

SPIEGEL



UilenSpiegel

Driemaandelijks tijdschrift van vzw UilenSpiegel | 27e jaargang | december 2024 | januari | februari 2025



Burn-out

Colofon

Hoofdredactie: Nadia Mahjoub

Eindredactie: Ann Buekenhoudt, Filip Van Dorpe, Karen De Buck, Marijke Gets en Sil Popelier

Redactie: Anke Mangelschots, Ann Buekenhoudt, Annick Deliën, Christel G., Dorien Ooms, Els Ceyssens, Els Lambrecht, Filip Van Dorpe, Julie Vandepoele, Karolien Selhorst, Kim Martens, Marijke Gets, Sil Popelier, Sophy Van den Bulcke en Tom Van den Abeele.

Werkten ook mee aan dit nummer:
Thomas Roose

Illustratie cover: Rebecca - www.mylln.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

Oude Graanmarkt 48, 1000 Brussel



UilenSpiegel

Contact: UilenSpiegel vzw
Oude Graanmarkt 48,
1000 Brussel

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



brussel



Vlankgereguleerdheid
Verligheid van de Vlankgereguleerdheid
Leefmilieu



welzijnszorg...

LITERATUUR
VLAANDEREN

Voorwoord



Beste lezer,

Burn-out: een woord dat steeds vaker opduikt in onze samenleving. Het is een stille uitputting, een sluipend proces dat velen treft, ongeacht leeftijd of achtergrond. Voor sommigen is het een tijdelijke pauze, voor anderen een langdurige worsteling. In dit nummer van Spiegel belichten we burn-out vanuit verschillende perspectieven: ervaringsdeskundigen delen hun verhalen, experts geven inzichten, en we bekijken de bredere maatschappelijke context waarin deze problematiek zich afspeelt.

Want terwijl burn-out individuele wortels heeft, kunnen we niet om de structurele factoren heen. Werkdruk, prestatiedruk, persoonlijke problemen en een tekort aan ondersteuning brengen mensen tot het breekpunt. De regeringsverklaringen van zowel Vlaanderen als de federale overheid raken hierbij aan cruciale thema's: hoe gaan we om met psychische kwetsbaarheid? Welke rol krijgen ervaringsdeskundigen in het beleid en de hulpverlening? En welke impact hebben de recente hervormingen in de sociale zekerheid op mensen met een langdurige ziekte of een invaliditeitsstatuut? ()*

De geplande veranderingen roepen vragen op. Worden mensen met een

psychische kwetsbaarheid voldoende beschermd? Zullen hervormingen in de ziekte-uitkering leiden tot meer onzekerheid of net tot een beter perspectief op re-integratie? De erkenning van ervaringsdeskundigen groeit, maar wordt die ook structureel verankerd in beleid en praktijk?

Hoewel we niet blind zijn voor de budgettaire uitdagingen waarmee we in dit land geconfronteerd worden, blijven we de mogelijke sociaal-economische impact die onze leden kunnen ervaren, opvolgen en we zullen invloed uitoefenen waar we kunnen, om boven de armoedegrens te blijven. Het blijft toch afwachten hoe de regeringen zullen beslissen.

Er zal meer druk komen om terug aan het werk te gaan en er komen sancties als je niet ingaat op sommige voorstellen, maar het combineren van werk en ziekte wordt wel vereenvoudigd.

De leeftijdsgrens voor de pensioenen gaat omhoog naar 67 jaar, te vroeg uitstappen levert stevast minder pensioen op: stel het pensioen zo lang mogelijk uit!

Bij UilenSpiegel vzw blijven we pleiten voor een samenleving waarin psychisch welzijn ernstig genomen wordt. Een

samenleving waarin mensen niet enkel ondersteund worden op hun dieptepunt, maar ook de ruimte krijgen om opnieuw op te bouwen, zonder financiële of sociale drempels.

We hopen dat dit nummer van Spiegel niet alleen inzicht biedt, maar ook een aanzet geeft tot gesprek en verandering. Want burn-out is geen individueel falen, maar een collectieve verantwoordelijkheid.

*Jan Delvaux
Voorzitter*

() De uitkeringen en ook het minimumpensioen worden losgekoppeld van de 'welvaartsenveloppe', deze was goed voor een jaarlijkse groei van ongeveer 1% boven de index. De indexverhogingen blijven wel toegepast, maar deze volgen de stijging van de levensduurte niet voor 100%.*

Heb jij luistertalent?

UilenSpiegel is op zoek naar extra vrijwilligers voor haar luisterlijn. Heb jij luistertalent en wil je je inzetten voor lotgenoten? Dan verwelkomen we je graag. Je vindt de vacature via www.luistergenoten.be

16

El Camino Bekegem ijvert voor een Soteriahuis



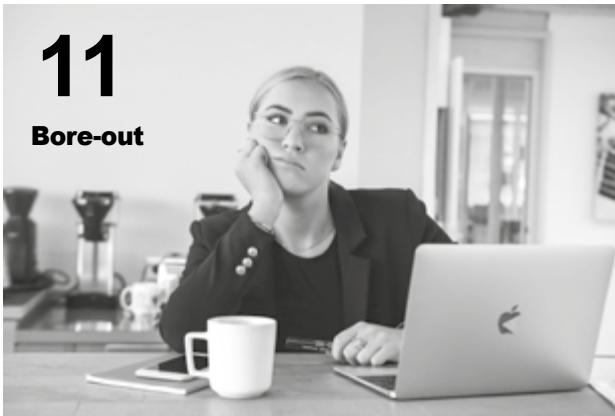
06-14
Burn-out



Steeds meer mensen vallen uit door burn-out

11

Bore-out



20



Familieopstellingen

08

Het belang van zinvol werk



24



80 mensen aanwezig op ons nieuwjaarsfeest in januari



Pieter: Onder woorden brengen en analyseren van wat in mij leeft, maakt dat ik hiervan meer afstand kan nemen.



Dorien: Ik verlangde ernaar gezien en geaccepteerd te worden, wat zich op het werk vertaalde in het voortdurend ja zeggen en steeds meer taken op me nemen.



Luc: Iedereen kan herstellen, tenminste als er mensen om je heen zijn die in jou geloven.

Dossier Burn-out

- 06 Wat is een burn-out?**
En waarom komt het steeds vaker voor
- 07 Dat overkomt jou nooit!**
Het verhaal van Dorien
- 08 Zinvol werk**
Hoe het je welzijn boost
- 10 Uitgewrongen dwell**
Werkdruk in de zorgsector
- 11 Bore-out**
Gapen van verveling op het werk
- 12 What's in a name?**
Burn-out als signaal van stigma op depressie
- 13 Verlamd door angst**
Leidt dit tot een burn-out?
- 13 Column: De dwalende Hollander**
Territorial Pissings
- 14 Alle ballen in de lucht**
Burn-out en de genderkloof
- 14 Drugs dus**
Kijktip
- 15 In gesprek met Luc Luycx**
Ervaringswerker in OPZCRekem
- 15 Wijziging wet gedwongen opname**
Is de sector er klaar voor?
- 16 Bouwen aan een Soteriahuis**
Een streven van vzw El Camino Bekegem
- 19 Maar ge ziet er wel goed uit**
Depressie kan je niet van iemands gezicht aflezen
- 20 De geheime kracht van familieopstellingen**
Het ontrafelen van verstrikkingen in het familiesysteem
- 22 In psychoanalytische therapie**
wanneer je een psychosegevoeligheid hebt
- 24 Het nieuwjaarsfeest van UilenSpiegel**
Het was fijn om erbij te zijn
- 26 Pilletje Nooitgenoeg**
Boekbespreking
- 26 Iemand nog een pilletje?**
Het overmatig gebruik van antidepressiva
- 27 Do You(R) Mind**
Samen bouwen aan veerkracht bij jongeren
- 27 Minder slikken, véél minder**
Boekbespreking
- 28 Overzicht lotgenotengroepen**



Wat is een burn-out en waarom hebben steeds meer mensen er last van?

Tekst: Ann Buekenhoudt –

Illustratie: Rebecca - www.mylln.com

Volgeplande agenda's zowel op werkvlak als in onze vrije tijd. Een verstoorde balans tussen werk en ontspanning. Dat heeft een impact. Bij een burn-out ben je langere tijd over je grenzen heen gegaan. Je hebt geen energie meer. Het lukt je niet om taken op te nemen, thuis of op het werk. Je hebt klachten op zowel psychisch als lichamelijk vlak. Hoeveel mensen kampen momenteel met een burn-out? Wat zijn de symptomen? Wat is het verschil tussen een burn-out, een bore-out en een depressie?

De term burn-out werd begin jaren 70 voor het eerst gebruikt door de Amerikaanse psychotherapeut Herbert Freudenberger om de toestand te beschrijven van werknemers die met andere mensen werkten (zoals medewerkers in de verslavingszorg). Na verloop van tijd zouden die medewerkers merken dat hun cliënten weliswaar veel aandacht vroegen en kregen, maar weinig tot geen vooruitgang boekten met betrekking tot hun problemen. Dat zou ertoe leiden dat deze medewerkers oververmoeid en gedemotiveerd raakten en gingen twifelen aan hun eigen kunnen.

Een burn-out bestaat uit drie, min of meer samenhangende verschijnselen: emotionele uitputting, gevoel van afstand tegenover het werk en het gevoel het werk niet aan te kunnen. Dit zijn ook de drie aspecten die in de sinds 1984 bekende burn-outtest Maslach Burnout Inventory (MBI) voorkomen. De term burn-out is niet opgenomen in het handboek voor psychiatrie, de DSM-5.

Te veel stress op het werk en in de privésituatie zouden oorzaken van een burn-out zijn. Een sensitieve persoonlijkheid met bovengemiddeld verantwoordelijkheidsgevoel en de neiging tot perfectionisme zouden risicofactoren zijn. Ook emotionele arbeid wordt met burn-out in verband gebracht.

Typische **lichamelijke symptomen**:

- Aanhoudende vermoeidheid
- Slecht slapen
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand tegen infecties
- Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden

Typische **psychische symptomen**:

- Niet meer tot rust kunnen komen, gejaagdheid of zenuwachtigheid
- Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
- Steeds meer piekeren
- Angst en onzekerheid
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid
- Onzekerheid, minder zelfvertrouwen

Een burn-out verschilt duidelijk van een depressie: een burn-out is in eerste instantie een 'energiestoomnis' en een depressie een 'stemmingsstoornis'. Bij een depressie is er per definitie sprake van 'anhedonie', het zich nergens op kunnen verheugen.

Er is wel overlap in symptomen bij burn-out, depressie en angststoornissen. Een burn-out, overspannenheid en een depressie hebben vergelijkbare symptomen, maar andere oorzaken. In de wetenschappelijke literatuur wordt een burn-out duidelijk onderscheiden van een depressie. Neurobiologisch komt een burn-out meer overeen met het chroni-

sche vermoeidheidssyndroom dan met een depressie. Bij depressie speelt de neurotransmitter serotonine een grotere rol.

Wat is het verschil tussen burn-out en bore-out? Bij een bore-out zit je in een weinig stimulerende, uitdagende of plezierige werkomgeving. Het gevolg is dat je weinig motivatie hebt en weinig interesse in je taken. Je hebt geen duidelijk doel.

Stress en burn-out zijn belangrijke gezondheidsproblemen. Een onderzoek van de Katholieke Universiteit Leuven uit 2019 geeft aan dat van de werkende bevolking in Vlaanderen ruim 7% kampt met burn-outklachten. Nog eens 9% zit in de gevarezone. In totaal zijn dat 460.000 werknemers. Ook de cijfers van het RIZIV* liegen er niet om: op 31 december 2020 telde ons land 33.402 mensen die langer dan een jaar thuis zijn wegens een burn-out (en nog eens 78.330 met een depressie). Tussen 2018 en 2021 steeg het aantal mensen met een burn-out met meer dan 66 %.

Hoe kan er objectief een burn-outdiagnose gesteld worden? Met de Burn-out Assessment Tool (BAT) krijg je een zicht op jouw risico op een burn-out. Opgelet: De tool meet burn-outklachten, maar stelt geen diagnose van burn-out. Daarvoor verwijzen we je door naar je huisarts, psycholoog of psychiater.

*RIZIV: Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering

Een burn-out? Maak je geen zorgen, dat overkomt jou nooit!

Tekst: Dorien Ooms

“Een burn-out? Maak je geen zorgen, dat overkomt jou nooit.” Met deze woorden kwam ik voor het eerst in aanraking met het begrip 'burn-out'.

Tijdens mijn eerste werkervaring in de horeca sprak een vaste klant, een voormalige bank-directeur, me onverwachts aan. Volgens hem kwamen burn-outs alleen voor bij hoogopgeleide mensen met een topfunctie, iets wat ik op dat moment duidelijk niet had.

Het leek iets abstracts, iets wat anderen overkomt, of zo had ik mezelf wijsgemaakt. Inmiddels zijn we jaren verder, en kan ik mezelf toevoegen aan het lijstje van mensen die een burn-out hebben ervaren.

Van jongs af aan kampte ik met faalangst en een sterke drang om alles perfect te doen, in de hoop erkenning te krijgen voor wat ik had gepresteerd. Ik verlangde ernaar gezien en geaccepteerd te worden, wat zich op het werk vertaalde in het voortdurend ja zeggen en steeds meer taken op me nemen.

Toen ik uiteindelijk een functie met aanzien bemachtigde, voelde ik me eindelijk van betekenis in de maatschappij. Mensen zagen me, en plotseling gingen er meer deuren voor me open. Mijn droom kwam uit: ik kreeg erkenning, terwijl ik als persoon nog steeds dezelfde was, alleen met een andere functietitel.

Ik deed er alles aan om mijn werk zo perfect mogelijk uit te voeren, zelfs meer dan van me werd verwacht. Ik werkte door tot laat in de avond, en ook op mijn vrije dagen besteedde ik tijd aan overwerken om die perfectie na te streven. Mijn gezin kwam op de tweede plaats; mijn werk was alles wat nog telde.

De maanden verstreken en mijn takenpakket groeide met de dag. Ik ging van de ene meeting naar de andere en plotseling was ik verantwoordelijk voor talloze nieuwe taken. Elke dag begon ik huilend aan de eerste meeting en sloot ik die af om vervolgens huilend naar de volgende meeting te gaan. Tijdens de coronacrisis werkte ik constant thuis, zonder pauzes, vaak tot middernacht.

De zaterdagen boden een beetje ontspanning, maar tegen de avond raakte ik alweer in paniek voor de komende werkweek. Op zondag begon ik al met voorbereiden, bang dat ik door de mand zou vallen, dat men zou ontdekken dat ik niet geschikt was voor de functie die ik had gekregen.

Het was onvermijdelijk dat dit niet zou blijven duren. Een collega, met wie ik nauw samenwerkte, trok aan de alarmbel voordat ik dat zelf durfde te doen. Ik miste deadlines, reageerde nauwelijks nog op e-mails, en het plezierige contact met collega's was voor mij allang niet meer aan de orde. Ik werkte tot ik er, letterlijk, bij neerviel.

Op een zondagavond kreeg ik een paniekaanval, omdat ik nieuwe mensen moest ontvangen op het werk. Ik blokkeerde volledig en lag huilend in bed. De volgende ochtend maakte ik een afspraak met mijn huisarts, in de hoop dat ze me slechts een of twee dagen thuis zou schrijven om even op adem te komen. Maar zij zag het anders. Ze schreef me meteen drie weken ziek en zei dat het daar

waarschijnlijk niet bij zou blijven. Ze moest me bijna smeken om thuis te blijven. Mijn faalangst stak de kop op en ik raakte volledig in paniek. Ik voelde me een complete mislukkeling. Hoe had ik ooit kunnen denken dat ik deze functie aankon? Ik had iedereen om me heen bedrogen en nu zou ik thuis zitten als 'slachtoffer' van een situatie die ik zelf had gecreëerd.

Mijn lichaam was volledig uitgeput en ik sliep dagenlang. Ik huilde mezelf in slaap en hoopte elke dag dat de volgende dag nooit zou komen. Ik deed alles om weer aan het werk te kunnen, van persoonlijke coaching tot een opname in een PAAZ-afdeling. Uiteindelijk duurde mijn herstel geen drie weken, maar drie jaar. Zolang had ik nodig om te beseffen dat ik keuzes moet maken die goed voelen voor mij, zonder te voldoen aan de verwachtingen van anderen.

Nu kan ik met trots zeggen dat ik opnieuw aan het studeren ben – omdat ik dat wil, zonder me nog druk te maken over wat anderen daarvan vinden.

Dorien: “Ik werkte tot ik er, letterlijk, bij neerviel.”



Burn-out? – of hoe zinvol werk je welzijn boost

Tekst: Marijke Gets –
Foto: Pixabay

‘Is het werk dat je doet zinnig, in lijn met je persoonlijke waarden?’

Deze vraag doet meer dan eens de wenkbrauwen fronsen. Heel wat mensen doen hun job omdat er nu eenmaal geld op de plank moet komen. Als ervaringswerker bij GTB (Gespecialiseerd Team Bemiddeling) merk ik dat mensen zelfs over hun persoonlijke of fysieke grenzen heen gaan, gewoon om aan de slag te kunnen blijven. Nadien komen ze met een burn-out of een chronische fysieke problematiek bij ons aankloppen. Als we dan bovenstaande vraag stellen, is dat vaak de eerste keer dat ze hierover nadenken. Nochtans heeft het zoveel voordelen om (vrijwilligers)werk te hebben dat je graag doet, dat je het gevoel geeft dat je zinvol bezig bent. De vraag nodigt uit om op een andere manier naar werk te kijken, eentje die verder gaat dan alleen de financiële noden die door werk gelenigd worden.

Zingevingsvragen stellen loont

Bovenstaande vraag werd ook gesteld aan de deelnemers van de workshop ‘Discover your purpose’¹. Zij bogen zich over deze en andere zingevingsvragen, en stelden voor zichzelf een (levens)doel op. Dat hielden ze dicht bij zich: op de koelkast in de keuken, op het hoesje van hun gsm. De onderzoekers die deze groep volgden, keken mee hoe het hen in hun verdere loopbaan verging. Zij kwamen tot een aantal opvallende conclusies. In vergelijking met de controlegroep veranderden de deelnemers van de workshop dubbel zo vaak van werk. Blijkbaar doet nadenken over zingeving heel wat mensen zich realiseren dat ze niet op de juiste plek zitten. Degenen die bleven, werden in hun werk 4% productiever en gingen 4% meer verdienen dan de controlegroep. Ze voelden zich geïnspireerd door hun baan, waren blijer op hun werk en voelden zich in het algemeen gelukkiger. Het loont dus om stil te staan bij zingevingsvragen, zowel in je privéleven als op de (vrijwilligers)werkvloer.

Met goesting aan het werk?

Dichter bij huis zet de Vlaamse regering in op het concept ‘werkbaar werk’². Er werd gekeken naar welke criteria er nodig zijn om mensen met goesting en gedrevenheid aan het werk te houden. Dat is enerzijds een pluspunt voor organisaties, die kunnen rekenen op gedreven, competente werknemers, maar anderzijds ook voor de werknemer, die langer en met meer goesting aan de slag is. Uit onderzoek kwamen vier pijlers naar voren: ‘werkbaar werk’ is werk waarvan je niet overspannen raakt, werk dat werkplezier en motivatie verschaft, werk dat kansen biedt op bijblijven en bijleren, en werk dat voldoende ruimte laat voor gezin en privéleven. Laat dát nu net enkele belangrijke pijlers zijn die mensen een gevoel van zingeving doen ervaren.

Vroeger werden zingevingsvragen aan meneer pastoor voorgelegd. Vandaag moeten we zelf naar een invulling ervan zoeken. Bovendien leven we, in tegenstelling tot vroeger, in (relatieve) zekerheid en welvaart, en toch merken we dat er meer nodig is om te kunnen spreken van (werk)geluk. We verlangen naar betekenis. Zingeving op de werkvloer krijgt dan ook steeds meer aandacht. Zo berichtte de Harvard Business Review in 2018³ dat 9 op de 10 mensen salaris willen inleveren voor betekenisvoller werk. Niet vreemd, want deze link tussen zingeving en mentaal welzijn werd ook al opgemerkt.

Zingeving onontbeerlijk voor mentaal welzijn

Internationaal onderzoek⁴ toont een positief verband tussen zingeving en psychische gezondheid. Zo is zingeving geassocieerd met minder depressie, angst, suïcidepogingen en verslaving en met meer kwaliteit van leven en een sneller herstel van depressieve klachten.

We zouden zingeving zelfs als vierde dimensie kunnen toevoegen aan het biopsychosociaal model over het menselijk functioneren, waarbij er aandacht is voor biomedische, psychologische en sociale aspecten die medebepalend zijn voor ziekte en het genezingsproces.

De opkomst van ervaringsdeskundigheid brengt zingeving via de voordeur binnen in de geestelijke gezondheidszorg. Zingeving heeft voor ieder mens een hoogstpersoonlijke invulling, net zoals herstel voor elk mens iets anders betekent. Herstelgericht leven betekent leven naar je waarden, naar je diepste zelf, je wensen, dromen en verlangens. Het betekent een doorvoeld leven leiden, ondanks en soms dankzij de kwetsbaarheid. Zo ook geeft zingeving richting en betekenis aan het leven. Iemand die zich deze zingevingvragen in zijn herstelproces is beginnen stellen, zal die inzichten mee willen nemen richting de werkvloer, en zal daar profijt uit halen.

Je job als bron van zingeving

Voor heel wat mensen is hun (vrijwilligers)werk op zich een bron van zingeving. Bij een eerste ontmoeting met iemand die we niet kennen, biedt het vaak gespreksstof. Of niet. Niets is vervelender dan gevraagd te worden welke job je doet, als je niet aan de slag bent. Je krijgt het gevoel dat je niet meetelt, er niet bij hoort. Zelf herinner ik me talloze gênante en diep pijnlijke momenten, want hoe antwoord je hier in godsnaam op? Ik kon wel wegkruipen. Ik stelde me de vraag of ik nog van waarde was in deze prestatiegerichte maatschappij. (Vrijwilligers)werk bepaalt dan ook mede je identiteit, je plek in de samenleving, hoe je je kunt ontwikkelen. Je werk geeft structuur en een doel, en zorgt voor sociale contacten. Als dat wegvalt, valt er een stuk grond onder je voeten weg.

Zingeving ontplooien op de werkvloer

Hoe pak je dat dan aan, zingeving en betekenis binnensmokkelen of cultiveren in een (vrijwilligers)werkcontext?

- Ga na wat jouw voorwaarden zijn om te kunnen groeien en bloeien op een werkvloer. Hoe ziet het contact met de leidinggevende eruit, met de collega's? Op welke manier communiceren jullie? Heb je voldoende aanspreekpunten, is het duidelijk naar wie je met problemen toe kan? Als je snel last hebt van overprikkeling: hoe kan je daarmee omgaan? Kan je bijvoorbeeld een noise cancelling headphone gebruiken? Wil je steeds op dezelfde locatie blijven, of ben je graag op de baan? Is voldoende thuiswerk belangrijk voor jou? Heb je graag ambitieuze collega's, werk je liever in een gemoedelijke sfeer? Heb je aangepast materiaal nodig, zoals een speciale bureaustoel? Denk in mogelijkheden en oplossingen.
- Het is belangrijk om een job te hebben die in lijn ligt met jouw talenten. Maar weet jij al wat je talenten zijn? Weet jij waar

je ogen van beginnen te blinken? Weet jij wat jouw aanleg, jouw natuurlijke gave is? Je kan bijvoorbeeld empathisch zijn, luistervaardig, over een grote overtuigingskracht of een sterk organisatorisch vermogen beschikken, mensen op hun gemak stellen, een goed probleemoplossend vermogen, groene vingers of gouden handen hebben. Wat het ook is, het is jouw gave, en die mag in de wereld gezet worden! Kan je zoveel mogelijk van jouw talenten in een (vrijwilligers)werk kwijt? Als mensen doen waar ze goed in zijn, gaat hun productiviteit én hun werkgoesting omhoog! Laat die oogjes maar fonkelen!

- Tot slot kan het interessant zijn om stil te staan bij de waarden van de organisatie waar je werkt⁵. Kan je de missie van het bedrijf ondersteunen? Ligt die in lijn met jouw waarden, met wat jij belangrijk vindt? Idealiter valt jouw bijdrage aan die missie samen met jouw talenten. Dat vergroot de kans dat jij een wezenlijke bijdrage kunt leveren. Maar zoek de zin ook in het kleinere. Zingeving in werk gaat niet slechts over de overkoepelende maatschappelijke bijdrage van een bedrijf. We ervaren zin wanneer we elkaar steunen, waarderen en erkennen. Wanneer we alleen of samen met iemand iets waardevols creëren. En wanneer we andere mensen inspireren, helpen of steunen.

Marijke: "Ik ben dankbaar dat ik met kleine stappen aan mijn 'carrière' heb kunnen werken. Op mijn maat, op mijn tempo, en met veel oog voor wat mijn ogen doet blinken."

Werk als medicijn

Zelf ben ik verschillende jaren niet aan het werk geweest. Mijn eerste stappen terug op de arbeidsmarkt legde ik af in het vrijwilligerswerkcircuit. Voor mij was dat een goede manier om wat zelfvertrouwen en structuur op te bouwen. Maar er gebeurde meer dan dat. Er werd gepeild naar waarom ik uit mijn bed kwam, wat ik nog wou doen of betekenen, waarvan ik glinsteringen in mijn ogen kreeg. Ik zocht vrijwilligerswerk dat daarbij aansloot. En toen... begon ik me nuttig te voelen. Ik kwam stilaan uit mijn apathie en diepe depressie. Mijn talenten als empathie,

zorgzaamheid en mijn inzicht in de psyche van mensen werden aangesproken en konden groeien en bloeien. Dingen die ik minder evident vond, zoals voor mijn eigen mening en die van mijn lotgenoten opkomen, zijn dan weer vaardigheden geworden waarvan ik heb kunnen werken. Dankzij mijn vrijwilligerswerk heb ik verschillende organisaties in de ggz leren kennen, en zo heb ik de stap gezet naar een betaalde tewerkstelling. Ik ben dankbaar dat ik met kleine stappen aan mijn 'carrière' heb kunnen werken. Op mijn maat, op mijn tempo, en met veel oog voor wat mijn ogen doet blinken. "Werk als medicijn", ik geloof dat het kan. Ik probeer die overtuiging elke dag binnen te brengen in mijn job bij GTB.

- 1 <https://decorrespondent.nl/15242/wie-nadenkt-over-zingeving-wordt-gelukkiger-ook-op-kantoor/5bd30489-9055-0c79-3f5e-f95e931b347f>
- 2 <https://www.vlaanderen.be/werkbaar-werk>
- 3 <https://www.imindlife.nl/nieuws/zingeving-in-werk/>
- 4 <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/zingeving-in-de-psychische-hulpverlening/over-het-belang-van-zingeving-in-de-psychische-hulpverlening/zingeving-als-bijdrage-aan-herstel>
- 5 <https://www.imindlife.nl/nieuws/zingeving-in-werk/>

De zorgsector als uitgewrongen dweil

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: Angelo Scarcella via Pixabay

De personeelstekorten in de zorg zijn groot. En dat verhoogt de werkdruk. Het blijkt zelfs dat de meeste afgestudeerde verpleegkundigen op hun dertigste niet meer als verpleegkundige werken en dat is best tragisch: er studeren elk jaar eigenlijk meer dan genoeg verpleegkundigen vol goede moed af, maar bijna niemand houdt het vol. Ook ik nam ooit vol idealisme en trots mijn diploma aan. Nu zou ik het beroep mijn ergste vijand nog niet aanraden. Al jaren staan verpleegkundigen, zorgkundigen en artsen in de top drie van jobs waarin de meeste burn-outs voorkomen. Dat deze beroepsgroepen zich allemaal situeren binnen de zorgsector kan geen toeval zijn, toch?

Vandaag zijn er bijna 3000 vacatures in Vlaanderen, alleen al voor verpleegkundigen.* Uiteraard omvat de zorgsector veel meer beroepen dan verpleegkundigen, maar het geeft wel een beeld. Daarnaast heeft naar schatting zo'n 20 tot 45 procent van de verpleegkundigen op een afdeling kenmerken van een burn-out. Dat is bijzonder problematisch en hangt samen met het grote personeelstekort. Ook de COVID-pandemie heeft hier vermoedelijk weinig goeds aan gedaan. We spreken hier overigens enkel over burn-out, de cijfers omvatten dus geen andere psychische problematieken die vaak aan overmatige stress gelinkt kunnen worden, zoals bijvoorbeeld angststoornissen. Ook lichamelijke aandoeningen mogen we niet vergeten. Niet zelden zal een chronische pijnproblematiek bijvoorbeeld een reactie op stress zijn. Het werkelijke aantal stressgerelateerde problematieken bij verpleegkundigen ligt met andere woorden een stuk hoger dan deze schatting.

Werkdruk

Er is veel werkdruk binnen de zorg. Een belangrijke oorzaak daarvan is het personeelstekort. De gaten in de roosters moeten altijd worden opgevuld, wat op zijn beurt weer zorgt voor een negatieve werksfeer. Mensen komen ziek werken omdat ze weten dat hun collega's anders de dupe zijn van hun afwezigheid, en ze gaan over hun grenzen. Een burn-out is vaak een soort eindfase van een chronisch stressproces waarin mensen voortdurend over hun eigen grenzen gaan. Tot ze uiteindelijk niet meer kunnen.



Bovendien is de zorg een sector met bijzonder weinig vakantiedagen in vergelijking met andere sectoren. Recupereren is dus ook lastiger. De uitstroom, vooral bij de 25- tot 35-jarigen, is in de zorg alarmerend hoog, wat ook weer effect heeft op de oorzaken van deze uitstroom. Zo komen we in een vicieuze cirkel terecht.

Laten we daarbij ook de rol van steeds toenemende besparingen niet vergeten. Er is immers niet alleen personeelstekort omdat mensen weer uitstromen. Doordat er bespaard moet worden, nemen ziekenhuizen steeds minder werknemers in dienst. Dan wordt er bijvoorbeeld bespaard op logistiek personeel, maar hun werk moet wel nog steeds gebeuren. Dat valt op de schouders van de verpleegkundigen die op hun beurt óók met te weinig zijn.

Digitalisering en administratie

Een factor die het zorgberoep verzwaaert en weleens over het hoofd gezien wordt, is de toenemende digitalisering. Jammer genoeg onttrekt dit ook een deel van de menselijkheid binnen de zorg: alles moet geregistreerd worden en in procedures gegoten, waarbij de vakjes kost wat kost moeten afgevinkt worden. Die digitalisering zorgt niet alleen voor meer administratie, maar heeft ook als gevolg dat alles sneller moet gebeuren. Functioneren in zo'n snelle omgeving is cognitief erg vermoeiend. Er blijft minder tijd over voor de menselijke kant van de zorg. En net omwille van die menselijke kant kiezen veel mensen aanvankelijk voor deze sector.

Gapen van verveling op het werk

Tekst: Christel G. –

Foto: Magnet.me via Pixabay



Persoonlijke eigenschappen

Niet alleen de werkdruk bepaalt of we vatbaar zijn voor burn-out. Meestal zijn mensen met bepaalde persoonskenmerken er vatbaarder voor. Zo werken er binnen de gezondheidszorg vaak gevoelige mensen die anderen willen helpen. Bij gevoelige mensen komen prikkels meestal hard binnen. Daarnaast lijken ook altruïstische mensen meer risico op een burn-out te lopen. Mensen die al hun energie inzetten om anderen te helpen, hebben nog weinig over om voor zichzelf te zorgen. En laat dat nu net vaak de mensen zijn die voor een beroep van hulpverlener kiezen.

Bovendien bestaat de zorgsector nog steeds vooral uit vrouwen, en die blijken vatbaarder voor burn-out. Dit heeft uiteraard niets met het al dan niet 'sterke geslacht' te maken, maar komt vooral omdat vrouwen nog steeds het grootste deel van de zorg voor het gezin op zich nemen en dus meer moeten combineren. De zogenaamde 'work-life balance' weegt bij hen dus vaak zwaarder door.

Balans zorgzwaarte - zorgkracht

Al bij al kan gesteld worden dat het welzijn van zorgprofessionals wordt bedreigd. En dat heeft uiteraard effect op hoe cliënten bejegend worden. Goede cliëntzorg begint niet zelden bij goede zorg voor zorgverleners. Wanneer zorgverleners zich goed voelen op hun werk, stralen ze dat uit naar hun cliënten. Bovendien zit er veel waarheid in de stelling dat je pas goed kan zorgen voor anderen als je eerst voor jezelf zorgt. Daarnaast is het niet ondenkbaar dat het personeelstekort in het algemeen een negatief effect heeft op de zorg voor cliënten. Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat voldoende personeel ook zorgt voor minder dwang naar cliënten toe. Met andere woorden: hoe lang houden we dit nog vol? Is de zorgzwaarte in onze samenleving nog wel in balans met de zorgkracht? Moeten we misschien denken over een andere zorgcultuur? Dit zijn vragen die we ons moeten stellen, in het belang van de zorgverlener en de cliënt.

Bore-out werd als term geïntroduceerd door Rothlin en Werder voor wat voorheen gebrek aan motivatie voor en verveling op het werk werd genoemd. Volgens hun onderzoek lijdt 15% van de werknemers hieraan.

Bore-out is geen officiële diagnose. De mate van verveling kan gemeten worden door een vragenlijst, bv. DUBS (Dutch Boredom Scale). Omdat je onder je niveau presteert, ga je je vervelen, daalt je interesse zowel in werk als privé en vermindert de uitdaging. Hierdoor krijg je minder succeservaringen en daalt je zelfvertrouwen. Je neemt minder initiatief, waardoor de verveling nog toeneemt. Zo geraak je in een vicieuze cirkel. Je krijgt stress omdat je probeert het te verbergen. Verveling is immers taboe. Je wil niet gezien worden als een profiteur, als iemand die de kantjes er van afloopt. Hierdoor ga je taken spreiden over een langere periode of privé zaken doen tijdens je werk zoals bloggen, een vakantie boeken of games downloaden. Je raakt vermoeid, wordt sneller geïrriteerd, gaat dingen uitstellen en slaapt slecht.

Hoewel de symptomen vergelijkbaar zijn met die van een burn-out, is de oorzaak van de stress hier onderbelasting in plaats van overbelasting. Je vindt je werk saai, te gemakkelijk en/of weinig zinvol. Je baas geeft je te weinig verantwoordelijkheid en/of je neemt niet genoeg de leiding in je job. Of je vindt je werk wel leuk, maar hebt te weinig om handen. Misschien ben je uit je baan gegroeid door toegenomen kennis en ervaring. Het kan ook zijn dat je geen verbinding voelt met het bedrijf waarvoor je werkt.

Bore-out komt vaker voor bij kennismedewerkers, maar ook bij bv. hoveniers, mensen die in een bejaardenhuis of een winkel werken en zelfs in drukke innovatieve branches. Risicofactoren zijn o.a. subassertiviteit: je hebt moeite om initiatief te nemen en taken op te pakken. Je doet wat er van je gevraagd wordt ook al past het werk niet bij je. Je hebt een laag zelfbeeld en denkt niets aan de situatie te kunnen veranderen. Ook hoogbegaafden die niet genoeg gestimuleerd worden, lopen risico op een bore-out.

Preventief kan je je leidinggevende om een ander takenpakket, meer werk of meer verantwoordelijkheid vragen. Sta stil bij wat jij belangrijk vindt in je werk: wat zijn jouw waarden en hoe wil je die uitdragen? Wat wil je bereiken in je werk? Wat motiveert jou? Werk aan je zelfvertrouwen en zelfbeeld. Doe ook in je vrije tijd dingen die echt bij je passen. Ga na wat je zelf kan veranderen. Creëer je eigen job of til je job naar een hoger niveau. Verbreed je mogelijkheden, volg bijscholing, kleur buiten de lijntjes. Zoek eventueel een meer uitdagende baan.

Herstellen van een bore-out doe je door in de eerste plaats te zorgen dat je meer energie krijgt, door te werken aan een realistisch en positief zelfbeeld en door een toekomstplan te maken. Zet je actief in voor verandering. Laat je inspireren door anderen. Maak een succesboek. Zoek een mentor. Blijf leren.

* bron: VDAB vacaturedatabank

What's in a name? Burn-out als signaal van stigma op depressie?

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: Gerd Altmann via Pixabay



*Sommige mensen
verkiezen, omwille van
stigma, de diagnose
van burn-out boven
die van depressie.*

Te veel stress leidt tot vermoeidheid, slaapklachten, somberheid, hartproblemen en pijnklachten. Te veel stress kan dan ook tot tal van diagnoses leiden: zowel psychiatrische, zoals een depressie of een angststoornis, als fysische, zoals auto-immuunziektes, maagontstekingen en hartklachten. Tegenwoordig benoemt men deze klachten dan ook weleens als burn-out. Vooral bij hoger opgeleiden ziet men deze diagnose voorkomen. Laaggeschoolden met dezelfde symptomen krijgen veel vaker de diagnose depressie. Dat zet je aan het denken, toch?

Diagnose?

Een burn-out is geen echte diagnose. Daarvoor zijn de criteria te divers. Bovendien staat het niet in de DSM, het handboek van psychiatrische aandoeningen. Daardoor zijn er momenteel 142 verschillende definities voor burn-outklachten in omloop, zo beweert althans Christiaan Vinkers in *Journal of the American Medical Association* (2018). Burn-out is op zich niet meer dan een containerbegrip voor iemand die overprikkeld of overspannen is. Burn-out heette

vroeger dan ook 'overspanningsziekte'. Daarnaast bestaan er ook termen voor als 'neurasthenie', 'surmenage' of 'de managersziekte'.

Huisartsen gebruiken de benaming burn-out tegenwoordig wel, maar psychiaters zullen de term niet snel gebruiken. De klachten zijn desondanks uiteraard wél reëel. Het zijn zelfs vrij ernstige klachten die soms lang aanhouden. Toen ik zo'n twintigtal jaar geleden studeerde als psychiatisch verpleegkundige, kregen we te horen dat een burn-out een minder stigmatiserend alternatief is voor de diagnose depressie, maar dat er in wezen geen verschil is. Burn-out wordt vaker gelinkt aan hard werken en aan oorzaken van buitenaf, zoals werkstress, terwijl depressie vaker gelinkt wordt aan 'zwak zijn' en aan kenmerken die eigen zijn aan de mens zelf. Maar de overlap tussen een burn-out waarbij iemand langdurig ziek thuis komt te zitten en een depressie is heel groot. En de klachten die mensen met een hardnekkige depressie ervaren, vallen ook onder veel definities van een burn-out: een vreselijke vermoeidheid, nergens zin meer in hebben, piekeren, niet slapen, labiel zijn, heel vaak huilen of net niet meer kunnen huilen,... Bij een burn-out staan een sombere stemming en suïcidaliteit vaak wat minder op de voorgrond dan bij een depressie. Mensen met een zware burn-out kampen daar nochtans ook mee.

Stigma

Sommige mensen verkiezen, omwille van

stigma, de diagnose van burn-out boven die van depressie. Welke stempel men er ook op kleeft, de klachten ontstaan doorgaans door een samenloop van omstandigheden. Het stigma-gedreven onderscheid verklaart misschien ook waarom veel mensen hun eigen ervaringen met stress en burn-out delen. Sommigen schrijven zelfs een boek, starten een podcast of worden van hieruit coach. Dat zie je minder bij mensen die door te veel stress officieel in een depressie raken of een hartaanval krijgen. Dat heeft dan ook gevolgen: mensen met stressklachten googelen op 'burn-out' en komen uit bij tal van hulpverleners binnen én buiten het reguliere circuit die een verschillende aanpak voorstellen. Dat werkt enorm verwarrend en soms is het zelfs gevaarlijk.

Hoe je de klachten precies wil benoemen, is op zich ook minder van belang. Maar misschien is de diagnose 'burn-out' wel een signaal van het stigma en taboe op psychische problemen zoals een depressie. Zeggen dat je een burn-out hebt, heeft soms bijna iets heroïsch. Dan heb je volgens de algemene opinie gewoon te hard gewerkt, iets wat binnen onze maatschappij gewaardeerd wordt. Hoe dan ook is burn-out momenteel een vrij vaag begrip waarover geen eenduidige definitie bestaat.

Wat er tenslotte ook van moge zijn en hoe je het ook wil noemen: het staat als een paal boven water dat te veel stress leidt tot psychische én lichamelijke problemen.

Verlamd door angst, leidt dit tot een burn-out?

Tekst: Els Ceyssens en Fien – Foto: Linnéa via Pixabay

Van in de kindertijd hebben we af te rekenen met hoge eisen. Soms worden die een deel van onszelf en kunnen ze leiden tot een beklemmende faalangst, vaak gepaard gaand met een hoog perfectionisme. In dit artikel bekijken we wat de samenhang is met een burn-out, iets dat zo vaak voorkomt tegenwoordig.

Kinderen al kunnen faalangst ontwikkelen door te hoge eisen die aan hen gesteld worden of die ze zichzelf opleggen. Onze maatschappij is erg prestatiegericht en vaak krijgt een kind al op jonge leeftijd het gevoel niet te kunnen voldoen aan de gestelde verwachtingen. Zo moet een zesjarige een bepaald leesniveau behalen en rekensommen afwerken binnen een bepaalde tijd. Dat geeft stress bij sommigen. Ook leeftijdsgenootjes kunnen elkaar het gevoel geven niet mee te kunnen. Op volwassen leeftijd verdwijnt deze faalangst vaak niet; tenminste als er niets aan wordt gedaan. Deze faalangst uit zich bijvoorbeeld in het niet kunnen slapen voor een belangrijke vergadering, trillende handen, maag- en darmproblemen, en zo verder.

Vaak zijn het juist diegenen die het erg goed willen doen en het ook bijna perfect doen, die over hun grenzen gaan en het risico lopen op een burn-out. Perfectionistische mensen stellen vaak zeer hoge normen voor zichzelf en anderen. Wanneer ze niet aan deze normen voldoen, kunnen ze zichzelf streng bekritisieren. Dit kan leiden tot gevoelens van frustratie, wat bijdraagt tot burn-out.

Perfectionisten hebben de neiging om overmatig betrokken te zijn bij hun werk en streven naar perfectie in elk aspect ervan. Dit kan leiden tot een constante staat van stress en spanning. Ze vinden het meestal moeilijk om taken over te laten aan anderen, zodat ze gemakkelijker overwerkt raken. Zowel mensen met faalangst als mensen met perfectionisme zijn vaak beperkt tevreden. Dit kan leiden tot uitputting en cynisme, kenmerkend voor een burn-out.

We besluiten dat zowel faalangst als perfectionisme een vicieuze cirkel kan creëren van stress en uitputting, wat uiteindelijk kan leiden tot een burn-out. Het is belangrijk dat mensen die neigen naar faalangst en perfectionisme gezondere manieren van denken en werken aanleren: realistische doelen stellen, fouten als leerdoelen omarmen, en een evenwicht tussen werk en privéleven creëren.



Column

De dwalende Hollander



Territorial Pissings

'It's better to burnout than to fade away', zei ooit wijlen Kurt Cobain. Ja, dat was buiten de waard gerekend natuurlijk. Ik heb het ondertussen wel gehad met al die burn-outs van mij. De motor nog maar net gestart toen ik naar de unief ging en lap, brandde ik hem na een paar maanden al op. Diep in het rood gegaan. Geen lachertje hoor. En maar sukkelen om weer gas te kunnen geven.

Na zo een aantal keer mijn motor in de prak te hebben gedraaid, heb ik mij nu een dieseltje aangeschaft. Misschien minder milieuvriendelijk en traag om op gang te komen, maar zo geraak ik ook wel waar ik moet zijn. Zo baan ik mij langzaam een weg door het leven, goed lettend op de rode lichten die je wel eens tegenkomt en doorgaans gevaar signaleren.

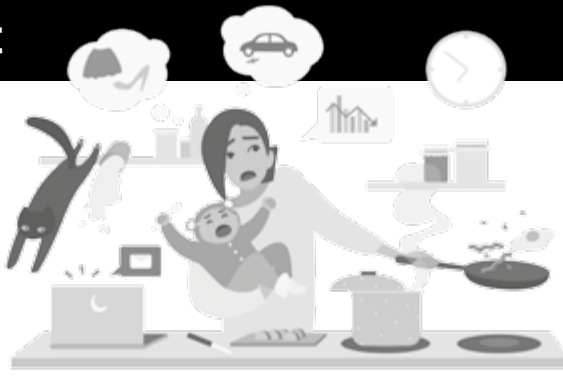
En wanneer de tijd komt om definitief de motor stil te leggen, zal ik blij zijn met een zachte fade away, zoals het geluid van een popsong dat langzaam wegsterft om alleen nog in herinnering achter te blijven. Dus dan bedoel ik niet het liedje 'Territorial Pissings' van Kurt Cobain, want dat eindigt nogal heftig met veel kabaal zoals ook zijn eigen leven tot stilstand kwam.

Hierbij eindig ik mijn praatje over burn-out, voordat ik weer zelf in burn-out ga. En als je dit schrijfsel maar niets vindt, scheur dan zorgvuldig deze pagina uit de Spiegel en brandt hem op.

J.F.T van der Zeyck
Illustratie: NaMa



Alle ballen in de lucht: Burn-out en de genderkloof



Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: Shutterstock

“Alle ballen in de lucht, hier is voor gestreden dus zie maar dat het lukt, hier is voor gevochten dus hou de boel maar draaiend.” Deze zinnen komen uit het lied ‘Niet op Punten’ van Mira. Is het toeval dat dit door een vrouw gezongen wordt? Dat denk ik niet... Achter het groeiende aantal arbeidsongeschikten gaat namelijk een genderkloof schuil. De voornaamste redenen waarom vrouwen arbeidsongeschikt worden, zijn burn-out, depressieve klachten en angst-problematieken.

Burn-out is een van de voornaamste redenen waarom vrouwen arbeidsongeschikt worden.

Household manager

Vrouwen kan je doorgaans bekijken als de voornaamste ‘household projectmanager’ binnen het gezin. Alle tendensen ten spijt, zijn ze nog altijd (grotendeels) verantwoordelijk voor het gezin en het huishouden. Er wordt over het algemeen verwacht dat zij na de officiële werkuren dagelijks nog een extra shift draaien thuis.

Daarnaast zien we een groeiende tendens van telewerken. Op die manier wordt, zeker voor vrouwen, de grens tussen huishouden en werk bijzonder klein. Niet zelden zal de thuiswerkende vrouw snel een wasje insteken voor ze zich voor de computer zet. Diezelfde was dient dan tijdens de pauze opgehangen te worden. Het mag dan wel een

cliché zijn, maar dit combineren van taken zien we veel vaker bij vrouwen dan bij mannen gebeuren. Jammer genoeg is er dan weinig tijd om wat uit te rusten of op adem te komen.

Alle ballen in de lucht: hier is voor gestreden

Er zijn als vrouw heel wat ballen om in de lucht te houden... Je zou kunnen zeggen dat de vrouw het zichzelf gewoon aandoet, maar het is complexer dan dat. Het is bovendien ook niet voor niets dat een groeiende groep vrouwen terug wil naar de meer traditionele rollenpatronen en zich met een hippe term ‘tradwife’ laten noemen. We leven momenteel namelijk in een maatschappij waarin verwacht wordt dat de vrouw gaat werken, maar waarin de condities om dat te kunnen niet mee geëvolueerd zijn. Zo sloten scholen in de jaren ‘50 in de namiddag en kon zowat elke moeder haar kinderen van school gaan halen. Vandaag sluiten de scholen nog steeds op hetzelfde moment, maar de gemiddelde werkdag is dan nog lang niet gedaan. Het is toch bijzonder om vast te stellen dat zulke zaken niet mee geëvolueerd zijn? Daarnaast wordt ons ingepeperd dat we blij moeten zijn dat we nu als vrouw kunnen gaan werken, tenslotte is hier – zoals Mira het zingt – voor gestreden.

‘Vrouwenproblemen’

Verder zijn er bepaalde karaktereigenschappen die meer voorkomen bij vrouwen, zoals perfectionisme en een hoge betrokkenheid bij het werk. En hoewel we het als vrouw niet graag horen, ook onze hormonen spelen ons werkelijk meer parten dan mannen. Een menstruele cyclus zorgt nu eenmaal voor hormoonschommelingen. Vrouwspecifieke gezondheidsproblemen, zoals endometriose en het polycysteus-ovariumsyndroom (PCOS), worden bovendien serieus onderschat. Mix dat allemaal door elkaar en je hebt als vrouw jammer genoeg een exponentieel hoger risico op burn-out.

De Onafhankelijke Ziekenfondsen (Helan) publiceerden in oktober 2024 een gedetailleerde nota over de toenemende ongelijkheid tussen vrouwen en mannen in België op het vlak van arbeidsongeschiktheid. Daarin doen ze ook 10 aanbevelingen om deze kloof te dichten. Je kan deze nota lezen via www.mloz.be/nl/documentatie/de-genderkloof-arbeidsongeschiktheid-een-urgente-kwestie

KIJKTIP:

Drugs dus

Tekst: Els Lambrecht –
Foto: VRT MAX

“Ik wil mijn kinderen duidelijke antwoorden geven als ze me vragen stellen over drugs.”

En zo ontsproot het idee voor ‘Drugs dus’, een docu-reeks waarin Otto-Jan Ham alle facetten van drugs onder de loep neemt. De voornaamste conclusie: werkelijk geen enkele drug heeft uitsluitend een positief effect. ‘Drugs dus’ is een zeer toegankelijk programma waarbij zowel ervaringsdeskundigen zoals Ron Reuman als experts zoals toxicoloog Jan Tytgat, drugscommissaris Ine Van Wymersch, criminoloog Tom Decorte en psychiater Mathieu Seynaeve aan bod komen. We maken kennis met de Luikse gebruikersruimte, met een man die alles eens uitgeprobeerd heeft, en ook alcohol komt uitgebreid aan bod: de gevaarlijkste drug van allemaal. In de laatste aflevering gaat het tenslotte ook nog over de toepassing van psychedelica in therapie met al zijn voor- én nadelen.

‘Drug dus’ toont veel dingen die niet echt nieuw zijn, maar door het toegankelijke, niet-sensationele karakter, is het wel een aanrader.

‘Drugs dus’ is te zien op Streamz en op VRT Max.





Herstelambassadrice Tine Raskin en Luc Luycx

**Luc Luycx,
al acht jaar
een van de
drijvende
krachten
achter het
ervarings-
werk in het
psychiatrisch
ziekenhuis
OPZCRekem**

Interview: Els Ceyssens

Steeds in de weer voor mensen in mentale nood. Weet zeer veel over het ervaringswerk en straalt vertrouwen uit. Ik mocht een interview afnemen van deze toch wel bijzondere man. Dit was wat Luc antwoordde op onderstaande vragen.

Kan je in het algemeen iets over je leven vertellen?

Mijn eerste jaren waren een puinhoop. Op driejarige leeftijd ben ik mijn vader verloren. We zagen zwarte sneeuw. Mijn stiefvader sloeg me als hij gedronken had. Op tienjarige leeftijd ben ik misbruikt. Mijn eerste opname was op vijftien jaar; het was een gedwongen opname van twee jaar.

Waar ligt jouw psychische kwetsbaarheid?

Soms ben ik te druk, manisch en ik heb een psychosegevoeligheid. Ik kan ook heel depressief zijn. Zo ondernam ik verschillende zelfmoordpogingen.

Wat waren kantelmomenten in je leven?

Toen ik 58 was, werd ik wakker op intensieve in Brugge. Toen besepte ik dat ik wel nog wilde leven, maar anders.

Hoe ben je ervaringswerker geworden?

Ik was op dagbehandeling in Munsterbilzen. Het afdelingshoofd raadde me aan om ervaringswerker te worden. Ik ben dan eerst bij de denktank Hersteloase actief geweest bij Noolim*, waar we nadachten over ervaringsdeskundigheid en herstel. Ik ben daar ongeveer vijf jaar bij geweest en ondertussen volgde ik de opleiding ervaringsdeskundigheid van UilenSpiegel.

In 2016 ben ik beginnen werken in het OPZCRekem. Eerst sporadisch, later vele jaren fulltime, als vrijwilliger.

Wat doe je precies in het OPZCRekem?

Ik leid de werkgroep van het Hoop-Huis samen met Tine, onze herstelambassadrice. Verder ben ik ervaringswerker op de HIC, de high intensive care, waar mensen in crisis terecht komen. Verder

zit ik in de werkgroep rond vrijheidsbeperking en -beroving, waar het gaat over de afzonderingstechnieken, de grepen en procedures. We zoeken om af te zonderen op humane wijze en zo weinig mogelijk dwangmedicatie te gebruiken en af te zonderen. Ik geef mee een opleiding rond agressiehantering. Verder ben ik zorgethisch coach en coach verbindende communicatie.

Wat zijn jouw drijfveren om met zoveel passie je job te doen?

Het geloof dat iedereen kan herstellen, tenminste als er mensen om je heen zijn die in jou geloven. Ik vecht ook voor een humanere psychiatrie.

Wat maakt jou gelukkig en ongelukkig?

Ik word ongelukkig van onrecht. Ik ben gelukkig door te genieten van de kleine dingen in het leven en tevreden te zijn met wat ik heb.

Wat zijn jouw grootste talenten?

Geduld, humor, rustig blijven, rust uitstralen en empathie.

Wat is een droom die je nog koestert?

De Dominicaanse Republiek voor een derde maal bezoeken.

Luc is een man die, hoewel hij steeds bescheiden blijft, onmisbaar is geworden in het OPZC. Achter deze persoon met zijn ruige baard schuilt iemand met een gouden hart. Hij is er voor de mensen die het psychisch moeilijk hebben.

Bedankt voor het interview!

*Noolim: het netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Oost-Limburg

Wijziging wet over gedwongen opname: positief, maar is de sector er klaar voor?

Tekst: Els Ceyssens

Op 1 januari 2025 ging er een nieuwe wet in over gedwongen opname. Er wordt minder ingezet op dwang. Mensen die zichzelf of anderen in gevaar brengen, kunnen ook kiezen voor een vrijwillige behandeling. De rechter koppelt er dan wel voorwaarden aan.

Voor deze tijd sprak men ook over een collocatie, die kon worden opgelegd door een procureur of vrederechter. In praktijk gaat het meestal over mensen met een psychose of met zelfmoordneigingen.

Stigmatiserende termen vervangen door vriendelijk klinkende woorden was een eerste vereiste, bv in plaats van geesteszieken, personen met een psychiatrische aandoening. Er is ook een grondigere evaluatie voor er beslist wordt tot een maatregel. De maatregel vrijwillige behandeling onder voorwaarden, houdt in dat er een behandelplan wordt opgesteld maar de rechter gaat er voorwaarden aan verbinden, bv medicatie innemen, of geen alcohol drinken.

Er was een toename van gedwongen opnames o.a. door meer psychiatrische problemen en meer vluchtelingen met oorlogstrauma's.

De nieuwe wet wordt toegejuicht in de zorg maar er is ook de bezorgdheid dat in de psychiatrische ziekenhuizen onvoldoende personeel is om die observaties te doen.

Het beste is dat deze wet in fasen zou ingaan.

Het Soteriahuis: een (t)huis voor mensen met psychose-gevoeligheid, hun naasten en hulpverleners

Tekst: Karolien Selhorst

De vzw El Camino Bekegem wil graag het eerste Soteriahuis in Vlaanderen op de kaart zetten. Wat dat is, wat de voordelen zijn en hoe zij dit willen verwezenlijken, vertellen ons enkele kernleden van vzw El Camino: Johan De Haes, Dag Van Wetter en Alan Veys.

“We werken samen en vullen elkaar aan, elk vanuit onze verschillende perspectieven: mensen met eigen ervaring, familie-ervaring of als hulpverlener. Deze triade is een leidmotief bij alle stappen die we zetten. Iedereen wordt geraakt door psychose en iedereen heeft daarin een andere positie en een andere invalshoek. Vanuit die verschillende perspectieven praten, creëert ruimte, zuurstof en hoop.”

OPEN KRINGEN

Wat is El Camino en hoe is de vzw ontstaan?

Johan De Haes: “Een zestal jaar geleden voelde Stefaan, een man die in zijn gezin heel direct met psychosegevoeligheid in contact kwam toen zijn zoon opgenomen werd, dat er een aantal schakels ontbraken om hem goed te ondersteunen. Een tijdje later kwam zijn

huis in Bekegem vrij en begon hij hardop te dromen om er een plek van de maken waar zijn zoon - liefst samen met anderen - een tussenweg tussen een opname en thuis kon beleven”, vertelt hij.

“Maar al gauw werd de vraag ruimer gesteld: ken jij mensen die in dezelfde situatie zitten of met dezelfde vragen rondlopen? De ene sprak de andere aan en vanaf toen kwamen we samen in Bekegem, in de zomer buiten en in de winter binnen. Door onze verhalen te delen met elkaar, bleek dat er wel nood was om dat vaker te kunnen doen. Gaandeweg kwamen er meer mensen bij en daaruit is een kerngroep ontstaan die alles begon te coördineren en die een vzw, El Camino Bekegem, heeft opgericht. Twee jaar geleden is dan de piste naar een Soteriahuis binnen de kern geopperd en zijn er een aantal van ons op onderzoek en aan het schrijven gegaan. En zo visten we weer die eerste boodschap op: op zoek gaan naar een plek waar mensen die psychosegevoelig zijn en ook hun naasten en hun hulpverleners een tijdelijk verblijf en een thuis kunnen vinden.”

Uit die samenkomsten zijn dan de ‘Open Kringen’ ontstaan?

Johan De Haes: “Dat klopt. Omdat dit de ziel is van ons bezig zijn, hebben we er bewust voor gekozen om die maandelijks te organiseren.”

Dag Van Wetter: “De Open Kringen zijn bedoeld om ervaringen uit te wisselen. Ofwel is dat de eigen ervaring, de ervaring met een familielid, of die van hulpverleners. Zij vertellen op hun beurt hoe hen dat geraakt heeft, een psychose. Doordat er geregeld nieuwe mensen komen die dan op hun beurt weer nieuwe



Enkele kernleden van El Camino met hun lijfspreuk 'oe ist echt'?

mensen meebrengen, komen de deelnemers van die Open Kringen steeds meer vanuit heel Vlaanderen. Op een bepaald moment werd het huis minder belangrijk. De Open Kringen kregen voorrang, omdat we voelden dat we daar de gevoelige snaar raakten.”

Johan De Haes: “We zijn ook op stap gegaan met El Camino, letterlijk en figuurlijk. Zo zijn we naar Brugge en Ieper getrokken om ons concept met mensen daar te delen. Er is ook iemand voor ons naar Compostela gewandeld om geld in te zamelen voor onze tipi. Eerst kwamen we tijdens de Open Kring buiten rond de vuurschaal samen, maar door weer en wind was dat niet altijd aangenaam. En toen kwamen we op het idee om via crowdfunding geld voor zo'n tipi te verzamelen.”



(40 jaar Soteria Bern): een foto waarbij we met enkelen van de Kern van El Camino, samen met psychiaters Luc Ciompi (oprichter Soteriahuis Bern) en Ludi Van Bouwel (Vlaamse Werkgroep Soteriahuis en ISPS), het symbolische touw van ons toekomstige Soteriahuis vasthouden.

Vorige zomer vierde El Camino zijn vijfde verjaardag. Uiteraard kon een foto met het touw niet ontbreken.



Een sfeerbeeld van een Open Kring rond het vuur, bij El Camino.



VERBINDING

Jullie willen een Soteriahuis oprichten. Wat is dat?

Dag Van Wetter: "Een Soteriahuis is een gewoon huis in de stad, te midden van het maatschappelijk weefsel, waar mensen in een huiselijke omgeving kunnen opgevangen worden wanneer ze een psychotische crisis meemaken. Je kunt het vergelijken met een groot vakantiehuis met een grote woonkamer en een grote gemeenschappelijke keuken, met liefst ook een creatieve ruimte en een tuin en waarbij iedereen zijn eigen kamer heeft om zich op terug te trekken. Waar het leven van elke dag opnieuw wordt vormgegeven vanuit hetgeen zich aanbiedt."

Alan Veys: "Er is dus geen therapeutisch programma of ziekenhuisstructuur, er is geen afzonderingskamer of dwang, en medicatie wordt vanuit een overlegmodel benaderd. Ook de naasten worden heel nauw betrokken én mee ondersteund. Het samenleven en het sociaal contact zijn de ankerpunten. Een psychose heeft veel met overweldigende stress te maken en hoe meer ongewone prikkels je geeft aan mensen die in een acute psychose zitten, hoe meer bevreemdend dit werkt en hoe moeilijker dat is in functie van herstel. Het huis is dus liefst zo rustgevend mogelijk, maar is ook huiselijk en stimulerend, geeft herkenbare houvast en er is ook de mogelijkheid om terug deel te nemen aan het maatschappelijk leven."

Het oorspronkelijke idee van zo'n Soteriahuis is gegroeid vanuit 'Open Dialogue'?

Dag Van Wetter: "Bij de eerste Soteriahuizen was dit niet zo, maar momenteel worden we vanuit deze Soteriahuizen wel aangemoedigd om Open Dialogue als basis te zien. Het komt erop neer dat wanneer iemand een psychose doormaakt, deze persoon samen met iedereen die daarbij betrokken is, wordt ondersteund. Alle betrokkenen worden samengebracht om het daar samen over te hebben. Die manier van werken gebeurt al op bepaalde afdelingen, in huisgezinnen, maar stel dat we dit op een plek kunnen doen voor mensen die op dat moment nood hebben aan een andere plaats, die wel huiselijk genoeg is? Dat idee van mensen samenbrengen vanuit verschillende perspectieven en vanuit de verschillende dingen die ze hebben meegemaakt, dat blijft de rode draad die we niet willen verliezen. En die ons herinnert aan het feit

dat we die drie perspectieven nodig hebben, maar ons ook niet mogen overorganiseren, zodat er ruimte is om elke dag telkens weer opnieuw in te vullen, op een manier die zinvol is voor zichzelf en in verbinding met de anderen rondom."

Johan De Haes: "Het beeld van het touw dat we gebruiken in ons project zegt alles. We zoeken op alle mogelijke manieren om weer die verbinding te kunnen maken met elkaar. En dat is ook iets wat in een herstelproces belangrijk is: om niet los te laten en aanrakingspunten te blijven zoeken, ook al liggen de werelden van wie een crisis doormaakt en die van de omgeving soms schijnbaar ver uit elkaar. En hoe meer contactpunten en verbindingen er zijn, hoe rustiger het kan worden. Dan gaat de angst langs de twee kanten een stuk omlaag en dat kan alleen maar helend zijn."

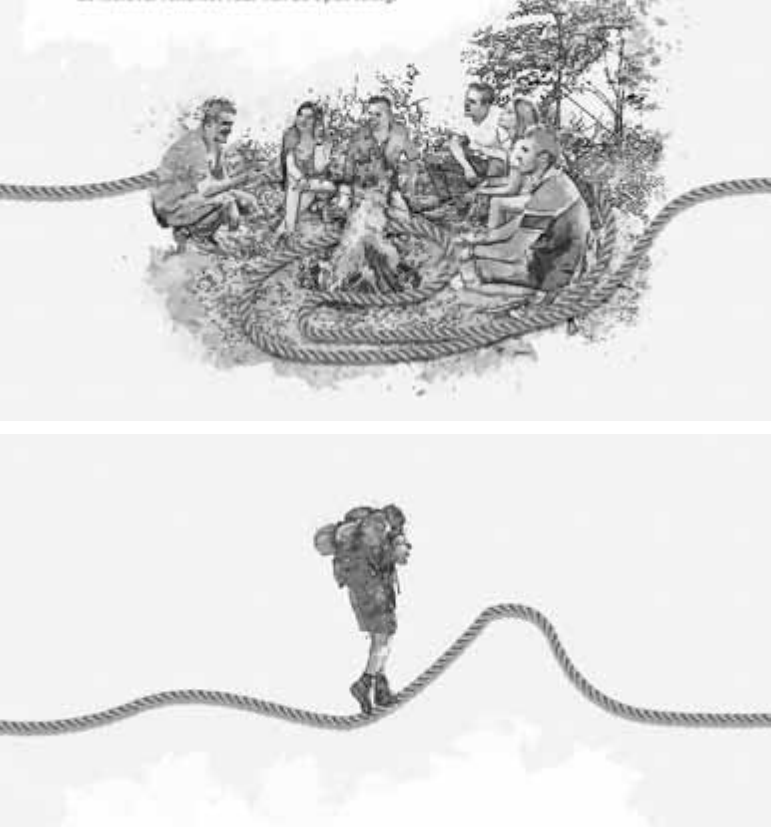
IN BONDGENOOTSCAP

Op de vraag wanneer het Soteriahuis een feit zal zijn, kunnen ze geen antwoord geven.

Alan Veys: "De weg naar Soteria is lang en momenteel zijn we vooral op zoek naar partners en ingangswegen. Wij zijn in gesprek met het lokale bestuur van Brugge, de federale overheid en met de Vlaamse overheid. We streven ook een actief bondgenootschap na met de psychiatrische ziekenhuizen om dit idee verder vorm te geven. We hebben deze week het Vlaamse regeerakkoord mogen inkijken en we hebben daarin de passage teruggevonden dat het Soteriahuis verder zal onderzocht worden door de Vlaamse overheid. Dat sterkt ons in onze overtuiging om de ingeslagen weg verder te zetten."



El Camino is een ontmoetingsplek voor mensen met psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners. Elk op hun manier zijn ze geraakt door psychose en delen ze hierover rond het vuur van de Open Kring.



Wat zijn de voordelen van zo'n Soteriahuis?

Dag Van Wetter: "In Bern, waar het Soteriahuis al het langst is in Europa, heeft men het meeste onderzoek gedaan. Zo heeft men gezien dat de verblijfsduur veel korter is en de behandelingskosten minder waren dan in het ziekenhuis, er waren amper incidenten, ook kunnen mensen hun leven gemakkelijker verderzetten met de mensen rondom hen. Men zag dat er minder medicatie nodig is en er minder sprake is van stigma, door de sociale inbedding in de gemeenschap."

Johan De Haes vult aan: "Wanneer een Soteriahuis in een wijk ingebed zit, dan heb je ook een signaalfunctie: de inclusieve maatschappij waarover wij allemaal spreken, is realiseerbaar."

Welke plaats zien jullie zo'n Soteriahuis innemen in het landschap van de geestelijke gezondheidszorg?

Alan Veys: "Er zijn twee opties op dit moment. Ofwel gaat het niet goed en word je thuis opgevangen. Er komt dan een mobiel behandelteam bij jou langs. Dat is de te ver-

kiezen situatie, om de zorg zo dicht mogelijk bij de natuurlijke context te organiseren. Echter voor sommige mensen en sommige families lukt dat niet en dan is er op dat moment maar één alternatief: een opname op een psychiatrische afdeling van een ziekenhuis. En net daar willen wij vertragen en een tussenpositie innemen. We zeggen dan: het hoeft niet per se een opname te zijn. We kunnen ook een huiselijke omgeving aanbieden waar je een time-out kunt hebben en op je positieven kunt komen en waar je familie kan meekomen en waar we samen kunnen zoeken naar: wat is nu de volgende stap?"

nen en uitgangspunten willen bewaken en de stem van mensen die geraakt worden door psychose willen blijven vertolken in het debat rond Soteriahuizen. Vanuit de Open Kringen vangen we heel veel signalen op van mensen en naasten die een psychotische crisis meemaken. Die stemmen willen we blijven vertolken. Deze stemmen hebben we ook meegenomen in het schrijven van ons Soteriadossier. Dat dossier is er nu en we hebben dit breed verspreid, o.a. naar de politiek. Het is ook publiek beschikbaar via onze website"

"Die publicatie van ons dossier kan je vergelijken met de geboorte van een baby. Vanaf het moment dat je kind geboren wordt, wil je het koesteren en wil je het voeding en zuurstof geven. Maar op een bepaald moment gaat het op zijn eigen benen staan en heb je andere steunfiguren - zoals een meter en een peter - nodig om de ontwikkeling mee te dragen. Als we met anderen in gesprek gaan over Soteriahuizen, is het onze rol om telkens weer naar die waarom-vraag te gaan: "Waarom is er een Soteriahuis nodig?" Dat is iets wat voor ons altijd het vertrekpunt is en zal blijven in alles wat we doen."

Hoe zien jullie de nabije toekomst?

Alan Veys: "De Warmste Week heeft ons vorig jaar geselecteerd als project, zodat we ook sterker werk kunnen maken van stemmenhoordersavonden. Dat zijn avonden waarop mensen ervaringen uitwisselen over stemmen horen, ook weer vanuit de triade. Die willen we professioneler aanpakken en ons laten omkaderen door experts."

Dag Van Wetter: "We hebben ook al een paar keer contact gehad met het stadsbestuur van Brugge en nu is er weer een nieuw contact waarvoor we zijn uitgenodigd. Ons project is ook opgenomen in het Vlaams regeerakkoord, dus we weten dat er op onze eerste uitwisselingen een vervolg zal komen."

Johan De Haes: "We houden er ook aan om onze werking zoals we die tot nu toe op de kaart hebben gezet, te blijven volhouden. Want op die manier bereiken we steeds opnieuw de mensen over wie het gaat."

Meer informatie:

<https://elcaminobekegem.be/Soteria/>

Dag Van Wetter: "Het Soteriahuis is dus een aanvulling op het ggz-landschap en ook in bondgenootschap met ggz-organisaties die er al zijn. We merken dat daar wel een draagvlak voor is, dat ggz-organisaties, hulpverleners, burgers en beleidsmakers dit mee willen helpen realiseren."

Het eerste Soteriahuis bestaat al sinds de jaren '70; het idee komt overgewaaid uit Californië en kreeg daarna verdere opvolging. Dag Van Wetter: "Er werd ook verder wetenschappelijk onderzoek naar gedaan. Op basis daarvan beveelt de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) Soteria aan als een van de best practices! Er kwam snel een tweede Soteriahuis in Europa, in Bern. Daar heeft Prof. Dr. Luc Ciompi een variatie op het Soteria-gedachtegoed van Loren Mosher ingevoerd. Zoals wij daar ook die Open Dialogue-werking en de Open Kringen aan toevoegen. Het is een extra basis die we eronder leggen."

KRIJTLIJNEN BEWAKEN

Wat is de rol van de vzw El Camino in het geheel?

Alan Veys: "Dat is een moeilijke vraag, ook voor ons. De consensus is er dat wij de krijtlij-

“Maar ge ziet er wel goed uit.”

Tekst: Els Lambrecht – Illustratie: Esudroff via Pixabay

Gezien ik hier een kleine jongen in huis heb, word ik regelmatig verwacht bij de consultaties van Kind & Gezin. Meten, wegen, curves, prikjes en een 'Hoe is het met u mevrouw?' behoren dan tot de checklist. Zo ook laatst.

Nadat de verpleegkundige het nodig vond om me onrechtstreeks te zeggen dat dat ik hem te veel eten gaf, maar zij kennelijk niet veel wist van het accordeon-groeien, trok ik nog veel grotere ogen toen ze haar checklistje erbij nam. 'Oh ja', mompelde ze, 'ik moet nog vragen naar postnatale depressie'. Net na die woorden, zei ze 'Ah, maar dat moet bij u niet, want je hebt hem niet op de wereld gezet. Uw hormonen doen niet raar...'

Daarop zei ik spontaan 'Oh jawel.' Het is namelijk zo dat je lichaam zich wel degelijk hormonaal aanpast als je als plots zorg draagt voor een pasgeboren baby. Bij mij is dat overigens wel heel erg duidelijk, ik heb nooit een cyclus gehad en sinds hij er is, heb ik er wel een. Het zou dus kunnen dat mijn hormonen nu méér in evenwicht zijn dan ooit tevoren, maar een schok hebben ze wel degelijk gehad. Los daarvan heb ik ook jaren fertiliteit achter de rug. Onderzoek toont duidelijk aan dat vrouwen die een fertiliteitstraject aangaan, een grotere kans hebben op postnatale psychose en depressie. Los daarvan staat plots je hele leven op zijn kop, dat vraagt een serieuze aanpassing. Ook de impact van veel te weinig slaap moet je niet onderschatten. Oh ja, onderzoek toont ook aan dat alleenstaande ouders meer kans hebben op psychische problemen dan koppels, nog een extra risico voor mij dus...

Op zich kon ik haar redenering toen nog volgen. Ik moet ook niet verwachten dat mensen die niet met ggz bezig zijn er zoveel van weten, denk ik dan. Op mijn spontane 'Oh jawel!', zei ze echter ook: **'Maar ge ziet er wel goed uit'**. Ze heeft vervolgens niet bevestigd hoe ik me voelde en ik was zo perplex van die woorden dat ik even stilviel. Vanuit het idee dat ik niet zwanger ben geweest en haar inschatting dat ik 'er goed uitzag', concludeerde zij dat ze het risico op postnatale depressie niet moest bevragen. Meer nog, ze benoemde dat ze dit wél moest doen, maar bij mij niet nodig achtte. Ik was best verontwaardigd. Ik heb gelukkig geen depressie, al vind ik het alleenstaand ouderschap soms behoorlijk pittig. Maar voor hetzelfde geld had ik al een planning gemaakt om samen met de kleine uit het leven te stappen, weet je wel...

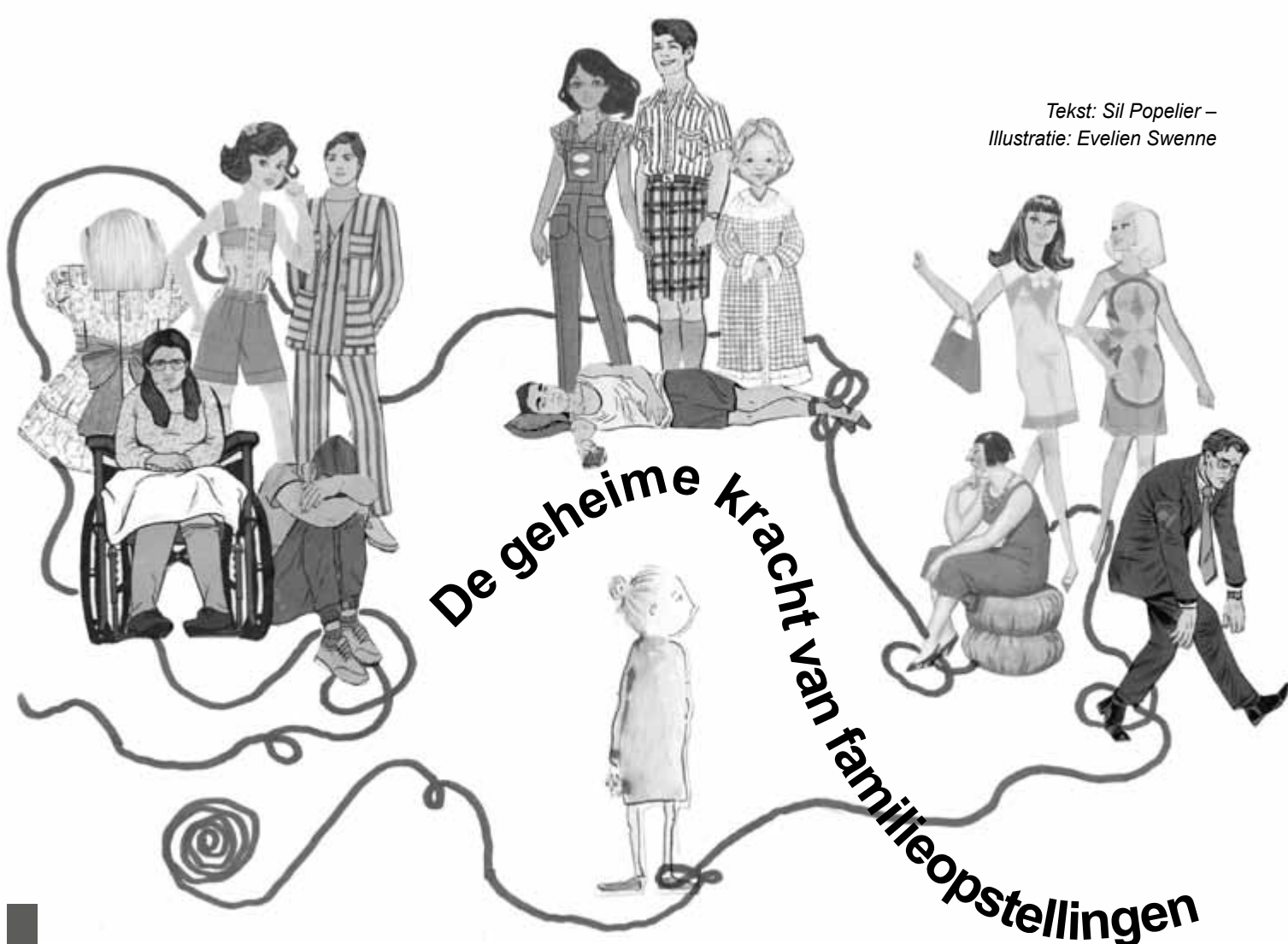
Ik werk in de ggz, ik denk dat iedereen van mijn collega's beseft dat je psychische problemen niet per se afleest aan mensen. Je zal misschien merken dat het douchen of tandenpoetsen moeilijker loopt, maar het écht zien? Nee, heel erg vaak kan je



dat niet doorgronden, mensen zijn namelijk niet telepathisch. Wat ik me achteraf vooral bedacht: als daar iemand zit die zich op dat ogenblik psychisch helemaal niet goed voelt en zij dezelfde conversatie heeft bij deze verpleegkundige... Tja, die gaat wellicht niets meer durven zeggen over hoe zij zich voelt. Die wordt vermoedelijk nog meer in de put geduwd want 'Zij heeft het kind niet op de wereld gezet dus kan/mag ze het niet moeilijk hebben'. En dan heb ik het nog niet over eventuele mogelijke gevolgen van dat gesprek.

We hebben nog een lange weg te gaan, denk ik dan, als zelfs hulpverleners denken dat je een depressie van iemands gezicht kan aflezen. We hebben ook nog een lange weg te gaan als mensen denken dat een postnatale depressie enkel met hormonen te maken heeft. Het ontstaan van postnatale problemen heeft doorgaans meerdere oorzaken, zoals de aanpassing aan de nieuwe situatie, een tekort aan slaap, de mate van ondersteuning en het netwerk, maar ook vroegere trauma's kunnen een rol spelen... Hormonen behelzen echt maar één aspectje. En zelfs als je geen kind op de wereld zet, vindt er een hormonale verschuiving plaats. Laatst wees onderzoek uit dat ook mannen daar onderhevig aan zijn, zo maken kersverse vaders plots een hoop minder testosteron aan. De natuur heeft dat goed gezien: zo zorgt ze voor meer zorgende vaders. Vermoedelijk gebeurde bij mij net hetzelfde. Ik heb immers PCOS, een hormonale problematiek waardoor ik als vrouw o.a. te veel testosteron aanmaak.

Voor alle duidelijkheid: ik heb verder nog geen noemenswaardige problemen ervaren bij de verpleegkundigen, dokters en vrijwilligers van Kind & Gezin. Integendeel, de meesten onder hen erkennen dat ik net zo goed kans maak op psychische problemen én zijn zich ervan bewust dat er ook bij mij een hormonale verschuiving heeft plaatsgevonden. Toch was dit een behoorlijk frappante ervaring.



Intro

In het tv-programma *We Are Family*¹ gaat Lidewij Nuijten op zoek naar de wortels van de mensheid ... De wortels van dé mensheid!? Hoor ik dat goed? Lidewij 't Zotje kent nog niet eens haar eigen wortels; met haar bloedeigen broers heeft ze nauwelijks contact. Desalniettemin blijft ze haar oorspronkelijke opzet trouw. Dus, parallel aan de zoektocht van twee adoptiezussen naar hun biologische ouders in China, onderzoekt ze haar eigen familiegeschiedenis en -stamboom. Bovendien haalt ze in *We Are Family* de band met haar broers aan. Door de tv-uitzending van hun familiereunie promoveert Lidewij plotsklaps tot mijn persoonlijke heldin. Mijn zoektocht naar wat er in mijn familie zoal speelt, begint in januari 2022. Een vriend nodigt me uit voor een familieopstelling in Deinze. Later neemt hij me mee naar een aantal sessies in Sint-Niklaas. Nadat ik meermaals als representant aan een familieopstelling heb deelgenomen, stel ik in juni 2023 uiteindelijk zelf mijn familiesysteem op. Dit vormt het sluitstuk van een jaar gesprekstherapie, waarin ik heb geprobeerd mijn familievraagstuk te ontraadselen.

Hoewel ik in het korte bestek van dit artikel onmogelijk de complete, uitgebreide theorie over familieopstellingen uit de doeken kan doen, geef ik je hieronder toch enkele definities mee. Wie interesse heeft om het thema verder uit te

diepen, verwijs ik overigens graag naar mijn bronnen (zie voetnoten).

Wat is een familieopstelling?²

Een familieopstelling is een behandelmethode, die door Bert Hellinger als groepstherapie ontwikkeld werd. De groep bestaat uit tien tot twintig deelnemers. De afloop van een opstelling is niet voorspelbaar, ook als een zgn. oplossing nagestreefd wordt. De opstellingsduur varieert dus en duurt gemiddeld tussen een half en anderhalf uur. Als meer dan acht deelnemers hun familie willen opstellen, zijn hiervoor meerdere dagen nodig. Alles wat binnen de familieopstelling gezegd wordt of aan de oppervlakte komt, blijft binnen de groep. De privacy moet gewaarborgd zijn. De motivatie van de cliënt/opsteller kan een opstelling sterk beïnvloeden. De cliënt/opsteller moet met een 'brandende vraag' zitten, moet een urgente vraag hebben. De wens naar verandering en nieuw inzicht is belangrijk. Soms is meteen een verband tussen het geformuleerde verzoek en het familiesysteem zichtbaar.

Wat is een familiesysteem?³

We maken onderscheid tussen de 'familie van afkomst' en de 'gekozen familie'. Tot de familie van afkomst (familie van oorsprong) behoren de biologische ouders, evt. pleegouders, broers en zussen, maar ook stief-

broers en stiefzussen, ooms en tantes, grootouders en overgrootouders. Het blijkt dat ingrijpende gebeurtenissen die vier of vijf generaties geleden hebben plaatsgevonden tot op de dag van vandaag invloed kunnen uitoefenen. Ook ex-partners van de ouders (verloofdes, grote liefdes) behoren tot de familie van afkomst.

Het tweede familiesysteem is de gekozen familie. Tot de gekozen familie behoren alle personen die de cliënt zelf als familie gewenst of uitgezocht heeft. Hieronder vallen de huidige partner of echtgenoot, alle kinderen (ook onwettige kinderen, miskramen, zwangerschapsonderbrekingen en jong overleden kinderen), alsook de ex-liefdes van de cliënt en de vroegere betrekkingen van zijn huidige wederhelft. Bij de oudere generaties zien we dat ook platonische liefdes hun plaats hebben binnen het familiesysteem.

Heb je dit allemaal gelezen en denk je: Daar kan ik me hoegenaamd niets bij voorstellen!?, wel, neem eens aan zo'n familieopstelling deel⁴. Wellicht heb je er achteraf een beter beeld van. Elke definitie schiet immers tekort, zolang je er geen concrete ervaring mee hebt.

Hoe ziet een familieopstelling er concreet uit?

Als beginnening ben je meestal een representant, waarbij je een rol binnen het familie-

systeem van een opsteller 'representeert' of draagt. Een gedragen rol van een representant is geenszins te vergelijken met de rol van een acteur. In een scène of op toneel is elke vertolkte emotie, dialoog of situatie per definitie fake of verzonnen; in een familieopstelling daarentegen is elke emotie, dialoog of situatie levensecht. Huh? Hoezo? Iemand die een rol draagt voor een ander, neemt tegelijk emoties en situaties in zich op, doorleeft de emoties van de gerepresenteerde vader, moeder, zoon, dochter, opa, oma, enz. als waren het eigen beleefde emoties en situaties.

Je krijgt de brandende vraag van de opsteller – waar hij of zij mee zit – mee. De brandende vraag heeft betrekking op zijn of haar familie. De groepsleider (van de familieopstelling, red.) houdt een korte babbel met de opsteller. Dan verwoordt de groepsleider de brandende vraag kort en bondig aan de groep. Vervolgens worden de representanten één voor één verzocht hun ogen te sluiten en lukraak een plek in de ruimte in te nemen. De groepsleider leidt hen met een lichte aanraking naar hun plek. De representanten nemen hun rol intuïtief op zich, d.w.z. dat ze zich hierbij niet te veel door hun ratio, maar eerder door de doorleefde emoties laten leiden. Tijdens een familieopstelling worden de representanten emoties, ja zelfs lichamelijke klachten (!) van de familieleden die ze representeren, gewaar. Alle emoties en klachten worden benoemd en aan de groepsleider verwoord. Wildvreemden nemen een rol binnen een hun volslagen onbekend familiesysteem op. En toch komen zo onverwachte zaken over het familiesysteem van de opsteller aan het licht!

Het intuïtieve element van een familieopstelling

Voor wie bovenstaande beschrijving te mooi klinkt om waar te zijn, verwijs ik graag naar 'Hoe overleef ik mijn familie' van John Cleese en Robin Skynner. John Cleese is een Britse acteur, bekend van Monty Python en Fawlty Towers. Na een stukgelopen huwelijk ging John Cleese bij gezinstherapeut Robin Skynner in groepstherapie. Samen brachten ze wat later 'Hoe overleef ik mijn familie' uit, een vulgariserend boek over familierelaties. Hun boek kwam in 1983 uit. Sindsdien is het onder de zelfhulpboeken een bestseller gebleven.

'In een experiment (Oefening in Familie Systemen)⁵ loopt een groep studenten, die wildvreemden voor elkaar zijn, lukraak door een kamer. De groep waarin ze rondlopen, bestaat uit een veelvoud van vier. De studenten kiezen een partner op basis van uiterlijke kenmerken en vormen zo een koppel. Op hun beurt moeten de pas gevormde koppels met een ander koppel een groepje van vier vormen. Alle groepjes

van vier vertonen gelijkenissen wat familieachtergronden betreft. Ook het laatst overgebleven groepje van vier studenten, dat door niemand gekozen wordt (de muurbloempjes), merkt tot hun verbazing op wat ze met elkaar gemeen hebben: nl. hun gevoel overal uitgesloten te worden en nergens bij te horen. Verbluffend! "Soort zoekt soort.", weet je nog, op de speelplaats? En "Al wat je zegt, ben je zelf.", of wat dacht je? ;-) Wel, de waarheid komt uit de kindermond. 'Soort zoekt soort', een huizenhoog cliché, maar in dit experiment wel een dat op onnavolgbare wijze wordt bevestigd. De zgn. muurbloempjes geven daarbij de doorslag. Zij overtuigen Robin Skynner er uiteindelijk van dat mensen zich tot elkaar aangetrokken voelen, als zij dezelfde familieachtergronden met elkaar delen.'

Deze Oefening in Familie Systemen verklaart trouwens ook perfect het intuïtieve element van een familieopstelling. Hoe verklaar je anders dat representanten emoties, tot zelfs lichamelijke klachten, van familieleden van de opsteller in hun eigen lijf voelen gieren? Per slot van rekening is het familiesysteem van de opsteller hun volslagen vreemd! En toch: voor zo veel zaken vinden we niet meteen een rationele verklaring. Pas als we ons verstand aanwenden om onderliggende of sluimerende emoties, de zgn. buikgevoelens, te verwoorden, komt de sublieme kracht van menselijke interactie aan de oppervlakte. Daarin ligt de geheime kracht van familieopstellingen.

Het ruimere plaatje ...

Prof. Dr. Franz Rupert onderzoekt in zijn boek 'De verborgen boodschap van psychische stoornissen' de link tussen traumatische ervaringen binnen de familie en psychosen of schizofrene ziektebeelden. Uit zijn onderzoek blijkt dat psychosen en aanverwanten het gevolg zijn van zielsverwarring in het familiale bindingssysteem. Hij maakt gretig gebruik van familieopstellingen om zichtbaar te maken wat normaal gezien onzichtbaar blijft: het zieleleven van de mens. "Volgens mijn overtuiging hebben opstellingen voor de wetenschap die zich met het zieleleven van mensen bezighoudt, een vergelijkbare kwaliteit als de microscoop voor de natuurwetenschappen: ze maken iets zichtbaar wat met het blote oog niet is waar te nemen. Ze ontsluiten een verborgen wereld. Ze openen een deur naar een dieper begrip. Ze vermeerderen het therapeutische handelingspotentieel tot het tienvoudige."

Waar de biomedische psychiatrie – helaas – is blijven steken in schuldinductie ('blame the victim'), gaan familieopstellingen verder en kijken naar het ruimere plaatje. Iemand wordt niet psychotisch wegens een gebrekkig indi-

videel aanpassingsvermogen of een te lage stressbestendigheid. Wel integendeel, iemand ontwikkelt pas psychotische symptomen, als hij of zij zo veel emotionele stress heeft moeten verwerken en daarbij in het duister heeft getast op zoek naar antwoorden ...

Familieopstellingen kunnen een antwoord bieden, want door de familietrauma's tijdens zo'n opstelling zichtbaar te maken, de verstrikkingen aan het licht te brengen, ontstaat er a.h.w. een Aha-beleving, een verlichting en verklaring, hoewel daarom nog niet alles opgehelderd hoeft te zijn. (...) In de door mij begeleide opstellingsseminars ontstaan er onvermoed steeds weer situaties waarin het duidelijk is dat er in de familie een duister geheim is waarin de symptomen van de patiënt een verklaring vinden. De representanten voelen het meestal heel goed aan wanneer er iets niet klopt en welke richting het zou kunnen uitgaan."

Het familietrauma benoemen

Een psychotische patiënt verdient alle steun in de verwerking van zijn of haar familietrauma. Een grondige anamnese (d.i. het in kaart brengen van alle familiebanden en hun evt. traumatische uitwerking op de patiënt) dringt zich bijgevolg op. De verwerking van een familietrauma kan pas echt aanvangen, indien een kat een kat genoemd wordt. Het familietrauma dient m.a.w. benoemd te worden, opdat de wonden kunnen helen.

De psychiatrie zou dus nog wat van familieopstellingen kunnen opsteken. De aandacht die er in deze behandelmethode wordt besteed aan het ontrafelen van de verstrikkingen in het familiesysteem, is immers een meer efficiënte manier om met familietrauma's om te gaan dan duizend angstremmers bij elkaar.

**Reacties zijn steeds welkom op:
sil.popelier@proton.me**

- ¹ <https://www.lidewij.be/wearefamily>
- ² naar: 'Familieopstellingen, Bert Hellingers systemische familitherapie', Nick Blaser, Zevende druk 2016, © Milinda Uitgevers 2012, p. 15
- ³ idem, p. 16
- ⁵ naar: 'Hoe overleef ik mijn familie' pp. 19 - 22, first published as Families and How to Survive Them. © 1983 Robin Skynner en John Cleese © 1986 Nederlandse vertaling Uitgeverij Rainbow Vertaling: Karin Stigter Oorspronkelijke Nederlandse titel: Van je familie moet je 't hebben Zesentwintigste druk juni 2013
- ⁶ 'De verborgen boodschap van psychische stoornissen', p. 277, Franz Rupert, Nederlandse editie © 2008 Uitgeverij Akasha, Eeserveen, Nederland. Tweede druk 2009. Oorspronkelijke titel: 'Verwirrt Seelen – Der verborgene Sinn von Psychosen.'
- ⁷ 'De verborgen boodschap van psychische stoornissen', p. 285

In psychoanalytische therapie met een psychosegevoeligheid

Tekst: Pieter Pauwels

Mijn naam is Pieter, ik ben 60 jaar en draag het etiket 'bipolaire stoornis met psychotische kenmerken'. Sinds februari 2021 volg ik een psychoanalytisch geïnspireerde therapie; één keer per week of om de 14 dagen.

Dat ik zo'n soort therapie volg, is al een probleem op zich. Ik ben zelf afgestudeerd in klinische psychologie, met psychoanalyse als specialisatie. Daarom was ik al vele jaren vragende partij voor deze therapievorm. Door mijn psychotische klachten durfde geen enkele therapeut het met mij aan. Vroeger dacht men immers dat een psychose kon uitgelokt worden door diepgaande therapie. Onder andere in Gent hebben ze hier rond baanbrekend onderzoek verricht, waardoor therapeuten hier sinds een paar jaar wel voor openstaan.

De context

Men denkt bij psychoanalyse vaak aan een divan waarop de patiënt drie keer per week gaat liggen en alles zegt wat in hem of haar opkomt. Zo zou hij of zij zich bewust worden van zich herhalende denkpatronen. De therapeut is een klankbord die daarbij helpt door gerichte tussenkomsten. De patiënt projecteert gevoelens en gedachten op de therapeut, die ze vervolgens analyseert.

Omdat ik van een uitkering leef, was mijn financiële draagkracht te beperkt om uitgebreid in therapie te gaan. Toch stond ik erop dat ik niet naar een goedkoop centrum ging. Ik wilde zelfs het volledige bedrag betalen. Zo hoopte ik de druk om het over zinvolle dingen te hebben te vergroten en wilde ik geen tijd verloren laten gaan. Ik heb immers vroeger behoorlijk wat therapiesessies gehad waarin ik niet naar de essentie durfde gaan. De therapie kabellede daardoor verder zonder dat er echt iets veranderde. Toen had ik ook het gevoel dat ik daar ten koste van anderen was, dat voor anderen deze therapie zinvoller zou

kunnen zijn. Er zijn immers enorme wachtlijsten. Mijn therapie was dan ook beperkter dan een volledige psychoanalyse. En een divan kwam er niet aan te pas.

Waarom ik in therapie wilde

Waarom wilde ik werken in therapie? Ten eerste wilde ik mijn kindertijd exploreren en het verband met mijn psychische kwetsbaarheid ontdekken. Ten tweede wilde ik in het reine komen met de toxische en ziekmakende sfeer die er bestond tijdens mijn opleiding psychologie. De invloed daarvan op mijn leven was catastrofaal. In het begin twijfelde ik aan mijn analyticus, omdat hij op dezelfde plek had gestudeerd. Die twijfel bleek onterecht, want hij beaamde de dingen die ik daarover zei. Ten derde wilde ik bekijken welke onbewuste lading een conversieproblematiek heeft (mijn ogen vallen buitenshuis geregeld langdurig ongecontroleerd dicht), om er uiteindelijk beter mee te kunnen omgaan. Conversie is een functioneel, neurologisch probleem dat ontstaat door een plotse schok in je leven, en dit kan ook benaderd worden via psychoanalyse.

Rond de eerste twee problemen hebben de analyticus en ik gewerkt. Er gebeurde in mijn dagelijks leven echter zoveel, dat daarover praten ook belangrijk was. Het frustreerde me daarom soms dat er tijd te kort was. De derde vraag kwam uitgebreid aan bod. Ik kreeg een goed zicht op mijn conversiestoornis, waardoor mijn klachten verminderden. Ze verdwenen echter niet volledig.

Waarom verschilt deze therapie van andere therapieën

De therapie was veel directiever dan ik verwachtte. Soms besliste de analyticus in mijn plaats over dingen waarover ik twijfelde. Eén keer ging hij zelfs regelrecht in tegen een beslissing die ik al had genomen. Ook was ik verwonderd over zijn antwoord toen ik op een gegeven moment iets heftigs aan het vertellen was: "U hoeft niet alles te zeggen." Deze twee voorbeelden gaan in tegen de beginselen van wat psychoanalytische therapie eigenlijk inhoudt. Bij een psychosegevoeligheid blijkt het misschien toch een beetje gevaarlijk om te diep te graven?

Ik had verwacht dat ik door de therapie lagere dosissen antipsychotica nodig zou hebben. Dat is zo, maar gebeurt geleidelijk aan. De medicatie geeft me een min of meer stabiele basis om in mezelf te durven graven. Zonder deze pillen was dit waarschijnlijk niet mogelijk geweest.

Ik heb nagedacht over hoe de therapie er had uitgezien indien ik midden in een psychotische crisis zou gezeten hebben. Ik denk dat ik vooral kwaad zou zijn geweest als de therapeut mij niet 100% had gevolgd. Ook daar is luisterbereidheid belangrijk, evenwel zonder onmiddellijk te analyseren. Door de negatieve symptomen van mijn psychoses kost het me soms moeite om mezelf te motiveren. Niettemin ben ik nog geen enkele keer op een sessie te laat gekomen of niet komen opdagen.

Een zinvolle therapie

Over de betekenis van mijn wanen hebben we maar beperkt gepraat. Dat komt deels omdat ze zo 'gewoon' zijn in het kader van

een psychose. Twee voorbeelden van een waan: nummerplaten zien die volgens mij verborgen boodschappen bevatten, een televisieprogramma dat speciaal voor mij op de buis komt. Dat ze voor mij 'doodgewoon' zijn, maakt dat ikzelf daarrond weinig vragen heb. Eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat ik ook wel bang ben dat mijn zware trauma's naar boven zouden komen.

Hoe denk ik nu over die therapie na meer dan drie jaar? Ik heb het gevoel dat het vuur wat verdwenen is. Ik wacht op een soort doorbraak. Toch zou ik niet zonder die therapie willen. Ze heeft tot nu toe haar plaats in mijn leven. Alleen al het gevoel dat er iemand is die grote delen van mezelf en mijn geschiedenis kent, geeft mij een veilig gevoel. Onder woorden brengen en analyseren van wat in mij leeft, maakt dat ik hiervan meer afstand kan nemen. Het verliest voor een deel zijn bedreigende lading. Het maakt het bespreekbaar, veel meer dan bij vroegere therapieën die ik volgde.



“Onder woorden brengen en analyseren van wat in mij leeft, maakt dat ik hiervan meer afstand kan nemen.”

Het was fijn toeven op het nieuwjaarsfeest

Zaterdag 25 januari nam ik met tachtig leden van vzw UilenSpiegel deel aan het Nieuwjaarsfeest in Brussel. Het was de eerste keer dat ik me hiervoor inschreef. Spannend dus!

Tekst: Annick Deliën



Voorzitter Jan Delvaux



Directeur Jef Vanhove



Na een korte treinreis werd ik opgewacht door een aantal leden om vanuit Brussel-Centraal samen de metro te nemen en daarna naar de zaal te wandelen. Ik vond dat best aangenaam, want ik kende mijn weg niet zo goed in Brussel en dat gaf me de kans om reeds contacten te leggen in een kleinere groep.

Eens aangekomen werd ik meteen verwelkomd door Nadia Mahjoub, hoofdredacteur van ons tijdschrift Spiegel. Voor mij was ze meteen een bekend gezicht aangezien ik hiervoor als vrijwilliger werk. Ook medevrijwilliger Els en zoontje Milan waren present.

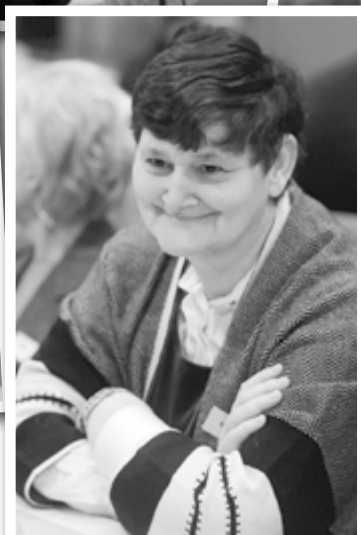
We kregen allen een naamplaatje en de keuze om al dan niet op de foto te willen. Hapjes en drankjes stonden klaar. Het feest was begonnen.

Niet veel later raakte ik aan de praat met enkele leden die ik daarvoor nog niet kende: een vriendelijk koppel uit Limburg en een naamgenote uit West-Vlaanderen die me introduceerde tot het moeilijke doch zeer mooie dialect uit onze contreien. Ik bleef er plakken en we besloten samen aan tafel te blijven.

Ik verkocht een exemplaar van Coconuts – een tijdschrift voor en door mensen met of zonder een psychosegevoeligheid waaraan ik ook mijn literaire steentje bijdraag – aan mijn tafelgenoten. Tevens maakte ik meteen reclame voor mijn dichtbundel.

Men diende een driegangenmenu op. Eerst groene soep met biet, gevolgd door een al dan niet vegetarisch hoofdgerecht. Het bleef even wachten op dit hoofdgerecht omdat de vegetarische schotel pas als laatste werd opgediend. Mijn tafelgenoten zaten geklemd tussen medelijden en een lichte vorm van leedvermaak om mijn niet gestilde honger. Als troost mocht ik het overgebleven brood dat bij de soep hoorde oppeuzelen tot dat heerlijke bord met vegetarische vol-au-vent onze dis bereikte. Als afsluiter een heerlijk stuk ijsstaart.

Nu ik voldaan was op culinair niveau, maakte mijn honger plaats voor zenuwen. Omdat ik nu eenmaal graag moeilijk doe en een uitdaging dus niet uit de weg wil gaan, had ik mezelf opgegeven om een gedicht voor te dragen.



Onder tumult en stoelgeschuif draafde ik naar voren met mijn Coco-nuts en dichtbundel in de aanslag. Ook hier weer: reclame. Nadia introduceerde mij en de artistieke parel gemaakt door mijn medekosnootjes met veel bravoure. Het voorlezen van mijn gedicht ging echter met vallen en opstaan. De kleine Milan had de draad van de microfoon als speeltje gekozen. Nadia herhaalde het gedicht met meer succes terwijl ik me dankbaar neerzette op het podium.

Er werden nadien nog teksten voorgelezen en gezongen, maar ik vond het niet altijd gemakkelijk om te volgen omwille van het achtergrondlawaai. Desondanks bleef het vrij gezellig en iets later ging de Tomb-Uil-A van start. Ik won een kommetje, een peper-en-zout set en een wattenstaafhouder. Mijn boek 'De avonturen van Tom Sawyer' door Mark Twain is nu in handen van de eerlijke vinder. Uiteraard met een sticker van Coconuts onder het lintje.

Rond 16u werd het tijd om af te ronden. We ruimden nog even alles op. Ik sleurde enkele stoelen onder de tafel en zorgde ervoor dat er zo weinig mogelijk overschot overbleef van de chips, worteltjes en courgette.

We gingen wederom met een kleine groep naar Brussel-Centraal.

Goedgemutst – letter en figuurlijk, want het was best koud – maakte ik de treinreis naar huis. In de soundtrack van mijn leven, maar ook in het echt met behulp van de hoofdtelefoon, koos ik voor 'Shelter' van Birdy. Want laten we eerlijk wezen: wij, uiltjes, vinden bij Uilenspiegel niet enkel een spiegel, maar ook een veilig nest tijdens de vogelvlucht van het leven.

Het was fijn om erbij te mogen zijn.



Pilletje Nooitgenoeg

Tekst: Kim Martens

Probeer maar eens van een zwaar thema zoals (geforceerde) medicatie en (gedwongen) opname een luchtig gegeven te maken. Geen sinecure, maar toch is dit boekje er in geslaagd de problematiek toegankelijk te maken.

Door te vertrekken vanuit de basis en de verdere evolutie in stukjes te verdelen, kan elke lezer zichzelf herkennen in een bepaalde fase. Het boekje hoeft niet in één ruk gelezen te worden, elke pagina leent zich immers tot overpeinzing, zelfreflectie. 'Heb ik dit ook gevoeld, meegemaakt? In welk stadium bevind ik mijzelf? Zie ik de zon al of moet ik mijn pad herbekijken?'

Terwijl medicatie vaak een onontbeerlijk deel is van het helingsproces en ondersteuning biedt om uit dat diepste dal te raken, mag het geen afhankelijkheid creëren.

Bekijk het daarom eerder als een touw dat je toegeworpen wordt, omhoog trekt uit het duister, en je, ietwat heen en weer zwaaiend, een beetje verder op de weg naar herstel dropt.

Maar dan?

Alleen verder gaan, de zoektocht aanvatten, is beangstigend. Tot je aan de zijlijn 'helpers' ziet staan: lotgenoten, bezorgde familieleden, professionele hulpverleners... Ze reiken je de hand, maar je hebt schrik, omdat je al zo vaak in de steek bent gelaten en nadien nog eenzamer werd.

En toch.

Toch moet je die handen durven grijpen. En met elke schouderklop, elk advies en elk duwtje in de rug, kan je een pil uit de voorraad verwijderen. Tot je omringd bent door mensen die je naar boven doen kijken, naar het licht, de zon, en voorwaarts, naar de brede weg van mogelijkheden en warme menselijkheid.

Je begint je veilig te voelen en nog meer pillen verdwijnen.

Bij een dreigend gevoel van herval kijk je achterom en staan ze er nog steeds, al die mensen die je begeleidden. Je bent niet alleen.

Verder op je pad kom je mensen tegen die nog maar aan het begin van hun reis staan en nu ben jij de 'duwer'. Vanuit je eigen ervaring stuw je hen vooruit, het licht en de liefde van anderen tegemoet.

Alleen medicatie lost niets op, maar het geeft je wel die jumpstart. Om daarna, op eigen vleugels, verder te vliegen.

Het boekje is heerlijk licht en toch diepgaand geschreven. Bevattelijk voor een breed publiek, en toch individueel herkenbaar.

Toegankelijk, ook voor wie niet vertrouwd is met het thema, geeft het een kleine inkijk in de problematiek, en wakkert daarmee misschien de interesse en zin tot verdere verdieping aan, om uiteindelijk zelf een 'helper' te worden. Want daar zijn er nooit genoeg van.

Je vindt het boekje op www.psychosenet.nl/publications/pilletje-nooitgenoeg/



Iemand nog een pilletje?

Tekst: Kim Martens –
Illustratie: Elisa via Pixabay

Uit onderzoek is gebleken dat in België 1 op 10 patiënten met psychische klachten antidepressiva voorgeschreven krijgt door hun huisarts. Laten we eerlijk zijn: dit is niet de ideale aanpak van psychische problemen bij een eerste lijnscontact. Het gevolg van deze trend is ontegensprekelijk overmatig gebruik, met alle gevolgen van dien.

Antidepressiva zijn immers niet zonder risico's, zoals aanhoudende bijwerkingen als ze te lang worden ingenomen. Men adviseert om antidepressiva maximaal zes maanden bij een eerste depressie te gebruiken, en twee jaar bij een hoger risico op terugval. In realiteit blijft men echter te vaak te lang vasthouden aan medicatie.

Toegegeven: een deel van de patiënten is wel degelijk gebaat bij een directe medicamenteuze aanpak, om bijvoorbeeld de eerste symptomen te verlichten en zo een verdere behandeling, in combinatie met gesprekstherapie, te faciliteren.

Idealiter zou dus een interdisciplinaire aanpak zijn, waarbij de huisarts de primaire klachten opvangt en doorverwijst naar een psycholoog (zonder wachtlijst), waarna de patiënt vanuit die samenwerking verder wordt opgevolgd. Maar zolang die tweede voorwaarde in de praktijk niet vervuld raakt door te weinig beschikbare psychologische hulp, zal de huisarts blijven doen wat in zijn mogelijkheid ligt om de patiënt te helpen, en dat is: medicatie voorschrijven.



Do You(r) Mind? Samen bouwen aan veerkracht bij jongeren

Tekst: Jef Vanhove

Mentale gezondheid is een groeiende uitdaging, zeker voor jongeren. Hoe kunnen we hen beter ondersteunen? Met het internationale project Do You(r) Mind zetten we samen met jongeren een belangrijke stap in de juiste richting.

Waarom dit project?

Bij UilenSpiegel vzw merken we dat jongeren en jongvolwassenen moeilijk de weg vinden naar onze werking, terwijl de nood aan ondersteuning net bij hen groot is. Uit onderzoek van Zorgnet Icuvo (2023) blijkt dat psychische problemen steeds vaker op jongere leeftijd beginnen. Ook de Staten-Generaal Geestelijke Gezondheid pleit in haar memorandum 2024 voor meer preventie en specifieke aandacht voor jongeren.

Een bevraging onder onze leden in juli 2024 bevestigde dit: 91% vindt dat we meer moeten inzetten op deze doelgroep. Daarom maakten we dit een speerpunt in ons beleidsplan 2026-2030. Maar we willen niet wachten!

Erasmus+ project: Do You(r) Mind

In oktober 2024 dienden we samen met Produções Fixe (Portugal) een projectaanvraag in bij Erasmus+, die werd goedgekeurd. Dit project loopt van januari 2025 tot februari 2026.

In co-creatie met jongeren ontwikkelen we een toolbox om psychische kwetsbaarheid op een toegankelijke manier bespreekbaar te maken. Deze kan worden ingezet in scholen, jeugdbewegingen en hulpverleningsorganisaties. Daarnaast organiseren we vormingen voor professionals om hen hierin te ondersteunen.

Eerste internationale ontmoeting: 24 februari

We zijn trots op deze Europese samenwerking en kijken uit naar de eerste internationale bijeenkomst op 24 februari in Brussel. Dit is het startpunt van een veelbelovend traject. Blijf ons volgen voor updates en resultaten!



Gefinancierd door
de Europese Unie

Boek

Minder slikken, véél minder

Tekst: Christel G.

Remke Van Staveren is psychiater, oud-huisarts, medeoprichter en consulent van een afbouwpoli in Noord-Holland.

Veel psychiaters en huisartsen schrijven te snel, te veel en te hoge dosissen medicatie voor. Van afbouwen hebben ze vaak maar weinig kaas gegeten. Zowel artsen als patiënten hebben overtuigingen over waarom ze beter niet afbouwen of stoppen, want het gaat toch prima zo. Artsen staan dikwijls weigerachtig tegenover de wens van patiënten om af te bouwen of raden net een veel te snelle afbouw aan.

Remke houdt geen pleidooi tegen medicatie, maar wijst wel op de beperkingen ervan. Ze legt uit wat medicatie wel en niet voor je kan doen. De mythe van het stofje te veel of tekort in de hersenen, waar veel artsen zich nog krampachtig aan vastklampen, wordt ontkracht. Daarnaast beschrijft ze ook de gevaren van te lang en te veel, vaak cocktails van pillen slikken. Haar devies: Zo min mogelijk slikken, maar zoveel als nodig.

Het is vooral ook een praktisch boek dat beschrijft hoe je er achter kan komen dat je wellicht een te hoge dosis slikt. En met vragen die je jezelf kan stellen, zoals of je diagnose nog wel klopt. Naast stof tot nadenken biedt het boek alle informatie over hoe, middel voor middel, veilig af te bouwen. Met de 'gouden regels' bij afbouwen van psychofarmaca richt Remke zich rechtstreeks tot haar collega's, zodat je het boek ook als insteek kan gebruiken om het verminderen van je medicatie bij jouw arts bespreekbaar te maken.

Minder slikken, véél minder
Auteur: Remke Van Staveren
Uitgeverij: Boom (2022)





Overzicht lotgenotengroepen UilenSpiegel



Vzw UilenSpiegel is een vrijwilligersvereniging. Het grootste deel van haar werking wordt gedragen door lokale vrijwilligers, actief in elke provincie van Vlaanderen en in Brussel. Hieronder vind je een overzicht van de lotgenotengroepen begeleid door ervaringsdeskundige vrijwilligers. Een overzicht van hun activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten of kan je aanvragen via onderstaande contactgegevens.

GROEPEN ROND SPECIFIEKE KWETSBAARHEDEN

LOTGENOTENGROEP SEKSUEEL MISBRUIK HASSELT

Praatgroep voor lotgenoten begeleid door ervaringsdeskundigen Emily, Hans 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). De volgende reeks start in februari 2025.

Tijdstip: 18:30 - 20:30

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

Meer info en inschrijven: semi.hasselt@uilenspiegel.net

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: SAAMO Leuven, Eénmeilaan 2, 3010 Kessel-Lo, op wandelafstand van het NMBS-station van Leuven

Meer info en inschrijven: 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.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Meer info en inschrijven: dwang.leuven@uilenspiegel.net (Bram)

PSYCHOSEGROEP 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.

Tijdstip: 14:00 - 17:00

Locatie: Blinkhuis Gent, Vlaanderenstraat 53, 9000 Gent

Frequentie: Elke tweede zaterdag van de maand

Meer info en inschrijven: psychose.gent@uilenspiegel.net

PSYCHOSEGROEP ONLINE

Wil je praten over jouw psychosegevoeligheid en hoe je er dagelijks mee om gaat? Ben je op zoek naar een veilige plek om in gesprek te gaan met lotgenoten? Sluit dan gerust aan bij onze online groep (via Zoom).

Tijdstip: 14:00 - 16:00

Frequentie: Elke laatste zaterdag van de maand, startend op zaterdag 28 september 2024.

Meer info en inschrijven: psychose.online@uilenspiegel.net of bel 0472 244 544.

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 Georgia, Anne-Sophie en Lien.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: LDC De Merelaar, Poelstraat 37, 9820 Merelbeke

Meer info en inschrijven: 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.

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

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

Meer info en inschrijven: info@altis-depressie.be of 0487 84 11 84

Website: <http://www.altis-depressie.be>

LOTGENOTENGROEP DEPRESSIE MECHELEN (HER)-LEVEN

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)-Leven" 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

Meer info en inschrijven: depressie.mechelen@uilenspiegel.net

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 Kizzy.

Tijdstip: 19:00 - 20:45

Locatie: Zaalje in de bibliotheek van Meerhout, Gasthuisstraat 29, 2450 Meerhout. In april 2025 is de locatie nog te bepalen

Frequentie: Om de 2 maanden, meer bepaald elke eerste dinsdag van de even maanden

Meer info en inschrijven:

praatkaffeehsp.kempen@uilenspiegel.net of via 0473 48 75 91 (Lieve)

PRAATSESSIES NAH (NIET-AANGEBOREN HERSENLETSEL)

Ervaringsdeskundige Lindsay verwelkomt jullie graag online voor de praat sessies die doorgaan via het platform Zoom.

Frequentie: Eén dinsdag in de maand van 19:00 - 21:00

Meer info en inschrijven: nah@uilenspiegel.net

GROEPEN LOS VAN DIAGNOSES PER PRONVINCIE

ANTWERPEN

SAMEN STERKER – MORTSEL

We bieden een veilige en discrete plaats om even op adem te komen en in gesprek te gaan met lotgenoten. Oordeelvrije uitwisseling van ervaringen. Geen moeten... maar mogen praten. Heb je zelf een vraag, idee of thema, laat het ons weten. Maximaal 8 deelnemers per bijeenkomst.

Tijdstip: 14:00 - 16:00

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

Frequentie: Elke laatste woensdag van de maand

Meer info en inschrijven:

samensterker.antwerpen@uilenspiegel.net

ONTMOETEND HERSTELLEN – GEEL

'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

Meer info en inschrijven:

ontmoetendherstellen.geel@uilenspiegel.net
of 0492 23 84 78 (Bart)

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. Een nieuwe acht delige reeks start 2 keer per jaar (in september en in februari)

Tijdstip: 09:30 - 11:00

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

Frequentie: Tweewekelijks

Meer info en inschrijven:

herstelgroep.kempen@uilenspiegel.net of 0484 81 44 08 (Thomas, ma, di, do)

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 je 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: CAW De Kempen, Stationsstraat 80, 2300 Turnhout

Meer info en inschrijven:

praatgroep.turnhout@uilenspiegel.net

BRUSSEL

LEESGROEP NACHTUIL BRUSSEL

De leesgroep Nachtuil, begeleid door Eliane, richt zich tot mensen met een psychische kwetsbaarheid. Via verhalen 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. Je hoeft niets voor te bereiden of een boekenwurm te zijn. Iedere activiteit wordt er een bepaald thema besproken.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Le Grand Hospice (Pacheco), Grootgodshuisstraat 7, 1000 Brussel

Frequentie: Elke eerste zaterdagvoormiddag van de maand

Meer info en inschrijven:

nachtuil@uilenspiegel.net of 0495 30 87 52

Een overzicht van onze activiteiten vind je op www.uilenspiegel.net/activiteiten

LIMBURG

PRAATGROEP 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 gespreksgroepsbegeleider Dominic. We wisselen ervaringen uit en praten over thema's die ons bezighouden. De thema's worden in overleg met de groep bepaald.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

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

Frequentie: Elke eerste donderdag van de maand

Meer info en inschrijven:

praatgroep.sint-truiden@uilenspiegel.net

PRAATGROEP HALEN

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

Tijdstip: 9:30 - 12:00

Locatie: Sociaal Huis, Sportlaan 2B ,3545 Halen

Frequentie: Elke tweede vrijdag van de maand

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

ONDER ONS IN PELT

Voel je je soms alleen? Heb je last van stemmingswisselingen of voel je je soms gewoon niet goed in je vel? Je bent niet alleen! Ontmoet lotgenoten in onze praatgroep 'Onder Ons in Pelt'.

Tijdstip: 18:30 - 21:30

Locatie: Zaal De Peel, Norbertissenlaan 7, 3910 Pelt

Frequentie: Elke eerste maandag van de maand

Meer info en inschrijven: onderons.pelt@uilenspiegel.net of 0497 387 934 (Hilda)

OOST - VLAANDEREN

PRAATGROEP DE ROZE UIL - GENT

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

Frequentie: 1x/maand op zaterdag

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Casa Rosa, Kammerstraat 22, 9000 Gent

Meer info en inschrijven: derozeuil.gent@uilenspiegel.net

FIGUREN EN POPPENTHEATER VLOEDZOEKERS

We willen graag poppen maken, experimenteren met verschillende materialen, van mousse, tot hout, tot het onderschatte papier mache, in grootte variërend. We maken, spelen, proberen ...

Tijdstip: 13:00 - 16:00

Locatie: MUPO 'Museum voor poppenspel', Warandestraat 13, 9000 Gent

Frequentie: 2x/maand op zondag

Inschrijven en meer info: vloedzoekers@uilenspiegel.net

HENGELSPORT WE VANGEN ZE

Voor allen die graag eens zouden gaan vissen en anderen willen ontmoeten. Volgens het vele onderzoek (zelf googlen) is hengelen goed tegen angsten, post-traumatische stress, eenzaamheid,... Kom en probeer het eens uit! Alle materiaal en opgeleide initiatoren zijn voorzien.

Locatie: Rodetorenkaai, 9000 Gent

Inschrijven en meer info: thomas.roose@uilenspiegel.net

WEST - VLAANDEREN

PRAATGROEP WISTERMEE - BRUGGE

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? Gespreksgroepsbegeleiders Katelijne en Christophe heten je welkom in de warme 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)

Frequentie: Elke eerste en derde woensdag van de maand

Meer info en inschrijven: praatgroep.brugge@uilenspiegel.net of 0494 67 29 02 (Katelijne) of 0497 24 88 59 (Christophe)

PRAATGROEP KORTRIJK

Welkom bij de gezellige praatgroep UilenSpiegel Kortrijk, begeleid door Achille & Stefaan. Tijdens onze gemoedelijke gespreksgroepen hebben we het over koetjes en kalfjes, maar ook over de diepere zaken des levens... Alle mogelijke gespreksonderwerpen kunnen aan bod komen, maar we verliezen ons niet in dure termen als 'herstel' en 'psychische kwetsbaarheid'.

Tijdstip: 10:00 - 12:00

Locatie: Ak'zie, Veemarkt 56, 8500 Kortrijk

Frequentie: Elke derde vrijdag van de maand

Meer info en inschrijven: 0494 83 30 83 (Achille) of mail: praatgroep.kortrijk@uilenspiegel.net

GESPREKSGROEP ONDERONS TE KORTRIJK

De gespreksgroep OnderOns komt maandelijks samen te Kortrijk rond het thema mentaal welzijn, begeleid door Ivan en Anita. Wij verwelkomen graag iedereen die psychisch, emotioneel en sociaal welbevinden een warm hart toedraagt. Zowel mensen met een psychische kwetsbaarheid, vrienden, familie alsook professionele hulpverleners zijn van harte welkom. Omdat we preventie erg belangrijk vinden zien we het als een grote meerwaarde indien er ook mensen tewerkgesteld in eerstelijnsdiensten, onderwijs of bedrijfswereld zouden willen aansluiten, maar ook studenten die in deze sectoren aan de slag willen. In een ongedwongen oordeelvrije sfeer willen we graag een authentieke dialoog voeren en zo de verschillende rollen en perspectieven samenbrengen en elkaar leren begrijpen.

Tijdstip: 19:00 - 21:00

Locatie: Moorseelestraat 148, 8501 Kortrijk

Meer info en inschrijven: onderons.kortrijk@uilenspiegel.net

VLAAMS – BRABANT

PRAATGROEP PAJOTTENLAND

Al enige tijd is in Leerbeek praatgroep Pajottenland actief. Een initiatief voor mensen die het psychisch soms moeilijk hebben: depressie, mentale kwetsbaarheid, burn-out, eenzaamheid, rouw... Een veilige en warme plek waar men luistert en communiceert met begrip en respect en waar we streven naar verbinding. Begeleid door Geert en Bram.

Tijdstip: 19:00 – 21:00

Frequentie: Elke tweede donderdag van de maand

Locatie: Buurthuis Leerbeek, Sint-Pietersplein 8, 1755 Leerbeek

Meer info en inschrijven:

praatgroep.pajottenland@uilenspiegel.net

WEST – VLAANDEREN

EEN RUSTPUNT

Sta je op een wachtlijst? Of weet je niet goed wat te doen na een opname? Ben je op zoek naar een plek waar je jezelf kunt zijn en steun kunt vinden bij anderen? Kom dan eens kijken bij een rustpunt.

Tijdstip: 18:00 – 21:00

Frequentie: Elke eerste woensdag van de maand, vanaf februari 2025

Locatie: Cafétaria van Avansa Mid- en Zuidwest, Wandelweg 11, 8500 Kortrijk

Inschrijven en meer info: eenrustpunt@uilenspiegel.net

NATUURGENOTEN OP ADEM KOMEN IN DE NATUUR



NATUURGENOTEN DE KEMPEN

Samen op pad gaan in de natuur met lotgenoten “allerlei”. In verwondering staan voor paddenstoelen, bloempjes, vruchten, bomen, dieren en vogels al naargelang het seizoen. En als kers op de taart 2 natuurgidsen van natuurlandpunt - Mirella en Annelies - bij je hebben die er van alles over kunnen vertellen zodat elke wandeling opnieuw een boeiende ervaring wordt. Heerlijk samen op “adem” kunnen komen in natuurschoon... We organiseren voorlopig elk seizoen 1 wandeling wanneer we merken dat mensen graag vaker samen op pad willen gaan is in de toekomst uitbreiding mogelijk.

Tijdstip: Vertrek om 13:30

Locatie: Verzamelen aan bezoekerscentrum Netewoud Meerhout, Watermolen 7, 2450 Meerhout

Meer info en inschrijven:

natuurgenoten.geel@uilenspiegel.net

NATUURGENOTEN BRUSSEL

Begeleiders Katrien en Siegfried plannen telkens een korte wandeling (5km) doorheen de Brusselse stedelijke en natuurlijke pareltjes, gekoppeld aan ludieke wistjedatjes rondom de wandelroutes.

Meer info en inschrijven:

natuurgenoten.brussel@uilenspiegel.net of

0474 08 95 24 (Katrien) of 0475 25 73 00 (Siegfried).

Bellen kan op weekdays tussen 18u00 en 21u00 en op weekenddagen tussen 09u00 en 21u00.

NATUURGENOTEN AARSCHOT – METAFORENWANDELING

Samen komen we in beweging in de natuur door te wandelen. Een wandeling in de natuur kan talloze metaforen oproepen. Woudninf Hadewijch neemt jullie mee op pad door het afwisselende natuurdecor rondom Aarschot.

Op deze wandeling laten we ons telkens verrassen door de spiegel die de natuur ons voorhoudt in zoveel verschillende metaforen. Gewapend met pen en papier wandelen we ongeveer 6 km. Iedereen kiest in alle vrijheid of men de vraag opschrijft of niet, of men ze beantwoordt of niet en of men dat antwoord al dan niet luidop voorleest. Niks moet op een metaforenwandeling, iedereen kiest zelf wat men ermee doet. Hadewijch begeleidt in een open sfeer, waarin iedereen zich veilig kan voelen.

De wandeling duurt ongeveer 2,5 uur afhankelijk van de grootte van de groep.

Tijdstip: Maandelijks van 14:00 tot 17:00

Inschrijven en meer info: simonsdochter@gmail.com of bel 0478 65 16 75 (Hadewijch).



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 mensen 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 driemaandelijks 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

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



HerstelAcademie

Een HerstelAcademie voorziet een open cursusaanbod rond maatschappelijke thema's, welbevinden en psychisch welzijn. De cursussen zijn kortlopend en worden begeleid door een professional en een ervaringswerker, waarbij de nadruk ligt op samen leren.

www.herstelacademie.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 jaar

en ontvang het magazine Spiegel
vier keer in je brievenbus

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