdredacteur

Inhoud



Ken je
pag. 6-13

Eva | Annelien & Peter



Team toont talent
pag. 22-25

Michel



Je veux de l'amour
pag. 14-17

Andrea



Zo helpt poëzie
pag. 26-29

Bavo | Tony



Gelezen & goedgekeurd
pag. 18-19

Ann



Herstelquote
pag. 30-31

Dirk | Kathleen



Schrijver spreekt
pag. 20-21

Peter



Afternoon tea
pag. 32-33

Luc



De snel klaar hap

pag. 34-35

Frederick



Good practices

pag. 44-47

Paul



Het is mooi geweest

pag. 36-39



Eigen regie

pag. 48-55



Ik hou (niet) van

pag. 40-41



De kleine dingen

pag. 56-58



Vraag & antwoord

pag. 42-43

Ann | Katrien



Uitsmijter

pag. 59

Thomas

Eva Keldermans Tabacoloog UPC Duffel

Eén op vijf Belgen rookt. Bij psychiatrische patiënten gaat het maar liefst om 70%. Naar schatting twee op drie rokers wil graag stoppen, maar hoe begin je er aan? En hoe voorkom je herval? Stoppen met roken met begeleiding van een tabacoloog is drie à vier maal effectiever dan op eigen houtje stoppen. In UPC Duffel kan je bij tabacoloog Eva Keldermans terecht.

Eva, wat is een tabacoloog?

Een tabacoloog is een professionele gezondheidswerker (arts, verpleegkundige, psycholoog, enz.) die aanvullend een éénjarige universitaire opleiding heeft gevolgd, ingericht door de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding.

Hoe ziet een werkdag er voor jou uit?

Mijn werkdag voor UPC Duffel start maandag om acht uur, de andere dagen werk ik als diëtiste in AZ Sint-Maarten. Iedereen is welkom, dus zowel patiënten als medewerkers. Tijdens de consultatie bekijk ik samen met de betrokkene in welke fase de persoon zich bevindt en afhankelijk daarvan gaat het gesprek verder. Soms gaat het dus ook gewoon om een informatief gesprek zonder concrete afspraken. Ik leg uit wat de tabacoloog kan betekenen. In andere gevallen komen ook **het rookgedrag en de rookgewoonte** aan bod en ga ik na waarom men deze graag zou veranderen. Sommigen leggen hun stopdag al vast, anderen nog niet. Iedereen krijgt een aanpak op maat, zonder enige druk.

De werkdag bestaat meestal uit een mooie mix van nieuwe consultaties en opvolgingen. Een eerste consult duurt gemiddeld één uur en een opvolgconsult +/- 30 minuten. Afhankelijk van het verhaal werk ik soms met rookstophulpmiddelen, waardoor **de kans op succes met 50 tot 70% toeneemt**. De betrokkene krijgt tijdens de

consultatie altijd alle mogelijkheden aangeboden en beslist nadien zelf hoe hij of zij tewerk zal gaan. Tijdens een opvolgconsultatie bespreken we het verloop van de rookstop, de voordelen ervan en hoe men dit heeft aangepakt. Indien het 'experiment' niet geslaagd is, bespreken we wat er wel goed ging en bedenken we samen een aangepast plan om het wel voor elkaar te krijgen. Het is dus zeker geen schande als men niet van de eerste keer slaagt in zijn missie.

Wat kost een bezoek aan de tabacoloog?

Voor elke kandidaat rookstopper geldt de derdebetalersregeling zodat enkel het remgeld aan de tabacoloog dient betaald te worden. Iedereen heeft recht op 48 punten per jaar. Een sessie van 15 minuten komt neer op drie punten. Als er verhoogde terugbetaling is, moet die persoon twee euro per 30 minuten sessie betalen. Zonder verhoogde tegemoetkoming kost het €15 per 30 minuten sessie. Als de punten op zijn, kan de persoon de begeleiding op eigen kost verderzetten.

Heeft de tabacoloog een toverdoos?

Wij hebben helaas **geen toverdoos**. Veel mensen willen wel stoppen met roken, maar weten niet goed hoe eraan te beginnen. Hooguit 5% slaagt erin om zonder begeleiding of hulpmiddelen te stoppen met roken. Door rookstopbegeleiding bij de tabacoloog heb je drie tot vier keer meer kans om van je verslaving af te geraken. Motivatie is belangrijk, maar ook het vertrouwen in eigen vermogen om te stoppen met roken speelt een grote rol. Hier werken we aan tijdens de consultaties.

Soms hoor je dat er kilo's bijkomen. Feit of fabel?

○ ja. Stoppen met roken brengt het metabolisme terug op een normaal niveau en bovendien smaakt alles beter. Dat betekent ongeveer drie tot vijf kg

bijkomen, wat in feite neerkomt op het normale gewicht. De nadelen van gewichtstoename wegen echter niet op tegen de voordelen van het stoppen met roken. Uiteraard kan een **aanpassing van eetgewoontes en beweging gewichtstoename reduceren**. Vaak gaan mensen de rookstop compenseren met voeding. In dat geval kan het wel eens fout gaan en kunnen er nog meer kilo's bijkomen. Dat ik naast tabacoloog ook diëtiste ben, is in zo'n geval een meerwaarde.

Waarom willen mensen stoppen met roken en hoe vlot lukt dat?

Wat vaak terugkomt, is ongerustheid over de gezondheid en zeker ook het financiële aspect. Wat ik ook soms hoor, is dat men niet meer afhankelijk wil zijn van sigaretten. Externe motieven zoals stoppen om de partner of de kinderen een plezier te doen kunnen helpen, maar zijn op zich niet voldoende. Vaak loopt stoppen met roken niet meteen van een leien dakje, maar er is geen reden om je schuldig te voelen als de rookstop minder vlot verloopt dan verwacht. Slechts 20% van de rokers slaagt bij de eerste poging om te stoppen. Gemiddeld zijn er **viif tot zes pogingen** nodig. Dat is perfect normaal: nicotine is een zeer verslavende drug. Je bent dus niet zwak als het mislukt en je moet de hoop niet opgeven. De kans dat het de volgende keer wel lukt, wordt alleen maar groter.

Praktisch

- De tabacoloog is aanwezig in UPC Duffel op maandag van 8u tot 16u30 in gebouw 13
- Je kan haar bereiken via tabacoloogpzduffel@emmaus.be
- Er zijn momenteel nog geen groepsessies, enkel individuele begeleiding
- Je kan ook gewoon voor een informatief gesprek bij de tabacoloog terecht





algemeen ziekenhuis
Sint-Maarten

Wie is Eva, de persoon achter de tabacoloog?

Rook je zelf of heb je geroookt?

Ik heb geroookt.

Ik ben begonnen op 15-jarige leeftijd en rookte eerst voornamelijk in het weekend, tijdens feestjes. Dat evolueerde uiteraard ook naar roken op weekdagen. Toen ik aan de hogeschool voeding- en dieetkunde ging studeren, schaamde ik mij. De focus lag daar op een gezond lichaam en roken paste daar natuurlijk niet bij. Ik deed het toen dus meestal stiekem voor of na school, zodat de medeleerlingen dit niet zagen. Ook mijn ouders wisten het niet. Ik weet nog dat mijn mama mij betrapte aan de bushalte. Ze was zo geschrokken dat ze zonder iets te zeggen wegreed.

Mijn **grootste motivatie om te stoppen was mijn kinderwens**, en misschien ook voor een stuk dat gevoel van schaamte.

Hoe zou je jezelf omschrijven in drie kernwoorden?

Levensgenieter

Planner

Zorgzaam/overbezorgd

Wat is je levensmotto?

“Carpe diem” is zo klassiek, dus ga ik voor “Hakuna Matata”.

Waarom heb je een hekel?

Leugens

Waar droom je van?

Een huis met een grote tuin voor de kinderen.

Wat is je grootste angst?

Grootste angst: dierbaren verliezen

Angst: hoogtes

Wat zou je als kind later worden?

Miljonair

Wat is je favoriete quote?

“Geniet van de kleine dingen.”

Hoe ziet jouw droomreis eruit?

Maakt niet uit naar waar, als het maar samen met mijn **kinderen, man en natuurlijk de zon** is.

Welke verleiding kan je niet weerstaan?

Een goei pak friet op vrijdagavond.

Welk boek ligt er op je nachtkastje?

Momenteel nog geen nieuw boek, maar enkele weken geleden las ik: Pieter Aspe - Onder valse vlag. Ik hou van een spannend verhaal.

Welk goed voornemen kan je maar niet volhouden?

Gaan sporten na het werk. Maar ik doe wel alles met de fiets, dus dat is toch ook een beetje sporten, denk ik dan.

Wat zou je redden als je huis in brand stond?

Uiteraard mijn twee jongens. Als we het hebben over iets tastbaars, dan zou ik zeggen mijn harde schijf. Met daarop allemaal mooie herinneringen (op foto) om te koesteren.

Hoe laad je je batterijen op?

Onder een deken in de zetel een leuke serie volgen op Netflix.

Wat zou je graag beter kunnen?

Talen, ik heb absoluut geen talenknobbel, zoals ze dat zeggen.

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

Richt je op het positieve.

Vertel es, wie zijn jullie?

Peter – Ik ben Peter Reekmans, 45 jaar en ervaringswerker. Binnen mijn eigen psychisch herstel legde ik al een lange weg af. Mijn eerste kennismaking met de herstelgerichte aanpak en het werken in co-creatie was bij Sonar (revalidatiecentrum in Leuven). Vanaf toen is mijn enthousiasme over deze manier van werken gegroeid. Ik stapte als vrijwilliger mee in de HerstelAcademie (HA) in het Leuvense en vervolgens in deze regio. Ondertussen werk ik deeltijds als betaalde kracht voor HA Emergo.

Annelien – Ik ben Annelien d'Hoine, 39 jaar, moeder, dochter, zus, tante, psychotherapeut,... In eerste instantie ben ik afgestudeerd als kunsthistorica en archeologe. Een aantal jaar werkte ik als beleidsmedewerker binnen de erfgoedsector, tot ik botste tegen de muren van het systeem. Dat bracht me terug bij de creativiteit waarmee ik ook anderen hoopte te kunnen ondersteunen. Ik ben steeds blijven studeren: creatieve coaching, creatieve therapie en ten slotte Interactionele Vormgeving. Daar kwam ik thuis. Ik startte een privépraktijk en organiseerde workshops, vormingen en lezingen. In 2016 solliciteerde ik voor de functie van medewerker HerstelAcademie Emergo. De eerste twee jaren waren onze burelen gevestigd in PZ Duffel, sinds januari 2019 werken we vanuit het Centrum Algemeen Welzijnswerk in Mechelen en werd ik coördinator.

Wat is een HerstelAcademie?

Annelien – Een HA is een **school**, we bieden cursussen aan voor ieder die wil bijleren over persoonlijk psychisch herstel. Het enige wat we vragen is dat je wil bijleren over je eigen herstelproces. Iedereen is welkom: patiënt, cliënt,



hulpverlener, mantelzorger, familielid, ... Bij ons wordt iedereen student.

Peter – We zijn een project **in de samenleving**. De locaties waar de lessen doorgaan liggen op stigma-vrije plekken in de samenleving. Bv bij Thomas More, de bibliotheek Het Predikheren, Vormingplus, ... Er is een basisaanbod dat we herhalen: Jezelf in herstel, Goed gevoel plan, Op eigen kracht, Schrijven aan je herstelverhaal. Sommige cursussen ontstaan uit de interesses van trainers. Andere cursussen ontstaan op basis van vragen van studenten. Het is dan aan ons om te zien of we de juiste mensen vinden om de cursus te maken en te geven. De cursus rond hoogsensitiviteit is bijvoorbeeld een cursus die er op die manier is gekomen.



Annelien – Elk onderwerp dat iemand ooit heeft geholpen in zijn of haar herstelproces, kan het begin zijn van een nieuwe cursus. We kijken naar **herstel in de ruime zin van het woord**. De vraag is of dat wat voor de ene herstellend werkt, kan verbreed worden naar een groep studenten. We zijn niet zozeer op zoek naar dé waarheid als wel naar betekenis. En die kan voor iedereen anders zijn. Ondanks het feit dat er een rode draad loopt door elke cursus en we elke cursus volgens eenzelfde cursusplan voorbereiden, krijgt de les pas vorm mét en door de betekenisgeving van de studenten. We hebben een blauwdruk, maar de invulling komt op het moment van de les.

Peter – Mijn betekenis is niet die van jou, verschillen mogen naast elkaar bestaan en elke betekenis is

evenveel waard. Dan is het boeiend om samen op zoek te gaan en betekenissen begripvol naast elkaar te leggen. Dit maakt de lessen soms verrassend, maar net plezierig, ook als trainer. We leren elke cursus ook zelf bij.

Jullie geven les in co-creatie? Wat is dat precies?

Annelien – **Coproductie en co-creatie** vormen de basis van de HA. Coproductie betekent dat de cursussen in duo opgesteld en gegeven worden: ervaringsdeskundigheid (ED) en professionele kennis zijn daarin gelijkwaardig en kunnen niet zonder elkaar. Ook in administratie, onthaal(gesprekken), promotie,... verdelen we de taken. Het principe van co-creatie is een

krachtenbundeling over alle grenzen heen. Het loopt verder, ook in samenwerking met partners. Wij kunnen niet zonder partners. En tegelijk is een HA ook iets van alle zorgpartners (en ruimer). Onze partners brengen expertise binnen, studenten en locaties. En anderzijds biedt HA aan organisaties kennis en ervaring met coproductie en co-creatie als een waardevolle en herstelgerichte praktijk, die zij op hun beurt kunnen meenemen in hun job en in samenwerking met collega's.

Peter – Studenten komen bij ons via doorverwijzers, mensen die ons aanbod kennen, de website, de eigen hulpverlener, ... We bieden dan een **onthaalgesprek** aan, gratis en vrijblijvend. Bij een onthaalgesprek richten we ons op 'waar sta je en waar wil je naartoe? En wat is nu de eerste stap?' Je krijgt meer uitleg en we maken samen een persoonlijk leerplan op. Onze ervaring leert dat zo'n gesprek drempelverlagend werkt. We kijken met een ruime blik naar verschillende mogelijkheden, zowel onze cursussen als andere opties (bv. andere cursussen, vrije tijdsbesteding, vrijwilligerswerk, eigen initiatieven, ...).

Waar dromen jullie van?

Peter – Als ik aan de HA denk, denk ik ook aan **vermaatschappelijking**, want dat is waarmee we bezig zijn. Mijn droom is dat er meer zorg IN de maatschappij komt. Van residentiële zorg tot allerlei initiatieven in de samenleving. De HA kan hierin een mooie rol spelen. Ik droom dat ieder de mogelijkheid heeft om de gepaste zorg van/ in het moment te vinden. Hiervoor is het nodig dat partners nog meer samenwerken. We hebben elkaar nodig. Daar komt het uiteindelijk op neer.

Annelien – Mijn grote droom is de oprichting van een levend museum. Een warme, gastvrije plek in de samenleving waar mensen, ook als ze

een beetje anders zijn, elkaar in de eerste plaats kunnen ontmoeten, zonder oordelen, zonder de nood om zich aan te passen. Ik geloof dat mensen op zoek zijn naar verbinding (met zichzelf, met de ander). Een levend museum kan een veilige haven zijn voor deze verbinding. Het concept van het levend museum komt uit Amerika en bestaat ook op verschillende plaatsen in Nederland. Het is een **vrijplaats** om te creëren, om vorm te geven. Diagnose of opleiding is niet nodig. Een open atelier, een laboratorium waar ieder kan komen om op een creatieve manier in interactie te gaan, met zichzelf, met de ander, met de omgeving. Er vinden tentoonstellingen en voorstellingen plaats. In mijn droom is daar ook een levende bibliotheek én een ingangspoort voor HA Emergo. Het is een huis met vele kamers. Een museum waar het leven de kunst is. Daar droom ik van.

Wat betekent HA voor jullie persoonlijk? Waar zijn jullie fier op?

Peter – De HA is een uiting van mijn passie. Uit eigen ervaring weet ik hoe groot de impact van herstelgericht werken is. Ik zie het ook elke keer tijdens de lessen. Ik hoop dat die aanpak (herstelgericht werken) vanzelfsprekend wordt. Ik vind het mooi als ik tijdens lessen mensen iets zien vinden bij zichzelf. Je maakt even een stukje mee van de reis in herstel bij een ander. Ik denk graag na over zaken, over dingen die ik meegemaakt heb. Het doet me plezier dat ik hierdoor iets kan betekenen voor onze studenten. **Ik ben fier dat ik dankzij de HA de herstelgerichte aanpak mee kan uitdragen.**

Annelien – Ik vind het moeilijk in woorden te vatten wat het persoonlijk voor me betekent. Net omdat het te maken heeft met wat onuitspreekbaar is. Met dat wat ik zie gebeuren tussen de lijnen door, tijdens de lessen, tussen de

mensen, ... die verbinding. Mensen maken contact en er ontstaan nieuwe dingen. Het gaat om 'er mogen zijn', om menselijkheid. Zowel studenten als trainers hoeven niet perfect te zijn. We hebben allemaal talenten, krachten, beperkingen, ... Perfect in de imperfectie. En het feit dat ik dat dus ook mag zijn... **We worden allemaal trainers én studenten van en voor elkaar.** Dat is voor mij het mooiste: mee aan die tafel zitten, mee zoeken. Herstellen doe je immers samen. Ik haal uit elke cursus weer veel, ook als mens. Dat is mijn motivatie om dit te doen. "Ik ben/heb/kan/weet/doe/voel/droom toch meer dan ik dacht", hoor ik vaak en ik zie het ook voor me gebeuren. Ik ben heel fier dat ik dit mee uit de grond heb mogen stampen, en tegelijk ben ik erg dankbaar dat ik die kans heb gekregen.

Wat is bijgebleven?

Annelien – Ik word **ontroerd door het gewone, het echte**, het alledaagse. Een compliment, een tip, het er zijn voor elkaar, dat het goed genoeg is, ook als het wat minder was, de erkenning van de studenten onderling, de energie van de groep.

Peter – Veel kleine momentjes blijven me bij, niet één groot. Studenten die elkaar steunen, elkaar warm maken. Je wordt bijna professioneel overbodig of onnodig gemaakt. En dat is mooi.

Wie geef je graag een pluim?

Annelien – Ik geef Peter een pluim omdat hij het al zolang met mij uithoudt! Door mijn dynamiek kan ik soms nogal snel en fel uit de hoek komen...

Peter – En mijn pluim gaat naar jou, net voor die energie en gedrevenheid!

Annelien – Dat doet me denken aan iets tijdens een les rond hoop, wat voor sommigen toch een stevig onderwerp is. Er stond een typefout in de cursus: hupverlener i.p.v. hulpverlener. Een van de studenten merkte dit op en gaf er via een grap nieuwe betekenis aan. "Ik ben een hupverlener! Laat ons allemaal hupverleners voor elkaar zijn. Van hoop naar hup!"

Peter – Studenten geven na een cursus feedback via een evaluatieformulier. Het is opvallend hoe ze dan voorbeelden geven van kleine zaken die voor hen betekenisvol zijn, ook naar ons toe. Hoe we **als trainers ons net heel menselijk tonen en in het gewone blijven.** Daar waar twee rollen samenvallen; die van mens en hu(l)pverlener.

We komen graag langs om het principe van coproductie en co-creatie uit te leggen, om ons aanbod toe te lichten aan de hand van een mini-les of om onthaalgesprekken te organiseren. We zijn ook steeds op zoek naar nieuwe trainers. Voor geïnteresseerde duo's (ED en professional) is er een cursus train-de-trainer.

Meer info over HA Emergo, onze cursussen of het trainerschap? Contacteer Annelien of Peter via:

Herstelacademie Emergo
Annelien d'Hoine – Coördinator
Peter Reekmans – Ervaringsdeskundige

www.herstelacademie.be/mechelen
mechelen@herstelacademie.be
0800 13 500 (gratis), 015 69 56 95, 0470 485 129
of stap binnen bij CAW Mechelen
Maurits Sabbestraat 119, Mechelen

Partners van HA Emergo: CAW Boom-Mechelen-Lier, Het Sociaal Huis Mechelen, Thomas More Mechelen, Vormingplus Mechelen, Het Predikheren, RC Pastel, CGG De Pont Mechelen-Boom-Lier

Lid van: Vlaamse Werkgroep HerstelAcademies, Provinciaal Herstelplatform

Je veux de l'amour

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HEB T



Ik heb een fijne jeugd gehad. Als kind was ik vrolijk en gelukkig, maar ook erg gevoelig. Hoewel ik niet graag naar school ging, behoorde ik in de lagere school tot de goede middelmaat. Aanbeland in de middelbare school vond ik studeren alsmear leuker. Ik deed enorm mijn best in de klas om mijn ouders te plezieren. Ik ben afgezwaaid met onderscheiding en besloot om graduaat Informatica (nu bachelor) te gaan studeren. Het was een pragmatische keuze: ik wist dat ik er goed in was en bovendien gemakkelijk werk zou vinden.

Ik studeerde af met grote onderscheiding, maar voelde me compleet uitgeput. Het laatste jaar was ik vaak ziek geweest. Op mijn 21ste moesten mijn amandelen getrokken; een pijnlijke zaak. Na mijn studies had ik onmiddellijk werk gevonden. Dat betekende dat ik twee weken na de operatie moest starten, nog steeds **doodop en niet helemaal gekomen**. Sinds mijn 17de had ik een lief. Toen ik begon te werken, had hij nog maar weinig aan me. Ik deed mijn job graag, maar de krappe deadlines volgden elkaar snel op. Soms deden mijn collega's en ik nachtjes door om een project te halen. Er hing een aangename sfeer op de werkvloer en we maakten veel plezier. Maar dat nam niet weg dat ik veel last had van de stress. Mijn relatie sprong af. Begrijpelijk.

Op het werk leerde ik mijn man kennen. Ik was 27 toen ik in het huwelijksbootje stapte. We wilden snel aan kindjes beginnen, maar mijn plotse schildklierproblemen beslisten daar anders over. Ik moest medicatie nemen om de werking van mijn schildklier te stabiliseren. Zwanger worden mocht niet. Na twee jaar mocht ik de medicatie afbouwen en kregen we groen licht om opnieuw concreet aan kinderen te denken. Ik was vrijwel onmiddellijk zwanger, maar amper twee weken later werd de zwangerschap afgebroken. Dat was uiteraard een teleurstelling, maar we gaven niet op. Na een

TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

maand was ik opnieuw zwanger. Helaas liep het ook toen mis. Twee maanden later waren we weer in verwachting, voor de derde keer kort na elkaar dus. Ditmaal leek het wel goed te gaan. We hadden een reis geboekt naar Amerika en ik zou nadien een bezoek brengen aan de gynaecoloog. Tijdens de reis had ik veel last van ochtendmisselijkheid, maar ik dacht dat het een goed teken was. Uit het gynaecologisch onderzoek bij onze terugkeer bleek dat ik een dood vruchtje droeg. Er volgde een curettage in de dagkliniek. Ik voelde me ronduit verschrikkelijk. Maar ik moest terug aan het werk, want er werden op dat ogenblik in de informaticawereld zware problemen voorspeld rond de millenniumbug. Die professionele stress was er teveel aan. Ik stortte compleet in en zat zes maanden thuis met een zware depressie én met een burn-out. Na een half jaar ging ik weer aan de slag. Niet veel later was ik **opnieuw zwanger**. De eerste maanden was ik erg bang dat het weer zou mislopen, maar alles ging goed. Toen ik vier maanden ver was, durfde ik te geloven dat het deze keer zou lukken. Ik kreeg steeds meer energie en was hyperactief. Blijkbaar had ik niet veel slaap nodig – maximum vier uurtjes per nacht. Op 4 maart 2001 werd ons kindje geboren. We waren overgelukkig. Ik bleef me fantastisch voelen en sliep nog altijd heel weinig. Voortdurend was ik in de weer. Toen onze dochter exact drie maanden oud was, ging ik volledig door het lint. Ik crashte. De conclusie van de artsen was duidelijk: een **post-partumpsychose**. Mijn man en schoonouders brachten me naar de spoedafdeling van het ziekenhuis en ik werd opgenomen. Het was een vreselijke ervaring. Ze spoten mij plat en ik mocht van vandaag op morgen geen borstvoeding meer geven. Mijn kindje kon ook niet bij mij blijven in dat ziekenhuis. Ik voelde me helemaal verloren. Na een week observatie werd ik gefixeerd, opdat ik tot rust zou komen. Tijdens de eerste week was ik constant op zoek naar mijn baby, en dwaalde

ik rond in de gangen van het ziekenhuis. Vandaar dat de artsen geen andere oplossing zagen dan mij vast te binden op een bed. Gelukkig kon ik na één week fixatie naar een ander ziekenhuis, waar er een afdeling moeder-kind was. Daar kon mijn dochtertje bij mij blijven. Na een tweetal maanden was ik voldoende hersteld om met de goedkeuring van de dokters naar huis terug te keren. Eenmaal thuis bleek ik helemaal nog niet de oude.

Na verloop van tijd kreeg ik de **diagnose van bipolariteit**. Mijn leven ging met ups en downs. Het was niet gemakkelijk voor mij, maar evenmin voor mijn man. Gelukkig zorgde hij goed voor onze dochter, zodat ik rustig kon (proberen te) herstellen. Jammer genoeg werd ik zo hopeloos dat ik een zelfmoordpoging ondernam. Ik werd opnieuw opgenomen. Na twee maanden ging ik in dagtherapie. Dat heeft me echt geholpen. Op dat ogenblik liep ons huwelijk niet goed meer. We gingen samen in relatietherapie. Na een jaar stopten we daarmee, omdat het traject was doodgelopen. In 2008 heb ik ten einde raad toch de scheiding aangevraagd. Een harde dobber. Ik heb me er toch doorheen geslagen. Ook **dankzij de hulp van familie en vrienden**. Zij staken niet alleen mee de handen uit de mouwen – verhuizen, schilderen,... – maar ze stonden ook altijd open voor een babbel.

Onze scheiding werd een vechtscheiding. Over de regeling rond ons kind waren we het betrekkelijk snel eens, maar de verdeling van de materiële goederen heeft lang aangesleept. Ik moest me financieel beredderen. Gelukkig kon ik ook hier op familie en vrienden rekenen. Mijn psychiater was eveneens een grote hulp.

Ik had intussen ook geprobeerd om terug fulltime in de informaticasector te werken, maar na een half jaar ben ik daar weer mee moeten stoppen.

Werkgerelateerde stress en relationele problemen werden me teveel. Een lange hypomane en manische periode eindigde opnieuw in een psychose. Toen heb ik me niet laten opnemen, omdat ik wist wat me te doen stond: rusten. Mijn psychiater hielp me op het goede spoor met de juiste medicatie. Ik brak met mijn nieuwe partner, omdat ik bij hem geen rust kon vinden. Mijn moeder bood me de kans om bij haar in te trekken en daar kreeg ik de **mogelijkheid om bij te tanken**. Enkele maanden later verhuisde ik naar een appartement in Duffel, een stuk dichter bij de school van mijn dochtertje. De materiële verdeling van de goederen na de scheiding kwam in een stroomversnelling en het lukte me om een lening aan te gaan en in dezelfde buurt een huisje te kopen.

Ondertussen was ik ook een aantal cursussen gaan volgen aan de Herstelacademie. Daar heb ik **veel geleerd over mijzelf en over herstellen**. Ik ging opnieuw op dansles en startte met vrijwilligerswerk. Zingeving was en is nog altijd één belangrijk probleem voor mij, maar ik begin stilaan weer te voelen wat mij inspireert. Mijn dochter heeft intussen de middelbare school afgewerkt en studeert verder. Zij doet het goed en dat maakt me ongelofelijk blij. Zij is mijn nummer 1. Daarnaast is er nog zo veel... Zo werk ik als vrijwilliger bij de Kampenhoeve, waar ezels en paarden therapeutisch ingezet worden bij mensen met een beperking. Vervolgens ben ik aan de slag als ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg en als patiëntenvertegenwoordiger voor Uilenspiegel. Ik heb opnieuw zelf de regie over mijn leven in handen!

Andrea Pardon

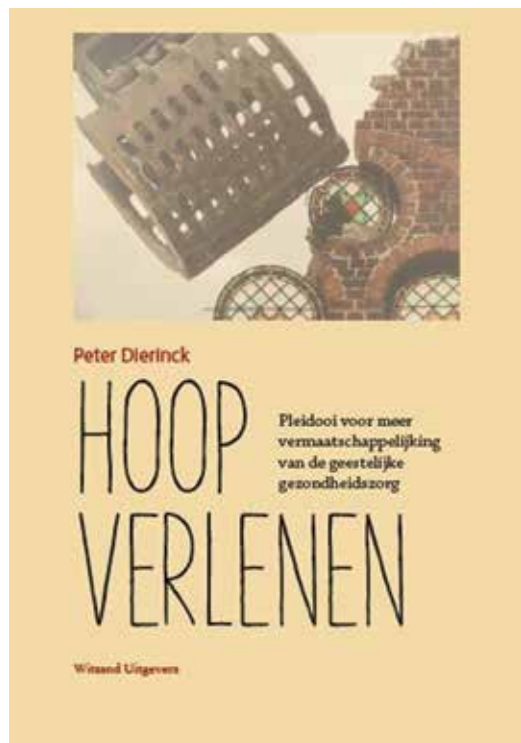


Hope is
power



Gelezen & Goedgekeurd

HOOP VERLENEN - PETER DIERINCK



Peter Dierinck is als psycholoog verbonden aan de afdeling Herstel, en stafmedewerker maatschappelijk herstel in het Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge. Hij werkte meer dan 20 jaar op de afdeling Rehab, waar dakloze, psychisch kwetsbare mensen worden voorbereid om hun plaats in de maatschappij opnieuw in te nemen. Daarnaast is hij o.a. voorzitter van de Vlaamse Werkgroep Kwartiermaken en één van de drijvende krachten achter Enchanté vzw Gent. Deze vzw is een netwerk van handelaars en burgers die kleine diensten aanbieden aan zij die hier nood aan hebben.

In 'Hoop verlenen' vat Peter Dierinck zijn veelbesproken pleidooi samen voor een geleidelijke

afbouw van de psychiatrische voorzieningen zoals we ze nu kennen. Hij pleit voor meer participatie en inclusie. Herstel en kwartiermaken zijn begrippen die hierin een centrale rol spelen. Al te lang heeft de geestelijke gezondheidszorg zichzelf opgesloten tussen de muren van onze voorzieningen. Psychiatrische patiënten moeten een zo goed mogelijk leven kunnen leiden binnen de maatschappij, en niet erbuiten zoals vroeger (en soms nu nog) het geval was.

Herstel en Kwartiermaken

Kwartiermaken is oorspronkelijk een militaire term voor het klaarmaken van een bivakplaats voor het leger aan het einde van de dag. Kwartiermakers gaan voorop, zoeken een veilige, warme plaats waar voedsel voorradig is. In zijn boek slaagt de auteur erin, aan de hand van motiverende voorbeelden van patiënten en herkenbare situaties, duidelijk te maken wat 'kwartiermaken' betekent binnen de psychiatrische zorg. Welk verschil het voor de patiënt kan maken als de hulpverlener niet alleen oog heeft voor de patiënt an sich, maar ook zijn of haar netwerk en omgeving mee betreft op weg naar herstel. Kwartiermaken en herstel zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Net zoals zorgvrager en zorgverlener dat zijn. De auteur benadrukt dat hulpverleners meer verbindingen moeten maken, mensen meer samen brengen. Het boek draagt niet toevallig de titel 'Hoop verlenen'. Dierinck zegt: "teveel psychiatrische patiënten hebben een gebrek aan vooruitzichten. Dat gevoel van uitzichtloosheid blijft te vaak onopgemerkt bij hulpverleners. Ik zou graag 'hoopverlener' zijn. **Want hoop – één van de kernelementen van herstel – is wat de mensen kracht geeft."**

Hoopverlener

Door in te zetten op hoop herstellen of scheppen, kan de patiënt opnieuw meer vat krijgen op zijn of haar leven. Kan de regie weer (meer) in eigen

handen genomen worden. Dit is een heel grote en belangrijke stap op weg naar Herstel! Herstel staat niet (altijd) gelijk aan genezing. Belangrijk is dat de patiënt opnieuw het gevoel krijgt deel te mogen uitmaken van de maatschappij. Midden in de maatschappij te kunnen en mogen staan en zich hierbinnen veilig te voelen. Iets mogen/kunnen betekenen voor de anderen en voor de maatschappij is hierbij van essentieel belang. Het geeft mensen het gevoel van 'ik KAN nog iets'. **Als hulpverlener deze KANSEN aanbieden, is van kapitaal belang.** Als patiënten weer hoop krijgen om te mogen samenleven, ook al is dat met beperkingen, kan in hen een ongelofelijke kracht ontwakken. Kan in hen het (vaak uitgedoofde) vlammetje weer oplaaien. Weer durven geloven in zichzelf en de anderen, ook dat is hoop.

Vaak liggen angst en/of onwetendheid aan de basis van achterdochtige blikken naar psychiatrische patiënten. Peter Dierinck haalt volgend voorbeeld aan in zijn boek om te verduidelijken hoe we dit kunnen oplossen.

"Mensen zijn vaak ten onrechte bang. We moeten hen voldoende informeren, zodat het gedrag van de patiënten begrijpelijk wordt. Hoe vreemd iemand ook denkt, er is altijd een logica. Twaalf jaar geleden schoot een ex-psychiatrische patiënt twee frituuruitbaters neer tegenover het Psychiatrisch Centrum Sleidinge waar ik werk. Een traumatische ervaring voor de hele gemeente, die begrijpelijk leidde tot angst bij de buurtbewoners. Intussen is de frituur afgebroken en wordt er op die plaats een ontmoetingscentrum gebouwd door patiënten, hulpverleners en buurtbewoners samen. Een voorbeeld van hoe een gezamenlijk project kan leiden tot een betere integratie van patiënten in de samenleving"

'Hoop verlenen' is een heel toegankelijk boek. Als patiënt kon ik me vaak vinden in de

praktijkvoorbeelden die de auteur doorheen heel het boek gebruikt om zijn stelling te duiden, of te verduidelijken waar nodig. Ze vormen als het ware een rode draad doorheen heel het boek; ze zijn verweven in zijn ideeën en idealen. De manier van schrijven maakt dat het verschil tussen zorgvragers en zorgverleners klein(er) wordt. Dat versterkt de idee van kwartiermaken. Ieder van ons kan op elk moment van zijn of haar leven zowel zorgverlener of zorgvrager zijn of worden. Hoop verlenen is zo belangrijk. **Hoop krijgen doet deugd!**

Het is niet altijd even makkelijk om dat te aanvaarden als je diep zit. Zelf heb ik jaren geleden de kans, en daarmee de hoop gekregen, om vrijwilligerswerk te mogen en te kunnen doen. Dat gaf en geeft me vaak de kracht om te hopen in plaats van te wanhopen. Iets (terug) kunnen doen voor je medemens doet goed, geeft je opnieuw een doel in het leven. Het geeft je de kans weer deel te mogen uitmaken van een maatschappij die vaak heel (be)dreigend voor je is. Volgend citaat van de auteur is dan ook een passende afsluiter:

"Door in het Heden naar het Verleden te kijken wordt een Toekomst mogelijk."

Ann De Raeymaecker

Hoop Verlenen - Pleidooi voor meer vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg

Auteur: Peter Dierinck
Verschijningsdatum: 31/5/2017
ISBN- Nummer: 9789492011732
Aantal bladzijden: 332
Uitgeverij: Witsand uitgevers

Schrijver spreekt

PETER DIERINCK

Ik heb altijd graag geschreven. Zo is het fijn om een dagboek bij te houden. Het geeft me het gevoel dat wat ik beleef en denk niet verdwijnt, net omdat het beschreven staat. Wat deed ik vorig jaar op die dag? Die gedachte overvalt me wel eens en dan weet ik dat het kan terugvinden, ook al doe ik dat niet. De gedachte stelt me gerust. Over het werk schrijven doe ik nog niet zo heel lang. Dit is een ander soort schrijven. Het structureert mijn denken en het helpt me verbanden te zien die eerst onzichtbaar waren. Ik wou ook getuigen over het werk, maar vooral getuigen over de levens van mensen die het zelf niet kunnen neerschrijven, over hun lijden en hoe je daar als hulpverlener mee kunt omgaan. Ik wou hulpverleners stimuleren om meer nabij te zijn, om aandacht te hebben voor de levens van de mensen die ze begeleiden en niet voor hun ziektes.

Schrijven heeft het voordeel tegenover vertellen dat je preciezer kan formuleren. Het nadeel is dat lezen meer vraagt van de lezer en daardoor een hogere drempel is. Ik geef daarom ook voordrachten. Die zijn toegankelijker voor meer mensen. Wat me echt deugd doet is als iemand na een voordracht komt zeggen dat hij of zij nu ook mijn boek wil lezen.

Ik werk op dit moment voor het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid, Gezin en Armoedebestrijding aan een gids voor kwartiermakers, zodat ze nog beter in staat zijn om gastvrije plekken te creëren voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Hoop is in de hulpverlening lang onderschat geweest. Mensen kunnen niet leven zonder hoop. Nogal wat mensen die bij een hulpverlener komen, zijn die hoop kwijtgeraakt, dus moet het een onderdeel van die hulpverlening zijn om die hoop terug te vinden. De vraag is of je hoop kan geven

aan iemand. Ik denk dat degene die je begeleidt hoop kan vinden door je aanwezigheid, door die persoon niet in de steek te laten. Het gebeurt wel eens dat hulpverleners stoppen, omdat ze menen geen meerwaarde te kunnen zijn. Net op het moment van de grootste crisis haken ze af en dat heeft verschrikkelijke gevolgen omdat dit leidt tot meer hopeloosheid. "Als de hulpverlener al niet meer in mij gelooft..." Degene die begeleid wordt, is er door afhakende hulpverleners slechter aan toe dan voor de hulpverlening werd gestart. Een extra gevolg is dat degene die begeleid wordt geen nieuwe hulpverleners meer zoekt, omdat hij hulpverlening als onbetrouwbaar ziet. Je zit dan in een zeer neergaande beweging van hopeloosheid.

Als degene die je begeleidt geen hoop meer heeft, dan ben je als hulpverlener fakkeldrager van de hoop. Je houdt als het ware de toorts van hoop zelf vast tot degene die je begeleidt die zelf weer wil en kan dragen. Door als begeleider het donkere pad te verlichten durft deze weer op weg te gaan. De hulpverlener is een hoopverlener geworden. Hij geeft aan dat hij het ook niet allemaal weet maar dat dit hem niet afschrikt. Hij wil samen ontdekken hoe de krachten van degene die begeleid wordt opnieuw kunnen aangesproken worden.

Hoop is in mijn eigen leven zeer belangrijk. Ik heb zelf het geluk dat ik vele plannen kan maken, dat ik veel energie heb om die uit te voeren. Maar ik weet ook dat er een dag kan komen waarop die hoop, die mooie vooruitzichten een knauw kunnen krijgen. Een mensenleven is broos en kwetsbaar. Ik hoop dat er op dat moment mensen naast me staan die even voor mij die fakkel van het licht willen vasthouden.



Team toont talent

DE VOETBALLERS VAN MICHEL BLOKLAND

Het is vrijdagmiddag, iets na vijven. Aan de ingang van de sporthal staat Michel Blokland te wachten, in sportkledij. Zo meteen start de zaalvoetbaltraining. Michel is organisator, chef, mental coach, vaderfiguur, probleemoplosser,... en trainer. Terwijl de spelers binnendruppelen, maakt hij tijd voor een paar T-oetertoe-vragen.

Hoe ben je hier bij voetballen terecht gekomen?

Oei, dat is lang geleden! Twaalf jaar geleden organiseerde Este, dat toen nog Domus heette, op woensdagavonden voetbal voor de mensen van Beschut Wonen. In die periode was ik zelf net op Het Raakpunt toegekomen, een afdeling voor mensen met een psychosegevoeligheid. Op een avond ben ik eens gaan kijken en heb ik gevraagd of ik kon meespelen. Dat mocht. Zo was ik de eerste opgenomen patiënt die deelnam. Sindsdien

is er een en ander veranderd. Er werd voortaan gevoetbald door mensen vanuit de verschillende afdelingen in het ziekenhuis én bewoners van Beschut Wonen. Op een gegeven ogenblik namen er steeds minder mensen van Domus deel, omdat ze verhuisden of opzagen tegen de verplaatsing. Vooral patiënten en ex-patiënten kwamen trainen. Ik ben een poosje de enige speler vanuit Beschut Wonen geweest. De opkomst was erg variabel. Soms waren we blij als we al met z'n zessen waren, hoewel we in principe vijf tegen vijf spelen. Dat ontmoedigde, maar ik ben daar altijd tegenin gegaan. Ik wilde **blijven doorzetten**, om te vermijden dat het helemaal zou doodbloeden. Als er niet genoeg volk was om een wedstrijd te spelen, trinden we op techniek: hoekschoppen nemen, binnenkoppen.



De **samenwerking met Psylos** (een sportorganisatie voor mensen met een beperking of kwetsbaarheid) zorgde voor een nieuwe dynamiek. Continuïteit was noodzakelijk en ik wilde daar mee garant voor staan. Samen met Sandy Stevenheydens (Este – Activering) nam ik de trainingen mee voor mijn rekening. We speelden niet langer alleen op dinsdag, maar ook op vrijdag. Dat bleek een goede zet, want er kwamen op de twee avonden genoeg mensen opdagen. Toen Sandy in 2018 een ander takenpakket kreeg binnen Activering, heb ik de verantwoordelijkheid voor de trainingen op mij genomen. En ik ben ontzettend blij, want het voetbal draait bijzonder goed. We kunnen veel wissels voorzien, en dat is dankbaar voor nieuwkomers die nog wat aan hun conditie moeten werken. Wie wil deelnemen aan toernooien moet in staat zijn om een hele wedstrijd uit te spelen. Als er te veel voetballers zijn, moet iedereen nu en dan het veld verlaten om ook anderen speelkansen te geven.

Twee avonden per week present zijn voor de voetbaltrainingen, dat lijkt me een stevig engagement.

Ik móét niets. Ik doe het gewoon graag. Al is het niet altijd even gemakkelijk. Er komen patiënten trainen die ik niet ken. Tot nu toe heeft dat nog nooit tot problemen geleid. Al zijn er op het veld soms frustraties voelbaar. Dan leg ik het spel stil, tot de rust weerkeert. Beschuldigingen of scheve opmerkingen horen niet thuis in het voetbal dat wij wensen te spelen. Wie zijn geduld of manieren verliest, moet ook de kans krijgen om zich daarvoor te excuseren. In zaalvoetbal mag je elkaar niet aanraken. Wie vanuit het veldvoetbal komt, is dat niet gewoon. Daar mag dat wel. Het vraagt dus om wat aanpassing. Mensen beseffen het gewoonlijk, wanneer zij verkeerd gereageerd hebben. Door het spel stil te leggen, geef je spelers ook de kans om even een stap terug te zetten. En

de anderen beseffen dat niet alles is toegelaten, dat er gewaakt wordt over **fair play**.

Ben jij zelf een geboren en getogen voetballer?

Ik ben als kind opgegroeid in een landelijke omgeving. Met de buurjongens trok ik naar een veld waarvan het gras nooit werd gemaaid en waarop twee oude goals stonden. Daar voetbalde we met enkelen, maar ik speelde niet in clubverband. Samen met mijn dochter heb ik wel een paar jaren atletiek beoefend. Voetbal is pas terug in Duffel in beeld gekomen.

De talrijke opkomst op de trainingen zegt iets over de waardering voor jouw aanpak. Je moet ook voetbaltechnisch een goeie trainer zijn, want jullie slepen prijzen in de wacht.

We hebben een vaste ploeg, waarmee we toernooien spelen. Ook andere spelers hebben de wens geuit om wedstrijdritme op te doen, maar dan niet competitief. Ik ben daarom bezig met de samenstelling van een **A- en een B-ploeg**. Met de A-ploeg zullen we competitie spelen. De B-ploeg zetten we in voor vriendschappelijke wedstrijden. Er is een zaalvoetbalploeg in Duffel die interesse heeft om eens tegen ons uit te komen. KV Mechelen is gestart met een ploegje voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zij hebben ook al bij ons aangeklopt. Misschien zijn er daar wel mensen geïnteresseerd om bij ons te komen spelen? Je weet maar nooit. De toekomst oogt veelbelovend. Het is fijn om te merken dat een aantal ex-patiënten blijven terugkomen voor de voetbaltrainingen. Het geeft betekenis aan hun leven. Dat is fantastisch.

Je werkt herstelgericht en taboedoorbrekend.

Dat klopt. Er schuilen voor mij verschillende aspecten van herstel in het zaalvoetbal. Het is goed dat mensen met uiteenlopende psychiatrische problematieken (letterlijk) in actie

komen. Vervolgens tonen de spelers die niet meer zijn opgenomen, maar wel komen voetballen, dat er **hoop** is. Je kunt na een opname weer iets opbouwen. Dat vind ik een bijzonder belangrijke boodschap. Sommige ex-patiënten spelen intussen bij een ploeg dichterbij huis. Door hun deelname aan het voetbal hier, tankten ze voldoende zelfvertrouwen om zich nadien in te schrijven bij een andere club. Voor dat soort succeservaringen doen we het!

Welke rol speelt het voetbal in jouw herstel?

Beweging is voor mij altijd belangrijk geweest. Twee keer per week de trainingen verzorgen, geeft me de kans om te blijven sporten. Ik ontmoet hier andere mensen. **Interactie** is wezenlijk, zeker voor een ploegsport. We hebben elkaar nodig om goed te kunnen spelen. Ik merk ook dat mensen uitkijken naar de trainingen. Het wakkert bij hen de hoop aan. Het geeft hen een goed gevoel. En mij veel goesting. Op dagen dat er veel frustratie leeft bij de spelers, gebeurt het dat ik blaas en zucht. Maar ik leer hoe ik dat achter me kan laten. Net zoals de deelnemers trouwens, want ook zij keren bij de volgende training terug. Incidenten werken niet na.

Afgelopen zomer werden jullie Europees kampioen!

De voorbije jaren werd onze ploeg alsmaar beter. Binnen de Psylos-competitie zijn we momenteel de enige ploeg in Antwerpen. Dat maakt dat we met Vlaams-Brabant meespelen. We hebben verschillende tornooien op een jaar op ons programma. De twee beste ploegen van elke provincie mogen op het einde van het jaar tegen elkaar uitkomen en zo strijden voor de Vlaamse kampioenstitel. We hebben al verscheidene keren aan die eindtornooien deelgenomen, waarbij we eerste of tweede werden binnen onze eigen competitie. Op het eindtornooi lieten we de

overwinning helaas meermaals liggen. Twee jaar geleden eindigden we op de vierde plaats en vorig jaar op de derde plaats.

In maart kreeg ik een uitnodiging voor een internationaal tornooi, waaraan onder andere Nederlandse, Engelse en Duitse ploegen deelnamen. Ik legde dat voorstel voor aan de groep, en die reageerde erg enthousiast. We zouden ervoor gaan en schreven ons in. De buitenlandse ploegen zakten naar Herentals af om er gedurende enkele dagen verschillende sporten te beoefenen, waaronder zaalvoetbal. In augustus kregen wij het bericht dat wij geselecteerd waren voor dat internationale tornooi. We namen deel en hebben ons redelijk gemakkelijk tot in de finale gewerkt. Het toeval wou dat we daar een ploeg uit onze eigen competitie troffen. Het heeft **bloed, zweet en tranen** gekost, maar we hebben de finale met één doelpunt verschil gewonnen. We waren ontzettend opgelucht toen de scheidsrechter de wedstrijd affloot. En we mochten ons tot Europees kampioen kronen.

In december 2019 wordt er in Tienen een apart tornooi georganiseerd, waaraan zowel ploegen van Psylos deelnemen, als andere zaalvoetbalploegen. Daar zullen we zeker ons beste beentje moeten voorzetten. Het is de laatste beker die we dit jaar nog in de wacht kunnen slepen!

We hebben intussen al heel wat overwinningen op ons palmares. Ik heb daarom een echte prijzenkast gevraagd. Die is ons beloofd en wordt binnenkort officieel ingehuldigd. Een prettig vooruitzicht.

Voetbaltrainingen in de sporthal gaan door op dinsdag & vrijdag, telkens van 18u-20u.

**Opgenomen patiënten kunnen zo deelnemen.
Andere spelers schrijven in via Het Klaverblad:
0470 205 186 of 015 30 46 36**



Zo helpt poëziE

Onopzettelijk

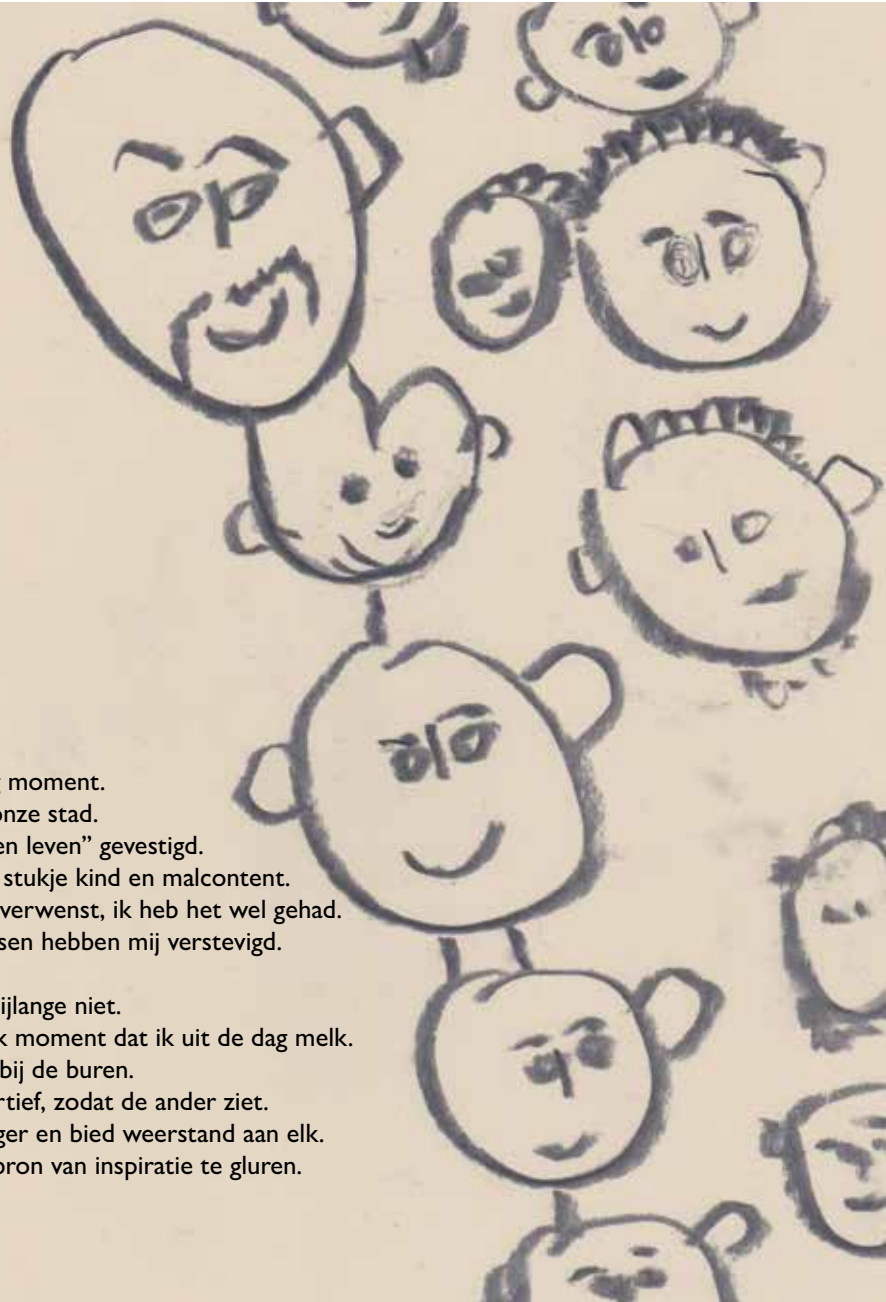
Als geweven zoals men zei
de fouten die ik vlei.
Onopzettelijk gepardonneerd,
als een spatie tussen hoe men converseert.
Zoals het dagelijks gebeuren zich herhaalt.
De fouten iedere keer terug naar mezelf vertaald.
De spiegel is een harde school,
het verleden op de dool.
De toekomst uit het zicht,
hoe ik tracht te streven naar het solitaire evenwicht.
Want in de leegte zit de raad,
waar de mens tegenwoordig steeds voor vluchten gaat.
Een mens is veel sterker dan men tracht te beweren.
Hardheid en zachtheid is wat men moet leren combineren.
En wie hier het einde in vindt
kan terug leven als een zichzelf aanvaardend kind.

Bavo Kreemers





Zo helpt poëziE

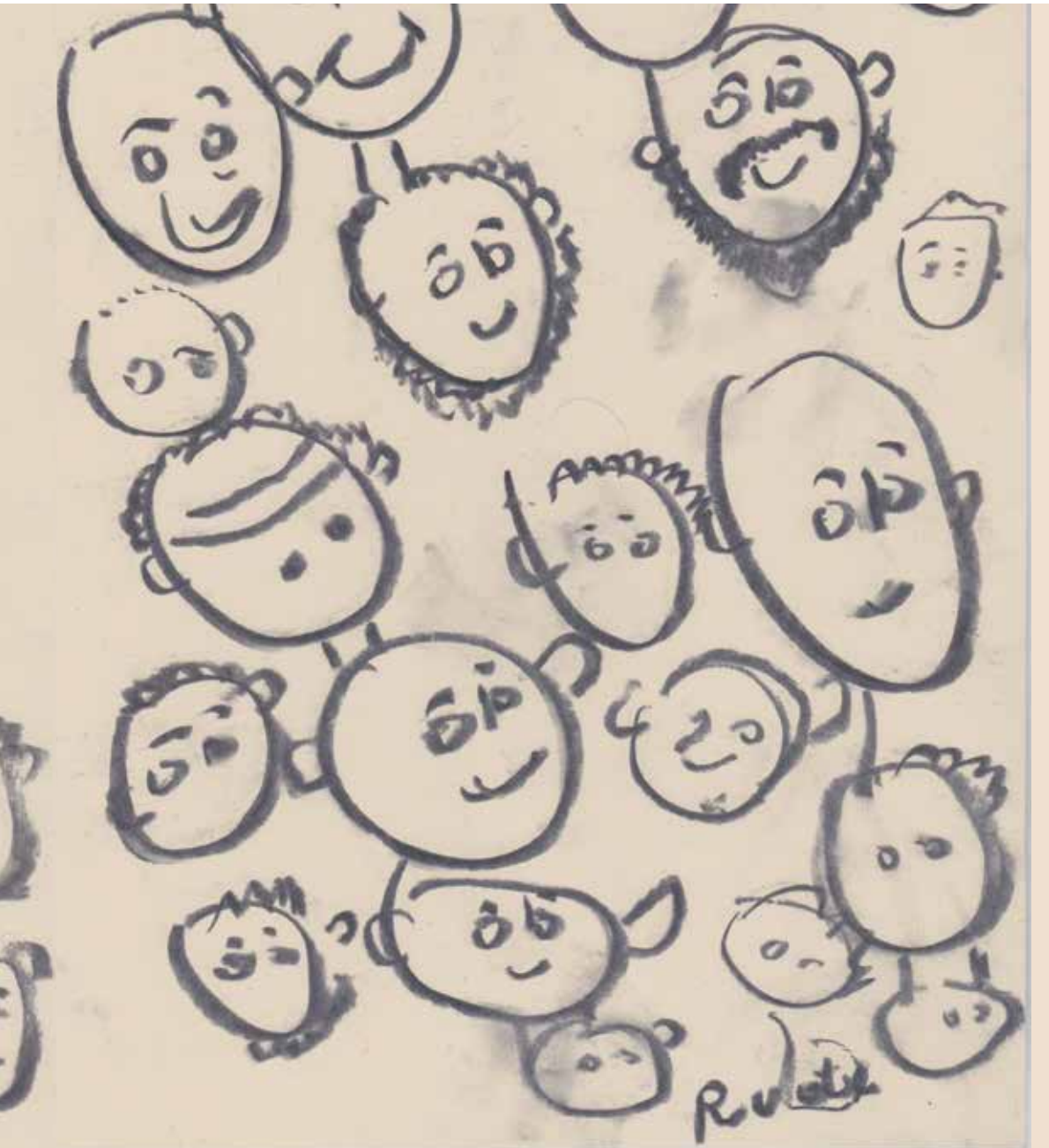


Over hoop

Ik had deze morgen een eng moment.
Een kind werd begraven in onze stad.
Mijn hoop was op het “blijven leven” gevestigd.
Iedereen blijft tenslotte een stukje kind en malcontent.
Zieke mensen worden vaak verwenst, ik heb het wel gehad.
Allerlei trainingen en cursussen hebben mij verstevigd.

Maar ik wil nog niet dood, bijlange niet.
Ik heb nog hoop op een leuk moment dat ik uit de dag melk.
Zoals vanavond een etentje bij de burens.
Ik ben nu afgetraind en assertief, zodat de ander ziet.
Dat ik steviger sta dan vroeger en bied weerstand aan elk.
Sommigen zitten naar mijn bron van inspiratie te gluren.

Tony Verbeeck



Herstelquote

Akbar Barani is verbonden aan de opleiding Sociaal-Pedagogische Hulpverlening aan de Hogeschool van Amsterdam. Hij houdt zich bezig met de ontwikkeling van onderwijsprogramma's gericht op ervaringskennis/ ervaringsdeskundigheid. In dat kader werkte hij het kaartspel **Quotes Ervaringsdeskundigheid** uit.

De quotes zijn een instrument om gelijkwaardige en wederkerige dialoog op gang te brengen. Het kaartspel helpt bij het verwoorden van ervaringen en het bespreekbaar maken van weerstanden.

In deze rubriek kiest en becommentarieert iemand met een psychische kwetsbaarheid een kaart die hem of haar aanspreekt. Ook de omgeving reageert. Maar laat vooral niet na om zelf uit te vlooien wat jij over de gekozen quote denkt.

‘NIET JOUW DESKUNDIGHEID CREËERT DE TOEGANG TOT DE ANDER, WEL JOUW ONWETENDE OPSTELLING’

“De ander is vaak onwetend in de psychiatrie. Mijn familie bijvoorbeeld denkt dat ik dezelfde opstelling heb dan tien jaar geleden. Dat ik geen progressie maak. Dat is voor mij ook een vorm van onkunde. Misschien zijn ze deskundig in andere zaken.”

Dirk | bewoner Schorshaegen

“Het is voor mij belangrijk om de ander volledig de ruimte te geven om zijn verhaal te doen, zonder dat ik zijn voorgeschiedenis, diagnose of dossier hoeft te kennen. Uitgaan van de persoon zijn kwaliteiten en wensen behoort voor mij tot de basis van herstelgericht werken. Ik wil niet alleen een luisterend oor bieden, maar ook samen met de andere begeleiders een ondersteuningsplan opstellen aan de hand van concrete wensen.”

Kathleen | verpleegkundige Schorshaegen



Afternoon TeA

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON





Wat is je favoriete woord?

Gelukkig

Wat is je minst favoriete woord?

Wraak

Wat is een afknapper?

Te laat komen

Van welk geluid hou je?

Liedjes van Paul Kalkbrenner en Avicii

Aan welk geluid heb je een hekel?

Hardrock

Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?

Betaald kunstenaar (er kunnen van leven)

Welk beroep zou je liever niet willen doen?

WC-madam

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

Je mag erbij

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Kuieren met mijn vriendin, leuke plekjes bezoeken en afsluiten met een etentje

Waar en wanneer was je het gelukkigst?

Wanneer ik mijn vriendin in de eerste maanden (misschien wel eerste jaren) heb ontmoet

Wat is je huidige gemoedstoestand?

Iets boven stabiel

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

Ordelijker zijn

Wat is je grootste angst?

Iemand uit mijn omgeving verliezen

Wat is je dierbaarste bezit?

De liefde tussen mij en mijn vriendin, mijn jongste dochter en haar zusje

Waar zou je willen wonen?

Waar ik nu woon

Wat is je meest typerende eigenschap?

Replace for art en humor brengen in mijn kunst

Wie zijn jouw helden?

Mijn vriendin die naast haar problemen zich sterk weet te houden

Wat is je levensmotto?

If less is more I choose less

De snel klaar haP

KIP MET APPEL

Ingrediënten voor 4 personen:

600 gr kipfilet, in reepjes gesneden
30 gr boter
2 gele paprika's, zaadlijsten verwijderd, in reepjes gesneden
4 appels (jonagold), geschild, klokhuis verwijderd en in blokjes gesneden

3 flesjes room van 20cl (60cl)
2 grote eetlepels mosterd
2 grote eetlepels bruine suiker (cassonade)

2 doosjes veldsla

Bereiding:

Verhit de boter en roerbak de reepjes kipfilet + reepjes paprika tot de kip gebakken is. Doe de appelblokjes erbij en roerbak tot de appeltjes zacht zijn. Meng de suiker + room + mosterd apart, voeg bij de kip en laat de saus wat indikken (ong. 3 min). Neem van het vuur en voeg de veldsla toe. Serveer met kroketten.

Smakelijk!

Frederick Van Looy | Este



Het is mooi geweest

BOTERHAMMEN IN ONS PARK | OPENDEURDAG | URBAN TR



RAIL



Het is mooi geweest

CRAZYWISE | 9999 | TE GEK!?





Ik hou (niet) van





Ik hou niet van

uitlachen
drugs
mezelf
onrecht
kritiek
prikkelarme kamer
doen alsof
witlof
gedwongen opname
goddelozen
ruzie
onrespectvolle mensen
kwaadheid
negeren

Ik hou van

lachen
zusjes
vriendschap
eerlijkheid
muziek
weekend
lasagne
thuis zijn
katten
techno
ouders
de regen
zachtaardige omgang met mensen
mijn best doen voor mezelf

Met dank aan

Karen | Danté | Wouter | Carry | Majid | Elena | Sandrijn
Sukran | David | Wivina | Danny | Farid | Els | Kathleen

Opname 1

Vraag & antwoord

De inzet van ervaringsdeskundigen werkt. Hoe kan/zal UPC Duffel meer inzetten op ervaringsdeskundigen?

Ann De Raeymaecker



De verdere ontwikkeling van 'patiëntenparticipatie', waar de aanstelling van (al dan niet betaalde) ervaringsdeskundigen onderdeel van is, vormt een belangrijke strategische bouwsteen van ons centrum. Patiëntenparticipatie en het benutten van de unieke ervaringskennis en -deskundigheid dragen bij tot de kwaliteit van zorg, en hebben vaak een essentiële impact op het herstel.

De concrete vertaalslag van een goede 'participatie' in onze Duffelse gemeenschap vereist **maatwerk en vakmanschap**, want we zijn een groot centrum met heel diverse doelpopulaties en een doorgaans kortere opnameduur in vergelijking met andere ziekenhuizen. Daarenboven zijn er verschillende vormen van participatie: informeren, inspreken, consulteren, samenwerken, delegeren, zelfbestuur.

De inzet van betaalde ervaringsdeskundigen is geen doel op zich, maar kan wel bijdragen tot het genoemde **'totaalpakket'**. Zo werd Christine Selleslagh specifiek voor dit thema aangesteld, en dit voor twee jaar. Zij zal participatie-initiatieven mee op gang trekken, in eerste instantie op het niveau van de afdeling/het zorgprogramma. Niet met de bedoeling om dat zelf allemaal te blijven doen, wel om te komen tot een mentaliteitswijziging ten voordele van patiënteninspraak.

De **verheldering van het speelveld** van de betaalde ervaringsdeskundige vinden we belangrijk om de verwachtingen realistisch te houden. Een duidelijke afspraak vanuit de overheid rond wat de vereisten zijn om deze functie op te nemen, zoals het volgen van een erkende opleiding, is een must en ontbreekt momenteel. Ik moedig mensen met ervaringskennis, die hiervoor interesse hebben, overigens sterk aan dit te blijven aankaarten. Het raakt immers aan de zorg voor de **exclusieve beroepsidentiteit** en geloofwaardigheid.

Onderschat ook zeker niet de bijdrage die (ex) patiënten én mensen met ervaringskennis leveren als vrijwilliger. Dat kan eventueel gebeuren rond een afgebakende opdracht vanuit een contractueel vastgelegd vrijwilligersstatuut.

Denk bijvoorbeeld aan de **informatieavonden** die het Zorgprogramma Spinnaker organiseert, waar patiënten die hun behandeltraject bijna hebben doorlopen, zelf het woord nemen. Heel knap! Kom gerust luisteren op donderdag 16 januari (19u30 in de Kleiput): zij vertellen over de behandeling en wat hen daarbij helpt in het dagelijkse leven. Een ander mooi voorbeeld is hoe binnen het Zorgprogramma Verslaving, iemand met een afhankelijkheidsproblematiek komt toelichten wat bij hem/haar heeft gewerkt. Zulke dingen maken het verschil: ze helpen de kwaliteit van zorg te verhogen en tonen aan hoe herstel werkt. Daarvoor hoef je dus geen titel als 'ervaringsdeskundige' te dragen.

Katrien Henderickx **Directeur Zorgdepartement**



Good practices

HERSTELCAFÉ

Iedere vogel zingt zoals ie gebekt is. Het is niet alleen prettig om je ervaringen en emoties met anderen te delen, het is ook leerrijk.

Mondiger worden, je bewust worden van jezelf, je valkuilen en sterktes ontdekken, dat kan allemaal wanneer lotgenoten samenkomen.

Zo'n vrijplaats is het herstelcafé. Het is de plek bij uitstek waar je ongedwongen in een zelfhulpgroep van (ex-)patiënten – allen psychisch kwetsbaar – kunt toetsen hoe anderen met hun kwetsbaarheid omgaan, welke ervaringen zij hebben gehad, welke oplossingen zij aandragen om verlost te worden van problemen waarmee je ook zelf worstelt.

Zo ben ik het herstelcafé ooit hoopvol buiten gestapt na het horen van het verhaal van iemand die met dezelfde bipolaire problematiek behept was als ik, maar met succes lithium had afgebouwd.

Zijn motivatie was vrijwaring van aantasting van de werking van de nieren. Ik wou de afbouw om van een andere heel nare bijwerking van lithium – het parkinsoneffect, een bijzonder felle tremor – verlost te geraken. Ik heb de dokter kunnen overtuigen om die stemmingsstabilisator, één van de pijlers van het medicatiebeleid, af te bouwen. Met succes!

Ik voelde me toen al gaandeweg groeien. Een hoopvol herstelproces gaf mij een nieuw élan. Dat kwam onder meer door een herstelgerichte aanpak van het team van Atlas 3, de vele gesprekken met Dieter De Grave, de psychotherapeut op die afdeling én het regelmatig participeren aan het herstelcafé en de interactie met de ervaringsdeskundigen. Zo werd ik nieuwsgierig naar het fenomeen 'herstel'. Dat leidde tot de deelname aan de lessenreeks Ervaringskennis, georganiseerd door de vzw. Uilenspiegel.

Finaal resulteerde dit in een opdracht: je ziektebeeld beschrijven en de invloed weergeven op je dagelijkse leven. Dat werkstuk werd opgepikt door de redactie van T-oetertoe en werd gepubliceerd met een paginagrote foto van mij ernaast. Ik heb er enorm veel reacties op gekregen, ook uit onverdachte en onverwachte hoek.

Heel dit proces, een voortschrijding die niet zo lineair en zich met horten en stoten verder voltrekt, heeft me meer zelfvertrouwen gegeven. Ik heb meer inzicht gekregen in mijn psychisch functioneren. En in weerwil dat lithium is afgeschaft, ben ik stabiel geworden. Al is het leven met mijn psychische ziekte een voortdurende evenwichtsoefening. Het blijft dansen op een slappe koord.

Ik ben er nog niet en ik zal er nooit komen; genezing zit er niet in. Wel aanvaarding van mijn ziekte en er beter mee omgaan. In mij leeft de hoop dat ik buiten de veilige omgeving van Atlas 3 mijn kop ook boven water kan houden!

Paul Terryn

Tijdens het Herstelcafé wisselen we, onder ervaringsdeskundige begeleiding, van gedachten rond een bepaald thema, helpend in een herstelproces. Ervaringsdelen werkt hoopgevend en is een bron van inspiratie.

*Iedereen welkom:
Elke derde donderdag van de maand, 10u-12u
Zaal De Klampsteen, De Kleiput*

*Nieuwjaarsreceptie op do 16/1
Het Geleeg, De Kleiput
Van harte uitgenodigd!*

Zie ook agenda op pag. 54



Good practices

URBAN WOLF | CLIMBING

In 2006 stierf Tom aan een overdosis illegale en legale drugs. Hij was 28 jaar oud. Tom en zijn familie hebben de verslaving doorleefd. Van beginnend gebruik tot zwaar destructief injecteren, van hoop naar wanhoop, van drughulpverlening naar time-out, van de gevangenis naar de vrijheid ... Een roetsbaan van emoties, frustraties, woede en verdriet. En van hoop. Want enkel hoop biedt uiteindelijk nog houvast.

Mensen met een problematisch middelengebruik kunnen dan wel in een stabiel traject zitten, de vrijetijdsmomenten zijn dodelijk voor het risico op herval. Uiteindelijk blijft er van een gezond sociaal netwerk na jarenlang druggebruik vaak niet veel meer over. En dan klopt een andere bevriende gebruiker 's avonds aan.

Peter is de broer van Tom. Hij is een paar jaar ouder en heeft samen met enkele vrienden een kleine VZW opgericht. Om een antwoord te bieden op het risico dat een ontbrekende vrijetijdsbesteding inhoudt, gaan hij en verschillende vrijwilligers wekelijks klimmen in klimzalen en aan de rotsen. Op die manier willen ze mensen met een problematische gebruikachtergrond helpen om terug aansluiting te vinden met een gezonder sociaal netwerk. De klimsport is een sport die mensen confronteert met de eigen angsten en beperkingen, en tegelijkertijd bijzonder motiverend werkt. Door samen te werken, worden moeilijke uitdagingen overwonnen. De binding met de natuur is louterend. Tegen de rots wint niemand, en nederigheid wordt beloond met schoonheid en overwinning.

Ben je geïnteresseerd in deze werking? Neem dan contact op met info@urbanwolf.be en kom eens langs. De klimsport is enkel het middel. We zijn niet competitief, noch veeleisend. Amusement is het sleutelwoord en als het past, een goed gesprek

met iemand die perfect weet wat je voelt. Wij zijn geen therapeuten en houden ons zo ver mogelijk af van alles wat naar hulpverlening neigt. Wij willen er gewoon zijn. En samen klimmen.

De VZW financiert grotendeels de werking, maar we vragen wel een tegemoetkoming van de deelnemers. Heb je het financieel wat lastig, dan regelen we dat onderling. Goede afspraken maken goede vrienden.

Tot snel!

**In naam van de VZW Urban Wolf
Peter Muyshondt**





NO DOPE,
JUST HIGH

Eigen regie

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 mantelzorg, 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 838 166

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 073 422
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 een concert bijwonen, ... Samen maken jullie de brug naar de bredere samenleving.

Regio Antwerpen (en andere)
www.plusvriend.be
info@plusvriend.be - 0479 891 440

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 185 072

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 963 966

Eigen regie

HERSTELACADEMIE EMERGO | REGIO MECHELEN

Cursussen voorjaar 2020

Instapaanbod

Jezelf in Herstel

5 lessen | dinsdagen 21/1, 28/1, 4/2, 11/2, 18/2 | 13u30-16u00 | 25€

Thomas More, Campus De Vest

Op verhaal komen

5 lessen | donderdagen 30/1, 6/2, 13/2, 20/2, 5/3 | 13u30-16u00 | 25€

CAW Het Oud Moederhuis

Schrijven aan je Herstelverhaal

6 lessen | vrijdagen 14/2, 6/3, 27/3, 24/4, 15/5, 5/6 | 10u30-13u00 | 30€

Het Predikheren

Goed gevoel plan

3 lessen | woensdagen 4/3, 11/3, 18/3 | 13u30-16u00 | 15€

Thomas More, Campus De Vest

Op eigen kracht

1 les | maandag 23/3 | 13u30-16u00 | 5€

Thomas More, Campus De Vest

Vervolgaanbod

(Hoog)sensitiviteit: een talent met uitdagingen

3 lessen | maandagen 3/2, 10/2, 17/2 | 10u30-13u00 | 15€

Vormingplus Mechelen

Er terug bovenop

3 lessen | dinsdagen 3/3, 10/3, 17/3 | 10u30-13u00 | 15€

Vormingplus Mechelen

Verbindend communiceren

5 lessen | donderdagen 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4 | 10u30-13u00 | 25€

Vormingplus Mechelen

Positief kijken naar jezelf

5 lessen | woensdagen 22/4, 29/4, 6/5, 13/5, 20/5 | 10u30-13u00 | 25€

Vormingplus Mechelen

Voor toekomstige trainers

Train-de-trainer

5 lessen in duo | maandagen 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 8/6 | 10u00-13u00 (behalve 11/5: 10u00-16u00) | 25€

CAW Het Oud Moederhuis

Info en inschrijvingen:

www.herstelacademie.be/mechelen - mechelen@herstelacademie.be - 015 695 695 - 0470 485 129

FAMILIEAVONDEN & ZORG VOOR HET KIND | UPC DUFFEL

Familieavonden

Stemming 1

Woensdagen 8/1, 11/3 | 13u00-14u30

Familie, patiënten, hulpverleners, betrokkenen, geïnteresseerden, ... zijn welkom!

Stemming 2

Maandagen 6/1, 9/3 | 18u30-20u

Familie, patiënten, hulpverleners, betrokkenen, geïnteresseerden, ... zijn welkom!

Déclick

Maandagen 17/2, 21/4 | 19u30 tot 21u30

Opname 2

Zorg voor het kind | elke woensdag | telkens van 13u30-14u30

Doel: informatie geven aan ouders die zelf in opname zijn. Wij nodigen hen uit, samen met de partner of andere (vertrouwde) personen die mee de zorg voor hun kinderen opnemen.

Dynamo

7/2 | Nieuwjaarsreceptie voor familie en vrienden

28/5, 20/10 | Infoavond

Spinnaker

Donderdagen 12/12, 16/1, 13/2, 12/3, 16/4 | telkens om 19u30 | Congrescentrum De Kleiput

Atlas

28/11 | Omgaan met psychotische symptomen

19/12 | Sociale en juridische aspecten

30/1 | Hervalpreventie en omgaan met crisis

20/2 | Zorgbelasting - beleving van de familie

26/3 | Belang van grenzen en zelfzorg

23/4 | Medicatie bij psychosegevoeligheid

14/5 | Herstel

Telkens van 19u00-20u30 | Congrescentrum De Kleiput

Zorg voor het kind

Maandelijks | gezinsactiviteit

Affiches worden verspreid via de afdelingen

Haast elke woensdag | moment van spel, tekenen of voorlezen

Aan het speelhoekje van de cafetaria | 14u00-16u00

Voor kinderen, gezinnen en alle andere geïnteresseerden

Meer info? via Debby.Verheyen@emmaus.be

Eigen regiE

DOORLOPENDE ACTIVITEITEN

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!

Herstelbord | infomomenten

Dieter De Grave (psycholoog) en Christine Selleslagh (ervaringsdeskundige) beantwoorden vragen over herstel en herstelondersteuning. Iedereen welkom!

Elke maandag | 11u00-12u00 & **elke vrijdag** | 13u00-14u00 | Cafeteria

Herstelcafé

Elke 1ste vrijdag van de maand (Mechelen) | 10u00-12u00

3/1, 7/2, 6/3, 3/4, 8/5 | 't Vlot, Hanswijkstraat 62

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

16/1 | Nieuwjaarsreceptie | zaal Het Geleeg (Congrescentrum De Kleiput)

20/2, 19/3, 16/4, 14/5 | zaal De Klampsteen (Congrescentrum De Kleiput)

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	09u00-13u00 Vrij Atelier ** 13u00-16u00 Vrij Atelier * 13u00-15u00 Uitstappen 13u30-15u00 Poëzie Maken
Di	09u00-12u00 Vrij Atelier 12u00-16u00 Vrij Atelier * 18u00-21u00 Vrij Atelier
Wo	09u00-16u00 Vrij Atelier * 14u00-16u00 Kunstcollectief MengelMousse
Do	09u00-12u00 Vrij Atelier * & Zin in Kleur 13u00-16u00 Vrij Atelier
Vr	09u00-12u00 Vrij Atelier 13u00-16u00 Vrij Atelier
Za	09u00-12u00 Vrij Atelier

* Enkel begeleiding bij vrij handwerk

** Zelfstandig werken

TIJDELIJKE ACTIVITEITEN

9 en 16 december

6 en 13 januari

Samen gedichten maken

13 december

Quiz vzw Klimop

14 december

Urban Trail Mechelen

17 december

Laat 'n lichtje

18 december

Zienderogen – documentaire 'Kissed by God'

24 december

Kersteucharistieviering

6 februari

Poëzieavond

11 februari

Dikke truiendag

5 maart

Infosessie EHBO

25 maart

Welzijnscafé 'Ons Zoetje' (over diabetes)

25 april

Benefietconcert door Leonard Cohen Tribute Band

Het zijn de kleine dingē

DIE HET DOEN

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

Vorige keer



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 5de exemplaar van T-oetertoe doorgenomen. Wij hopen dat de inhoud ervan 'ertoedoet' en jou herkenning, hoop en hier en daar een glimlach bezorgde.

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



Uitsmijter

HERSTELHEFBOMEN

Herstelhefbomen: kleine krachten, grote beweging

Het zogenaamde vlindereffect, of hoe uit een kleine vonk grote branden kunnen ontstaan. Beseffen we wat we in gang zetten? Hebben we blind vertrouwen in de uitkomst? Durven we volledig op te branden om als nieuw uit onze assen te herrijzen? Durven we te verdwalen in de hoop ons herstelde zelf terug te vinden?

Wil je zorggebruikers helpen herstellen? Begin bij jezelf. Durf te verdwalen in de rook en luister blind naar het spook in je hoofd. Laat de teugels los. Onthoud, en toch, vergeet wat je denkt te weten. Het wezenlijke is onzichtbaar voor het oog, dus luister. Luister naar de zorggebruiker en zet hem of haar centraal. Niet op een voetstuk, maar naast je. Gelijkwaardig, als een waardige gelijke.

Laat ruimte voor het lijden. Normaliseer het. Zie het als vruchtbare mest, de voedingsbodem voor de krachtige mens die we zijn. Veerkracht lijkt misschien een ambacht, maar is uiteindelijk een wezenlijk onderdeel van onze bouwstenen. Het definieert ons.

Tupac Amaru Shakur, een begenadigd artiest, omschreef de (veer)kracht van hoop en geloof ooit als volgt: "Heb je gehoord van de roos die uit een barst in het beton groeide? De natuurwetten tartend leerde het stappen zonder voeten te hebben. Hoe gek het ook lijkt, door te blijven dromen leerde het verse lucht te ademen. Lang leve de roos die uit beton groeide, terwijl niemand er ook maar een moer om gaf."

Herstelondersteuning zit hem vaak in kleine dingen: een glimlach, een knipoog, een schouderkloppje. Er staat geen maat op wat allemaal kan helpen. Dat geldt trouwens evenzeer voor herstelbelemmering.



Het kan echter niet in een handboek gegoten worden. Wat voor de ene helpt, doet dat niet noodzakelijk voor de ander. Biedt de herstelvisie antwoorden, of leidt ze net tot nóg meer vragen? De onbegrensde mogelijkheden bieden minder houvast. Het vergt hoop en vertrouwen in jezelf en in elkaar om er uit te halen wat er in zit. En geloof me, er zit heel wat in.

Hoe dan ook biedt de herstelvisie perspectieven. Vraaggestuurde en krachtgerichte hulp, zelfregie, participatie en inspraak, empowerment, authenticiteit. Hoop als motor van herstel. Het zijn meer dan loze woorden als je er in gelooft.

Een zeer wijs iemand zei me ooit: "Laten we gewoon onszelf zijn." Ik ben er nog steeds niet helemaal uit of ik dat wel durf. Jij?

Thomas

