

edito

Wat steekt mensen aan?

Het antwoord hierop is moeilijk hard te maken omdat het alles te maken heeft met de 'ongrijpbare' toestand van bezieling.

Toch kan men er niet naast kijken, mensen die zich met hart en ziel voor iets inzetten, ze hebben een krachtige uitstraling.

Ze kunnen een vonk doen overslaan. Hun bezieling is hun motor, de kern van hun motivatie en dat is meer dan een enthousiaste gemoedstoestand.

Bij navraag blijkt niet iedereen hetzelfde te verstaan onder bezieling.

Is bezieling ongeveer hetzelfde als drijfveren of motieven?

Neen, bezieling en drijfveren zijn geen synoniemen, niet alle drijfveren leiden even sterk tot bezieling. Een onderzoekje naar drijfveren leert dat wat vaak aan de oppervlakte bezieling schijnt, soms een andere behoefte maskeert. Drijfveren geven wel richting aan ons gedrag.

En wie zich bewust is van zijn drijfveren heeft de keuze door welke drijfveren hij of zij zich wil laten leiden. Bewustwording van onze motieven is een belangrijk criterium om te onderzoeken

of ze ook tot bezieling lijden.

Wensdromen voor de toekomst zijn bijvoorbeeld nogal bezielende drijfveren. De verbeeldingskracht – die in de rechterhersenhelft zit – wordt wakker en laat de ziel hunkeren.

Andere drijfveren leiden misschien tot een prettig en tevreden bestaan maar niet tot een bezielde leven. Bezieling is irrationeel, wat de ene mens bezielde is niet het ideaal voor de andere.

Maar bezieling wordt niet gauw geassocieerd met het maken van keuzes, men beschouwt het nog vaak als spontane onverklaarbare energie. Terwijl bewust bezinnen over wat u wil hiervoor regelmatig aan de orde is. Zonder bezinning is bezieling geen permanente staat van zijn.

Het nastreven van inspirerende levensdoelen wordt zo een bewuste keuze. Onze maatschappij legt een sterke nadruk op daadkracht en het vooropstellen van een aantal doelen. Maar bezielen doelen ook? Misschien, naarmate mensen eigen doelen kunnen stellen is er een grotere kans dat het doel de bezielende drijfveer wordt. Toch gaat bezieling ook weer niet

helemaal over iets bereiken.

Het ligt niet in de toekomst maar op elk moment. Het draait rond het integreren van inzichten in het eigen leven zodat het leven gestuurd wordt door hart en ziel. Heel wat mensen voelen een diepe behoefte om zin te geven aan hun bestaan. En velen komen deze behoefte tegen op het moment dat ze een zeer pijnlijke of traumatische gebeurtenis hebben meegemaakt. Een gebeurtenis die alles op z'n kop zet en die dwingt te herzien wat belangrijk is en wat niet.

Vaak pijnlijke inzichten die tegelijkertijd ook bevrijdend kunnen zijn. En soms het beginpunt vormen voor een vrijwillig en bezielde engagement in een zelfhulpgroep ...

*Trefpunt Zelfhulp
wensst u het allerbeste
voor 2004!*

"Het zien duurt een seconde – de gedachte blijft voor altijd ..." zingt Thé Lau in 'Blauw'.

Wat is tijd?

Dat wat in een horloge zit of op de kalender staat? Of zit het in lijf en hoofd? Kan u tijd nemen, maken of verliezen? Dit was het thema van de jaarlijkse studiedag georganiseerd door vzw Uilenspiegel, de vereniging voor en door mensen die herstellen van een psychisch probleem of psychiatrische aandoening.

In het gebouw van Randstad waar Uilenspiegel momenteel onder dak zit, werd tijd 'bewust' gemaakt door een tijdssocioloog, een creatieve therapeut, een schrijver, dichteres en een tijdsmanager. En door het publiek, want het blijkt dat iedereen wel iets kan vertellen over de zijn of haar toegemeten tijd.

Zo heeft ieder van ons een favoriet uur. Dit kan weliswaar variëren naargelang van de omstandigheden, maar er bestaat zoiets als een 'bioritme': het moment van de dag waarop u (meestal) het best functioneert.

Tijd als sociale zingevoering

Prof. Ignace Glorieux, tijdssocioloog aan de VUBrussel, beschreef de tijd als sociale zingevoering. Elke cultuur heeft een eigen kalender, verbonden met de rituelen en concepten gevormd door geschiedenis, religie en volksaard. We stellen ons in op die kalender; het beïnvloedt onze beleving. Een keer kerst overslaan (in uw gedachten) zal heel moeilijk zijn als u ingebed bent in het Europese sociale leven. Overal wordt u eraan herinnerd: de feestverlichting begint te branden begin december; afspraken worden gemaakt voor familiereünies; u krijgt kerstkaartjes in de bus. Niet alleen tijdstippen worden vastgelegd; ook de volgorde: eerst komt sinterklaas, dan het kerstekind; eerst eten we soep en dan de rest; eerst werken, dan vakantie; eerst trouwen dan kinderen. Er kunnen natuurlijk verschuivingen optreden naargelang van het 'tijds-klimaat'. Ook tijdsduur is sociologisch bepaald. Er bestaan 'normen' over hoe lang iets duurt: we zijn zelden van plan langer dan drie uur in de bioscoop te blijven zitten; bezoek wordt meestal niet geacht tot drie uur 's nachts te blijven hangen. Deze tijdsindeling en -beleving bevordert het gevoel van 'samen-horigheid' en structuur in een gemeenschap. Er bestaan ook normen over wat men hoort te doen met de tijd: "zomaar rondhangen" beschouwen wij als tijdverlies.

Tijdsbeleving

Veronica Hemmerechts breekt door de alledaagse, lineaire tijd met een gedichtencyclus. Er zit variatie in de tijd: er is een tijd van twijfelen, een tijd van beslissen; een tijd van afscheid nemen en één van weerzien, een tijd van ziek zijn en (hopelijk) een van genezen. En zo is het goed. We moeten ons eigen krampachtig schema durven loslaten want we zwemmen in een zee van tijd met wisselende golven.

Hugo Nijs, therapeut in Bierbeek, gelooft vooral in creatieve tijd als activiteit tegen de sleur van de herhaling en destructieve patronen. Onze persoonlijke geschiedenis bestaat uit ontelbare tijdsmomenten en -belevingen die we al dan niet als een harmonieus geheel ervaren, maar die we opnieuw kunnen ordenen. Met alle stukjes kunnen we een nieuwe compositie maken van onszelf – een nieuw beeld creëren. Creativiteit is het actief gebruiken van onze ver-beelding.

Jan van der Laenen bleek lijfelijk niet aanwezig maar liet voorlezen uit zijn boek "De schone slaper". De hoofdfiguur uit het boek is een schrijver die door zijn depressie 'lijdt aan de tijd'; hij wordt als het ware verlamd door de 'immense tijd'.

Francis Gastmans geeft advies aan managers over het beheren van economische tijd: time is money. Uit eigen ervaring (hartaanval) is hij zich bewust van het gevaar tijd obsessief te willen beheersen. Het is een illusie dat we ongestraft tijd kunnen manipuleren. Er moet tijd zijn voor ieder ding en iedere mens die in relatie staat met ons zélf. Hij adviseert dan ook in de eerste plaats steeds te vertrekken vanuit deze relatie: wat of wie is belangrijk voor mij; eerder dan: wat wil het bedrijf of de markt?

Het tijdsgevoel van de psychiatrisch patiënt

Het doelpubliek bleef wat op zijn honger zitten. Ten slotte is tijdsbesef en tijdsbeleving vaak problematisch voor iemand met een geestelijke aandoening.

Er kwamen dan ook vragen en reacties zoals: "Tijd heelt **niet** alle wonden, want dan zou mijn psychiater mij alleen een dosis tijd moeten voorschrijven: zoveel dagen, weken of maanden en het is opgelost! Wellicht zouden méér mensen dan kiezen voor dit beroep want alle problemen verdwijnen met tijd." Hierop antwoordde V. Hemmerechts dat enkel het invullen van de tijd de lichtheid van het bestaan draaglijk maakt. Niet alleen de tijd heelt, maar wat men ermee doet.

"Tijd geeft structuur, structuur geeft een gevoel van veiligheid. Een psychiatrisch patiënt verliest juist houvast en structuur. Hij of zij wordt juist gedwongen om "de normale werkelijkheid" los te laten. Creativiteit gaat tegen een vaste structuur in. Veroorzaakt dit dan niet opnieuw een gevoel van onveiligheid?"

Antwoord van H. Nijs: creativiteit leidt niet tot het verdwijnen van een structuur; het is spelen met structuur – een nieuwe structuur zoeken en maken. Dit kan juist helpen om uit een impasse van verstarring te geraken. Structuur mag niet herleid worden tot louter (zelf)discipline want dan verwordt ze tot een innerlijke gevangenis. Poëzie bijvoorbeeld doet vreemde dingen met de structuur van de taal maar kan op die manier nieuwe inzichten creëren en nieuwe verbanden leggen. De houding tegenover structuur bepaalt alles. Waarvoor moet die structuur dienen en hoe wordt ze ervaren: als een dwangbuis of als houvast die groeikansen biedt?

Gina Lipkens, psychologe aan het PZ Melveren in Sint-Truiden besloot: het is omdat we kunnen voelen, denken en herinneren dat we tijd persoonlijk beleven. Is alles ok, voelen we ons goed, dan gaat de tijd vlug. Is niet alles ok dan gaat ze traag. Objectief gezien leeft iedereen op dit moment in het nu, maar subjectief kan dat helemaal anders zijn – juist omwille van herinneringen die we hebben en van projecties die we kunnen maken. Sommige mensen blijven in het verleden leven; andere leven voortdurend met schrik voor de toekomst. Beleving is gekleurd – dus ook tijdsbeleving. En voor iemand met een geestelijk letsel is dat zéker zo. En bij het naar buiten gaan las ik nog deze:

"De tijd is de grootste leermeester maar doodt al zijn leerlingen" (Arabisch spreekwoord).

vzw UILENSPIEGEL

Uilenspiegel richt zich tot iedereen die als gebruiker, patiënt en/of cliënt te maken heeft (gehad) met de geestelijke gezondheidszorg en/of zich solidair verklaart met de belangen van deze groep. Vele verschillende meningen zijn welkom maar evenzeer een respectvolle communicatie. De vereniging streeft kwalitatieve verbeteringen na van de Geestelijke Gezondheidszorg en van de samenleving in het algemeen via het bieden van ontmoetingskansen aan lotgenoten, het geven van informatie, bevorderen van participatie van haar leden aan ruimere samenlevingsverbanden, belangenbehartiging van de leden door vertegenwoordiging in beleidsorganen en de sensibilisering van de publieke opinie over de problematiek van het geestelijk ziek zijn. Er zijn regiogroepen die regelmatig samenkomen in Gent, Antwerpen, Hasselt, Leuven, Brussel, Brugge en misschien binnenkort ook in uw buurt.

Info/contact via het centrale secretariaat: Centrum Randstad, Hovenierstraat 47, 1080 St.-Jans-Molenbeek, tel.: 02/410 19 99; e-mail: secretariaat@uilenspiegel.net

G.O.E.S.

Hierbij willen we nog een plaatselijk initiatief vermelden: G.O.E.S. (Gelijken Onder Elkaar Sterk) is een zelfhulpgroep voor mensen met een psychisch/psychiatrisch probleem – in de regio Kortrijk. De groep richt zich tot psychiatrische patiënten, ex-psychiatrische patiënten en alle mensen die met psychische problemen te maken hebben. Via contact met lotgenoten wil de groep een daadwerkelijke ondersteuning zijn om de eigen mogelijkheden opnieuw te ontdekken. De groep werkt aan het herwinnen van het individueel zelfvertrouwen en zelfrespect. In een veilige omgeving helpt men mensen weer tot zichzelf te komen, nieuwe vrienden te maken en zichzelf terug waardevol te vinden. De groep komt meerdere malen per maand samen en staat eveneens open voor familieleden en kennissen. Maandelijks wordt een eigen tijdschrift uitgegeven; een folder is ter beschikking.

Info/contact: Walter Bostoën, Kunstsmedenlaan 21, 8500 Kortrijk, tel.: 0496/66.55.06, fax: 056/24 41 41 (bereikbaarheid: na 19 uur), e-mail: rik.devroe@werkpunt.be

Anne-Marie Dinneweth

In de schijnwerper

2003 was het jaar van mensen met een handicap ...

We willen de zelfhulpgroepen die sinds jaar en dag een aanbod en ondersteuning voorzien, hartelijk danken en feliciteren.

Ook is het een gelegenheid om een aantal organisaties (en dit zijn ze zeker nog niet allemaal!) in de kijker te zetten met hun programma waar ook zelfhulpgroepen gebruik kunnen van maken:

1. De Katholieke Vereniging voor Gehandicapten (K.V.G.)

bouwde een unieke 'deelwerking' uit – Gezin en Handicap. Gezin en Handicap organiseert informatie- en vormingsmomenten en beschikt over een documentatiecentrum.
A. Goemaerelei 66, 2018 Antwerpen, 03/216 29 90, www.kvg.be; <http://gezinenhandicap.tripod.com>, gezinenhandicap@kvg.be

2. vzw Vlabu

is eveneens een deelwerking van KVG en helpt bij het aanvragen en opvolgen van het PAB of het 'Persoonlijk Assistentie Budget'. Er is een Vlabu-ploeg in elke provincie; adressen te bekomen via KVG. Dezelfde service wordt geboden door B.O.L., Apostelhuizen 26/1, 9000 Gent, 09/324 38 77, secretariaat@bol-online.be; www.bol-online.be

3. De Vlaamse Federatie Gehandicapten

is een deelwerking van de Socialistische Mutualiteiten, verschaft informatie en organiseert activiteiten voor kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking en hun familieleden. Onlangs zijn zij gestart met een 'netwerk van

ervaringsdeskundigen', want er zijn zo van die dingen waar alleen maar iemand met dezelfde beperking een antwoord kan geven op vragen als 'hoe maak ik als rolstoelgebruiker een wandeling plezierig?' ledere 'ervaringsdeskundige' kan een schakel worden in dit netwerk: schrijf, bel of mail naar VFG, Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel, info@vfg.be; www.vfg.be

4. Vormingsdienst SIG vzw

organiseert vorming en bijscholing voor personen met een handicap zelf en voor hun ruime omgeving (de familie, de buurt, de hulpverleners, de maatschappij). Dat gebeurt ofwel op eigen initiatief, ofwel op aanvraag (en op maat) van andere organisaties. Via het kwartaaltijdschrift SIGnaal, andere publicaties en (audio- visuele) realisaties geven zij degelijke informatie over passende onderwerpen. Verder stimuleren zij praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek. De concrete uitwerking van de activiteiten is in handen van het educatief personeel van SIG. Zij worden bijgestaan door drie stuurgroepen en een redactie die regelmatig bijeenkomen om activiteiten uit te denken en te plannen. Vormingsdienst SIG vzw is een erkende dienst voor socio-cultureel werk. Vormingsdienst SIG vzw, Stichting Integratie Gehandicapten vzw, Kerkham 1 bus 2, 9070 Destelbergen, 09/238 31 25, www.sig-net.be, info@sig-net.be

5. Vormingswerk voor mensen met een verstandelijke handicap (VMG)

biedt volwassenen met een verstandelijke handicap zeer deskundige vormingspakketten aan (in voorzeningen en in 'open aanbod'). Deze vorming is gericht op emancipatie en zelfontwikkeling van de doelgroep. Groot Begijnhof 10, 9040 St. Amandsberg, 09/228 96 98, vmg@planetinternet.be

6. VIBEG staat voor

Vormingsinstituut voor Begeleiding van Gehandicapten en richt zich tot mensen met een handicap en tot personen die met hen samenleven en samenwerken. Hiervoor zet VIBEG een waaier van activiteiten op: boeiende en gevarieerde vormingsactiviteiten rond ervaringsgerichte thema's. VIBEG beschikt ook over een documentatiecentrum. Maria Theresiastraat 114, 3000 Leuven, 016/23 51 21, <http://users.pandora.be/vzw.vibeg>, vzw.vibeg@pandora.be

7. Het laatste nummer van 'Gezinsbeleid in Vlaanderen'

tijdschrift van de studiedienst van De Gezinsbond – belicht verschillende aspecten van het leven met een handicap. Zo wordt er ingegaan op het beleid, op inclusie, broers en zussen van een kind met een handicap, opvang en zorg voor een kind met een handicap, het PAB, aandachtspunten bij bouwen, toegankelijkheid en vrijetijdsbesteding. Nummers kunnen los besteld worden bij de Gezinsbond-studiedienst, Troonstraat 125, 1050 Brussel, 02/507 88 77, studiedienst@gezinsbond.be; www.gezinsbond.be

8. En een nieuwe groep voor mensen met een verworven handicap

(bv. brandwonden, verminking, amputatie ...) start op 25 maart in Leuven. Wie interesse heeft kan nu reeds contact opnemen met Yvonne Dendooven, Kleinven 88, 3600 Genk, 089/24 04 36 of 0476/936 144

Theseas.be

Vanaf oktober 2003 is op initiatief van de Julie Renson Stichting, **Theseas.be** operationeel geworden. Theseas.be is een informatiesysteem op het Internet waar u gratis on-line kan zoeken. Het is de bedoeling dat het systeem u leidt door het doolhof in de geestelijke gezondheidszorg naar de meest **gepaste hulpverlening**. Buiten adres- en achtergrondgegevens worden ook verklaringen geboden van termen die in de sector worden gehanteerd.

Nieuwsgierig?

Kijk dan vlug op www.theseas.be

Een chronische of dysthyme depressie

duurt minimaal twee jaar en kan, indien onbehandeld, het hele leven omspannen: van de kinderjaren en puberteit tot het einde. Het is een biologisch veroorzaakte depressie die zeer diepe dalen kent maar ook periodes van spontane lichte verbetering. De diagnose is het begin van een zoektocht naar het leven-mét. De zelfhulpgroep wil hierbij steunen. Er zijn maandelijkse samenkomsten op iedere eerste donderdagavond van 20 tot 21.45 uur in Brugge. Een samenkomst bestaat uit twee delen: in het eerste deel is een uiteenzetting voorzien of komen een aantal vragen aan bod; in het tweede deel wordt het gesprek opengetrokken naar de hele groep. Er wordt een kleine bijdrage per avond gevraagd.

Contactname telefonisch of via e-mail: Lieve Maréchal, tel: 0478/23 97 03 (na 18.30 uur), e-mail: lieve_marechal@planetinternet.be

Nieuwe initiatieven

De Bron

Op 20 december 2003 wordt een nieuw autonoom informatienetwerk en gebruikersgroep in de geestelijke gezondheidszorg boven de doopvont gehouden: de Bron. Deze vereniging bestaat uit de maatschappelijke reïntegratie van de gebruiker van de geestelijke gezondheidszorg te bevorderen en de psychische problematiek meer aanvaardbaar te maken door informatie te verspreiden naar zowel de gebruikers, hun omgeving en het brede maatschappelijke veld. Concreet wordt deze opdracht gerealiseerd door lotgenotencontact, het verspreiden van informatie en het organiseren van vorming.

De groepsvergaderingen vinden plaats in het hof van Watervliet, Oude burg 27, 8000 Brugge. Bereikbaarheid van de groep: telefonisch op het secretariaat (gsm tijdens de werkuren), de Bron, P/a Pierre Belpaire, Albert I-laan, 64G/0004, 8620 Nieuwpoort, 0472/371721, fax: 058/23 60 39, e-mail: pierre.belpaire@pandora.be, decorteluc@vt4.net, websites: <http://groups.msn.com/pvggzdebron>, <http://groups.msn.com/zelfhulpindeGEESTELIJKEGEZONDHEIDSZORG> Het lidgeld bedraagt € 10. Dit kan worden overgemaakt op rekeningnummer 000-0535198-49 met vermelding lidgeld + naam. Ook niet-leden kunnen aan de activiteiten deelnemen.

De ziekte van Kawasaki (KZ)

Is een kinderziekte die vooral voorkomt bij kinderen jonger dan vijf. Hoewel omschreven als zeldzaam wijst cijfermateriaal uit het buitenland toch uit dat de aandoening ook in de westerse landen steeds vaker wordt vastgesteld. Het is de hoofdoorzaak van hartfalen bij kinderen. Indien niet tijdig ontdekt en behandeld kan de ziekte resulteren in hartbeschadiging of overlijden. De oorzaak is tot noch toe niet bekend. Het is niet besmettelijk; er bestaat geen test. Dokters baseren hun diagnose op een aantal criteria

waaronder koorts die langer dan vijf dagen aansleept, rode ogen en lippen, afgeraspte tong, gezwollen handen en voeten, uitslag en gezwollen lymfeklieren in de hals. De gebruikelijke behandeling bestaat uit het toedienen van gammaglobuline en aspirine om bloedstolling tegen te gaan. Deze behandeling is zeer effectief, als ze zo vlug mogelijk wordt toegepast.

Bij het dochttertje van Frank Vandevoorde werd de aandoening vastgesteld. Hij kwam tot de conclusie dat veel huisartsen én pediaters nog nooit van KZ gehoord hebben; de opvolging na diagnose gebeurt door de kindercardioloog. Hij vindt het zeer belangrijk dat er ook in België meer informatie over KZ verspreid wordt én nodigt ouders met een kind met KZ hartelijk uit contact met hem te nemen:

Frank Vandevoorde, De Lijster 52, 8970 Poperinge, 057/33 87 60, frank.vandevoord@tiscali.be Nederlandstalige informatie over KZ: zie: www.gezondheid.be - zeldzame ziekten. Bron: www.kdfoundation.org

Doe ik het goed zo?

Een nieuwe vormingsreeks door Trefpunt Zelfhulp over het begeleiden van groepsbijeenkomsten, gespreksgroepen en werkvergaderingen.

Meer kwaliteit in je begeleiding!

Iedere zelfhulpgroep organiseert regelmatig groepsbijeenkomsten. Dit kan gaan van informatieve bijeenkomsten met een spreker tot werkvergaderingen en gespreksbijeenkomsten. Sommige bijeenkomsten zijn zakelijk en formeel en vooral gericht op informatie uitwisselen en afspraken maken. Andere bijeenkomsten zijn persoonlijker, intenser, emotioneler en vragen zowel van de deelnemers als van de begeleiders een andere aanpak. Deze bijeenkomsten vragen heel wat gevoeligheid en kennis van zaken van de begeleider. De kwaliteit van deze groepsbijeenkomsten en wat dit doet met mensen, staat of valt met de begeleiding. Een professionele begeleiding van buitenaf behoort meestal niet tot de mogelijkheden van een zelfhulpgroep, en doet trouwens afbreuk aan de identiteit en autonomie van de zelfhulpgroep.

Maar met de juiste ingesteldheid, wat extra achtergrond, veel kansen tot oefenen en ruimte voor feedback kunnen lotgenoten ook op een efficiënte en doeltreffende wijze groepsbijeenkomsten begeleiden. Het Trefpunt Zelfhulp biedt daarom in het voorjaar een specifieke opleidingsreeks rond het begeleiden van groepsbijeenkomsten. Deze opleiding zal groepen helpen hun autonomie en eigenheid te bewaren én de kwaliteit van hun begeleiding te garanderen. Naast heel wat achtergrondinformatie, methoden, technieken en oefeningen

kunnen groepen ook heel wat leren van elkaar. Sommige zelfhulpgroepen hebben eigen methodes ontwikkeld die inspirerend kunnen zijn, ook daar zullen we in de opleiding volop gebruik van maken. Een getuigschrift van deelname aan deze opleiding wordt uitgereikt aan wie de volledige opleiding heeft gevolgd. Deze opleidingen worden wellicht in het najaar 2004 herhaald.

Onderwerpen die in de opleiding aan bod komen...

Waarom zijn groepsbijeenkomsten zo belangrijk, welke voor- en nadelen zijn er, wat zijn de effecten ervan op mensen?

Welke soorten zijn er?

Vergaderingen en werkoverleg met onder meer het opstellen van een agenda, het uitnodigen van de juiste mensen, het begeleiden van vergaderingen, verslaggeving, omgaan met verborgen agenda's en conflicten, consensus zoeken, argumenteren, oplossen van problemen, besluiten nemen, vergadertactieken. Het begeleiden van gespreksbijeenkomsten: Waarom dit zelf in handen houden? Hoe doelen afbakenen, deelnemers selecteren, onderwerpen afbakenen en uitkiezen, voorbereidingen, praktische aspecten, technieken om mensen aan het praten te krijgen, ijsbrekers, groeps gesprekstechnieken, talrijke werkvormen, spelletjes en intro's, omgaan met conflicten en moeilijke situaties, oefeningen en rollenspelen, en zo verder...

Voor wie?

De opleiding is uitsluitend bedoeld voor zelfhulpgroepen, meer specifiek voor mensen die een begeleidende functie hebben in de zelfhulpgroep of overwegen dit in de nabije toekomst op te nemen. Verantwoordelijken van nieuwe initiatieven zijn eveneens welkom.

Ook als u de enige begeleider van uw groep bent, is het nuttig nu al te voorzien in een opvolger of eventuele vervanger.

Het is goed als u vooraf kan overleggen met een collega-lotgenoot en het garandeert de continuïteit indien er onverwachts een probleem is.

Wanneer?

De opleiding vindt plaats in het voorjaar 2004 en neemt vier dagen in beslag, telkens van 10 u tot 16 uur. De vier opleidingsdagen vormen één geheel, maar kunnen ook in twee delen gevolgd worden. De eerste twee dagen zullen hoofdzakelijk gaan over formele, technische bijeenkomsten zoals bestuursvergaderingen, werkoverleg met het accent op vergadertechnieken. De twee volgende dagen gaan hoofdzakelijk over het begeleiden van gespreksbijeenkomsten.

Het Trefpunt Zelfhulp biedt zowel een zaterdagopleiding aan als een opleiding tijdens de week. Inhoudelijk zijn deze opleidingen identiek.

De zaterdagopleiding vindt plaats op:

Zaterdag 14 februari 2004

Zaterdag 13 maart 2004

Zaterdag 27 maart 2004

Zaterdag 3 april 2004

De donderdagopleiding vindt plaats op:

Donderdag 19 februari 2004

Donderdag 4 maart 2004

Donderdag 18 maart 2004

Donderdag 1 april 2004

Kostprijs?

De opleidingen zijn gratis voor zelfhulpgroepen. Koffie en frisdranken zijn ter plaatse voorzien. Lunchen kan in het Alma II restaurant, of u kan uw eigen lunchpakket meebrengen

Waar?

De opleidingen vinden plaats in de lokalen van het Trefpunt Zelfhulp te Leuven, telkens van 10 uur tot 16 uur.

Hoe inschrijven?

Om de diversiteit in de opleiding zo groot mogelijk te houden, kunnen maximum twee personen per zelfhulpgroep aan dezelfde opleiding deelnemen. Indien uw vereniging met drie mensen wil deelnemen, dan dient u dit te verdelen over de zaterdag- en de donderdagopleiding. (bijvoorbeeld twee mensen op zaterdag, één deelnemer op donderdag) Telefonisch inschrijven: 016/23 65 07 of via e-mail:

trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.ac.be

Pilootproject geestelijke gezondheidszorg

Nog een initiatief dat kadert binnen geestelijke gezondheidszorg is het Pilootproject Geestelijke Gezondheidszorg.

Dit project bestaat uit een reeks informatieve en gevarieerde lezingen over **depressie** voor een breed publiek en is tevens gestoeld op een samenwerkingsakkoord tussen vijf organisaties:

de Belgische Liga voor Depressieven, de Christelijke Mutualiteit, het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg, Similes en de Vlaamse Vereniging voor Manisch Depressieven. Het initiatief situeert zich in Zuid-Oost-Vlaanderen, maar is uiteraard toegankelijk voor alle leden van de verschillende zelfhulpgroepen en ook voor de leden van de andere deelnemende partners.

Dit pilootproject zal alvast worden geëvalueerd. Bij succes wordt het uitgebreid naar andere provincies en worden nog andere onderwerpen i.v.m. de Geestelijke Gezondheidszorg toegelicht.

Waar: Cultureel Centrum "De Werf", Molenstraat 51, 9300 Aalst,

Theaterzaal op de benedenverdieping

Wanneer: Dinsdag 10/02/2004:

Depressie bij kinderen en jongeren, spreker nog te bepalen.

Donderdag 18/03/2004:

Juridische aspecten van de psychiatrie, dit onderwerp wordt behandeld door

Paul Arteel, jurist en tevens directeur van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke

Gezondheidszorg (VVG).

Telkens om 20.00 uur op de onderstaande data, de toegang is gratis!

Infodag geestelijke gezondheidszorg Nieuwpoort

In samenwerking met de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke gezondheid organiseert de stad Nieuwpoort op 15 januari 2004 een infodag over geestelijke gezondheidszorg met als doel de psychiatrie te socialiseren en mensen attent te maken op het reële gevaar van middelenmisbruik.

Op een doorlopende infobeurs die van start gaat om 10 uur zal de jeugd en de bevolking zich kunnen informeren over de zorgvoorzieningen, de zelfhulpmogelijkheden in de geestelijke gezondheidszorg, over de gevaren en gevolgen van alcohol en middelenmisbruik en het belang van efficiënte preventieve acties. Zorgverstrekkers gaan een debat aan over dit actuele probleem met een aantal jongeren, een ervaringsdeskundige brengt haar schrijnende levenservaringen tijdens en na haar verslaving.

Prof. Dr. Adriaenssens is gastspreker.

De gespreksavond vangt aan om 19 uur in de Stadshalle van Nieuwpoort.

Projectcoördinatoren:

Catherine Gordier & Pierre Belpaire

Info: 0472/37 17 21 of

ggzdg150104nieuwpoort@groups.msn.com

Rouwen na zelfdoding

Wanneer u iemand verliest door zelfdoding, kan u heel erg de behoefte voelen om te praten over dat verlies. Soms is dat moeilijk: de angst om erover te spreken is misschien te groot, voor uzelf of voor de omgeving. Het kan helpen om die ervaringen te delen met anderen die dit ook hebben meegemaakt. De gespreksgroep 'Rouwen na zelfdoding', staat open voor mensen die een veilige plek zoeken om te praten over hun verlies van een partner, ouder, kind, broer, zus, ... door zelfdoding.

Aan de groep nemen acht tot twaalf mensen deel. Deelnemers engageren zich voor een volledige reeks van tien sessies. De groep wordt begeleid door twee professionele, ervaren teamleden van het Consulentenbureau.

Wie graag wenst deel te nemen, kan een afspraak maken op het nummer 03/237 76 60 voor een individueel kennismakingsgesprek op het Consulentenbureau, Antwerpen.

Verdriet raakt tot in de vezels

De vzw De verbinding organiseert in samenwerking met Claire Vanden Abbeele een ontmoetingsdag voor kinderen en jongeren die geconfronteerd worden met verlies. Op een creatieve manier wordt er met zorg en respect omgegaan met wat er leeft in hen. De workshop gaat op een speelse wijze om met verdriet zodat jonge mensen weer gestimuleerd worden om kracht te vinden en hernieuwd het leven oppakken. Een dag die reeds meer dan tien keer werd georganiseerd omdat ze zo deugdzaam is.

Ook ouders zijn van harte welkom, voor hen wordt er een zinvolle activiteit op touw gezet.

Deelnameprijs: € 15

(aangepast tarief voor leden van De Verbinding en gezinnen)

068-2275874-87

Inschrijven: Vera Van de Peer,

tel. 0473/95 25 73, e-mail:

vera.van.de.peer@pandora.be

of Claire Vanden Abbeele,

tel. 052/22 37 79,

e-mail: clvda@pandora.be

Mijn lichaam en ik

Van vrijdagavond tot zondagnamiddag 7 maart organiseert de vzw ISG (incest en seksueel geweld) het jaarlijks werkweekend in de abdij van Averbode. Door met andere lotgenoten actief te praten, te zingen, creatief bezig te zijn worden gedachten, ervaringen en gevoelens gedeeld en de kijk op de problematiek verruimd.

Het weekend wordt georganiseerd voor iedereen die het slachtoffer was of is van incest of seksueel geweld, ook partners zijn welkom. Geïnteresseerden die geen lid zijn van de babbelgroepen van ISG hebben wel eerst een voorafgaandelijk gesprek met Tilly. Aarzel niet om ISG te contacteren.

Inschrijven kan tot 25.02.2004

Werkweekend ISG: 5-6-7 maart 2004

Vzw ISG, postbus 16, 1860 Meise,

Tilly tel. 016/60 32 64,

e-mail: isg_tilly@hotmail.com

Nieuwe publicaties

Kinderen helpen na een schokkende gebeurtenis

Eenvoudig of toch niet?

Het kan iedereen overkomen: een ernstige ziekte, een overlijden, een overval of diefstal, een ongeluk. Als volwassene proberen we kinderen hiervoor te beschermen, maar dat lukt niet altijd.

Ieder mens reageert anders op een schokkende gebeurtenis, zo ook ieder kind – maar een kind heeft nog niet zoveel beleefd; veel ervaringen zijn nieuw en dus is de impact veel groter.

Wat is er gebeurd, hoe heeft het kind dit ervaren; hoe groot was de schok en hoe werkt die na?

Volwassenen die geconfronteerd worden met kinderen die een schokkende gebeurtenis hebben meegemaakt of meemaken, zijn vaak angstig om hierover met het kind te communiceren.

Dit heeft verschillende redenen.

De vragen, gevoelens en pijn van kinderen zijn erg confronterend; maar de hoofdreden is wellicht dat wij als volwassene de 'taal' van kinderen verlerd zijn en geen geschikt communicatiemiddel vinden om moeilijke zaken in kindertaal bespreekbaar te maken.

Want kinderen hebben wel degelijk hun eigen taal en die bestaat uit veel meer dan woorden. Zij maken onder andere ook gebruik van spel, tekenen, handpoppen en fantasie.

Het team van de 'Kinderwerking Slachtofferhulp' binnen het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk schreef een praktische gids met tips en werkvormen waarmee een kind kan geholpen worden een ingrijpende gebeurtenis te verwerken.

De werkvormen zijn opgesplitst naar thema's: kennismaking, feiten, gevoelens, zelfbeeld, verlies en afscheid. Binnen elk thema is weer een opsplitsing gemaakt tussen werkvormen voor ouders, familieleden, leerkrachten of opvoeders (die verder 'steunfiguren' worden genoemd) en hulpverleners.

Een greep uit de werkvormen: 'reconstructieboekjes' met tekeningen

van voor – tijdens – na de gebeurtenis; 'gevoelsboekjes': het verdrietboekje – blijboekje – boosboekje – bangboekje; de 'weerkalender': het gevoel van elke dag; zorgpopjes, tranenpotjes, kwaadmuren, herinneringsdozen. Zelfs volwassenen kunnen hier inspiratie uit halen!

Het Steunpunt geeft een brochure uit met tips en adressen waar kinderen door professionele hulpverleners kunnen geholpen worden: Ilse Vande Walle, Diksmuidelaan 50, 2600 Berchem, 03/322 23 13.

Meer info:

ilse.vandewalle@steunpunt.be
SLACHTOFFERHULP, STEUNPUNT
ALGEMEEN WELZIJNSWERK,
Kinderen helpen na een schokkende
gebeurtenis. Praktische gids na
een misdrijf of een plotseling overlijden.
Tielt, Lannoo, 2003, € 16,95.

Huilende wolven

Dit boek laat u niet los.

Nele is 22, pas afgestudeerd, pas getrouwd, aan het begin van een carrière voor de klas. Alles vlot aardig – op die stijve vingers 's morgens na. En de vermoeidheid – maar dat zal wel te wijten zijn aan het nieuwe leven.

De pijn in de vingers gaat echter niet over; noch de vermoeidheid – integendeel: die wordt steeds erger.

Toch maar eens langs de huisarts. Na een bloedtest wordt Nele verwezen naar een reumatoloog en vanaf dan wordt stilaan de 'wolf' zichtbaar (in het Latijn: lupus).

Een wolf valt onverwacht aan. Lupus is de belangrijkste systemische auto-immuunziekte. Systemisch wil zeggen dat bij lupus elk orgaan, elk systeem in ons lichaam kan worden aangetast doordat onze eigen afweer zich gedeeltelijk tegen onszelf keert. Voor Nele volgt een jaar van onderzoek en behandeling tot ze stabiel genoeg is om te mogen denken aan een zwangerschap. Maar haar dagelijks leven wordt drastisch beperkt. Ze zoekt anderen in dezelfde situatie en komt in contact met de CIB-Liga – de zelfhulporganisatie voor chronische inflamma-

toire bindweefselziekten. Deze Liga verspreidt informatie en biedt lotgenotencontact rond o.a. lupus, sclerodermie, poly- en dermatomyositis, vasculitis, MCTD en het syndroom van Sjögren.

In 2001 werd gestart met de jongerenwerking van de CIB-Liga; want zij hebben specifieke vragen zoals bijvoorbeeld: een kind of niet? Ondanks vele vraagtekens en de belasting van een zwangerschap voor haar lichaam krijgt Nele een gezonde dochter en een tijd later een gezonde zoon. Ze kan nog steeds haar werk niet hervatten, maar is nu 'actief in de zelfhulp'. Vooral voor jonge mensen met een CIB is dit boekje een aanrader!

*CAEYERS Nele, Huilende wolven. Antwerpen, Houtekiet, 2003, € 12,50. Secretariaat CIB-Liga: Arnold Peeters, Bijendries 20, 3530 Houthalen; tel. + fax 011/72 79 52; **secretariaat@cibliga.com**; **http://www.cibliga.com***

Een blijde gebeurtenis?

"Elke seconde wordt er ergens op de wereld een kind geboren. In het beste geval is dit gewenste kind het "mooiste" in de ogen van de ouders, met een hoofdje, twee armen en twee benen.

Alleen, er worden nog steeds kinderen geboren met een lichamelijke handicap. En dan volgt de schok, de stilte..." Vier nationale organisaties van ouders en opvoeders zijn samengekomen, om hun ervaringen te vergelijken en uit te wisselen.

Aan veertien gezinnen werd gevraagd te willen getuigen over hun ervaringen sinds de geboorte van hun gehandicapte kind. In de gesprekken vertellen ouders hoe ze erop gereageerd hebben. Ze herinneren eraan dat het gezin vanaf het eerste moment een cruciale rol speelt, en dat het medisch, paramedisch en sociaal personeel hen met de beste zorgen moet omringen. Dit zijn waardevolle getuigenissen en de ouders richten zich, los van hun land van herkomst, tot alle ouders en alle mensen die werken in de sociale sector, in de geneeskunde of in het onderwijs. Dat gebeurt in Frankrijk, in Finland, in Roemenië, in België. Het boek bundelt deze getuigenissen.

Er is ook een film gemaakt voor elke nieuwe ouder, voor geneeskundigen (vroedvrouw, kinderverzorgster, arts, verpleegster...), voor medewerkers in het onderwijs (leerkracht, opvoeder...), en alle andere organisaties die zich bewust zijn van de problemen van mensen met een handicap.

De verenigingen die zich partner hebben gesteld in dit project, verspreiden het boek en de film. De verspreiding van de film en het boek vormen de kern van het project. In de vier partnerlanden worden ongeveer 200 plaatselijke evenementen georganiseerd. Deze plaatselijke informatie- en gespreksbijeenkomsten worden georganiseerd door de leden van de partnerorganisaties met als doel betere informatie te verschaffen aan het grote publiek; ook kan indien gewenst informatie en advies worden verstrekt aan ouders van kinderen met een aangeboren handicap. De partners gaan graag in op elke suggestie voor de organisatie van een plaatselijke informatie- en bewustwordingsbijeenkomst, bij een professionele, medische of sociale organisatie of een geïnteresseerde vereniging. Dit project wordt mede gefinancierd door de Europese Gemeenschap in het kader van het Socrates-programma.

Het boek is enkel te verkrijgen bij Dismelia vzw, Mgr. De Haerelaan 24, 8500 KORTRIJK, tel: 056/22 52 28. DYSMELIA vzw, Een blijde gebeurtenis? Dismelia, 2003.

www.dismelia.org
www.handicapenouders.org

Knutseljaren

Voor alle timmetjes van de wereld schreef Annemie Willems dit aangrijpende relaas van de vijf 'problematische maar waardevolle jaren' waarin zij als pleegmoeder Tim leerde kennen. Maar niet alleen Tim: ook zijn biologische moeder, de organisaties rond bijzondere jeugdzorg en de jeugdrechter.

Tim krijgt de kans niet zich in zijn pleeggezin te nestelen ondanks het feit dat dit steeds beter lukt; hij wordt op aandringen van zijn echte moeder door de jeugdrechter terug geplaatst in een instelling met beperkt bezoeksrecht. Tim krijgt in dit geval

zo goed als geen inspraak. De pleegjaren waren 'knutseljaren': er mocht wat geprobeerd worden, maar niet helemaal afgemaakt. In het nawoord staat dan ook: 'Ons gezin draait weer op volle toeren, maar er is veel veranderd. Ook bij Bart en Noor voel ik de averij die we hebben opgelopen. Wij kampen nog elke dag met ons gevoel dat zegt dat 'het niet af is'. Hoe kon dit toch allemaal zo grondig fout lopen? Wij hebben te leven met de afschuwelijke wetenschap het tegenover Tim nooit meer helemaal goed te kunnen maken.' *WILLEMSE Annemie, Knutseljaren. Mijn leven als pleegouder. Tielt, Lannoo, 2003, € 16,95.*

Nog meer over pleegzorg:

DE FEDERATIE PLEEGZORG staat achter dit boek, en schreef zelfs het voorwoord, opdat 'ouders van geplaatste kinderen zouden begrijpen dat pleegouders niet noodzakelijk hun tegenstanders maar vooral hun medestanders (willen) zijn; opdat er werk zou worden gemaakt van een statuut voor pleegouders en vooral opdat het welzijn van het kind voor iedereen centraal blijft staan'. Er blijft een schrijnend tekort aan pleegouders – en dit boek toont aan dat het vaak geen gemakkelijke, maar wel een heel menselijke opdracht is. Er zijn trouwens verschillende formules mogelijk: van een korte crisisopvang over een langer verblijf tot enkel weekends en vakanties. Pleegouders worden begeleid, zowel in hun keuze van het kind en vice versa (het moet tenslotte aan beide kanten een beetje klikken) als bij problemen.

*Meer info: Federatie Pleegzorg, Ravenstraat 98, 3000 Leuven, 016/23 97 75, **www.pleegzorgvlaanderen.be** en de Vlaamse Vereniging voor Pleegzorg, zelfhulpgroep voor pleeggezinnen, Hilde en Luk Van der Veken-Werkers, Wipstraat 24, 2920 Kalmthout, 03/666 98 66, **luk.vanderveken@wanadoo.be***

ROJ
Veel kinderen komen in een instelling of een pleeggezin terecht door een beslissing van de jeugdrechter; meestal omwille van verregaande verwaarlozing of een bedreigende situatie. Maar het kan ook gebeuren dat de natuurlijke ouder(s) – vooral in het belang van hun kind – zelf kiezen voor een plaatsing. Er kunnen omstandigheden zijn die dit noodzakelijk maken en die keuze is ook niet gemakkelijk. Nog te weinig mensen kennen deze mogelijkheid of durven die beslissing te nemen. Op 3 oktober ll. organiseerde de kersverse Raad van Ouders van de Jeugdhulp (ROJ) hierover een studiedag met als thema: 'Jeugdzorg? Nooit van gehoord!'. Deze raad is samengesteld uit ouders met een kind in de jeugdzorg en verschillende organisaties uit de jeugdhulpsector en behartigt de belangen van deze ouders en ouderverenigingen. Dezelfde dag werd de prijs uitgereikt voor de 'meest oudervriendelijke brochure' aan een instelling uit Assebroek (Brugge). ROJ start met een reeks infoavonden voor ouders; deelname gratis.

*Wie interesse heeft kan contact nemen met het secretariaat: vzw ROJ/Netwerk OCJB, Postbus 28, 2930 Brasschaat, 03/663 02 41, **secretariaat@ouders.cjb.net**; **http://ouders.cjb.net***

ONS KINDJE

Ouders die vrijwillig hun kind 'plaatsten' stellen dikwijls vast dat ze over dezelfde kam geschoren worden als ouders die verplicht werden tot plaatsing. Ze voelen zich 'buiten spel gezet'; te weinig geïnformeerd over de evolutie van hun kind en het leven in de instelling/het pleeggezin; te weinig 'betrokken partij'. Zij willen inspraak behouden in de opvoedingsstappen en voelen zich daar vaak in afgeremd. Vanuit deze vaststelling ontstond in samenwerking met de ROJ de zelfhulpgroep 'Onskindje' (Ouders Niet Samenwonende Kinderen In De Jeugdhulp). Zij bieden lotgenotencontact zowel telefonisch, individueel, door een 'ouder-buddy' als tijdens de samenkomsten.

*Informatie/contact: adres en telefoonnummer ROJ; **ouders@onskindje.be**; **www.onskindje.be***

Een boek voor liefhebbers

Geïnteresseerd in de laatste ontwikkelingen en nieuwste trends in het onderzoek naar, de beleving van en de beeldvorming over seks, relaties en geboorteregeling? Het 'jaarboek 2004 seksualiteit, relaties en geboorteregeling' volgt het allemaal op de voet en bundelt zowel actuele bijdragen als pittige kronieken en spitse recensies. De veelzijdige inhoudstafel bevat artikelen over de moeizame strijd tegen de aids-epidemie in Afrika, een antwoord op de vraag waarom de 'mannenpil' zo lang op zich laat wachten, nieuwe onderzoeksgegevens over de impact van gekwetste gevoelens op personen en relaties, partnergeweld en de effecten van dadertherapie op lange termijn, een interessante analyse van vrouwelijke seksuele problemen, wetgevende initiatieven en nog een hoop andere interessante bijdragen. Om niet in het Vlaamse sekslandschap te verdwalen wordt er bij het jaarboek een afzonderlijk 'Adressenboek 2004' gratis geleverd.

Het jaarboek is te verkrijgen bij Sensoa voor de prijs van € 18 + € 2,5 verzendingskosten.

SENSOA vzw, *Jaarboek 2004 seksualiteit, relaties en geboortenbeperking*. Antwerpen, Sensoa, 2003.

SENSOA vzw, *Vlaams service- en expertisecentrum voor seksuele gezondheid en hiv, Kipdorpvest 48a, 2000 Antwerpen*, tel. 03/238 68 68, fax 03/248 42 90

ADHD?

Laat je niets wijsmaken!

Een no-nonsense boek met up-to-date informatie over ADHD voor adolescenten in Vlaanderen. De meeste voorlichtingsinitiatieven richten zich niet tot jongeren. Daardoor beschikt deze groep vaak over onvolledige en onjuiste informatie. Een goede kennis van ADHD is nochtans onontbeerlijk om een adequaat functioneren van de jongere met ADHD mogelijk te maken. De diagnose, de meningen van anderen over ADHD, de behandelingen worden kort en met humor besproken. Een levendige vertelling in het typische jongerenjargon op maat van de adolescenten. Geschreven door Hermien De Backer, een klinisch psycholoog en gedragstherapeut verbonden aan het Centrum Zit Stil te Wilrijk..

DE BACKER, Hermien, ADHD? Laat je niets wijsmaken! Berchem-Antwerpen, EPO & Wilrijk, Centrum Zit Stil, 2003, € 17.

Neerslachtig zijn gaat over

Er is geen haarscherpe grens te trekken tussen depressie en neerslachtigheid. Neerslachtigheid, lichte depressie (enkele weken) en ernstige depressie liggen min of meer in elkaars verlengde. Maar het verschil tussen neerslachtigheid en depressie is dat het eerste een tijdelijke verandering van stemming is en u ondanks de somberheid nog in staat bent om dagelijks te functioneren en te genieten. Iemand die depressief is voelt zich leeg en reageert niet meer adequaat op wat er om hem heen gebeurt.

Dit en nog andere zaken over neerslachtig zijn of depressie worden helder uiteengezet in een nieuwe gezondheidsfolder van de reeks "10 voor mentaal".

Deze en nog andere folders zoals "Depressie, (h)erkennen en begrijpen", "Stress, een uitdaging" en "Griep" kan u gratis aanvragen op het volgende adres: GVO-LCM, Haachtsesteenweg 579 postbus 40, 1031 Brussel, telnr. 02/246 48 64 of via e-mail: gvo@cm.be

EB

Epidermolysis bullosa is een zeldzame, erfelijke huidaandoening. Door een genetische fout hechten de verschillende lagen van de huid niet goed aan elkaar, zodat er voortdurend blaren ontstaan: door druk, wrijving, warmte ... De huid wordt even broos als papier. Niet alleen draagt deze aandoening een moeilijke naam; ze brengt ook heel wat moeilijkheden mee voor het kind en zijn omgeving, en bovendien is het allemaal ook moeilijk uit te leggen. Daarom kwam DEBRA, de Belgische patiëntenvereniging rond EB op het schitterend idee een folder uit te brengen met een korte uitleg en vooral veel tips voor leerkrachten, onthaalmoeders en begeleiders die een kind met EB in de groep hebben.

Folder te verkrijgen bij DEBRA: tel. 012/23 72 46 info@debra-belgium.org www.debra-belgium.org

Surf het eens op!

www.weliswaar.be

Het laatste nummer van Weliswaar, het onvolprezen (en gratis) welzijnsmagazine voor Vlaanderen, kan men nu ook online lezen op www.weliswaar.be. In het feestnummer 50 werd een artikel over zelfhulpgroepen gepubliceerd met als titel 'Zelfhulpgroepen worden volwassen'. Vraag gratis exemplaren of een abonnement aan via info@weliswaar.be of tel.: 02-686 01 83; aanbod geldig zolang de voorraad strekt. Wie een kort bericht wil plaatsen in volgende edities stuurt dit een maand voor de volgende verschijningsdata: eerste week van februari, april, mei, juni, september, oktober, november en december.

www.medicamentus.be

Op www.bcfi.be, de website van het Belgisch Centrum voor Farmacotherapeutische Informatie, vindt u een gecommuniceerd repertorium van geneesmiddelen. Men kan zoeken op merknaam, stofnaam of firmanaam. www.medicamentus.be biedt het grote publiek een nieuwe mogelijkheid om de bijsluiters te raadplegen van de belangrijkste geneesmiddelen die op de Belgische markt verkrijgbaar zijn. Het zijn exacte kopieën van de papieren versie, zonder commentaar dus, maar zeker handig als u 'het papiertje' kwijt bent!

www.witgelekruis.be

De site van het Wit-Gele Kruis Vlaanderen verdient een pluim voor haar verzamelwerk: onder de rubriek 'links' vindt men een heleboel nuttige verwijzingen naar o.a. wachtdiensten en noodnummers, de ziekenhuizen in België, de zelfhulpgroepen (jawel!), patiënteninfo, patiëntenrechten, wet- en regelgeving voor =de eerstelijns, thuisverpleegkunde en thuiszorgvoorzieningen, preventieve gezondheidszorg enz. www.witgelekruis.be

Oproepen

Internetgroep koopverslaving

Een internetgroep voor mensen, die net als de initiatiefnemer, te maken hebben met **koopverslaving**, en daarover eigenlijk weinig konden terugvinden. Het is de bedoeling om ervaringen, verhalen, achtergrond achter te verhalen te delen en hopelijk een groep te kunnen vormen waar we met ons probleem bij elkaar terecht kunnen. Want koopverslaving kan op weinig medeleven rekenen, en bezorgt niet alleen de persoon in kwestie maar ook de familie en vrienden veel last en zorgen. Iedereen die zich hierin herkent, die de drang naar kopen herkent, kan ernaar surfen en zijn verhaal vertellen. <http://health.groups.yahoo.com/group/koopverslaving/>

Partners van CVA-patiënten

kunnen contact opnemen met Nara Van den Broeck. Zij wil een zelfhulpgroep starten voor mensen die familie, partner of verzorgende (geweest) zijn van een CVA-patiënt (hersenvloeding). Zij heeft beroepshalve reeds veel ervaring in het 'werken met mensen' en volgde een therapeutische opleiding. Achttien maanden verzorgde ze fulltime haar vriendin die een zware hersenvloeding kreeg vier jaar geleden. Deze ervaring wil ze graag delen met anderen. De samenkomsten zullen voorlopig bij haar thuis plaatsvinden.

Meer info/contact: Nara Van den Broeck, Van Marsenillestraat 22, 2600 Berchem, tel: 03/230 27 00 of 0473/673 607

Primaire Billiaire Cirrhose

Diane is 48 jaar en kreeg vorig jaar de diagnose PBC (Primaire Billiaire Cirrhose). Graag komt zij in contact met lotgenoten, liefst uit België.

U kan met Diane contact opnemen via het nummer 03/321 74 98.

Obsessief compulsieve stoornis

Alex lijdt aan obsessief compulsieve stoornis. Mensen met deze stoornis hebben heel vaak en lang een bepaalde gedachte (de obsessie) die een bepaalde angst oproept die zij dan weer proberen te verminderen door herhalend gedrag te vertonen (compulsie). Ze moeten van zichzelf hun gedrag herhalen door bijvoorbeeld steeds opnieuw iets te checken of schoon te maken. Dwanggedachten en dwanghandelingen kenmerken dus deze stoornis. Alex wil lotgenoten leren kennen om elkaar te kunnen aanmoedigen, maar ook om eventueel samen een zelfhulpgroep te starten.

Contactname: bauwensalex@skynet.be

Ziekte van Vaquez-Osler of Polycythemia Vera

Deze aandoening wordt gekenmerkt door een sterke vermeerdering van het aantal rode bloedcellen en hun voorlopers in het beenmerg. Dit gaat vaak gepaard met een stijging van de witte bloedcellen en bloedplaatjes. De ziekte komt iets meer voor bij mannen, vooral op middelbare en oudere leeftijd. De oorzaak is nog onbekend. Verschijnselen zijn een rode gelaatskleur en sterk doorbloede slijmvliezen. Het bloed is stroperig, waardoor de bloedstroom trager wordt en blauwe vingers of tenen kunnen ontstaan. Voorts komen voor: hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid, kortademigheid, gezichtsstoornissen, jeuk (vooral na het baden) en bloedingen. De behandeling bestaat uit (jawel!) aderlatingen. Daarnaast wordt zo nodig een behandeling met cytostatica gegeven. (Bron: www.dokterdokter.nl) Mevr. Thérèse De Voecht lijdt sinds 1985 aan deze ziekte; kreeg hier graag nog meer informatie over en zou graag contact hebben met mensen in haar situatie.

Men kan bellen op 03/322 56 52 of schrijven naar: Sterckshoflei 31, 2100 Deurne.



Geschenkidee

Ich liebe dich

De CD 'Ich liebe dich'
bevat 17 profane en religieuze
liederen gezongen door
Hilda Stas-Peeters en
begeleid door Dagmar Feyen
(piano en orgel).

Met deze aankoop steunt u
de Belgische
Rett Syndroom Vereniging.

Het Rett syndroom
is een ziekte die meisjes,
na een aanvankelijk normale groei
en ontwikkeling,
psychomotorisch doet regresseren
(info: www.rettsyndrome.be).

De CD wordt u aangeboden
aan 20 euro en wordt bezorgd na storting
op rekeningnummer 088-2236736-08
(incl. verzendingskosten).

Meer info: Peter Vanherck,
Lil 26, 2450 Meerhout, 014/30 89 08,
peter.vanherck@skynet.be

TREFPUNT
Z e l f h u l p
KRANT