

TREFPUNT KRANT

TREFPUNT ZELFHULP KRANT

AFGIJFTE: 3000 Leuven, tweemaandelijks tijdschrift. JAARGANG: 18 nr. 2.

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER: Koen Matthijs, E. Van Evenstraat 2C, 3000 Leuven.

NIET-PRIORITAIRE ZENDING TEGEN VERMINDERD TARIEF - IMPRIMÉ À TAXE RÉDUITE.

België-Belgique
P.B. 3000 Leuven I
2/665

edito

TWINTIG

In het najaar heeft het Trefpunt Zelfhulp iets te vieren. Twintig jaar zelfhulpondersteuning in Vlaanderen. Een jaar lang heeft de equipe van het Trefpunt Zelfhulp wilde plannen gesmeed om deze heuglijke verjaardag met stijl te vieren. Het vraagstuk was immers: 'hoe viert men twintig jaar zelfhulpondersteuning in Vlaanderen?' Het antwoord is: 'door terug te blikken en vooruit te kijken'. Reeds twintig jaar is het Trefpunt Zelfhulp een gangmaker voor zelfhulp in Vlaanderen. Meestal achter de schermen, want hoewel de medewerkers van een zelfhulpondersteuningscentrum elke dag meedenken en inspanningen leveren voor de Vlaamse zelfhulpgroepen is dit werk niet altijd zichtbaar. Achter de schermen blijft nog onverminderd een informatieve, begeleidende en bemiddelende rol weggelegd. Een opdracht die tijdens deze twintig jaar ook duidelijk geëvolueerd is.

De pionierstijden, de jaren zeventig en tachtig, behoren tot het lang vervlogen verleden. Toen werden zelfhulpgroepen nog als vreemde subculturen bekeken, vandaag zijn ze volwaardig geïntegreerd in het hulpverleningsaanbod. Deze interessante evolutie heeft als neveneffect dat de klemtonen bij de begeleiding ook verschuiven. De job van een zelfhulpondersteuner blijft boeiend en afwisselend ...

Maar om terug te komen op die viering: uiteindelijk komt onze basisfilosofie en -houding weer naar boven drijven en willen we via twintig jaar niet het Trefpunt Zelfhulp in het middelpunt plaatsen maar de mensen waarvoor we het allemaal doen. De groepen en verenigingen die tijdens deze twintig jaar ongelooflijk veel gerealiseerd hebben voor lotgenoten. Die maatschappelijk begrip hebben losgeweekt voor tal van problemen. Die door zich te organiseren en aan te kloppen bij verscheidene instanties heel wat zaken verbeterd en

aangepast hebben. Grofweg samengevat komen hun realisaties neer op onafgebroken timmeren aan een maatschappij op mensenmaat. Deze concrete realisaties zijn alvast te bewonderen op de vermaarde Gezondheids- en Welzijnsbeurs in het najaar te Sint-Niklaas. Tijdens deze verjaardag willen we vooral het maatschappelijk belang van zelfhulp beklemtonen. Wat zelfhulp is, hoe het werkt, welke vormen het aanneemt, wat het niet is, wat de weldadige effecten zijn, enzomeer. Deze bijzondere interessante wetenswaardigheden worden gebundeld in een extra verjaardagspublicatie. Het 'Witboek' over zelfhulp mag u in het najaar verwachten.

‘Door te schrijven probeer ik de flarden van een probleem waar ik niet uit raak, te organiseren’

Schrijfster en ervaringsdeskundige K. Spaink vat hiermee alvast de essentie van dit artikel samen.

Schrijven is immers een uitstekende techniek om inzicht te verwerven en om ‘iets’ op een persoonlijke manier te verwerken.

Het ‘iets’ kan een persoonlijk drama zijn zoals

een rouwproces, een ziekte, een handicap, een aanslepen-de depressie of gewoonweg een wijze om uw raadselachtig ik te ontcijferen - zelfkennis is altijd nuttig.

Toch heeft voor heel wat mensen ‘schrijven’ een hoge drempel. Woorden, zinnen, beschrijvingen vloeien nooit vlekkeloos uit de pen.

Iets afschrijven is immers een moeizaam proces van zoeken, afreageren en analyseren.

Het is zowel therapie als geestelijke verkenning.

De juiste woorden

Wanneer u onverwacht wat overkomt - eender wat, iets aangenaams of iets akeligs - wordt u in eerste instantie altijd overspoeld door emoties. Stel u even voor hoe het gaat als u plots met uw wagen ergens tegenaan rijdt. Bats, boem ... eerst zijn er sprakeloze emoties. Doorgaans maar even, vervolgens herpakt u zich. Maar eerst zijn er onbenoemde gevoelens en pas daarna komen de woorden. Deze opeenvolging van reacties hebben we geërfd van onze prehistorische voorouders die nog niet communiceerden via woorden maar evenzeer emotionele wezens waren, uiteraard op hun manier. Maar ondertussen heeft de beschaving ons taal aangereikt. Taal is een machtig instrument, het vergemakkelijkt het denken en helpt inzicht te verwerven in wat er gebeurt. Toch komt taal nog altijd na de emoties. Daarom is het belangrijk om wanneer u met iets geconfronteerd wordt, even de tijd te nemen. Want in eerste instantie kan u het nog niet exact formuleren, u zit er immers met uw neus op. En als u met uw neus ergens helemaal tegenaan zit, heeft u geen zicht op het geheel. Het gevoel overheerst en de juiste woorden om het te vatten zijn er nog niet. Verwerken is dus een zoektocht naar woorden. Wanneer u de juiste woorden gevonden heeft, bent u al een heel eind op weg. Schrijven lucht op omdat u met die ongedefinieerde gevoelens werkt, via taal worden de emoties aangekleed en vindt u inzichten. Woorden zijn machtige oplossers van twijfels en onzekerheden. Ze maken u bewust van uw gedachtepatronen en daden. Het is een universeel gegeven dat door zaken te benoemen en uit te drukken u uw leven terug op de sporen kan zetten.

Papier is geduldig

Dat werkt ook zo wanneer u erover praat, maar spreken is vluchtiger terwijl papier geduldig is. Wanneer u schrijft kan u rustig de tijd nemen om het juiste woord te vinden, de juiste betekenis te achterhalen. In een gesprek staat u minder lang stil. Wat zeker niet betekent dat een gesprek daarom minder waardevol is, tijdens een gesprek krijgt u bijvoorbeeld wel een ruimere input van andere ideeën zodat u ook nieuwe inzichten vindt. Schrijven is gewoonweg even stilstaan bij cruciale zaken. Het is reflecteren, nadenken, het gaat langzaam en dwingt tot stilstand. Het maakt eigenlijk niet uit waarover: de meest alledaagse dingen of prangende levensvragen. Door erover te schrijven dwingt u uzelf om iets onder ogen te zien en er intens mee bezig te zijn. Het behoedt tegen onnadenkendheid. In ons leven hebben we doorgaans de neiging om vooruit te hollen en heel veel energie te verspillen aan zaken die nog moeten komen. Dat is belemmerend om nieuwe invloeden te laten doordringen en vooral het moment zelf te beleven. Zo leeft u in een soort van cirkel die niet echt doorsneden wordt, af en toe stilstaan doet bewuster leven.

Een eigenwijs geheugen

Het is trouwens eigenaardig maar gedachten of gebeurtenissen die u niet onmiddellijk opschrijft, daar kan u achteraf niet goed meer aan. We hebben een selectief en vervormend geheugen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat van alles wat we opslagen in onze hersenen we slechts 10 % kunnen activeren. U moet al echt manisch zijn om meer te kunnen. Door het op te schrijven, kunnen we gebeurtenissen vasthouden, waar we nadien niet meer aan geraken omdat ze wegzinken in ons onderbewuste. En zelfs wanneer we de feiten gewoon kunnen onthouden maar niet letterlijk op papier zetten, dan kleurt onze geest ze mentaal bij. We zijn stemmingswezens, afhankelijk van de stemming waarin we zitten, de omgeving, de geuren die we ruiken, geraken we aan de gevoelens maar die worden dikwijls vervormd door het geheugen.

Ken uzelf

Bovendien is schrijven over uzelf eveneens een bijzonder interessante manier om nog beter kennis te maken met uzelf, om te zien waar uw gedachten automatisch naartoe gaan, hoe u reageert op gebeurtenissen, op mensen die uw pad kruisen ... Om te ontdekken wat u allemaal in u heeft, wat een boeiend persoon u bent. Allicht zijn er nog een aantal waardevolle effecten maar dat verschilt van mens tot mens. Schrijven is één van de vele methoden, voor anderen is muziek componeren, een film draaien of op een of andere wijze creatief bezig zijn dan weer hun manier.

Uw autobiografie

Tevredenheid blijkt geen goede toestand te zijn om emoties op papier te krijgen. Een diep dal is een goudmijn voor schrijvers en dichters, de mooiste scenario's gaan vaak over zeer diep doorleefde emoties. Maar of u nu schrijft met de bedoeling de zaken voor uzelf op een rijtje te zetten of om een egodocument uit te werken dat voor publicatie bestemd is, de stappen waarop u het aanpakt zijn gelijklopend.

In vier stappen

1. Het verzamelen van gegevens. De fase waarin u 'alles' wat er in u opkomt, inventariseert door het onmiddellijk aan het papier toe te vertrouwen.
2. De fase van het ordenen. Het begin van de zoektocht naar de rode draad.
3. De fase van het schrappen en het nuanceren. Waardoor het voor uzelf en eventuele lezers begrijpbaar wordt.
4. De publicatie van het egodocument. U heeft een punt gezet achter een kwellend hoofdstuk en het helpt mensen die hetzelfde verhaal delen sneller achter inzichten en informatie te komen. Getuigenisliteratuur is onverwoestbaar. Het is een krachtig instrument om wantoestanden te veranderen.

Op zichzelf is iedere stap waardevol omdat u uw emoties, uw verdriet, uw ontroering op een grondige wijze uiteenrafelt.

STAP 1 IEDEREEN KAN HET

Heel wat mensen schrijven. Zij schrijven brieven, verslagen, gedichten, gevoelige teksten voor wenskaartjes, informatieve artikels voor het tijdschrift van hun vereniging, een getuigenis voor lotgenoten, houden een dagboek bij ... Wie schrijft weet dat het een ernstige inspanning vergt. Dat het nooit zomaar vloeit uit de pen loopt, maar er intengedeel met stukken en brokken uit kruipt. En wanneer er eindelijk iets op papier staat, komt er ook telkens een zucht van verlichting of opluchting mee. Daarnaast zijn er ook weer mensen die na hun schooljaren helemaal niets meer op papier hebben gezet. Ze hebben de zin verloren omdat ze tijdens hun jaren op de schoolbanken te dikwijls op spellingsfouten of stijlfouten werden gewezen. Maar spelling of stijl doet er hier niet toe, iets van u afschrijven is geen examen of dictee afleggen. Integendeel, iedereen kan schrijven, ieder mens heeft de mogelijkheid om een pen ter hand te nemen om datgene wat er in hem leeft op te papier zetten.

Trek uzelf over de streep

Schaf een leeg schriftje of notablokje aan, dat u altijd bij de hand hebt. Dit schriftje is geheel privé en vertrouwelijk, buiten uzelf krijgt niemand het in dit stadium te lezen. Wat erin komt, hoeft niet gestructureerd te zijn, mag chaotisch zijn - gewoon zoals het in u opkomt - zonder ordening, losweg. Dit is de fase waarin u vooral niet systematisch te werk gaat. Een net werkje geeft niet de volle betekenis of diepte weer van wat u werkelijk ervaart. Dus gewoon vrije associatie: iedere gedachte, elk idee, ieder feit ... dat spontaan in u opwelt. Emoties kriskras van links naar rechts: melancholie, wanhoop, verscheurdheid, onvrede, kwaadmoedigheid, woede, wrok ... Doe gerust aan zelfbeklag. Bekende schrijvers gaan vaak op deze wijze aan de slag: een interessant werk is dat van Marcel Proust, 'A la recherche du temps perdu', een intrigerende zelfanalyse. Marcel Proust heeft het liggend in

zijn bed geschreven, duizenden bladzijden met associaties. Hij beschrijft hoe hij door een koekje in de thee te dopen via de geur en de smaak weer voelt hoe het was wanneer hij als kleine jongen bij zijn tante op vakantie was. De schijnbaar minder belangrijke dingen en de gewone banale dagelijkse feitjes kunnen achteraf toch wel belangrijk zijn. De Franse filosoof De Montaigne heeft ooit gezegd dat wie ook over de kleine dingen van zichzelf kan schrijven, gemakkelijker een vriend van zichzelf wordt. Ga vooral niets uit de weg, kleine gebeurtenissen en daaruit voortvloeiende gedachten hebben dikwijls een interessante betekenis.

Een mindmap

Enmaal zo bezig merkt u vast dat dit zeer vanzelfsprekend lukt. Op deze wijze creëert u een mindmap. Mindmapping: u heeft er vast al over gehoord. Onze hersenen denken niet rechtlijnig maar associatief. Het ene feitje maakt het volgende wakker en zo vertakt zich dat steeds weer verder. Op papier volgt u het parcours dat uw hersenen afleggen wanneer ze de vrije loop krijgen. Het oogt nogal rommelig maar het levert een berg nuttige informatie op. De bedoeling is in ieder geval om niets uit de weg te gaan. Positieve gevoelens kunnen gemakkelijk herkend en begrepen worden maar wat bedreigend is of was neemt meer tijd in beslag. Daar moet langer over nagedacht worden. Het is niet eenvoudig om zonder enige schroom of schaamte bepaalde zaken onder ogen te zien en op te schrijven. Gehinderd door angsten of pijn gaan we het gemakkelijk uit de weg.

Wees nieuwsgierig naar uzelf

Om uzelf op gang te brengen, stelt u uzelf vragen met de bedoeling het voor de hand liggende te leren zien. *Vraag uzelf af wat voor een kind u was? Naar wie keek u op als kind? Hoe gingen uw ouders met u om? Van wie u houdt en waarom? Wat zou u doen indien u veel geld had? Wat maakt u woedend? Wat ontroert u? Hoe reageerde u op de diagnose? ...*

Gebruik bij uw beschrijvingen veel bijwoorden. Bijwoorden vertolken de emotionele kant van de feiten. Een massa schrijfwerk, maar het komt erop aan een uitgebreide voorraad ervaringen, ontroeringen, overpeinzingen, dromen, wensen, verdriet, gevoelens, genoegens en gebeurtenissen aan te leggen. In dit stadium voegt u alleen maar dingen toe. Een hoop gegevens en u mag niets schrappen. Gevoelens, daden en gewoonten, eender wat gooi het nu niet in de groep maar op papier. Sommige zaken schijnen tegenstrijdig maar dat hoort ook zo. We zitten allemaal geweldig ingewikkeld in elkaar, dat maakt het altijd zo boeiend. Neem vooral voor de eerste fase ruim de tijd.

STAP 2 DE VERHEFFENDE TRAP

U beschikt nu over een massa gegevens. Dit was de uitgangspositie waarmee u verder werkt. Doorgaans hebben we de neiging niet verder te komen dan de details. Zijn we behept met een verlangen om onze grieven te koesteren, wat weinig oplevert. Om een stap verder te geraken, komt het er op aan om uit al de losse aantekeningen een algemener beeld te ontdekken en patronen te zien. Om na de ordening tot een aha-erlebnis te komen.

Een ordening van:

1. De woorden.

Schijnbaar achteloos heeft u een heleboel woorden op papier gezet. Als u ze herleest, dan merkt u dat deze woorden beelden oproepen. Herlees ze nauwgezet, welke gebruikt u telkens opnieuw? Waarom? Welke beelden roepen ze op? In wat voor een soort stemming brengen ze u? Gebruikt u een enthousiaste woordenschat of eerder een deprimerende. Is de toon humoristisch of zwartgallig, sceptisch of weemoedig? Om uit te pluizen welke woorden u gebruikt en wat voor belang ze hebben, stelt u voor uzelf een klassement op.

2. Verfijning van de woordkeuze.

De woorden moeten juist zitten, precies uitbeelden wat u voelt. Daarom is het eveneens een zoektocht naar nuanceringen: naar nog exactere woorden voor uw emoties. Bijvoorbeeld: wanneer u het gevoel blij genoteerd hebt, kan dat inhouden dat u opgewonden was of verrukt of opgelucht of dankbaar. Dit betekent telkens iets geheel anders. Of het begrip angst: is het angst om iets of iemand te verliezen, angst voor het verlies van een status, angst voor isolement of roddel ... Misschien moet u er lang naar zoeken, maar dat is de bedoeling want ondertussen werkt u met de gevoelde betekenis. Hier geldt dus dat gevoelens feiten zijn.

3. Vat samen.

In voorlopige analyses en korte beschrijvingen. Dankzij de analyse of het uitzuiveren, vindt u grove lijnen en patronen. Eigenlijk maakt u een reis door uw eigen geest en gebruikt u uw ervaringen en gevoelens als gids. Meestal belanden we tijdens ons leven van de ene ervaring in de andere zonder erbij stil te staan. We zoeken of staan zelden bewust stil bij wat we echt willen, zo vliegt ons eigen leven aan ons voorbij. Maak bondige beschrijvingen, zo gaat u stilletjes over naar de volgende fase.

STAP 3 IEDER SCHRIJFT ZIJN EIGEN VERHAAL

De fase van schrijven, herschrijven, herlezen en vooral schrappen. Herhalingen en overbodige uitwijdingen verdwijnen in de papiermand. De ballast probeert u er uit te lichten. Wat overblijft, analyseert u zodat u verbanden en inzichten vindt. Noteer de inzichten die u vindt. Hier voert u opnieuw een ordening door, in inzichten die te maken hebben met uw persoonlijkheid, met gevoelens en met uw omgeving. Vooral hoe die omgeving op u inwerkt. Naast de invloeden uit uw omgeving komt u tijdens deze analyse ook uw eigen verborgen agenda tegen of beter gezegd uw drijfveren. Het is fascinerend hoe zich uit

de losse flodders een rode draad ontpint. Zo kan u uw daden, gevoelens en gedachten beter identificeren. Misschien schrikt u van bepaalde ontdekkingen. Als u het eerlijk gespeeld hebt, is het nogal confronterend. En eigenlijk voelen we ons verschrikkelijk kwetsbaar als we aan onszelf toegeven wat we echt willen. Maar het blijft een samenspel want via deze analyse ontdekt u eveneens welke invloeden u onderging, u stelt vast dat heel wat dingen u aangereikt werden, en dat er terugkerende patronen zijn. Dit is de fase waarin u uw verhaal helemaal ineen puzzelt. De inhoud is gebaseerd op ervaringen en herinneringen. Herinneringen die zijn samengevoegd om de juiste mix van kleuren, structuur en inzicht te verkrijgen. Een meditatieve symfonie van incidenten, gevoelens, woorden en gedachten. Uw schrijfsels zijn een spiegel van uw ziel.

Maakt dit geschrijf nu gelukkiger?

Om de toekomst aan te kunnen is geschiedenis bijzonder leerzaam, ook uw eigen geschiedenis. Door terug te blikken en te analyseren, evolueert u van 'slachtoffer' naar speurder die de ware toedracht van feiten en emoties achterhaalt. Die ontdekt hoe hij kijkt naar de wereld en hoe hij met de werkelijkheid omgaat. U stelt vast welke invloeden u ondergaat, hoe u hierop reageert, welke gedachten zich opdringen, op welke wijze u problemen aanpakt en verwerkt. Door te analyseren, ontdekt u tevens nieuwe mogelijkheden, verborgen wensen, kwetsuren die u diep wegstopt, de beperkingen van uw lichaam en geest en blinde vlekken.

Wat u met deze inzichten, doet is belangrijk. Het probleem dat de aanleiding was, is wellicht niet de wereld uit geholpen, maar u heeft inzicht verworven in oorzaak en gevolg. In de vervelende bijwerkingen - uw angsten, de verwarring, de verbazing. Als u dit allemaal kan inschatten - niet overschatten of onderschatten - dan krijgt u er een minder verkrampde kijk op, leert u het gemakkelijker te aanvaarden. Vast en zeker komt u tot de vaststelling dat u absoluut geen rationeel

wezen bent. Dat het niet uw verstand is dat regeert maar uw gevoelens. Een geslaagde zelfanalyse geeft uw leven meer diepgang, het maakt u rijper en doet u groeien. Zelfkennis en inzicht geven u meer greep op de gebeurtenissen, maken u minder afhankelijk van de oordelen van anderen. Voor uzelf bent u nu een open boek. Maar een leven is nooit af, u wordt er niet shockproof door, onverwachte wendingen stellen u steeds voor nieuwe uitdagingen. Bijvoorbeeld een nieuw rouwproces ... Maar omdat u uzelf in kaart hebt gebracht, gaat u er wel zelfstandiger door denken. U heeft een groei-proces doorgemaakt dat u in staat stelt om ondanks tegenslagen met uzelf te leven. Schrijven is werken met de positieve krachten die in ieder van ons zitten. Het is het aanzwengelen van uw eigen probleemoplossend vermogen.

De bladzijde omdraaien

Misschien stopt u uw verhaal in een geheime la en neemt u het af en toe nog eens ter hand om te herlezen of er om er verder aan te breien en hier en daar nog wat toe te voegen. Of om u terug exact een bepaalde gebeurtenis voor de geest te halen. Misschien eindigt uw verhaal met een boekverbranding. En zet u op deze radicale wijze een punt achter een kwellend hoofdstuk.

U bepaalt zelf het privé-gehalte van uw schrijfsels. Ook al is het niet voor publicatie bestemd, toch heeft u er vast en zeker interessante levenslessen uit getrokken die zeer toepasselijk zijn voor de volgende hoofdstukken van uw leven.

Reeds met succes toegepast

Deze afschrijftechnieken zijn niet nieuw, ze werden al verschillende malen met succes toegepast: Tijdens de samenkomsten van een 'Vlaamse verwerkingsgroep na abortus' werd systematisch gevraagd om ervaringen en gevoelens op papier te zetten. De persoonlijke schrijfsels gecombineerd met de lotgenotengesprekken gaven een positieve impuls aan de verwerking. In de V.S. werd de afschrijftechniek

met positief effect bij astma- en reumapatiënten gebruikt. Aan een deel van deze mensen vroeg een psycholoog om de meest traumatische gebeurtenissen uit hun leven op papier te zetten. De overige patiënten, de controle-groep, werd gevraagd om over heel gewone dingen te schrijven. Aan hun medicatie of behandeling werd ondertussen niet gesleuteld. Vier maanden later constateerde men bij de astmapatiënten een vermindering van negentien procent van de symptomen en bij de patiënten met reumatoïde artritis een vermindering van maar liefst achtentwintig procent. Bij de controlegroep werden geen noemenswaardige verbeteringen van de conditie vastgesteld. Een opzienbarend resultaat waarmee aangetoond werd dat wanneer lucht kan worden gegeven aan de diepste emoties, de fysieke toestand er op vooruit gaat. Het blijft voor de geneeskunde momenteel nog een raadsel waarom het afweermechanisme zo ontvankelijk reageert op psychologische invloeden. Hoe dan ook, schrijven kan uw gezondheid bevorderen.

STAP 4 PUBLICATIE

'Schrijven voor een publiek is zoals met een schilderij: je laat het eerst goed drogen voor je het uit handen geeft.'
(Dixit: Hans Magnus)

Misschien beslist u om met uw verhaal naar buiten komen en het aan lotgenoten of andere geïnteresseerden voor te stellen als een soort van handleiding om er troost, herkenbaarheid en wijsheid uit te putten. De prikkel om met uw verhaal naar buiten te komen, kan ook komen vanuit een sociale beweging of onrechtvaardigheid. Door het probleem zelf aan den lijve ervaren te hebben, heeft u ondervonden waar de lacunes zich bevinden en nu heeft u ideeën over wat er moet veranderen en hoe het kan

veranderen. Dus schrijft u uiterst geëngageerd om op te komen voor de belangen van uw lotgenoten. Een goed egodocument is een krachtig wapen om dingen te veranderen. Psychologische verwerking en belangenbehartiging worden in getuigenisliteratuur dikwijls verweven. De uitgeverijen kunnen het bevestigen: er is een markt voor 'getuigenisliteratuur'. Zowat tien jaar geleden nam het fenomeen een vlucht en het wordt nog steeds gretig afgenomen. Literatuur is in de eerste plaats stijl. Wanneer u op een breed publiek mikt moet u zich vanaf dit stadium ook om de compositie bekommeren. Maar dat is een heel ander verhaal, met een begin en een einde, waarover we u graag op een ander keer over berichten.

Kristel Matthys

Bron:
'Schrijf het van je af! Analyseer en verander je manier van leven' Allison Price, Sirene, 1999, ISBN 90 5831 056 6
'Het bewustzijn verklaard' Daniel C. Dennett, Pandora, 1995, ISBN 90 254 5626 X

In de schijnwerper

DE ANGSTIGE MENS

Angst is normaal, leven zonder angst bestaat niet. Gelukkig zijn de meeste mensen in staat om zonder hinderlijke angsten allerlei dagelijkse gevaren het hoofd te bieden. We weerstaan aan druk verkeer, aan gevaarlijk werk of verschrikkelijk beelden die we dagelijks op de beeldbuis voorgeschoteld krijgen zonder dat het verlamdend werkt. In de loop der tijden hebben we een groot deel van ons doen en laten bepaald door het treffen van maatregelen ter voorkoming van allerlei gevaren. Er zijn verkeersregels bedacht, we gaan op tijd naar een dokter om een ziekte te voorkomen of te lijf te gaan, we laten ons inenten. We hebben leren 'uitkijken' en voorkomen.

Zonder angst leven is onmogelijk. Angst fungeert als signaal: er dreigt gevaar. Op het moment dat gevaarsignalen worden waargenomen, vinden er zowel bij de mens als bij het dier (en zelfs bij planten) allerlei inwendige en uiterlijke veranderingen plaats: het hart gaat sneller kloppen, het bloed stroomt sneller, de ademhaling versnelt, de spieren worden in paraatheid gebracht (om te vluchten), bepaalde hormonen en andere stoffen in ons lichaam worden sneller geproduceerd. De mens of het dier is paraat voor een snelle actie: vluchten of aanvallen om het gevaar te ontwijken of rechtstreeks te bestrijden. Op deze manier heeft angst een beschermende functie.

Een ondraaglijk fenomeen

Angst kan ook een vijand worden. Angst kan als ondraaglijk ervaren worden en het leven belemmeren. Het functioneren, zoals werk, vrije tijd, ontspanning en relaties kunnen dermate gehinderd worden waardoor de vrijheid aanzienlijk beperkt wordt. Als er angst om

de angst is en angst het leven bepaalt, dan spreken we van een angststoornis. Het gevolg is dat men makkelijk een fobie ontwikkelt. Een fobie is meestal specifiek en betekent 'bang zijn om ... ergens alleen naar toe te gaan (winkelen, bioscoop, reizen), voor dieren, voor een hoogte, bang om in gezelschap te eten, naar een feestje te gaan, een vergadering bijwonen, bang voor blozen, te trillen, vuil of besmet te worden'. Er bestaan enorm veel vormen van fobieën. Ernstige fobieën leiden tot vermijding, vluchten of het zoeken van uitvluchten om niet met het object of de situatie te worden geconfronteerd. Uiteindelijk wordt uw leven door de fobische angsten bepaald: er ontstaan ernstige beperkingen in het dagelijks leven.

Ook de paniekstoornis, vroeger hyperventilatie genoemd, komt frequent voor. Ze heeft als belangrijkste kenmerk: de paniekaanval. Een paniekaanval is het plots, zonder aanwijsbare aanleiding, optreden van 'niet goed worden of onwel worden' gepaard gaande met angst of een paniekgevoel. Tijdens een paniekaanval treden dikwijls de volgende lichamelijke verschijnselen en gevoelens op:

- Hartkloppingen of een bonzend hart, drukkend of pijnlijk onaangenaam gevoel op de borst
- Misselijkheid of een vreemd onaangenaam gevoel in de buik
- Trillen/beven

Deze stoornissen worden doorgaans uitgelokt door concrete situaties, de meest voorkomende zijn de volgende:

SOCIALE FOBIE OF SOCIALE ANGST

Een sociale fobie kenmerkt zich doordat men in situaties met andere mensen zowel vreemden als bekenden, bang is om bekeken te worden, te blozen, te trillen, te stotteren, kritiek te krijgen of de verkeerde dingen te doen of te zeggen. Alle sociale situaties worden hierdoor vermeden en men bedenkt uitvluchten om ze te vermijden.

AGORAFOBIE

Letterlijk betekent agorafobie pleinvrees. Agorafobie als gevolg van een paniekstoornis beperkt zich echter niet tot pleinvrees.

Allerlei situaties kunnen het oproepen. Winkels, bioscoop, in een lange rij wachten, restaurant, markt, alleen reizen met de auto, trein of bus of ver van huis weg gaan. Meestal zijn dit situaties waarbij men meent niet te kunnen ontsnappen, of het krijgen van hulp moeilijk of niet mogelijk is. Agorafobie kan ook bij andere angststoornissen voorkomen, hierbij speelt echter niet de angst om 'weer' een aanval te krijgen een rol.

HYPPOCHONDRIE OF ZIEKTEVREES

Letterlijk vertaald betekent hypochondrie ziektevrees. Veel mensen met een paniekstoornis hebben last van gedachten dat ze een ziekte hebben of krijgen. Bijvoorbeeld: bij hartkloppingen en een voortdurend drukkend gevoel op de borst denkt men een hartinfarct te krijgen of ooit een hartaanval te krijgen. Bij duizeligheid denkt men bijvoorbeeld aan een hersenbloeding of kanker. Mensen met een paniekstoornis laten zich ook meermalen lichamelijk onderzoeken, bang dat ze toch een ziekte hebben. Geruststelling dat er niets aan de hand is, helpt veelal niet. Integendeel, het wekt dikwijls wantrouwen en onzekerheid op.

ENKELVOUDIGE FOBIEËN

Hierbij is men bang voor één specifieke situatie of object. Bijvoorbeeld: hoogtevrees, bang voor dieren zoals bijvoorbeeld spinnen, honden of bang voor bloed of wonden. Meer mensen zijn wel eens bang voor een spin, slang of bepaalde situaties of objecten. Voor zover deze angst hun dagelijks leven niet belemmert, is er niets aan de hand. Maar wanneer de fobie het normale functioneren (werk, sociale contacten, hobby) verstoort en men er last van heeft, is het belangrijk dat er iets aan te doen. Een enkelvoudige fobie is op vrij korte termijn te behandelen.

ANTICIPATIEANGST

Veel paniepatiënten hebben last van 'angst om de angst'. Bang om weer in paniek te slagen. Tevens reageren

ze dikwijls angstig op bepaalde informatie die met hun klachten is gerelateerd. Bijvoorbeeld: het zien van beelden, film of dergelijke kan angst oproepen.

DWANGSTOORNIS OF OBSESSIEVE-COMPULSIEVE STOORNIS (OCS)

De naam van de dwangstoornis komt van de twee belangrijkste symptomen: dwanggedachten (obsessies) en dwanghandelingen (compulsieve handelingen). Dwanggedachten zijn ongewenste, zich opdringende gedachten of voorstellingen die uit de persoon zelf voortkomen, maar die hij niet onder controle lijkt te kunnen houden. Ze komen als het ware buiten de wil om. Omdat de dwanggedachten steeds maar weer terugkomen, kunnen ze heel veel angst veroorzaken. Dwanghandelingen zijn steeds terugkerende handelingen of rituelen die de patiënt uitvoert om de angst te verminderen die door zijn dwanggedachten wordt opgeroepen. Smetvrees en poetsdwang zijn hiervan bekende voorbeelden. Ook de familieleden worden dikwijls bij de dwanghandelingen betrokken, waardoor er relatieproblemen kunnen ontstaan. Bij de behandeling is het dan ook dikwijls noodzakelijk dat familieleden (het gezin) bij de behandeling worden betrokken.

POSTTRAUMATISCHE STRESSSTOORNIS (PTSS)

Als gevolg van een ingrijpende gebeurtenis uit het korte of lange verleden kunnen zich angstklachten ontwikkelen. Herbeleving van de traumatische gebeurtenis is een veel voorkomende klacht. Voorts zijn volgende klachten kenmerkend: slaapmoeilijkheden, akelige dromen, het vermijden van objecten, situaties en/of personen die de gebeurtenis symboliseren of erop lijken, vervreemding, het minder of niet meer kunnen uiten van gevoelens en weinig of geen toekomstverwachtingen meer hebben.

GEGENERALISEERDE ANGSTSTOORNIS (GAS)

Deze vorm van angststoornis wordt door enkele onderzoekers als omstreden beschouwd omwille van het feit dat deze angststoornis als duidelijk apart omschreven ziekte-

beeld kennelijk minder vaak voorkomt. Wel blijkt dat de symptomen van de GAS dikwijls bij andere angststoornissen aanwezig zijn. Bij de paniekstoornis is er sprake van een steeds terugkerende hevige angst. Bij een gegeneraliseerde angststoornis is de angst minder hevig, maar meer voortdurend aanwezig. Het meest opvallende symptoom bij de GAS is dat de betrokkene een chronische zenuwachtige tober (piekeraar) is. Er is sprake van een overmatige angst en zorg waar de betrokkene weinig of geen greep meer heeft. Deze angst en zorg gaat samen met (minstens drie) van de volgende verschijnselen:

- rusteloosheid, op scherp staan, verhoogde alertheid, opgejaagdheid, niet kunnen stilzitten
- snel vermoeid zijn
- concentratievermindering
- verhoogde prikkelbaarheid
- geïrriteerdheid
- spierspanning met dikwijls pijnlijke spieren (nek, rug, armen)
- in- en doorslaapmoeilijkheden, niet uitgerust gevoel hebben.

Deze klachten moeten minstens zes maanden aanwezig zijn. Dikwijls zijn mensen met een gegeneraliseerde angststoornis tevens depressief

DEPRESSIE

Angststoornissen en de daaraan verbonden vermijding veroorzaken ernstige beperkingen en een inbreuk op het dagelijks leven. Men voelt er zich vaak alleen mee, niet begrepen en men kan er niet of nauwelijks over praten. Men heeft minder levenslust, is moedeloos en somber. Hierdoor komt het dikwijls voor dat mensen met een angststoornis tevens depressief zijn. Een depressie als gevolg van een angststoornis is goed behandelbaar.

Behandeling

Angsten en fobieën zijn over het algemeen goed te behandelen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een gecombineerde behandeling van specifieke anti-depressiva (SSRI's) of serotonine heropnameremmers met cognitieve gedragstherapie het meest effectieve resultaat kan bieden bij de meeste angststoornissen

Cognitieve gedragstherapie bestaat uit twee delen: het cognitieve deel en het gedragstherapeutische. Het cognitieve is er op gericht meer inzicht te krijgen in het angstprobleem en de samenhang tussen de (lichamelijke) klachten, de angst en het vermijdingsgedrag (of dwanggedrag). De gedragstherapie is gericht op het opheffen van de vermijding of dwang. Een 'Instructie-Zelfbehandel-Plan' is een behandelprogramma waarmee u zelfstandig aan uw eigen behandeling kunt werken. Als afronding en na resultaat krijgt de cliënt een programma mee naar huis waarmee hij/zij zelfstandig verder kan werken. Gezien angststoornissen overwegend tot het medisch domein behoren, is samenwerking met de huisarts (en/of psychiater) uitermate belangrijk.

Het angstcentrum werd in 1997 opgericht en biedt behandelingen voor mensen met een angststoornis, zoals een paniekstoornis (vroeger hyperventilatie genoemd), sociale fobie, dwangstoornis en enkelvoudige fobieën. De behandeling is klacht- en resultaatgericht, op korte termijn waardoor het kostenplaatje binnen de perken blijft. In de regel gebeurt de behandeling in samenwerking met de huisarts.

Het angstcentrum streeft naar het principe 'voor wat hoort wat'. Een behandeling kost geld. Net zoals wij voor onze diensten een honorarium wenssen, zo wenst de cliënt een resultaat voor hetgeen waarvoor hij heeft betaald. Dit betekent dat u na afronding van de behandeling beroep op ons kan doen indien er zich opnieuw klachten zouden voordoen, zonder kosten. Bovendien worden vooraf duidelijke afspraken gemaakt over de duur en kosten van de behandeling. Mocht de behandeling langer duren dan volgens afspraak dan betaalt de patiënt geen meerkosten.

*U kunt zich telefonisch of schriftelijk aanmelden.
Telefonisch: 089/71 42 74
Adres: Angstcentrum,
Neerharenweg 6, 3620 Lanaken
Informeer uw huisarts over uw aanmelding bij het angstcentrum.*

COELIAKIE IN OPMARS

We worden blijkbaar al meer allergisch. Zo is ook coeliakie in opmars. Coeliakie of glutenallergie uit zich in een darmstoornis die optreedt tengevolge van de inname van gluten. Gluten is een eiwitbestanddeel dat voorkomt in de zetmeelkorrel van bepaalde graansoorten, namelijk tarwe, rogge, gerst en eventueel haver. Deze gluten beschadigen bij coeliakiepatiënten het darmslijmvlies van de dunne darm zodat belangrijke voedingsbestanddelen (koolhydraten, eiwitten, vetten, vitaminen, mineralen) niet meer opgenomen worden. De gevolgen hiervan kunnen onder andere zijn: diarree, negatieve invloed op de normale ontwikkeling, de bouw van het skelet en de aanmaak van het bloed. Groeiachterstand, bloedarmoede, rachitis en andere

afwijkingen kunnen hieruit voortvloeien. De enige remedie is een strikt glutenvrij dieet. Gemakkelijker gezegd dan gedaan als u ziet wat allemaal gluten bevat: alle soorten "gewoon" brood; ook beschuiten en crackers, gebak, taarten, wafels, pannenkoeken, koekjes,..., alle "gewone" deegwaren: macaroni, spaghetti, vermicelli, tagliatelle,...; - paneermeel (kroketten, schnitzel, gepaneerd kippenlapje,...); bloem- of zetmeelsoorten om een soep of saus te binden, alle industrieel bereide gerechten waarvan u niet met zekerheid weet of alle gebruikte ingrediënten wel glutenvrij zijn (soepen, sauzen, visbereidingen, vleesbereidingen zoals worst en paté, roomijs en andere nagerechten); alle gemoute dranken en granenkoffie... Een steuntje bij de start én het volhouden van een glutenvrij dieet kan men krijgen bij de Vlaamse Coeliakie Vereniging. De vereniging wil het lichamelijk, geestelijk en sociaal welzijn van

coeliakiepatiënten bevorderen en hen met elkaar in contact brengen. Via folders, brochures en ander voorlichtingsmateriaal tracht men meer bekendheid te geven aan coeliakie bij leerkrachten, ouders, patiënten en hulpverleners. De Vlaamse Coeliakievereniging geeft een driemaandijks contactblad uit met informatie omtrent de aandoening en met recepten voor een glutenvrij dieet. Nuttige adressen van onder andere bakkers en dieetzaken, lijsten van merkartikelen en andere medische en diëtische informatie kunnen op het secretariaat aangevraagd worden. De vereniging geeft ook een specifiek kookboek uit: 'Glutenvrij koken en bakken'. Eén keer per jaar is er een ledenbijeenkomst. *Het secretariaat van de vereniging is bij Sandra Sterckx, Oosterloseide 14, 2440 Geel, tel: 014/86 85 29 of 0476/26 84 30, e-mail: vlaamsecoeliakievereniging@altavista.com website: <http://lvcv.coeliakie.be>*

dat het comfortgeneesmiddelen zijn. Toch menen wij dat door die medicijnen wél terug te betalen, men uiteindelijk juist geld kan sparen. Immers ze zorgen er in een aantal gevallen voor dat een operatie overbodig wordt of uitgesteld kan worden. Door de medicatie terug te betalen, zouden meer mensen er gebruik van maken, waardoor een aantal dure chirurgische ingrepen voorkomen kunnen worden, wat er op wijst dat terugbetaling tot besparingen kan leiden. Soms kan een operatie noodzakelijk zijn, bijvoorbeeld indien er een nierinsufficiëntie optreedt, maar dat is echter uitzonderlijk.

Indien u meer wilt weten over de prostaat, en diens mogelijke evolutie in functie van de voortschrijdende ouderdom, stelt 'Wij Ook' een cd met bijhorende tekst ter beschikking op hun secretariaat. U kan daar op de computer aan uw tempo de uiteenzetting volgen. Wie de informatie thuis wil verwerken kan zich deze cd alsook de bijhorende tekst aanschaffen. De prijs hiervan bedraagt 30 EUR portkosten inbegrepen. Tekst en cd worden u bezorgd na ontvangst op rekeningnummer: 403-7149301-86.

Wij Ook! Lange Gasthuisstraat 35-37, 2000 Antwerpen, tel: 03/223.53.54, fax: 03/223.53.52, e-mail: wij_ook@hotmail.com

ACHTER DE REGENBOOG

Het is niet eenvoudig om uw kinderen mee te delen dat er iets ernstigs met u aan de hand is. Nochtans heeft een kind, hoe jong ook, dat meestal vlug in de gaten. Wat u dan vertelt en hoe, is voor elk kind en elke leeftijd verschillend. 'Achter de regenboog' is een organisatie die ouders helpt hun ziekte met hun kinderen te delen: vzw *Achter de Regenboog Vlaanderen*, tel. 03/280 3624, e-mail: everaerts.nicole@pandora.be

HEPATO- TRANSPLANT NIEUWE EDITIE

Men besluit tot een transplantatie van de lever wanneer de lever zijn functie niet meer vervult. Bij volwassenen is dit voornamelijk ten gevolge van een ongeval, levercirrose of -tumoren. Bij kinderen gaat het vooral om misvormingen van de galwegen en metabolische stoornissen.

Drie zelfhulpgroepen bieden steun en verstrekken informatie aan wie zich voor een dergelijke ingreep geplaatst ziet: De 'Leuvense Levertransplanten vzw' wil de algemene belangen van de levertransplantpatiënten die in het UZ Gasthuisberg te Leuven gevolgd worden, behartigen. 'Hepatotransplant Gent' is er voor de patiënten van het UZ Gent en 'Hepatotransplant Brussel', met frans als voertaal, bedient de patiënten in de hoofdstad. De twee laatste zijn ontstaan na de ontbinding van het vroegere Hepatotransplant-tout-court.

Het hoofddoel is nog steeds het verlenen van morele en materiële steun en het verstrekken van informatie aan levertransplantpatiënten en hun familie. Niet minder belangrijk is het blijven benadrukken van de levensbelangrijke orgaan-donatie. De groepen kunnen rekenen op de steun van de medische staf van de ziekenhuizen waarmee ze samenwerken.

Leuvense Levertransplanten vzw (LLT), Linda Lambeir, Vaaltweg 10, 3020 Herent, tel: 016/22 83 44, fax: 016/22 01 83, e-mail: linda.lambeir@yucom.be website: <http://www.llt.vzw.yucom.be/llt/vzw.htm> Hepatotransplant Gent, A. Willemijns, Molenstraat 83, 9870 OLSENE-ZULTE tel: 09/388 50 78, fax: 09/328 00 32

META- MAATJES

Metawonen is een vzw, opgericht en bestuurd door verschillende voorzittingen uit de Gentse geestelijke gezondheids- en welzijnzorg. Het project wil mensen met psychosociale en/of psychiatrische moeilijkheden ondersteunen bij het zelfstandig wonen. Het accent ligt hierbij op het stimuleren van sociale contacten en het bevorderen van de reïntegratie in de maatschappij.

Vele mensen verkeren immers - al dan niet na een opname - in een sociaal isolement. Hun sociaal netwerk is vaak herleid tot enkele hulpverleners. Dit bemoeilijkt het zelfstandig wonen, aangezien men bij niemand anders kan aankloppen om grote en kleine zorgen mee te delen. Metawonen probeert hieraan iets te doen door het inschakelen van een vrijwilliger (maatje) die (twee-)wekelijks een bezoekje brengt om bij te praten of samen iets te ondernemen. Er wordt hierbij zoveel mogelijk rekening gehouden met de verwachtingen van de deelnemer en de vrijwilliger. De vrijwilligers krijgen zelf ook de nodige ondersteuning. Metawonen wil de vrijwilligers niet in de plaats zetten van professionele hulp, maar ze ermee aanvullen. Een kandidaat-deelnemer kan zelf of via een verwijzer een aanvraag indienen bij Metawonen. Na (telefonische) aanmelding kan een kennismakingsgesprek plaatsvinden. Indien men in aanmerking komt, wordt een geschikte vrijwilliger gezocht. Na het kennismakingsgesprek tussen deelnemer en vrijwilliger kunnen de contacten starten. Wie zich zélf als maatje wil opgeven, volgt dezelfde weg naar: *Metawonen vzw, Elyzeese Velden 7, 9000 Gent, tel. 09/225 6209, e-mail: metawonen@yucom.be website www.metawonen.be*

Nieuwe Initiatieven

WIJ OOK

'Wij ook' is een zelfhulpgroep opgestart door en voor mannen met prostaat-aandoeningen. De vereniging verstrekt geen medisch advies maar verleent bijstand in de breedste zin van het woord. Ze stimuleert haar leden om kennis te verzamelen zodat ze leren om te gaan met deze kwaal. Kennis die de patiënt in staat stelt om samen met zijn arts

de beslissingen te nemen inzake de te volgen behandeling. En kennis die hem in staat stelt verder mentaal en fysiek gezond te leven.

Een jaarlijks prostaat-onderzoek maakt deel uit van de gezondheidsstrategie

Het goede nieuws betreffende prostaat-kanker is dat het kan genezen worden. Hiervoor is het echter cruciaal dat het euvel zo vroeg mogelijk vastgesteld en behandeld wordt. Dit impliceert echter dat alle mannelijke vijftig plussers elk jaar een prostaat-onderzoek laten uitvoeren. Het onderzoek is vrij eenvoudig en kan bij uw huisarts gebeuren.

De behandeling van een goedaardige prostaatvergroting?

De behandeling gebeurt meestal op basis van medicijnen. Ze zorgen voor een verlichting van de klachten, maar ze genezen niet. Houdt men ermee op, dan keren de klachten veelal terug. Als medicijnen zijn er de alfablokkers die het spierweefsel van de prostaat ontspannen. Ze verminderen de obstructie van de urinebuis. De verbetering is vaak vrij snel merkbaar. Maar er zijn ook patiënten bij wie ze niets uithalen. Mogelijke bijwerkingen zijn duizeligheid, flauwtes, spierzwakte, hoofdpijn en een gevoel van verstopte neus. Alfablokkers kunnen ook een plotse daling van de bloeddruk veroorzaken wanneer men rechtstaat. Er bestaan daarnaast ook medicijnen die inwerken op de hormonen en die de prostaat doen verkleinen. Dit middel lijkt vooral doeltreffend bij sterk vergrote prostaten. Voor al die relatief dure medicijnen (tussen de 400 EUR en 500 EUR op jaarbasis) bekomt men geen terugbetaling, want de overheid meent

Nieuwe Publicaties

Leven

'Leven' is een Vlaams en gratis magazine voor kankerpatiënten en hun familie. 'Leven' vertrekt van persoonlijke getuigenissen van (gewezen) patiënten en mensen uit hun directe omgeving om hen te informeren over de verschillende aspecten van de ziekte: behandelingsmogelijkheden, psychologische en emotionele begeleiding, ontwikkelingen in het kankeronderzoek, dienstverlening van de Vlaamse Liga tegen Kanker en andere organisaties. De interesse voor getuigenissen en de emotionele aspecten van kanker doet geen afbreuk aan de wetenschappelijke correctheid van de informatie. Een adviesraad van kankerspecialisten, huisartsen, (ex-)patiënten, verpleegkundigen, sociaal werkers en psychologen waakt erover dat de informatie in Leven evenwichtig is, wetenschappelijk juist en voldoende rekening houdt met de interesses en gevoelheden van het doelpubliek.

Leven verschijnt vier keer per jaar. Patiënten, gewezen patiënten, familieleden en vrienden kunnen een jaarabonnement aanvragen bij de Vlaamse Liga tegen Kanker, Koningsstraat 217, 1210 Brussel, tel. 02/227 69 79, website: <http://www.kanker.net/hulp/hulpindex.htm> onder "Leven op het web"

Adequat informeren over psychische problemen

De geestelijke gezondheidszorg heeft in Vlaanderen een lange evolutie achter de rug. Zowel medisch als sociaal is de zorgverlening in een stroomversnelling gekomen. Naast hoopgevende medische verzorging is er vooral sociaal door diverse verenigingen baanbrekend werk geleverd. Verenigingen die aan deze weg met veel overtuiging timmeren zijn o.m. Similes en de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheidszorg afgekort de V.V.G.G. Mede door hun engagement worden patiënten en familieleden als volwaardige partners bij de geestelijke gezondheidszorg betrokken. Zij hebben steeds de nadruk gelegd op openheid en respect voor ieders visie.

Om dit concreet te realiseren, werd er werk gemaakt van juiste informatieverstrekking en positieve beeldvorming. In de zoektocht naar goede informatie kwam de V.V.G.G. in contact met de Nederlandse Stichting Nationaal Fonds Geestelijke Volksgezondheid (N.F.G.V.). Het N.G.G.V. heeft een voortreffelijke reeks publieksgerichte brochures over geestelijke gezondheidsthema's. Brochures die adequaat informeren over psychische problemen. Duidelijke en correcte informatie voor zowel patiënten, familieleden en ook voor niet rechtstreeks betrokkenen. Momenteel zijn de volgende brochures beschikbaar: manisch depressieve stoornis, schizofrenie, borderline, eetstoornissen, postpartum depressie, posttraumatische stress-stoornis, angststoornissen en dwangstoornissen. In de loop van 2002 zullen de volgende publicaties nog verschijnen: dementie, gokverslaving, medicijnverslaving, ontwikkelingsstoornissen bij kinderen, pesten, verliesverwerking, seksueel geweld, stress, overspannenheid en burn-out, persoonlijkheidsstoornissen. Een gezondheidsvoorlichter is voortdurend bezig deze uitgebreide reeks bij te werken.

De prijs van een brochure bedraagt 0,25 EUR (zonder verzendingskosten). Bestellen kan rechtstreeks bij de V.V.G.G., Tenderstraat 14, 9000 Gent, tel. 09/221 44 34, fax 09/221 77 25, e-mail: info@vvgg.be

Beter vroeg dan laat

Het onderzoek over autistische spectrumstoornissen heeft de laatste jaren een enorme weg afgelegd. Toch worden deze stoornissen nog dikwijls niet tijdig onderkend, vooral bij mensen met een normale tot hoge intelligentie. De stoornis lijkt bij deze mensen mildere vormen aan te nemen of beantwoordt in ieder geval minder aan het klassieke beeld van autisme. Gevolg is dat de stoornis vaak pas in de adolescentie of in de volwassenheid wordt gediagnosticeerd. Peter Vermeulen deed uitgebreid onderzoek naar de diagnostiek van autisme bij normaal tot hoog begaafde volwassenen en promoveerde ermee aan de Universiteit van

Leiden. Het eerste deel is een omvattende omschrijving van de huidige inzichten in autisme en in de diagnostiek ervan. Het tweede deel bevat de onderzoeksgegevens over het beeld van autisme bij normaal begaafde personen en over de factoren die verband houden met het tijdstip van de diagnose. Naast een gedetailleerde analyse van de schoolloopbaan, het maatschappelijk functioneren, de intelligentiestructuur en het sociale oordeelsvermogen van de betreffende groep biedt het boek ook praktische suggesties voor de diagnose. Het boek besluit met een aantal aanbevelingen voor verder onderzoek.

'Beter vroeg dan laat en beter laat dan nooit', de onderkenning van autisme bij normaal tot hoogbegaafde personen. Peter Vermeulen. Uitgeverij EPO, Berchem-Antwerpen/Vlaamse Dienst Autisme, Gent 2002, ISBN 90 6445 261 X, prijs: 33 EUR

Het Downsyndroom bij schoolgaande kinderen

Op medisch vlak worden mongooltjes en hun familie goed opgevangen. Er is ook heel wat nuttige informatie over te vinden. Meestal stellen baby's, peuters en kleuters het ook goed tot overwegend zeven jaar. Maar vanaf de schoolgaande leeftijd tot dat ze volwassen zijn, komen er meer problemen aan de orde. Zo kan men zich o.a. de volgende vragen stellen: *Waar vinden ze een geschikte school? Wat zijn de toekomstkansen van een mongoloïde kind? Hoe redden ze zich individueel? Hoe liggen hun kansen op een normaal sociaal- en gevoelsleven? Hoe verwerken hun ouders de situatie?* De brochure 'Leven met een mongoloïde kind' illustreert de problematiek van een ruim aantal gezinnen. Een nuttige bron van informatie voor ouders en opvoeders die samengesteld werd door Roger Vermeirsch, schoolpsycholoog en ruim dertig jaar actief op een CLB.

De brochure is te verkrijgen via storting van 7,5 EUR (port) inbegrepen op 062-2614030-33

Dialogo

Patiënten worden mondiger en informeren zich grondig over gezondheid en ziekte. Ze consulteren kranten, tijdschriften, internet ... Deze informatie is niet altijd volledig of wordt soms verkeerd geïnterpreteerd. Dr. Tony Swinnen stelt: "Vaak maken deze patiënten in hun gedachten al een diagnose voor ze de huisarts consulteren. Het vraagt begrip en inspanning van de arts om rekening te houden met angsten en vooringenomenheid. Die onrust neem je niet weg met een bloeddrukmeting, electrocardiogram of bloedonderzoek". Soms creëert een onjuiste interpretatie van de informatie een patsituatie tussen arts en patiënt. Maar een goed geïnformeerde patiënt is een onmisbare partner in de gezondheidszorg. Kennis is motiverend voor het opvolgen van aanbevelingen of behandelingen. Het maandblad 'Dialogo Gezondheid' wil een open forum zijn waarin professionele gezondheidswerkers informeren op patiënteniveau. Dialogo Gezondheid wordt aangeboden in de apotheek en in de wachtkamer.

e-mail: dgezondheid@medimedia.be

Woordendoos voor het woordenloze

Wie afscheid moet nemen van een dierbare zoekt naar woorden. Voor zichzelf, om gevoelens en gedachten rond het verlies vorm te geven, en voor de overledene, om uit te drukken wat die als mens betekende en nog betekent. Waar inspiratie vinden voor wat u op een persoonlijke manier wil zeggen? Om een aankondiging of plechtigheid zelf voor te bereiden en persoonlijk uit te werken biedt het 'Natuurlijk Dood Centrum' (NDC) de woordendoos aan. Die bevat een twintigtal publicaties, waaronder veel inspirerende teksten, maar ook een 'levendige bibliografie' met titels rond lijden, ziek zijn, ouderdom, stervensbegeleiding, nabije dood ervaringen, begrafenissen en crematie, kinderen/jongeren en ziekte, verlies en verdriet. Er is ook de brochure 'Hoe Vlaanderen de dood beleefd', een bundel getuigenissen, woorden van afscheid en aandenken. Deze twee publicaties zijn ook te koop bij NDC.

De woordendoos kan tot twee weken ontleend worden in: Antwerpen 03/384 26 28, Brussel 02/466 92 95, Gent, 09/221 46 48, Hasselt, 011/22 80 51, Leuven, 016/23 65 07, Brugge, 050/33 61 31. Meer info: NDC Horizon vzw, Van Trierstraat 18, 2018 Antwerpen, tel. 03/237 81 43 (na 20 uur), e-mail: ndc-horizon@pi.be website: www.ndc-horizon.be

Surf eens ...

Overwin vermoeidheid bij kanker. Vermoeidheid beschermt gezonde mensen tegen lichamelijke of geestelijke overbelasting. Deze vermoeidheid gaat over na een nachtje goed slapen. De excessieve vermoeidheid die kankerpatiënten ervaren is echter bijna een ziekte op zich. Uit een recente rondvraag van de K.U.Leuven bleek dat met 78 procent, vermoeidheid de meest gemelde klacht is van kankerpatiënten. Meer dus dan pijn, 60 procent. De buitensporige vermoeidheid tast de levenskwaliteit aan van kankerpatiënten. Bovendien wordt de klacht nog vaak miskend. Hulpverleners en de omgeving gaat ervan uit dat de futloosheid psychisch is en een nevenverschijnsel van de behandeling. Maar dat is niet zo, bij 90 procent van de patiënten kan ze worden verholpen. Zo treedt door de kankerbehandeling vaak bloedarmoede op, de belangrijkste oorzaak van vermoeidheid. Bloedarmoede kan perfect genezen met medicijnen. Ook voor pijn, depressie en slaapstoornissen is een efficiënte behandeling mogelijk. De Werkgroep tegen Kankervermoeidheid verspreidt infobrochures in de ziekenhuizen en patiënten kunnen eveneens terecht op de website: www.vermoeidheid.be

Activiteiten

Filosoferen

Mensen met verstandelijke beperkingen blijven langer in groep wonen en zijn voor hun beslissingen meestal aangewezen op overleg. Op verschillende wijzen kunnen ze zich oefenen in het 'recht om je eigen gedachte te zeggen'. Een prachtige methode om hierin te oefenen zijn de filosofische gesprekken. Dit filosoferen bestaat uit het samen nadenken over filosofische vragen, zonder te verwijzen naar de wijsgerige traditie.

De methode biedt de mogelijkheid om in gemeenschappelijke dialoog, individuele gedachtegangen te ontwikkelen die tot een persoonlijke opinievorming kunnen leiden. Leren ideeën van anderen gebruiken om zelf tot nieuwe, verrassende inzichten te komen is kenmerkend voor het filosoferen. Daarbij gaat het om de aanwezige informatie te reorganiseren, met de denkmiddelen die personen met verstandelijke beperkingen tot hun beschikking hebben. Het geeft hen de kans om op bewuste wijze te werken aan de opbouw van een eigen wereldbeeld. Binnen dit emancipatorisch proces biedt 'het filosofisch gesprek' hen meer en betere kansen tot een diepe menselijke communicatie. Deze uitleg kan misschien de indruk wekken dat er beroep gedaan wordt op sterk ontwikkelde intellectuele vaardigheden. Dit is echter niet zo, de persoonlijke levenservaringen spelen in dit soort filosofische gesprekken een grote rol. Maar uiteraard aangezien het om een talige activiteit gaat is het zich kunnen verbaal uiten een vereiste. Alsook geconcentreerd kunnen werken gedurende 45 minuten. Na de sessies is er tijd voorzien voor plastische verwerking van het gesprek.

De cursus bestaat uit zes sessies van telkens twee uur. Ze vinden plaats in Evergem. Prijs 75 EUR per persoon. Info: KuMen secretariaat: p/a Kunsthal Sint-Pietersabdij, Sint-Pietersplein 9, 9000 Gent, 09/243 97 36, e-mail: kumenzv@wanadoo.be

Jong & Moeder

De driedaagse voor tienermoeders en hun kind zijn een succes. Om aan de vraag te voldoen organiseert het crZ tweemaal per jaar een driedaagse: in de krokusvakantie en in de herfstvakantie (van 28 tot 30 oktober 2002 aan de kust). Dit is voor de meisjes die voor het eerst met het crZ en met elkaar kennis maken. De doelstellingen van de driedaagse zijn: herkenning vinden en de uitzonderingssituatie doorbreken, inzicht krijgen in hun met hun ouders, hun kind en anderen en het zelfvertrouwen in zichzelf als jonge moeder verstevigen. Het aantal is beperkt tot acht deelnemers. Wie geïnteresseerd is schrijft zich best snel in want de plaatsen zijn gauw volgeboekt.

Inschrijven kan telefonisch via het nationaal secretariaat in Leuven: tel. 016/33 69 54, fax: 016/33 69 44, e-mail: crz@ccl.kuleuven.ac.be website: www.crz.be

(Om)schakelen

Het loopbaancentrum 'Omschakelen' organiseert loopbaansturende cursussen en diverse sociale vaardigheidstrainingen voor mensen die zich over hun (toekomstige) loopbaan willen bezinnen of zich in deelaspecten van hun beroep willen vervolmaken. U kan nalezen welke invloed dit kan hebben op de website www.omschakelen.be

De loopbaanoriënterende cursus 'Leven- en loopbaansturing' kan men volgen in de zomerformule (drie opeenvolgende dagen + één zaterdag) te Antwerpen vanaf 1 juli en vanaf 26 augustus. Diverse cursussen sociale vaardigheden in dagformule (twee tot drie dagen) of avondformule (vier tot vijf avonden).

Folder en info: Omschakelen vzw, Cruyslei 80, 2100 Durne, tel. 03/230 5472, fax 03/230 6215, e-mail: info@omschakelen.be

Iedereen op vakantie

Moet kunnen, vindt minister Landuyt. Vlaanderen is dan wel rijk aan verrassende plekjes, zie de brochure 'Vlaanderen vakantieland', maar niet iedereen geraakt en/of verblijft daar zonder problemen.

Voor personen met een fysieke aandoening (astma, allergie), handicap (motorisch, auditief of visueel) of mentale beperking, is de keuze van bestemming niet altijd evident - Lourdes buiten beschouwing gelaten. Maar er wordt aan gewerkt! Als onderdeel van Toerisme Vlaanderen werd in maart het Infopunt Toegankelijk Reizen ingezegend en aan de pers voorgesteld. Hotel Prinse in Antwerpen was het kader en kreeg meteen de 'Gulliver-prijs' voor toegankelijkheid overhandigd. Gulliver botste op zijn reizen ook overal op beperking: in het ene land was hij te groot, in het andere te klein.

Nu kan Gulliver bellen naar het Infopunt en hij weet meteen wat hij kan en mag verwachten. Want: bij het Infopunt kan men terecht voor informatie over toegankelijkheid van het vakantieaanbod in binnen- én buitenland: verblijfsaccommodatie, vervoer, attracties, musea, georganiseerde reizen, hulpverlening op de vakantiebestemming enz. Daarbij wordt vertrokken van wat men persoonlijk nodig heeft, ongeacht de handicap. De brochure 'Gids voor toegankelijk reizen' is een eerste wegwijzer in het toegankelijke reisaanbod. Anderzijds kunnen ook bedrijven uit de toeristische sector er terecht voor deskundig advies over toegankelijkheid.

Het Infopunt is bereikbaar elke werkdag van 10 tot 16 uur, in de Kroonstraat 48, 1750 Lennik of de A. Goemaerelei 66 te 2018 Antwerpen, tel. 070/23 30 50, fax 070/23 30 51, e-mail: info@toegankelijkreizen.be website: www.toegankelijkreizen.be

Project Magic Belgium

Magie kunnen we allemaal wel eens gebruiken, en zeker mensen met een handicap. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het aanleren en beoefenen van goocheltrucs een gunstige invloed heeft op mensen met een motorische handicap en/of communicatie-, concentratie- of gedragsstoornis. Goochelen leidt namelijk tot het hoogste niveau van concentratie en handvaardigheid. De patiënt ervaart plezier tijdens de oefensessies: dit komt de moraal ten goede, en het aanleren van de 'trucs' resulteert in een versterkte motoriek en aandacht.

Belangrijk is de samenwerking van de (ergo- of kine-)therapeut met de artiest. De bekende Amerikaanse illusionist David Copperfield is peter van het project. Alle aanvragen, ideeën, hulp of sponsoring zijn welkom bij:

Project Magic Belgium vzw, Baron Opsomerlaan 29c, 2500 Lier, tel. 03/488 20 29, fax 03/489 2669, e-mail: info@projectmagic.be website: www.projectmagicbelgium.com

T Z E F H U N T P
K R A N T