

T-OETERTOE*

TIJDSCHRIFT VOOR & DOOR MENSEN MET GEDULD



UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Jaargang 6 - zomer 2023

***HET DOET ERTOE**

T-oetertoe is een tijdschrift voor & door mensen met geduld in & om het UPC Duffel.

Redactieadres

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

Redactie Annie Nuyts, Christine Selleslagh, Freia De Donder, Greet Peeters, Jasper Delanoy, Johan De Block, Katleen De Bie, Lisse Elsen, Sandra De Backer, Tom Hellemans, Wouter De Swert

Foto's Iratxe Alvarez, Goedele Miseur, GV Photography, Lisse Elsen, Philip De Keyser

Ontwerp en opmaak Adriaan Vernimmen, 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 'pati': lijden en '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.

Het coverbeeld van deze T-oetertoe is een mooi voorbeeld van serendipiteit. Serendipiteit, zei u? Ja, dat is een chic woord om het te hebben over de gave om het gelukkig toeval een handje te helpen. Serendipiteit is het vermogen om door toevalligheden en intelligentie iets te ontdekken waarnaar men niet op zoek was.

Adriaan, die opnieuw present tekende voor de vormgeving, koos de foto van de molentjes om een frisse wind te laten waaien door het eerste nummer van de zesde jaargang.

Net vóór dit tijdschrift van de persen rolde, vond in UPC Duffel de derde editie van Radio Toetertoe plaats. Centraal thema voor de uitzending was 'verandering'. De radiomakers bogen zich over een oude Chinese vraag: Muren of molens? Wat bouw jij als de wind van verandering door je leven blaast? Zet jij je liever veilig uit de wind? Of zie je net de opportuniteiten van nieuwe situaties? De zacht wiegende mobielen in de cafetaria nodigden uit om na te denken over de kleine en grote vormen van beweging in je leven.

Ik vond het een bijzonder mooi toeval dat de radio-uitzending én het patiëntentijdschrift los van elkaar met het beeld van de wind aan de slag gingen. De keuze voor de twee molentjes doet in ieder geval vermoeden dat de redactieploeg van T-oetertoe gelooft in de stuwende kracht van verandering. En in verbinding.

Dat betekent niet dat dit nummer je wil aanzetten om dan maar ineens de hele boel om te gooien. Verandering vraagt niet noodzakelijk om grote, uiterlijke wijzigingen in je context. De mensen die je omringen, de plek waar je woont, de job die je uitoefent, de hobby's waar je warm voor loopt,... dat alles moet niet per se op de schop.

Soms is veranderen een stil en traag proces dat zich vooral in iemands binnenwereld afspeelt. De grootste veranderingen hebben niet op de eerste plaats te maken met een nieuw adres, een andere partner of boeiend vrijwilligerswerk. Het gaat veeleer om nieuwe inzichten. Om een andere kijk op die dingen die niet zomaar te veranderen vallen. Dan is het begrip herstel vlakbij. Met dit blad willen we die kaart uitdrukkelijk trekken. De molentjes op de kaft staan er op hun plaats. In de verhalen, interviews, gedichten,... voel je de wind waaien van herstel. Soms als een krachtige stoot, soms als een zachte, verfrissende bries. Hopelijk word je het gewaar.

Veel leesplezier!

Goedele Miseur





Ken je pag. 6-13

Wouter | Katleen |
Sofie | Kobe



Schrijver spreekt pag. 22-25

Ann



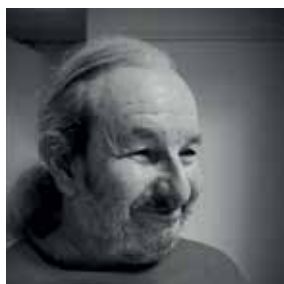
Herstelquote pag. 34-35

Rudi | Heidi



Ik hou (niet) van pag. 42-43

Axelle | Anouk |
Mario | Rani | Lieze |
Yenice



Je veux de l'amour pag. 14-18

Philip | Freia



Patiënt toont talent pag. 26-29

Sandra



Afternoon tea pag. 36-37

Erik



Vraag en antwoord pag. 44-45

Katrien



Toetertoe pag. 19

Johan



Van horen zeggen pag. 30-31

Stef



Snel klaar hap pag. 38-39

Michel



Good practices pag. 46-48

Jo | Ulrike



Gelezen en goedgekeurd pag. 20-21

Rositta



Zo helpt poëzie pag. 32-33

Bavo | Jef



Het is mooi geweest pag. 40-41



Praktisch pag. 49-59

Nieuw kan je ze al lang niet meer noemen, want Wouter en Katleen zijn intussen meer dan een jaar aan de slag als ervaringswerker binnen de muren van UPC Duffel. Maar kennismaken blijft gelukkig niet beperkt tot een eerste indruk.

Wat versta je onder het begrip 'ervaringswerker'? En waarom leek het alsof de vacature speciaal voor jullie was uitgeschreven?

Wouter – Een ervaringswerker is iemand die zelf als cliënt een geschiedenis heeft in de geestelijke gezondheidszorg. Na heel wat ervaringskennis op te doen en een vorming te volgen rond ervaringsdeskundigheid kunnen we spreken van een ervaringswerker. Belangrijk hierbij is uiteraard een gezonde afstand van het eigen verhaal, een drang naar groeien en een passie voor het functioneel inzetten van de eigen ervaringen om kwetsbare mensen opties aan te reiken binnen hun herstelproces. Ik speurde al 7 jaar lang vacatures af om een plekje in dat GGZ-landschap te bemachtigen. Hiervoor had ik stevast een functie in de verkoop, maar dat gaf me niet de voldoening die ik zocht.

Katleen – Ervaringswerkers brengen hoop, begrip, een luisterend oor,... De ervaringswerker kan een brugfiguur zijn tussen patiënt en hulpverleners. Hij/zij focust op talenten, krachten, dromen; kijkt naar wat wel goed gaat. Een ervaringswerker ondersteunt patiënt (en team) bij het proces van herstel en probeert stigma tegen te gaan. Ik heb eerst een vorming gevolgd bij Uilenspiegel. Tegelijk begon ik als vrijwillig ervaringsdeskundige bij RC Pastel. Dit deed ik meer dan 4 jaar. Ik heb de opleiding tot

ervaringsdeskundige bij Thomas More afgerond. Omdat mijn vrijwilligerswerk me zo beviel en ik er zelf kracht uit puurde, solliciteerde ik hier in het UPC. Ik vind ervaringswerk een meerwaarde voor goede zorg. In mijn eigen traject heb ik het gemist.

Het is voor een stukje pionieren, want er bestaat nog niet zo'n lange traditie van betaald ervaringswerk (in dit ziekenhuis). Waar heb je het gevoel dat jullie voorgangers Nathalie en Christine het pad al wat effenden? En op welke domeinen zit je zelf aan de tekentafel om het ontwerp mee te bepalen?

Katleen – Onze voorgangers hebben een hele weg voor ons gebaad. Ze lieten de hulpverleners en het centrum kennismaken met ervaringswerk. Ze ondersteunden de inplanting van de herstelondersteunende zorg en lieten de afdelingen kennismaken met tools zoals de crisiskaart, het signaliseringsplan,... Er kwam een herstelbord met informatie over herstelactiviteiten en organisaties. Het Herstelcafé werd opgericht.

Wouter – Zelf zijn we enorm bezig met onze presentie op de afdelingen. Verbindingen maken met mensen die momenteel in opname zijn, luisteren naar hun verhaal, aanwezig zijn, zowel tegenslagen als succesverhalen delen uit eigen trajecten. Onze aanwezigheid binnen de verschillende afdelingen is stapsgewijs positief geëvolueerd.

Welke andere accenten zal je leggen als je aan een collega, dan wel aan een patiënt moet uitleggen wat het belang is van je job?

Wouter – Aan een collega zal ik zeggen dat ik probeer om soms net iets meer het patiëntenperspectief te kaderen en te bouwen aan een brug waarbij vanuit het team heel oordeelloos kan worden gekeken naar die mens met zijn concrete hulpvraag. Er is ook meer common ground, waardoor de mondigheid bij zorgvragers stijgt in conversaties met een ervaringswerker. Bij patiënten stel ik me steeds voor als iemand die hier ook in opname is geweest, dat ik me daarna heb bijgeschoold en dat ik wil helpen om antwoorden te zoeken op de eerste vragen die opkomen.

Vooral bij wie voor het eerst in contact komt met de psychiatrie merk ik dat mijn functie goed wordt ontvangen. Maar uiteraard kunnen ook personen die meerdere trajecten hebben afgelegd onze aanwezigheid wel waarderen.

Wat zie je als mooiste kans? En wat is de grootste uitdaging?

Katleen – De mooiste kans in deze job vind ik dat ik tijd krijg om er voor mensen te "zijn". In een (groeps)gesprek kan ik mensen bekrachtigen en steun bieden. Ik mag hun tochtgenoot en hoopverlener zijn. De grootste uitdaging in onze job vind ik het verdelen van de toegemeten tijd tussen de verschillende afdelingen.

Wat is jouw persoonlijke troef in deze job?

Katleen – Naast mijn empathie en geduld, ben ik goed in het echt luisteren naar mensen. Ik laat oordelen achterwege en probeer steeds eventjes in de schoenen van de andere te gaan staan.

Wouter – Ik heb dit ziekenhuis ervaren als patiënt in 2012, 2014, 2017 en 2020. Door de jaren heen heb ik een evolutie in de zorg meegemaakt in UPC Duffel. Door bijscholing heb ik de andere kant leren kennen. Dat maakt dat ik veel voeling heb met dit ziekenhuis en de zorgvragers. Een aangeboren sociale drijfveer mag ook niet ontbreken en deze mix zorgt voor een zekere laagdrempeligheid als aanspreekpunt over eender welk thema.



Wat betekent ‘herstel’ voor jou?

Katleen – Herstel betekent mijn eigen authentieke leven te mogen leiden. Er mogen zijn zoals ik ben met al mijn worstelingen, maar vooral met mijn krachten en talenten en mijn (kleine) gelukjes. En belangrijk: dat zelf ook geloven. Weten dat vallen niet zo erg is, als je maar terug recht staat. Weten

dat er meer mensen voor je klaar staan dan je denkt. Een geliefkoosd motto van me luidt: ‘Aan het eind komt alles goed. En als het niet goed komt, dan is dat nog niet het einde.’

Wouter – Bij herstel hoort voor mij stevast het woord ‘groei’. Herstel is een proces, een totaalperspectief van een afgelegd en nog af

te leggen traject. Op bepaalde punten tijdens dat herstel zie je misschien het overzicht niet. Maar steeds groei je, en beetje bij beetje draag je bij aan dat beeld, wordt het wat helderder en herwin je meer en meer eigen regie. Zodat op maat van jouw kunnen, doen en laten nieuwe opportuniteiten worden gecreëerd om jouw leven verder te zetten.

Kijkend naar de toekomst: op welke realisatie zou je heel fier kunnen zijn?

Wouter – Ik zou mezelf graag ooit een boek zien uitbrengen. Ik wil graag een steentje bijdragen aan het doorbreken van taboe en stigma over ‘de psychiatrische patiënt’ en specifiek nog over psychose.

Katleen – Ik zou het heel fijn vinden, mochten we erin slagen niet enkel op afdelingen fijne dingen te doen, maar ook afdelingsoverschrijdend. Het herstelbord is daar al een goed begin van. Het hangt trouwens in de cafetaria tegenover het bureau van Dieter De Grave, mocht je dat niet weten.

Wat vertellen deze dilemma’s over jullie?

Masker – Open boek

Wouter – Ik merk keer op keer dat ik heel weinig schroom heb rondom mijn eigen kwetsbaarheid, vanuit een verlangen om alles in de normaliteit te trekken. Het lijkt me vermoeiender om met geheimen te moeten rondlopen, dan om manieren te vinden om met de juiste personen in gesprek te gaan en te leren van elkaar waar je elkaar kan ondersteunen.

Prater – zwijger

Katleen – (zegt niks)

Koffie – Thee

Wouter – Qua warme dranken is dit de absolute topper voor mij. Ik sla af en toe een voorraadje in bij Maes Koffie in Mechelen. Zo zet ik thuis ook op het gasvuur mijn percolator van Bialetti in gang, of bij een enkele tas de waterkoker en mijn French Press. In een koffiebar zal ik steeds een Flat White bestellen om zo te vergelijken waar ik hem het liefste drink. (Momenteel Kato Gateaux in Mechelen)

Voorgerecht – dessert

Katleen – Mogen 2 dessertjes ook?

Tent – Hotel

Wouter – De jeugdbeweging zit nog in mijn bloed. Het hoeft niet altijd, maar af en toe geniet ik van een luxe-loze vakantie in tent met de Moka-express van Bialetti ’s ochtends op het gasbrandertje. Even een digitale detox en leven op de stand van de zon en de maan. Geen verplichtingen. Zalig.

Wandelen – fietsen

Katleen: Ik heb geen rijbewijs, dus ik fiets veel en graag.

Zomer – Winter

Wouter – Het is al even geleden dat ik het heb meegemaakt. De deuren van mijn terras open zetten om te zien dat de hele buurt is bedekt onder een sneeuwtpijp en dan merken dat ook al het geluid heerlijk ‘gedempt’ is. Dat vind ik een prachtige ervaring. Ik zit er ook niets mee in om dan binnen met warme chocomelk en een aantal vrienden een goeie, lange film op te zetten.

Sporen – uitgeven

Katleen – Blijkbaar is dat genetisch bepaald.



Arbeidscoach Sofie Caluwaerts

Eigenlijk zijn ze met z'n tweeën, de arbeidscoaches bij Psychosociaal Revalidatiecentrum Pastel: Kobe De Rijke en Sofie Caluwaerts. Samen goed voor één voltijdse aanstelling. Kobe is bereikbaar op dinsdag en de andere dagen van de week tekent Sofie present. En dus dachten we bij T-oetertoe dat Sofie misschien over wat meer tijd beschikte om op onze vragen te antwoorden. Zo geschiedde.

Wat is een arbeidscoach?

Een arbeidscoach GGZ begeleidt mensen met een psychische kwetsbaarheid richting betaald werk. We zijn een zorgpartner met een focus op werk. We ondersteunen onze cliënten bij alles wat met tewerkstelling te maken heeft. Andere partners kunnen eventuele psychosociale problemen, niet gekoppeld aan werk, opvolgen. In de eerste plaats gaat de arbeidscoach in overleg met jou en je professioneel netwerk. Daarbij werken we aanvullend op andere bestaande diensten van zorg-, welzijns- (vb. psycholoog) en werkpartners (vb. GTB of VDAB) en kunnen hen en eventueel ook werkgevers adviseren. Op die manier vormen we de brug tussen zorg en werk. Als arbeidscoach kunnen we je zowel ondersteunen wanneer je aan de slag bent in een job (loopbaanbegeleiding) als wanneer je op zoek bent naar werk (trajectbegeleiding). Loopbaanbegeleiding en trajectbegeleiding kunnen elkaar ook afwisselen: we werken altijd op maat. De begeleiding door een arbeidscoach GGZ is vrijblijvend. Ook mensen die nog een arbeidscontract hebben of mensen die een ziekte-uitkering of leefloon ontvangen, kunnen bij ons terecht.



Hoe gaan jullie bij Pastel te werk?

We hebben als arbeidscoaches dan wel ons gezellige kantoortje in RC Pastel, maar wij maken eigenlijk geen deel uit van het team van RC Pastel. Er zijn wel enkele gelijkenissen: zowel in RC Pastel als bij arbeidscoaching ligt de focus op de krachten en talenten van de deelnemers en ook op de eigen regie. We werken op een herstelgerichte manier en kijken naar de mogelijkheden die er (nog) wel zijn. We gaan aan de slag met doelen die de cliënt zelf probeert te formuleren.

Tijdens een traject bij de arbeidscoach passen we de intensiteit van de begeleiding zo goed mogelijk aan aan jouw noden. Het gaat over een begeleiding van maximum een uur per week. De focus ligt vooral op werk, al kunnen problemen op andere levensdomeinen ook wel aan bod komen. Dat veronderstelt natuurlijk wel dat je al stabiel genoeg bent om ook thuis nog met het thema werk bezig te kunnen zijn.

Bij RC Pastel volgen de deelnemers een intensief traject van 6 halve dagen in de week. De focus ligt er op verschillende levensdomeinen.

Wie kan/mag een beroep doen op deze specifieke dienstverlening?

Je kan/mag een beroep doen op ons als je een psychische kwetsbaarheid hebt en je binnen het werkingsgebied van Emergo woont. Verder heb je een verlangen of wens om actieve stappen te zetten naar betaald werk en heb je nood aan ondersteuning van een coach met GGZ-expertise om het traject naar werk te kunnen uitwerken en/of te kunnen volhouden.

Dat kan ook een aanvulling zijn op de begeleiding die je al krijgt vanuit een reguliere begeleidingsdienst. Je beschikt ook al over een (zorg)netwerk waar je terecht kan voor psychosociale en/of medisch-psychiatrische ondersteuning. Je kan geen traject bij de arbeidscoach opstarten zolang je in (dag)opname bent in een psychiatrisch ziekenhuis of een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis. Een verslavingsproblematiek die nog op de voorgrond aanwezig is en het hebben van een verstandelijke beperking zijn ook criteria die de opstart bij de arbeidscoach in de weg staan.

Over welk aspect van je job vertel je met de nodige trots?

Ik geniet elke keer weer als ik mensen opnieuw zelfvertrouwen zie krijgen en het allermooiste is natuurlijk als het hen lukt om opnieuw stappen te zetten in de richting van een betaalde job. Het is nu eenmaal zo dat je in onze maatschappij vaak de vraag krijgt 'Wat doe je als job?' als je bijvoorbeeld nieuwe mensen ontmoet. Als je ziek of werkloos bent, is dat meestal geen fijne vraag. Als mensen terug met trots kunnen vertellen dat ze aan de slag zijn, geeft dat een heel fijn gevoel. Ik ben daarom ook echt fier - samen met hen - als het lukt om terug (betaald) aan de slag te gaan.

Waar ligt voor jou de weg open voor verbeteringen?

Het stigma dat nog vaak kleeft aan het hebben van een psychische kwetsbaarheid, speelt veel mensen parten bij het zetten van concrete stappen in de richting van een job. Werkgevers zouden er nog meer rekening mee moeten houden dat ze er vaak loyale medewerkers bij

krijgen als ze mensen kansen durven bieden. Ik ben me er nu ook meer dan vroeger van bewust dat voor veel mensen de werksfeer en collega's minstens even belangrijk zijn dan het exacte bedrag dat aan het einde van de maand op hun loonbriefje staat. Werkgevers moeten daarom ook voldoende aandacht hebben voor de 'zachtere kanten' van hun personeelsbeleid: als mensen zich oprecht goed kunnen voelen in hun job is de kans op herval ook veel kleiner.

Waarom ben je op deze stoel gaan zitten?

Werk was vroeger en is nu nog altijd een zeer belangrijk thema in mijn gezin. Ik heb lang geleden, omwille van een ontslag, mezelf heel erg in vraag gesteld. Op dat moment was er niet echt iemand bij wie ik met mijn vragen en zorgen in verband met werk terecht kon. Ook loopbaancoaching was veel minder bekend dan vandaag de dag. Ik ben heel blij dat ik in deze functie mensen misschien een beetje kan helpen met de problemen waar ze in verband met werk of het niet hebben van werk tegenaan lopen.

Hoe zou je jezelf omschrijven in drie kernwoorden?

Creatief – open-minded – toegewijd

Wat is jouw levensmotto?

'Het mooiste wat je kunt worden is jezelf.'

Waar droom je al lang van?

Ik zou heel graag na lange tijd mijn schoolvriendinnen uit Ecuador weer eens terug zien. Ik deed daar lang geleden mijn zesde

middelbaar over om Spaans te leren en de cultuur van Ecuador te leren kennen. Gelukkig heeft WhatsApp ervoor gezorgd dat de afstand een beetje kleiner is geworden. Een tekenweekendje samen met een groep gelijkgezinden in één of andere leuke Europese stad, zie ik ook zeker zitten. Ik ben fan van Koosje Koene en Danny Gregory, twee bekenden in de online tekenwereld.

Wie mag van jou een pluim krijgen?

Het is prachtig om te zien hoe mijn werkgever alles uit de kast haalt om nieuwe medewerkers aan boord te houden en te zorgen voor een goed onthaalbeleid. Niet alle werkgevers hebben daar namelijk evenveel oog voor. Maar in de eerste plaats gaat de pluim toch naar mijn directe leidinggevende, die me weet gerust te stellen als ik weer eens loop te stressen en die me ook weet te motiveren. Bij uitbreiding is de pluim ook voor het volledige team van RC Pastel, inclusief mijn collega-arbeidscoach Kobe de Rijke: ik voelde me welkom vanaf dag één. Een fijne werksfeer vind ik dan ook enorm belangrijk.

Hoe laad jij je batterijen op?

Sinds ik in oktober '21 begon te werken als arbeidscoach werd het voor mij mogelijk om naar het werk te fietsen. Zowel vóór als na het werk, kom ik langs de Vrouwvliet. Vaak zitten daar eenden en reigers en in de lente staan er wilgenkatjes. Daar kan ik enorm van genieten. Voor de rest glijdt de stress van me af als ik naar de Academie kan gaan of thuis de tijd vind om te tekenen of schilderen, soms samen met mijn kinderen. Ik ben dan ook wel een familiemens en ik geniet er ook heel erg van om af te spreken met vrienden.

Waarom heb je een hekel?

Werkgevers die nog steeds op zoek gaan naar die ene witte raaf met het perfecte cv, een foutloos afgelegd parcours, het juiste diploma en genoeg werkervaring. Op die manier krijgen sommige gemotiveerde en capabele mensen nooit een kans om bijkomende werkervaring op te doen. Gelukkig zie ik dat die tendens een beetje aan het keren is. Omdat er in zowat alle sectoren grote tekorten zijn aan werknemers, stellen veel werkgevers zich al wat flexibeler op dan vroeger. Verder heb ik ook een hekel aan veel drukte en lawaai. Mijn eigen kinderen en ook hun neven en nichtje weten dat.

Arbeidscoaching is voor:

- Mensen met een psychische kwetsbaarheid.
- Die geen verstandelijke beperking hebben.
- Die niet meer in (dag)opname zijn.
- Die voldoende stabiliteit hebben gevonden.
- Die (opnieuw) stappen willen zetten in de richting van betaald werk.
- Die al een zorgnetwerk hebben (psychiater psycholoog,...).
- Die onvoldoende terecht kunnen bij GTB of VDAB.
- Waarbij een verslavingsproblematiek niet meer op de voorgrond aanwezig is.

Meer weten? www.bw-este.be/arbeidscoach

Altijd welkom op een infomoment!

Je veux de l'amour

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HEB TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...



In jezelf blijven geloven. Het herstelboekje van Philip De Keyser.

Philip De Keyser woont in PVT Schorshaeghen in Duffel. Als zijn rug het toelaat, is hij een Mooimaker die zwerfvuil opruimt. Maar uitgerekend zijn wervelkolom durft hem soms lelijk parten te spelen. De amateurfotograaf die in hem huist, heeft met pijn in het hart zijn camera en objectieven opzij moeten leggen. Het sleuren met al dat fotomateriaal bleek voor zijn gestel nefast. Gelukkig is pennen of typen minder belastend. En dus ging Philip aan het schrijven.

Waarom ben je aan het schrijven gegaan?

Philip De Keyser – Om na te gaan wat ik allemaal heb meegemaakt in mijn leven en alles eens van mij af te schrijven.

Waarom heb je op een dag beslist om die pennenvrucht ruimer te verspreiden en er een boekje van te maken?

Philip De Keyser – Dat heb ik mee aan Dieter De Grave te danken. Ik heb hem ontmoet en ben bij hem in therapie. Hij heeft me ervan overtuigd om van mijn teksten een boekje te maken en het uit te geven.

De titel 'In jezelf blijven geloven !!!' is een uitroep en een uitnodiging. Waarom mag/moet die zo luid klinken?

Philip De Keyser – Omdat ik dat bij mijzelf heel mijn leven heb moeten toepassen en nog steeds moet doen om er te geraken !!!

Hoe ben je te werk gegaan? Heb je een vast schrijffritme? Welke boodschap en

opbouw vond je belangrijk? Las er iemand over je schouders mee?

Philip De Keyser – Ik heb gewoon geschreven hoe het bij mij opkwam en wat goed voelde voor mij. Het is een weergave van hoe ik alles had beleefd. Wanneer ik iets nieuws had geschreven, liet ik het lezen aan Dieter en ook aan mijn BP (persoonlijk begeleider).

Je boek is intussen aan een herdruk toe. Dat betekent dat de eerste editie al ruim werd verspreid. Bij wie kwam je verhaal terecht? Hoe werd het onthaald? Wat hoop je dat je lezers zeker onthouden?

Philip De Keyser – Het kwam terecht bij verpleging en bewoners die mij goed kennen. Over het algemeen werd het goed bevonden. Ze vonden het een straf verhaal en ik kreeg heel veel steunbetuiging! Ik hoop dat ze eruit leren dat welke tegenslag je ook krijgt, er steeds hoop is op herstel.

De opbrengst (de vrije bijdrage die mensen gaven) van je boek ging naar een daklozenorganisatie. Waarom vond je het belangrijk om hun werking te steunen?

Philip De Keyser – Omdat ik zelf drie maanden dakloos ben geweest en heb ervaren wat het betekent om niets meer te hebben. Op zo'n moment ben je afhankelijk van goede doelen zoals daklozencentra en van giften van vreemde mensen die je willen helpen in nood.

Zal de herdruk andere accenten krijgen?

Philip De Keyser – Dieter gaat voor een epiloog zorgen. We gaan voor een groter formaat en op

de achterflap komt een foto van mij.

Wat betekent herstel voor jou?

Philip De Keyser – Voor mij betekent het je terug gelukkig en tevreden voelen in je vel. Het gaat om innerlijke vrede vinden in jezelf !

Wat betekent dit schrijfproces voor jou?

Philip De Keyser – Zoals ik al aangaf, is het voor mij belangrijk geweest om alles van mij af te kunnen schrijven en mijn geschiedenis zo te verwerken. Nu wordt het tijd om het te laten rusten en me met iets anders bezig te houden.

Waar ben je het meest trots op?

Philip De Keyser – Dat mijn overleden vriendin en ik steeds goede vrienden zijn gebleven en we elkaar hebben gesteund tot op het allerlaatste moment. In gedachte zijn we nog steeds bij elkaar. Zo voelt het althans toch aan voor mij. En ik kan je verzekeren dat je geen zaliger gevoel kan hebben !!!



Je veux de l'amour

'K HEB SUCCES GEKEND, 'K HEB ELLENDE GEKEND, 'K HEB TOEJUICHINGEN GEHAD, BLOEMEKES, ...



Mag ik u vriend noemen? Herstelverhaal door Freia De Donder

Of ik mijn verhaal wil komen brengen? Ik moest er eerst over nadenken, het proeven en aftasten: past dit mij? Om dan een aarzelend 'ja' uit te brengen. En als jullie dit lezen, is dit een volmondige bevestiging geworden.

Mijn jeugd was langs één kant niet gemakkelijk, op de meeste vlakken lukte het wel. Ik slaagde erin een stabiele vriendenkring uit te bouwen en behaalde een mooi diploma. Nu weet ik dat dit niet evident was. Ik trouwde, kreeg kinderen, maar er bleef toch iets knagen. Alsof het leven buiten deze logisch voorwaartse weg weinig andere invulling had. Op een vraag wat me inspireerde, moest ik het antwoord schuldig blijven.

Ik kwam voor het eerst in contact met de zorg toen mijn kinderen al in de lagere school zaten. Therapie was een worsteling voor mij. Vertrouwen, authenticiteit, verbondenheid, het waren woorden die door mij uitvoerig getest werden binnen een veilige therapeutische context. Gelukkig had ik een geduldige, bekwaame psycholoog getroffen! Beetje voor beetje leerde ik terug contact maken met wie ik vanbinnen echt was, met verlangens, motivatie, inspiratie. Lang heb ik me ook afgevraagd wat er nu eigenlijk mis was met mij. In een van onze therapie sessies kreeg ik daar een mooi antwoord op, te mooi om niet te delen. Ik heb het in gedichtvorm gegoten.

zaailing
jonge stek
een boom begint
groei wordt geremd
zoektocht naar licht begint
een tak hervindt zijn weg
zo krijg je de vreemdste vormen.
maar dat zijn vaak de prachtigste
exemplaren
enig
uniek

Voorbij labels, diagnoses, doktersverslagen begon ik mezelf mooi te vinden in de ogen van een ander.

Mijn weg naar herstel liep ondertussen moeizaam verder (geduld is een mooie eigenschap voor diegenen die aan het leven lijden!). Er volgden verschillende opnames op een paaz-afdeling, en uiteindelijk werd ik doorverwezen naar UPC Duffel. De eerste woorden die ik zei tegen mijn persoonlijk begeleider waren: 'ik wil hier weg'. Maar ik bleef.

De eerste dagen was ik heel erg op mezelf, maar naarmate de tijd vorderde, begon ik contact te maken met mijn mede-therapieën leefgroepsgenoten. Meer nog dan de therapie sessies brachten deze gesprekken wezenlijke verandering: ik zag in hen mooie, kwetsbare mensen. Ik bezag hen voorbij enige diagnose als uniek en waardevol.

Dit bracht een grote verschuiving: ze hielden me een spiegel voor: ook ik was een mooie, kwetsbare mens. Ik begon te denken voorbij termen als verslaving en borderline-karakteristieken; ik leerde mezelf in de eerste plaats te zien als mens, met recht op een eigen plaats. De problemen die ik had, kwamen daardoor in een ander (kleiner) daglicht te staan en werden hanteerbaarder. Over een van mijn medepatiënten maakte ik een gedicht:

Mag ik u vriend noemen?

Ik zat op het diepste,
het diepste, donkerste duister,
modder gedrenkt tot in de huid,
stank prikkelend in de ogen,

was noodgedwongen hier.

Niet eens op dag een of twee
zag ik je zittend staan:
je schouders neer als vraagtekens
je gevoeligheid niet weggestopt,

ik keek, zag, sprak jou.

Ik keek: een man, niet een probleem,
Ik zag een mens, geen verslaving.
Ik sprak een ziel, niet pure angst.
Het ging om jou en niet alleen:

ik vond mezelf weer.

Dank, mijn vriend
- mag ik jou zo noemen –
voor de spiegel in je hand:
je toonde me een hoop.

Nu zijn we anderhalf jaar verder, ik sta anders in het leven. Ik hou meer rekening met mijn kwetsbaarheid. Ik zorg voor voldoende rustmomenten, voor een goede balans inspanning/ontspanning. Ik probeer een leven te leiden waaraan ik niet meer hoeft te ontsnappen, stel mezelf regelmatig de vraag: 'doe ik wat bij me past?'.

Of ik ooit een nieuwe opname nodig heb? Dat is een vraag die me tegenwoordig minder bezighoudt. Ik leef meer in het heden, en zolang ik zorg draag voor het heden, zal de toekomst zichzelf wel uitwijzen. Dat zien we op dat moment wel weer.

Een afsluitend woordje? Ik denk dat het vooral belangrijk is dat je zelf je eigen weg mag ontdekken in dit leven, en dat je trouw bent of mag leren zijn aan wie je vanbinnen bent: een mooie, kwetsbare mens.

Zin gekregen om, net als Freia, met je herstelverhaal verder aan de slag te gaan? Of om de helpende werking van schrijven te ervaren?

Schrijfatelier De Loods
Iedere maandagnamiddag 13u30-15u00

Schrijven aan je Herstelverhaal
cursus van 6 lessen (2x per jaar) bij
HerstelAcademie Emergo

**En andere herstelbevorderende schrijf-
initiatieven**

www.herstelacademie.be/mechelen

Binnen UPC Duffel werd het niet alleen de roepnaam voor het internationale begrip 'What Matters To You?', het woord schapte het ook tot titel van het patiëntentijdschrift.

Door als zorginstelling die vraag voorop te stellen – en je niet enkel te beperken tot 'What's the matter?' ofte 'Wat scheelt er?' – kan je voor mensen met een zorgnood een verschil maken.

Gek dat we er niet eerder op het idee kwamen, maar we willen het begrip Toetertoe voortaan in ieder nummer tot leven laten komen. Wat doet ertoe?

We stelden de vraag aan Johan Anthierens. Na een opname op Stemming 2, verblijft hij nu op Dynamo. Hoe kijkt hij naar dat begrip 'What Matters To You'?

"Als je opgenomen wordt in een psychiatrisch ziekenhuis, dan spreekt het voor zich dat er een bed voor je klaar staat, dat er maaltijden zijn, medicatie en therapiemomenten. Ik werd vooral aangenaam verrast door de therapieën die niet meteen zwaar psychologisch gaan graven of zich toespitsen op je cognitieve vermogens.

Ik ben tot de vaststelling gekomen dat ik net veel meer heb aan sport, tuinieren, koken, wandelen,... Dat aanbod is voor mij bijzonder heilzaam. Ze brengen ontspanning en rust. Het therapeutische effect is veel groter; maar allicht moeilijk te meten. Zo kijk ik ernaar uit om bij de Spie te kunnen starten met houtbewerking. Het helpt me om out of the mind bezig te zijn, daar waar de psychiatrische zorg zich standaard vooral lijkt te focussen op de 'mind-issues'. Ik vind het waardevol om op de eerste plaats te worden benaderd als mens, en niet als zieke met een

probleem. Het zorgt ervoor dat ik in een meer ontspannen sfeer verbindingen kan aangaan met medepatiënten. Ik heb gemerkt dat die dingen er voor mij toe doen. Net zoals de inspanningen die de maatschappelijke werkers leveren trouwens. De manier waarop zij hun job invullen, is voor mij ook bijzonder betekenisvol gebleken. Pluim op hun hoed!"

Johan Anthierens



Gelezen en goedgekeurd

WAAROM WE BANG ZIJN - BRAM VERVLiet

Waarom we bang zijn Een boek van Bram Vervliet

Dit boek werd ons aanbevolen door Rositta Monnissen: "Sinds maart 2019 ben ik hoofdverantwoordelijke op Stemming 1, een afdeling die zich richt tot volwassenen met een ernstige unipolaire depressieve stemmingsstoornis.

Dagelijks getuige zijn van de passie van medewerkers die patiënten iets verder 'uit de put halen' en diezelfde patiënten hoopvol te zien worden; dat geeft me veel voldoening.

Dat maakt dat ik me in mijn privétijd als een 'vis in het water' voel. Behoorlijk letterlijk te nemen: van lange afstanden zwemmen fleur ik helemaal op!

Recent las ik het boek *Waarom we bang zijn* van Bram Vervliet.

Een beschrijving van angststoornissen en tips om met angst om te gaan, vind je niet in dit boek. Via oude inzichten en recente ontdekkingen geeft de schrijver wel een antwoord op de vraag waarom we bang zijn.

Merkwaardig genoeg start het boek met de droom van president Franklin D. Roosevelt: 'Een veilige wereld zonder angst'. Een droom die ervan uitgaat dat angst afneemt naarmate de wereld veiliger wordt. Maar is dat zo?

Via een duik in het psychologische laboratorium schetst het boek eerst wat angst is. Studies over de anatomie van het angstige gezicht brengen de band die angst heeft met zorg en empathie aan het licht.

Andere studies brengen de drie ingrediënten van angst in kaart: spanning, vluchten en gevaar. Wist je trouwens dat spanning binnen wetenschappelijk onderzoek aangetoond wordt via handgeleiding? Inderdaad ... 'zweetpollekes' spelen een belangrijke rol in het objectiveren van spanning.

Angst kan je niet louter omschrijven als een reactie op gevaar. Zo deed de film *Jaws* een nieuwe vrees ontstaan: galeofobie (angst voor haaien). Zonder dat we er erg in hebben, maken media gebruik van beelden en metaforen om vorm te geven aan angst. Ook maken we zelf allerlei denkfouten. Conditionering van vrees speelt een rol in maatschappelijke problemen zoals racisme.

Leven in een wereld zonder angst is haast onmogelijk. Maar met de opgedane inzichten uit het boek ga ik toch positief en meer bevrijd van angst de toekomst tegemoet."

Rositta Monnissen

Bram Vervliet
Waarom we bang zijn
ISBN-Nummer: 9789463832434
Aantal bladzijden: 448
Uitgeverij Pelckmans

Waarom we bang zijn



De oorsprong en toekomst van angst

BRAM VERVLiet

Schrijver spreekT

ANN DIERICK - KWETSBAAR STERK



Ze waren niet alleen met velen, maar ook bijzonder geïnteresseerd. Dat is het minste dat je kan zeggen over het publiek dat op 11 mei de boekvoorstelling 'Kwetsbaar sterk' kwam bijwonen in zaal De Leuzze. Ann Dierick en Marijke Gets brachten ook Hans en Wim mee en met z'n vieren vertelden ze over de inhoud en ontstaansgeschiedenis van een boek met een bundeling van 15 herstelverhalen. Toetertoe wilde de redacteurs in deze rubriek ook graag aan het woord laten.

Alles begint zo'n negen jaar geleden, toen Ann in de opleiding tot ervaringsdeskundige in contact kwam met de begrippen herstel en herstelverhaal. Op dat moment wist ze hoegenaamd niet wat dit alles inhield, maar na enkele uren les werd ze ingewijd in het intussen wijdverspreide begrip 'herstel'. Die avond begon ze haar 'herstelverhaal' te schrijven en daar werd het eerste zaadje geplant voor wat later haar passie zou worden. Toen ze enkele jaren later vanuit haar functie van ervaringsdeskundige in De Hulster Beschut Wonen (Leuven) cursussen 'Herstelverhalen schrijven' begon te geven, kwam Marijke op haar weg als studente. En ze gingen samen verder. Intussen hebben ze al zo'n zes keer die cursus samen gegeven.

"We hebben al zoveel pareltjes vorm zien krijgen. Algauw ontstond de idee om die met de buitenwereld te delen. En zo zag dit boek het levenslicht. Wij hebben alle auteurs die bij ons de revue waren gepasseerd opnieuw gecontacteerd en wie geïnteresseerd was, mocht meedoen. En op die manier ontstond ons boek, een verzameling van vijftien verhalen, een voorwoord van Dirk De Wachter en een inleiding over het

begrip 'herstel' en 'herstelverhaal'. Deze verhalen staan los van elkaar. Het zijn stuk voor stuk persoonlijke verhalen die de levensweg vertellen van de vijftien mensen. De gemeenschappelijke noemer is een psychische kwetsbaarheid en alles wat daarmee verband houdt, het moeilijke pad dat eenieder bewandeld heeft en uiteindelijk de hoop die het leven opnieuw kenmerkt en de waardigheid waarmee men weer in het leven staat.

Kan je zeggen dat dit boek iets heeft van een bloemlezing?

Als we teruggaan op de oudste betekenis van het woord 'bloemlezing', kan ons boek zeker zo gedefinieerd worden. 'Bloem' betekent 'het beste deel', en verwijst letterlijk naar het mooiste, bloeiende deel van de plant. 'Lezing' komt van het woord 'lezen', in zijn oorspronkelijke betekenis 'verzamelen'. Een bloemlezing is dus een 'verzameling van het beste'. Dit zijn pareltjes, mooie voorbeelden voor iedereen.

Waarom is een herstelverhaal niet alleen een krachtig instrument van de schrijver, maar ook voor de lezer?

Voor de schrijver is het een verhaal dat laat zien hoe hij zijn weg gevonden heeft in dat herstel, hoe hij gekomen is waar hij nu staat, hoe hij zijn leven in eigen handen neemt en weer in zijn eigen kracht komt. De nadruk ligt op het traject. Het herstelproces wordt op deze manier echt iets van hem. Alle ervaringen en stappen worden duidelijk. Hij wordt zich bewust van zijn eigen krachten en zijn gevoel van eigenwaarde wordt erdoor opgekrikt. Hij denkt na over zijn herstelproces en over de gebeurtenissen die hem



gevormd hebben. In die zin heeft het schrijven van een herstelverhaal een helend effect. Hij leert zijn krachten kennen om met tegenslag om te gaan, hij krijgt zicht op wat hij gedaan heeft om uit de problemen te komen. Tevens denkt hij na over hoe hij met zijn leven verder wil.

Voor de lezer is het herstelverhaal ondersteunend. Lotgenoten en betrokkenen krijgen (h)erkenning en hoop. Een herstelverhaal heeft tot doel het taboe te doen afbrokkelen, om tips te geven aan hulpverleners, dit bv. in lezingen, in een publicatie, in scholen...

Welk beeld/gedachte/inzicht is blijven hangen? Waar ben je (plaatsvervangend) trots op?

Bij de redactie van de verhalen hebben we gemerkt hoe de verhalen ons steeds opnieuw blij maakten, ondanks de miserie. Er ging zoveel kracht en hoop van uit. We waren trots op elke schrijver en elk verhaal. Het pad dat de schrijvers gegaan zijn en beschrijven in ons boek, raakte ons en triggerde herkenning. Het delen ervan maakte dat wij dat pad als het ware gezamenlijk, met z'n vijftienen, gingen. De verhalen verbonden ons met elkaar; in se verschillen onze ervaringen niet echt. En dat web van verhalen mag groter worden. Hopelijk kunnen lezers en toehoorders hun ervaringen hier ook weer aan hangen, tot we allemaal met elkaar verbonden zijn in ons kwetsbaar sterk zijn, ons mens-zijn.

Verder zijn we dankbaar dat veel mensen deze verhalen willen horen en ze heel warm ontvangen. Dat heelt iets in ons als schrijvers. En dat geeft ons hoop dat het stigma op psychische kwetsbaarheden mettertijd nog meer zal afbrokkelen.

Hoe wordt het boek onthaald en welk eigen leven is het intussen gaan leiden?

Het boek wordt goed onthaald. Lezers vinden er herkenbaarheid in, maar ook een ruimer begrip van ervaringen en kwetsbaarheden die ze zelf niet hebben (meegemaakt). Dat kan alleen maar openheid en wederzijds begrip bevorderen. Ondertussen deden we al vijf boekvoorstellingen, staan er nog drie op het programma, geven we getuigenissen in scholen en organisaties, en zullen we in het najaar 2023 twee keer een 'Levende Bib' organiseren. 'Kwetsbaar sterk' reist door Vlaanderen en wij reizen mee.

Waarom is het voor jullie een eer dat jullie naam op de cover van dit boek prijkt? Op welke manier willen jullie een ambassadeur van het herstelverhaal/de herstelgedachte zijn?

Wij dragen de herstelgedachte een warm hart toe. Dat uit zich eerst en vooral in onze job als ervaringsdeskundige, Ann bij Beschut Wonen De Hulster, Marijke bij GTB Vlaams-Brabant (Gespecialiseerde Team Bemiddeling). Dit boek is hier echter een mooie aanvulling op: het geeft ons de kans om door middel van ons eigen verhaal, en dat van onze schrijvers, iets te betekenen voor een groter publiek. Onze grote drijfveer is en blijft om het stigma rond psychische kwetsbaarheid in vraag te stellen. Deze verhalen zijn daar een uitstekend middel toe. We blijven de verhalen delen tot onze missie geslaagd is!"

**Ann Dierick
Marijke Gets**

Patiënt toont talent

Ambassadeur Sandra De Backer

Hoe Sandra ambassadeur werd

Sandra werd na een donkere periode met veel verdriet opgenomen in de psychiatrie. Daar nam ze de tijd om na te denken over hoe het nu verder moest, welke richting ze uit wilde met haar leven. Sandra zat op een veilige plek, was bang om naar buiten te gaan. Alleen gaan wonen met haar zoon, die toen 16 was, leek haar geen goed idee. Daar was ze op dat moment nog niet klaar voor. Zo kwam Sandra in beschut wonen Este terecht. Een plek waar kwetsbare mensen samen wonen en steun vinden bij elkaar en bij de begeleiders.

Vanuit haar veilige thuishaven in Este besloot Sandra om als vrijwilliger te gaan werken in een woonzorgcentrum. Ook volgde ze Nederlandse les in de Open School (nu Ligo), waar ze beter leerde lezen en schrijven. Door de sociale contacten met lesgevers en medecursisten bij Ligo, met de medebewoners en het personeel bij Este en met de mensen op haar vrijwilligerswerk, bloeide Sandra helemaal open. Haar zelfvertrouwen groeide zienderogen. Niet alleen het les volgen, het verwerven van kennis en vaardigheden, zorgde hiervoor. Ook de aanpak van Ligo, het leren op eigen tempo, de ontdekking dat haar probleem niet uniek is, de samenwerking in de klas... Het waren stuk voor stuk zaken die Sandra terug meer zelfvertrouwen gaven.

Al snel volgden ook andere cursussen zoals 'werken met een smartphone', 'omgaan met stress', 'opkomen voor jezelf', 'wat maakt je gelukkig?' en 'geheugentraining'. Bij Ligo merkten ze op dat Sandra het enorm goed kan uitleggen en dat ze een aanstekelijke, positieve vibe uitstraalt.

Zaken die van haar een geknipte ambassadeur voor de school zouden kunnen maken. En zo kwam Sandra in een cursus voor ambassadeurs terecht. Vandaag is zij een trotse ambassadeur. Een sterke vrouw die haar verhaal aan anderen brengt, die als rolmodel anderen inspireert en toont dat met een portie moed en een goede omkadering veel mogelijk is. Voor iedereen.

Als ervaringswerker bij beschut wonen Este zie ik veel gelijkenissen met wat Sandra als ambassadeur bij Ligo doet. Een gesprek onder gelijkgestemden dringt zich op.

Sandra, je bent een opgewekte vrouw die het goed kan uitleggen. Lezen en schrijven gingen echter minder vlot en dat had een negatieve invloed op je zelfbeeld. Hoe kwam het dat lezen en schrijven je minder goed afging?

Ik ben geboren als linkshandige en werd in het eerste leerjaar verplicht om rechtshandig te schrijven. Hierdoor kon ik al snel niet goed volgen op school. Als je vroeger niet kon volgen, werd je achteraan in de klas gezet. Omdat ik niet goed kon volgen, werd ik ook gepest door de andere kinderen. Het was een vicieuze cirkel.

Hoe ben je bij Ligo terechtgekomen?

In 2016 ben ik begonnen met beschut wonen. Daar heb ik verteld dat ik graag beter wou leren lezen en schrijven. Toevallig was er een andere bewoner die al naar Ligo ging. Die heeft mij dan meegenomen naar zijn les in Lier.



Wat vind je van de cursussen bij Ligo?

Ik vind de lessen heel goed. Ze worden op een rustige manier gegeven, zodat iedereen kan volgen. De lessen gaan trager en je wordt niet uitgelachen, omdat iedereen er om dezelfde redenen naartoe komt.

Wat kon je vroeger niet goed, dat je nu wel of beter kan?

Ik kan nu vlotter lezen en schrijven. Zo begrijp ik de teksten die ik lees ook beter. En ik heb meer zelfvertrouwen gekregen. Vroeger zat ik constant binnen, want ik wou liever geen problemen. Door me af te sluiten kon ik mogelijke problemen vermijden. Nu durf ik wel weer buiten te komen. Ik voel me beter begrepen door anderen nu.

Hoe voel je je nu, in deze fase van je leven?

Ik heb mij nog nooit zo goed gevoeld als nu. Sinds ik bij Ligo ben, ben ik mijn grenzen blijven verleggen. Ik voel me sterker dan ooit en ik kan nu beter voor mezelf opkomen.

Je bent nu ambassadeur bij Ligo. Wat betekent dat voor jou?

Ik ben blij dat ik mijn verhaal kan doen. Vroeger kon ik er niet over praten. De mensen begrepen mij niet. Ze dachten dat ik gewoon geen moeite deed. En wat doe je dan? Je kruipt in een hoekje. Nu ben ik bij mensen die me wel begrijpen. Dat is zeer bevrijdend geweest.

Wat houdt het juist in om ambassadeur te zijn? Wat doe je als ambassadeur?

Ik ben een uithangbord voor Ligo. Door mijn verhaal te delen maak ik mensen warm om ook de stap te zetten om zich bij te scholen. Ik toon hen dat ze niet alleen zijn, dat voor iedereen veel mogelijk is. Ik ben er het levende bewijs van.

Wanneer je je verhaal vertelt, wie is dan je publiek?

Ik heb mijn verhaal al voor enkele tijdschriften gebracht, zoals ik dat nu voor T-oetertoe doe, maar bijvoorbeeld ook aan leerkrachten in een lagere school. Met mijn verhaal maak ik reclame voor Ligo, opdat meer mensen de weg naar ons zouden vinden. Leerkrachten komen soms in contact met ouders, die niet de bagage hebben om hun kinderen te helpen met hun huiswerk. Via de school van hun kinderen bereiken wij ook hen.

Heb je goede raad voor iemand die niet goed kan lezen en schrijven?

Doe zoals ik. Blijf lezen en schrijven. Ga naar school. Geef de moed niet op. Geloof me, je bent niet alleen. Uiteindelijk kan alles goedkomen. Kijk naar mij!

Jij bent inderdaad een mooi voorbeeld. En wat is krachtiger dan een authentiek verhaal? Hoedje af Sandra. Doe zo verder.



Informatie Ligo

Heb je na het lezen van het verhaal van Sandra ook zin om een cursus te volgen? Dit zijn enkele voorbeelden:
Beter lezen en schrijven
Aan de slag met je smartphone of tablet
Rekeningen betalen met de app van de bank
Omgaan met stress

Wil je meer weten over Ligo?
Check onze website
<https://www.ligo.be/regio-mechelen>
Vind ons op Facebook

Wil je contact met ons opnemen?
Mail: info@ligo-regiomechelen.be
Tel: Ligo Lier 03/491 69 10 of Ligo Mechelen 015/43 11 31
Kom je voor het eerst? Dan word je uitgenodigd voor een kennismakingsgesprek.



Van horen zeggen

STEF MEYFROODT - TWO LOST SOULS

Two lost souls...

(tekst mag gelezen worden met het nummer 'Wish you were here' van Pink Floyd op de achtergrond)

Van horen zeggen bestaan ze echt: de vliegende vissen. Ik moet er altijd aan denken als ik weer eens minutenlang blijf mijmeren over misschien wel mijn 'all time favourite' songtekst: 'Wish you were here' van Pink Floyd. Naar het einde toe klinkt het: 'We're just two lost souls swimming in a fish bowl'. Ik heb dat altijd een bijzonder krachtig beeld gevonden. Voor mij ging het om twee zieltjes die als vogels worden geboren in een visbokaal. Hoe ze voortdurend hebben gevochten om hun natte vleugels uit te slaan en te mogen vliegen. De viskom uit, de wereld in.

Vaak voelen we dat we ergens zijn waar we eigenlijk niet thuis horen, maar vinden we de kracht of de moed niet, missen we de richting om het water te verlaten en te drijven op de wind.

Het is een thema dat in onze tijd steeds sterker mag leven. Je wordt als meisje geboren in een jongenslichaam, je hebt ASS, je groeit met je donkere huidskleur op in een "wit" milieu, je bent psychisch kwetsbaar in een wereld vol 'normalen', ...

Zijn wie je eigenlijk altijd al geweest bent, is dikwijls verschrikkelijk moeilijk. Zoals die vogels in die visbokaal. Het wordt nog moeilijker als er in de kom vissen zwemmen – grotere misschien, of oudere – die je voortdurend blijven zeggen dat jij toch echt ook wel een vis bent, ongeacht je vleugels.

Aangezien we nooit hebben geleerd wat het is om in de lucht door onze longen te ademen, aangezien we nooit die vleugels hebben laten drogen om ze uit te slaan en te vliegen, wordt het wel heel moeilijk om de vogel te zijn die we altijd al waren.

Maar wat als er nog zo eentje met ons rondzwom in de bokaal, nog een vogel die een vis moet zijn? We zouden hem herkennen, niet? Aan het even moeizaam happen onder water, aan het altijd maar wriemelend spartelen met vinnen die eigenlijk vleugels zijn. Wat dan? Zelfs al herkennen we zo'n 'vreemde vogel', dan nog vraagt het veel moed om naar de rand te spartelen, erover te kijken, de warmte van de zon te leren omhelzen en te voelen hoe ze vleugels langzaam droogt om dan, eindelijk, te durven vliegen. Twijfels overwinnen is niet eenvoudig.

Waar haal je die moed vandaan? De beste hulpverleners die ik ben tegengekomen, hebben me dáár juist bij geholpen. Ze daagden me uit om over de rand te kijken. Droog die vleugels maar en durf te zweven. En natuurlijk ga je vallen, een poot breken, niet goed opletten, met je snavel tegen een rots botsen. Maar je zal leren van andere vogels. Je vleugels zullen sterker worden, vaardiger. Je longen zoveel krachtiger... En je zult het gaan geloven: ik ben een vogel en in een bokaal heb ik niks te zoeken.

Ik ben ze dankbaar, de hulpverleners die mij vogel leerden zijn..

Two lost souls swimming in a fish bowl?
Nee, doe mij nu maar de lucht...



Zo helpt poëzie

Assepoester met de gifnagel

als de lichtblauwe pracht van haar ogen,
het gif uit haar mond spuwt
waarna ze keurig haar mooi geknipte nagels in
de smurrie dopt
en met de souplesse van een kat
die nagels in mijn nek klauwt

hoogstaand is ze wel
maar dat heeft ze dan ook door
zoals haar welbespraaktheid
haar zelfingenomenheid doet groeien

zo triestig en hautain
de mannen die als het kwijl van een doorweekte
sint-bernard
aan haar lippen hangen
en haar met liefdesbetuigingen trachten te
winnen

dan sta ik daar op een afstand
trachtend haar te leren kennen
en niet zoals een doordeweekse achter zijn
cloaca zittende papegaai
haar te overrompelen

maar zo laag ze mij niet ziet
met mijn niet behaald middelbaar papiertje
zo laag zie ik haar uit mijn ooghoeken
als men puur afgaat op geschoolde intelligentie

Bavo Kreemers



Even rust ik

even rust ik
een zalige rust
er wordt thee gedronken
vanop een afstand sla ik alles gade
ik ben fysiek aanwezig
in gedachte zit ik in de bergen

even rust ik
de stilte is welgekomen
een moment van bezinning
soms komt het inzicht
het is ok zoals het is
hoe breng je gelukkig zijn onder woorden?

even rust ik
soms geraak ik in de war
en word ik overweldigd
door de drukke buitenwereld
dan mag het allemaal even stoppen
maar even snel klaart de hemel weer op

misschien
heel misschien
moet ik wat meer
onder de mensen komen
morgen maak ik er werk van
maar nu rust ik even

Jef Debaecke

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.

Een zorgvrager en zorgverlener kiezen en becomingtariëren in deze rubriek een quote. Rudi en Heidi van beschut wonen Este formuleerden hun bedenkingen bij één van de kaartjes. Maar laat vooral niet na om zelf uit te vloeien wat jij over de gekozen uitspraak denkt.

RUDI

QUOTE : “Als je sterk bent, durf je je kwetsbaar op te stellen”

Klopt, dit is voor mij zeker van toepassing. Als je jezelf 'onkwetsbaar' probeert op te stellen, ben je net wel kwetsbaar. Dit is een diepgaand leerproces, en een weergave van mijn persoon. Ik zou er niet aan denken om dit anders te doen. Ook toen ik het heel moeilijk had, heb ik dit altijd gedaan. Mensen zien me soms meer als een stoere 'macho', tot ze me leren kennen. Ze stellen hun mening dan bij. Door je kwetsbaar te durven opstellen, kom je ook meer écht in contact met mensen. Me kwetsbaar opstellen is dagelijkse kost, vanzelfsprekend, een deel van mezelf.



Wat betekent dit voor jou, 'jezelf kwetsbaar opstellen'?

Mijn gevoelige kant, mijn persoonlijkheid laten zien. Geen masker opzetten. Voluit de confrontatie aangaan.

Hoe sta je tegenover mensen in jouw omgeving die dit niet doen/durven?

Ze graven voor zichzelf een soort put, waar ze dreigen in te vallen. Het keert zich tegen hen. Ik heb er meerdere voorbeelden van gezien in mijn leven, en zelf geleerd dat dit niet werkt. Ze komen dan soms juist kwetsbaar over voor mij, en anderen schatten hen vaak verkeerd in. Als je hun non-verbale communicatie ziet...

Ik hoop soms anderen hier (onbewust) in te kunnen inspireren, maar stuur er niet direct op aan. Het is moeilijk om hen op een ander idee te brengen, zo'n transformatie is niet vanzelfsprekend, en bovendien hard werken.

Als kind heb ik nooit geleerd om gevoelens te uiten, om te durven praten. Er werd toch niet geluisterd. Nu voel ik me sterker, en wil ik net mijn 'gekwetst zijn' doorleven, doorvoelen. Het is een verdedigingsmechanisme, en heeft altijd geholpen om niet te grijpen naar bijvoorbeeld verdovende middelen.

HEIDI

Om je kwetsbaar te durven opstellen heb je heel wat moed en zelfacceptatie nodig, het is een ware kracht. Al ben ik niet akkoord met het tegengestelde van deze quote: Je bent zeker niet zwak als je je niet kwetsbaar durft op te stellen! Tonen hoe het écht met je gaat,

proberen om jouw gevoelens, emoties en verlangens onder woorden te brengen... Het is niet altijd vanzelfsprekend. Als je onzekerheden, onderliggende angst of verdriet onderdrukt, zal je ook het gevoel van kwetsbaarheid uit de weg gaan.

Jezelf kwetsbaar opstellen zorgt voor verbinding en waardering, en geeft ons als hulpverlener ook de kans om een betere zorg te kunnen bieden. Omarm kwetsbaarheid, luister naar jouw hart en durf dat buikgevoel volgen! Stap voor stap...



Afternoon teA

DE VRAGENLIJST VAN JAMES LIPTON



Wat is je favoriete woord?

Wij

Wat is je minst favoriete woord?

Vuil

Wat is een afknapper?

**Een openbaar beambte die iemand
afsnauwt**

Wat is je favoriete vloekwoord?

Verdoeme

Van welk geluid hou je?

Kabbelend water

Aan welk geluid heb je een hekel?

Vingernagels op een schoolbord

Welk beroep zou je ooit eens willen proberen?

Psychiater

Welk beroep zou je liever niet willen doen?

Bandwerk

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

Welkom

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Intimiteit

Waar en wanneer was je het gelukkigst?

**Op fietstocht met de Chiro in de Franse
Elzas**

Wat is je huidige gemoedstoestand?

Berustend

Je mag één ding aan jezelf veranderen.

Wat zou dat zijn?

Zachtmoediger zijn

Wat is je grootste angst?

Angst; schrik voor de schrik

Wat is je dierbaarste bezit?

Mijn vrouw

Waar zou je willen wonen?

Japan

Wat is je meest typerende eigenschap?

**Intelligentie, en dat is niet altijd een
zegen**

Wie zijn jouw helden?

Alle vrijheidsstrijders

Wat is je levensmotto?

Kijk open naar de wereld

Erik – Sophia 3

De snel klaar haP

MONEGASKISCHE TOMAAT

Ingrediënten

- 4 grote of 8 kleine rijpe tomaten
- 2 eetlepel (30 ml) olijfolie
- 2 eetlepel (30 ml) azijn
- zout
- peper
- 1 blik tonijn in olijfolie
- 4 ansjovisfilets
- 2 hardgekookte eieren
- 1 eetlepel kappertjes
- 1 eetlepel fijngehakte bieslook
- 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 1 eetlepel fijngehakte kervel
- 1 eetlepel fijngehakte dragon
- 50 à 60 ml (4 eetlepels) mayonaise

Bereiding

Was de tomaten en snijd het kapje eraf. Bewaar het kapje. Gebruik een theelepel om de tomaten voorzichtig uit te hollen.

Bestrooien met zout en peper. Doe de olie en azijn in een kopje, roeren en verdelen over de tomaten. 30 tot 40 minuten laten staan op een koele plaats.

Laat de tonijn uitlekken. In stukjes verdelen. Hak de ansjovisfilets, kappertjes en eieren fijn. Doe de mayonaise in een kom en schep de tonijn, ansjovisfilets, kappertjes, eieren en fijngehakte eieren erdoor.

Draai de tomaten om en laat ze 5 minuten uitlekken op keukenpapier.

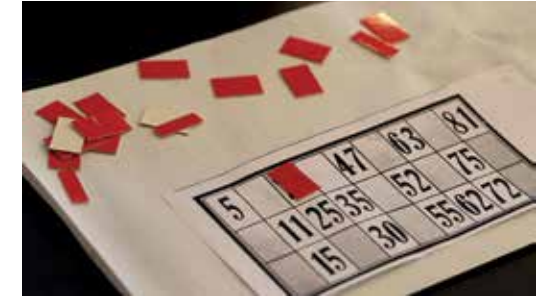
Vul de tomaten met de tonijnsalade. Op kamertemperatuur serveren.

Smakelijk!

Michel Poels
Stemming 2

Het is mooi geweest

VAN KUNSTTRIËNNALE TOT LENTEHAPPENING



Ik hou (niet) van



Ik hou van

het gevoel van verbondenheid en begrip
mijn kat Truffel
natuur
dieren
familie
bloemen
reizen
mijn hond
mijn moeder
knuffels
eten
sneeuw

Ik hou niet van

ego en koppigheid
regen
te strakke kleding
mensen die zwakkeren pesten
manipulatie
machtsmisbruik
oneerlijkheid
egoïsme
liegen en bedriegen

**Met dank aan Axelle, Anouk,
Mario, Rani, Lieze en Yenice**

Spinnaker 2

Vraag & antwoord

Waarom zijn de kapster en de pedicure niet toegankelijk voor alle patiënten?



Dat vraagt een genuanceerd antwoord.

Het is namelijk niet zo dat bepaalde patiëntengroepen geweerd worden en geen beroep zouden mogen doen op de kapster of de pedicure. Er bestaat geen uitdrukkelijk verbod, daar kan ik formeel in zijn.

Maar dit ziekenhuis focust natuurlijk wel op de eerste plaats op herstel, op het herwinnen van autonomie en op het weer in handen nemen van de eigen regie. Patiënten zijn meer dan hun psychische gevoeligheid. We moedigen hen aan om opnieuw zoveel mogelijk aan het maatschappelijk leven deel te nemen, en dat bij voorkeur in verschillende domeinen. Actieve vormen van participatie dragen immers bij tot een gevoel van sociale cohesie. En dat komt de gezondheid van de samenleving én van het individu ten goede.

Zelfzorg is niet alleen een doel, maar ook een middel tot psychisch welzijn. Een barometer. Wie evenwel kampt met een beperkte of verstoorde mobiliteit, een uitgedund/onbestaand sociaal netwerk, financiële zorgen kan uiteraard een beroep doen op de dienstverlening in huis. De kapster en pedicure vinden het in zo'n geval een voorrecht deze mensen te kunnen helpen met elementaire vormen van zelfzorg.

Maar onze afdelingen en zorgverleners zullen hun patiënten altijd eerst oriënteren op het leven buiten de muren van UPC Duffel.

Of om het wat boud/stout te formuleren: we zijn een ziekenhuis; geen resort of cruiseschip. Al hopen we natuurlijk dat iedereen van hieruit mag vertrekken met een gevoel van rust en verkwikking. En als het even kan ook goed gekapt

en met verzorgde voeten. Maar we willen daarbij het juiste accent blijven leggen op de hoofd- en bijzaken. En dat mag je letterlijk nemen in dit geval.

Katrien Henderickx
Directeur Zorg



Good practices

DUFFELTJE HET KNUFFELTJE

“Er is hulp in onze maatschappij. En het is nooit te laat om die te zoeken.”

Het verhaal van (opa) Jo

Ik ontmoet Jo, een sympathieke man van 59 jaar, in de cafetaria van UPC Duffel. Niet om een potje kaart te spelen, al laat hij wel in zijn kaarten kijken. Jo heeft een psychische kwetsbaarheid en is hier ook voor zijn alcoholverslaving in behandeling. Na een verblijf van drie maanden op Déclick I, vertrekt hij weer naar huis. Morgen. En hij is er klaar voor. Maar voor hij aan een nieuw hoofdstuk begint, wil hij nog iets doen: anderen stimuleren om de stap naar hulp te zetten.

Déclick I op nummer één

Jo begint zijn verhaal: “Ik ben altijd een wijndrinker geweest. Nooit problematisch. Als een doorsnee Bourgondische Belg, zeg maar. Toen mijn vrouw twaalf jaar geleden vertrok, is mijn drankverslaving ontstaan. Mijn psychische kwetsbaarheid lijdt daar uiteraard ook onder, want alcohol doet geen goed aan de medicatie die ik daarvoor neem. Dit is mijn tweede opname voor alcohol maar in mijn dertiger- en veertigerjaren verbleef ik meermaals in psychiatrische instellingen of PAAZ-afdelingen, omwille van mijn psychische kwetsbaarheid. UPC Duffel, en in het bijzonder de afdeling Déclick I, staat voor mij in de top drie van zorginstellingen, misschien zelfs op nummer één. Ik raad iedereen die wil geholpen worden met een verslaving of kwetsbaarheid aan om naar hier te komen. Ze hebben mij hier allerlei tools, raad en steun gegeven. Nu heb ik een bepaalde rust over mij.”



De grenzen van graag zien

“Je volgt hier je eigen traject. Ik heb hier leren omgaan met spanning, stress en chaos. Ik heb geleerd om mezelf graag te zien en zorgzaam te zijn voor mezelf. En misschien nog belangrijker: ik heb zaken afgeleerd, grenzen leren bewaken en afstand leren nemen. Ik had bijvoorbeeld last van dwangmatige neurose, en kan nu de poetsdiensten hun werk laten doen en mezelf beheersen. Ik ging ook altijd door het vuur voor mijn naasten, voor mensen die ik graag zie. Dat is mooi zou je zeggen. En ja, je kan steun geven, een vriend zijn ... maar daar houdt het best op. Ik ging me bemoeien met hun leven. Ook die grenzen van graag zien, heb ik leren bewaken.”

Meer dan een knuffelvriend

“Julie, opa Jojo is een beetje ziek. Daarom moet ik regelmatig naar het ziekenhuis en zal je me weinig zien. Maar niet droevig zijn, ik heb een cadeautje voor jou. Dat heb ik gekregen van de mensen die nu goed voor mij zorgen. Ik hou het kleine knuffeltje bij. Knuffel jij Duffeltje maar als je me mist, en dan weet ik dat je aan mij denkt”, zei Jo tegen zijn driejarige kleindochter. Ook de mama van Julie was gecharmeerd. Zij apprecieerde dit gebaar, want dit alles is ook voor haar niet gemakkelijk. “Duffeltje heeft veel betekend voor ons. Mijn zoon en schoondochter hebben zo een manier gevonden om met Julie over mij en mijn opname te praten. Maar ook de vertrouwensband en het contact tussen mij en mijn schoondochter is daardoor aan het groeien”, besluit Jo.

En toen was het verhaaltje uit, en leefden ze nog lang en gelukkig?

“Julie is overmorgen jarig. Ik ben van plan om haar het knuffeltje te geven, waarmee ik kan zeggen ‘opa komt terug’. Zo kan ik dit hoofdstuk symbolisch afsluiten. Ik weet ook hoe belangrijk nazorg is. Ik laat me opvolgen bij een psycholoog en psychiater, en neem mijn vrijwilligerswerk bij SOS Nuchterheid in Zoersel weer op. Ik heb daar zelf destijds ook veel steun gekregen. Ook van AA trouwens. Ik raad iedereen aan om een groep te zoeken waar men zich goed bij voelt. Want dat kan zoveel betekenen en echt helpen om nuchter te blijven. Volgens mij vloeit overmatig drankgebruik steeds voort uit een ander probleem. Maar er is hulp in onze maatschappij: UPC Duffel, zelfhulpgroepen, psychologen... En het is nooit te laat om die te zoeken.”

Lisse Elsen



Good practices

T-OETERTOE DOET ERTOE!

Op 8 december 2022 organiseerde de Taalunie, samen met Zorgnet-Icuro, een webinar over heldere communicatie in de zorgsector. Goede zorg en heldere communicatie gaan volgens ons immers hand in hand. Wie goed geïnformeerd is, neemt betere beslissingen over zijn of haar gezondheid. Tegelijk brengt heldere communicatie ook verbinding tot stand. We voelen ons goed als we begrijpen en we voelen ons misschien nog beter als we begrepen worden. In Vlaanderen en Nederland worden er al heel wat initiatieven op touw gezet die die boodschap ter harte nemen. Alleen weten de initiatiefnemers elkaar niet altijd even goed te vinden. Zeker over de Vlaams-Nederlandse landsgrenzen heen bestaat nog heel wat ruimte voor uitwisseling. Althans: dat bleek uit het rapport 'Injectie voor taal' dat we in 2021 publiceerden. (Bron: Rapport 'Injectie voor taal' - Taalunie).

De bedoeling van het webinar van 8 december was dan ook om de samenwerking en creatieve uitwisseling tussen het Vlaamse en Nederlandse zorgveld aan te wakkeren. Daarom werden er "good practices" uitgenodigd, die elk op hun eigen manier een mooie bijdrage leveren aan medische communicatie op mensenmaat. De longarts Ralph Koppers sprak de deelnemers vanuit Nederland toe over de toegankelijke zorganimaties, die hij onder de naam "Indiveo" ontwikkelt. Goedelele Miseur van UPC Duffel sprak over het Vlaamse patiëntentijdschrift T-oetertoe.

Met zijn sterke en empathische visie op patiëntencommunicatie, belichaamt tijdschrift T-oetertoe als geen ander dat communicatie in de eerste plaats 'iets van mensen' is. T-oetertoe wil bemoedigende en inspirerende verhalen en portretten brengen die ertoe doen.

Het is geen blad dat zich speciaal richt op 'bewoners', 'zorgvragers', 'cliënten' of '(ex-) patiënten'. Die termen wekken namelijk de indruk dat mensen samenvallen met hun psychiatrische problematiek, diagnose of context. En als er iets is wat T-oetertoe volledig erkent, dan is het dat iedereen veel meer is dan dat. Het tijdschrift gaat voor communicatie in al haar complexiteit én herkenbaarheid en zorgt zo voor een vonkje van verbinding tussen iedereen die het leest. En precies zo bewijst T-oetertoe dat communicatie helend is.

Dus ja, communicatie T-oetertoe!

Ulrike Burki
Beleidsadviseur Taalunie



Oproep

SCHRIJF MEE!

Als je dit leest, heb je het 9de exemplaar van T-oetertoe vast. Wij hopen dat de inhoud ervan 'ertoedoet' en jou herkenning, hoop en hier en daar een glimlach heeft bezorgd.

Voel je het kriebelen en denk je: 'Hé, dat kan ik ook, dat wil ik ook!' Dan nodigen we je uit om te participeren aan het tot stand komen van ons volgende nummer.

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



Eigen regiE

ZELFHULP WERKT - LOTGENOTENCONTACT



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

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

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

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

Hieronder een kort overzicht van een aantal lotgenotengroepen:

Ups&Downs

Vereniging voor personen met een manisch-depressieve stoornis (of bipolaire stoornis) of chronische unipolaire depressie en hun omgeving. Het doel is om zowel de patiënten als hun partners en familieleden te begeleiden via lotgenootschap.

Regio Mechelen, Geel, Antwerpen en Brasschaat
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 provincies)
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.

Regiowerking Mechelen en Antwerpen
www.adhd-volwassenen.be
aandacht.vzw@gmail.com - 0475 83 81 66

VVM - Vereniging voor en door verlegen mensen

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

www.vvm-vzw.be

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 daarvan af willen.

Regio Mechelen, Lier, Antwerpen (en andere)
www.aavlaanderen.org
info@aavlaanderen.org – 078 05 27 27 (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)
www.sosnuchterheid.org
info@sosnuchterheid.org
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
info@anbn.be
016 89 89 89 (woensdag en zaterdag 14u – 18u)

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 ze de brug naar de bredere samenleving.

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

Zelfmoordlijn 1813

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

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

www.zelfmoord1813.be/forum
Dringend hulp nodig? Telefonisch via het verkorte nummer 1813 of chat/mail via de site (17u-00u)

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.

Boek een warme babbel via de website.

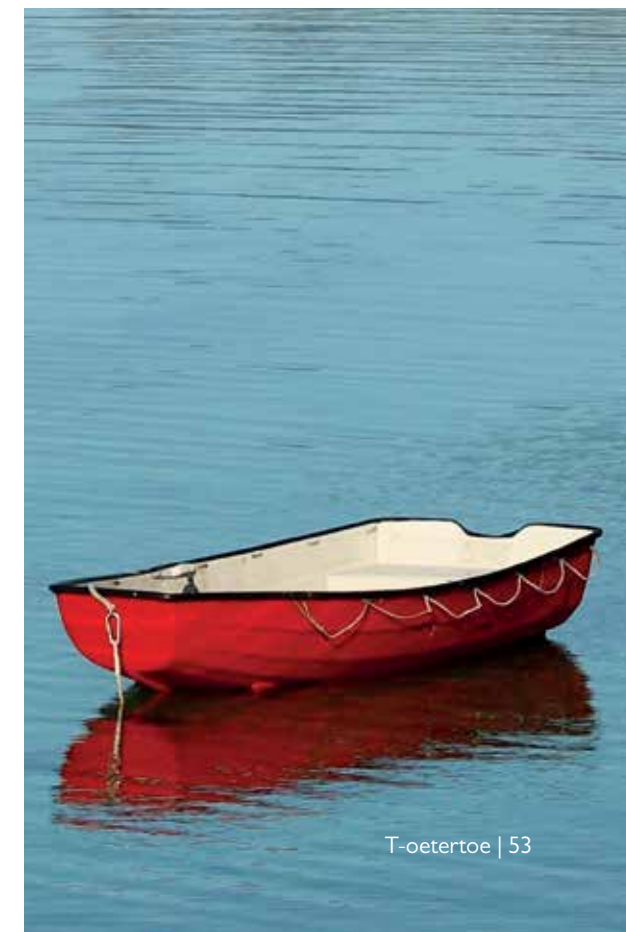
Regio Mechelen, Antwerpen (en andere)
www.similes.be
similes.mechelen@gmail.com
annemie.poot@similes.be
Mechelen: Christiane Joos - 0499 18 50 72

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 beperken zich niet tot één persoon, maar strekken zich ook uit naar de mensen die dicht bij deze persoon staan. Eén op vier krijgt ooit in zijn leven te maken met psychische gezondheidsproblemen, een veelvoud van mensen voelt er de impact van.

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





Kalender

Zomer 2023:
Boterhammen in ons park,
iedere dondermiddag
tussen 12u en 13u

3 juli 2023:
Tour de France, 14u-17u, Cafetaria

12 juli 2023:
Tour de France, 14u-17u, Cafetaria

13 juli 2023:
Quiz Duurzaamheid, 14u-15u30, De Tichelrij

19 juli 2023:
Tour de France, 14u-17u, Cafetaria

8 augustus 2023:
Bingo, 14u-16u30, Cafetaria

14 augustus 2023:
Filmavond Top Gun Maverick, 18u30, Cafetaria

21 augustus 2023:
Filmavond Knives Out, 18u30, Cafetaria

5 oktober 2023:
Urban Trail

8 oktober 2023:
Open Geestdag op het domein van UPC Duffel

9 november:
Te Gek!?-voorstelling met Mathias Vergels,
De Kleiput

HerstelAcademie Emergo

Na de zomer gaat een nieuwe reeks cursussen van start.
Houd de website in de gaten voor het concrete aanbod van beschikbare thema's en lessen!
www.herstelacademie.be/mechelen

Herstelcafé

Herstelcafé Duffel: elke 4de donderdag van de maand, 10u - 12u, in de Passant (Stationsstraat 24)

Herstelcafé Mechelen: elke 2de vrijdag van de maand, 10u - 12u, 't Vlot (Leopoldstraat 44)

Zaalvoetbal

Omnisportclub Het Klaverblad +/- om de 2 weken op maandag om 18u in sporthal UPC Duffel. Mensen in opname zijn verzekerd via UPC. Mensen uit opname moeten lid zijn van Klaverblad.

5 + 19 juni
10 + 31 juli
14 augustus
4 + 18 september
2 + 16 oktober
6 + 20 november
4 + 18 december

Laad me met rust

Een kwartiertje verstillen in de Stille Ruimte (Cafetaria - gebouw 15)
Iedere maandagmiddag van 12u40 tot 12u55

En hoe moest ik dat weten??? Patiëntenraad over communicatie bij UPC Duffel

Wist je dat ... we in de zomer iedere donderdagmiddag Boterhammen in ons Park organiseren? De cafetaria tijdens de weekdagen open is van 14u00 tot 19u30? Je als patiënt ook op rookstopbegeleiding kan? En dat je naast het onthaal ook nog drie andere toegangswegen hebt tot ons domein?

Hoe moest ik dat weten??? Je hebt het ongetwijfeld zelf ook al eens gedacht. Wanden vol affiches, online wegwijzers en papieren folders, een digitale voordeur vol informatie, wegwijzers op het domein en informatieschermen aan de muur ... soms is het niet genoeg of net teveel om iedereen helder te informeren.

Hoog tijd dus om het met patiënten over onze communicatie te hebben. We vinden het bij UPC Duffel belangrijk dat patiëntparticipatie geen lege doos is. Daarom proberen we de stem en het medezeggenschap van patiënten op verschillende manieren te faciliteren. Onze ziekenhuisbrede patiëntenraden zijn daar een concreet voorbeeld van. Minstens één keer per jaar brengen we vertegenwoordigers van iedere afdeling samen rond de tafel rond een vooraf bepaald thema.

Op 30 mei organiseerden we onze derde patiëntenraad, ditmaal rond communicatie. We zijn ervan overtuigd dat we de manier waarop we patiënten en hun naasten informatie verstrekken nog kunnen versterken.

Onder leiding van ervaringswerkers Wouter en Katleen dacht iedere afdeling van het ziekenhuis na over de communicatie voor, tijdens en na een

opname. Wat helpt om een realistisch beeld te krijgen van UPC Duffel, van de afdelingen en de geboden zorg? Waarop heb je je beeld gebaseerd? Welke informatie ontbrak volgens jou? Welke informatie vind je écht noodzakelijk? Langs welke weg wil je ingelicht worden? Wat vond je interessant om te lezen/horen/zien? Geldt dat ook voor je naasten? Waar heb je vergeefs naar gezocht? Wil je ook na je opname nog informatie ontvangen over UPC Duffel? Waarover? Langs welke weg?

Een afvaardiging per afdeling nam de visie van hun patiënten mee naar de patiëntenraad. Bij het ter perse gaan van deze T-oetertoe moest de patiëntenraad nog plaatsvinden. Wat de belangrijkste aandachtspunten waren en hoe we die willen aanpakken, lezen jullie binnenkort in een patiëntennieuwsbrief. Gelukkig kunnen we wel al een aantal acties die we willen ondernemen met jullie delen. De komende maanden vernieuwen we de website in woord en beeld. Zo vind je nog beter je weg via onze digitale voordeur. In samenwerking met een aantal afdelingen ontwikkelen we een video waarmee je op voorhand een goed beeld kunt krijgen over hoe een opname precies verloopt. Dankzij die virtuele tour kunnen jij en je naasten ook binnenkijken op een afdeling. En alle goede dingen bestaan in drieën: we onderzoeken of we de digitale infoschermen op afdelingen verder kunnen uitbreiden.

Want hoe beter iedereen op de hoogte is, hoe meer tijd er is voor échte zorg.

Jasper Delaroy
Communicatieverantwoordelijke



Over diagnose, stigma en taboe.

Een taboe is iets wat je niet mag doen of waarover je niet mag praten. Een taboeonderwerp is cultuurgebonden en ontstaat door het overschrijden van maatschappelijke waarden en normen. Maar soms is een taboe ook persoonlijk. Humor kan taboedoorbrekend werken, als die gebruikt wordt om te relativeren en niet om uit te lachen.

Een stigma is een etiket dat blijft plakken. Het is heel normaal dat we mensen indelen in groepen. De fout die we daarbij vaak maken, is dat we groepen bepaalde stereotyperende eigenschappen toedichten, waardoor we veralgemenen. Stigma en zelfstigma kunnen onder meer leiden tot statusverlies, uitsluiting, discriminatie en een negatief zelfbeeld.

Een diagnose is een vaststelling van wat er in godsnaam met je aan de hand is. Het stellen van een diagnose is op zich geen probleem. Idealiter wordt een diagnose samen met de betrokkene gesteld, niet boven zijn of haar hoofd. Net daar wringt het schoentje nogal vaak.

Een diagnose biedt een kijk op wat er gaande is, hoe het zover is kunnen komen en welke stappen tot een oplossing voor het probleem kunnen leiden. Een diagnose maakt het mogelijk om een prognose te stellen. Voor wie geen hulp zoekt, is de prognose slechter dan voor wie dat wel doet. Hetzelfde geldt voor wie niet betrokken wordt in het stellen van een diagnose.

Stigma voedt zelfstigma. Dat maakt dat we in een spiraal terecht komen of in een web verstrikt geraken. We zijn gevoelig voor de blik en het oordeel van anderen. Voor de manier

waarop ze ons behandelen en over ons praten. Maar we kunnen ook onze eigen gevoelens en verwachtingen, vaak onbeholpen, op anderen projecteren. Zelf voelde ik mij als zorggebruiker lange tijd mislukt. Werd mij aangepreft dat ik mislukt was? Neen! Tenzij door mezelf. Voelde ik mij bekeken als zijnde mislukt? Tot op zekere hoogte wel. De voedingsbodem hiervoor wegnemen, lag volledig in mijn eigen handen. Door zelfstigma te overwinnen nam ik het effect van stigma op mezelf grotendeels weg. Stigma van buitenaf is maar zo sterk als wat je zelf toelaat dat het met je doet.

Hulpverleners, enthousiast aan de slag met herstelondersteunende zorg, stigmatiseren evenzeer. Onbedoeld, vaak onbewust. Als we ons allemaal meer bewust zouden zijn van onze vooroordelen en blinde vlekken, dan zouden we al een flinke stap verder staan. Ons sociaal masker, hoe we willen dat anderen ons zien, heeft een functie. Self-disclosure – jezelf (een beetje) blootgeven – heeft als gevolg dat anderen ook iets van zichzelf blootgeven. Zo zetten we stappen naar oprechte verbinding. Als ervaringswerker heb ik veel keuzevrijheid als het gaat om hoeveel ik onthul, wat en wanneer. De vraag die ik mezelf stel als ik iets van mezelf blootgeef: “Is het relevant voor de persoon aan wie ik dit toon, aan wie ik dit vertel, wanneer ik dit vertel?” Het gaat om relevantie en timing.

Een weetje. Studies tonen dat mensen pas na gemiddeld 15 jaar op zoek gaan naar hulp. Stigma en taboe zijn hiervoor de grootste redenen. Er is dus nog veel werk aan de winkel.

Tom Hellemans

Boterhammen
in ons park 2023

Gratis zomerfestival

Wij zorgen voor de muziek, jij voor de boterhammen!

Programma	
6 juli	LUNA
13 juli	Guy Verlinde duo
20 juli	Brisk
27 juli	Celtic Reunion
3 augustus	De Kastaars
10 augustus	Nils De Caster & Sara De Smedt
17 augustus	MURI
24 augustus	Joachim Wannyn duo

donderdag
12.00 tot 13.00 uur
evenementenweide
in UPC Duffel

UPC Duffel
geestelijke gezondheidszorg
emmaüs

Stationsstraat 22c, 2570 Duffel
015 30 40 30 | upcduffel@emmaüs.be
www.upcduffel.be
@upcduffel | @upcduffel2570

