

SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 26e jaargang | september | oktober | november 2023

Angst



Colofon

Hoofdreductie: Nadia Mahjoub

Eindreductie: Filip Van Dorpe, Karen Callaert, Marijke Gets, Sil Popelier en Tom Van den Abeele

Redactie: Ann Buekenhoudt, Christel G., Els Ceyskens, Els Lambrecht, Eva De Block, Filip Van Dorpe, Geert Goeman, Karen Callaert, Lindsay Hacke, Luka Van De Aarde, Marijke Gets, Rebecca, Ruud Post, Sil Popelier en Tom Van den Abeele.

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Luka Van De Aarde -
www.artedeluka.com

Vormgeving: Erik – Bijdruk vzw
Drukwerk: Drukkerij Gazelle

De verantwoordelijkheid voor de gepubliceerde teksten berust bij de auteurs. Niets uit dit blad mag worden overgenomen zonder de toestemming van de redactie en/of de auteurs. Op verzoek van sommige auteurs werd hun naam vervangen door een pseudoniem. Naam en adres zijn steeds bekend bij de redactie. De redactie kan teksten weigeren, inkorten of redigeren.

Verantwoordelijke uitgever: Jan Delvaux,
Hovenierstraat 45 - 1080 Brussel

Spiegel verschijnt 4 x per jaar.

Doe mee

Heb je een tekst geschreven die bruikbaar is voor de Spiegel? Heb je een schilderij, tekening of cartoon gemaakt die niet zou misstaan in ons tijdschrift? Wil je graag (bij voorkeur niet anoniem) je verhaal vertellen of een getuigenis brengen? Onze redactie kan een interview met je afnemen.

Contacteer de redactie:
spiegel@uilenspiegel.net
UilenSpiegel vzw
Spiegel Redactie
Hovenierstraat 45, 1080 Brussel



UilenSpiegel

Contact: UilenSpiegel vzw
Hovenierstraat 45
1080 Brussel
Tel.: 02 410 19 99
info@uilenspiegel.net
www.uilenspiegel.net

UilenSpiegel vzw is een pluralistische vereniging van en voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Sterk in patiëntenvertegenwoordiging, vorming, herstel, ervaringsdeskundigheid, lotgenotencontact, informeren en beeldvorming.

Ondernemingsnr.:
0461.760.283
RPR Brussel

Word lid

van UilenSpiegel voor 5 euro per kalenderjaar en ontvang ons driemaandelijks magazine Spiegel.

Opgelet! Woon je in het buitenland, dan krijg je de Spiegel enkel digitaal.

Lid worden kan:

- Via onze website www.uilenspiegel.net waar je meteen ook je betaling kan doen;
- Via betaling op BE34 0015 1222 9390 van vzw UilenSpiegel met vermelding "lidmaatschap + naam". Je stuurt dan best ook een mailtje naar info@uilenspiegel.net met je contactgegevens (adres, mailadres en telefoonnummer).

Abonnementen op Spiegel voor organisaties en professionals (enkel België): 20 euro per abonnement (op factuur)

Doe een gift!

Giften zijn fiscaal aftrekbaar en heel erg welkom!

Doneren kan:

- Via onze website www.uilenspiegel.net;
- Door overschrijving op **BE34 0015 1222 9390** (UilenSpiegel vzw) met vermelding "gift".

Met steun van



vlaanderen
verbeelding werkt



Voorwoord



Beste lezer,

In dit Spiegelnummer gaan we dieper in op het thema angst.

September luidt een nieuwe, drukke periode in. We kunnen dan wel eens last hebben van zenuwen, een knoop in onze maag of zweethanden in de auto. Angst houdt iedereen wel eens in de ban, maar helpt ons ook om adequaat te reageren op mogelijk gevaar. Maar wat als je angst niet meer weggaat?

Of als je dikwijls overdreven angstig op iets reageert, terwijl je eigenlijk helemaal niet bang hoeft te zijn? Zoiets kan je leven flink bemoeilijken.

Ik hoef niet diep in mijn herinneringen te graven om mijn angsten terug te vinden. Ze waren er. Soms was het een slepende angst voor mensen, voor loketten, voor zaken die geregeld moesten worden; soms kwam er een gedachte op die mijn lichaam en geest eventjes of een tijdlang deed schokken. Een angstgevoel laat zich moeilijk beredeneren en lijkt een eigenzinnig parcours te volgen.

In de psychiatrie worden angsten vaak in één adem genoemd met stemmingsstoornissen. Soms is er tussen die twee een oorzakelijk verband, maar vaak ook niet. Bij nogal wat mensen ligt de oorsprong van hun angsten in een ver verleden: een operatie, ongeval, misbruik en wat nog. Bij anderen is de oorsprong ervan moeilijker te achterhalen. Hoewel we graag peilen naar de diepere gronden, zijn

we bij UilenSpiegel vooral geïnteresseerd in wat werkt om een angstvrij leven te kunnen leiden.

Sommigen onder ons voelen zich geholpen door medicatie en therapie, anderen weigeren medicatie en zoeken andere hulp. In dit tijdschrift vind je suggesties die je op weg kunnen zetten naar herstel. Bij UilenSpiegel kan je bijvoorbeeld terecht voor lotgenotencontact specifiek voor angst en dwang: erover praten helpt. Artistiek bezig zijn kan eveneens helpen, net zoals bewust de natuur ervaren met onze NatuurGenoten of een leuke uitstap met je PlusVriend.

Inspiratie voor heilzame en leuke activiteiten vind je achteraan in dit tijdschrift of op onze website www.uilenspiegel.net.

Veel leesplezier!

Jan Delvaux
Voorzitter

Soms kruist iets anders je pad, wat een nieuw begin inluidt ...

Met spijt in het hart nemen we afscheid van Ann Van de Vloet, onze secretaris, Matthias Soenen, oud-voorzitter, Vanessa Matthysen, onze gewaardeerde directeur en van onze Brusselmedewerker, Caroline Stroobants.

Op één rijtje lijkt dat veel, maar elk van hen had een gegronde reden om te stoppen. Hun motieven liggen in de privésfeer en juist omwille van hun privacy gaan we er hier niet verder op in.

Ann gaan we missen, omdat ze als sleutelfiguur de finesses van de administratieve verplichtingen door en door kende en deze feilloos uitvoerde. En dit jaar in, jaar uit. Met

haar vertrek ronden we een tijdperk af. Bedankt, Ann!

Vanessa was erg begaan met medewerkers, vrijwilligers en leden. Trouw aan de visie en missie van UilenSpiegel, straalde ze ook in moeilijke omstandigheden efficiëntie uit. Caroline zal ook erg gemist worden. Ze was een heel fijne medewerker, die nauwgezet en waar ze maar kon collega's bij hun taken ondersteunde. We zullen hun warme persoonlijkheid missen en we hopen dat ze het goed mogen stellen in hun verdere loopbaan en leven. Bedankt Vanessa en Caroline!

Matthias nam de fakkel van Ingrid Jongeneelen over als voorzitter.

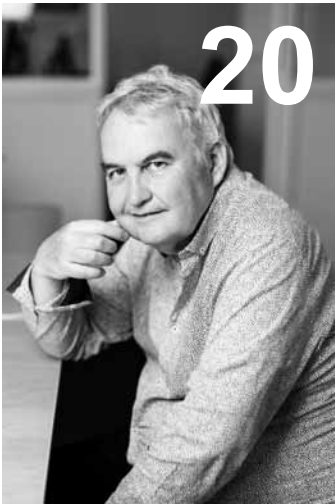
Geen lichte taak, maar hij deed dat in zijn eigen vrolijke stijl. Hij bracht heel wat kennis van informatica binnen. Hij verliet het bestuur, maar op informaticavlak blijft hij ons nog verder ondersteunen. Bedankt, Matthias!

Elk van hen drukte zijn of haar stempel op UilenSpiegel. Ze laten hun sporen na. We wensen hen veel succes, warmte en voldoening in hun nieuwe bezigheden.

We hebben de nodige stappen ondernomen om de opvolging te verzekerden. Spoedig zullen we de nieuwe medewerkers bekendmaken.



Dossier: Angst



© Sophie Nuytten

Geert: "Ik wil mijn eigen ervaringen ten dienste van anderen stellen."

Sarina begeleidt een praatgroep rond angst en dwang



Terugblik op een heerlijk weekend aan zee

Anouk, Hilde, An-Sofie en Els maken deel uit van de Actiegroep Ervarengsdeskundige Hulpverleners



Prof. Stijn Vanheule over psychozorg




© Patrick Cohen




18

Geert: "Ondanks alles ben ik een gelukkig mens."



Marijke: "Angst is altijd mijn metgezel geweest."

09



Pieter: "Ik schilder om mijn angsten te begrijpen."

12

© Patrice Dominique Troost

Inhoud

Dossier: Angst

- 06 Is angst een slechte raadgever?**
Angst is er om ons te beschermen
- 07 Zes lotgenoten getuigen over angst**
Welke rol speelt angst in hun leven?
- 10 Onbewuste angst, sluimerend vergif**
Een verborgen emotie
- 11 Een veilige plek**
Voor wie kampt met angst en dwang
- 12 De helende kracht van kunst**
Duo-interview met Georgia en Pieter
- 14 Praat- en ontmoetingsgroepen**
Problemen leg je er op de lopende band
- 15 Een heerlijk UilenSpiegelweekend**
Verslag door deelnemster Karin
- 16 De houding van de hulpverlener**
Professor Stijn Vanheule over psychosoziale zorg
- 18 Psychose begrijpen in 33 vragen**
Boekrecensie
- 18 Leven met een bipolaire stoornis**
Het taboe voorbij
- 20 Ervaring werkt!**
In gesprek met Geert Van Isterdael
- 22 Je 'rugzak' als meerwaarde**
Actiegroep Ervaringsdeskundige Hulpverleners
- 24 Op stap met NatuurGenoten**
Wandelen in de natuur draagt bij tot je welzijn
- 26 Lena**
Boekrecensie
- 27 Overzicht lotgenotengroepen**
- 31 Save the date:**
Nieuwjaarsfeest op zaterdagmiddag
20 januari 2024
- 31 Infosessie patiëntenrechten**
Op maandag 6 november 2023 om
14u in Kessel-Lo



Is angst een slechte raadgever?

Tekst en illustratie: Luka Van De Aarde

Angst zit in ons systeem om ons te waarschuwen voor mogelijk gevaar. Zijn doel is ons te beschermen. Om te overleven moeten we in een fractie van een seconde kunnen bepalen wat gevaarlijk is en wat niet, zodat we op tijd zouden kunnen reageren. Door deze snelheid is angst niet altijd feilloos in het aanduiden van gevaar.

Bij angst produceren we bepaalde hormonen, waaronder adrenaline en cortisol. Dit activeert ons sympathisch zenuwstelsel, wat kan resulteren in buikloop, overmatig zweten, hogere hartslag, kortademigheid, ... Ons lichaam wordt klaargestoomd om te vechten of te vluchten. Soms, als het zinloos is om te vechten of te vluchten, gaan we "bevriezen". Wanneer er een onvermijdelijke pijn op ons afkomt is dit een allerlaatste redmiddel van ons lichaam om ons alsnog te beschermen. Zoals een prooi kan doen alsof ze dood is in de klauwen van haar belager. Wij kunnen op die manier onze geest ontkoppelen van ons lichaam, zodat de pijn die ons op zo'n bedreigend moment toegebracht kan worden minder tot niet voelbaar wordt. In de psychologie wordt deze lichamelijke beschermingsfunctie omschreven als dissociatie.

(Overmatige) angst geeft ons evolutionair gezien een grotere overlevingskans. Ook kennen wij als mens genetisch voorgeprogrammeerde angsten. Dat veel mensen bang zijn voor slangen bijvoorbeeld zou zo'n genetische programmering zijn, afkomstig van onze voorouders. Een handig trucje van ons genetisch materiaal om angsten niet meer te moeten aanleren. Dit is echter niet altijd functioneel of aangenaam, want de activering van ons sympathisch zenuwstelsel geeft veel stress. Met soms zware lichamelijke klachten als gevolg. Gelukkig kan je je sympathisch zenuwstelsel ook bewust kalmeren. Je kan (een deel van) je lichaam bijvoorbeeld minutenlang blootstellen aan koude temperaturen. Bewust minutenlang langzaam ademen is ook effectief. Daarnaast kan je door stapsgewijs net wel datgene te doen waar je bang voor bent, je lichaam geleidelijk aan leren dat bepaalde (angst)stimuli geen reden meer zijn tot activatie van je sympathisch zenuwstelsel. Tegengesteld (of bewust) handelen en exposuretherapie werken daarom goed bij een langetermijnbehandeling van angst.

Het angstgevoel moet niet altijd helemaal weg, maar de manier waarop je ermee omgaat en er over denkt, kan dus wel anders. Dan kan het angstgevoel ook automatisch zakken. Het is vaak de angst voor de angst die ons echte lijden veroorzaakt. Je angsten geven je misschien de drang om situaties of plaatsen te vermijden, weg te lopen, aanvallend te reageren, te hyperventileren, te dissociëren, ... Angsten zijn daarom goede raadgevers als je leert het tegenovergestelde te doen van wat ze je vertellen. Je leert dan moedig je angstgevoelens verdragen en trotseren. Zo ontwikkel je meer vrijheid en controle over eigen handelen. Dit kan je levenskwaliteit aanzienlijk verhogen.

Angst kan getriggerd worden door ongevaarlijke situaties. Traumatische ervaringen in het verleden kunnen ervoor zorgen dat ons brein bepaalde stimuli linkt aan gevaar, ook al is het gevaar in de realiteit niet (meer) aanwezig. Zo kan een traumatische ervaring in een ongeluk iemand later een irrationele angst bezorgen voor auto's. Veel mensen hebben als kind een onveilige hechting doorgemaakt, waardoor ze later meer kans hebben om een angststoornis te ontwikkelen. Zij voelen zich namelijk voortdurend onveilig. Ze hebben een systeem dat onbewust altijd op "alert" staat, en gaan daarom met dit overactief systeem makkelijker en sneller (irrationele) gevaren aanduiden. Je trauma's op een lichamelijke manier verwerken helpt daarom ook.

Maar angsten kunnen ook gezonde grenzen aangeven, waarbij het goed is om naar ze te luisteren. Wat dus effectief en constructief is om te doen moet eerst bepaald worden met een brein en lichaam in een ontspannen toestand. Je innerlijke wijsheid aanspreken kan in alle rust en in een veilige context. Soms kunnen we dit nog niet alleen. Dan kan professionele begeleiding nodig zijn. Liefde helpt! Want liefde geeft hormonen af in ons systeem die angst-hormonen in balans brengen. Meer knuffelen, verbinding ervaren, lachen, is dus gezond. Te veel angst in ons systeem kan volgens mij een gevolg zijn van te weinig liefde. Luisteren naar wat onze angsten ons te vertellen hebben, is dus een goed idee. Wat we er vervolgens mee doen is een andere zaak.

Zes lotgenoten over de rol die angst in hun leven speelt

Samenstelling: Nadia Mahjoub – Illustratie: evedesign.be

Julie: "Ik heb sociale angst, bindingsangst en daarbij ook "angst voor de angst". Ik ben heel gevoelig voor afwijzing en afkeuring van anderen. Ik denk steeds dat er iets mis is met mij, dat ik niet goed genoeg ben en dat ik er niet bij ga horen. Ik heb ook angst om door de mand te vallen, angst dat mensen gaan zien en weten dat ik een angstprobleem heb. Angst om misselijk te zijn (van de angst) en angst om te blozen (van de angst) en dat anderen dit gaan zien en er negatieve conclusies uit zullen trekken. Angst dat anderen me dan zwak gaan vinden en geen respect (meer) zullen hebben voor mij. Angst dat anderen (gemene) opmerkingen gaan maken waardoor ik in de belangstelling kom te staan en helemaal ga blozen. Ik word angstig als mensen te dichtbij komen.

In vertrouwde situaties in kleinere groep of een-op-een met mensen die ik goed ken, voel ik me veilig. Maar zodra ik in contact kom met onbekenden of in groepssituaties, komt de angst opzetten. Toen ik twee jaar geleden van werk veranderde, triggerde dit heel veel angst bij mij. Teambuildings of etentjes met collega's zijn steeds moeilijk. Ik werk momenteel halftijds als juridisch assistente. Omgaan met collega's is heel vermoeiend, want op mijn job in een commerciële "harde" omgeving heb ik niet het gevoel dat ik open kan communiceren over mijn angst. Op zich zou ik intellectueel wel een hogere functie aankunnen, maar door het sociale aspect dat komt kijken bij veel van deze functies, blijf ik eigenlijk werken op een lager niveau. De angst belemmert me ook om te reizen, want een nieuwe omgeving en het onbekende zijn voor mij heel moeilijk. Kortom, vaak heb ik het gevoel dat de angst me belemmert om volop te leven en te genieten van het samenzijn met mensen.

De angsten die ik heb belemmeren mij in die zin dat ik een deel van mezelf moet verstoppen. Ze zorgen ervoor dat ik niet authentiek kan zijn, geremd leef en medicatie slik. Ik word geconfronteerd met heel

veel onbegrip van anderen. In het verleden heb ik heel hard gevochten tegen de angst. Maar dat werkt natuurlijk niet. Alsof je een bal onder water probeert de drukken. De laatste jaren probeer ik de angst te accepteren als een deel van mij. Maar dat blijft een moeilijke opgave.

Ik probeer de angst geen baas te laten zijn over mijn leven. Ik probeer sociale contacten niet te vermijden en zoveel mogelijk deel te nemen aan het sociale leven. Ik probeer dagelijks te werken aan mijn zelfvertrouwen door affirmaties te beluisteren, in mijn dagboek te schrijven en positieve dingen te benoemen. Ik heb al heel veel boeken gelezen over angst, dus ik weet perfect welk mechanisme erachter zit. Dat alles helpt wel om het te begrijpen. Je zou denken dat het met ouder te worden makkelijker zou worden, maar dat is dus (voorlopig) bij mij niet zo. De laatste jaren werk ik actief aan mijn netwerk en probeer ik me ook te omringen met mensen die net als ik een psychische kwetsbaarheid hebben. Onder andere via UilenSpiegel heb ik een heel fijne vriendin leren kennen, waarmee ik openlijk kan praten over mijn angsten. Dat helpt enorm! Ik volg ook cursussen over persoonlijke groei wanneer ik kan, o.a. bij Samana en bij de HerstelAcademie. Ik doe regelmatig aan yoga, ademhalings-oefeningen en meditatie. Bovenal tracht ik de situatie te aanvaarden en stilte te maken, in veilige omgevingen, open te communiceren over mijn angsten, in plaats van ze hardnekkig te verbergen zoals ik in het verleden steeds gedaan heb."

Brigitte: "Ik heb continu angst: ik ben bang om alleen te zijn, bang dat iemand mij iets gaat aandoen. Ook op straat voel ik mij dikwijls onveilig. Wanneer er herinneringen aan vroeger naar boven komen, wordt deze angst nog vergroot. Dan sluit ik me thuis op, doe de gordijnen dicht en de deur op slot uit schrik dat iemand zou binnendringen. Ik durf dan ook amper nog fietsen of het openbaar vervoer te nemen.

Wanneer ik dat wel doe, ga ik zo zitten dat ik bijna iedereen kan zien. Ik heb ook een spiegel op mijn fiets gemonteerd, zodat ik kan zien wat er achter mij gebeurt."

Geraard: "Zover ik me kan herinneren heb ik altijd angst gehad. Vroeger uitte zich dat vooral in zenuwachtigheid voor examens en dergelijke. Dat loste ik dan op met de gedachte "Ogen dicht en springen" of "Binnen twee uur is het voorbij".

Maar later kwam er een constante angst voor dingen die er eigenlijk niet zijn. Je ziet of hoort iets en onmiddellijk vrees je: "Lachen ze met mij?", "Zullen ze gans de nacht lawaai maken?" Vervolgens worden het echte doemscenario's: ze maken lawaai, ze zullen na tien uur nog lawaai maken, ik zal de politie moeten bellen, ik zal niet weten wat te zeggen. De politie zal boos worden omdat ik hen gebeld heb, de lawaaimakers zullen boos worden omdat ik de politie belde. En dan krijgen de doemscenario's surrealistische trekjes: ik zal me boos moeten maken, ze zullen hun grote bodybuilder-broer sturen. Ik zal hem van kant moeten maken met magie. Soms





vrees ik zeer onwaarschijnlijke dingen, zoals dat iemand door de deur zal barsten om mij dood te schieten, dat de verwarmingsketel niet goed zal werken en zal ontploffen, of dat de staat alle uitkeringen die ze uitbetaalden terug zal eisen.

En door al die scenario's kruipt de angst om de angst naar boven. En wanneer er dan geen lawaai of iets anders is om angstig over te zijn, ben je angstig dat je iets gemist hebt. Later kun je amper nog iets ondernemen of opstaan uit het bed of de sofa. Er zou immers iets kunnen gebeuren. In extreme gevallen voelt dat, wanneer ik in bed blijf liggen, alsof een ton stenen op me ligt.

En de angst is er altijd. Wanneer ik met iemand spreek bijvoorbeeld, dan heb ik schrik dat ik te luid of te snel praat. Of dat de persoon wat ik zeg extreem belachelijk zal vinden. Vooral wanneer ik geconfronteerd word met iets praktisch, zoals een les, een lezing of een barbecue bij mijn broer of in

de wijk. Weer die scenario's: ik zal vallen bij het binnenkomen, ik zal het toch niet kunnen en de andere leerlingen zullen me uitlachen. Hoe concreter het wordt in mijn hoofd, hoe meer ik tracht zulke situaties te ontwijken. Op die manier gaat door die angst alles langzaam maar zeker kapot."

Uschi: "Ik kom uit een moeilijke opvoedingssituatie. Ik werd door mijn vader streng behandeld en er was veel verbale agressie. Daardoor kreeg ik angst en het gevoel dat ik nooit zou kunnen beantwoorden aan zijn hoge eisen. Ik had constant het gevoel te falen. Mijn moeder, die in het onderwijs stond, was vrij excentriek en zeer gevoelig. Zij was een lieve vrouw maar had veel angsten. Ik had heel warme grootouders bij wie ik vaak verbleef. Mijn ouders gebruikten allebei te veel alcohol en hierdoor kreeg ik geen veilige opvoeding. Ik had angst dat mijn moeder zou wegglijden, waardoor ik de druk voelde voor haar te zorgen.

Op mijn veertiende ging mijn zus op kot en was mijn moeder vaak in opname. Alleen thuis zijn met mijn vader viel me heel zwaar. Ik trok me vaak terug op mijn kamer met muziek, mijn boeken en tekengerief. Ik voelde me alleen. Ik huilde vaak. De onmacht en de angst die ik voelde, waren ondraaglijk. Ik kreeg ook een depressie, die onopgemerkt bleef. Ik wil mijn jeugd niet helemaal zwart afschilderen; er waren ook mooie momenten en die koester ik! Maar onzekerheid primeerde in mijn jeugd doordat ik deed wat ouders en andere belangrijke naasten van mij verlangden. Toen ik ging studeren aan de universiteit had ik last van faalangst. Hierdoor kon ik me niet goed voorbereiden op examens en had ik telkens tweede zit.

Toen ik ongeveer dertig was, ben ik door mijn huisarts verwezen naar een psychiater. Door gesprekstherapie hebben we samen ingezien dat ik depressies had en hiervoor blijvend medicatie nodig heb. Sinds 2016 zijn mijn stemmingen stabiel.

Door de combinatie van medicatie en een zeer goede begeleiding door een therapeute ben ik vandaag minder angstig. Toen ik in de overgang ging, heb ik me laten opnemen. Deze opname heeft me meer inzicht gegeven in mezelf. Ik weet nu beter wat mijn valkuilen zijn en hoe ermee om te gaan. Ik heb het wel nog steeds moeilijk met het uiten van boosheid, ben bang om anderen te kwetsen. Ik heb nog steeds de neiging anderen voorrang te geven op mezelf, iets waar ik nu extra op let.

Ik sta vandaag steviger in mijn schoenen en ben niet meer zo onzeker. Regelmatig duik ik nog in mijn angst hoor, maar het is draaglijker!”



Lindsay: “Angst is alomtegenwoordig in mijn leven: angst om er te zijn, te leven, en alles daarrond. Ik belandde in een ernstige depressie door een hersenletsel ten gevolge van een beroerte. Plots lag ik op de grond en was ik totaal verlamd. Ik kon niet meer praten. Enkel de katten waren thuis aanwezig. Toen is het begonnen: de schrik om dit nog eens te moeten meemaken, alles opnieuw te moeten doorstaan. Ik heb dagelijks last van deze angst. Mensen zeggen mij wel dat het niet meer zal gebeuren, omdat ik hiervoor ondertussen geopereerd

ben, maar ik denk dan “ik voel toch wat ik nu voel”.

Na het hersenletsel is mijn sociale angst ontstaan. Ik denk constant dat iedereen het aan mij ziet, ook al weet ik diep vanbinnen dat dit niet zo is. In 2020 heb ik mij de liefste en mooiste hond, Bella, aangeschaft om wat routine in mijn leven te creëren. Zo ga ik dagelijks met haar wandelen en schenk ik haar veel aandacht. Maar de sociale angst blijft overheersen. Elke dag verplicht ik mezelf om op te staan, het huishouden te doen, met de hond bezig te zijn. Ik ben ondertussen al enkele keren opgenomen geweest in de psychiatrie, maar het helpt me niet. Ik weet dat ik buiten moet komen, maar ik verschuil me liever tussen mijn vier muren samen met Bella, in de hoop dat niemand me die dag heeft gezien.

Niet alleen de sociale angst en de depressie, maar ook het misbruik van toen ik dertien was, speelt me soms parten. Ik denk dat alles met elkaar te maken heeft. Onbewust wordt het een soort vicieuze cirkel. Maar eigenlijk heb ik zelf de troeven in handen om alles te doorprikken. Want hoe je het ook draait of keert, alles begint met het zetten van de eerste stap. Soms lukt het me om naar buiten te gaan met de hond of ga ik naar de keramiekles. Dan ben ik tenminste buiten en ben ik uiteindelijk blij om de zon te voelen op mijn gezicht.”

Marijke: “Angst is, zolang ik het me herinner, altijd mijn metgezel geweest. Als ik er niet mee geboren ben, dan heb ik het toch op heel jonge leeftijd ontwikkeld. Mijn voelsprietjes stonden altijd aan, de buitenwereld – zolang die mij onbekend was – boezemde me angst in. Ik heb voornamelijk last van sociale angst, met een snuif existentiële angst.

Lang functioneerde ik vrij goed, ondanks die angst. Ik wist ‘m te temmen, in te tomen wanneer dat nodig was. Ik leerde al snel om steeds ‘flink’ te zijn en door te gaan, en tot op een bepaald punt lukte dat ook wel. Het werd de eerste copingstrategie die ik



toepaste: luister niet altijd naar je angst, daag hem (zachtjes!) uit, en leer dat je angst vaak noodsignalen uitzendt wanneer er helemaal geen sprake is van een nood-situatie. Het vraagt wel wat onderscheidingsvermogen om terechte en onterechte angst uit elkaar te halen. Want binnenin voelen beide soorten angst even reëel: ik ga er dan op dezelfde paniekerige manier naar handelen.

Toen de angst later oncontroleerbaar werd, hielp medicatie me om de scherpste randjes ervan af te halen. Mijn tweede copingsstrategie werd zelfzorg, mildheid, acceptatie, en dit dankzij therapie. En telkens opstaan, wanneer ik viel.

Van een irritant duiveltje op mijn schouder, is angst na verloop van tijd geëvolueerd naar een deel van mezelf, nog steeds regelmatig irritant, maar meer geïntegreerd in mijn functioneren. Vandaag durf ik ‘angst’ nog steeds mijn hoofdklacht te noemen. Ik ken geen leven zonder angst, ik ga er steeds opnieuw een ingewikkelde tango mee aan, maar het werkt. Ik functioneer. We tolereren elkaar en ik heb ermee leren samenleven.”

Onbewuste angst, sluimerend vergif

Tekst: Els Lambrecht

Foto: Pixabay

Illustratie: evedesign.be



Je zou verbaasd zijn over het aantal mensen dat onbewust lijdt aan een angstproblematiek, laat staan dat de buitenwereld het opmerkt. In feite is angst dan zo ingebed in hun dagelijks leven dat ze het niet alleen gewoon zijn, maar ook een doeltreffende aanpak hebben om hiermee om te gaan. Zo blijft angst verborgen.

Het onbewuste

Een groot deel van deze angst nestelt zich in het onbewuste, we beseffen dus niet eens dat we angstig zijn. Vaak is er wel sprake van slapeloosheid, uitputting en/of uit angst zich in lichamelijke klachten. Daarnaast is er doorgaans een eerder onbeduidend, maar constant gejaagd gevoel aanwezig en vinden mensen moeilijk rust.

Angst is een emotie die werkt als een beschermingsmechanisme. Het laat ons weten dat we alert moeten zijn en onszelf moeten beschermen. Als er plots een beer voor ons staat, is dat ook nodig. Die angst doet ons vervolgens vechten of vluchten om te overleven. Maar we hebben ook irreële angsten.

Zo kennen we allemaal het fenomeen van kinderen met angst voor de monsters onder hun bed. Hoewel die monsters niet bestaan, hebben deze kinderen wel echte angst. Ook bij volwassenen is dit zo. In de meeste gevallen gaat angst over gedachten en patronen die onder andere gekenmerkt worden door overmatig piekeren en het anticiperen op mogelijke (irreële) bedreigingen.

Nachtmerries

Onbewuste angst manifesteert zich toch, of je dat nu wil of niet.

Dit kan via nachtmerries of andere nachtelijke problemen. 's Nachts heeft ons onbewuste immers meer vrij spel en kunnen we onszelf minder onder controle houden. Zelfs wanneer deze spanning minder duidelijk is onder de vorm van nachtmerries, zie je wel dat mensen dan onrustiger slapen, hartkloppingen hebben, slaapwandelen, bedplassen, hevig zweten, ...

Zeker bij trauma kan dit onbewuste aspect heel sterk aanwezig zijn. Vaak zitten er over het trauma en de bijhorende angst vele lagen die ervoor zorgen dat mensen overdag kunnen blijven functioneren en moet je laagje per laagje gaan afpellen voor je bij deze angst kan uitkomen.

Psychosomatiek

Daarnaast kan angst zich ook psychosomatisch uiten. Hierbij moet uitdrukkelijk opgemerkt worden dat psychosomatisch niet wil zeggen dat de lichamelijke problematiek er niet is. Psoriasisopstoten worden bijvoorbeeld zeer duidelijk uitgelokt door stress. Die psoriasis is daarnaast wel heel erg zichtbaar aanwezig. Dit is ook het geval bij andere lichamelijke uitingen van angst, zoals hoofdpijn, migraine, maag- en darmproblemen, spierspanningen, ... Angst kan zich op een of ander punt in het lichaam manifesteren.

Hoogfunctionerend en dissociatie

Heb je weleens gehoord van 'hoogfunctionerend'? Het wil zeggen dat mensen, ondanks hun aanwezige problemen, toch tamelijk goed kunnen blijven functioneren in het dagelijkse leven.

Vaak wordt dat vertaald als 'minder erg', maar dat is een verkeerde interpretatie. Het is niet omdat mensen manieren gevonden hebben om ermee om te gaan, dat ze er minder last van hebben. Vaak is het tegendeel zelfs waar: mensen die zogenaamd hoogfunctionerend zijn, lopen veel hulp mis, omdat hun problematiek simpelweg niet opgemerkt wordt.

Zeker mensen die een kei zijn in dissociëren, worden vaak hoogfunctionerend genoemd, terwijl dissociatie eigenlijk een onderdeel is van hun problematiek. Het stelt hen immers in staat om toch datgene te doen wat nodig is. Ze kunnen zichzelf met andere woorden zover krijgen dat ze hun geest afsplitsen om te kunnen overgaan tot de orde van de dag. Vaak wreekt ook dat zich vroeg of laat, omdat ze hierdoor hun grenzen overschrijden.

In ieder geval is angst iets dat soms onzichtbaar is, maar onderhuids sluimert en ons lichaam stilletjes aan van binnenuit kan vergifigen om vervolgens via andere wegen aan de oppervlakte te komen. Het is belangrijk om zich daar bewust van te zijn.

Een veilige plek voor mensen met angst en dwang

Tekst: Filip Van Dorpe

*Sarina:
"Lotgenoten begrijpen
elkaars pijn en angst.
Het delen van
doorleefde ervaringen
werkt helend."*



Maak kennis met Sarina, een van de begeleiders van de praatgroep 'Angst en Dwang' in Leuven. Sarina heeft een achtergrond als verpleegkundige. Zeven jaar geleden startte ze in haar eentje deze praatgroep op bij UilenSpiegel, omdat ze het moeilijk vond om met anderen over haar eigen angsten en dwanggedachten te praten.

Sarina: "In eerste instantie durven mensen hun dwanggedachten vaak niet eens met een psycholoog te delen. Maar wanneer ze deze gedachten van anderen horen, realiseren ze zich dat ze niet alleen zijn. Door ervaringen uit te wisselen, leren we van elkaar hoe we beter met deze angsten kunnen omgaan. Dwanggedachten maken mensen bang, omdat ze soms extreem kunnen zijn. Deze enge gedachten hebben vaak betrekking op grote taboes, zoals geldzaken, iemand per ongeluk of opzettelijk iets aandoen, of seksuele gedachten.

Mensen met dwanggedachten nemen een bepaald idee in hun hoofd en blazen dit disproportioneel op, wat leidt tot intense angsten. Zelf heb ik zo'n beangstigende dwangmatige gedachte ervaren, terwijl ik gewoon koffie zat te drinken bij de buurvrouw. Daarna ben ik bijna twee jaar lang niet meer buiten durven komen. Dankzij de praatgroep kreeg ik het inzicht dat ik niet alleen stond in deze strijd. Pas daarna durfde ik het aan mijn psychiater te vertellen, zonder de angst dat ik vanwege mijn vreemde gedachten opgesloten zou worden. De praatgroep heeft me hierin echt geholpen, en ik zie dat dit ook gebeurt bij veel van onze deelnemers. Natuurlijk zullen sommige gedachten niet helemaal verdwijnen, maar ik kan ze nu wel beter kaderen.

Er heerst nog steeds een groot taboe rond dit soort angsten in de maatschappij. Toen de groep begon, waren het voornamelijk mannen die deelnamen, omdat het taboe vooral bij mannen ingebakken zit. Jongens worden geacht sterk te zijn en mogen niet laten zien dat ze bang zijn. Zelf heb ik ook dat maatschappelijke stigma ervaren. Als ik bijvoor-

beeld aan de schoolpoort durfde te vertellen dat ik angsten had, was de reactie vaak: "Kom op, je moet je niet zo laten gaan. Zet je eroverheen!" Het blijft moeilijk om begrip te krijgen van mensen die het zelf niet hebben meegemaakt. Mensen met een psychische kwetsbaarheid worden vaak nog gezien alsof ze zich laten gaan. Meestal is aan de buitenkant niet te zien wat iemand vanbinnen doormaakt.

Het begeleiden van de praatgroep heeft mij als persoon enorm positief veranderd. Ik was verpleegkundige en ik kon goed studeren, maar ik moest mijn studie in stukjes doen omdat ik steeds weer moest stoppen. De buitenwereld begreep dat niet. Men dacht dat ik lui was, terwijl ik te maken had met faalangst, angst in groepen en tal van andere angsten. Toch zette ik door, en uiteindelijk is het me gelukt. Daar was ik ontzettend trots op. Maar toen ik als verpleegkundige ging werken, liep het moeilijk. Door mijn dwangmatigheid controleerde ik alles tien keer, omdat ik bang was om iets verkeerd te doen. Ik was voortdurend bang om een fout te maken. Door constant te controleren of ik alles wel goed deed, werd de verantwoordelijkheid om met mensen te werken te overweldigend.

De sfeer in onze groep is erg goed. In de fysieke groep in Leuven komen vaak dezelfde mensen. We leerden elkaar steeds beter kennen en werden een hechte vriendengroep. Nu ben ik verhuisd naar de kust, dus op dit moment begeleid ik alleen nog de onlinegroep via Zoom. Dat is anders, omdat iedereen in zijn eigen huis zit. Momenteel begeleid ik samen met Bram de onlinegroep, terwijl Jef en Bram de groep in Leuven voort-

zetten. Ik waardeer het enorm dat ze met zoveel toewijding de groep in Leuven blijven begeleiden na mijn verhuis. Dat betekent veel voor mij en ik ben hen daarvoor ontzettend dankbaar.

Uit de anonieme feedback van deelnemers leren we dat mensen bij ons echt een plek vinden waar ze zich thuis kunnen voelen en begrepen worden. Volgens mij is praten met lotgenoten het meest waardevolle deel van het herstelproces voor mensen die te maken hebben met angst en dwang. Mijn oudste dochter studeert nu voor haar master in de klinische psychologie. Ik denk dat beide disciplines nodig zijn. Het is zeker goed om met professionals te praten, maar voor mij zijn lotgenoten gelijkwaardig. We begrijpen elkaars pijn en angst. Als een psycholoog zegt: "Ik begrijp je", is dat niet hetzelfde als wanneer een lotgenoot dat zegt. Het delen van doorleefde ervaringen werkt helend.

Wat ik heel bijzonder vind, is hoe onze groep bij UilenSpiegel is gegroeid en hoe er steeds meer groepen ontstaan rond deze thema's. Hierdoor ontstaan veilige plekken waar mensen zonder vooroordelen gewoon zichzelf kunnen zijn. Zo doorbreken we ook het taboe. In onze samenleving worden we op verschillende manieren beoordeeld, maar in deze groepen is dat anders. Mensen verlangen echt naar erkenning en het gevoel dat ze mogen zijn wie ze zijn, inclusief hun kwetsbaarheden. Ik begrijp hoe uitdagend het kan zijn om gevangen te zitten in je eigen wereld met angsten, dus geeft het me veel voldoening dat ik zo'n veilige plek kan creëren voor anderen."

De helende kracht van kunst

Tekst: Filip Van Dorpe

Duo-interview met Georgia Kokot en Pieter Bas, deelnemers van de praatgroep

'Angst met zijn vele gezichten' in Merelbeke, Oost-Vlaanderen. Zij stellen beiden dat ze kunst nodig hebben en dat het creëren ervan voor hen een vorm van zelfzorg is.

Georgia: "Kunst geeft mijn leven betekenis. Als ik een tijdje niets heb gemaakt, voel ik me minder goed. Het is een instrument dat me helpt bij het verwerken van dingen. Als ik er niet mee bezig ben, is dat een signaal dat het minder goed met me gaat."

Pieter: "Ik volgde een kunstrichting tijdens mijn middelbare schooltijd, maar ben in 2003 gestopt vanwege een burn-out. Overdag naar school en 's avonds naar de academie was te veel voor me. Daarna ben ik verder naar de academie blijven gaan. Ik voelde een noodzaak om mezelf creatief te uiten. Kunst geeft me het gevoel dat ik controle heb over prikkels en gebeurtenissen. Ik ben heel visueel ingesteld, dus is het logisch dat ik het visuele gebruik om ergens controle over te hebben. Voor mij is kunst therapeutisch. Op de academie kreeg ik veel vrijheid, en liet me inspireren door allerlei invloeden. Ik schilder en werk met collages. Door te selecteren voel ik me de regisseur van het doek. Het geeft me ook

een euforisch gevoel wanneer ik kleuren en lijnen zie samenkomen. Voor mij is het proces het belangrijkste."

Georgia werkt minder procesmatig. Ze maakt een beetje van alles: installaties, mixed media, performance, schilderen. Wat ze doet, is vooral conceptuele kunst. De ideeënfase is voor haar het belangrijkste. Ze noemt zichzelf perfectionistisch. Het zal nooit precies worden zoals je het van tevoren hebt bedacht. Het is ook zeer persoonlijk werk, herkenbaar voor anderen, maar gebaseerd op zeer persoonlijke verhalen. Voor Georgia is het realisatieproces het meest beangstigende, omdat mensen het op een gegeven moment te zien zullen krijgen.

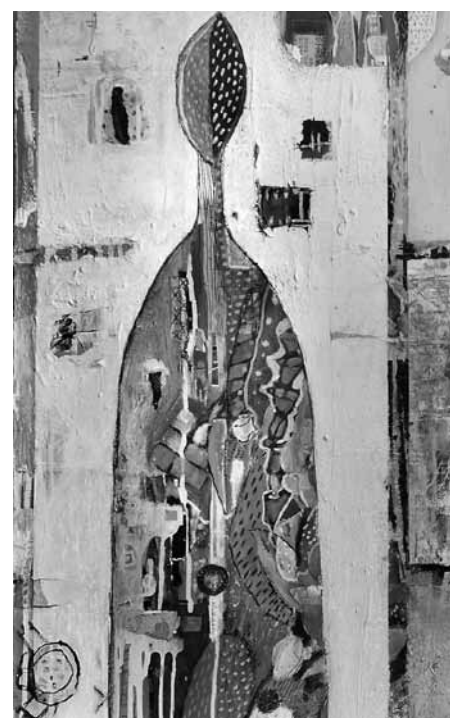
Pieter: "Ik werk meestal omgekeerd. Ik heb regelmatig geen idee, ik begin gewoon te kliederen op een doek, te experimenteren met het gevoel dat ik geen enkele fout kan maken. In de maatschappij heb ik dat gevoel wel: ik moet oppassen, want ik kan fouten maken, mensen kunnen me

verkeerd begrijpen, ik kan dingen zeggen die verkeerd overkomen. Maar als ik schilder en met collages werk, dan kan ik geen fouten maken. Ik kan gewoon beginnen en het deel dat ik boeiend vind, behoud ik. Wat ik niet boeiend vind, overschilder ik. Het doek bevat fragmenten van een laag eronder, als vensters naar een vorige versie. Ik zet mijn verstand op nul en begin er gewoon aan. Experimenteren op het doek en het daarna overschilderen met verdunde witte verf, heeft voor mij iets symbolisch. Er blijft iets van over, als littekens, restanten van situaties uit het leven dat vooraf ging."

Georgia: "Een groot deel van mijn angst heeft te maken met de angst voor het onbekende. Al mijn werken zijn volledig verschillend, gemaakt van totaal verschillende materialen. Ik gebruik video, teksten, gemeenschapsgericht werk waarbij we in een processie door een landschap wandelen, werk in beton, koekjes met tekst erop,... altijd iets anders. Wanneer ik kijk naar het werk dat ik in de loop der jaren heb gedaan,



Foto's van Georgia aan een muur, gemaakt door Tom De Visscher



Pieter Bas: 'The Past Shining Through'

is het allemaal heel verschillend, maar op een vreemde manier kun je toch zien dat het allemaal van mij is.”

Georgia ziet kunst maken als een manier om te verwerken hoe we de wereld om ons heen ervaren. Voor Pieter gaat het vooral om angsten en controle. Over het algemeen werkt hij zonder deadlines en hij probeert regelmatig dingen te maken. Hij heeft de behoefte om orde te scheppen in chaos. Pas recentelijk heeft hij ontdekt dat hij eigenlijk schildert over zijn autisme: “Ik zoek naar controle waar ik die niet heb in het dagelijkse leven. Ik schilder om mijn angsten te begrijpen. Een zoektocht naar rust en harmonie is eigenlijk het meest voorkomende thema in mijn werk.”

Pieter stelt zijn werk regelmatig tentoon. Voor hem is dat het spannendste gedeelte. Hij vindt het fascinerend dat elke persoon op een heel andere manier naar een werk kijkt, waardoor het werk eigenlijk voor iedereen anders is. Dat geeft hem een soort rust. Pieter houdt van contrasten: tekst, abstract, figuratief. Hij vindt het interessant om de wereld van autisme, die voor veel mensen onbekend is, samen te brengen met de wereld van kunst, die ook voor velen onbekend is.

Georgia:
**“Een groot deel
van mijn angst
heeft te maken met
de angst voor het
onbekende.”**

Georgia: “Ik heb de behoefte om iets te communiceren. Wanneer ik een deadline heb, dwingt dat me om heel hard na te denken en me zeer gefocust af te vragen wat ik wil zeggen. Ik gebruik een persoonlijk verhaal als medium om iets universeels te communiceren. Thema's die steeds terugkomen in mijn werk zijn verlies, de dood, gemeenschap, interpersoonlijke communicatie, onze fundamentele verbinding met elkaar, de menselijke conditie. Archivering komt ook regelmatig terug in mijn werk. Voor mij is kunst een middel om dichterbij andere mensen te komen. Het laat zien dat we allemaal zoveel gemeen hebben.”

Kunst lijkt een manier om onszelf te begrijpen. Georgia zegt dat ze door haar creatieve projecten veel over zichzelf leert, en dat het haar op een positieve manier verandert. Het is bijna alsof ze een spiegel van zichzelf creëert. Haar doel en intentie is om verbinding te maken met andere mensen,

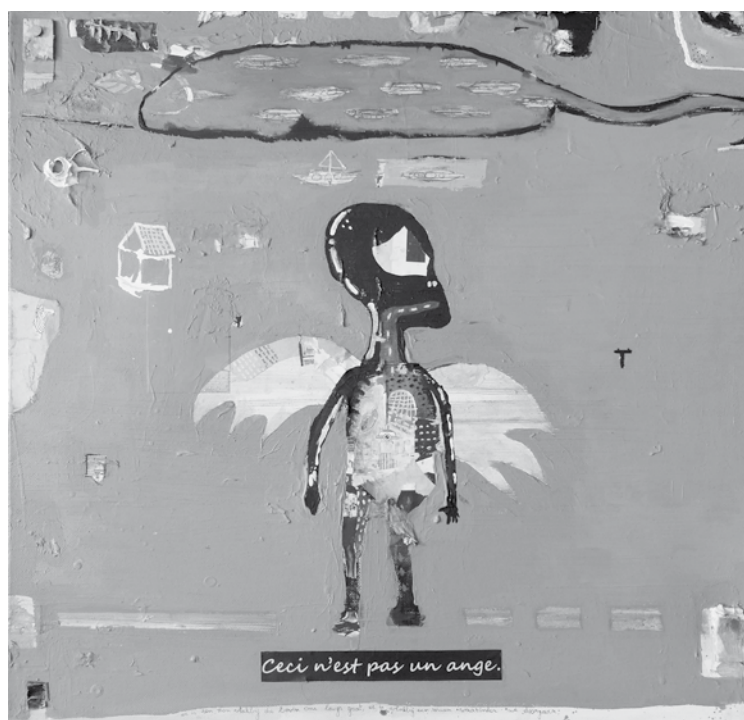
zowel bij het tonen van het werk als bij het maken ervan. Als een geschenk voor anderen, maar ze maakt het toch voornamelijk voor zichzelf. “Als ik al twee mensen op een diepe en betekenisvolle manier kan raken, is mijn taak volbracht. Op een bepaalde manier is het vooral een verbinding met mezelf. Zelfliefde en aandacht voor mezelf, dingen die ik als kind niet heb geleerd.”

Als tip voor anderen die overwegen om op een creatieve manier met kunst aan de slag te gaan, geeft Pieter het volgende mee: “Kijk vooral rond naar andere kunstvormen en observeer wat je positief prikkelt en welke kunst je helemaal niet aanspreekt. Vraag jezelf vervolgens af waarom. Bekijk documentaires over kunst, doe veel inspiratie op en vul op die manier je creatieve emmertje. Het liefst zo breed mogelijk qua invloeden, anders loop je het risico dingen na te maken.” Georgia geeft als tip voor perfectionisten: “Gewoon doen, durf fouten te maken. Je mag niet te kritisch zijn voor jezelf. Just do it! Het maakt niet uit of het goed of slecht is.”

Pieter merkt op dat wanneer volwassenen iets kriebeligs en speels maken, zoals Cy Twombly dat doet in zijn werk, mensen vaak kritisch reageren met opmerkingen als: “Dat kan mijn kind ook, dat kan ieder-



Pieter: “Ik schilder om mijn angsten te begrijpen.”
© Patrice Dominique Troost



Pieter Bas: 'Engel'



een, dat is minderwaardig!" Daarentegen, wanneer een kind iets vrij en ongedwongen doet, zoals gewoon maar wat kliederen, zijn volwassenen meestal erg lovend. Pieter vindt dit psychologisch gezien interessant. Gewoon doen, zonder je af te vragen of mensen het wel leuk zullen vinden en of je wel goed genoeg bent.

Beiden vinden het zeer prettig om te kunnen praten over kunst en Pieter heeft de behoefte om meer in contact te komen met kunstenaars. Georgia heeft nu meer kunstenaars om zich heen dan vroeger. In moeilijkere perioden in haar leven was dat niet het geval. Pieter voelt een sterke affiniteit met groepen die bekend staan als 'outsider artists'. Dit zijn vaak mensen die het gevoel hebben dat ze niet echt passen in de samenleving, mensen die met kunst bezig zijn maar niet echt bekend zijn in de kunstwereld. Het zijn vaak mensen met psychologische problemen, handicaps, enzovoort, die voornamelijk kunst maken als therapie of als een manier van communiceren.

Ze delen graag nog een lijst van hun favoriete kunstenaars. Georgia: Gillian Wearing, Christian Boltanski, Nan Goldin, Joseph Beuys, Sophie Calle. Pieter: Salvador Dalí, Cy Twombly, Jean-Michel Basquiat, Rik Van Iersel, Stanley Donwood, Robert Rauschenberg, Charlotte Peys.

Praat- en ontmoetingsgroepen: je kan er je problemen op de lopende band leggen

Tekst: Jef Houbrechts – Illustratie: Evelien Swenne

Het gebeurde in een vergadering waar iedereen de kans krijgt om een persoonlijk probleem te vertellen. Gewoontegetrouw worden dan suggesties aangereikt. Na die gedachtewisseling trekt iedereen persoonlijk zijn of haar conclusies.

De vergadering verliep ernstig en vlot. Ik bleef met mijn gedachten erbij. Misschien hebben de meesten niet meer gehoord dat iemand op het einde zei: "Hier kan je je problemen op de lopende band leggen."

Op een volgende vergadering, toen het mijn beurt was om de voorbije week te overschouwen, bracht ik deze uitspraak in herinnering. De beeldspraak drong niet helemaal door bij iedereen, ook al was het stil en luisterde men aandachtig. Ik gaf geen verdere uitleg en besliste om het achteraf in een tekst te verwoorden (...in deze tekst).

Er zijn DRIE elementen of woorden die in deze zin belangrijk zijn:
Problemen – op de lopende band – leggen

Dat het gaat over *problemen* is duidelijk, gezien de aard en doelstelling van dergelijke groepen. Toch moet het niet altijd over problemen gaan. Iemand kan ook een *gelukservaring* vertellen. Of iemand deelt mee een *betekenisvolle stap voorwaarts* gezet te hebben in zijn of haar proces van bewustwording. Ook die "lichter" wegende of "lichter" ogende inbreng komt terecht *op de lopende band*.

Men legt dus een probleem of een ervaring... op de lopende band. De snelheid waarmee de band loopt, is afgestemd *op de tijd die men nodig heeft* om het probleem of de uitspraak gezamenlijk te kunnen beluisteren, te plaatsen en te begrijpen.

Pas wanneer de volgende persoon aan de beurt komt, rolt het voorbije thema van de band, tenzij iemand over dat voorgaande een vraag of suggestie heeft... dan *stopt de band*. Het gebeurt regelmatig dat *de band wordt stilgelegd* als dat voor iets of iemand nodig is.

Soms wordt een probleem of thema op de band gegooid en niet netjes gelegd: bij hoogdringendheid of als iemand ongeduldig is (als men zijn tijd niet kan afwachten).

Soms... legt iemand NIETS op de band: uit schaamte, minderwaardigheid, zich niet bekwaam voelend om iets vlot onder woorden te brengen. *Soms... is een probleem of situatie nog niet rijp* om bekend te maken, dus, te vroeg om op de band te leggen. Als iemand beslist voorlopig of definitief erover te zwijgen.



Verslag van een heerlijk UilenSpiegelweekend

Tekst: Karin Jacob

Elk jaar organiseert UilenSpiegel een ontmoetingsweekend.

Dit jaar kwamen we samen in Blankenberge op 17 en 18 juni.

Karin brengt voor ons verslag uit.

Vrijdagochtend 8u30: spannend, mijn eerste weekend met UilenSpiegel aan zee. Ik begin de dag goed met een appelflap van bij de Jumbo. Vervolgens neem ik de trein van Bilzen naar Blankenberge: bijna drieënhalf uur. Opgewonden stap ik in Blankenberge uit, verlangend naar de zee. Een kwartiertje later, na de wandeling van het station naar het strand, plof ik neer in het zand: heerlijk!

Het is helder weer en omdat ik bang ben dat ik verbrand in de zon, koop ik een parasol. Na installatie van de parasol val ik op het strand vredig in slaap. Ik lees wat, waad door het zeewater en rond 17u vertrek ik naar Sport Vlaanderen waar het UilenSpiegelweekend gaat plaatsvinden.

Na even zoeken naar de juiste locatie, word ik gastvrij onthaald door Katlijn die mij een prachtige ruime kamer met schuifpui wijst. Dat hij bloedheet is, neem ik op de koop toe. Ik maak mijn bed op en om 18u eten we gezamenlijk een koude pastasalade met sla. Heerlijk met zongedroogde tomaatjes! Langzaamaan leer ik wat mensen kennen. Katlijn helpt hierbij met een kennismakingsspel, waarbij je in groepjes moet gaan staan naargelang je provincie, hoe vaak je op weekend bent geweest en hoeveel huisdieren je hebt. Ze stelt de activiteiten voor: een mooi programma met verschillende opties voor het hele weekend.

's Avonds loop ik nog naar zee met drie andere vrouwen. Dat deed goed! Daarna nog even nakletsen in de bar, die professioneel uitgerust wordt door Bram. Moe maar voldaan stap ik mijn bed in. De

volgende ochtend ben ik vroeg wakker en neem me voor om nog eens naar zee te lopen. Want daar ben ik toch voor gekomen! Om 8u ontbijten we gezamenlijk en gaan we onder leiding van Geert pingpongen en badmintonnen. Daarna volgt een mooie duinwandeling met Sil.

Hongerig schuiven we aan tafel voor tortellini met spinazie en kipfilet. Wederom voortreffelijk! Daarna is het tijd voor de groepsfoto. De vrouw uit de keuken zorgt ervoor dat iedereen erop staat.

's Middags is er keuze uit een klankschalensessie, petanque en ongedwongen Blankenberge ingaan samen met Jan. Ik besluit in zee te gaan zwemmen: heerlijk verfrissend! Daarna ga ik met de groep van Jan wat drinken aan de pier met prachtig zicht op Blankenberge. Er vallen een paar druppels en daarom gaan we op onze kamer even relaxen voor het avondeten. 's Avonds is er voetbal op tv en 'Nachtuil', waarbij we een verhaal en gedichten lezen over de zee. Bij iedereen roept het andere associaties op: mooi om te horen. Daarna nog even naar de bar en dan is het weer bedtijd.

Dan alweer de laatste ochtend: ik loop samen met Karel naar de zee voorafgaand aan het ontbijt. Daarna moeten we onze spullen pakken en de kamer netjes achterlaten. Een beetje onwennig dat we alweer afscheid moeten nemen, zitten we in de gezamenlijke ruimte. De laatste programmaonderdelen worden afgewerkt: een lange wandeling in de Uitkerkse polder, kubbe en klankschalenmeditatie met Jef en een aantal dames die nog afscheid willen nemen van de zee. Om 12u30 zijn de frietjes met stoofvlees klaar: onze laatste maaltijd daar. We worden nog verwend met een chocoladeijsje. Dan is het tijd voor de evaluatie:

HET WAS FAN-TAS-TISCH!

Bedankt Geert om alles in goede banen te leiden!

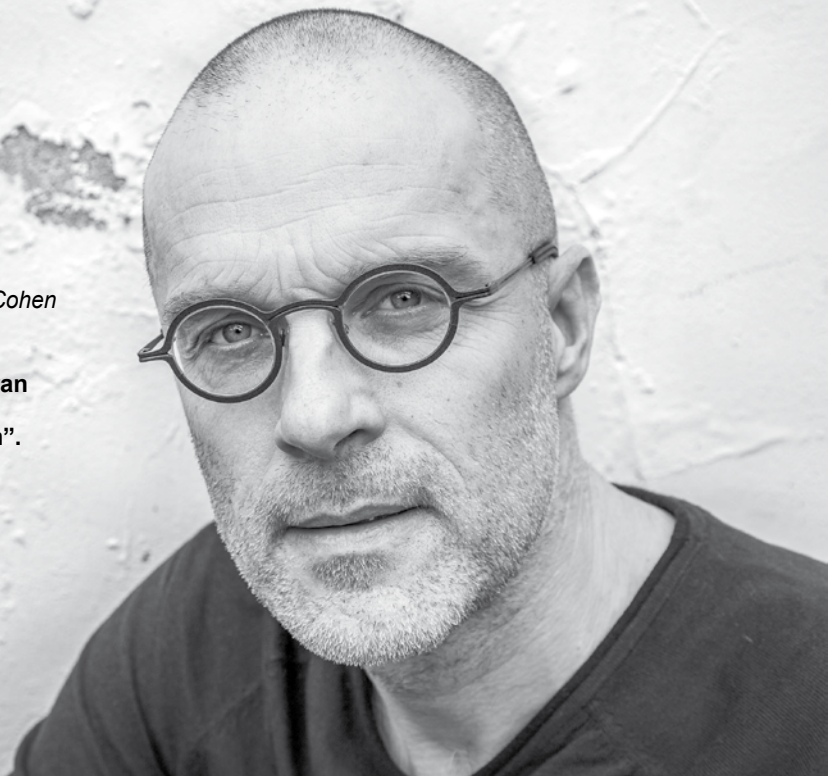


De traditionele groepsfoto

De houding van de hulpverlener in de psychosezorg

Interview: Christel G. – Foto: Patrick Cohen

In gesprek met professor Stijn Vanheule naar aanleiding van zijn meest recente boek “Psychose begrijpen in 33 vragen”.



Prof. Stijn Vanheule: “In ons taalgebied was tot nog toe geen enkel toegankelijk boek dat het volledige spectrum van vragen rond psychose tracht te beantwoorden.”

Hoe zijn Jim Van Os en u op het idee gekomen om het boek ‘Psychose begrijpen in 33 vragen’ te schrijven?

SV: We stelden vast dat er in ons taalgebied geen enkel toegankelijk boek was dat probeert het volledige spectrum van vragen rond psychose te beantwoorden. Vanuit PsychoseNet hebben we natuurlijk de gezamenlijke missie om te focussen op hoop en herstel, en op een samenwerking met iedereen in het zorglandschap, zo breed mogelijk. We delen het idee dat we als academici niet alleen maar in de context van academisch werk of met hypergespecialiseerde vakgenoten moeten spreken. We moeten ook zo breed mogelijk communiceren en zo precies mogelijk antwoorden op iedereen die vragen heeft rond psychose.

Er is een duidelijk verband tussen psychosegevoeligheid en opgroeien in moeilijke omstandigheden. Maar toch is

er naar mijn ervaring een grote terughoudendheid, onder meer bij psychologen die EMDR doen, om mensen met psychosegevoeligheid te behandelen.

SV: Dat heeft volgens mij te maken met de grote angst voor psychose die er onder hulpverleners bestaat. Ze zijn vaak wel bereid om voor opvang te zorgen, maar bang om dieper in de belevingswereld te gaan van mensen met een psychotische problematiek. Waarom? Omdat het overspoelend kan zijn. Psychologen hebben schrik. Zal zowel de patiënt als de therapeut de heftigheid waarmee dat gepaard gaat, kunnen hanteren? We hopen dat therapeuten en psychologen ook sterker worden in het durven aangaan van echt contact.

Dat is inderdaad zo, we stellen dat vast, die stress en angst in contact met iemand met psychose. Hoe is dat te verhelpen volgens u?

SV: Stress en angst bij hulpverleners naar iemand met psychose toe is volgens mij te verhelpen door een betere opleiding. Werken met iemand die de realiteit totaal anders aanvoelt, is anders dan werken met iemand die een vergelijkbaar realiteitsgevoel heeft als dat van de psycholoog. Een therapeut moet op dat moment rustig kunnen blijven, aanvaarden dat dat zo is, en hoeft dat eigenlijk niet zo raar te vinden. Deze terughoudendheid hangt ook samen met de historische gedachte dat psychose vooral een biomedische problematiek is met een genetische oorzaak en een brein dat ontregeld is. Daardoor vond men het ook niet zo belangrijk om te investeren in psychotherapie en lag de focus op het vinden van de juiste medicatie en het belang van ‘therapietrouw’, m.a.w. de inname van de voorgeschreven pillen. Maar dat is niet hetzelfde als openstaan voor de belevingswereld van mensen.

Voor alle duidelijkheid: noch Jim Van Os, noch ik verwerpen de biologische kijk. Wij

denken dat het een zinvolle blik is op psychose, maar dat die binnen zijn proportie moet gezien worden. Naast de psychologische, relationele, psychosociale en culturele ervaring die psychose ook is.

Jullie hebben kritiek op de huidige aanpak rond medicatie.

SV: Wij pleiten voor een ander model, waarbij de psychiater veel minder een expert is aan de top van de piramide die dicteert wat er moet gebeuren, maar zijn expertise inzet in een dialoogmodel waarbij zijn deskundigheid en de stem en de ervaring van de persoon met psychosegevoeligheid naast elkaar komen te staan. Ook over die ervaring en de impact van medicatie moet gesproken worden. Net als over welk medicament, in welke dosering en in welke vorm van toediening. Allemaal belangrijke vragen die patiënt per patiënt ernstig moeten worden genomen. Iedereen zou tevens de kans moeten krijgen om, onder supervisie van een psychiater, gecontroleerd af te bouwen indien men dat wenst. Want wild afbouwen, door dat zelf proberen te doen en abrupt te stoppen met medicatie bijvoorbeeld, dat is echt geen goed idee.

Het recht op dialoog staat voor mij onvoldoende gearticuleerd in onze wet op de patiëntenrechten waardoor de patiënt, in tegenstelling tot in Nederland, veel meer afhankelijk is van de goodwill van de psychiater.

We weten dat veel mensen die uit een acute crisis van psychose komen zich nog heel goed herinneren hoe zij behandeld zijn geweest op dat moment. Sowieso is het belangrijk om te proberen om de dialoog aan te gaan en de patiënt serieus te nemen. Dat maakt het herstellen nadien ook makkelijker. Deze vorm van bejegening maakt de patiënt duidelijk dat hij niet wordt gezien als iemand die radicaal anders is. Iemand die misschien even in een andere toestand verkeert, absoluut, maar niet radicaal anders. In die zin moet dat van in het begin uit de volledige houding van de hulpverlener en psychiater blijken.

Dat komt ook het vertrouwen van de patiënt in de hulpverlener ten goede. Dat kan ik onderschrijven.

SV: Absoluut. We weten dat vertrouwen in de hulpverlener de belangrijkste factor is naar herstel toe. De therapeutische impact van de relationele kwaliteit is enorm groot. Dus in die zin is het maar logisch dat we daarin investeren en dat dat ook als uitgangspunt genomen wordt in alle disciplines.

De houding van radicale hoop en dito sympathie mag zeker aangevoerd worden.

SV: Wel, we weten dat een van de belangrijkste hefbomen naar herstel is dat er opnieuw een perspectief gecreëerd wordt in een leven. Bij veel mensen die te maken hebben met psychose staat de ervaring centraal dat ze een soort van eindpunt bereikt hebben. Alsof je in de toekomst geen eigen plek meer zou kunnen vinden waar je mag zijn en waar je verbondenheid kunt ervaren. Dan kan je daar een perspectief tegenover stellen zodat mensen kunnen kijken voorbij die ervaring dat dit het einde van de wereld zou zijn. We zien dat er mensen zijn die herstellen van psychose, ook tegen de vroegere verwachtingen in.

Radical sympathie, omdat wat iemand meemaakt absurd kan lijken als we daar inhoudelijk naar kijken, maar tegelijkertijd kunnen we het ook zien als een soort van crisiservaring. Als een manier van reageren op een extreem stresserende situatie in het leven. Het kan iedereen overkomen. Dus moeten we er als hulpverlener vanuit gaan dat het een echt menselijke ervaring is. En dat er geen andere houding mogelijk is dan een van radicale sympathie. Empathisch je volledig inleven in een psychose is vaak niet mogelijk. Maar het is niet omdat je de beleveniswereld niet kunt snappen, dat je niet kunt proberen om er zo goed mogelijk voor iemand te zijn.

U heeft het ook over de de-escalatie-aanpak. Wat bedoelt u daarmee?

SV: Dat is eigenlijk proberen niet te wijzen op het feit dat de ander fout is. Nu zit dat er bijna ingebakken. Als je de DSM openslaat, dan staat er bijna letterlijk dat iemand foutieve denkbeelden heeft, foutieve waarnemingen over de werkelijkheid. Als je er zo naar kijkt, dan heb je als hulpverlener eigenlijk al het oordeel dat de fout bij de ander zit. En dan kan er ook in het contact het gevoel ont-

staan dat je mensen duidelijk moet maken dat ze fout zijn.

Dus eigenlijk heeft de hulpverlener dan een soort beeld van de patiënt als vijand. Met als gevolg dat die houding ook teruggekaatst wordt door de patiënt. Dat is volgens u te vermijden?

SV: Ja, met deze houding krijg je een vorm van escalatie, omdat de persoon in een psychose zich niet begrepen voelt. Wanneer je impliciet of expliciet de boodschap krijgt dat je fout bent in wat je denkt en ervaart, dan leidt dat niet tot enige vorm van contact. Vandaar pleiten wij voor een de-escalerende aanpak. Dat wil zeggen dat je niet in discussie gaat over je gelijk of ongelijk, maar dat je probeert verbondenheid te creëren door te luisteren naar iemand, door te bevestigen wat iemand ervaart en te erkennen dat dat enorm impactvol en zelfs beangstigend kan zijn. Anderzijds creëer je ook verbondenheid door te zoeken naar dingen waar je het wel over eens kan zijn. Als er dan iets van verbondenheid ontstaat, kan er ook een context gecreëerd worden waardoor de psychotische ervaring en het verdedigingsmechanisme van de persoon met psychose een beetje kunnen zakken. En dat de patiënt zelf tot een stuk relativering kan komen over zijn denkbeelden. Daar kan dan dialogisch op worden ingegaan. Waarom benadrukken we dat zo sterk? Omdat we zien dat zich in de hulpverlening vaak net die escalerende aanpak voordoet. Helaas al vaak bij het begin, vooral bij een gedwongen opname. Escalatie is alleen maar verder traumatiserend voor een patiënt. En als je weet dat traumatisering een belangrijke determinant is voor psychose, dan zet een hulpverlener iemand zelfs vast in zijn psychose door zijn manier van hulpverlening. Vandaar dat de-escaleren ook puur vanuit behandellogica de beste strategie is. Vanuit een humanistische logica kan je voor de-escalatie gaan omdat je vindt dat mensen daar recht op hebben. Maar je zou het ook kunnen doen vanuit een puur strikte behandellogica. Het is gewoon de beste manier om iemand te helpen uit een psychose te geraken. Ik hoop en ga ervan uit dat de-escalatie de basishouding van elke hulpverlener is.

Psychose begrijpen in 33 vragen.

Stijn Vanheule en Jim van Os

Tekst: Christel G.

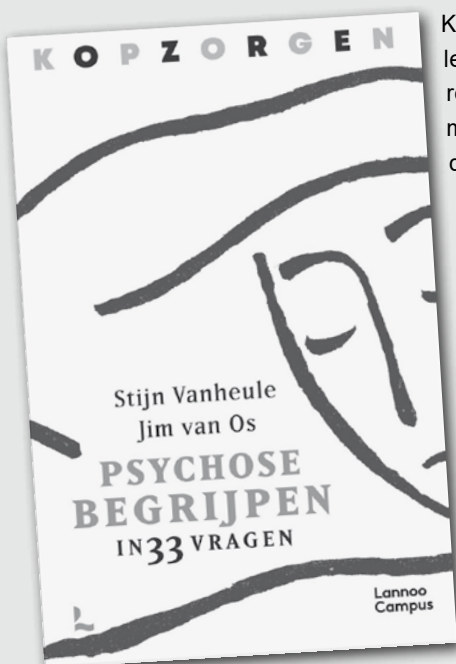
Zo'n 15% van de bevolking heeft ooit psychotische ervaringen. Toch heersen hier nog veel misverstanden en vooroordelen over.

Auteurs Stijn Vanheule, hoogleraar in de klinische psychologie en psychoanalyse en Jim van Os, hoogleraar psychiatrie, zijn beiden ook verbonden aan PsychoseNet. Ze willen met dit boek weg van het doemscenario van psychose als een ongeneeslijke hersenziekte en beantwoorden vragen als: "Zijn mensen met psychose gevaarlijk?" en "Is er iets verkeerd met het brein van iemand die psychotische belevingen heeft?" Het boek biedt een actueel perspectief op wat psychose is en welke individuele en contextfactoren er invloed op hebben. Het benadrukt ook dat herstel mogelijk is en hoe dat kan bevorderd worden. Daarmee levert het een belangrijke, hoopvolle bijdrage tot meer begrip en het verminderen van stigma en angst.

De auteurs beogen een breed lezerspubliek. Alle invalshoeken komen aan bod en ze slagen erin om een wetenschappelijke benadering in begrijpelijke taal weer te geven, hier en daar verduidelijkt met figuren en tabellen. De korte vraag-en-antwoord hoofdstukjes zijn doorspekt met voorbeelden en ervaringen van lotgenoten. Vaak staat het antwoord op de vraag ook nog in een paar zinnen samengevat. Dat alles maakt het boek ook voor de leek zeer vlot leesbaar.

Kritiek op waar het mank loopt in de huidige ggz wordt niet geschuwd. Bijvoorbeeld hoeveel herstel vaak afhangt van het eigen initiatief van de patiënt en zijn naasten. Stigma wordt ontkracht en het belang van ervaringsdeskundigen benadrukt. Maar er worden ook tips gegeven om het beter te doen, met bv. meer aandacht voor context en trauma. Dingen waar ik al jaren voor pleit wanneer ik getuigenissen ga geven. Het enige wat ik gemist heb is de spirituele benadering van psychose.

Kortom, dit pareltje, waarvan de inhoud is nagelezen door ervaringsdeskundigen, is een must read voor iedereen die van ver of van nabij met psychosegevoeligheid te maken heeft en daarbij de twintigste eeuw achter zich wil laten.



Psychose begrijpen in 33 vragen
Stijn Vanheule en Jim van Os
Uitgever: LannooCampus (2022)

Leven met een bipolaire stoornis, of het taboe voorbij

Tekst: Geert Goeman

Ik ben Geert, zesenzestig jaar jong en ik lijd aan een bipolaire stoornis type 2. Ondanks alles ben ik een gelukkig mens. Ik 'heb' een bipolaire stoornis, niet ik 'ben' bipolair. Mijn psychologe leerde me aldus te denken. Het is belangrijk hoe je over jezelf denkt of praat. Hieronder beschrijf ik mijn lange, verschrikkelijke weg naar toch een zeer bevredigend tot zelfs 'gelukkig' leven. Er rest mij enkel nog te vechten tegen het taboe en tegen het stigma.

Al vanaf mijn zestiende lijd ik aan depressies. Mijn huisarts zag er niet echt kwaad in en schreef me steeds antidepressiva voor, die mij overigens totaal niet hielpen.

Ik ben met zeer veel moeite de humaniora doorgesukkeld, mét depressies, en slaagde er zelfs in een opleiding tot gegradueerde in de ziekenhuisverpleging met vrucht te voltooien. Daarna was ik 10 jaar aan de slag als verpleger op de afdeling revalidatie voor para-, tetra- en hemiplegiepatiënten in het U.Z. Gent. Nadien werkte ik ook nog tien jaar op de afdeling neurochirurgie high-care in hetzelfde ziekenhuis. Het werk als verpleegkundige was echter te zwaar voor mij en mijn collega's maakten pijnlijke opmerkingen als "Ben je alweer ziek" of "Heb je alweer een depressie?"

Geert:
**“Dat ik dagelijks
een paar pilletjes
moet slikken,
zal me
worst wezen.”**

Ik kwam op mijn veertigste bij een psychiater terecht en hij stelde vast dat ik hypomane trekken vertoonde, gevolgd door zware depressies. Een bipolaire stoornis type 2, de minder ernstige variant, was de diagnose. Die psychiater probeerde in vijf jaar geen ander antidepressivum uit maar startte wel een stemmingsstabilisator op. Helaas, niets mocht baten. De hypomane periodes uitten zich bijvoorbeeld in vijf dagen en vijf nachten doorwerken en niet slapen, het onzinnig kopen van massa's boeken of een aankoop doen die niet binnen ons budget paste. Deze periodes waren op zich nog leefbaar, maar helaas werden ze steeds gevolgd door zware depressies. Ik leed verschrikkelijk en ging door een hel. Soms was ik zelfs suïcidaal. Wie nog nooit een zware depressie doormaakte, beseft niet hoe verschrikkelijk dat wel is.

Ik durfde mijn eega eerst niet te vertellen dat ik een manisch-depressieve stoornis had maar deed het uiteindelijk toch. Voor mij was dat een zware nederlaag en ik dacht dat ik gezichtsverlies zou lijden, dat mijn echtgenote niet zou begrijpen hoe erg ik eraan toe was. Maar, mijn vrouwtje, ook een verpleegkundige, begreep me volkomen.

Uiteindelijk belandde ik rond mijn vijfenveertigste op invaliditeit. Van dan af moest ik zien te leven van een uitkering van ongeveer de helft van mijn loon. Hoe moest ik dat aan mijn echtgenote uitleggen? Weer een nederlaag! Wij hadden een huis gekocht en dienden een lening af te betalen. Er rustte toen, rond het jaar 2000, nog een taboe op een psychiatrische aandoening. Helaas is dat anno 2023 nog niet veel veranderd.

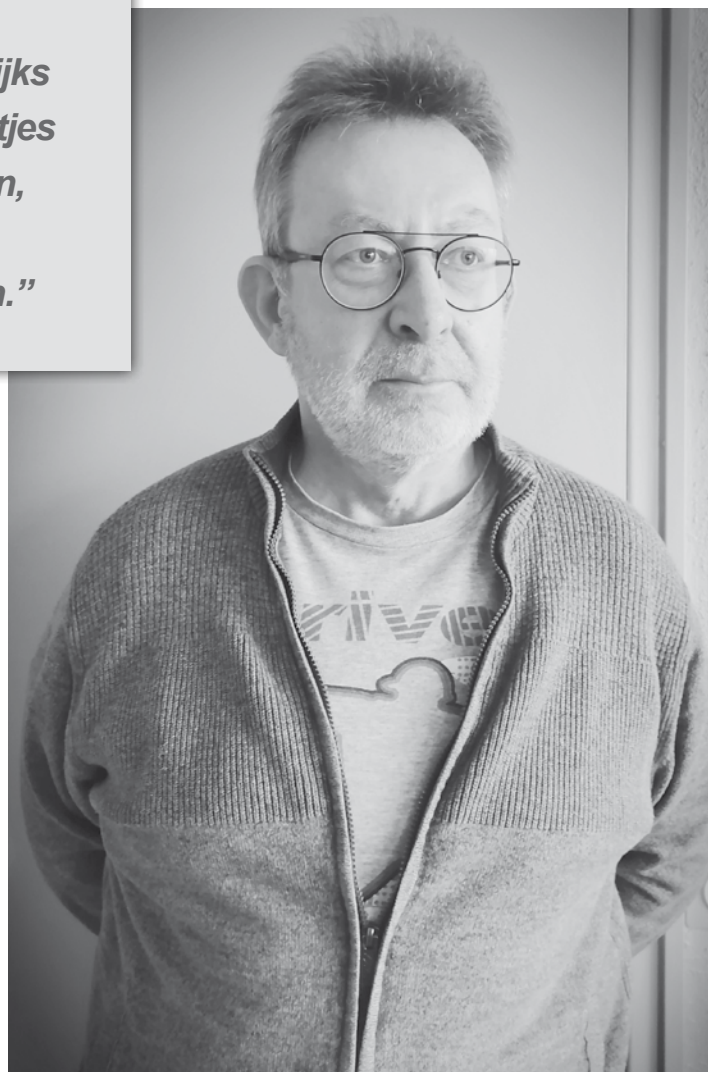
Na vijf jaar zo zwaar geleden te hebben dat ik haast mijn bed niet meer uitkwam, ging mijn psychiater op pensioen en kwam ik terecht bij een jongere psychiater, een dame van ongeveer veertig lenten. Deze arts zei me – zonder blikken of blozen – dat ik er verschrikkelijk uitzag maar dat ze mij iets echt goeds ging voorschrijven zodat ik me na ongeveer twee weken een volkomen ander mens zou voelen. En aldus schreef ze mij een antipsychoticum voor, waarop ik heftig protesteerde en opwierp dat ik absoluut niet psychotisch was. En wat ze wel

van me dacht et cetera! Ik was op mijn teentjes getrapt. De arts antwoordde dat ze mij dat medicijn niet gaf omdat ik psychotisch zou zijn, maar wel tegen de depressie en dat ze in veel gevallen daarmee al goede resultaten had bereikt. Ze verzekerde mij opnieuw dat ik me, binnen dit en veertien dagen, een totaal ander mens zou voelen.

Vijf à zeven dagen later voelde ik iets onbestemds, iets dat goed aanvoelde. Ik nam plots een verandering waar en dat voelde aangenaam. En na zo'n slordige veertien dagen voelde ik me zelfs gelukkig. Dat gevoel had ik in jaren niet meer gekend. Ik voelde me zodanig goed dat ik – na vijf jaar depressiviteit, ziekte en invaliditeit – weer ging aankloppen bij de directeur 'nursing' om te vragen of ik weer aan de slag kon als verpleegkundige. Daar twijfelde ik namelijk niet aan, ik voelde me immers zeer goed. Helaas kon dat onder geen beding gezien mijn medische voorgeschiedenis. Weer een nederlaag! Maar deze keer kon ik er nuchter op reageren en werd ik er absoluut niet ziek van.

Ik heb sindsdien zoals zovelen nog een paar andere zware tegenslagen gekend. Zo liep mijn huwelijk na twintig jaar toch nog op de klippen waardoor ik nu twaalf jaar single ben. Een antipsychoticum, stemmingsstabilisator en een antidepressivum zijn uiteraard geen garantie voor een zorgeloos leven!

Als de een of andere arts voorstelt om wat te veranderen aan mijn medicijnen, protesteer ik en zeg ik: 'never change a winning team!'. Aangezien ik niet meer aan de slag mocht, ging ik als vrijwillig secretaris



werken voor het Louis Paul Boon Genootschap vzw. Op mijn eentje startte ik daar een kwartaalblad op. Ik denk dat ik dat goed deed en dat ik een puike periodiek begon. Ik werd dus tevens redactiesecretaris. Ik heb in die periode hard gewerkt en dit zonder hypomaan of depressief te worden.

Na twintig jaar ben ik gestopt met dat vrijwilligerswerk en ik kan zeggen dat ik gewaardeerd werd/word door al de leden van het bestuur. Ik zeg steeds: "Het Genootschap heeft meer voor mij gedaan dan ik voor het Genootschap!"

Momenteel ben ik twintig jaar zonder depressies of hypomanie en mijn psychiater beweert dat ik – zolang ik trouw mijn medicijnen blijf nemen – me quasi genezen mag beschouwen. Dat ik dagelijks een paar pilletjes moet slikken, zal me worst wezen. Ik voel me een gelukkig mens mét een bipolaire stoornis die volledig onder controle is. Rest me enkel nog te vechten tegen het taboe. En momenteel ben ik vrijwilliger bij UilenSpiegel vzw en schrijf ik voor het tijdschrift Spiegel. En dat voelt goed.



Ervaring werkt!

In gesprek met Geert Van Isterdael

Tekst: Tom Van den Abeele – Foto's: Sophie Nuytten

We zien hen overal opduiken in de geestelijke gezondheidszorg, mensen die hun eigen ervaringen en die van anderen inzetten: ervaringsdeskundigen, ervaringswerkers, familie-ervaringsdeskundigen ... Wie zijn ze? Wat doen ze? Wat drijft hen?

je', een deelnemer. Ze moesten er even over nadenken. Ik ben toen wel als buddy aangenomen. Ondertussen zo'n elf jaar geleden. Zo ben ik in contact gekomen met de wereld van de ggz. Ik voelde me voldoende hersteld en wou mijn eigen ervaringen ten dienste van anderen stellen.

Daarna heb ik een cursus Ervaringsdeskundigheid bij UilenSpiegel gevolgd. UilenSpiegel zette toen vooral op belangenbehartiging in. Zo ben ik als patiëntenvertegenwoordiger aan de slag gegaan en ben ik voorzitter van DENK Halle-Vilvoorde geworden. Binnen UilenSpiegel zijn we gaan inzetten op lotgenotencontact. Nu zijn er zo'n dertigtal lotgenotengroepen. De meeste invloed binnen UilenSpiegel heb ik wel als penningmeester gehad. Zo zijn we bv. een socioculturele vereniging geworden waardoor we van de overheid meer middelen kregen.

Als ik aan Geert vraag wat hij momenteel allemaal doet zijn we toch even vertrokken, want het is veel ...

Naast mijn voorzitterschap van DENK Halle-Vilvoorde ben ik penningmeester van UilenSpiegel. Op macroniveau heb ik veel externe contacten. Zo zit ik om de drie maanden samen met directeurs en coördinatoren van het Overlegorgaan Volwassenenwerking Artikel 107. Daaruit is bv. een Werkgroep Ervaringsdeskundigheid ontstaan. Ik hoop daarin een door-

Geert Van Isterdael ken ik al vele jaren als een zeer actieve ervaringsdeskundige bij UilenSpiegel, maar sinds ik in het Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Alexius Grimbergen aan de slag ben, werken we af en toe ook samen. Hij is voorzitter van DENK Halle-Vilvoorde en daarnaast zet hij zich hoofdzakelijk op beleidsniveau in: een boeiende man dus voor deze rubriek. Toen ik Geert voor dit interview vroeg, kregen we een idee: waarom het niet bij me thuis doen met een boterham? Dat leek me wel een goeie deal en dus zo gezegd, zo gedaan. Omdat een boterham maar een boterham is, maak ik er een salade bij en al smullend gaan we in gesprek.

Hoe ben je in aanraking gekomen met ervaringswerk?

Wat ik daar allereerst op wil antwoorden is dat ik de eerste tien jaar van mijn aandoening niks, maar dan ook niks met de psychiatrie wou te maken hebben. Ik vond dat

ze me daar eigenlijk niet correct hadden behandeld en soms zelfs wat mishandeld. Mijn eerste opname was in 1997. Op vijftien jaar tijd heb ik acht opnames gehad. Mijn laatste opname dateert van zo'n acht jaar geleden.

Met de psychiatrie wou ik niks meer te maken hebben. Daarom was ik als landbouwingenieur op zoek naar een reguliere job. Het was heel pijnlijk om te moeten beslissen dat ik beter vrijwilligerswerk zou beginnen, want betaald werk leidde altijd tot bijkomende psychoses. Toen ik vrijwilligerswerk bij Trias aan het doen was, stuitte ik op informatie over de Buddywerking. Zo ben ik in contact gekomen met CGG Ahasverus te Halle-Vilvoorde. Die zeiden wel dat ik als buddy aan de slag kon, maar ook: "Je bent zelf iemand met een psychische kwetsbaarheid." Ik repliceerde dat ik die grotendeels overwonnen had en dat ik me ten dienste wou stellen van een 'maat-

Geert: “Als je op beleidsniveau werkt, is het essentieel om feeling te blijven behouden met de basis: geen macro zonder micro.”



braak te kunnen creëren. Ik zit tevens in het bestuur van de Staten-Generaal Geestelijke Gezondheidszorg, van het Vlaams Patiëntenplatform en in het bestuur van het CGG Ahasverus. Je kan me wel een vergadertijger noemen.

Binnen de Hoge Gezondheidsraad zit ik nu in een werkgroep die een advies gaat uitbrengen over de meerwaarde van lotgenotencontact bij het herstelproces.

Op microniveau geef ik graag les binnen de HerstelAcademie. In het Pajottenland start ik binnenkort een lotgenotengroep op.

Hoe sta jij tegenover de verschillende vormen voor ervaringsdeskundigen?

Ik vind dat er een divers aanbod moet zijn en dat er dus op verschillende niveaus kan gewerkt worden. Ik ben verheugd dat UilenSpiegel de meest laagdrempelige vorming aanbiedt. Ik heb niets tegen de andere vormen, maar de vorming van het UCLL vind ik misschien toch wat te schools, omdat het te weinig op groepsdynamieken inzet.

Waar droom je nog van?

Ik heb nog verschillende dromen. Dat de financiering in de ggz anders verloopt en niet altijd via de psychiatrische instellingen moet verlopen. Dat er meer middelen komen voor de geestelijke gezondheidszorg.

Maar ik droom vooral van een andere psychiatrie. Psychiatrische instellingen zijn nog altijd van het aantal ligdagen en het aantal gevulde bedden afhankelijk. Daardoor zit je als patiënt, als je op vrijdag op weekend wil vertrekken, vast tot zaterdagmiddag en dat is toch belachelijk. Het is geweten dat een ‘goede’ psychiater op een PAAZ-afdeling ervoor zorgt dat hij altijd aan 80% invulling van de bedden komt. Maar een goede psychiater zou toch iemand moeten zijn die mensen de gepaste periode de nodige zorg geeft en hen dan zo rap mogelijk naar buiten toe probeert te werken.

Er is in de psychiatrie een evolutie gaande die we alleen maar kunnen toejuichen, maar toch zie ik nog veel werk. Door toedoen van ervaringswerkers die de herstelvisie binnenbrengen, is er veel veranderd, maar (zucht) het zou allemaal wel wat sneller mogen gaan.

Ik droom vooral van een andere psychiatrie waarbij alternatieven zoals Soteriahuizen, Open Dialogue... vanzelfsprekend zijn.

Mijn ultieme droom is een onderzoek naar hoe medicatie correct kan afgebouwd worden. Dat is een heel belangrijke voor mij. Langetermijneffecten zijn veel te weinig onderzocht. Wat zijn bv. correcte afbouwschema's om van pillen af te geraken? Ik denk dat er veel meer algemeen onderzoek rond geestelijke gezondheidszorg moet gebeuren. Als je dat vergelijkt met de hoeveelheid onderzoek naar somatische zorg, dan weet je het wel.

Als afsluiter geeft Geert graag nog volgende boodschap mee ...

Aan alle vrijwilligers van UilenSpiegel veel courage, want het is het waard om ervoor te gaan. Voor mezelf wens ik me wat meer stabiliteit toe.



AN-SOFIE



HILDE

Ken jij onze actiegroep Ervaringsdeskundige Hulpverleners al?



Tekst: Els Lambrecht



De actiegroep Ervaringsdeskundige Hulpverleners bestaat uit hulpverleners van verschillende disciplines die ontwrichtende situaties hebben meegemaakt en daar iets mee willen doen. Ze beschouwen hun opgedane ervaringen en inzichten als een leerschool en ontwikkelden op die manier een bijkomende deskundigheid naast hun professionele kennis. Hun hoop is dat ze vanuit die combinatie via acties op een verbindende manier een steen kunnen verleggen in de ggz-rivier.

Aan het woord: Sylke, Anouk, Hilde, An-Sofie, Stefanie en Els. Samen bezitten zij o.a. de kennis van maatschappelijk werkers, psychologen, psychiatrisch verpleegkundigen, ... overgoten met heel wat ervaringskennis. En zij vormen dan nog maar enkele puzzelstukjes van de volledige puzzel binnen hun groep.

Wat motiveerde je om deel te nemen aan de actiegroep?

Els: Ik heb tijdens mijn opleiding tot psychiatrisch verpleegkundige heel erg meegekregen dat je het als hulpverlener niet moeilijk mag hebben. Het is stigma dat bij mij ook zelfstigma geworden was, bovendien voedde dat mijn faalangst. Door therapie, door te werken aan mijn dromen en met de ondersteuning van mijn eigen hulpverleners en vrienden raakte dat idee in mezelf gelukkig ook weer doorbroken en vond ik mijn drive terug. Ik zou onder andere graag dat stigma uit de wereld helpen. Daarna kwamen er ook nog andere beweegredenen.

An-Sofie: Ik voelde bij mezelf veel drive om iets te doen met mijn ervaringen en zag dat dit ook zo was bij andere leden van de lotgenotengroep. Ik bekijk het als individuele vonkjes die geleid hebben tot een groot vuur.

Sylke: Toen ik begon als sociotherapeut, voelde

ik dat eigen kwetsbaarheid een taboe was. Elke paar maanden hadden we met onze collega's een teamsessie, waarin het de bedoeling was te spreken over wat er speelt in het team en op de afdeling. Dingen als overdracht en tegenoverdracht in de therapie, wat ons persoonlijk raakt, waar we tegenaan lopen etc. zouden op deze momenten in groep besproken worden. Het bleef dan grotendeels stil. Mijn respect voor onze cliënten steeg enorm.

Stefanie: Ik vind het als begeleider van de lotgenotengroep logisch om bij de actiegroep betrokken te zijn. Bij mij heeft het altijd gekriebeld om verandering en beweging te krijgen in de ggz.

Anouk: Ik vind het belangrijk dat hulpverleners open kunnen zijn over hun kwetsbaarheid. Ik vind dat ervaringskennis evenwaardig staat naast de professionele kennis.

Hilde: Gelijkgestemden ontmoeten en samen actie ondernemen.

Hoe bekijk jij jouw kwetsbaarheid en herstel in het kader van jouw job en omgekeerd? Hoe zijn deze verweven met elkaar?

Sylke: Als psychotherapeut in wording is het erg belangrijk om in contact te staan met jezelf,

waaronder je eigen kwetsbaarheid. Wanneer je weet wat je raakt en waarom, word je een betere hulpverlener. Als persoon zie ik mezelf als één geheel en kan ik verschillende rollen op mij nemen. Op de cliëntstoel zit ik in de rol van cliënt en op de hulpverlenersstoel zit ik in de rol van hulpverlener. Een onderscheid tussen beide rollen is belangrijk. Tegelijkertijd brengt mijn ervaring op de cliëntstoel verrijking in mijn professioneel handelen, en omgekeerd.

Hilde: Ik wil graag mijn extra gevoeligheid kunnen benoemen en meenemen.

An-Sofie: Ik ervaar mijn 'rugzak' als een meerwaarde binnen mijn werk. In het verleden kreeg ik weleens de feedback van té betrokken te zijn. Als je zelf weet hoe moeilijk het is om hulp te vragen op een kwetsbaar moment ga je als hulpverlener soms wat verder. Het is een evenwichtsoefening om goed voor mezelf én mijn cliënten te zorgen. Ik geloof ook dat de wortels van mijn kwetsbaarheid verbonden zijn met mijn studiekeuze tot maatschappelijk werker. Ik wil er zijn voor anderen. Anderzijds ben ik er ook van overtuigd dat mijn ervaringen van mij een betere hulpverlener hebben gemaakt. Het werd een soort kruisbestuiving: inzichten die ik opdeed tijdens mijn eigen herstelproces kon ik toepassen tijdens mijn werk en omgekeerd.

Stefanie: Ik heb mezelf lang te min gevoeld als psycholoog, maar ook als persoon. Er is veel veranderd dankzij de hulp van een paar goede zorgverleners. Ik weet nu veel beter wie ik ben en waarvoor ik sta. De hulpverlener in mij wordt alsmaar sterker. Ik weet wat ik zeg en waarom ik iets zeg. Niet iedereen hoeft het met mij eens te zijn, maar ik ga mijn mening of visie ook niet zomaar aanpassen of opzij schuiven omdat iemand iets anders beweert.

DESKUNDIGE HULPVERLEENERS



ELS



ANOUK

Anouk: Ik ervaar het absoluut als een meerwaarde dat ik uit eigen ervaringen kan putten en indien nodig aan professionele zelfonthulling kan doen. Mijn collega's zijn op de hoogte en dit maakt ook dat ik die ervaring kan inzetten. Ik vind het belangrijk om taboes te helpen doorbreken en dat ik kan laten zien dat ik veel meer ben dan mijn kwetsbaarheid en dat ik goed ben in mijn job.

Els: Ik ben in eerste instantie een mens en mensen zijn kwetsbaar. Ik zie mijn job weleens als een gevolg van hoe ik gevormd ben tijdens mijn jeugdijaren. Dat ik mijn ervaringen meeneem, werkt in verschillende richtingen. Enerzijds weet ik uit eigen ervaring wat het is om bv. een herbeleving te hebben. Anderzijds is het ook belangrijk dat ik weet wanneer ik bijvoorbeeld getriggerd word zodat ik dat niet meeneem in het contact met cliënten.

Voor mij bestond mijn persoonlijk herstel ook uit het 'hulpverlener mogen zijn'. Vaak probeerde men mij te overtuigen ervaringsdeskundige te worden. Net dat vond ik geen herstel omdat het vaak leek te komen vanuit het idee dat je als hulpverlener geen eigen ervaring mag hebben. Het werd op die manier voor mij zelfs een principekwestie, ik zou ze weleens laten zien dat ik dat wel kon.

Welke quote vind je van toepassing?

Hilde: "Leven is het meervoud van lef."

Anouk: "De combinatie van theoretische kennis, praktijkkennis en ervaringskennis heeft van mij een krachtigere en betere hulpverlener gemaakt."

Stefanie: "We moeten zorg echt opbouwen uit

wat bijdraagt aan het herstel in plaats van ervan uit te gaan dat herstel zal volgen uit hoe zorg is opgebouwd."

Els: "Know all the theories, master all the techniques, but as you touch a human soul be just another human soul.", Carl Gustav Jung, een voor mij inspirerend figuur en waarschijnlijk niet toevallig een wounded healer. (*)

An-Sofie: "Compassion is not a relationship between the healer and the wounded. It's a relationship between equals. Only when we know our own darkness well can we be present with the darkness of others. Compassion becomes real when we recognize our shared humanity." (**), Pema Chödrön.

Waar wil jij voor strijden binnen deze groep?

Stefanie: Ik vind het belangrijk dat alle voorwaarden vervuld zijn voor zorgverleners om hun werk naar behoren te kunnen doen. Ik begrijp heel goed hoe zwaar en complex het werk in de ggz kan zijn. Ik weet dat er tekorten zijn en ik zou willen helpen om te ijveren voor verbetering. Ik wil daarnaast ook strijden voor dialoog over de verantwoordelijkheid van hulpverleners. Een lastig thema, ik weet het. Als cliënt ben ik het slachtoffer geworden van conflict en chaos tussen hulpverleners. Ik snap wel hoe zoiets kan gebeuren, dat niemand de intentie heeft gehad mij schade te berokkenen en dat de verantwoordelijkheid daarvoor moeilijk enkel bij individuele hulpverleners kan gelegd worden. Maar mijn verantwoordelijkheid als cliënt was het al helemaal niet, terwijl het wel zo benoemd werd. Sindsdien zie en ervaar ik in welke mate sommige hulpverleners weigeren om te kijken naar eigen fouten en verantwoordelijkheid. Daar is werk aan de winkel.

An-Sofie: Erkenning van de waarde van ervaringsdeskundigheid als bron van kennis. Een eind aan discriminatie van hulpverleners omwille van hun ervaringsdeskundigheid. Meer zorg voor zorgverleners. Een kritische blik op de sociale sector en ggz. Een gezondheidszorg die evenveel waarde hecht aan mentale gezond-

Anouk: "De combinatie van theoretische kennis, praktijkkennis en ervaringskennis heeft van mij een krachtigere en betere hulpverlener gemaakt."

heid als aan fysieke gezondheid. Inzetten op preventie.

Els: 1: Discriminatie en stigma tegenover hulpverleners omwille van eigen levensmoeilijkheden doorbreken. 2: Normalisering, er bestaat niet zoiets als (psychisch) gezonde of ongezonde mensen. Zo zwart-wit is het niet, het lijkt me eerder een continuüm. 3: Zorg voor zorgverleners, goede cliëntzorg begint immers bij hulpverleners die zich goed in hun job voelen. Er is niet voor niets zoveel burn-out in de zorg.

Anouk: Ik hoop dat meer hulpverleners open durven zijn over hun kwetsbaarheid en dat werkgevers en organisaties overtuigd zijn van de meerwaarde hiervan.

Sylke: Ik zou graag in de gezondheidszorg meer veiligheid willen creëren voor alle professionals om bezig te zijn met hun eigen kwetsbaarheid.

Voel jij je aangesproken om mee deel uit te maken van onze groep?
Stuur dan gerust een mailtje via actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net.
Actiegroep Ervaringsdeskundige Hulpverleners is ook te volgen via Facebook en/of LinkedIn.

* **Vertaling:** "Ken alle theorieën, beheers alle technieken, maar wanneer je een menselijke ziel aanraakt wees dan gewoon een andere menselijke ziel" – wounded healer = gewonde genezer

** **Vertaling:** "Mededogen is geen relatie tussen de genezer en de gewonde. Het is een relatie tussen gelijken. Alleen als we onze eigen duisternis goed kennen, kunnen we bij de duisternis van anderen aanwezig zijn. Compassie wordt pas echt als we onze gedeelde menselijkheid erkennen."

Op stap met NatuurGenoten uit Leuven

Tekst en foto's: Anneke Krols

Dit voorjaar ging Anneke Krols (bewegingswerker bij UilenSpiegel) op stap met NatuurGenoten uit Leuven en sprak er met natuur- en wandelgidsen Wim, Jan en Rita.



Natuurgids Wim zoomt in op de paardenbloem en legt uit dat de bloem zelf eigenlijk uit honderden kleine aparte bloemetjes bestaat.

In het Meerdaalwoud bij Leuven werden de eerste zaadjes geplant voor dit nieuwe aanbod aan lotgenotencontact. Ondertussen is NatuurGenoten ook ontloken in Mechelen en Geel. We hopen uiteraard dat dit initiatief zich nog over heel Vlaanderen en Brussel zal verspreiden. NatuurGenoten is nochtans geen nieuwe uitvinding. Sommige lotgenotengroepen trokken eerder al samen op wandel. Vooral in de coronaperiode bleek samen wandelen een interessant alternatief voor groepscontacten. Een samenwerking van UilenSpiegel met natuurgidsen en -verenigingen is echter wel unieker. Samen bouwden we een specifiek aanbod aan lotgenotengroepen uit. We zijn naar Leuven gegaan om te bevragen hoe NatuurGenoten kan bijdragen tot een divers aanbod aan lotgenotencontact.

Rita Van Dingenen is natuurliefhebster en lotgenotengroepbegeleidster van NatuurGenoten Leuven bij UilenSpiegel vzw.

Wim Lefebvre is fervent wandelaar en natuurgids bij Vrienden van Heverleebos en Meerdaalwoud vzw.

Jan Loenders alias 'Jantje Wandelaar', is dé wandelgids in regio Leuven. Hij is o.a. verbonden aan het Hoeckhuys-Walden vzw en HerstelAcademie Diletti – regio Leuven.

In de natuur tijd doorbrengen heeft een positieve invloed op het psychisch welzijn. Hoe kan NatuurGenoten daaraan bijdragen?

Rita: Met NatuurGenoten proberen we mensen te overtuigen om meer buiten te komen. Samen zijn in de natuur doorbreekt barrières die mensen ervan weerhouden om in hun

eentje te gaan wandelen. De weldaad van de natuur ervaar je natuurlijk niet na één enkele wandeling. Samen met gidsen Wim en Jan, zet ik mij daarom graag mee in om anderen een regelmatig en gevarieerd aanbod te bieden. Vanuit onderzoek en beleid beveelt men minstens 30 minuten beweging per dag aan en liefst nog in het groen. Dat vind ik in onze huidige samenleving toch wat hoog gegrepen. Begin klein en bescheiden, laat het kiemen en het zal een plantje worden. Diep vanbinnen hoop ik anderen mee warm te maken en te enthousiasmeren om ook de stapschoenen aan te doen en de natuur in te trekken.

Wim: Ja, dat we mensen proberen buiten te krijgen, vind ik prima. De grootste meerwaarde van NatuurGenoten is dat we mensen helpen om drempels te overwinnen. Een dokter kan je wel voorschrijven om meer te gaan bewegen en meer de natuur in te trekken, maar hoe vind je dan die plekken waar wandelen écht de moeite is en waar de natuur weldadig is? Als NatuurGenotengroep kunnen we daarin mee ondersteunen en motiveren, want het is niet altijd gemakkelijk. Vooral niet als je niet gewoon bent om vaak naar buiten te gaan. Weersomstandigheden kunnen een hele uitdaging zijn. Dat heb ik zelf ook ervaren. Vroeger liet ik me dikwijls door het weer tegenhouden, maar ondertussen weet ik dat je juist bij rotweer het meest uitgewaaid terug binnenkomt. Dus laat ik me er niet meer door tegenhouden.

Jan: Dankzij het wandelen in de natuur ben ik een stuk meer in mijn kracht gekomen. Niet

alleen door buiten in de natuur te zijn voel je je beter, maar ook door het sociaal contact in de groep. Je wordt weer sterker door de interactie met zowel de natuur als met de groepsleden, het samen in de natuur zijn met anderen. En wat die weersomstandigheden betreft: in andere wandelgroepen die ik begeleid, zie ik dat ook. Ze gingen door regen, het was modderig of stormachtig ... en toch zijn ze achteraf tevreden dat ze de wandeling gemaakt hebben. Ze vertellen me dan dat ze een klik hebben gemaakt, erdoor zijn gegaan en zo het gevoel ervaren iets overwonnen te hebben.

Hoe probeer jij een verschil te maken bij NatuurGenoten?

Jan: Door mijn eigen ervaringen in de psychiatrie – ik heb ook mentale moeilijkheden gehad – en in de transformatie die ik dankzij de vele natuurwandelingen doormaakte. Door in de natuur te gaan wandelen ben ik stabiel geworden en meer in mijn kracht gekomen. Dat kan ik nu ook doorgeven aan mensen die met mij mee gaan wandelen. De mentale weerbaarheid en kracht om door diepe dalen te gaan, kan ik in mijn wandelingen en in mijn gidsen benutten.

Rita: Door de coördinerende rol die ik opneem. Ik maak de afspraken met Wim, Jan en Anneke. Ik neem administratieve taken op, zoals de inschrijvingen opvolgen en de maandelijkse flyer uitwerken. Ik informeer deelnemers over de wandelingen. Verder probeer ik een verschil te maken door de deelnemers zich welkom te doen voelen en op elke wandeling voor een hartelijke ontvangst te zorgen. Ik ben ook trots op de



Van links naar rechts: Jan Loenders, Rita Van Dingenen en Wim Lefebvre.



Natuurgids Wim nodigt de deelnemers uit om met een vergrootglas naar grassen te kijken tijdens een lentewandeling.

samenwerking die we realiseerden met HerstelAcademie Diletti – regio Leuven. Dit aanbod van UilenSpiegel en de cursus 'Wandelen naar herstel' van de HerstelAcademie passen als puzzelstukjes in elkaar. Ik probeer als het ware de smeerolie te zijn die onze samenwerking in het Leuvense vlot en natuurlijk doet verlopen.

Wim: Als je met een 'klassiek gegidste' groep de natuur in gaat, ligt de nadruk enorm op het inhoudelijke, op iets bijleren over een specifiek gebied of over een bepaalde planten- of diersoort. Bij NatuurGenoten gaat het daarentegen meer over de beleving van het buiten in de natuur zijn. Soms helpt het uiteraard om eens bij enkele dingen die je ziet, hoort of voelt, stil te staan. Als mensen de natuur ingaan en deze eerder als een decor gebruiken, dan blijven ze in hun hoofd bezig. Dan nemen ze alle muizenissen mee de natuur in en daarna ook weer mee naar huis. Het is een kwestie van daar even uit te komen door eens even stil te staan en connectie te maken met wat er is: het landschap, een vogel of misschien een bloem die je aandacht trekt. Dit helpt om in het hier en nu te komen. Dus ja, ik vertel ook dingen over soorten of over een landschap als ik voor NatuurGenoten gids, maar ik ga daar veel minder diep op in. Ik probeer vooral meer de aandacht te leggen op het in de natuur aanwezig zijn met al je zintuigen en de verwondering bij de deelnemers wakker te maken.

Welke kansen kan NatuurGenoten je bieden als natuurgids?

Jan: Ik sta altijd open voor nieuwe projecten en samenwerkingen open. Vzw UilenSpie-

gel kende ik al. NatuurGenoten is dan weer een nieuwe gelegenheid om mijn kennis en inzichten te delen.

Door me als wandelgids in verschillende organisaties te engageren diende zich de kans aan om een wandelboek te schrijven. Twee jaar geleden vroeg iemand me plots – eerder als grap bedoeld – wanneer mijn wandelgids zou uitkomen. Maar als iemand me iets voorstelt, dan pik ik dat op en ga ermee aan de slag. Dat gaf me toen de unieke kans om twee wandelboekjes te schrijven.

Wim: Ik was al langer geïnteresseerd in wat de natuur met je mentale welzijn doet. Zelf geloof ik stellig dat de natuur daarbij kan helpen. Door te gidsen voor NatuurGenoten leer ik veel bij over hoe de natuur mensen raakt, welke impact ze heeft. Het biedt me ook de kans om mensen te leren kennen die weliswaar met de natuur begaan zijn, maar op een totaal andere manier dan natuurliefhebbers met wie ik op 'klassieke gidsbeurten' in contact kom. Dit zijn namelijk vaak andere gidsen of natuurbeheerders.

NatuurGenoten biedt aldus een belangrijke kans voor natuurverenigingen om meer contact met mensen te maken die je anders moeilijk bereikt. Mensen voor wie de natuur vaak wel belangrijk is, maar minder toegankelijk. Daarom vind ik het een bijzonder mooie gelegenheid om als natuurgids met NatuurGenoten te mogen meedenken en meewerken.

Wat maakt lotgenotenbegeleid(st) er zijn bij NatuurGenoten zo interessant?

Rita: Het fijne aan deze groep is dat het de diagnoses overschrijdt: in de natuur maakt het niet uit welk etiket er op je kleeft; in de natuur zijn we allemaal gelijk. Het is heilzaam en draagt zo bij tot je persoonlijk herstelproces. Dat doet het ook nog steeds voor mij.

De samenwerking met natuur- en wandelgidsen Wim en Jan is erg fijn! Tussen ons 'klikte' het spontaan, bijna vanaf de eerste kennismaking. Dankzij hun wandelingen heb ik geleerd welke natuurrijkdom er in mijn spreekwoordelijke achtertuin te vinden is. Gelukkig schuilen er achter de lintbebouwing in Vlaanderen nog zo veel prachtige stukjes groen.

Ik ben zowel Wim als Jan dankbaar dat ze elke wandeling geheel onbaatzuchtig mee gidsen. Ik ben dankbaar voor de kans die ik kreeg om NatuurGenoten in Leuven mee vorm te geven. Die kans aangereikt krijgen doet iets met je. Er is geloof in mijn bijdrage en er wordt mij vertrouwen geschonken, wat aan een positiever zelfbeeld bijdraagt.

Waarom zou je mensen aanraden om deel te nemen aan NatuurGenoten?

Jan: Het is een meerwaarde om nieuwe mensen te leren kennen. Anders blijf je in je eigen kring zitten. Het typeert de psychiatrie en de kringen daarrond dat ze al te vaak binnen hun eigen organisatie blijven. Daarom vind ik deze vorm van samenwerking, dit delen en uitbreiden, zeer positief.

Wim: Ik kan me voorstellen dat de stap naar een 'klassiek gegidste' natuurwandeling groot kan zijn. NatuurGenoten kan hiertoe

een opstapje bieden. Deze wandelingen kunnen je helpen er mee in te rollen, zodat je daarna een hele waaier aan natuuractiviteiten kan vinden. Met onze natuurverenigingen blijven we meestal dezelfde groep mensen bereiken. Dankzij deze samenwerking kunnen we dat meer opentrekken waardoor we mensen bereiken die anders nooit in de natuur komen. Want het is misschien zelfs nog belangrijker om mensen die drempels ervaren de natuur in te krijgen, dan hen die al uit zichzelf de natuur intrekken.

Rita: De wandelingen laten je (terug) kennismaken met de plaatselijke natuur en de rust die dat geeft. De natuurgidsen (Wim en Jan) brengen je er opnieuw mee in contact. Ze leiden jou naar ontmoetingen met anderen, maar maken ook je eigen gedachten en gevoelens tastbaar.

Interesse in de wandelgidsen van Jan of Wim?

Jan Loenders - De mooiste wandelingen van Jantje Wandelaar Deel 1 en Deel 2, te verkrijgen in Standaard Boekhandel of via:
janloenders1@yahoo.be

Wim Lefebvre – Vrijdagvogel. Vier seizoenen verkennen in Zuid-Dijleland te verkrijgen via de natuurvereniging VHM: 016 23 05 58 of via:
infocentrum@vhm.be

Lena – Brenda Froyen

Tekst: Sil Popelier

Brenda Froyen kennen we van boeken als Kortsluiting in mijn hoofd en Uitgedokterd, waarin ze de reguliere psychiatrie een geweten schopt. Lena is haar fictiedebuut.

In Lena neemt ze haar lezers mee op een crisisafdeling van een psychiatrisch ziekenhuis. Je kruipt in de huid van Lena, die er psychiatrisch verpleegster is. Als een patiënt wordt binnengebracht door de politie omwille van een psychose, tuimelen haar wereldbeeld en vastgeroeste ideeën compleet. De psychotische patiënt heet Christophe, die aldoor vertelt over een stem in zijn hoofd – Zijn God – en over hoe bijzonder zijn moeder hem vindt. Bijzonder? Of toch gewoon raar? Weinig geloofwaardig, zou je dus denken, maar Lena krijgt zowaar sympathie voor de immer hulpvaardige Christophe.

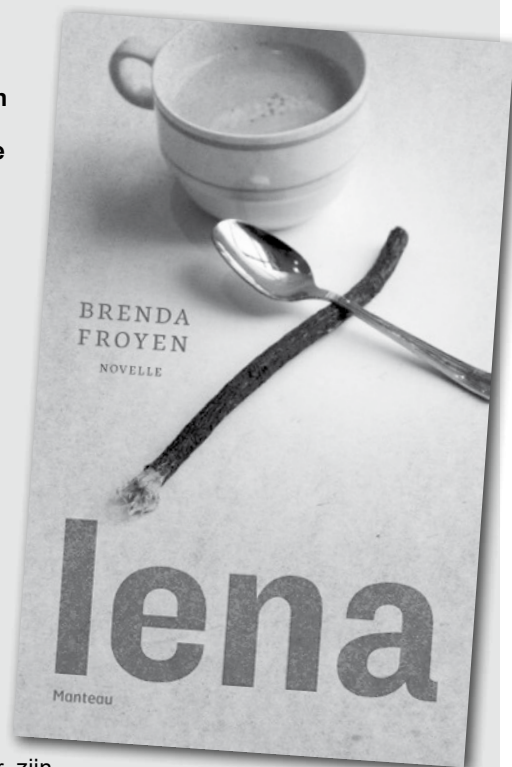
Lena zelf probeert ook in de huid van Christophe te kruipen, ja zelfs zijn gedachten te doorgronden. Het is echter een riskante onderneming, want mochten haar collega's ontdekken dat ze het voor die rare kwast opneemt, wat zullen ze niet over haar denken?! Op de duur zou ze nog moeten geloven dat zij gek is en dat haar verworven inzichten en ideeën over waanzin helemaal niet kloppen?! ...

In deze novelle komen de allusies naar het Evangelie en Jezus Christus op bijna elke bladzijde uit de lucht vallen. Lena en Christophe vs. Magdalena en Jezus Christus. Hihi. Begrijp je? Dat maakt het vermakelijke lectuur, voor wie tenminste een beetje thuis is in de christelijke beeldspraak. Bovendien geeft het, naar mijn mening, een vrij accuraat beeld van hoe het er op een crisisafdeling aan toegaat.

Tijdens het lezen van dit boekje heb ik genoten, want ik werd verrast door Brenda's spitsvondige schrijverstalent. Eens te meer maakt ze het onderwerp psychische kwetsbaarheid toegankelijk voor een ruim publiek.

Lena

Brenda Froyen
Novelle geschreven voor Te Gek!
Uitgeverij Manteau (2017)



Overzicht lotgenotengroepen

Vzw UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging. Het grootste deel van de werking wordt gedragen door lokale vrijwilligers, actief in elke provincie van Vlaanderen.

Hieronder vind je een overzicht van de lotgenotengroepen begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers die momenteel actief zijn. Een overzicht van hun activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten of kan je aanvragen via de onderstaande contactgegevens.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Sylvia en Maartje. Ben je slachtoffer geweest van seksueel misbruik en wil je graag lotgenoten ontmoeten? Dan is deze praatgroep misschien iets voor jou.

Let op! Het aantal plaatsen is beperkt tot 8 deelnemers en er wordt enkel ingeschreven vóór de eerste bijeenkomst. Eén reeks bestaat uit 5 bijeenkomsten die telkens doorgaan op een vrijdag (tenzij anders vermeld).

Tijdstip: 18:30-20:30

Locatie: Jeugdherberg Hasselt, Spoorwegstraat 80, 3500 Hasselt (achterkant station Hasselt nieuwbouw)

Inschrijven en meer info: semi.hasselt@uilenspiegel.net of 0473 28 76 77 (Sylvia)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Jef en Bram begeleiden deze maandelijkse praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang in Leuven. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid? Kom dan eens vrijblijvend een kijkje nemen bij onze praatgroep 'Angst & Dwang Leuven'.

Tijdstip: 19:00-22:00

Locatie: (Nieuwe locatie) SAAMO Leuven, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het Station van Leuven
Inschrijven en meer info: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel buiten de werkuren 0497 17 66 11 (Jef)

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DWANG ONLINE

Ervaringsdeskundigen Sarina en Bram begeleiden deze maandelijkse, online praatgroep voor lotgenoten rond angst en dwang. Heb jij langdurige of buitensporige angsten of pieker je vaak? Heb je steeds terugkerende dwanggedachten of -handelingen? Wil je graag kennismaken met andere lotgenoten met een soortgelijke kwetsbaarheid?

Neem dan eens vrijblijvend deel aan onze praatgroep op Zoom 'Angst & Dwang Online'.

Tijdstip: 19:00-21:00

Inschrijven en meer info: Je krijgt de zoomlink als je je inschrijft via dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram) of bel 0473 65 61 37 (Sarina)

LOTGENOTENGROEP PSYCHOSE GENT

Ben jij een psychosegevoelig persoon? Weet dat je er niet alleen voor staat! Als je ervaringen wil delen en wil weten hoe anderen met deze kwetsbaarheid omgaan kom dan naar de lotgenotengroep voor personen met een psychosegevoeligheid.

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Tijdstip: 14:00-17:00

Locatie: Casa Rosa (gelijkvloers), Kamerstraat 22, 9000 Gent

Inschrijven en meer info: psychose.gent@uilenspiegel.net

PRAATGROEP ANGST MET ZIJN VELE GEZICHTEN MERELBEKE

Vind steun en herkenning bij lotgenoten door ervaringen uit te wisselen en leer beter omgaan met je angst. Deze praatgroep biedt een veilige omgeving voor iedereen die met angst te maken heeft. Begeleid door ervaringsdeskundigen Lien & Filip.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Inschrijven en meer info: angstmetzijnvelegezichten@gmail.com of 0497 65 56 20 (maandag 19:00-20:00)

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE ALTIS DENDERMONDE

Ben je angstig of depressief en voel je de nood om je verhaal te vertellen of te luisteren naar andere lotgenoten, dan ben je bij Altis heel welkom. Bij Altis maken we geen onderscheid op basis van leeftijd, afkomst of politieke overtuiging. Altis is er voor iedereen die op een positieve manier aan haar/zijn herstel wil werken.

Website: www.altis-depressie.be

Tijdstip: 19:30-21:30 (ontvangst vanaf 19:15)

Locatie: CM-Ontmoetingscentrum "De Boomgaard", Bogaerdstraat 33 (ingang Papiermolenstraat), 9200 Dendermonde

Inschrijven en meer info: altis.depressie@gmail.com of 0487 84 11 84

LOTGENOTENGROEP ANGST EN DEPRESSIE LEUVEN

Ervaringsdeskundigen Gert en Didier begeleiden deze lotgenotengroep. Iedereen is welkom om in een gemoedelijke sfeer te praten over depressie. Je vertelt vrijblijvend je verhaal of je luistert naar het verhaal van anderen. We kiezen maandelijks een ander thema.

Tijdstip: 14:00-16:00 (onthaal vanaf 13:45)

Locatie: (Nieuwe locatie) SAAMO Leuven, Eenmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het NMBS-station van Leuven

Inschrijving en meer info: depressie.leuven@uilenspiegel.net of 0495 26 17 64 (Didier Willaert)

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER-)LEUVEN

Een depressie is geen geschenk. Bovendien is het niet altijd eenvoudig om uit te leggen wat het met een mens doet, vooral aan diegenen die het nooit meemaakten (Gelukkig voor hen!). Tijdens de praatgroep "(her-)Leuven" zorgen we, Kristin en Philip, ervoor een veilige plek te creëren waarbinnen we onder lotgenoten ervaringen kunnen uitwisselen in vertrouwen.

Het hoeft daarbij niet altijd over zware onderwerpen te gaan; graag wisselen we

af met luchtigere gespreksonderwerpen. Delen en uitwisselen van eigen ervaringen met mensen die in hetzelfde schuitje zitten of zaten en zo steun vinden bij elkaar, is waar we op mikken.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: BlinkHuis Mechelen, Tichelrij 7, 2800 Mechelen

Inschrijving en meer info: depressie.mechelen@uilenspiegel.net

ACTIEGROEP ERVARINGS-DESKUNDIGE HULPVERLENERS

Onze actiegroep bestaat uit hulpverleners vanuit verschillende disciplines die ontwrichtende situaties hebben meemaakt en daar iets mee willen doen. We beschouwen de opgedane ervaringen en inzichten als een leerschool en ontwikkelen op die manier een bijkomende deskundigheid, vandaar onze naam. Wij willen onze ervaringsdeskundigheid inzetten om een meerwaarde te betekenen in de hulpverlening. Onze hoop is dat we via acties op een verbindende manier een steen kunnen verleggen in de GGZ-rivier.

Eén van onze actiepunten bestaat uit het oprichten van nieuwe ervaringsgerichte intervisiegroepen. Persoonlijke ervaringen, gevoelens en trauma's kunnen van invloed zijn op hoe je als hulpverlener in je werk staat. Soms voel je je geremd om hier open over te zijn op het werk. Bij deze vorm van intervisie is het de bedoeling dat je persoonlijke verhalen en ervaringen kan delen in een veilige omgeving om zo jezelf beter te leren kennen en een betere hulpverlener te worden.

Herken jij je in deze tekst en wil jij ook graag meedoen met de actiegroep of starten in een intervisiegroep? Stuur dan een mail naar actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net. Met de actiegroep komen we maandelijks online samen. Je bepaalt zelf hoeveel engagement je wil aangaan. Je kan ons ook volgen op Facebook: www.facebook.com/ErvaringsdeskundigeHV en LinkedIn: www.linkedin.com/company/ervaringsdeskundige-hulpverleners/

Tijdstip: Elke derde vrijdag van de maand, 19:00-21:00

Locatie: online

Inschrijven en meer info: actiegroep.hulpverleners@uilenspiegel.net of 0470 84 42 09 (Els)

PRAATKAFFEE HSP KEMPEN

Zin om eens diepgaand met gelijkgestemden te babbelen over hoogsensitiviteit en wat dit voor jou in praktijk betekent? Het Praatkafee HSP Kempen is een ontmoetingsmoment voor en door hoogsensatieve personen waar ervaringen, tips, inspiraties alsook de uitdagingen in het praktische dagelijkse leven kunnen worden gedeeld, besproken en uitgewisseld. Het Praatkafee HSP Kempen wordt begeleid en gemodereerd door ervaringsdeskundigen Veerle, Lieve en Inge.

Frequentie: Om de 2 maanden, meer bepaald elke eerste dinsdag van de even maanden (uitzondering: Praatkafee van oktober vindt plaats op di 24/10/23, zelfde tijdstip en locatie)

Tijdstip: 19:00-20:45

Locatie: zaaltje in de bibliotheek van Meerhout, Gasthuisstraat 29, 2450 Meerhout

Inschrijving en meer info: praatkafeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via Thomas Roose 0484 81 44 08

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSE

ANTWERPEN Afdeling Mortsel

Samen Sterker-praatgroep mentaal welzijn Een veilige, discrete plaats om even op adem te komen, in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen over ieders unieke levensreis. We nodigen je uit om jezelf te zijn, zoals je je op dat moment voelt, zonder oordeel. Geen moeten..... maar mogen.... praten, luisteren.... Elke bijeenkomst is er een thema dat een vertrekpunt biedt zonder enige verplichting. Ervaringsdeskundigen Paula, Brigitte en Daniella begeleiden deze groep

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Tijdstip: 14:00-16:00

Locatie: De Klapper, Antwerpsestraat 179-3de verdiep, 2640 Mortsel

Inschrijving en meer info: samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

ANTWERPEN Afdeling Geel

• Ontmoetend herstellen (open groep)

'Ontmoetend herstellen' is een initiatief van twee ervaringsdeskundigen in de Kempen. Tijdens de maandelijkse bijeenkomsten kan je anderen ontmoeten, praten over wat je zoal tegenkomt, over bepaalde thema's, samen iets doen,... Zo kan je op een laagdrempelige manier stappen zetten in je herstel. We bepalen het programma in samenspraak met de aanwezigen. Het is een open groep voor zij die ontmoetend willen herstellen.

Tijdstip: 18:30 - 21:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Stelenseweg 19, 2440 Geel

Inschrijven en meer info: ontmoetendherstellen.geel@uilenspiegel.net of 0492 23 84 78 (Bart)

• Flippo

Wil je gehoord worden en een samenhangigheidsgevoel creëren? Heb je het mentaal even lastig? Kom dan zeker naar onze groep, begeleid door 3 enthousiaste jongeren. Voor jongeren vanaf 16 tot en met 25 jaar.

Tijd: 19:00-21:00

Locatie: Jac Geel Diestseweg 135 2440 Geel

Inschrijven en meer info: flippo.geel@uilenspiegel.net of 0476 06 94 34 (Anke)

• Herstelgroep UilenSpiegel Kempen

Deze herstelgroep is een gesloten werkgroep waarin de deelnemers werken aan hun maatschappelijk en persoonlijk herstel, en dit op eigen tempo. We leren van elkaar door het delen van ervaringen, al dan niet gekaderd binnen een thema. De thema's worden in samenspraak met de groep gekozen. Deze groep wordt begeleid door enkele ervaringsdeskundigen en bestaat uit maximum 8 deelnemers, elk in een verschillend stadium van hun herstel. We werken in gelijkwaardigheid, zelfrespect en respect voor onze medemens.

Frequentie: tweewekelijks

Een nieuwe achtdelige reeks start 2 keer per jaar (in september en in februari)

Tijd: 09:30-11:00

Locatie: 't Vooruitzicht, Campus OPZ Stelenseweg 19, 2440 Geel

Inschrijven en meer info: herstelgroep. kempen@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

ANTWERPEN
Afdeling Turnhout

• **Praatgroep Turnhout**

Omring jezelf met mensen die jou energie geven!

Praatgroep Turnhout wordt begeleid door 3 mensen die zelf ervaring hebben met een psychische kwetsbaarheid. Deze warme groep biedt je een veilige plaats waar je jouw verhaal kwijt kan en een deugddoend luisterend oor kan vinden. We kiezen samen met de deelnemers de thema's. Door hierover in gesprek te gaan leren we van en met elkaar.

Tijdstip: 19:00-21:00

Locatie: Lokaal van T'ANtWOORD vzw, Otterstraat 114, 2300 Turnhout

Inschrijven en meer info: praatgroep. turnhout@uilenspiegel.net of 0476 06 94 34 (Anke)

VLAAMS BRABANT
Afdeling Leuven

• **Lotgenotengroep Zelfvertrouwen Leuven**

Hoe versterken we ons zelfvertrouwen en ons zelfrespect? Hoe belangrijk is het om van onszelf te houden? Met deze nieuwe groep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid verleggen we de focus van de klachten naar de krachten. We leren van elkaars ervaringen en inzichten. De nadruk ligt op (zelf)acceptatie en verbinding.

Tijdstip: 20:00-21:30

Locatie: SAAMO, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo

Inschrijven en meer info: zelfvertrouwen. leuven@uilenspiegel.net of 0495 26 17 64 (Didier)

VLAAMS BRABANT
Afdeling Pajottenland

• **Praatgroep Pajottenland**

Welkom bij de nieuwe praatgroep Pajottenland, een praatgroep in een warme, veilige omgeving, waar men zichzelf kan zijn en (h)erkenning en verbinding vinden. Een plek waar steun, begrip en respect centraal staan en waar we ervaringen delen en horizons verruimen. Begeleid door Peter en Bram, twee ervaringswerkers met elk hun eigen kwaliteiten.

Tijdstip: Elke tweede donderdag van de maand, 18:30-20:30

Locatie: Pasta House, Edingsesteenweg 178, 1755 Leerbeek, gelegen op 100 meter van de stelplaats De Lijn te Leerbeek-Gooik

Inschrijven en meer info: praatgroep. pajottenland@uilenspiegel.net

BRUSSEL
Leesgroep Nachtuil

'De leesgroep Nachtuil richt zich tot mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via (proza) tekstfragmenten en gedichten trachten we ervaringen, emoties,... met elkaar te delen in een aangename en veilige omgeving. We hopen je te verrassen met mooie, grappige, ontroerende teksten zodat er een gesprek ontstaat onder lotgenoten over wat we gelezen hebben, wat ons raakt, wat we herkennen. De groep wordt begeleid door Eliane Manquou en Jolanda Siuzdak.

Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: UilenSpiegel vzw, Hovenierstraat 45, 1080 Sint-Jans-Molenbeek

Inschrijven en meer info: nachtuil@uilenspiegel.net of 0495/30 87 52 (Eliane-groepleidster bellen tussen 18u en 21u)

Data en thema's:

- zaterdag 04/11/2023: thema anders zijn
- zaterdag 02/12/2023: thema winter
- zaterdag 03/02/2024: thema eten en liefde

LIMBURG
Afdeling Paal

• **Kooksessies West-Limburg**

Lekker eten en vooral sociaal contact. Karina is initiatiefneemster en de deelnemers helpen bij menusamenstelling en -uitvoering.

Tijdstip: Elke derde dinsdag van de maand, 09:00-13:00

Locatie: Ontmoetingscentrum De Buiting, Tessenderlosesteenweg 18, Paal-Beringen

Inschrijven en meer info: dolfmertens@skynet.be of 0477 044 562 (Dolf)

LIMBURG
Afdeling Sint-Truiden

• **Praatgroep UilenSpiegel Sint-Truiden**

Deze praatgroep is er voor mensen met eender welke psychische kwetsbaarheid. We zijn allen mensen die weten wat het is om psychisch kwetsbaar te zijn en we willen dit delen met elkaar, samen met de gespreksgroepbegeleiders Walter en Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: Elke eerste donderdag van de maand, 19:00-21:00

Locatie: W.D.C. Het Binnenhof, Binnenhof 10/1, 3800 Sint-Truiden (het makkelijkst bereikbaar via de Jan-Frans Willemstraat).

Inschrijven en meer info: praatgroep. sint-truiden@uilenspiegel.net of 0499 733 686 (Walter)

LIMBURG
Afdeling Halen

• **Praatgroep Halen**

Hier worden levenservaringen rond mentaal welzijn, herstel en bewustwording gedeeld. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: Elke tweede vrijdag van de maand, 9:30-12:00

Locatie: LDC De Klapstoel, Diestersteenweg 42 te Halen

Inschrijven en meer info: dienstencentrum@halen.be of 013 46 03 78 (Jan Vanwingh)

LIMBURG
Afdeling Houthalen

• **Praatgroep Houthalen**

Mensen die leven in kwetsbare of probleemsituaties zijn welkom. We passen inclusie toe via degelijke begeleiding door Jef, Alain en andere ervaringswerkers, allen vertrekkend vanuit de leefsituaties en bekommernissen van de aanwezigen en afgestemd op mentaal welzijn. In samenwerking met Lokaal Dienstencentrum "Perron-Oost".

Tijdstip: Elke eerste dinsdag van de maand, 09:30-11:30

Locatie: Dienstencentrum Perron-Oost, Kastanjestraat 7A, 3530 Houthalen
Tweede tijdstip en locatie in voorbereiding.
Inschrijven en meer info: houbrechts.jozef@gmail.com - 0479 33 48 22 (Jef) of LobkeRoggen@houthalen-helchteren.be of 011 492312

LIMBURG
Afdeling Tessenderlo

• **Praatgroep Babbelnoot**

Praatgroep rond mentaal welzijn en sociale contacten, om samen te komen met anderen. Om mensen de kans te geven om op een aangename manier hun verhaal of wensen te delen of om een babbeltje te slaan. In samenwerking met Lokaal Dienstencentrum Den Heuvel Tessenderlo

Tijdstip: Elke tweede en vierde woensdag van de maand, 13:30-16:00, afwisselend.

Locatie: Dienstencentrum Den Heuvel, Gerhagenstraat 39, 3980 Tessenderlo (4de woensdag) en Buurthuis De Griffel – lokaal 1 -, Tushoekstraat 1, 3980 Hulst-Tessenderlo (2de woensdag)
Inschrijven en meer info: dolfmertens@skynet.be – 0477 044 562 of houbrechts.jozef@gmail.com - 0479 33 48 22 of dienstencentrumdenheuvel@tessenderlo.be - 013 67 95 95

OOST-VLAANDEREN
Afdeling Gent

• **De Roze Uil**

Samen ervaringen uitwisselen over de dagelijkse uitdagingen als LGBTQ'ers.

Frequentie: 1x/maand op zaterdag
Tijdstip: 10:00-12:00

Locatie: Casa Rosa (gelijkvloers), Kamerstraat 22, 9000 Gent

Inschrijven en meer info: derozeuil.gent@uilenspiegel.net of 0469 182 964

WEST-VLAANDEREN
Afdeling Brugge

• **Praatgroep Wistermee**

Heb jij nood aan een plek waar er wordt gevraagd hoe het met je gaat en waar je mee bezig bent, waar je je hart kunt luchten en ongedwongen jezelf kunt zijn? Dan ben jij helemaal welkom in de praatgroep te Brugge: Wistermee!

Tijdstip: 17:00-18:30

Locatie: Huis met Vele Kamers, Oostmeers 105, 8000 Brugge (op enkele stappen van het treinstation van Brugge)
Inschrijven en meer info: praatgroep.brugge@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, maa, din, don)

NATUURGENOTEN



Bekijk steeds de digitale activiteitenkalender op de www.uilenspiegel.net voor actuele wandelingen met NatuurGenoten!

1. NatuurGenoten Leuven

Natuurgids Wim Lefebvre van Vrienden van Heverleebos en Meerdaalwoud vzw en lotgenotenbegeleidster Rita Vandingenen gidsen jullie graag door de seizoenen van de Leuvense natuur, met het aanbod 'Seizoenswandelingen'. Vier keer per jaar gaan zij graag samen met jullie op stap. We verzamelen steeds om 14u aan treinstation Sint-Joris-Weert (een "Groene Halte")

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

2. Maandelijke verrassingswandeling

i.s.m. Herstelacademie Diletti Leuven. Lotgenotenbegeleidster en natuurliefhebster Rita Vandingenen neemt jullie graag mee op pad voor een maandelijke wandeling samen met Jan Loenders. Jan, zelf lotgenoot, is in het Leuvense ook bekend als "Jantje Wandelaar". Reeds jaren biedt hij een prachtig aanbod aan natuurwandelingen in heel wat organisaties. De populariteit van zijn wandelingen onder lotgenoten blijkt zo groot dat hij er zelfs twee wandelboekjes voor uitwerkte. Let op: de plaatsen zijn beperkt.

Meer info via natuurgenoten.leuven@uilenspiegel.net

3. NatuurGenoten Mechelen

Natuurgids Marleen Van Puyvelde van Natuurgewijs – Natuurpunt Oude Spoorweg Duffel en lotgenotenbegeleidster Natacha Leonard nemen jullie mee op weg in de Mechelse natuur. Ook in Mechelen kan je dus genieten van 'Seizoenswandelingen'.

Meer info via natuurgenoten.mechelen@uilenspiegel.net

4. NatuurGenoten Geel

Ook in de Kempen verzamelen een aantal NatuurGenoten zich. Rob Scheepers en Kristin Geukens, lotgenotenbegeleiders zochten contact met natuurgidsen van Het Natuurpark Grote Netewoud. In februari vond de eerste NatuurGenoten plaats in Meerhout.

Meer info via natuurgenoten.geel@uilenspiegel.net

Save the date(s) !

Infosessie patiëntenrechten op 6 november 2023 in Kessel-Lo



In 2002 werd de wet op de patiëntenrechten goedgekeurd. De wet garandeert dat iedere persoon die gezondheidszorg krijgt meerdere rechten heeft als patiënt. Tijdens deze infosessie licht Kris Bruyninckx (Onafhankelijke Ombudsdienst Geestelijke Gezondheidszorg) de verschillende patiëntenrechten toe.

Datum: Maandag 6 november 2023 van 14 tot 16 uur

Locatie: Café Tempo, De Becker Remyplein 52, 3010 Kessel-Lo

Info en inschrijving:

Katlijn Vander Meeren,
katlijn.vandermeeren@uilenspiegel.net,
0497 57 52 27

Save the date: Nieuwjaarsfeest 2024



Zin om samen gezellig te tafelen, bij te praten en lotgenoten te ontmoeten?

Hou dan alvast zaterdagmiddag 20 januari 2024 vrij in je agenda, want dan klinken we samen op het nieuwe jaar!

Locatie: Hovenierstraat 45, 1080 Brussel

Ken je Brussel niet zo goed? Er is de mogelijkheid om in groep af te spreken in het station van Brussel-Centraal en samen met een vrijwilliger naar onze locatie te gaan.

Meer informatie volgt. Hou onze website en digitale nieuwsbrief in het oog.



www.uilenspiegel.net

Hoe voel je je vandaag?

UilenSpiegel, vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

- biedt ontmoetingskansen voor lotgenoten
- geeft informatie
- doet aan sensibilisering en belangenbehartiging
- bevordert participatie
- stimuleert ervaringsdeskundigheid en herstel
- in Vlaanderen en Brussel



Bouwen aan een warmere samenleving

UilenSpiegel wil samen met haar leden en vrijwilligers bouwen aan een wereld waar mensen met een psychische kwetsbaarheid tot volle ontplooiing komen, waar zij hun **sterktes** kunnen gebruiken en een rol kunnen hebben waarbij ze zich goed voelen. Een wereld waar **geen taboe** meer rust op psychische problemen. We willen een samenleving en een gezondheidszorg waarin **menselijkheid** centraal staat, ieder mens kansen krijgt en de mensenrechten gerespecteerd worden.

Doe je mee?

Door lid of vrijwilliger te worden of een gift te doen, bouw je mee aan onze droom. Als lid (5 euro per jaar) ontvang je ons driemaandlijks tijdschrift Spiegel.

Wil je graag lotgenoten ontmoeten?

Raadpleeg onze website en ontdek activiteiten in jouw regio
www.uilenspiegel.net/activiteiten

Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten via chat of telefoon
www.luistergenoten.be

We houden het lidgeld bewust laag en de meeste van onze activiteiten zijn gratis, omdat we niemand willen uitsluiten. Ben je fan van deze aanpak? **Steun ons** op rekeningnummer BE34 0015 1222 9390 met vermelding 'gift'. Vanaf 40 euro is je gift fiscaal aftrekbaar.
Een warme dank!

UilenSpiegel vzw
Hovenierstraat 45, 1080 Brussel

☎ 02 410 19 99
✉ info@uilenspiegel.net
🌐 www.uilenspiegel.net
📘 [facebook/uilenspiegel](https://www.facebook.com/uilenspiegel)

Bank: IBAN BE34 0015 1222 9390
Ondernemingsnummer: 0461.760.283 - RPR Brussel

Noteer in je agenda:

Infosessie patiëntenrechten

op maandag 6 november 2023 in Kessel-Lo

Nieuwjaarsfeest UilenSpiegel

op zaterdag 20 januari 2024 in Brussel

Behoeftte aan een luisterend oor?

Contacteer onze LuisterGenoten elke dag (behalve zondag)

bel 02 315 44 00 tussen 17 en 21u
chat tussen 18 en 20u

www.luistergenoten.be



Heb jij vragen of klachten over jouw patiëntenrechten?

Chat met een ombudspersoon
Gratis, vertrouwelijk én anoniem
Elke weekdag van 16 tot 18u

Surf naar:

overlegplatformgg.sittool.net/chat
of gebruik de QR-code



Psychosenet.be

Dé website voor
psychose, stemming en herstel

P S Y
C H O
S E N
E T .BE



UilenSpiegel

Word lid voor slechts
5 euro per kalenderjaar
en ontvang het magazine Spiegel
vier keer in je brievenbus

>>> www.uilenspiegel.net/word-lid