

T-OETERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Jaargang 4 - zomer 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

Hoofdredacteur Goedele Miseur

Redactie Adriaan Vernimmen, Ann De Raeymaecker, Annie Nuyts, Christine Selleslagh, Els Lambrecht, Etienne Eertmans, Ingrid Moerman, Karen Janssens, Stef Meyfroidt, Tom Helleman, Tony Verbeeck

Foto's Goedele Miseur, Katrien Enzlin, Marleen Scholiers, Pexels.com, Robin Waslander, Roos Pierson, Sanne Kerfs, Tom Verhaeghe

Ontwerp en opmaak Adriaan Vernimmen, Christine Selleslagh

Druk Printdeal.be

Verantwoordelijk uitgever

Katrien Henderickx,
directeur zorgdepartement



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaus

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.

Adriaan, die de lay-out van dit nummer van T-oetertoe verzorgde, koos het krachtige beeld op de cover. Ik hoop dat je dit tijdschrift ter hand mag nemen op een verzengende zomerdag. Want dan komt de foto helemaal tot z'n recht. Als een frisse uitnodiging om te ontsnappen aan het hier en nu. De besneeuwde bergtoppen en het diepblauwe water van het gletsjermeer nemen je mee naar toen of ooit. Naar vervlogen vakantieherinneringen of wilde reisplannen. Naar verre bestemmingen ook. Want alle noodgedwongen coronawandelingen voerden je misschien naar prachtige ongekende plekken in de buurt, ze deden je ongetwijfeld niet naar adem happen omdat je pad boven de boomgrens uittorende.

En toch vertelt het beeld op de cover ook iets over dichtbij en over vandaag. Over jouw concrete situatie en specifieke context. Leven gebeurt immers altijd ergens tussen hoge pieken en diepe dalen. Tussen topervaringen en tegenvallers. Misschien zorgde een recente acute crisis voor een psychiatrische opname, misschien timmer je al lange tijd aan een gestaag herstel. Misschien kreeg je de dingen weer op de rails en lonkt de zomer. Misschien heb je al ettelijke haarspeldbochten achter de rug en lijkt de top nog steeds onbereikbaar. Ergens tussen berg en dal, daar speelt het bestaan zich af.

Soms lijkt het leven stil te staan, net zoals het water van het bergmeer. Maar vergis je niet. En kijk nog eens goed naar de foto op de voorkant. Dat bewegingsloze wateroppervlak is slechts schijn. Er zit wel degelijk stroming op. Grote rivieren ontspringen vaak als onooglijke beekjes in een poel hoog in de bergen. Vanuit ogenscheinlijke stilstand.

De verhalen in deze T-oetertoe hebben er iets van. Het zijn momentopnames. Als het ware stills uit een film. Maar ze vertellen over mensen in beweging, over de waarde van een bestemming, over volstromen en overlopen. En net zoals het meer, spiegelen en reflecteren ze. Laten ze iets zien over jezelf. Zetten ze ook jou in je kracht. T-oetertoe wil opnieuw inspireren. Wil tonen hoe net de grillige pieken voor reliëf en verrassende vergezichten zorgen. Hoe onherbergzame landschappen pure schoonheid in zich dragen.

Je zal merken dat nieuwe rubrieken het licht zagen, en dat andere geruisloos zullen verdwijnen. De 'Kleine Dingen' bleken te onooglijk, maar ik heb 'Van horen zeggen' dat er andere vaste waarden zitten aan te komen.

Neem een stevige duik in dit zomernummer. Geniet van verkwikkend talent en betekenisvolle initiatieven. Ontdek andere horizonten. Word de warmte van herstel gewaar. Na een lang en taai coronajaar wens ik je een mooie zomer. Proef voorzichtig van herwonnen vrijheden en van deugddoende nabijheid. Klim op jouw tempo verder. We zijn bijna boven!

Goedele Miseur
Hoofdredacteur

Inhoud



Ken je
pag. 6-9

Wendy



Patiënt toont talent
pag. 20-23

Sanne | Elodie



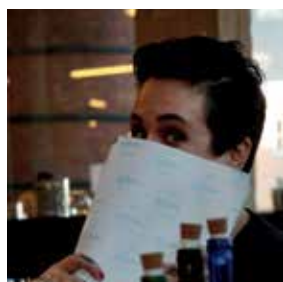
Onder ons
pag. 10-11

Marleen



Van horen zeggen
pag. 24-25

Stef



Je veux de l'amour
pag. 12-15

Chloë



Zo helpt poëzie
pag. 26-29

Danny | Isis | Jef | Robbe



Schrijver spreekt
pag. 16-19

Lize | Maite



Herstelquote
pag. 30-31

Rudi | Ibrahim | Frans



Afternoon tea
pag. 32-33

Yvonne



Vraag en antwoord
pag. 40-41

Suzanne



De snel klaar hap
pag. 34-35

Kristof



Good practices
pag. 42-45

Lou | Lies



Het is mooi geweest
pag. 36-37

Tom | Ilke



Eigen regie | Agenda
pag. 46-53



Ik hou (niet) van
pag. 38-39



Praktisch
pag. 54-59

Wendy Van Tielen

Ervaringswerker in spe

Ervaringsdeskundigheid in de GGZ. Een onmiskenbare meerwaarde die desondanks slechts aarzelend in de armen gesloten wordt. Is het koudwatervrees of speelt er meer? Wendy, studente ervaringsdeskundigheid in de GGZ en verslavingszorg, vond als stagiaire ingang bij Beschut Wonen Este en Dynamo. Het werd een succesverhaal.

Je opleiding tot ervaringsdeskundige loopt ten einde. Waar volgde je deze opleiding en wat komt er zoal in aan bod?

Ik volgde de opleiding in Leuven bij de UCLL. Het is een modulaire opleiding, type hbo5, waarbij elke module wordt afgesloten met een examen. De inhoud is zeer uiteenlopend, met onder meer onderwerpen als identiteit van de ervaringswerker, herstelgericht werken, communicatie en zelfzorg. Maar ook meer theoretische vakken zoals psychopathologie, recht en beleid, sociaal agogische vaardigheden, deontologie, patiëntenrechten en organisatieleer komen aan bod, net zoals groepswork. Er worden ook twee stages gekoppeld aan de opleiding. In mijn 2de jaar liep ik stage bij Este en in mijn 3de jaar bij Dynamo in UPC Duffel.

Hoe verliepen deze stages voor jou?

Heel goed eigenlijk. Bij Este werd ik onder de hoede van ervaringswerker Tom geplaatst. Hij liet vrij snel de touwtjes los, waardoor ik mijn eigen weg binnen Este heb kunnen zoeken. Ik werd direct aanvaard door de bewoners. Het zijn stuk voor stuk mensen die het hart op de juiste plaats hebben, die anderen helpen terwijl ze het zelf niet altijd gemakkelijk hebben. Het team was heel uitnodigend. Dat ze hun cliënten rechtstreeks betrekken bij hun besprekingen vind ik geweldig.

Ook bij Dynamo heb ik zelf mijn weg kunnen zoeken, en dat is me heel goed gelukt. Het was echt top om daar ervaring op te doen. Het samenwerken met het team was geweldig. De oprechtheid van het personeel en de cliënten naar mij, hun medeleven ook, heeft me echt ontroerd.

Heb je tips voor Este en Dynamo?

Blijf vooral verder doen zoals jullie bezig zijn.

Heb je tips voor UPC Duffel betreffende herstelgericht werken en de inzet van ervaringsdeskundigheid?

Ja, een ervaringsdeskundige zou zeker thuis horen in UPC Duffel. Zowel personeel als cliënten vinden het een grote meerwaarde. Ervaringsdeskundigen brengen hoop daar waar mensen de hoop vaak hebben opgegeven. Er kan nog heel veel bereikt worden.

Wat wilde je 'later' worden?

Dat vind ik een heel moeilijke vraag. Ik was hierin nogal impulsief. Ik wilde van alles worden, maar raakte steeds snel mijn interesse kwijt in de dingen. Ik heb wel altijd gezegd dat ik graag psycholoog zou worden.

Wat is je levensmotto?

Niets is toeval, alles gebeurt met een reden.

Wat is jouw beste eigenschap?

Mijn eerlijkheid en mijn zorgzaamheid naar anderen toe.



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

Ik zou een organisatie oprichten met een team van mensen dat, wanneer het nodig is, andere mensen helpen. Ik denk dan aan hulp voor familie en partners van mensen die hervallen of, nog ingrijpender misschien, in een coma geraken of sterven. Deze mensen blijven vaak in de kou staan met heel veel vragen of weten niet wat ze moeten doen. Dat kan frustrerend zijn en dan is een luisterend oor of een helpende hand, van iemand die verder van de situatie af staat, zeer welkom.

Waarom heb je een hekel?

Leugens en bedrog. Ik kan er echt niet tegen wanneer mensen tegen mij liegen. Als je eerlijk bent, kan er over alles gepraat worden, maar bij leugens stopt het voor mij.

Wat zou je redden als je huis in brand stond?

Sowieso mijn beestjes. De rest is materiaal, dat is vervangbaar. Mijn dieren niet.

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

Bij een cliëntbespreking zei die cliënt tegen heel het team: "De ervaringsdeskundige is voor mij een ongelofelijke meerwaarde geweest."

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

Ik heb al heel veel lessen gekregen in het leven, en uit elke les haal ik iets nieuws dat belangrijk is. Hoe moeilijk iets ook kan zijn, een gevoel of een situatie blijft niet duren. Daaruit heb ik geleerd om

de mooie momenten te koesteren en te genieten van de positieve dingen, want het leven kan vlug veranderen.

Waar droom je al lang van?

Een eigen huisje. Moest het kunnen ook een caravan of vakantiehuisje om in het weekend naartoe te gaan.

Wie mag van jou een pluim krijgen?

Mijn dochter omdat ze een heel goeie mama is.

De stage van Wendy bij Este. Ervaringswerker Tom Hellemans blikt terug.

Wendy startte zo'n anderhalf jaar geleden een stage bij beschut wonen Este. Onder mijn vleugels richtte zij zich vooral op presentie en activiteiten in aanloophuis 't Experiment. Wendy is een vlotte en toegankelijke vrouw, enthousiast en betrokken. Ze won gemakkelijk het vertrouwen van de zorggebruikers. Met haar naturel en frisse blik heeft ze ook mij geïnspireerd. Ik liet haar dan ook al snel haar ding doen. Helaas heeft de eerste lockdown ervoor gezorgd dat Wendy haar stage bij ons vroegtijdig moest beëindigen. Daar heeft ze het best moeilijk mee gehad.

Ik ben ervan overtuigd dat Wendy een mooi traject als ervaringswerker wacht. Zij is een aanwinst voor de groeiende groep van pionier-ervaringswerkers. Nu is het enkel nog wachten op het GGZ-landschap om ons in de armen te sluiten.

De stage van Wendy bij Dynamo. Hoofdverantwoordelijke Inge Sleeckx blijkt terug.

Het was de eerste keer dat we een vraag kregen voor een stage 'ervaringsdeskundige'. We hebben hierover in het team overlegd, maar ik voelde reeds onmiddellijk een groot enthousiasme. Aangezien we niet goed wisten wat we van haar konden verwachten, hebben we Wendy uitgenodigd voor een gesprek om af te stemmen. Gelukkig was er direct een klik met de afdeling.

Haar enthousiaste inzet en gedrevenheid prikkelden het team. Wendy nam zowel deel aan teammomenten, als aan behandelplanbesprekingen. Vanaf de eerste dag was ze een volwaardige collega. Verder was ze vooral aanwezig tussen de patiënten. Ze ging aan de slag met

het verhaal van de patiënt en werkte heel wat sessies uit. Wendy bleek al snel een creatieve duizendpoot en dat werd enorm geapprecieerd door de patiënten. Tijdens teammomenten kon ze af en toe een spiegel voor houden en ons met de voeten op de grond zetten. Daarnaast was ze vaak een vertegenwoordiger voor de patiënten. We blikken allemaal met veel positiviteit terug op haar stage.

Wat geef je hierover graag mee aan collega's op andere afdelingen?

Durf open te staan voor deze vernieuwing in de GGZ. Ervaar de kracht van samenwerking, de kracht van de ervaring. Ga aan de slag met de opbouwende feedback die je krijgt als team en doe er iets mee. Je staat sneller stil bij de zaken die je doet of zegt.



Broertje, broer,

Op mijn elfde werd jij mijn jongste broertje. Wat had ik er naar uitgekeken, naar die baby die er echt zou komen, in die lege kinderwagen waarmee ik de kamer op en neer wandelde, dromend dat je er al was. En toen je dan eindelijk werd geboren, wilde ik de hele wereld laten weten hoe bijzonder mijn kleine broer wel was. Ik knuffelde je bijna plat en als kleuter kon je duidelijk laten weten dat het gebedel om kusjes vervelend werd: "Nee Meleen, nee Meleen, nee Meleen!" (het werd lang op audioband bewaard).

De jaren vlogen voorbij, mijn puberjaren braken aan en ik was weinig thuis. Op stap voor de jeugdbeweging, weg met vriendinnen en voor ik het besepte was ik 'op kot'. In het weekend bijna alleen maar thuis om te eten en te slapen. 's Nachts sliep je dan bij mij en zo hielden we elkaar toch nog een beetje vast.

Als ik terugkijk, besef ik met spijt (en schaamte) hoe jouw leven aan mij voorbij ging. Ondertussen woonde ik met man en kinderen op 85 km afstand, van smartphones en internet voor iedereen was nog geen sprake.

Uw middelbare schooljaren, hobby's, vriendenkring,... ik heb er 'kennis' van genomen, maar heb me er niet in verdiept. Tot onze ouders, bezorgd omdat het niet goed met je ging, me vroegen om eens met je te praten.

Toen vertelde je me hoe diep en zwart het gat was waarin je je voelde wegzakken en dat je niets vond om je aan vast te klampen. Ik schrok en voelde me machteloos. Ik ging op zoek naar hulp binnen de geestelijke gezondheidszorg, maar moest dat ook weer loslaten. Onze ouders waren erg verontrust en ik trachtte hun zorgen

te minimaliseren door te zeggen dat het wel goed zou komen.

Jouw verdere leven werd een zoektocht naar geschikte hulp en zingeving. Je hebt heel veel ingrijpende en beklijvende dingen meegemaakt, waar ik af en toe een glimp van opving, maar niet naar heb durven naar vragen.

Hadden we toen maar al een klik kunnen maken naar wat nu 'de herstelvisie' heet. Hadden we maar vroeger ingezien dat een mens nog zoveel meer is dan dat 'ziektelabel' dat hem wordt opgeplakt. Hadden we maar minder blijven vasthouden aan 'hopen op genezing'. Hadden we maar meer gefocust op alle eigenschappen en talenten die jou, samen met de kwetsbaarheid, maken tot jouw unieke zelf. Het zou jou én ons hoop en vertrouwen hebben gegeven en respect voor de heelheid die jouw en onze veelheid omvat.

Het leven is voor jou niet altijd een cadeau geweest. Je hebt vele waters doorzwommen, vele soorten hulpverlening en hulpverleners leren kennen en jammer genoeg vele dromen aan je voorbij zien gaan.

Ik bewonder je veerkracht, broer, om iedere keer opnieuw te kiezen voor het leven. Je hebt nooit opgegeven om het positieve te zoeken. Je bent altijd blijven geloven in het goede van de mens en onrecht beroert je zeer. Een grote prater of gangmaker ben je nooit geweest en het stigma heeft je ook onzeker gemaakt. Dat maakt het niet makkelijker voor jou om contact te maken met anderen. Toch ging je dapper zelf op zoek naar een waardevolle tijdsbesteding. Ik vermoed dat je daarvoor dikwijls al je moed bijeen moet rapen.



Als geen ander ben je op de hoogte van wat en wie er leeft op en zelfs voorbij onze aarde. Je interesses en kennis zijn zeer breed en je artistieke talenten veelvoudig. Net als bij je geboorte wil ik iedereen laten weten wat een fantastisch iemand je bent en hoe blij en trots ik ben met jou als broer. Er is zoveel meer dat ik zou willen zeggen, maar nog zoveel meer achter de woorden. Ik waardeer de woordeloze verbondenheid als broer en zus die we, denk ik, allebei voelen.

Bedankt broer, om via jouw leven, het mijne te verrijken. Ik wens jou en mezelf een milde blik naar de mens die we nu zijn, een tedere blik naar het pure kind dat in ons blijft sluimeren en een hoopvolle en vertrouwende blik naar het leven dat ons nog wacht in verbondenheid en echte ontmoeting met wie en wat nog op onze weg komt.

**Je zus,
Marleen**



Marleen Scholiers is familievertegenwoordiger. Ze vertegenwoordigt de stem van families in o.a. de werkgroep familiebeleid van UPC Duffel en vormt een brug tussen het UPC, families en Similes (familiebelangenvereniging). Je kan haar bereiken via upcd.familievertegenwoordiger@emmaus.be

Je veux de l'amour

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

Hoi ik ben Chloë, 48 jaar oud, mama en plusmama. In 2019 ging bij mij het licht uit, na een zeer bewogen leven, al van kinds af aan. Ik moest vechten voor mijn plekje in de wereld. Ik werd gepest en uitgespuwd, ik vond met niemand verbinding. Geen plaats in het leven van mijn twee verwekkers (waren zij nog te jong? vochten zij zelf met hun demonen?) Ik heb me dus nooit veilig kunnen hechten, nooit een geborgen plek gehad, gekregen, waar ik in alle rust de wereld kon ontdekken.

Ik creëerde mijn eigen wereldje, door creatief bezig te zijn. Ik schilderde, tekende, speelde toneel, vluchtte in fantasie en zong zelfverzonnen liedjes. Ik zocht toenadering, maar werd telkens afgewezen. Ook later in mijn verdere volwassen leven, liep niet alles van een leien dakje. Ik hunkerde, verlangde naar rust, maar ook erg hard naar liefde, gezien en erkend worden. Door mijn zeer afhankelijke houding vond ik dit uiteraard ook niet in partnerrelaties. Integendeel, ik kwam terecht in een spiraal van geweld, partnergeweld. Ik durfde geen NEE te zeggen, of mijn eigen grenzen te bewaken, want dit had ik nooit geleerd.

Ik pleasde, behaagde en ging zorgen voor anderen, waardoor ik mezelf vergat. Te midden van die chaos en dat verdriet, herstellende van een kwaadaardige tumor, werd ik mama. Mama van een prachtoon. Dat werd de mooiste rol in mijn leven, maar ook de meest kwetsbare.

Plots voelde ik oude pijnen en onverwerkt verdriet. Het verlamde mij. Ik zocht hulp bij een psychologe van het CAW. Zij begeleidde mij vele jaren, ook bij het plotse overlijden van wijlen mijn papa in 2014. Ik zakte weg in een zware depressie, kreeg allerlei onverklaarbare kwaaltjes en klachten. Dankzij een kinesist startte ik een intensief fitnessprogramma en ging ik extreem

letten op gezonde voeding. Ik verloor 45 kg. Mijn toenmalige relatie was ik ontgroeid, en ik koos voor een leven samen met mijn zoontje. Uiterlijk straalde ik als nooit tevoren, maar het gemis aan een partner, van liefde was sterk aanwezig. Ik zocht heil in online daten, want ik droomde nog steeds van dat perfecte plaatje: gezinnetje, gezond zijn, een eigen huisje, huisdieren.

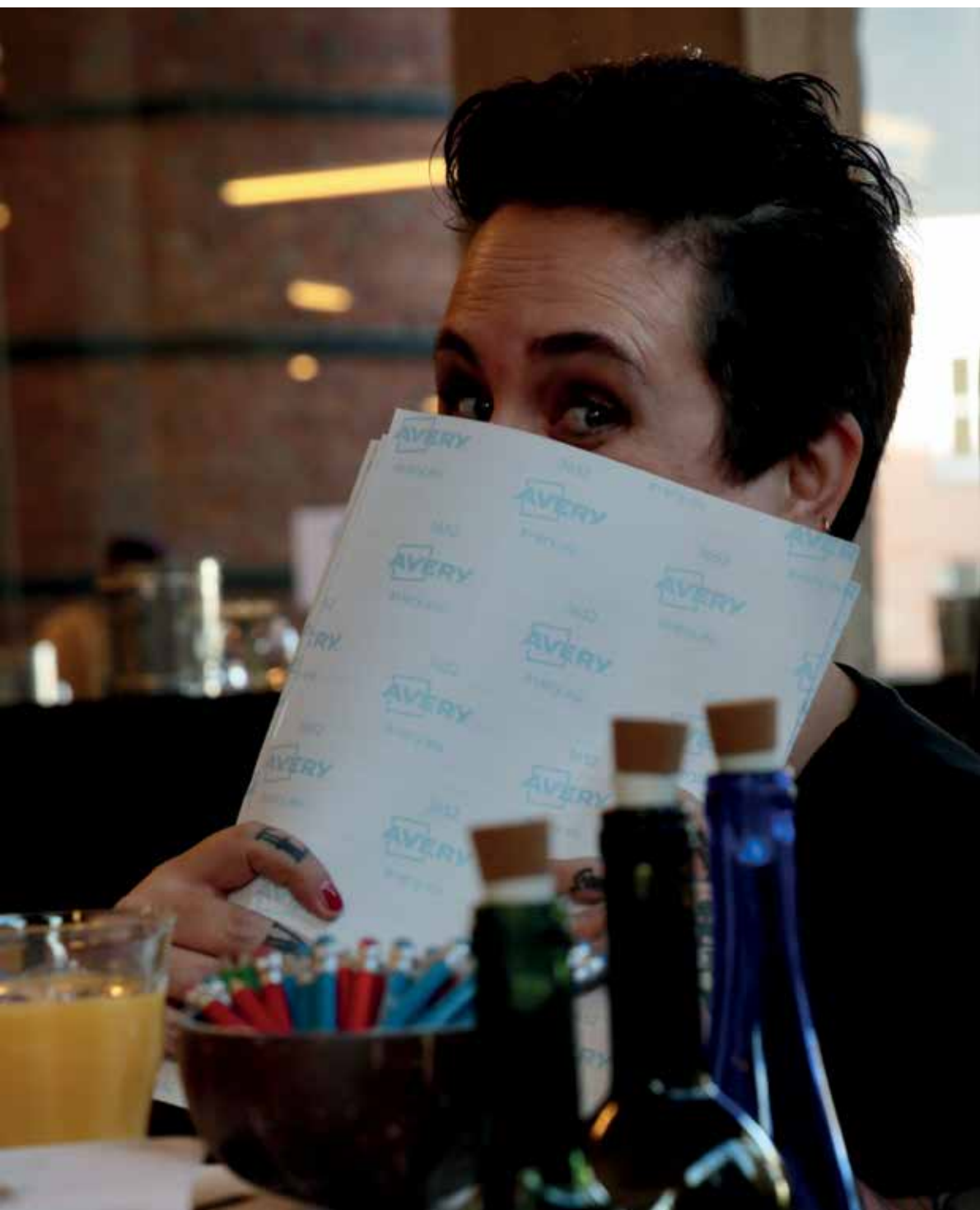
Aan huis gekluisterd door gezondheidsproblemen, kwam ik mijn zogenaamde droomman online tegen. Al gauw spraken we af en kort daarna trok hij bij mij en mijn zoontje in. Wat in het begin een sprookje leek, veranderde in een ware hel. Het was een donkere, erg grauwe periode. Ik werd vernederd, geschopt en geslagen. Het waren dagen van roepen en tieren, bedrog, schulden, angst, pijn, ongeloof, liegen en manipuleren. Politie-interventies wisselden elkaar af met opnames op de spoeddienst.

Leven werd overleven. Bang en breekbaar. Mijn zoon werd bij me weggehaald door instanties, in het belang van zijn veiligheid. Ik ben letterlijk moeten vluchten voor mijn leven. Een droom werd aan diggelen geslagen. Dat was het begin van enkele lange opnames, op zoek naar rust, veiligheid, kracht en vooral naar mezelf.

Het was een pad van medicatie, foute diagnoses, van angst en verdriet, gemis en eenzaamheid. Ik werd nauwelijks erkend als slachtoffer van zwaar partnergeweld. Ik was teleurgesteld in de liefde, in mensen, in hulpverlening en justitie. Terwijl mijn ex-partner vrij rondliep, kreeg ik levenslang.

Ik had geen stem meer, ik was mezelf kwijt, bleef achter met een schuldenberg, nachtmerries, flashbacks en zonder zoon. Na een zeer kort traject op Spinnaker, wilde ik in 2019 uit het leven stappen. De pijn werd te ondraaglijk. Zo eenzaam

DEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...



en onbegrepen had ik me nog nooit eerder gevoeld.

Geen enkele van mijn hulpkreten werd gehoord. Ik was dakloos en zonder toekomstperspectief, zonder kind, hoop, liefde, kracht, naasten. Toen ging bij mij het licht uit. Mijn wereld werd heel klein en donker. Terwijl buiten de zon volop scheen, brak

ik letterlijk en figuurlijk. Mijn lach was verdwenen, samen met mijn zin om te leven. Ik was de weg kwijt, mijn weg. Een paar weken later ontwaakte ik uit een kunstmatige coma op de intensive care. Ik verhuisde van daar naar de crisisopname van UPC Duffel. Het was een zware en moeilijke tijd, maar ik vond er rust in een veilige omgeving. Zo kwam ik op de afdeling van Dynamo terecht, in het



begin niet met de volle goesting. Maar wauw, wat een fantastisch team. Ze steunden mij, geloofden in mijn krachten en in mij als persoon. We gingen samen aan de slag via gesprekken en opdrachten. We zochten naar gepaste hulpverlening tegen de dag dat ik op ontslag zou gaan. Ze hielpen mij op weg en door mijn grote schuldenberg heen. Ze ondersteunden mij daar waar nodig. Ik bloeide open en geloofde meer en meer in mezelf. Elke positieve ervaring deed me opnieuw stralen. Mijn lach kwam steeds vaker piepen en ik ontdekte de zin om te leven opnieuw. Ze betrokken ook mijn zoon en mijn huidige partner bij mijn herstelproces, bij mijn persoonlijke groei, als mens, mama, levenspartner, vriendin, zus.

Ik leerde om neen te zeggen en grenzen te stellen en te bewaren (met vallen en weer opstaan). Ik leerde om niet teveel ineens te willen veranderen, maar stap voor stap, hoe klein soms ook. Ik ontmoette ervaringsdeskundigen die met hun kwetsbaarheid aan de slag gingen. Ik nam deel aan de herstelmomenten. Het herstelcafé en de herstelacademie waren nieuw voor mij, maar wat een kracht en positieve energie haal je uit het samen zijn en ervaringen delen met lotgenoten.

Na mijn ontslag bij Dynamo werd een droom werkelijkheid voor me. Ik schreef me in aan de Thomas More Hogeschool voor de opleiding tot ervaringswerker en werd toegelaten. Ik startte in september '20 mijn traject en ontdekte heel boeiende mensen en cursussen.

Ondertussen werd ik ook gevraagd als getuige in 'Als je eens wist', de documentairereeks van Hilde Van Mieghem over partnergeweld. Ik sprak in 'De zevende dag' over mijn verhaal. Ik richtte een awareness campagne op, #rosesagainstviolence, om het taboe rond partnergeweld te doorbreken en bespreekbaar te maken. Steeds meer zie ik

het licht, de sprankel, de moed en de durf om voluit te gaan. Af en toe moet ik nog op de rem staan om grenzen te bewaken, maar het lukt me steeds beter. Mijn zoon, verloofde en zussen staan naast mij. Zij aan zij, samen. Deze lieverds droegen veel bij aan mijn innerlijke rust, groei en herstel. Eindelijk heb ik een veilige relatie zonder geweld, eentje van gelijkwaardigheid, ieder in en vanuit onze eigen kracht, elk met ons eigen verhaal.

Ik geloof erg in de kracht van lotgenoten, en zet nu ook mijn eigen verhaal in, als ervaringsdeskundige. Een verhaal van hoop, herstel, veerkracht, zelfzorg, liefde, verbinding, vertrouwen. Ik getuig op scholen, spreek voor groepen, begeleid anderen samen met hun hulpverlener. Ik schrijf aan een boek en geef cursus op de herstelacademie.

Mijn kwetsbaarheid is er nog steeds, maar ik omarm ze nu en kan ze zien als mijn kracht. Ik ben de schaamte voorbij. Binnenkort ga ik trouwen. Ik durf terug te dromen, te genieten, liefde te ontvangen en te geven.

UPC Duffel zal voor mij de plek blijven waar ik rust vond, mezelf leerde kennen en het eerste afspraakje met mijn beardie had. De plek ook waarna een fantastisch team met warme mensen/ hulpverleners in mij geloofde. Dank u wel team Dynamo!

Eindelijk zie ik de zon weer schijnen.

Chloë Perkisas

De documentairereeks van Hilde Van Mieghem is nog te herbekijken via de VRT NU app.

Schrijver spreekt

IK BEN ER NIET - LIZE SPIT



Ik vermoed dat dit interview een originele vorm zal aannemen. Ik heb immers geen kaas gegeten van interview-technieken. Ik hanteer 'eerlijke, spontane vragen', die misschien wat gedurfd en rechtoe-rechtaan zijn. Ik ben géén journalist, maar ik ken wel iets van taal en literatuur.

Ik stel vragen aan Lize, om enerzijds meer te weten te komen over haar bedoelingen met het boek en anderzijds ook om een beeld te vormen van wie deze actuele schrijfster is. Ik maak de aanpak nog persoonlijker door mezelf er mee in te betrekken. Omwille van de 'exposure'. Een patiënt gaat de confrontatie aan en vertelt vanuit openheid.

Lize Spit schrijft een verhaal over een koppel waarvan één van de twee een bipolaire

stoornis heeft. Deze interviewer kreeg een gelijkaardige diagnose en had tot voor kort een partner met eenzelfde 'label'. Ik kan me dus goed inleven in beide hoofdpersonages. Goed. Hier gaan we.

Waarom schrijf je? Is het een vorm van expressie? Of heb je ook een bepaald maatschappelijk doel voor ogen, om te bereiken via je boeken?

Ik las ooit "elk kunstwerk was de therapie van de artiest". Klopt dit voor jou?

Ik schrijf omdat het mijn houvast is in dit leven. Een zingeving, zeg maar. Ik geloof echter niet in therapeutisch schrijven, omdat je bij het schrijven altijd het verhaal en de personages voorop moet stellen. Al helpt het schrijven me zeker met het verwerken van dingen, omdat het een proces van sublimatie is, en daarmee ook een gevoel van controle en troost geeft. Het maakt me met vooruitwerkende kracht minder eenzaam, het idee: 'dit kan nog dienen voor de literatuur.'

Vind je het belangrijk hoeveel lezers je hebt? Ga je bepaalde dingen schrijven met als doel: meer trouwe volgelingen? Of wil je vooral jouw eigen persoonlijke boodschap uitdragen, no matter what? Hoe zie jij zelf jouw boodschap?

Ik vind mijn lezers wel belangrijk, ja, al zal ik mezelf er niet te afhankelijk van maken. Maar een schrijver schrijft niet alleen voor zichzelf. Een schrijver wil gelezen worden. Dus ik hou er wel rekening mee dat ik een degelijk, leesbaar boek schrijf, dat goed is opgebouwd en boeiend blijft. Ik ga inhoudelijk niets uit de weg uit schrik lezers te verliezen. En ik schrijf ook erg persoonlijke verhalen. Met 'Ik ben er niet' had ik een verlangen om de eenzaamheid

op te heffen die ik gevoeld heb in een moeilijke periode in mijn leven, en hoopte ik ook om begrip te krijgen voor mensen die lijden aan bipolariteit.

Ik was eerder toevallig aanwezig op jouw online auteurslezing rond dit boek. Daar vertelde je dat je zelf behoorlijk veel last hebt van perfectionisme. Als ik nadenk over perfectionisme, denk ik aan twee dingen: enerzijds zorgt perfectionisme ervoor dat de perfectionist werk kan afleveren van uitstekende kwaliteit. Veel perfectionisten bereiken belachelijk veel in hun leven. Aan de andere kant denk ik dat perfectionisten constant gefrustreerd moeten zijn. De perfectie is namelijk niet bereikbaar. Het is de druif aan de boom voor Tantalus.

Herken je jezelf in één van deze twee visies op perfectionisme of eventueel in allebei?

Ik herken me in allebei de beschrijvingen - ik ben ver gekomen, maar vrijwel dagelijks zit mijn perfectiesime me in de weg, ik zou misschien geen beter schrijver zijn als ik alles iets meer kon loslaten, maar wel een gelukkige schrijver. Dat het boek zo uitgebreid is geworden ligt aan het feit dat ik het verhaal zo allesomvattend mogelijk wilde vertellen. Om het ziekteproces gedetailleerd te beschrijven wilde ik stapje voor stapje duidelijk maken hoe zoiets ontstaat.

Was het jouw bedoeling om in vraag te stellen of een liefdevolle relatie met een persoon met een psychiatrische problematiek mogelijk is?

Ik heb opgevangen dat je zelf jarenlang een relatie had met iemand met een problematiek en dat je nu samen bent met een "gewone" (als dat al bestaat) medemens.

Ik heb met dit boek allesbehalve een algemene conclusie willen trekken over wat het is om een relatie te hebben met een bipolair iemand; ik heb alleen willen tonen waar de moeilijkheden zitten. Ik heb zelf inderdaad een lange relatie gehad met een manisch depressieve persoon en wist zeer goed waarover ik schreef, en hoe de zorg voor een partner je helemaal kan opslokken, en hoe zo'n ziekte, voor iemand die op zoek is naar veel houvast en veiligheid, moeilijk te dragen is. Een relatie hebben met iemand die grote hoogtes en laagtes kent, vraagt veel van de partner. En niet enkel een persoon verandert door een ziekte, maar de relatie en de onderlinge rollen veranderen mee.

In het boek steelt een patiënt een baby. Waaróm steelt hij die baby? Wil hij gewoon eens een baby kunnen vasthouden? Zo kom ik tot de vraag: "Wat met de kindervens bij patiënten?" Mogen zij er krijgen?

Tuurlijk mogen mensen met een psychische kwetsbaarheid kinderen krijgen. Mensen met gevoeligheden zijn vaak juist fantastische ouders, mits ze er niet alleen voor staan in het opvoedingsproces, en ze een netwerk hebben dat de kinderen mee kan opvangen in moeilijke periodes en er een open gesprek over wordt gevoerd. Een kind mag nooit het idee krijgen dat het de oorzaak is van dergelijke problemen bij ouders.

Ik heb nooit overwogen te schrijven dat Simon het kind iets zou aandoen. Ik wilde met dit boek tonen dat het wantrouwen en de ziekte van Simon op de duur meer in andermans blikken en angsten zitten, dan in het handelen van Simon zelf. Simon wilde gewoon tonen dat hij een goede vader zou zijn, omdat hij zich door anderen miskend voelde op dat vlak.



Wat vind jij van de bestaande realiteit dat psychiatrische patiënten door de buitenwereld vaak bekeken worden als tweederangsburgers?

Als zwakkelingen die geen vat krijgen op hun leven? Die hun verantwoordelijkheden niet opnemen? Die zelfs bewust zouden kiezen voor 'gekheid'?

Er zijn psychologen die beweren dat ze niet geloven in “ stigma”. Dat er enkel zoiets bestaat als “ zelfstigma”, waarbij de patiënt zich dat negatieve beeld van de buitenwereld zélf aanpraat. Dat de patiënt zelf verantwoordelijk is voor die negatieve beeldvorming en zichzelf in een tweederangsplek zét in de maatschappij. Stigma bestaat. Maar doordat het bestaat, doen we inderdaad eveneens aan zelf-stigma.

Wat vind jij van de kijk van de maatschappij op psychiatrische patiënten? Moet hierin verandering komen? Hoe kunnen we die volgens jou bereiken?

Ik heb dat geprobeerd met het schrijven van mijn boek, door te tonen hoezeer Simon ook een slachtoffer is van zijn eigen ziekte, en de opoffering die hij maakt door die zware medicatie te nemen. Want hij weet zelf ook dat er door die afvlakkende pillen niet zoveel overblijft van de creatieve gevoelige man die hij voordien was. Ik hoop dat er een tijd aanbreekt waarin mensen openlijk kunnen praten over hun psychische kwetsbaarheid. Zodat ziektes geen keurmerk worden, maar een eigenschap van een mens.

Een hulpverlener zei me ooit: “Maite, je bent niet minder waard, wanneer je ziek bent.” Het was de nagel op de kop. Ziekte gaf me

een minderwaardigheidsgevoel en dat is nergens voor nodig. Ik ben niet automatisch een profiteur, omdat ik een uitkering geniet. Ook niet op het moment dat men uiterlijk niet meer ziet dat er wat scheelt, omdat ik zo hard heb gewerkt aan herstel. Wanneer ik kan en vooral mág werken (zowel van de dokter als van de werkgever) zal ik werken.

Geloof jij dat patiënten, eens ze voldoende ver zijn geraakt in hun herstel, inderdaad terug een bezoldigde functie kunnen opnemen in de maatschappij?

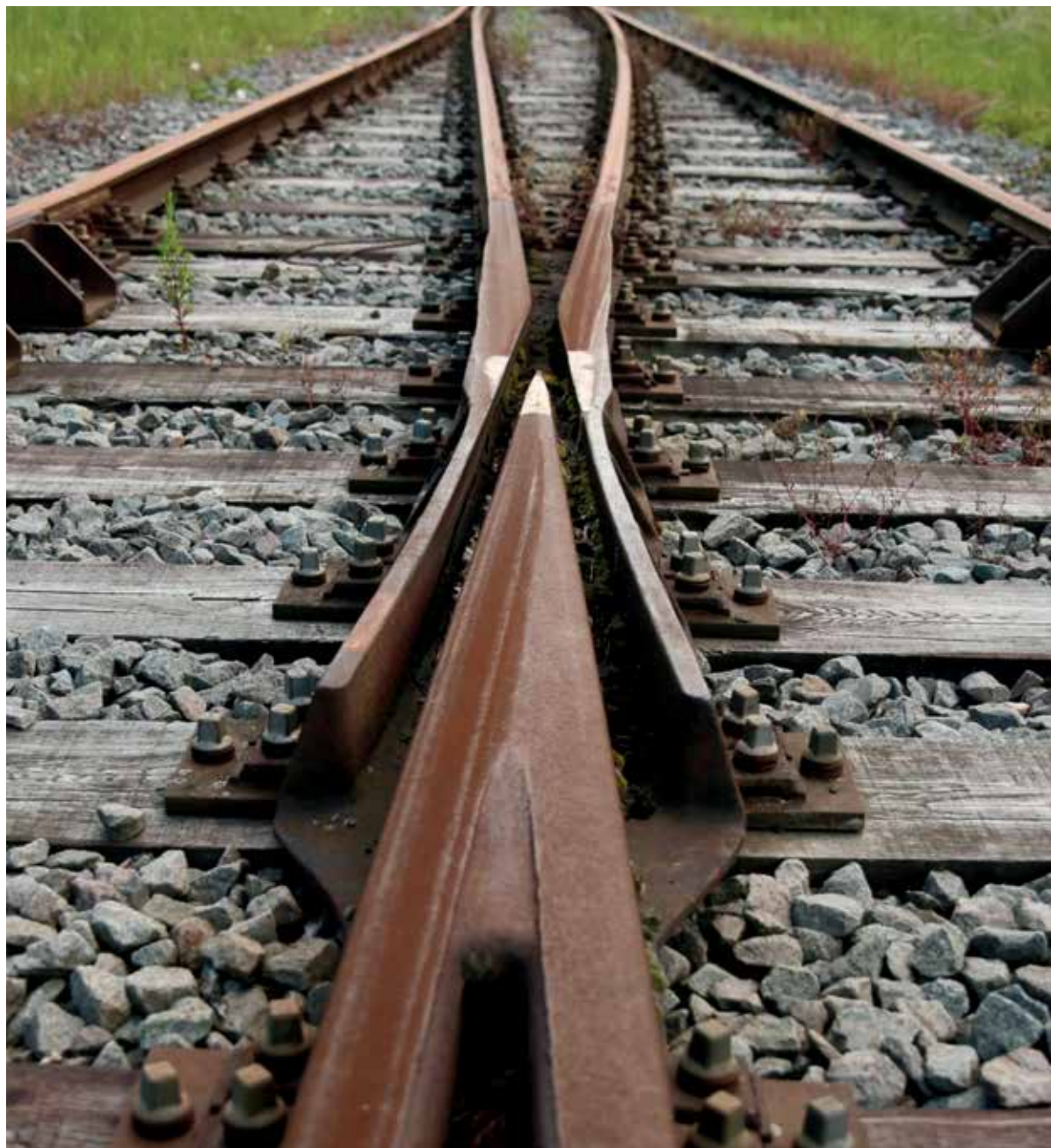
Ik denk dat het belangrijk is dat een patiënt, eenmaal stabiel, aangemoedigd wordt door zijn zorgverleners om terug met beide benen in het leven te stappen. Maar er is wel enig ziekte-inzicht nodig, geloof ik. Mensen met manische depressie slagen er bijvoorbeeld vaak in om ver te komen in het artistieke leven, juist omdat het wegvallen van remmingen in de energiepieken mooie dingen kan opleveren. Al werkt dat zeker niet in alle domeinen, bvb bij een job met veel verantwoordelijkheid. Wat soms door dokters wordt aangeraden – nl. zoek een leven met heel veel structuur – dat maakt me verdrietig. Het idee dat iemand zijn passie zou moeten opgeven om als patiënt een zo stabiel mogelijk, prikkeloos leven te leiden: nee, niet akkoord. Het zou al helpen als de maatschappij symptomen van opflakkeringen leert herkennen en mee kan sturen, wanneer het uit de hand loopt. Maar dat is niet makkelijk, zolang er nog een taboe op rust.

Ik dank Lize voor haar prachtige inbreng in het debat over psychiatrische zorg.

Maite Jakina Zaitut

Patiënt toont talent

WISSELKIND, FLARDEN UIT EEN MONOLOG



Hij zat tegenover me tijdens het spreekuur. Ik zag hoe zijn lippen bewogen en tussen zijn tanden de tong. Zweet op zijn voorhoofd wanneer hij sprak, en tranen.

Ik zweeg. Vijf jaar lang sprak ik geen woord, geen lettergreep. Ik liet de papa het genoeg. Vergeten en vergeten en vergeten.

Ik was een wisselkind, ik leerde wat men bij het leven nodig heeft, orde op stellen, daar was ik goed in.

Tot mijn hoofd begon te barsten: ik weet het niet, ik weet het niet, ik weet het niet. Ik kan het niet, ik kan het niet, ik kan het niet.

Vergeten en vergeten en vergeten.

Sluit mij op en brand mij af, geef me de vrede van het niets.

Zalig de geheime gang, de isoleerkamers. Alleen in de cel. Naakt, niet koud.

Centraal het bed in inox, brandvrije deken, het kussen bruin bekleed en zonder veertjes. Boven een ronde camera.

Ik, ik, ik. Ben ik een gevaarlijk beest?

Ik wil niet slapen, maar ik word niet vastgebonden. Ik kruip naar de hoek, en rol me op. De camera zoomt.

(zingt) als een foetus zo klein...

Ik roep, ik huil, ik hoor sleutels, voetstappen, gebonk, geschreeuw

Hallo? Is daar iemand? Hallo? Hallo?

Ik druk mijn handen over mijn oren.

Is dit echt, of is het maar mijn angst?

Nooit antwoord. Minuten, uren, dagen, maanden, jaren later.

Het regende toen ik voor zijn deur stond. Mijn vinger op het knopje van de bel. Pus! Ik zag alleen zijn schaduw. Tegenlicht.

Hij: Weet jij hoe laat het is? Er zijn nog mensen die hun slaap nodig hebben voor hun werk. En uw moeder. Ge weet toch dat ze ziek is? En jij zijt het, die haar leven opvreet. Doe uw jas uit. Ge zijt doornat.

Ik: Ik doe mijn jas niet uit.

Hij: Alles hebben wij in u gestoken. Bedank uw moeder op uw knieën! Maar haast u, haar kanker kan niet wachten.

Ik: Haar kanker? Uw kanker!

Hij: Roep niet zo! Hiermaast sterft mijn vrouw.

Ik: Ja. Wanneer heeft ze geleefd? Vergeten en vergeten en vergeten.

Ik ging de zijkamer binnen, waar de vrouw lag te sterven die mijn moeder was. Ik hoorde hoe zij met haar kanker sprak. Ik deed mijn jas uit, zwaar van regen.

Ik likte het koude zweet van haar voorhoofd, vermengd met mijn snot, met tranen. Ik legde mijn wang op haar kanker, ik legde mijn hoofd in haar schoot.

Ik zei, ik wil een dochter zijn.

Elodie - Spinnaker 2

Patiënt toont talent

SPELENDERWIJS

Ik ben Sanne, 31 jaar. Mama van twee prachtige dochters. Vriendin van Kurt. Plusmama van twee stoere jongens. Samen wonen wij in het mooie Limburg. Het leven was niet altijd lief voor mij. Omdat ik zelf niet altijd goed wist hoe ik daar nu op de beste manier mee kon omgaan, kwam ik na een crisisopname op de plaatselijke PAAZ-afdeling op Spinnaker 2 terecht in Duffel. Mijn periode op Spinnaker bekijk ik nog elke dag als een geschenk. Een opname is sowieso al niet gemakkelijk. En al zeker niet wanneer je ver van huis bent. In het begin was het best pittig. Ik leek dagelijks in gevecht met mijzelf en met de socio's.

Maar op een dag lukte het me om “de klik” te maken, zoals ik dat tijdens mijn opname altijd heb beschreven. DGT – dialectische gedragstherapie – is geen behandelvorm meer voor mij, geen therapie. Het is een manier van leven geworden. De vaardigheden die ik tijdens de therapiesessies leerde, gebruik ik nog iedere dag. Zowel privé, als in mijn professioneel leven.

Nu gaat het goed met mij. Ik durf het soms bijna niet te zeggen. Wanneer ik afsprek met bepaalde medepatiënten en we aan een tafeltje zitten te babbelen, verbaast het ons soms dat we al weer zo ver staan in het leven.

Iedereen is uiteraard bekend met de COVID-19 crisis. Tijdens de eerste lockdown in maart 2020 was ik opgenomen in Duffel. Ik wist niet goed wat de impact van corona was op de buitenwereld, simpelweg omdat het leven buiten de muren van het ziekenhuis voor ons echt letterlijk onbereikbaar was. Het was, ook binnen het UPC Duffel, een harde lockdown. Die eerste weken mochten wij niet wandelen op het domein zonder begeleiding, en al zeker het domein niet verlaten. Zelfs niet om boodschappen te doen. Via de media en social media bleven we in contact met familie en vrienden en probeerden we een

inschatting te maken van hoe het er buiten aan toe ging. Dokter Berens was erg betrokken. Niet alleen met ons, patiënten van de afdeling waaraan zij als arts is verbonden, maar ook met de andere patiënten binnen het UPC Duffel. En met de zorgvragers die nog zouden volgen. Er leefde een grote bezorgdheid voor alle mensen voor wie de coronacrisis en de daarbij horende maatregelen de laatste druppels zouden zijn alvorens te crashen.

Overtuigd van de kracht van DGT en ook om ons een beetje uitdaging te geven in de lange dagen – er vielen immers veel sessies weg omwille van de strikte maatregelen – legde dokter Berens ons een paar vragen voor: Wat kunnen wij met DGT betekenen voor toekomstige patiënten? Hoe kunnen we de vaardigheden concretiseren om op een toegankelijke manier mensen te helpen? Mijn creatieve brein werd gestimuleerd. Ik had natuurlijk niet veel materiaal voor handen en ik wilde het ook graag low-key houden. Dus moest het een simpel spelletje worden. Geen kaartspel, want niet iedereen is misschien motorisch even sterk. Geen te actief spel, zodat leeftijdsgrenzen geen obstakel hoefden te zijn. Even rondzwalen in de herinneringen aan mijn eigen kindertijd bracht mij bij Ganzenbord. Mijn DGT-spel was geboren!

Het werd een eenvoudige uitwerking. Ik zorgde voor pionnen en een parcours dat langs verschillende opdrachten en vragen voerde. Dat kon gaan van concentratieoefeningen, over mindfulness tot crisisvaardigheden. Als doelgroep had ik patiënten voor ogen die op Spinnaker verblijven en vertrouwd zijn met DGT. Dokter Berens dacht echter ook aan nieuwe zorgvragers, op andere afdelingen. Daarom maakte ik de spelvakjes tweeledig. Ik voorzag telkens een opdracht voor mensen bekend met DGT én een opdracht voor mensen die er (nog) geen



ervaring mee hebben. Mijn ganzenbord kan dus ook worden gespeeld in een gemengde groep. Het zou een manier kunnen zijn om patiënten van Spinnaker spelenderwijs met hun familie rond de tafel te brengen. Zo krijgen álle spelers inzicht in wat DGT en de specifieke vaardigheden inhouden. Wat anders behoorlijk abstract dreigt te blijven, krijgt nu een concretere invulling.

Mijn creativiteit krijgt nog steeds vorm, maar nu op andere manieren. In het bakken van brood, taart en cake voor mijn (+)kinderen en de rest van de familie. In het knutselen met mijn dochters.

Maar ook professioneel krijg ik de kans om gebruik te maken van mijn DGT-rugzak. Ik mag werknemers die langdurig ziek/afwezig waren weer begeleiden naar en op de werkvloer. In dat proces blijken de verworven vaardigheden extra van pas te komen. Dat is super!

Er ligt thuis een heel arsenaal aan spelletjes om te spelen met de vier kinderen tussen vijf en dertien jaar, met een dertiger en een veertiger. We schaken, verdwijnen in de wereld van de Kolonisten van Catan of het Huis van Anubis. We spelen Risk of Wie is het. Ik vind het allemaal even leuk. Maar om te kaarten moeten ze bij iemand anders aankloppen. Daar begrijp ik werkelijk niks van!

Sanne - Spinnaker 2

Van horen zeggen

HET DELEN

Van horen zeggen was Chris McCandless een bijzonder sociale jongen. Wie de film "Into the wild" heeft gezien, van regisseur Sean Penn, gebaseerd op het leven van McCandless, kon vaststellen hoe oprecht vriendelijk Chris omging met iedereen die zijn pad kruiste. Hij leek dus echt een 'mensen – mens'. Nochthans was dat blijkbaar niet zijn bedoeling. Hij wilde juist weg van al zijn soortgenoten, de wilde natuur in, echt en diep vrij zijn. McCandless wou geen compromissen meer te hoeven sluiten.

Het verhaal in een notendop: Chris komt uit een welgesteld Amerikaans gezin en mocht studeren aan een prestigieuze universiteit. Na zijn studies besluit hij alles achter te laten, letterlijk zijn geld te verbranden en door Amerika te zwerven om al liftend Alaska te bereiken. Daar wil hij in het wild (over)leven op basis van wat hij in de natuur kan vinden. Dat lukt ook.

Na een boeiende reis met fantastische ontmoetingen, trekt McCandless te voet door de wildernis van Alaska. Hij stoot op een afgedankte bus, die dienst deed als uitvalsbasis voor jagers. Hij besluit er zijn basiskamp van te maken. Een hele poos vindt hij meer dan genoeg te eten. Hij schiet bijvoorbeeld een eland en plukt met behulp van zijn plantengids de juiste bessen. Uiteindelijk loopt het toch mis.

Waarschijnlijk heeft Chris, compleet verzwakt door ondervoeding, nog geprobeerd opnieuw de bewoonde wereld te bereiken. Dat is niet gelukt, omdat hij de hoofdvier, Teklanika, niet kon oversteken. Die was immers door alle smeltwater al te zeer uitgezet. McCandless is teruggekeerd naar de bus en is daar gestorven. Hij zou 113 dagen in het wild hebben geleefd. Jagers hebben hem gevonden. In de film gaat veel aandacht naar de gebeurtenissen vóór

McCandless Alaska bereikt. Zo ontmoet hij een koppel hippies dat hem meeneemt naar Slab City, een alternatieve leefgemeenschap waar geld of aanzien geen rol speelt. Chris heeft er sympathie voor, maar toch voelt hij ook daar nog te veel sociale druk en verplichtingen. Tijdens zijn reis komt hij Ron tegen, een gepensioneerde, kinderloze man, die in Chris de zoon ziet die hij nooit heeft gehad.

Hoe waardevol de verschillende ontmoetingen ook zijn, uiteindelijk wil McCandless alleen de wildernis in, bevrijd van alles wat met samenleven gepaard gaat. De film laat zien dat hij daar aanvankelijk ook van geniet. Alles draait om simpele dingen: eten, warmte, water. En schrijven, veel schrijven. Chris houdt een dagboek bij. Hij maakt verslagen, maar schrijft ook over wat het betekent om mens te zijn. Hij zal dat dagboek tot aan het bittere einde bijhouden. Het is een bundeling van krachtige observaties, mooie beelden en diepe beschouwingen.

Verreweg de krachtigste gedachte staat niet in het dagboek. Chris heeft ze aan het eind van zijn leven in het hout van de bus gekrast. Na al zijn omzwervingen en ontmoetingen, na 113 dagen leven met en op zichzelf in de wildernis, komt Christopher McCandless tot de conclusie: "Happiness is only real when shared". Geluk wordt maar werkelijkelijkheid als je het kan delen.

Delen met anderen. Dat lijkt essentieel te zijn voor mensen. Het is iets dat we instinctief willen doen. En dat we in deze tijden ook intensief in de praktijk lijken te brengen: Facebook, Instagram, TikTok,... Die apps drijven op het delen. Natuurlijk had McCandless geen sociale media voor ogen. Maar de essentie blijft: wat ik voel, denk, meemaak, proef, zie, hoor,... wil ik met jou delen, zodat jij mee bent met mij en met mijn ervaringen. Dan pas

wordt het echt. Wie wil streven naar geluk, komt onontkoombaar bij delen uit. Dat is niet iets wat 'moet' om een mooie mens te zijn, of dat ons alleen wordt opgelegd vanuit de politiek, of de maatschappij. Neen, delen zit in ons als mens ingebakken. Je komt er niet zomaar van los. McCandless koos bewust en doelgericht voor

een leven alleen, in de wildernis. Dat hij uitkwam bij delen als essentieel voor ons mens-zijn, vind ik een bijzonder krachtige gedachte. "Happiness is only real when shared".

Stef Meyfroodt



Zo helpt poëzie

Vergeef me
Voor m'n uitspraken
Vergeef me
Voor het afzeggen van afspraken
Vergeef me
Voor m'n gedrag
Vergeef me
Dat ik zo weinig lach
Vergeef me
Voor m'n houding
Vergeef me
Dat ik vals zing
Vergeef me
Voor m'n gebrek aan...
Vergeef me
Voor m'n halve werk
Vergeef me
Voor hoe ik eruit zie
Vergeef me
Als ik ruik naar Brie
Vergeef me
Maar vergeet me niet.

Danny Matthé
Stemming I





Samen

Samen winkelen
Samen koken en eten.
Samen hinkelen
Samen alles beter weten.

Samen lachen of huilen
Samen rommel maken
Samen alles opruimen
Samen diepe zuchten slaken.

Samen rollebollen
Samen fletsen
Samen hotseknollen
Samen een stevige toekomst metsen.

Samen dromen
Samen open bloeien
Samen wonen
Samen stoeien

Isis Vandenbussche

Zo helpt poëziE

Zicht op de horizon

het hart zweeft
bonkend zwart verstoort de ziel
te laat om te vragen
ik wijs naar de zee
zacht zand in opbouw
duinen die me alles vertellen
als alles fout gaat
sleep me dan mee
in een veelvoud van kiezels
met voetzolen die branden
en geen gevoel in mijn handen

ik heb het hele strand verkend
ik denk dat het lukt
met zicht op de horizon
soms spoelt er wat wrakhout aan
mijn lantaarn als baken
geen zorgen
het zal wel overwaaien
de wind staat goed
ik vind de weg terug wel
de rest is van geen tel
de rest is van geen tel

Jef Debaecke



Volslank

Iedereen obesitas, ik wou dat ik wat dunner was.
In de rolstoel vette mannen van al die suikers rotte tanden.
Corpulente vrouwen, cholesterol om van te houden.
Dikke pensen, ronde mensen ah maar die had kindervensen!
Iedereen obesitas, ik wou dat ik de helft maar was.

Robbe De Ley
Technische Dienst

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. Deze keer sloten we aan bij een herstelsessie op Atlas 3, waar Rudi, Ibrahim en Frans een uitspraak kozen en er hun bedenkingen bij formuleerden. Maar laat vooral niet na om zelf uit te vlooien wat jij over de gekozen quote denkt.

Wanneer ik mezelf mag zijn, kan ik ook aan mezelf werken.

Als ik mijn zin kan doen, dan functioneer ik beter. Wanneer ik het gevoel heb aan de leiband te moeten lopen, stinkt het bij mij. Het is voor mij belangrijk om zelf mijn weg te mogen en te kunnen zoeken. De werking van Atlas 3 is me in dat opzicht op het lijf geschreven. Je wordt aangemoedigd om aan therapieën deel te nemen, maar niemand verplicht je daartoe. Die vrijheid zorgt er net voor dat ik vaak van de partij ben.



Rudi

Ik word hier niet opgetrommeld voor allerlei activiteiten, maar ik krijg juist de ruimte om zelf keuzes te maken en verantwoordelijkheid te nemen. Dat is voor mij de beste manier om aan mezelf te werken.

Rudi

Ik zou niet weten wat het betekent om jezelf niet te zijn. Als ik terugkijk op mijn leven, ben ik altijd mezelf geweest. Ik heb me steeds gedragen op een manier die dicht bij mezelf ligt en waar ik me goed bij voel. Het is volgens mij ook niet evident om je voor te doen als iemand anders. Het maakt je onrustig. Als je daarentegen jezelf kan zijn, is het veel eenvoudiger om je werkpunten aan te pakken.

Toch moet ik ook een kanttekening plaatsen. Ik heb niet altijd de kans gehad om mijn psychische kwetsbaarheid bespreekbaar te maken. Het is niet eenvoudig om overal oprecht te zijn. Denk maar aan een sollicitatiegesprek. Daar staan de maatschappelijke normen en eisen die eerlijkheid in de weg. Maar dat is voor mij niet hetzelfde als jezelf niet kunnen zijn.

Ibrahim

Ik heb tuinbouw gestudeerd en ben daarna ook in die sector tewerkgesteld. Ik ben geen enkele dag tegen mijn zin gaan werken. Dat is een groot geluk. Voor mij betekende mijn job mezelf kunnen zijn. Ik ben mijn werk en mezelf kwijt gespeeld toen mijn partner is weggegaan. Wanneer ik het gevoel heb dat andere mensen mij willen temmen, kan ik mezelf niet langer zijn. Dan spoort het niet meer.

Frans

Opgetekend tijdens een herstelsessie op Atlas 3



Afternoon TeA

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON

Wat is je favoriete woord?

Alleluja!

Wat is je minst favoriete woord?

Luiaard

Wat is een afknapper?

Ongemanierde tafelenoten.

Wat is je favoriete vloekwoord?

Verdomme

Van welk geluid hou je?

Muziek uit de jaren '70

Aan welk geluid heb je een hekel?

De wekker's morgens

Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?

Vertaler of tolk Engels/Spaans

Welk beroep zou je liever niet willen doen?

Boerin

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

Wees welkom

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Bestaat dat wel?

Waar en wanneer was je het gelukkigst?

Bij de geboorte van mijn dochter; temeer dat we die zwangerschap niet meer hadden verwacht

Wat is je huidige gemoedstoestand?

Redelijk goed

Je mag één ding aan jezelf veranderen, wat zou dat zijn?

Ik zou mijn negatieve kijk op de wereld graag inruilen voor wat meer optimisme

Wat is je grootste angst?

Niet om te sterven, wel om dement te worden

Wat is je dierbaarste bezit?

Mijn dochter

Waar zou je willen wonen?

Waar ik nu woon is het goed toeven; we hebben een ruime tuin waar je de vier seizoenen kan gadeslaan

Wat is je meest typerende eigenschap?

Er werd vroeger al wel eens gezegd dat ik een 'strekenmadame' was, maar ik wilde gewoon verzorgd onder de mensen komen

Wie zijn jouw helden?

Onze-Lieve-Vrouw, bij haar put ik al mijn kracht

Wat is je levensmotto?

Bestrijd agressie, maar leef geweldloos

Yvonne - Sophia 4



De snel klaar haP

MAAK JE KOELKAST LEEG

Maak een keuze uit ongeveer vijf groenten:

Paksoi
Selder
Champignon
Paprika
Pastinaak
Broccoli
Venkel
Courgette
Aubergine

Smaakmakers:

Look
Sjalot
Chilipeper
Peterselie

Saus:

Room
Groentebouillon of mosselvocht

Kazen:

Rockfort
Comté
Pecorino + kruidenkaas

Vlees:

Chorizo

Vis:

Ansjovis/
mosselen uit de schelp



**BEREIDING:**

Ongeveer 15 minuten.

Bruneer eerst de sjalot, look en chilipeper met goede boter en een beetje olie.

Voeg de peterselie en de in reepjes gesneden groenten toe. Laat ze lichtjes aanstoven.

Voeg room en groentenbouillon of/en mosselvocht toe met een beetje peper en zout.

Na ongeveer vijf minuten de kazen mee in de pan laten smelten en eventueel ook de ansjovis.

Voeg de mosselen en de chorizo toe. Goed omroeren.

Voeg één volledig eitje toe, al roerend.

Dien op en – smakelijk!

Dit gerecht kan ook vegetarisch worden gegeten. Vervang vlees en vis, al dan niet, door andere, vegetarische producten.

Kristof Bruyninckx - Déclick

Het is mooi geweest

MOVING IDENTITY - KUNSTENAARS OP ZOEK NAAR HUN W

Tom

Ik ben Tom Op De Beeck, geboren in Duffel, getogen in Mechelen. Film is mijn grote passie, maar op dit moment werk ik als call agent in het vaccinatiecentrum. Na mijn ontslag in een Brusselse bibliotheek ben ik in 2017 een poos opgenomen in UPC Duffel. Afgelopen winter drong een nieuwe opname zich op, om mijn medicatie bij te sturen. Soms is het belangrijk om tijdig in te grijpen en niet te wachten tot alles weer uit balans raakt.

Toen ik via psychosociaal revalidatiecentrum Pastel voor het eerst over het project Moving Identity hoorde, was ik er niet meteen voor gewonnen. Ik zag in mijzelf geen groot artistiek en creatief talent. Maar met een beetje aanmoediging liet ik me toch over de streep halen om op gesprek te komen. Dat viel goed mee; mijn interesse voor film werd snel opgepikt. En dus heb ik beslist om mee in te stappen.

Het werd een traject van ups-and-downs. Soms bekreep me de angst dat ik het niet tot een goed eind zou brengen. Dan kampte ik met stevig uitstelgedrag. Achteraf bleek dat medicatie dat gevoel heeft versterkt, want na een omschakeling gaat het intussen veel beter.

Ilke

Ik ben Ilke De Vries. Meer dan tien jaar geleden had ik een videoproject lopen bij de afbraak van het R-gebouw in UPC Duffel. Mijn pad kruiste dat van Luc Pelgrims, die mijn werk waardeerde en oppikte. Tijdens de kunstentriënnale 'What Matters', die het ziekenhuis in 2013 op poten zette, was mijn installatie 'Completion' te zien. Ik leerde Christian Verschelden kennen, die me met kunstencentrum De Loods in contact bracht. Hij nodigde me uit om na te denken over een project dat we in de schoot van De Loods zouden kunnen

realiseren. En zo is Moving Identity geboren. Ik wilde samenwerken met mensen met psychische kwetsbaarheden. We zijn gestart met een open uitnodiging om op gesprek te komen in De Loods. Daar zijn een 35tal mensen voor opgedaagd. Toen duidelijk werd wat er precies verwacht werd en welk langdurig engagement het project vroeg, bleef er maar een klein groepje over.

Gaandeweg liet ik het plan varen om zelf over deze vijf mensen een reeks documentaire portretten te maken. De overtuiging groeide om hen zelf hun dagelijkse leven te laten filmen. Ik wilde er graag een participatief project van maken. We hebben samen het subsidiedossier geschreven en ingediend. Twee jaar lang kwamen we maandelijks samen in De Loods om het video- en audiomateriaal aan elkaar te tonen, om de inhoud te bespreken, mogelijke technieken te overlopen en te overleggen over het vervolg. Dat proces was ontzettend intensief en boeiend. We leerden elkaar veel beter kennen, waardoor de portretten veel persoonlijker konden worden. Ik wil met Moving Identity leven met een psychische kwetsbaarheid toegankelijk en bespreekbaar maken.

Tom

Het traject vroeg inderdaad een stevig engagement. Ik heb zelf ook meermaals getwijfeld of ik het wel zou kunnen volhouden. Bovendien wilde ik ook goed nagedacht hebben over de mogelijke gevolgen van een deelname aan Moving Identity. Wat geef je bloot van jezelf, en wat niet? Wat vertel je en hoe breng je het in beeld?

Die onzekerheden werkten bij mij soms een tikje verlamdend. Gelukkig was Ilke er om dan een duwtje in de rug te geven. Ik heb veel gefilmd, en vervolgens teksten geschreven die het beeldmateriaal konden ondersteunen. Ik

EZENSKERN

heb geprobeerd om duidelijk te maken welke drempels ik ervaar in mijn dagelijks leven, zonder dat al te letterlijk in beelden en woorden te gieten. Ik bots vaak op mijn wantrouwen en achterdocht en ik heb een (visuele) taal gezocht om daarover te vertellen. Best een intensief werk, maar het leerde me ook om milder te kijken naar mezelf.

Ik ben trots op het resultaat. Het is een klompje goud geworden.

Moving Identity was te zien in
Kunstencentrum Nona (Mechelen),
Kunstencentrum De Loods (Duffel) en de
Cinema (Antwerpen)



Ik hou (niet) van



Ik hou van

Humor en mooie taal
liefst een combinatie van beiden
De ander doen lachen
of iemand die je doet lachen
Mijn privacy
Genieten van natuur
Tuinieren
Samen-zijn en praten
met familie en vrienden
Rust
Mijn naasten
Goede muziek en literatuur
Samen een lekkere maaltijd delen
Slapen
Op tijd beginnen
Lopen
Telefoonvrije dagen
Mijn zoon
Fietsen
Cinema
Mijn gezin
Musicals
Muziekfestivals
Japanse cultuur
Nieuwigheden

Ik hou niet van

Regen die onverwacht uit de hemel valt als ik er
niet voor ben uitgerust met een jas of paraplu -
inschattingsfouten dus
Drukte
Vooroordelen
Onwetendheid
Bekrompenheid
Sociale media
Jachtigheid
Ongenuanceerdheid
Roddelen
Netflix
Lange werkdagen
Autorijden
Te laat stoppen
Limonade
Topsport
Te langdradige tv-series
Rigiditeit
Besluiteloosheid
Passief-agressiviteit

Met dank aan I Artsen UPC Duffel

Ann | Carmen | Cédric | Didier | Erik | Frans | Jan | Manuel | Stéphane | Yamina

Vraag & antwoord

Waarom mogen opgenomen patiënten geen (intieme) relaties aangaan? Dat voelt betuttelend. Welke achterliggende visie hanteert het ziekenhuis?

Suzanne, Stemming 2



Als iemand zich laat opnemen is het doel van die opname om behandeling te zoeken voor zijn ziekte. Een behandeling voor een psychiatrische aandoening heeft verschillende facetten. Medicatie wordt voorgeschreven als daar een goede indicatie voor blijkt te zijn. Psychotherapie is altijd aangewezen.

Vaak voelen mensen zich kwetsbaar op zo'n moment. De nabijheid van een ander werkt in zulke situaties helend. Die ander kan een therapeut zijn, maar bij een ziekenhuisopname is dat in eerste instantie veelal de medepatiënt.

Tijdens psychotherapie delen mensen hun intiemste gedachten en geven ze zich bloot. Het is dan ook niet uitzonderlijk dat er binnen die bijzondere context gevoelens ontstaan voor elkaar. Dat men die gevoelens ook beantwoordt, is helemaal normaal. Een relatie aangaan met iemand is een speciaal moment in een mensenleven. Wie verliefd is, leeft op een wolk. De realiteit is bijzaak geworden.

Dat valt moeilijk te rijmen met psychotherapie, want daar ga je op zoek naar jezelf, je identiteit. Verliefde mensen denken in termen van twee, van samenvallen, van symbiose. Therapie richt zich daarentegen in eerste instantie op jezelf.

Een verliefd koppel heeft nood aan iets exclusiefs. Ze willen vooral bij elkaar zijn en met elkaar spreken over de prille relatie. Dat is moeilijk te combineren met groepstherapie, en staat haaks op individuele therapie.

Mensen in opname krijgen het advies om geen belangrijke beslissingen te nemen wanneer ze zich niet stabiel voelen. Het aangaan van een relatie is geen onbelangrijk detail. Wil dat zeggen dat deze relaties geen kans op slagen hebben? Zeker niet. Er zijn mooie romances ontstaan in ons ziekenhuis

tussen patiënten die werden opgenomen. Maar toch zijn er voldoende redenen om waakzaam te blijven.

Praten over je prille relatie met derden is met andere woorden noodzakelijk als je tijdens je behandeling voor therapie bent opgenomen. De vraag is evenwel of mensen dat wel willen op dat moment. En of het goed is voor een verliefdheid? Willen we dus betuttelen? Ik denk het niet. We willen vooral de verliefdheid beschermen tegen de therapie en zijn voorwaarden.

Ann Berens Hoofdarts



Good practices

STEUNFIGUREN TIJDENS EEN OPNAME

Een opname in een psychiatrisch ziekenhuis kan zeer ingrijpend zijn. Van bij de inschrijving tot het installeren op je kamer, word je bestookt met vragen, overladen met informatie en zijn er heel wat verwachtingen omtrent het reilen en zeilen op de afdeling. Het enige wat door jou heen gaat, is dat je even wil uitblazen. Laat me met rust, denk je. Dat is menselijk en volledig te begrijpen.

Een opname vraagt enig engagement. Een maximale medewerkingsplicht, zoals dat wordt genoemd. Hulp vragen is een eerste stap. Een samenwerking aangaan met verschillende zorgverleners op een afdeling vraagt net iets meer. Het is dus essentieel dat je van tevoren goed zicht krijgt op wat jouw behandeltraject inhoudt en wat van jou concreet wordt verwacht.

Dagelijks zijn zorgverleners druk in de weer om naast het groepsgebeuren op de afdeling ook maatwerk te leveren aan elk individu. Ieders situatie is tenslotte uniek en vraagt om aangepaste aandacht. Alleen ben je als nieuwe patiënt niet altijd van meet af aan klaar om net die specifieke informatie over jouw persoonlijke situatie te ontvangen.

Soms is er ook wat tijd nodig om op adem te komen. Tijdens zo'n moeilijke periode is het handig om een naaste aan je zijde te hebben, die jou ondersteunt in de communicatie met de arts, de psycholoog, de maatschappelijk werker of de persoonlijke sociotherapeut. De wetgever voorziet hiervoor een eenvoudige oplossing, namelijk de mogelijkheid tot het aanduiden van een vertrouwenspersoon. Wat betekent dit eigenlijk? Als patiënt kan je één of meerdere vertrouwenspersonen aanduiden die jou bijstaan in de communicatie met zorgverleners met als doel informatie te vergaren omtrent

jouw gezondheidstoestand en persoonlijk behandeltraject. De vertrouwenspersoon kan ook inzage krijgen in jouw medisch dossier. Onthoud dat de aangeduide persoon niet kan handelen in jouw plaats! Als patiënt blijf je zelfstandig beslissingen nemen. Je hebt ook het recht om van vertrouwenspersoon te veranderen wanneer je het nodig acht.

Uitzonderlijk kan de arts de patiënt bepaalde informatie onthouden, wanneer deze oordeelt dat die specifieke informatie op dat ogenblik ernstige schade kan teweegbrengen aan de gezondheidstoestand van de patiënt. Dat noemt men de "therapeutische exceptie". De arts dient dit te vermelden in het medisch dossier van de patiënt, alsook, indien kenbaar, de vertrouwenspersoon hiervan op de hoogte te stellen en deze actie te vermelden in het patiëntendossier. De arts mag en kan een aangeduide vertrouwenspersoon weigeren als deze vermoedt dat de persoonlijke belangen van de patiënt geschaad kunnen worden (integriteit en de gezondheidstoestand).

Het aanvraagformulier "aanduiden van een vertrouwenspersoon" kan je krijgen in de verpleegpost op jouw afdeling, aan het onthaal van het ziekenhuis of bij de externe ombudspersoon. Mocht je hierover nog vragen hebben, aarzel niet om mij te contacteren of even binnen te lopen op de vrije consultatie, elke vrijdag tussen 9u en 12u30 in het UPC Duffel, vlakbij het onthaal.

Energieke groet,

Lou Hamdaoui
lou.hamdaoui@overlegplatformggz.be
www.ombudsfunctieggz.be



Good practices

DE TRUCJES OM HET RODE LICHT TE VERMIJDEN

Signaleringsplan en crisiskaart

In een therapielokaal op Stemming 2. Daar kwam ik Lies Vereycken een paar jaar geleden voor het eerst tegen. Beschut Wonen zorgde intussen voor een vaste stek in Duffel. En in de voorbije coronatijd wuifden we regelmatig naar elkaar van achter het vensterraam. Gelukkig was er ook ruimte – zeker 1,5 m – om nog eens écht te spreken. Lies wilde graag vertellen hoe het signaleringsplan voor haar werkt.

Ik ben 37, een gevoelige, spontane en goedlachse spring-in-'t-veld. Ik blaak vaak van energie en sta gelukkig positief in het leven. Gelukkig, want het is al meermaals mijn reddingsboei geweest. Vijf jaar geleden kreeg ik een beroerte. De rechterzijde van mijn lichaam raakte verlamd en een lange weg van revalidatie drong zich op. Mijn optimisme en mijn doorzettingsvermogen sleurden me door die periode. Ik leerde links schrijven, mijn brace werd een onafscheidelijk wandelmaatje en ik moet soms eens naar m'n woorden zoeken. Maar hé, ik sta er wel! Dat heb ik aan mijn vechtlust te danken. Daarnaast kamp ik met een bipolaire problematiek. Daarvoor werd ik meermaals opgenomen in UPC Duffel.

En daar maakte je kennis met het signaleringsplan?

Klopt. Maar eerlijk is eerlijk: het was niet meteen liefde op het eerste gezicht. Aan die oude versie had ik niet zoveel verloren. Ik begon een paar keer vol goede moed aan het opstellen en invullen, en stelde vervolgens vast hoe het aan de kant bleef liggen. Het document nodigde mij niet genoeg uit tot gebruik. Toen ik een tweetal jaren geleden onderdak vond bij Este, leerde ik het vernieuwde signaleringsplan kennen dat Emergo uitwerkte.

Dat bleek wel een schot in de roos. De kleuren van het verkeerslicht maken het visueel veel sterker, en daardoor een pak handiger in gebruik.

Jij moest dubbel werk leveren.

Ja. Omdat ik bipolair ben, bestaat mijn kwetsbaarheid uit twee polen. Ik stelde dus een plan op dat mij en mijn omgeving attent maakt voor depressieve klachten en symptomen, en één dat focust op de manische signalen. Ieder safety plan wordt opgedeeld in drie zones. Groen (ik voel me goed), oranje (opletten!) en rood (het loopt fout). Het is belangrijk om goed voor ogen te houden dat iedere zone staat voor een tijdelijke toestand. Het plan is een dankbaar hulpmiddel om een nieuwe psychische crisis te helpen voorkomen.

Hoe ging je concreet aan de slag?

Samen met mijn woonbegeleider en mijn ouders verzamelde ik waarschuwingssignalen. Op die manier leren we tekenen herkennen die gekoppeld kunnen worden aan goed in je vel zitten, last hebben of ontregeling. Herkenning is de eerste stap. Daarna is het goed om te kijken welke concrete acties op zulke momenten helpend of wenselijk zijn.

Mijn signaleringsplan biedt trouwens ook een houvast voor mijn moeke en vake. Ze merken zelf sneller wanneer ik me minder goed voel of net wat heviger sta. Dan raden ze me aan om het plan erbij te nemen en uit te zoeken wat er fout loopt. Ik diep mijn plan regelmatig op; om alert te blijven, te evalueren en waar nodig aan te vullen. Het is voor mij geen statisch document, maar net een dynamisch werkinstrument. Het zorgt voor overzicht en structuur, en daardoor ook voor meer rust. Vanuit mijn kwetsbaarheid is het

belangrijk dat ik aan mijn plan sleutel op stabiele momenten. Boven of onder de lijn zitten zou voor een vertekend beeld zorgen en bijgevolg ook een weinig bruikbaar actieplan opleveren.

En de crisiskaart?

De crisiskaart – ter grote van een bankkaart – vat het signaleringsplan beknopt samen. Ik wil graag geloven dat zo'n klein kaartje voor heel wat mensen een handig hebbeding is. Maar aangezien ik sinds mijn beroerte wat meer moeite heb met fijne motoriek, biedt de kaart weinig meerwaarde. Het lukt me niet om op een paar lijntjes alle essentiële informatie neer te pennen. Daarom zweer ik bij het dubbele signaleringsplan.

Lotte, haar woonbegeleider: Dankzij Lies heb ik ontdekt dat een crisisplan zeer krachtig en ondersteunend kan zijn als de zorggebruiker er zelf ook in gelooft en ten volle achter de werking staat. Het blijft een aandachtspunt om de oranje zone niet uit het oog te verliezen. Door tijdig in te grijpen, kan erger worden voorkomen.

Haar zus: Ik ben bekend met het maken van signaalplannen, omdat ik zelf als hulpverlener werk. Wij maken gebruik van een gelijkaardige kaart. In onze versie wordt een onderscheid gemaakt tussen: welke signalen merk ik zelf op? Welke signalen kunnen anderen opmerken? Ook bij de helpende acties delen we op: wat kan ik doen? Wat kunnen anderen doen? Dit onderscheid zou ook bij Lies bruikbaar kunnen zijn, omdat zij het in oranje en rode fasen erg moeilijk vindt om zelf helpende acties te ondernemen.



Eigen regiE

LOTGENOTENCONTACT

Zelfhulp werkt

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 eenzelfde 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.

*Treffpunt Zelfhulp – www.zelfhulp.be
Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact staan centraal bij Treffpunt Zelfhulp.
Je vindt er per thema lotgenotengroepen.*

Hieronder een kort overzicht van een aantal lotgenotengroepen:

Ups&Downs

Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of 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. UilenSpiegel organiseert

activiteiten waar lotgenoten elkaar kunnen ontmoeten en ervaringen kunnen uitwisselen, waaronder ontspannende activiteiten (wandelen, film, bowling,...), 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. Ze bundelt, coördineert en bewaakt de werking van de verschillende praatgroepen voor mensen met ADHD en hun partners.

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

VVM - Vereniging voor en door verleggen mensen

Zelfhulpgroep waarbinnen uitsluitend vrijwilligers - zelf verleggen! - 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 waren geworden. 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 ook niet uit van welk middel je afhankelijk bent. Drank, drugs, medicijnen,... Als jij zelf aanvoelt dat je door je verslaving niet meer 'vrij' kunt zijn, is het nu het moment om contact op te nemen met SOS Nuchterheid.

Regio Mechelen, Antwerpen (en andere)
<http://www.sosnuchterheid.org>

info@sosnuchterheid.org - 0478 07 34 22

Dringend hulp nodig?
09 330 35 25 – 7 dagen op 7, 24u op 24u

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. Alle teamleden heten je van harte welkom om een stap te zetten op weg naar herstel. Je staat er niet alleen voor!

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

PlusVriend

Project dat vriendschappen wil bevorderen tussen mensen met een psychische kwetsbaarheid. PlusVrienden doen samen activiteiten: wandelen, een etentje, naar de cinema gaan of samen naar een concert gaan... Samen maken jullie de brug naar de bredere samenleving.

Regio Antwerpen (en andere)
www.plusvriend.be
info@plusvriend.be

Zelfmoordlijn 1813

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

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

www.zelfmoord1813.be/forum

Dringend hulp nodig?

Telefonisch via het verkorte nummer 1813 of chat/mail via de site

Werkgroep Verder

Organisatie die de zorg voor nabestaanden na zelfdoding organiseert en coördineert.

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

Similes

Lotgenotencontact door en voor familieleden/

naasten van personen met een psychische kwetsbaarheid.

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

Familieplatform Geestelijke Gezondheid

Een platform voor de kinderen, ouders, partner, familie, vrienden, zorgvoorzieningen van personen met psychische en/of verlavingsproblemen. De gevolgen van psychische problemen strekken zich ook uit naar de mensen die dicht bij de persoon met een kwetsbaarheid staan. Eén op vier krijgt ooit in zijn leven te maken met psychische gezondheidsproblemen, een veelvoud van mensen voelt er de impact van. Hulpverlener, cliënt en naastbetrokkenen, samen pakken we de zorg aan.

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



Agenda

ACTIVITEITEN NAJAAR 2021

UPC Duffel

Internationale week van de GG | 1 – 10/10

Folder volgt

Lezing auteur Lize Spit | 7/10

De Kleiput, zaal De Tichelrij

Concert Te Gek!? | 17/11

Raymond van het Groenewoud | De Kleiput, zaal De Tichelrij

Concert World Choir Games | 26/11

14u-16u | De Kleiput, zaal De Tichelrij

Familieavonden*

Familieavond zorgprogramma verslaving**

13/07 | 19u30-21u00 (digitaal) | Inschrijven (mail) via Sammy De Voegt. Daarna wordt een link en instructies doorgegeven om deel te nemen aan het infomoment.

Familieavonden zorgprogramma psychose**

zijn gericht op familieleden van patiënten die opgenomen zijn op Atlas 1, Atlas 2 of Atlas 3.

- **Wat is een psychose? | 28/09**

19u00-20.30u | De Kleiput, zaal De Leuzze | Algemene info over psychose en de psychosezorglijn

- **Omgaan met psychotische symptomen | 26/10**

19u00-20.30u | De Kleiput, zaal De Leuzze | Informatie, inzicht en tips

- **Medicatie bij psychosegevoeligheid | 25/11**

19u00-20.30u | De Kleiput, zaal De Leuzze | Spreker: Dr. Frans Vandendriessche | Belang van medicatie, soorten medicatie, hun (bij)werking

- **Sociale en juridische aspecten van een opname | 14/12**

19u00-20.30u | Congrescentrum De Kleiput, zaal De Leuzze | Info over financiële opvolging, nazorgmogelijkheden en justitiële statuten

**Deze avonden zijn bedoeld om meer informatie te geven over de diagnose van een familielid en tips te geven over hoe omgaan met deze kwetsbaarheid.*

***Meer informatie over inschrijving voor deze avonden volgt.*





Similes

Bezoek Kunstencentrum De Loods en vaste kunstcollectie UPC Duffel | 4/7

13u30 | Kunstencentrum De Loods, Spoorweglaan 32, Duffel |
met Christian Verschelden
Inschrijven/info: similes.emergo@gmail.com of 0484 91 62 52

Stuurgroep Similes Emergo | 9/7

14u00 | Mechelen (juiste locatie wordt nog meegedeeld) |
met familievertegenwoordigers en andere geïnteresseerde
naastbetrokkenen, hulpverleners, cliënten en beleidsmakers
Inschrijven/info: similes.emergo@gmail.com of 0484 91 62 52

Zorg voor kwetsbare huurders | 9/9

19u30 | CC Vredeberg, Vredebergstraat 12-14, Lier | met Ellen
Berghmans, Wim Phlix, Kristina Verhoye en Roel Storms
Inschrijven/info: link.similes.be/kwetsbarehuurders
similes.emergo@gmail.com of 0484 91 62 52

Veerkrachtig door Mechelen (wandeling) | 3/10

14u00 | Sinte Mettetuin (beiaardklokken), Lange Schipstraat 25,
Mechelen | met Dirk De Caluwé en Anne Wittevronghel
Inschrijven/info: www.avansa-regiomechelen.be of 015 44 41 00

Gezocht: Deskundige gids met ervaring (v/m), een wegwijzer naar herstel | 6/10

19u30 | CC Binder, Forum 9, Puurs-Sint-Amands | met Geerdt
Magiels

La forêt de mon père (film) | 8/10

Vertoning om 15u00 en 20u00 | CC Zwaneberg, Cultuurplein 1,
Heist-op-den-Berg | Vero Cratzborn, 2019

Agenda

ACTIVITEITEN NAJAAR 2021

Kunstencentrum De Loods

Maandag	09u00 - 16u00 Vrij atelier** 13u30 - 15u00 Poëzie maken**
Dinsdag	09u00 - 12u00 Vrij atelier 12u00 - 16u00 Vrij atelier 18u00 - 21u00 Vrij atelier
Woensdag	09u00 - 16u00 Vrij atelier*
Donderdag	09u00 - 13u00 Vrij atelier* & Zin in Kleur 13u00 - 16u00 Vrij atelier
Vrijdag	09u00 - 16u00 Vrij atelier
Zaterdag	09u00 - 12u00 Vrij atelier
Zondag	09u00 - 12u00 Vrij atelier**

* Enkel begeleiding bij Vrij handwerk

** Zelfstandig werken

Aan geïnteresseerde/nieuwe leden vragen we momenteel, omwille van corona, om eerst een afspraak te maken met Chris De Bock op woensdag of vrijdag | 0470 20 51 86

LIDKAART: 10 euro per jaar

Volg ons op FB voor wijzigingen en aankondigingen





Herstelacademie Emergo

Jezelf in Herstel

7/9, 14/9, 21/9, 5/10, 19/10 | 13u30-16u00 | 25€ |
CAW Mechelen, Maurits Sabbestraat 119

Jezelf in Herstel (online)

20/9, 27/9, 4/10, 11/10, 18/10 | 10u00-12u00 | 25€

Schrijven aan je Herstelverhaal

1/10, 15/10, 29/10, 12/11, 26/11, 17/12 | 9u30-12u30 | 30€ | Het Predikheren Mechelen, Goswin de Stassartstraat 88

Op eigen Kracht

12/10 | 13u30-16u00 | 5€ | CAW Mechelen,
Maurits Sabbestraat 119

Op eigen Kracht (online)

25/10 | 10u00-12u00 | 5€

Positief Kijken naar Jezelf

26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 | 13u30-16u00 |
25€ | CAW Mechelen, Maurits Sabbestraat 119

Herstel in Beeld

26/11, 3/12, 10/12, 17/12, 24/12 | 10u00-11u30 |
25€ | CAW Mechelen, Maurits Sabbestraat 119

Info & inschrijvingen:

mechelen@herstelacademie.be of 015 695 695

Volg www.herstelacademie.be/mechelen voor updates

Uit de biecht

UIT ÉÉN MOND? PATIËNTENRADEN OVER DE WARME MAALTIJD



Mens sana in corpore sano. De Romeinse dichter Juvenalis hoopte eeuwen geleden al dat een gezonde geest mag huizen in een gezond lichaam. Woorden die hém onsterfelijk maakten en een bekommernis die door UPC Duffel wordt gedeeld. We zetten daarom niet alleen in op mentaal welbevinden, maar vinden het belangrijk om gezondheid ruimer te kaderen. Een behandeltraject op maat vraagt op de eerste plaats om medische ondersteuning en gerichte therapie. Daarnaast leeft in dit huis de overtuiging dat óók andere aspecten bijdragen tot een gezonde levensstijl: een groene omgeving, beweging en sport, de betrokkenheid van je familie

en naasten, kunst op het domein, een adequaat rookbeleid, plekken voor stilte en rust,... én voeding. De tevredenheidsenquêtes vertellen dat de meningen over (de kwaliteit van) voeding erg uiteenlopen. En daarom wilden we daarover met patiënten van gedachten wisselen. Op donderdag 20 mei organiseerden we samen met de centrale voedingsdienst twee rondetafelgesprekken over de warme maaltijden en menu's in ziekenhuis. De eerste patiëntenraad focuste op de maaltijden op de afdeling, de tweede nam de maaltijden in het bewonersrestaurant onder de loep. Hoewel het over dezelfde gerechten gaat, blijken de bezoekers van het bewonersrestaurant globaal gesproken



een stuk positiever. We mochten telkens op een zestal patiënten rekenen die spreekbuis voor hun afdeling wilden zijn. Vooraf was er op de afdelingen al nagedacht en uitgewisseld over een aantal concrete vragen en aandachtspunten. Dat huiswerk vormde de basis voor gesprek op 20 mei. Een gesprek dat ruimte liet voor complimenten, kritische noten, open vragen en veel wederzijds respect. Eten gaat om meer dan voedsel tot zich nemen. De totaalbeleving durft sterk te verschillen en dat vraagt verdere reflectie en opvolging. Met de input van de twee patiëntenraden gaan het ziekenhuis en de centrale voedingsdienst nu aan de slag. Zeker is alvast dat er in de week van 6 juni

véél pasta werd geserveerd. De keuken zette naar aanleiding van What Matters To You haar beste beentje voor en kwam daarmee op korte termijn al tegemoet aan een grote verzuchting: Italiaanse deegwaren!

Het vervolg van deze patiëntparticipatie wordt over de zomervakantie getild, maar op 20 mei werd in ieder geval geschiedenis geschreven. De eerste ziekenhuisbrede patiëntenraden kregen een plek in de annalen van UPC Duffel. Dank aan eenieder die er constructief aan meewerkte!

Effe praktisch

LAAT JE LEVEN NIET IN ROOK OPGAAN ...

UPC Duffel zet al jaren in op een algemeen gezondheidsbeleid. We ondernemen acties rond mentale veerkracht, zetten in op beweging, gezonde voeding, geven informatie rond slaaphygiëne, enzo.

Het rookstopbeleid kadert in dit algemeen gezondheidsbeleid. We willen rokers sensibiliseren, informeren en ondersteunen om te stoppen met roken.

Enkele cijfers:

- 1 op 5 Belgen rookt
- 64% wil stoppen met roken
- 70% van de psychiatrische patiënten rookt
- Stoppen met roken onder begeleiding geeft drie tot vier keer meer kans op slagen.

Aanpak van UPC Duffel

Op 1 september start officieel volgende aanpak: we voorzien een aantal rookkiosken verspreid over de campus. Deze zullen via duidelijke signalisatie en grondplannen te vinden zijn. Roken op de openbare plaatsen op de campus is alleen daar toegelaten. Roken is dus ook niet toegelaten tijdens een verplaatsing tussen de verschillende gebouwen. In de tuinen van de afdelingen mag wel nog gerookt worden, mits goede afspraken met de hoofddoelverantwoordelijke.

Waarom stoppen?

Stoppen met roken is een goede zaak: voor je gezondheid, voor je omgeving, voor je portemonnee. Roken heeft een negatief effect op je lichaam (hartaandoeningen, longaandoeningen, verhoogd risico op kanker,...).

Hoe stoppen?

Veel rokers stoppen op eigen houtje, maar niet iedereen slaagt hierin. Soms heb je hulp nodig. Hiervoor kan je beroep doen op onze tabacologe, Eva Keldermans. Zij informeert je over mogelijke ontweningsverschijnselen, eventuele gewichtstoename. Zowel medewerkers als patiënten zijn welkom.

Vragen zijn altijd welkom bij Eva keldermans op het nummer 015/893058 of via mail tabacoloog.upcduffel@emmaus.be.



Oproep

SCHRIJF MEE!

Als je dit leest, heb je het 7de 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.

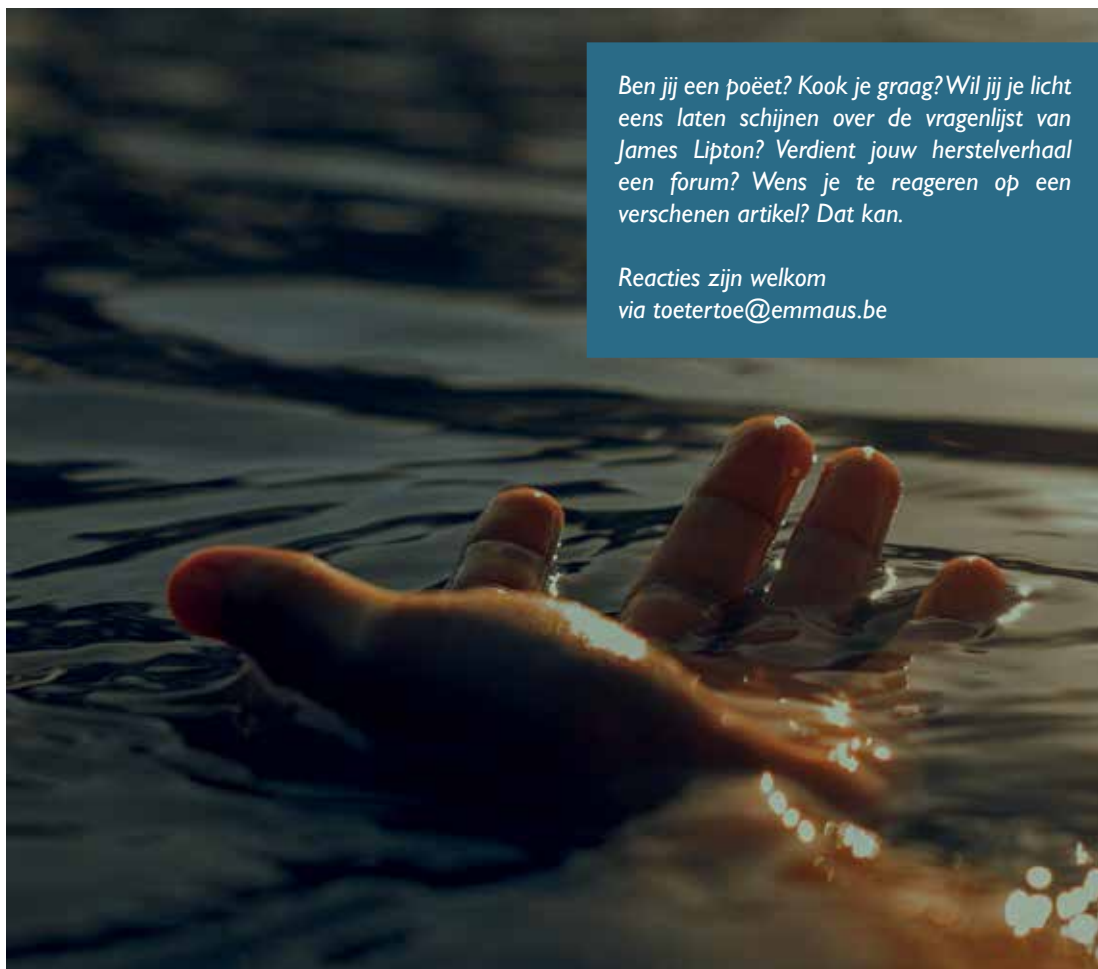
Denk je dat jouw verhaal in T-oetertoe past? Laat het ons dan zeker weten! We kijken al uit naar jouw bijdrage!

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.

Ben jij een poëet? Kook je graag? Wil jij je licht eens laten schijnen over de vragenlijst van James Lipton? Verdient jouw herstelverhaal een forum? Wens je te reageren op een verschenen artikel? Dat kan.

*Reacties zijn welkom
via toetertoe@emmaus.be*



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. Toetertoe 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?

Neen, voorlopig niet. We hebben beslist om 'de kleine dingen' onooglijk te laten blijven, want we kregen de afgelopen jaren weinig tot geen reacties op deze rubriek. Misschien voel jij je als lezer geroepen om hem toch nieuw leven in te blazen? Geef dan zeker een seintje op toetertoe@emmaus.be

INNIGE KNUFFELS EN UITGEBREIDE BUBBELS

Ha, die zomer. Geroemd om haar...
Ja, om wat eigenlijk?

Als kind speelde ik dag in dag uit buiten op straat met mijn vriendjes. Een zomervakantie duurde eeuwig, of zo leek het toch. Elke dag was een tijdloos avontuur. Gisteren was lang vergeten en morgen bestond niet. Een langgerekt nu met eindeloze mogelijkheden. Onbezorgd genieten.

Vandaag lijkt de zomer niet meer dan een intermezzo. Iets waar je naar uitkijkt, maar wat alweer voorbij is voor je er goed en wel erg in hebt. Tenzij je in het nu leeft, elke dag plukt en geniet van eender wat, in de plaats van reikhalzend te verlangen naar wat morgen brengen mag of nostalgisch te mijmeren over wat nooit meer zal terugkomen.

Deze zomer is ons het rijk der vrijheid beloofd. Innige knuffels en uitgebreide bubbels. Zon, terrasjes, festivals. Voor wie het durft, wie het zich kan permitteren, een vakantie naar andere oorden. Een zone variërend van groen tot rood. Een plek om alle remmen los te gooien of om lekker niets te doen. Luilekkerland. Maar wat de ene ziet als het rijk der vrijheid, ziet de ander misschien als oppervlakkig en nutteloos tijdverdrijf. Wat is ultieme vrijheid en waarmee reken je jezelf rijk? Gaat het om de weg ernaartoe en minder om de bestemming op zich? Om het gezelschap meer dan om de plek?

Weten we wat vrijheid is en hoe we die kunnen bereiken, wat we willen van het leven en hoe we het kunnen bekomen, wie we willen zijn en hoe we dat kunnen worden? Als dat het geval was, zou iedereen het walhalla toch al hebben bereikt? Of weten we het niet, net omdat we het al zijn, hebben, weten? Misschien is het onzichtbaar, zoals het oog dat zichzelf niet kan zien, onmogelijk zoals

het mes dat zichzelf niet kan snijden. Misschien is het gewoon lucht, zoals de inkepingen in het blad van een zaag. Schijnbaar onbelangrijk, maar onontbeerlijk voor de zaag om te kunnen doen waarvoor ze gemaakt is: ongebreideld zagen. Zonder de inkepingen geen scherpe punten, en dus geen afdoende zaag.

Maar genoeg gezeverd, genoeg gezaagd. Tijd om te leven, te knuffelen, te genieten van het zijn. Met de zon in het hart mag het regenen wat het wil. Met de huidhonger gestild doen we er nog een dikke knuffel bij. En met schijnbaar niets rekenen we ons rijk. Waarlijk vrij.

Tom Hellemans



