

T-OETERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Jaargang 4 - winter 2021
*HET DOET ERTOE

Editoriaal

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

hoofdreducteur Goedele Miseur

redactie Adriaan Vernimmen, Ann De Raeymaecker, Annie Nuyts, Christine Selleslagh, Els Lambrecht, Etienne Eertmans, Ingrid Moerman, Jef Debaecke, Jesse De Vlegelaer, Tom Hellemans, Tony Verbeeck

foto's Goedele Miseur, Katrien Enzlin, Koen Van Buggenhout, Tom Verhaeghe

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.

Alles stroomt. Panta rhei. Kai ouden menei. En niets is blijvend. Het zijn oude woorden; zesde eeuw voor Christus om precies te zijn. Ze worden toegeschreven aan de Griekse filosoof Heraclitus van Efeze. En zijn daarna gretig overgenomen door andere oude denkers en schrijvers. Plato. Aristoteles. Plutarchus. Ovidius. Gek toch. Hoe de gedachte dat alles voorbij gaat, zelf wel overeind bleef. Bestand bleek tegen de tijd. Doorheen de eeuwen werd opgeraapt door vele auteurs en dichters. Ezra Pound, Samuel Beckett, Hugo Claus. Bertus Aafjes liet er zich ooit door inspireren voor deze mooie beginregel: In verzen brengt men ademloos tot stand | wat in de wereld stroomt en vaag vervliet.

Alles stroomt. Niets blijft hetzelfde. Alles om ons heen verandert en wij veranderen mee, of we dat nu graag willen of net niet. De Nete op het coverblad deed me eraan denken. Hoe de rivier ogenschijnlijk dezelfde bleef, maar nooit hetzelfde water naar zee draagt. Hoe de horizon niet noemenswaardig verschilt van eerdere winterse zichten op Duffel, hoewel het voorbije jaar toch stevig anders was. Zovele zekerheden en verworvenheden kwamen op losse schroeven te staan. Een venijnig virus zette alles opeens in een ander perspectief. Niets is blijvend.

Alles stroomt. Bij het begin van 2020 kwamen we met de redactieraad samen. Om te bespreken welke onderwerpen we in de volgende T-oetertoe zouden opnemen. Er zaten andere gezichten rond de tafel. Nieuwe rubrieken werden in het leven geroepen. De Vlaamse Hersteldagen waren nog maar net achter de rug en hadden de kracht van hefbomen onderstreept. De lente lonkte. Toen kwam corona. En viel alles stil. We moesten het geweer van schouder veranderen en brachten vijf virale versies van T-oetertoe uit. Om kort op de bal te spelen en papieren bruggen te slaan

tussen de afdelingen, die plots afgesneden waren van elkaar en van de buitenwereld. In de zomer zaten we met de redactie opnieuw (veilig) samen rond de tafel om te kijken wat overeind bleef van onze oorspronkelijke planning. En opnieuw werd de adem afgesneden en volgde een nieuwe lockdown. In de luwte van het najaar werkten we gestaag verder. **Om 2021 in te zetten met de hoop op betere tijden én met de uitgave van een langverwachte T-oetertoe. Eindelijk.**

Alles stroomt. Wie wij gisteren waren, zijn we vandaag niet meer. We deden indrukken en ervaringen op, die van ons andere mensen maken. Wat een treffend beeld op herstel. Mensen zijn in staat om binnen hun mogelijkheden te groeien, te veranderen, talenten te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. **De oevers en de bedding blijven misschien dezelfde, maar andere verhalen, keuzes en accenten komen bovendrijven.** Dat er ook in jouw leven bootjes mogen zijn die je helpen om te dobberen, tegen de stroom in te roeien of bij te sturen waar en wanneer nodig. Dat is mijn Netewens – want voor nieuwjaar zijn we veel te laat...

Goedele Miseur
Hoofdredacteur

Inhoud



Ken je
pag. 6-9

Marck



Schrijver spreekt
pag. 20-21

Philip



Onder ons
pag. 10-13

Stephanie



Patiënt toont talent
pag. 22-25

Jesse



Je veux de l'amour
pag. 14-17

Eefje | Els



Zo helpt poëzie
pag. 26-29

Karen | Tony | Leen |
Ann



Gelezen & goedgekeurd
pag. 18-19

Ann



Herstelquote
pag. 30-31

Marleen | Carry



Afternoon tea
pag. 32-33

Christine



Vraag & antwoord
pag. 42-43

Patrick



De snel klaar hap
pag. 34-35

Déclick 1



Good practices
pag. 44-45

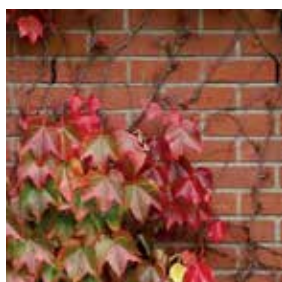
Jef



Het is mooi geweest
pag. 36-39



Eigen regie
pag. 46-53



Ik hou (niet) van
pag. 40-41

PVT Schorshaegen



De kleine dingen
pag. 54-55

Ken jE

Marck Swinnen
Coronacrisiscoördinator



In het voorjaar van 2020 verscheen er om de veertien dagen een T-oetertoe gaat viraal. Een ingekorte COVID-19-versie van het patiëntentijdschrift. In het allereerste nummer – dat van 27 maart – kwam **zorgcoördinator Marck Swinnen aan het woord als aanspreekpersoon voor corona-aangelegenheden binnen UPC Duffel**. We wilden met dit gesprek terugblikken op een uitdovende functie. Maar het virus bleek over meer dan een tweede adem te beschikken. En dus bleef de pet op het hoofd.

Hoe heb jij 2020 ervaren, vanuit jouw specifieke rol? Hoe werden de seizoenen getekend door die vreemde realiteit?

Het was een druk jaar, met soms weinig tijd om te ademen. De hectiek is misschien wat afgenomen sinds de zomer, maar ook dan bleef er een dreiging hangen. Politici en pers hebben een belangrijke rol gespeeld in de stemmingmakerij rond de coronacrisis. Helaas ook vaak een kwalijke. Als de situatie acuut wordt, moet je schakelen. Dat spreekt voor zich. Het heeft echter geen zin om mensen vooraf bang te maken, en al zeker niet om angst te gaan cultiveren door halve of foute informatie te verstrekken. Want dat is zo mogelijk nog een viezer beest, dan het virus zelf.

Daarnaast hebben wij het in UPC Duffel lang niet slecht gedaan. Meer dan 500 patiënten gaan tijdens de weekends naar huis, hebben contacten met familie, gingen – toen dat nog mocht – op café en naar de winkel. Tel daar de medewerkers van het ziekenhuis bij. We mogen stellen dat dit een erg kwetsbare plek is, want hier komen veel mensen samen op weinig plaats. Als we het hier goed onder controle konden en kunnen houden, betekent dat op de eerste plaats dat iedereen zijn verantwoordelijkheid heeft genomen, dat wij dat met z'n allen heel goed hebben gedaan. **Het**

is niet juist om te zeggen “dat we tot nu toe geluk hebben gehad”. We hebben er allemaal, patiënten, familie en medewerkers, hard voor gewerkt, elke dag opnieuw, al bijna een jaar lang.

Zorgt dat ervoor dat je met een zeker vertrouwen naar de winter kijkt?

Neen. Want het blijft voor iedereen moeilijk om alle beperkingen die ons opgelegd worden, vol te houden. Ook voor jou. En voor mij. We moeten voortdurend alert blijven.

Corona bracht vooral veel uitdagingen met zich mee. Hier en daar hoor je een optimist beweren dat de crisis ook kansen bood. Heb jij opportuniteiten gezien?

Elke ervaring biedt kansen en groeimogelijkheden. Corona is daar geen uitzondering op. Maar ik ben er niet de man naar om daarover lyrisch te doen. Natuurlijk is het belangrijk dat we nu zo goed als mogelijk samenwerken. Ik hoop alleen dat we dat altijd proberen. Er is meer contact over de ziekenhuisdepartementen heen, maar er zijn in het verleden ook andere initiatieven geweest die dat verbindende in zich droegen. 2020 zal ongetwijfeld sporen nalaten in ieders leven. Andere ingrijpende rampen en gebeurtenissen doen dat ook. Net zoals oorlogen het leven en samenleven hebben getekend op het moment zelf, maar ook nadien. Denk maar aan de economische revival, grote vernieuwingsprojecten, opbloei van kunst en architectuur,... **Zo zal ook COVID-19 voor veranderingen zorgen. Maar dat is niet de verdienste van het virus, wel van de mensen die ermee moesten omgaan.**

Wat versta je onder een begrip als coronamoeheid?

Dat is gevaarlijk. Als je van het virus een bewust denkende strateeg maakt, dan ga je naar corona kijken als naar iemand die een uitputtingslag aangaat. Maar voor zover ik weet, heeft dat virus geen hersenen. Het is natuurlijk menselijk dat onze aandacht verslapt. Hopelijk krijg je dan snel een klein signaal waardoor je je weer herpakt. **Wat men ons vraagt is niet zo ingewikkeld, maar wel moeilijk om vol te houden.** We mogen niet meer samenkomen, vieren, feesten, reizen, sporten in groep,... We mogen elkaar niet meer aanraken, handen geven, kussen,... Mensen zijn geen eilanden, de meeste toch niet (lacht).

Het was/is voor jou een erg drukke periode. Hoe draag je zelf zorg voor je mentale welzijn?

De dingen die mij voorheen zuurstof en goesting gaven, zijn nagenoeg allemaal weggefallen. Kinderen en kleinkinderen buitenshuis moeten houden, niet meer met allemaal mogen samenkomen,... ik vind dat zeer zwaar. Zoals zovele anderen met mij. Dat is allicht voor veel mensen herkenbaar, niet alleen voor wie werkzaam is in de zorg. Ook heel wat patiënten hebben het daar behoorlijk lastig mee. **De beperkende maatregelen snijden in ieders vel. We worden het allemaal beu.** Ik pikte regelmatig een concert of een voorstelling mee, en ik maakte wekelijks tijd voor een paar sociale activiteiten. Al die evidenties zijn weg. Maar **mensen zijn veerkrachtige wezens. Ik denk dat het belangrijk is om hen op die kracht aan te spreken, want meestal zet dat hen ook in hun kracht.** Het brengt ons verder dan klagen en jammeren.

Op welke realisaties van het voorbije jaar in UPC Duffel ben je trots?

Ik vind het straf hoe tijdens deze coronacrisis dit ziekenhuis erin geslaagd is om zijn belangrijkste opdrachten verder te zetten: opnames, crisisinterventies, therapieën,... Ondanks alle hindernissen, zijn wij onze kernopdracht blijven vervullen. Daar ben ik fier op. Mensen uit andere sectoren wilden dat ongetwijfeld ook, maar die mochten hun werk niet blijven uitvoeren, denk maar aan podiumkunstenaars, kappers, etc.

Hoe slaag je erin om protocollen en procedures menselijk te houden?

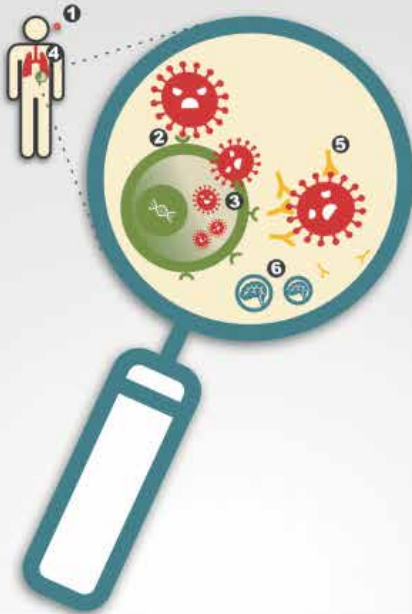
Dat is een eerste vereiste. Een handleiding voor een machine moet niet menselijk zijn, maar een protocol waarvan je verwacht dat iedereen zich er mee voor inzet, moet haalbaar én efficiënt zijn. Alleen het doel voor ogen houden, is niet genoeg. We moeten veiligheidsmaatregelen uitwerken die de balans in evenwicht houden. De cafetaria is bijvoorbeeld niet open, maar blijft wel een ruimte waar je bezoek kan ontvangen en waar je droog zit als het regent. Enkel en alleen vanuit het oogpunt van de coronaveiligheid zijn nog strengere regels misschien wenselijk, maar we proberen een middenweg te bewandelen.

Welke wens wil je de lezer van T-oetertoe nog meegeven?

Ik hoop dat iedereen op gelijk welke manier warmte en gezelligheid mag vinden, daar is de winter immers voor gemaakt.



1. HOE WERKT EEN CORONA VIRUS?



1. CEL

Jouw lichaam is opgebouwd uit cellen. Die zijn héél erg klein.

Een **virus** komt bij je binnen langs jouw mond of neus. Het virus kan jouw **cellen** aanvallen.

2. VIRUS MET STEKELS

Op het **coronavirus** zitten **stekels** (**sleutels**).

Op een cel zitten **ontvangers** (sloten). Als die passen kan het virus de cel binnendringen.

3. KOPIEERT

Het virus kopieert zich in de cel en valt nog **cellen** aan.

4. ZIEK

Het **virus** bindt zich gemakkelijk met **cellen** in jouw neus en keel. Het lichaam maakt slijmen, hoest en koorts en spieren doen pijn. Je kan je moe voelen. Soms kopieert het virus zich in de longen en kan je moeilijker ademen.

5. ANTISTOFFEN

Je maakt **antistoffen** om het **virus** onschadelijk te maken. Ze zorgen ervoor dat de **sleutel** niet meer past. Dat duurt een paar dagen. Het virus kan je al goed ziek maken.

6. GEHEUGEN

Er worden ook **geheugencellen** gemaakt. Wanneer die hetzelfde virus later opnieuw zien, worden **antistoffen** sneller aangemaakt. Je wordt dan minder ziek.



2. HOE WERKT EEN CORONA VACCIN?



1. TRAINING

Het vaccin traint het immuunsysteem.

Het leert om **antistoffen** te maken tegen het **coronavirus**.

Zonder het **virus** ooit gezien te hebben.



2. STEKELS

Als oefenmateriaal worden **stekels** (**sleutels**) gemaakt.

Ze hangen niet aan een **coronavirus**. Ze maken **niet ziek**.

Het lichaam reageert door antistoffen te maken.



3. ANTISTOFFEN

Na een paar dagen zijn de **stekels** verdwenen.

De **antistoffen** blijven wel.



4. KLACHTEN

De training is **zwaar werk** voor het lichaam.

Je kan dat voelen. Je krijgt misschien lichte koorts of een rode zwelling rond de inspuiting.

Dat gaat vanzelf over (na een dag).



5. STERKER

Als je later besmet wordt met het echte **virus**, zullen de **antistoffen** het **virus** direct doden.

Of zal je sneller **antistoffen** aanmaken.

Er zijn 3 soorten vaccins:

1 RNA VACCIN

IN DE SPIJT: Instructies (RNA) verpakt in een vetdruppeltje.

Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke **stekeltjes** aan. Ze verdwijnen terug heel snel.

PRODUCENTEN:

- CureVac
- Moderna
- Pfizer Biotech

2 VECTOR VACCIN

IN DE SPIJT: Instructies (DNA) verpakt in een onschuldig virus.

Ons lichaam maakt tijdelijk zelf ongevaarlijke **stekeltjes** aan. Ze verdwijnen terug heel snel.

PRODUCENTEN:

- AstraZeneca & Oxford University
- Johnson & Johnson

3 KLASSIEK VACCIN

IN DE SPIJT: Het coronavirus zelf. Maar gedood en in stukjes geknipt. Daardoor kan het de cel niet meer binnendringen.

PRODUCENTEN:

- Sanofi - GSK (ten vroegste 2022)

Onder ons

Contextuele gesprekken

Mensen met een bipolaire stoornis wisselen af tussen periodes van depressies en euforie. Ze leven voortdurend tussen hoge pieken en diepe dalen. Daartussen bevinden zich 'tussenperiodes', waarin alles normaal lijkt. Daarom is het één van de moeilijkste stoornissen om te herkennen. Eén procent van de bevolking is gediagnosticeerd met een bipolaire stoornis. Een ziekte die het hele leven blijft bestaan en waar geen wondermiddel tegen bestaat.

De mama van mijn vroegere beste vriendin had een bipolaire stoornis. Jarenlang was ik getuige van het samenleven met iemand die diende te leven met deze psychische problematiek. De vrouw was in het verleden een psychiatrisch proefkonijn geweest. Heel wat nieuwe medicatie werd op haar getest en daar zag je volgens mij de gevolgen van. Haar handen trilden constant, ze kwam vaak niet uit haar woorden en ze schommelde voortdurend tussen blijdschap en depressie. Het ene moment reed ze van hier naar daar en kocht ze nutteloze hebbedingetjes, op andere momenten kwam ze niet uit haar bed. **Zelf had ik geen oordeel over haar; ik respecteerde haar als een volwaardige mens. Wel realiseerde ik me dat het voor mijn beste vriendin niet gemakkelijk moest zijn om met iemand te leven die zo onstabiel was.**

En toen overkwam het mij.

Afstand

Ik heb mijn papa altijd als een emotionele man gekend. Als kind heb ik jarenlang gezien hoe hij vocht tegen een alcoholverslaving. Nuchter was hij de allerliefste papa van de wereld. Ik was nog jong toen hij en mama uit elkaar gingen, maar de weekenden bij hem waren steeds fantastisch. Met papa kon ik over alles praten, wat niet zo was met mijn moeder. Toen hij zijn toenmalige vrouw ontmoette, was ik blij voor hem. Aanvankelijk kon

ik het goed met haar vinden, al vond ik sommige dingen wel vreemd. Zo betrapte ik haar ooit op het passen van mijn kleren, toen ze dacht dat ik niet thuis was. Soms reageerde ze jaloers op mijn sterke band met papa. Ik wou mijn vader daar niet mee lastigvallen, aangezien ik wist hoeveel hij van haar hield. De situatie met zijn vrouw escaleerde en ik had het gevoel dat we meer en meer uit elkaar groeiden.

De nieuwe vrouw van papa was afkomstig uit West-Vlaanderen. Het mocht dan ook niet verbazen dat hij naar de andere kant van het land verhuisde. De persoon op wie ik altijd had kunnen rekenen, ging maar liefst op anderhalf uur rijden van mij wonen. Uit het oog, uit het hart. Zo leek het toch. Ik hoorde mijn papa steeds minder en ik had het gevoel dat ik mijn beste vriend kwijt was. Tot ik plots telefoon kreeg. Het was mijn papa die aangaf dat het niet goed met hem ging. Hij stak het op het feit dat hij mij miste en dat de afstand zwaar doorwoog. Hij wou geen ruzie met me en hij wilde dat we weer met elkaar konden omgaan zoals vroeger. Maar eerst moest hij tot rust komen. Vrijwillig liet hij zich opnemen in één of andere psychiatrisch ziekenhuis. Vanaf toen veranderde ons leven.

Overdosis

Toen mijn vader de psychiatrie had verlaten, ging het alsmaar slechter. Met het weinige zakgeld dat ik van mijn moeder kreeg, probeerde ik zoveel mogelijk naar West-Vlaanderen te reizen. Wanneer ik daar aankwam, zei zijn vrouw dat ik niet lang kon blijven. Na een poos had ik het wel gehad. Waarom die afstand afleggen, als ik toch niet welkom was? Voor de tweede keer nam ik afstand. Mijn papa ondernam er niets tegen.

Een paar weken later zat ik thuis bij mijn liefde. We



genoten van het zonnige weer, toen ik telefoon kreeg van mijn tante. Aan de toon van haar stem had ik meteen gehoord dat er iets ernstigs was. "Stefke, je moet proberen rustig te blijven. Jouw papa heeft een zelfmoordpoging achter de rug. Hij is nu in het ziekenhuis van Gent. Ze hebben hem kunnen redden." Ik begreep er niets van. Meer kon ze me ook niet vertellen. Ze kon enkel nog aanvullen dat zijn vrouw bij hem zou weggaan. Ze wilde scheiden. Daar zou mijn vader slecht op gereageerd hebben. Diezelfde avond had hij een overdosis genomen. Dat gebeurde blijkbaar twee dagen eerder. Maar nu pas kregen wij te horen wat er gaande was?! Ik mocht slechts de volgende dag naar Gent vertrekken. Daar zou ik beetje bij beetje de waarheid wat meer ontdekken. Niet over wat er was gebeurd, want dat weet ik tot op vandaag nog steeds niet.

Het feit dat mijn papa zijn dochter geen reden vond om te leven deed me verschrikkelijk pijn. Waarom was ik niet genoeg?!

Zoektocht naar een diagnose

Dankzij mijn opleiding op school had ik wat kennis over de zorgsector in België. Toen ik in Gent aankwam, verbleef mijn papa op de gesloten afdeling van de psychiatrie. In plaats van te genieten van mijn jonge leven als achttienjarige, moest ik papa dichterbij huis zien te krijgen. Hij kwam terecht in het psychiatrisch ziekenhuis van Duffel. Daar startte een jarenlange zoektocht naar wat er nu precies aan de hand was met papa. Tal van gesprekken heb ik gehad met dokters en psychiaters, maar niemand kon mij precies uitleggen wat er nu juist speelde. Er werd mij verteld dat het om meer ging dan een onschuldige depressie na het trauma dat hij had meegemaakt.

Overdag ging ik naar de hogeschool en 's avonds haalde ik papa op in de psychiatrie. Aangezien ik zelf nog bij mijn moeder woonde en papa geen woonplaats had, reden we van hier naar daar. Toen mijn vader met ontslag mocht, was er nog steeds geen diagnose. We vonden een appartement in Duffel en papa wou dat ik bij hem introk. We hadden het goed met ons tweetjes, maar ik merkte dagelijks de effecten van zijn trauma. Zo was hij 's nachts vaak wakker en overdag lag hij in bed. Aangezien ik er voor hem wou zijn, paste ik mijn dag- en nachtritme aan. Al snel merkte ik dat dit niet gezond was. Het voelde alsof ik zijn depressies mee ervaarde. Het was geen evidente keuze, maar ik besliste om te vertrekken omdat ik voelde dat het almaar slechter met me ging. Toch bleef ik hem iedere dag bezoeken.

De volgende jaren stonden in het teken van de zoektocht naar een diagnose. Papa werd regelmatig opnieuw opgenomen. De zelfmoordgedachten waren nooit ver weg. Als ik erop terugkijk, voelde ik me in die periode heel verantwoordelijk voor mijn vader. Voortdurend gaf ik mezelf de schuld. Waarom kon papa niet gewoon gelukkig zijn, tevreden zijn met zijn leven met zijn kinderen? Geregeld telefoneerde de politie me om te melden dat ze aan zijn gesloten appartement stonden en dat het psychiatrisch ziekenhuis naar hem op zoek was.

Geen reden om te leven

Drie jaar na zijn eerste zelfmoordpoging werd een bipolaire stoornis gediagnosticeerd. Waarom had ik dat niet eerder gezien? Ik had de moeder van mijn vriendin toch jarenlang gekend? Hoe kwam het dan dat ik niet door had wat er aan de hand was met mijn papa?!

Ik woonde trouw de informatieavonden bij die het ziekenhuis organiseerde, hoewel ik enige notie had van de problematiek. **Ik wist maar al te goed dat de vaststelling van zijn diagnose nog niet betekende dat er een wondermedicijn was gevonden. Het zou een lange zoektocht worden naar de juiste behandeling.** Dat was lastig. Ik wist nu wat er aan de hand was met hem, maar daarmee was de zaak niet opgelost.

Op een dag kreeg ik telefoon van de psychologe, die me uitnodigde voor een gesprek met haar en met papa. Daar gaf mijn vader aan dat hij een procedure wilde opstarten voor euthanasie voor ondraaglijk psychisch lijden. Ik was zo boos dat een professionele zorgverlener me dit liet ondergaan. En ik was ook ongelooflijk kwaad op papa. Waarom had ik hem na al die moeilijke jaren nog steeds niet kunnen bewijzen hoe graag ik hem zag en hoe belangrijk hij voor mij was?

Al snel bleek dat papa vooral moeilijk bleek om te kunnen met eenzaamheid. Zijn psychologe stelde voor om te kiezen voor Beschut Wonen. Dat is een woonvorm waarbij een aantal mensen met een psychische kwetsbaarheid hetzelfde huis delen. Ze wonen zelfstandig, maar kunnen rekenen op extra ondersteuning. In eerste instantie vond ik dat vreemd, want zo slecht was het met mijn papa toch niet gesteld?! Intussen weet ik wel beter. Zijn keuze voor Beschut Wonen was een goede beslissing; hij is stabiel.

Held

Mijn papa heeft een bipolaire stoornis. Ik maak daar geen geheim van, en dat heb ik ook nooit gedaan. Als het ter sprake komt, dan vertel ik het eerlijk aan mijn omgeving. Waarom zou ik me daarvoor moeten schamen? Mijn papa is mijn papa. Ik zie hem onvoorwaardelijk graag en ik ben ontzettend

trots op hem. Hij is mijn held. Ik ben ontzettend fier op het traject dat hij heeft afgelegd. Hij heeft keihard gevochten om te staan waar hij vandaag staat. Dat neemt niet weg dat er nog steeds een angst in mij huist. Ik ben bang dat ze me ooit zullen bellen om te vertellen dat papa effectief zelfmoord zou hebben gepleegd. Die onrust leeft vooral wanneer ik hem minder vaak zie. Maar ik heb ermee leren leven. Ondanks mijn angst, vertrouw ik hem voor de volle honderd procent bij mijn dochter. Want naast een fantastische papa, is hij ook nog eens een geweldige opa. Ik zie hem graag. Toen en nu.

Stephanie De Vroe



Je veux de l'amour

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

Achthonderd woorden

Achthonderd woorden. Hoe schrijf je in 800 woorden neer wie je bent en wat ASS voor jou betekent? Het voelt alsof ik daarvoor figuurlijke stukjes lucht moet vangen. **Met open handen reiken naar een wirwar van herinneringen om me heen. Als ik ze vang, stop ik de herinneringen in een glazen bokaal. Ik zet ze in mijn kast en bekijk ze elke dag.** De meeste bokalen zijn nog donker. Dat zijn de zwaarste, de oudste en die bevatten enkel mist. Toch zijn er sinds mijn recente ASS-diagnose ook steeds meer kleurrijke bokalen bijgekomen. Het zijn er groene, gele en lichtgevende. Bokalen van vriendschap en liefde naast de bokalen van onbegrip en eenzaamheid. De laatste tijd probeer ik vooral de kleurrijke bokalen te koesteren. Ik pak ze vast en geef ze een kus. Als ik ook hen genoeg aandacht geef, weet ik het zeker. Zo krijg ik vast een regenboogkast.

Ik ga eerst even in op mijn eerste, moeilijke herinneringen. Op de **oudste zwarte bokalen** waar ik hierboven over sprak. Ik ben nu een 24-jarige, volwassen vrouw die met veel zin door het leven gaat, maar ik heb daar jammer genoeg hard voor moeten vechten. Ik herinner me nog hoe ik als 11-jarige van mijn favoriete juf hoorde dat ik 'fars' was. Ze vond dat ik een grote mond had en soms best gemeen kon zijn. Ik voelde me verward, verdrietig en begreep niet waarom ze dat zei. Toen ik de reden vroeg, antwoordde ze kort: "Dat weet je best. Doe niet alsof." Het probleem was dat ik het écht niet wist. Ik had haar graag en mijn klasgenootjes ook. Waarom waren ze dan zo vaak boos op mij?

Toen ik tiener werd, kwam ik meer en meer in soortgelijke situaties terecht. Anderen leken mij anders te zien dan ik mezelf. Ik zag mezelf als een open meisje dat graag sociale contacten aanging.

Toch liepen die contacten uiteindelijk steeds fout. Op een bepaald moment heb ik de beslissing genomen mijn gevoelens en belevingswereld voor mezelf te houden. Ik kon toch niet uitleggen waarom ik me zo slecht voelde. Als ik zei dat ik me niet goed voelde, gaven mensen me goedbedoelde adviezen. Ze spoorden me aan nieuwe vrienden te zoeken, andere hobby's te doen en te blijven werken voor school. Niemand begreep waarom ik me steeds ongelukkiger voelde. Ik had het gevoel dat ik nergens terecht kon. Ik moest harder proberen, zeiden ook mijn ouders. Maar zij zagen evenmin dat het echt te moeilijk was.

In de tien jaar waarin ik mijn secundair onderwijs en mijn hogeschool afwerkte en waarin ik tussendoor van afdeling naar afdeling ging in de psychiatrie, voelde ik me alleen dieper de put inzakken. Ik had op academisch vlak wel dingen bereikt, maar nog steeds voelde ik me te klein. Te klein om het volwassen leven aan te kunnen. Ik liep hele dagen op de figuurlijke tippen van mijn tenen en deed mijn uiterste best, maar **ik bleef hervallen in een zware depressie.**

Hulpverleners; willen jullie alstublieft meer samenwerken en out-of-the-box denken?

In de psychiatrie kreeg ik allerlei diagnoses te horen: angststoornis, trauma, PTSS, OCD, persoonlijkheidsstoornis... Het zouden allemaal redenen zijn waarom ik me zo slecht voelde. Ik volgde therapieën en bleef vechten voor mijn leven. Toch leek geen enkele diagnose volledig toepasbaar op mijn situatie. Eén zin speelde voortdurend in mijn hoofd: "Wat is er toch mis met mij?"

In juni 2020 vielen alle puzzelstukjes eindelijk in elkaar. In die periode leerde ik een opmerkelijke psycholoog kennen. Het viel haar op dat ik na

TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

enkele sessies nog steeds moeite had om mij aan te passen aan haar manier van werken en aan de sensorische prikkels in haar lokaal. Ze vermoedde dat ik zoveel moeite had met vriendschaps-, werk- en familierelaties omdat ik sommige dingen verkeerd interpreteerde. Ze voerde testen uit. Daaruit volgde de diagnose: ASS met gemiddeld tot bovengemiddeld IQ. Voor het eerst in mijn leven had ik het gevoel dat iemand naar mij luisterde. De zin "Wat is er mis met mij?" leek niet meer toepasbaar op mijn leven. **Er was helemaal niets mis met mij! Ik was gewoon een beetje anders. En dat is perfect oké.**

Als ik nu naar mijn leven kijk in de vorm van een figuurlijke **kast vol gekleurde bokaal**, voel ik een grote dankbaarheid voor mijn familie, vrienden en huidige hulpverleners. Ik zie al bijna een regenboog aan kleur! Toch moet ik mijn jeugdtrauma's nog

grotendeels verwerken. Het besef dat ik al veel langer de juiste therapie en diagnose had kunnen krijgen, maakt me soms nog immens verdrietig. Om die reden wil ik graag een vraag stellen, een vraag aan al die fantastische mensen die met hart en ziel in de Belgische, psychische hulpverlening werken: Willen jullie alstublieft meer samenwerken en out-of-the-box denken?

Alleen door een goede samenwerking tussen hulpverleners van verschillende instanties, met verschillende expertises en met verschillende achtergronden kunnen we volgens mij écht een verschil maken voor zoveel mogelijk mensen. Ik ga voor een wereld vol samen zijn en gedragen worden. Een wereld met een regenboogkast voor iedereen. Jullie ook?

Eefje Vanpoucke



Je veux de l'amour

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

Ik ben Els en ik heb dromen. Ik schreef het ooit als eerste zin van mijn herstelverhaal. Het beschrijft me perfect. Nog niet zo lang geleden besepte ik dat dromen me overeind hebben kunnen houden. Ken je de uitspraak 'waar een wil is, is een weg'? Helaas zijn er op mijn weg wegwerkzaamheden. Ik had een vrij moeilijke jeugd. Mensen denken vaak dat mishandeling ver van hun bed plaats vindt, ik wou dat het zo was. Ik zat er middenin, maar dat besepte ik toen niet. Mijn psychologe verklaarde dat later ook: je wilt niet dat zulke dingen bij kinderen gebeuren, laat staan bij jezelf, dus duw je dat weg. **Gisteren nog zei een vriendin dat ik iemand ben die met een vleugje humor veel kan oplossen.** **Dat ik ondertussen vaak angsten doorsta,** **wordt niet gezien.** Mensen staan versted als ik zeg dat ik ooit was opgenomen in "dé psychiatrie". Ze kunnen het amper geloven: de goedlachse Els die zo goed kan relativeren, nuanceren en positief in het leven staat?

Ik ben niet gek, ik heb gewoon pech gehad. Ik werd geboren na een overleden kind en dat heeft ongetwijfeld invloed op mij gehad. Daar kan niemand iets aan doen, integendeel. Daarna volgde een best zware jeugd, waarin ik mezelf leerde dissociëren om te overleven en weinig aansluiting vond bij leeftijdsgenootjes. Ik was anders.

Toen ik op mijn 17de op de PAAZ kwam, hadden een paar zaken de emmer doen vollopen. De druppel was de boodschap dat ik misschien nooit kinderen zou krijgen. Op dat moment werd mijn hele toekomst van tafel geveegd. Het was een zware klap, waarbij ik bovendien leerde dat onvruchtbaarheid taboe was.

Op de PAAZ wist men niet goed wat met mij aan te vangen. Ze verwezen me door naar een psychoanalytische afdeling. Die therapie heb ik als zeer waardevol en helpend ervaren. Na mijn



opname ging ik studeren. Hoewel ik eigenlijk psychologie wilde aanvatten, koos ik omwille van faalangst voor psychiatrische verpleegkunde. Ik heb daarvoor moeten strijden: het was not done om in de psychiatrie te werken als je het zelf ooit moeilijk had gehad. Door mijn faalangst had ik mijn droom om psychologe te worden al opgeborgen. Dit zouden ze me niet afnemen. Ik haalde mijn diploma.

Tijdens mijn studies ben ik bij mijn ex-schoonfamilie gaan wonen. Daar ben ik nog steeds dankbaar voor. Het drukte me echter ook met de neus op

TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...

de feiten; zo kon een gezin dus ook zijn: warm, veilig en liefdevol. Verder deed ik wat er van me werd verwacht, maar ik ontwikkelde geen eigen identiteit. Ik wist niet eens hoe ik dat moest doen, want het was me nooit toegestaan. Toch ging ik mezelf exploreren. Ik begon les te volgen op het conservatorium, omdat ik al lang gitaar wilde leren spelen. Ik woonde ook vaker concerten bij. Dat bleek ware ontspanning. Ik merkte op dat natuur me blij maakt. Ook creatief kon ik meer en meer mijn ei kwijt.

Ondertussen werkte ik met mijn toenmalige partner aan onze kindervens. We werden zwanger, maar we verloren het kindje. Dat deed veel pijn, nog steeds. We groeiden uit elkaar en besloten te scheiden. Op zich was dit goed. Ik wist ook niet precies wat liefde was. Alles wat ermee te maken had, vond ik verwarrend.

Ik werkte ondertussen als psychiatrisch verpleegkundige. De evolutie naar het inzetten van ervaringsdeskundigen in de GGZ kan ik alleen maar toejuichen. Ze zijn nodig, maar ik wil ook benadrukken dat ik geen unicum ben onder hulpverleners. Vele cliënten beseffen niet dat hulpverleners het psychisch ook moeilijk kunnen hebben.

Ik leerde een man kennen. Ik twijfelde lang voor we een relatie begonnen, maar hij had geduld. Ik voelde me goed bij hem en bovenal was hij de eerste man in mijn leven die ik echt vertrouwde: met hem zag ik me oud worden en kinderen krijgen. Hij wilde zelfs mee in de mallemolens van vruchtbaarheidsbehandelingen stappen. Hij steunde me in wat ik deed en gaf me vertrouwen. In hem, maar ook in mezelf. Bij hem durfde ik echt mezelf zijn. Hij maakte me gelukkig. Het noodlot sloeg echter toe. Hij kreeg een ongeval, lag enkele weken in coma en stierf.

Ik kwam in een hels rouwproces terecht. Ik had liefde, geborgenheid en veiligheid nog maar net leren kennen en was ze alweer kwijt. Ik ging naar een psychiatrisch revalidatiecentrum en leerde de herstelvisie kennen. Ik schreef mijn eerste herstelverhaal en dacht: doorbreek taboe, begin bij jezelf. Ik startte een blog met getuigenissen. Het werd een soort missie, net als het taboe doorbreken over onvruchtbaarheid. Daarom begon ik ook te werken bij Uilenspiegel en bij Kinderwens Expertisenetwerk.

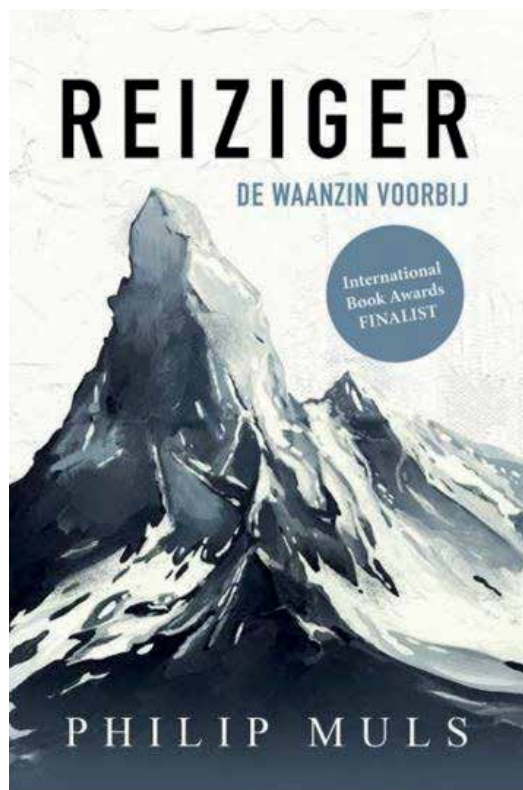
Ik startte als alleenstaande opnieuw een fertiliteitstraject. Mijn aanvraag werd goedgekeurd. Met mijn verleden in de psychiatrie was dat niet evident. Het traject maakte veel los. Ik ging opnieuw naar een psychologe om mijn jeugd te verwerken. Zij vertelde me dat het een logisch proces was. Wie een actieve kindervens heeft, gaat onbewust terug naar de eigen kindertijd om te kijken wat je daaruit wil meenemen en wat niet. Ik ben nu twee jaar bezig met traumatherapie, wat zorgt voor belangrijke verschuivingen. Ik leer patronen te doorbreken. Dat geeft veel spanningen in mijn familie, maar daar moeten we door. Ik exploreer mezelf, leer echt voelen wat ik wil en naar mijn eigen waarden en normen handelen. Ik kreeg ook eindelijk een juiste diagnose, wat me hielp om voor mezelf te zorgen.

Ondertussen werk ik aan mijn dromen: schrijven én psychologie studeren. Sinds 2017 maak ik deel uit van de redactie van Uilenspiegel. Daar haal ik veel voldoening uit. De ultieme wens blijft een boek. Verder blijf ik vechten voor een kindje en vond ik opnieuw veel veiligheid en vertrouwen bij een lieve man.

Els Lambrecht

Gelezen & Goedgekeurd

REIZIGER, DE WAANZIN VOORBIJ - PHILIP MULS



Philip Muls is vicepresident voor de Aziatische markt van een softwaremultinational. Na zijn succesvolle alcoholontwenning maakte hij tot twee maal toe promotie. Nu woont en werkt hij in Singapore.

Zijn boek verscheen eerder in het Engels onder de titel: "Mind on Fire, A Case of Successful Addiction Recovery". En of het succesvol is. Het sleepte zomaar eventjes drie internationaal gerenommeerde prijzen in de wacht. De Nederlandse versie verscheen op 22 mei 2019, een mijlpaal voor de auteur. [Exact zes jaar na zijn laatste slok verwoordt hij het zo: "Het doet me deugd om die mijlpaal van zes nuchtere](#)

[jaren te vieren. Als ik met mijn boek anderen kan inspireren om een nieuw, nuchter leven te starten zou dat fantastisch zijn".](#)

Wisselwerking

Het boek is een combinatie van fictie en non-fictie. Hoofdpersonage Peter Bauer, het alter ego van de auteur, trakteert ons op spannende reisverhalen doorheen Azië. De weergave van de vertrouwelijke therapiegesprekken met zijn psychiater en de 'wisselwerking' die hierdoor ontstaat, maken van het boek een uniek geheel. De manier waarop Peters gezin, zijn vrouw en twee kinderen de 'macht van de drank' beleven, wordt op originele en beklijvende manier neergepend.

Dit boek scheert niet alleen hoge toppen, het ontstond ook letterlijk in 'hogere sferen'. De auteur reist vaak voor zijn werk. Toen hij tijdens een van die lange nachtvluchten de slaap niet kon vatten, keek hij om zich heen en zag velen rondom hem naar de fles grijpen. Hij besloot om zijn ervaringen neer te pennen. Het ontspande hem. Hij schreef vanuit een ander standpunt dan de traditionele manier waarop alcoholverslaving meestal wordt beschreven. [Al te vaak focust men daar op het afkicken en het 'drinken an sich'. Over het mentale proces dat je achteraf doorloopt, bestaat weinig tot geen literatuur. Hoe het verder moet na de 'acute fase' van de ontwenning, hoe je weer écht moet gaan leven, daar gaat dit boek over.](#) Drinken is vaak de enige optie om te kunnen 'relaxen'. Het boek is een tool om aan te tonen dat er andere middelen dan alcohol zijn om te ontspannen. Voor de auteur zijn mediteren en schrijven helpend.

Uiteraard zijn fysieke en psychologische ontwenning cruciaal, maar nog belangrijker is de levensles van Peter Bauer. [We kunnen ons ware ik pas terugvinden door naar de dingen te kijken](#)

zoals ze echt zijn. De motivatie moet vanuit jezelf komen. Iemand gedwongen laten opnemen is vanuit deze visie een garantie voor falen. Er is niets mooier dan kunnen zeggen: "Ik heb mijn verslaving overleefd en ik heb daarna weer zin gekregen in het leven". Wie denkt ooit weer te kunnen drinken, zal niet herstellen. Als je het boek leest zou je bijna kunnen zeggen dat je dieptepunt zo diep mogelijk moet zijn, om de drank voorgoed af te zweren.

Het boek kan en mag gelezen worden door alcoholisten en door hun familie en vrienden. Het is herkenbaar voor 'drinkers en niet drinkers' want alcoholisme treft alle lagen van de bevolking. Van huismoeders tot succesvolle zakenmannen. Ons land houdt er een speciale drinkcultuur op na. Alcohol drinken wordt hier makkelijker aanvaard dan bijvoorbeeld in Azië. Sterker nog, soms voelen mensen zich verplicht om te drinken. Philip Muls geeft een gouden tip: "Je leert jezelf niet te drinken, door niet te drinken. Dat is misschien simpel, maar meer houdt het uiteindelijk niet in. Alle therapie, opnames en lectuur helpen, maar het enige dat echt helpt is jezelf tonen dat je het niet doet".

Geluk opgebruikt

'Reiziger, de waanzin voorbij' wil mensen leren hoe je jezelf goed kan voelen zonder drank. De auteur was niet alleen verslaafd, hij omschrijft zichzelf ook als een neurotische piekeraar, die al heel vroeg met doodsangst worstelde en aan verlatingsangst leed. Op zijn 17de ontdekte hij de 'drank'. Gebruiken werd de manier om toch te ontspannen. Zijn verleden leert ons dat hij als enig kind vaak gebukt ging onder de bezorgdheid van zijn ouders. Zijn moeder was 42 toen zij ongewenst zwanger werd. Ze verloor een zoontje, en de auteur kreeg later dezelfde naam, Philip. Als kind kreeg hij vaak te horen dat het een klein mirakel was dat hij kerngezond was ondanks de leeftijd van

zijn moeder. Daarom schrijft hij: "Mijn geluk was al opgebruikt zodra ik ter wereld kwam. Dat gevoel heb ik altijd gehad".

Zelfmoord

Net als Peter, zijn alter ego, worstelde ook Philip Muls met zelfmoordgedachten. Drank is een duivel. Hoe meer drank je nodig hebt om te (over)leven, hoe vaster je komt te zitten. Je weet dat er iets moet gebeuren, maar je bent ontzettend bang omdat je niet meer zonder drank kan. Soms gaat je gezinsleven eraan kapot, je kan je baan verliezen, je gezondheid lijdt eronder... Drinken en uitkijken naar het drinken maakt heel veel stuk en zorgt voor aanhoudende conflicten. Sommige mensen denken dan ook dat dit geen leven meer is.

Hoop

De auteur stelde zichzelf de vraag of hij echt zinnens was om zich compleet de vernieling in te rijden. Hij besepte dat er iets moest gebeuren. En er gebeurde iets. Hij ging voor de vierde keer in opname om te ontwennen en het lukte hem. En het lukt hem nog steeds om te leven, te functioneren zonder drank. Iets wat hij tien jaar geleden niet mogelijk had geacht. Die boodschap wil hij ook meegeven aan mensen die nog aan het ontweningsproces moeten beginnen. Er is wel degelijk hoop. Want Philip voelt zich authentieker zonder alcohol. Durft toe te geven aan zijn angsten en twijfels, want hij weet dat er een ander redmiddel is dan drank: schrijven... En of dat de moeite loont!

Ann De Raeymaecker

Titel: Reiziger, de waanzin voorbij

Auteur: Philip Muls

Verschijningsdatum: 22/5/2019

ISBN: 9789492499134

Schrijver spreekt

PHILIP MULS - REIZIGER, DE WAANZIN VOORBIJ

Philip Muls heeft alles waar iedereen van droomt: gelukkig getrouwd, vader van twee prachtige kinderen en een succesvolle job. Toch is er iets waardoor hij op een bepaald moment alles dreigt te verliezen: alcohol. Hij schreef er een boek over en vertelt over zijn ervaringen bij Pascale Noë.

“Wanneer alcohol een functionele rol begint te spelen in je leven, kan het problematisch worden. Als je merkt dat je automatisch naar drank grijpt wanneer je je angstig of gestresseerd voelt, dan vervult het glaasje een bepaalde functie. Het wordt dan al snel een gewoonte, en daar geraak je zeer moeilijk van af. Ook is het zo dat sommige mensen genetisch een bepaalde aanleg hebben voor verslaving. Ik keerde meer en meer in mezelf en werd onverschillig naar wat er in de wereld rondom mij gebeurde. Rond mijn 40e werd het echt erg en mijn familie zei regelmatig dat ik moest afbouwen of stoppen. Maar dat lukte niet. Ik had minder energie en kwam niet veel meer buiten.

In 2011 liet ik me twee weken opnemen op een PAAZ. Niet mijn beste ervaring. Je wordt daar wel medisch opgevolgd voor de fysische ontwenning, maar voor de mentale ontwenning word je aan je lot overgelaten. Eind 2012 zag ik dat het zo niet verder kon en heb ik me laten opnemen in een afkickkliniek op Curaçao. Achteraf gezien geen slimme keuze. Er kwam niet al te veel therapie bij te pas, het was eerder een luxe resort, maar dan zonder drank. Begin 2013 liet ik me opnemen bij KARUS op een afdeling die KasteelPlus heet in Sint-Denijs-Westrem, een gespecialiseerde psychiatrische zorgvoorziening. Daar onderging ik acht weken intensieve therapie met zeer goede begeleiding. Na die opname voelde ik me sterk. Toch greep ik een week later weer naar een glas wijn en was ik terug vertrokken op mijn destructieve pad. Op 22 mei 2013 liet ik me dan opnieuw

opnemen op dezelfde plaats bij KARUS voor nog eens acht weken. Ik doorliep opnieuw hetzelfde programma. Daarna heb ik nooit meer gedronken. Dus op 22 mei 2020 was ik zeven jaar nuchter. Die laatste opname leek er iets te klikken in mijn hoofd. Vanaf dat moment ben ik echt beginnen herstellen. **Eerst de fysische ontwenning, die een week duurt. Dan de mentale ontwenning, die een paar maanden duurt. Maar de emotionele ontwenning, namelijk in het reine komen met jezelf, je omgeving en vooral met het verleden, die is nog steeds bezig.**

De inhoud van de therapie was belangrijk. Je leert begrijpen wat alcohol met je doet, zowel lichamelijk als mentaal. Maar nog veel belangrijker vond ik het proces zelf. Daarmee bedoel ik de relatie tussen mezelf en medepatiënten en natuurlijk de hulpverleners. In dat proces is totale eerlijkheid zeer belangrijk. Ik voelde dat dit een belangrijk kantelpunt was in mijn leven.

De eerste maanden moet je opnieuw leren hoe je de zaken aanpakt zonder drank. Op restaurant gaan, op zakenreis gaan, tot rust komen na een stressvolle dag. Het voelt enorm onnatuurlijk aan dit te moeten doen zonder alcohol, omdat je brein zo gewoon is dat er drank aan te pas kwam in het verleden. **Je moet nieuwe, nuchtere denksporen en gewoontes creëren in je hersenen. Nazorg is hierbij zeer belangrijk.** Ik ging wekelijks naar een ervaringsdeskundige therapeute, die zelf alcoholiste was en toen al tien jaar droog stond. Zij heeft me enorm geholpen om sterk en nuchter te blijven.

Het is belangrijk dat de motivatie van de patiënt zelf komt. Hulpverleners zijn er om te omkaderen, maar kunnen uiteindelijk niemand dwingen om nuchter te blijven. Ze spelen wel een zeer belangrijke rol in het bewustwordingsproces

rond wat alcohol eigenlijk met je doet. Zeker de eerste maanden na het stoppen met drinken is het belangrijk dat de omgeving begrip toont voor het feit dat het niet gemakkelijk is. Je kan niet onmiddellijk vrolijk en 'bevrijd' door het leven gaan. **Er is een proces waar je door moet, en dat kan soms zeer pijnlijk zijn voor jezelf, maar ook voor je directe omgeving.**

Fysisch gezien voel je je na een paar weken terug oké. Afhankelijk natuurlijk van hoeveel en hoelang je hebt gedronken. Maar mentaal en emotioneel is het een herstelproces dat gemakkelijk maanden tot zelfs jaren kan duren, zoals bij mij.

Eens je voor jezelf hebt uitgemaakt dat je nooit meer wil drinken, wordt het gemakkelijker. Dat wil niet zeggen dat je er nooit meer naar verlangt of dat je het niet moeilijk kan krijgen in een omgeving waar mensen drinken. Maar je weet dan dat je best weggaat als het te erg wordt. Je bent een alcoholist voor het leven. Het eerste glas doet je onvermijdelijk snel terug in een neerwaartse spiraal belanden. Daarom dat herval een deel uitmaakt van het herstel. Enkel **wanneer je ziet dat je nooit meer gecontroleerd zal kunnen drinken, enkel dan vind je de motivatie om te stoppen. Voor altijd. En dat is oké.**"

Pascale Noë

Overgenomen uit P-collectief



Patiënt toont talent

JESSE DE VLEGELAER



Tijdens de eerste lockdown was UPC Duffel een hele poos afgesneden van de rest van de wereld. Patiënten konden het domein niet verlaten en bezoek was tijdelijk niet welkom. En dus werden allerlei activiteiten op of rond de afdeling georganiseerd. Heel wat (socio-)therapeuten zetten daar mee hun schouders onder. Maar patiënten boorden ook hun eigen talenten aan om verveling en eenzaamheid te counteren. Op Stemming 1 nam een groepje deel aan de zoektocht naar de kunstwerken op het domein, maar gaf er een eigen twist aan. Jesse schreef daar achteraf een verslag over dat tot nadenken stemt.

Kunsttocht

Onze groep vatte deze kunsttocht aan vanuit een ietwat eigenzinnige visie. Het ten volle ervaren van artistieke werken laat zich niet gemakkelijk onderbreken om enkele vragen op te lossen. En dus namen we niet alleen de ter beschikking gestelde brochuremap, maar vooral de tijd en ruimte om het verhaal van de vaste buitencollectie op het domein van UPC Duffel te mogen ervaren. Het nodigde patiënten uit om stil te staan; een reflex die net vaak ontbreekt bij mensen in opname.

De kunstcollectie op het domein liet zich overigens in deze voorjaarsperiode tonen te midden van een wonderbaarlijke kunstgalerij van een natuur in volle bloei. Op die manier ontstond er een prachtige symbiose tussen cognitieve en emotionele zwaarwichtigheid in een landschap dat ingebed is in rust en harmonie. Een overkoepelend gevoel dat zich tijdens de gehele rondleiding liet voelen, was een verrassende onderschatting van de hoeveelheid artistieke prikkels op het domein aanwezig. De actieve toeschouwer merkt op dat de kunstwerken dominant geplaatst zijn, zonder

de waardige verhouding met de omgeving te verstoren. Soms lijken ze ontdaan van iedere subtiliteit (Molen [2013] van Mia Missinne), op andere momenten spelen ze net met de verfijning binnen hun leefmilieu (Arkhiëf [2009] van Christian Ch'an).

In zoverre iemand überhaupt een keuze kan maken tussen ieder aanwezig project op het domein, blijft het werk van de Kortrijkse Kris Martin toch wroeten en wringen in mijn geest (Untitled [2010,2018]). Aangezien de wilgen van zijn project opnieuw werden aangeplant, zou je kunnen argumenteren dat men iets van zijn oorspronkelijke fysieke kracht heeft ontnomen. Bovendien vormen 'tijd' en 'vergankelijkheid' wezenlijke thema's binnen het oeuvre van Martin, waardoor de fundamentele vraag kan gesteld worden of de wilgen wel dienden te worden vervangen. Staat een heraanplanting immers niet loodrecht op de principes van Kris Martin? Anderzijds laat de schrielheid van de nieuwe bomen de metafysische boodschap van de kunstenaar in echo nazinderen.

De afstand tussen de florissante treurwilg en het ranke bosje wilgen, laat zich voor mij beheersen door kwetsbare actuele tendensen als genderfluiditeit of het doorbreken van het taboe op jongeren met een psychiatrische problematiek. Kris Martin toont ons dat de afwijking – de in afzondering staande treurwilg – immers veel minder vatbaar is voor de hindernissen waarmee het groepje wilgen wel te maken heeft om hun levenskracht te vinden.

Op die manier kan men in eerste instantie concluderen dat het project aantoont dat maatschappelijke verdrukking, in een genegen context, een sterkte kan vormen. Persoonlijk kan ik in dit werk echter nóg een tegenstrijdige

onderlaag zien. Als we namelijk een stap verder gaan met de personificatie van de bomenrij en ze dezelfde basisbehoeften geven als de mens, zou ik een parallel durven trekken met het discours van psychiater **Dirk De Wachter**:

“We zijn fundamenteel eigenlijk altijd alleen (...) Dat is het lot van de mens om alleen te zijn. (...) je kan niet anders dan alleen zijn. Maar de enige manier om daarin te kunnen leven is met anderen. Alleen met anderen, dan is het draaglijk. Maar die anderen, die gaan het alleen zijn ook nooit helemaal kunnen opheffen. Het lot van de mens is dat zijn navelstreng wordt doorgesneden en dat hij dan in de wereld geworpen is en is veroordeeld tot de ‘alleenigheid’. (...) ‘Alleen’ is een existentiële onoverkomelijkheid. (...). Het alleen zijn (...), daarmee leven is één van de opgaven van het bestaan. Vermits we onze verbinding wat lossen allemaal, is die existentie moeilijker geworden.”

Deze visie werpt voor mij een essentieel tegenlicht op de eerder beschreven welwillende gedachte dat de treurwilg met ruimte en licht een onoverkomelijk voordeel heeft. Met andere woorden, lukt het de treurwilg om in staat van het permanente existentiële “alleen zijn” te volgroeien? Terwijl de wilgen zichzelf potentieel nog een kans kunnen gunnen door zich te verzoenen op de rug van elkaars “alleenigheid.”

Bij het tweede kunstwerk kan ik me niet ontdoen van het gegeven dat ‘tijd’ en ‘verval’ ook hier hun intrede doen. Ergens op de inmiddels haast surrealistische noordoostelijke hoek van het domein, overstemmen audiovisuele prikkels op indrukwekkende wijze de natuurpracht. **We staan stil bij de immense afbraak van het oude ziekenhuisgebouw** en laten de vraag “wat is kunst?” rustig links liggen. Liever genieten we van de eer om deze gigantisch temporele installatie en

het stuk geschiedenis hieraan verbonden te mogen aanschouwen. De gigant Goliath die in al zijn kwetsbaarheid en nederigheid wordt vastgegrepen en neergeworpen en na decennia van standvastige dienst zijn onvermijdelijke teloorgang kent. Dagelijks zijn we getuige van een symboliek die de toeschouwer herinnert aan de onontkoombare oorlog met zichzelf en diens eindigheid. Op zulke onnavolgbaarheid hoeft, wat mij betreft, geen titel of artiest te worden vastgepind.

Als verlenging van deze stimulerende rondgang werden – in afwachting van wat de toekomst brengt – onmiddellijk de drie boeken van de voorgaande kunsttriënnales op het domein aangeschaft. Ze zijn trouwens nog steeds beschikbaar.

Jesse De Vlegelaer



Zo helpt poëziE

Moed

Moed

Is een hoog goed
Als reactie op een banger hart
Dat maar niet start
Of zo maar een beetje
In horten en stoten
-er wordt al eens gesnoten-
Het houdt je sterk
bij zwaarder werk
Het houdt je flink.

Karen Janssens



Het verlengde perspectief,

Ik zit in een woestijn van tijd.
Zonder stressstoornis, want er is geen stress.
De muziek ken ik al van buiten.

En mijn structuur is zoek.
Nu concentreer ik mij op afleiding.
De kwaliteitsvolle lectuur die ik doorneem,

geeft een andere dimensie aan het tijdsperspectief.
Zo tracht ik mijn welbevinden op peil te houden.
Ik ben bang van de doos van Pandora.

Want hoop verlengt de kwelling van de mens.
Mijn angst blokkeert het hele systeem.
En toch is er niets aanwezig dat mijn geest bang maakt.

Razendsnelle impulsen van buitenaf,
zijn het enige wat nog van invloed kan zijn.

[... Als het dus goed gaat, wees dan blij;
Gaat het slecht, wil dan bedenken:
Zowel het één als het ander heeft God gemaakt,
Opdat de mens niet op de toekomst zou rekenen...
(Prediker hfst 7 vers 14)]

Tony Verbeeck

Zo helpt poëziE

Uitkomst

Excuseer me, zei uitvlucht.
Mijn deur draait van buiten naar binnen toe
en omgekeerd
Op het ritme van wie er aanklopt,
volgens de schaduw van het gezicht
dat ik door het vensterraam opmerk.

Vergeef me zei toekomst.
Ik heb al elke deur geprobeerd,
op alle ritmes gedanst in de schaduw
van het glasraam.
Ik heb meerdere gezichten,
misschien is dat opmerkelijk.

Wie weet zit er wel
ergens een achterpoortje aan het bouwsel
zei gekkigheid.

Uitvlucht en toekomst
en wat hun toekomst.

En gekkigheid die
lang zo gek nog niet is,
vond wijsheid.

Leen Baeyens





Tante Adrenaline

Beter is het
dat wij ons vol vertrouwen werpen
in het Hart van Jezus
en het eens goed uitwenen
eerder dan toe te geven
aan dwaze grillen
van onze schreeuwerige tante Adrenaline;
met dat mens lig ik voortdurend in ruzie.
Eigenlijk loop ik stom tegen haar
want het beste is
haar gewoon te negeren.
Ze is veel te dwaas en te onstandvastig
en wil gewoon de aandacht trekken.
We moeten wel met haar leven,
ze is nu eenmaal zo,
maar ze is oninteressant, onrealistisch.
Ze is een lawaaierige, illusioniste
en zo vreselijk bemoeiziek,
wil zich in alle vriendschappen mengen
en zij haat het wanneer man en vrouw
elkaar dierbaar zijn en trouw.
Wat een venijn!
Laat haar voortdurende aanwezigheid
niet worden tot
een allesverwoestende kracht.
En als ons hart ons pijn doet,
laat ons dan even
“opkijken naar Hem
Die wij doorstoken hebben.” Ja?

Ann Tispoljee

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.

‘DE WAARDE VAN EEN RELATIE KUN JE AFMETEN AAN DE MATE VAN ONDERLINGE EERLIJKHEID EN BETROUWBAARHEID’

Er zijn verschillende soorten relaties: o.a. een liefdesrelatie, een vriendschapsrelatie, een professionele relatie,...

In een liefdesrelatie is vertrouwen en eerlijkheid heel belangrijk. Het is de basis van je relatie. Als je geen vertrouwen hebt, vind je geen rust. Je vraagt je dan steeds af of je elkaar wel kunt vertrouwen.

Ook voor vriendschap zijn vertrouwen en eerlijkheid essentieel. Als daar geen sprake van is, ben je geen echte vrienden. Waarom zou je liegen of iets verzwijgen als je het goed met elkaar kan vinden?

In een professionele relatie, waarvoor je zelf niet hebt gekozen, zijn goede afspraken en open communicatie van groot belang. Ook hier is eerlijkheid wezenlijk. Maar dit loopt in de praktijk niet altijd even gemakkelijk.

Marleen Coolen, medewerker 't Vlot in Mechelen en De Passant in Duffel

Als er geen eerlijkheid is, is er ook geen betrouwbaarheid mogelijk. Eerlijkheid en betrouwbaarheid kunnen niet zomaar worden opgebouwd. Het vraagt tijd en vertrouwen in elkaar.

In tijden van moeilijkheden leer je de betrouwbaarheid van je relatie. Eerlijk blijven is nodig om een relatie in stand te houden en vertrouwen verdiept deze. Eerlijkheid en betrouwbaarheid zijn voor mij de belangrijkste bouwstenen van een relatie. Ze geven je vertrouwen om jezelf te kunnen zijn.

Carry Vermeulen, bewoner Este Duffel



Carry Vermeulen

Afternoon Tea

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON





Wat is je favoriete woord?

Lieveling

Wat is je minst favoriete woord?

Schijt

Wat is een afknapper?

Mensen die slecht ruiken

Wat is je favoriete vloekwoord?

Verdomme

Van welk geluid hou je?

De vogels die zingen

Aan welk geluid heb je een hekel?

Een drillboor

Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?

Air hostess

Welk beroep zou je liever niet willen doen?

Ik wil alles minstens geprobeerd hebben

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

Dag Christine, je bent welkom.

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Rust in mijn hoofd

Waar en wanneer was je het gelukkigst?

In Lier, op de geboortedag van mijn zoon

Wat is je huidige gemoedstoestand?

Rustig

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

Ik zou wat minder verlegen en wat zelfverzekerder willen zijn

Wat is je grootste angst?

Heel erg ziek worden

Wat is je dierbaarste bezit?

Mijn huis

Waar zou je willen wonen?

Waar ik nu woon, in Lier

Wat is je meest typerende eigenschap?

Beleefdheid

Wie zijn jouw helden?

The Beatles

Wat is je levensmotto?

Carpe Diem. Pluk de dag

Christine Veys | Klimop

De snel klaar haP

TORENTJES VAN VIJG EN GEITENKAAS MET FRUITIG SLAATJE

Ingrediënten voor 4 personen

Slaatje	Torentjes
Sla	4 verse vijgen
1 appel	Rozijnenbrood
Druiven	Geitenkaas (buche)
Geroosterde pijnboompitten	Acacia'honing
1 eetlepel (Gele) currypoeder	Kaneel
5 eetlepels koolzaadolie	
5 eetlepels azijn	
5 eetlepels appelsap	
Peper en zout	

Bereiding

Snijd met een glas of een uitsteekring rondjes uit het rozijnenbrood (4 per persoon). Snijd de verse vijgen en geitenkaas in plakjes. Bouw torentjes: brood, schijfje vijg, schijfje geitenkaas met honing en kaneel, brood, schijfje vijg... Doorprik de torentjes met een tandenstoker of satéprikker, zodat ze goed gestapeld blijven. Zet de torentjes 20' in een voorverwarmde oven van 100°, zodat ze goed warm zijn maar niet te snel kleuren

Was de sla, meng met stukjes appel en druiven en geroosterde pijnboompitten

Maak een vinaigrette. Doe het appelsap en currypoeder in een kom en roer met een garde of vork goed door. Voeg de (neutrale) koolzaadolie al roerend langzaam toe. Voeg als laatste nog de natuurazijn (of appelazijn) toe en breng verder op smaak met peper en zout.

Smakelijk!

B. Déclick 1



Het is mooi geweest

POËZIEAVOND | HERSTELDAGEN | SAMEN VEERKRACHTIG |



CORONA | AFBRAAK ZIEKENHUIS | LAAT 'N LICHTJE



Het is mooi geweest

SUÏDEPREVENTIE | WHAT MATTERS TO YOU | JERUSALEM



A | KERSTCONCERT SOPHIA | HERSTELCAFÉ DE LUXE



Ik hou (niet) van





Ik hou van

brieven schrijven
met de mannen op stap gaan
mensen om mij heen
knutselen
de omgang met de bewoners van PVT Schorshaegen
bezoek ontvangen
mijn gezin
shoppen
naaien en breien
familiebezoek
mijn job bij PVT Schorshaegen
vrijwilligerswerk

Ik hou niet van

platte band met de fiets
covid-19
aangebrand eten
slecht weer
dat anderen tegen mij liegen
laksheid tegenover de coronamaatregelen
onverzorgde bewoners
de gesloten cafetaria
van ver moeten komen om te werken
niet gezien of gehoord worden
agressie en ruzie

Met dank aan

de passanten in PVT Schorshaegen op een zonnige zomerdag

Vraag & antwoord

UPC Duffel moet over gigantische plantages beschikken. Plantages met doperwtjes. Dat leid ik af uit de grote hoeveelheid groene peulvruchtjes die ik wekelijks op mijn bord krijg.

Ik werd vanuit een ander ziekenhuis naar Duffel doorverwezen. Vanuit therapeutisch oogpunt was dat een zeer goede beslissing. Culinair ben ik er helaas op achteruitgegaan. Waarom is het voor de ziekenhuiskeuken van UPC Duffel zo moeilijk om te zorgen voor lekkere en gevarieerde warme maaltijden?"

Patrick, Stemming 2



Maaltijden in zorgvoorzieningen, het zal altijd voor de nodige discussies zorgen. Terecht, want maaltijden zijn tenslotte voor velen onder ons een ankerpunt, een bakken in onze dagindeling, iets waar we naar uitkijken. **Als voedingsdienst proberen we met de grootste zorg om te gaan met de verwachtingen van al onze bewoners en patiënten. Maar anderzijds dienen wij ook met heel veel andere factoren rekening te houden.** Zo onder meer voedselveiligheid, diëten en andere voedingsgewoonten, aanbod en beschikbaarheid bij leveranciers, om er een paar te noemen. Daarnaast is het ook logistiek een hele uitdaging om dagelijks de juiste maaltijd bij de juiste patiënt of bewoner te krijgen. Als je al deze factoren samenlegt, kom je tot een hele complexe uitdaging die ver verwijderd is van het kokerellen thuis of van een etentje op restaurant. **Het juiste evenwicht vinden waarin iedereen zich herkent is een dagelijkse bekommernis.**

We vertrekken binnen de voedingsdienst UPC Duffel van een basiscyclus van 6 weken, omgerekend 42 dagen. Achter deze basiscyclus zitten elke dag wat wij “afgeleiden” noemen. Dit zijn alternatieve gerechten voor personen met een dieet, met kauw- of slikproblemen (gemalen, gemixt), met een allergie, met alternatieve voedingsgewoonten zoals vegan of vegetarisch, met culturele of ethische beperkingen en zo zijn er nog wel een paar. Daarnaast kan elke patiënt ook nog eens aangeven wat hij niet lust. Voor elk van deze situaties en voor elk onderdeel van het menu bieden we dus achterliggend een oplossing. Als je dit allemaal in rekening brengt, kan het inderdaad wel eens gebeuren dat je als patiënt een bepaald onderdeel iets frequenter opgediend krijgt. We staan echter open voor opmerkingen hierover en proberen indien nodig altijd via de diëtiste, die door de afdeling kan worden gecontacteerd, een oplossing te vinden. Wat de doperwten

en peulvruchten betreft: die zitten 11x in de basiscyclus. Dit kan als enkelvoudige groente zijn of in een samengesteld gerecht (vb. erwten en worteltjes).

Afdelingen die interesse tonen, kunnen ook steeds een bezoek aan de keuken aanvragen, zodat patiënten met het hele proces van bestelling tot levering op de afdeling kennis kunnen maken. Een bezoek aan onze plantages is hier echter niet in voorzien...

Ronald Geeroms
Directeur Hoteldiensten



Good practices

JEF DEBAECKE | PRE-CORONA-ERVARINGSVRIJWILLIGER



Twee jaar geleden heb ik, onder aanmoediging van mijn psycholoog Dieter De Grave, de cursus ervaringskennis gevolgd, via vzw Uilenspiegel. Ik was in die periode heel erg zoekend en de opleiding kwam dus op het juiste moment. De basiscursus gaf ons een inkijk in alles wat met de psychiatrie te maken had. Uiteraard was het ook fijn om nieuwe mensen te leren kennen. Met enkelen van hen heb ik nog steeds contact.

Momenteel heb ik al ruim vier jaar geen opname meer gehad en woon ik op een studio van Beschut Wonen. Mijn situatie is vrij stabiel, maar dat neemt niet weg dat de wereld van de psychiatrie mij niet kan loslaten. Ik ben regelmatig te vinden op het domein van UPC Duffel en ken er best wel wat mensen. Ik heb ook meermaals van vrienden het compliment gekregen dat ze mijn kalmte en rust weten te appreciëren. Dat doet natuurlijk deugd.

Nog ver voor de coronacrisis kreeg ik van Dieter De Grave te horen dat ik zou mogen starten als ervaringsvrijwilliger in het ziekenhuis. Dat was goed nieuws, maar zorgde ook voor wat twijfels. Het blijft onbekend terrein. UPC Duffel heeft nog een hele weg te gaan op het vlak van ervaringsdeskundigheid en vrijwilligerswerking. Er is dus nood aan een inhaalbeweging. Dit gaat traag, en voor mij is het zoeken naar mijn eigen plek binnen dat proces. Gelukkig word ik gesteund door Dieter De Grave, die binnen UPC Duffel de herstelbeweging trekt, en door ervaringsdeskundige Christine Selleslagh.

Je zou een ervaringsvrijwilliger kunnen vergelijken met een ervaringsdeskundige, maar dan met een verschillend statuut. Tot voor de coronacrisis had ik een aantal vaste activiteiten, zoals **het Herstelbord en het Herstelcafé**. Het Herstelbord wilde twee keer per week mensen samenbrengen rond hun vragen over herstel en psychiatrie. We verstrekten er informatie over allerlei initiatieven. De momenten – die in de cafetaria doorgingen – boden ook kans tot ontmoeting. Soms kwamen mensen gewoon langs om een babbeltje te slaan met de aanwezigen.

Ik begeleidde ook het Herstelcafé, waarbij (ex-) patiënten elke derde donderdag van de maand in de Kleiput samenkwamen om over een vooraf afgesproken thema te praten. De bedoeling is dat de deelnemers zich daar veilig voelen bij het vertellen van hun verhaal en vrijuit hun mening kunnen ventileren, met respect voor de ander. Iedereen mocht komen en gaan; het Herstelcafé wil(de) laagdrempelig blijven.

Ten slotte hoop ik in de toekomst ook mijn steentje te kunnen bijdragen aan dit tijdschrift, een mooi initiatief.

Ik heb de hele psychiatrische zorg van binnenuit meegemaakt, dus ik weet wel hoe moeilijk de weg naar herstel is. Een opname in een psychiatrisch ziekenhuis is een ingrijpende gebeurtenis. Het blijft een heel gedoe om erkenning te krijgen voor het gevecht dat je aan het leveren bent, zowel tegen jezelf als tegen de buitenwereld. Precies op dat moment kan een ervaringsvrijwilliger/-deskundige net dat extra duwtje in de rug geven.

Concreet betekent dit dat ik zo veel mogelijk een luisterend oor probeer te zijn voor de mensen die daar nood aan hebben. Ik wil ook het menselijke aspect benadrukken in onze omgang met (ex-) patiënten. Zij twijfelen vaak aan zichzelf en aan hun plek in de wereld. Ik pretendeer niet de waarheid in pacht te hebben. **Ik wil de mensen vooral in hun waarde laten en hen een mogelijk perspectief bieden.**

Zelf heb ik al een lange weg afgelegd om te staan waar ik nu sta, maar het blijft telkens afwachten wat de dag zal brengen. Er zijn goede en minder goede dagen. Gelukkig kan ik terugvallen op een degelijk sociaal netwerk, dat me kan opvangen in moeilijkere tijden. Ik besef dat niet iedereen die luxe heeft. Ook daar kan de ervaringsvrijwilliger ondersteuning bieden.

Voor de toekomst hoop ik dat het ziekenhuis verder investeert in ervaringsvrijwilligers en -deskundigen, want er is nood aan. Iedereen heeft recht op een respectvolle en menswaardige behandeling en dat ik daaraan mag meewerken, geeft ook betekenis aan mijn leven. Zingeving is belangrijk.

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 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 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

KUNSTENCENTRUM DE LOODS

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!

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 09u00-16u00 | Vrij Atelier *
13u30-15u00 | Poëzie Maken

Di 09u00-12u00 | Vrij Atelier
18u00-21u00 | Vrij Atelier

Wo 09u00-16u00 | Vrij Atelier *

Do 13u00-16u00 | Vrij Atelier **

Vr 09u00-12u00 | Vrij Atelier
13u00-16u00 | Vrij Atelier **

Za 09u00-12u00 | Vrij Atelier **

Zo 09u00-12u00 | Vrij Atelier **

* Enkel begeleiding bij vrij handwerk

** Zelfstandig werken

HERSTELACADEMIE EMERGO | REGIO MECHELEN

Cursussen voorjaar 2021

Jezelf in Herstel 5 lessen | dinsdagen 23/2, 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 | 10u00-12u00 | 25€ | Online

Op eigen kracht 1 les | maandag 30/3 | 10u00-12u00 | 5€ | Online

Info en inschrijvingen:

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

VERHALENESTAFETTE | UPC DUFFEL

Bij 'Duffeltje, het knuffeltje' hoort een prentenboek (doelgroep leeftijd 5-6 jaar). Dit prentenboek wordt gerealiseerd door uitgeverij Averbode, maar het zou leuk zijn als we hiervoor deels zelf de inhoud kunnen aanleveren. Daarom organiseren we een verhalenestafette in 4 delen. Deze verhalenestafette verloopt via Zoom. Iedereen die zin heeft kan eraan deelnemen. Je kan deelnemen aan 1 sessie of aan meerdere sessies al naargelang tijd, mogelijkheid en 'goesting'.

De estafette bestaat uit 4 keer 1 uur, met telkens een andere opdracht voor de deelnemers. De estafettes worden op verschillende dagen en tijdstippen georganiseerd om iedereen de mogelijkheid te geven minstens een keer deel te nemen.

[Sessie 1 | dinsdag 26 januari | 15u30

Duffeltje is een kangoeroe. Welke verschillende associaties roept dit op? Welke typische kenmerken heeft een kangoeroe? Hoe kunnen we deze associaties, beelden, metaforen toepassen op Duffeltje? Zijn er typische woorden die we kunnen gebruiken = kangoeroetaal?

Sessie 2 | woensdag 3 februari | 15u30

Samen taal sprokkelen: woorden en metaforen zoeken over opname, psychische problemen, diagnoses, psychiatrisch ziekenhuis, therapie en behandeling – taal voor kinderen die tot de verbeelding spreekt, maar die tegelijkertijd heel duidelijk is.]

Sessie 3 | maandag 8 februari | 15u30

Constructie van een verhaal (grote lijnen) op basis van wat sessie 1 en 2 hebben aangeleverd.

Sessie 4 | donderdag 11 februari | 19u

Speelse activiteiten en opdrachten die aan het boek kunnen worden toegevoegd om het aantrekkelijker te maken en om het boek breder te kunnen gebruiken (voor iets jongere of iets oudere kinderen).

Het eindresultaat van deze verhalenestafette wordt aan de uitgeverij bezorgd om dit verder uit te werken.

Deelnemen aan deze estafette:

Bezorg ons je mailadres en de data van de sessie(s) waaraan je graag wil deelnemen. Er wordt je dan tijdig een videolink bezorgd waarop je gewoon kan klikken om deel te nemen.

Wil je nog meer informatie?

Bel of mail gerust: annie.nuyts@emmaus.be of 0498 50 77 16.

Je hoeft niets voor te bereiden of speciaal te kunnen: zin om mee te doen en te denken is meer dan voldoende.

Het zijn de kleine dingetjes

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?



Effe praktisch

Geén NieuweBlauweZak!

Meer dan 20 jaar geleden werd de blauwe PMD-zak ingevoerd in België. Met succes, want nergens worden meer verpakkingen gesorteerd en gerecycleerd dan in ons land. De steden en gemeenten nemen vanaf dit jaar een nieuwe blauwe zak in gebruik – PMD+ – waarin ook andere plastic verpakkingen mogen worden verzameld.

Maar... voor bedrijven en scholen gelden andere spelregels dan voor de huishoudelijke inzamelrondes. In tegenstelling tot de gemeente stapt UPC Duffel niet over naar het nieuwe systeem, omdat het ziekenhuis een contract heeft met private afvalpartner Traflux. Traflux werkt samen met een nog niet hervormde verwerkingscentrale. We beschikken bijgevolg niet over PMD+ of roze zakken. De oude PMD-sorteerregels blijven voorlopig ongewijzigd van kracht.

Concreet: tot nader bericht mag je dus enkel plastic flessen en flacons, metalen verpakkingen en drankkartons in de PMD-zakken steken. Yoghurtpotjes en andere plastic verpakkingen blijven restafval!



Oproep

SCHRIJF MEE!

Als je dit leest, heb je het 6de 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

MENSEN ZOALS JIJ EN IK

Mensen vragen me wel eens wat voor werk ik doe. Ik ben ervaringswerker in de geestelijke gezondheidszorg, de psychiatrie. Amai, dat is niet gemakkelijk zeker, met zo'n mensen werken? Bwa, dat valt heel goed mee, hoor. Dat zijn gewoon mensen zoals jij en ik. De hulpverleners ook trouwens.

Meestal kijkt mijn gesprekspartner me aan met een zweem van ongelof in de ogen en verandert het gespreksonderwerp. Soms, als ik er zin in heb, neem ik de moeite om dieper in te gaan op de mens zoals jij en ik. Het is een vorm van stigmabestrijding, een manier om buitenstaanders te sensibiliseren. Misschien helpt het hun sluier van onwetendheid enigszins op te lichten. Baat het niet, dan schaadt het niet.

De vermaatschappelijking van de zorg, wil ze voet aan de grond krijgen, heeft nood aan stigmabestrijding. Voet aan de grond is er, aarzelend en onvast; verankering in de maatschappij bijlange nog niet. Terecht trouwens, Rome is ook niet op één dag gebouwd. Het is een werk van lange adem, van vallen en weer opstaan.

Van het oude Rome naar Covid-19. Een bekend viroloog, je bent blijkbaar voor of tegen hem, zei: "Je kan de golven niet tegenhouden, maar je kan wel leren surfen". Wie hij citeerde weet ik niet, maar de quote bevalt me zeer. Er zijn gelijkenissen tussen wat we nu als maatschappij doormaken en wat voor menig zorggebruiker in de ggz reeds lang dagelijkse kost was. En nog steeds is. Angst, verwardheid, onzekerheid... plots is het voor de goegemeente allemaal zo "gek" niet meer.

Is er nog hoop? Jazeker, hoop is er altijd. Ook al is het soms wanhoop. In de wanhoop manifesteren zich opportuniteiten. Ideeën die vaak het licht



niet zien wanneer alles op rolletjes loopt. Op veerkracht hoeven we alvast niet te hopen. Daar zijn we van gemaakt, dus dat zit wel snor. Rest ons het leren surfen. Surfen en zwemmen. Maar ook doelloos drijven, want haast maken hoeft niet.

Maar wat met het normale? Het nieuwe normaal, het oude normaal. Dat is allemaal niet van tel als we het bestaan ervan ontkennen. Normaal bestaat niet. Het is hooguit een onbeduidend ijkpunt dat onze onzekerheid in stand houdt. Het is een beetje zoals perfectie. Dat is ook zo iets onbereikbaar, waarmee we onszelf onderuit plegen te halen.

Enkel het abnormale is normaal. Enkel imperfectie is perfect. Mensen zijn ongewoon gewoon, zoals jij en ik.

Tom Hellemans

