

TREFPUNT KRANT

TREFPUNT ZELFHULP KRANT

AFGIJFTE: 3000 Leuven, tweemaandelijks tijdschrift. JAARGANG: 19 nr. 1.

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

VAN GOEDE WIL ...

Vreemd, we bedoelen het altijd zo goed, maar worden vaak niet zo goed door iedereen begrepen. Een voorbeeldje ter illustratie, zodat u me ten minste goed verstaat. Veronderstel, we starten een vrijwilligersvereniging op voor lotgenoten, omdat we uit eigen ervaring zeer vertrouwd zijn met het onderwerp en hierover een visie hebben opgebouwd. We kennen immers het probleem door en door, weten waar het kan mislopen, beseffen waaraan mensen die in een dergelijke situatie verkeren, behoefte hebben en wat er effectief moet veranderen. We werken geheel vrijwillig aan de organisatie. Heel wat vrije uurtjes worden eraan opgeofferd en ook financieel steken we er wat aan toe. We ontmoeten medewerkers die zich enorm engageren, er dagen steeds meer leden op, de vereniging groeit en wordt langs alle kanten gecontacteerd en bevraagd.

De organisatie begint aan een hoger toerental te draaien, verwerft bekendheid, leden, erkenning en een uitstraling. Wanneer de samenwerking positief is voelt u dat u er heel wat terugkrijgt: vriendschappelijke contacten, een goed gevoel en energie om er verder mee door te gaan.

Maar af en toe loopt het mis, 'een haar in de boter'.

Er is onenigheid of nog een graad erger, er ontstaan conflicten.

Wanneer u conflicten constructief kan aanpakken dan staat u er dikwijls nadien beter voor.

Maar wanneer conflicten uitdraaien op onverzoenlijke kwesties, tja dan ...

Eeuwig en altijd zijn het dezelfde ingrediënten die een positief klimaat verzuren: te hoog gespannen verwachtingen, onverdraagzaamheid, ijdelheid, een dom misverstand, stress, personencultus, onbegrip ... Ook in vrijwilligersorganisaties is het vaak dansen op de smalle koord van verschillende karakters, verwachtingen, aspiraties en ...

de wet van behoud van eigen energie! Want u kan zich geweldig inzetten en toch het gevoel krijgen dat het weinig oplevert. Als dit het geval is, is het een signaal dat u meer energie weggeeft dan u terugkrijgt. Dan wordt het hoog tijd om na te gaan met welke mensen u te maken heeft en uw engagement en communicatiestijl hieraan aan te passen.

Maar het hoopgevende is dat ondanks kleine en grote botsingen tussen mensen, een veranderende maatschappij en negatieve media-berichten het vrijwilligerswerk en de solidariteit helemaal niet wegdeemsteren in onze samenleving. Het hiernavolgende artikel rond vrijwilligerswerk toont dit aan. Dit edito was trouwens een verzoeknummer uit de zelfhulpwereld ...

DE MOTIEVEN VAN VRIJWILLIGERS BLIJVEN ALTRUIÏSTISCH!

Mensen kiezen hun vrijwilligerswerk op persoonlijke basis, maar hun motieven blijven altruïstisch. Dat is één van de conclusies uit diverse studies die Bizz Magazine publiceert. Wie denkt dat vrijwilligerswerk enkel gedaan wordt door gepensioneerden, huisvrouwen of werklozen die toch niets anders te doen hebben, vergist zich.

Volgens een Frans onderzoek is 30 % tussen de 35 en 40 jaar oud, bezit een derde een diploma hoger onderwijs en werken bijna twee op de drie vrijwilligers, waarvan een kwart voltijds. In België zouden er anderhalf miljoen mensen (dus één op zes) gemiddeld vijf uur per week onbezoldigd werken: van het bestuur van de plaatselijke voetbalploeg tot palliatieve zorgen.

De omgeving

"De invloed van de omgeving is enorm belangrijk", zegt sociologe Lesley Hustinx die haar doctoraat maakt rond vrijwilligerswerk. "Wie opgroeide in een gezin waar veel aan vrijwilligerswerk gedaan werd of wie vrienden heeft die aan vrijwilligerswerk doen, zal de stap veel gemakkelijker zetten. Ook participeren vooral sterke sociale groepen in het vrijwilligerswerk. Vaak bouwen ze via hun betaalde job veel contacten uit die later in het vrijwilligerscircuit nuttig kunnen zijn. Daarom worden ze dan ook vaker gevraagd."

Waarom doen mensen aan vrijwilligerswerk?

De onderliggende reden waarom jonge, actieve mensen sterker de behoefte voelen zich belangeloos in te zetten voor anderen, ligt in de veranderende maatschappij. "Mensen hebben nu éénmaal de behoefte om zich onderling verbonden te voelen", zegt Koen Raes, professor Ethiek aan de RUG. "Het kerngezin verdwijnt. Mensen maken hun eigen keuzes: of ze trouwen, of ze kinderen willen, of ze bij hun partner blijven ... Mensen ontmoeten elkaar tegenwoordig in het gezin waar alles om behagen draait. Op het werk zijn ontmoetingen berekend op consumptie en rendabiliteit. Het groepsgevoel dat vroeger zo nadrukkelijk aanwezig was in het gezin of op het werk is verdwenen.

Het groepsgevoel of gedeelde identiteit gaan we daarom opzoeken en vinden in andere activiteiten zoals

het vrijwilligerswerk net omdat mensen hierin op een onbaatzuchtige wijze erkenning krijgen. In feite boezemt die enorme vrijheid die we verworven hebben ons net veel angst in: we zijn bang de verkeerde keuzes te maken of alleen achter te blijven. Mensen willen niet alleen zijn. Maar de publieke plaatsen waar we onderlinge verbondenheid ervaren, worden schaarser. Vandaar het groeiend belang van vrijwilligerswerk.

Het vrijwilligerswerk in groep is populairder dan het individuele vrijwilligerswerk. Vrijwilligers in spe voelen zich vaak niet zo aangetrokken om chauffeur te zijn voor één gehandicapte. Ze willen zich eerder engageren in een collectief project en stappen in een publieke ruimte waarin ze zich kunnen integreren en nieuwe relaties kunnen opbouwen.

"Vrijwilligers geven uiting aan burgerschap, maken deel uit van de maatschappij en voelen zich daardoor nuttig. Door samen iets te ondernemen, vinden ze een gemeenschappelijk waardepatroon", treedt Héléne de Callatay, directrice van de Brusselse Association pour le Volontariat bij. Persoonlijke zingeving in het vrijwilligerswerk wordt belangrijker. Afhankelijk van de levenssituatie zal iemand voor een welbepaalde hulporganisatie kiezen en hoogst waarschijnlijk na verloop van tijd ook veranderen. Daarom kiezen mensen voor meerdere sporadische activiteiten, dwars door alle organisatiestructuren heen.

De nieuwe vrijwilliger

De nieuwe vrijwilligers willen vandaag sneller concrete resultaten zien. De grote idealen of betogingen zoals we die kenden in de jaren zestig zijn voorbij. Omwille van resultaatgerichtheid scoren lokale initiatieven vaak beter. Hoewel vrijwilligers op zich geen geld verlangen, willen ze naast confirmatie een persoonlijke ontwikkeling ervaren. Hulpverlening wordt gespecialiseerder waardoor specifieke opleidingen vaak noodzakelijk zijn. Deze opleidingen zijn drempelverhogend qua toetreding maar worden tegelijk ook als enorme persoonlijke meerwaarde ervaren, stelt de Callatay.

Eén van de belangrijke redenen om vrijwilligerswerk te doen blijft echter plezier beleven. Door de toegenomen werkdruk onder collega's, de slechtere economische situatie en deervaren stress zien we dat de plezierfactor in mindere mate op het werk aanwezig is. Mensen gaan hoe langer hoe meer werken omdat ze moeten, niet omdat ze willen. Aangenaam om te doen en vrienden maken staan in de top drie. Bijna zes op tien wil mensen ontmoeten, een derde ziet het als een aangename manier om zijn tijd door te brengen. Slechts 10 % doet het omwille van carrièremotieven, berekende de Koning Boudewijn Stichting. Hoewel dit vooral persoonlijke motieven zijn, is de nieuwe vrijwilliger geen egoïst volgens De Callatay. "71 % van de vrijwilligers wil een doel verdedigen en een even groot aantal geeft aan dat ze zich nuttig willen maken in de maatschappij. Mensen een prettig gevoel verschaffen, voelt goed aan en werkt aanstekelijk.

Waarvoor zetten vrijwilligers zich in?

Uit cijfers van de Koning Boudewijn Stichting en de Vlaamse Regionale Indicatoren blijkt dat 16,3 % zich wil inzetten voor hulpverlening, gevolgd door ideologische organisaties (16,0 %), hulp bij familie (13,1 %) of in de buurt, sport- (11,4 %) en culturele (10,1 %) verenigingen, ouder- (9,9 %), jeugd- (6,3 %), hobby- (5,5 %) of vrouwenbewegingen (2,7 %).

Remedie tegen "verzuring"

Vrijwilligerswerk leidt ook tot een positieve maatschappelijke houding. Vrijwilligers zouden zich minder snel onveilig voelen, zich niet zo snel apathisch opstellen t.o.v. de politiek en solidariteit hoog inschatten. Door zich te engageren verlaten vrijwilligers hun privé-omgeving en treden ze binnen in de wereld van

de ontmoetingen. Ze worden hierdoor met andere levensvisies en stijlen en andere ideeën geconfronteerd. Ze worden zo als het ware verplicht om zich open te stellen voor nieuwe en vaak onverwachte situaties. "Hoe zou jij reageren, mocht je ...?" Ze verbinden deze inzichten met hun eigen leven, besluit Hustinx. Ook Koen Raes komt tot dezelfde conclusie: "Door het goede te doen, voelt u zich immers goed, en wie zich goed voelt, heeft ook meer vertrouwen in de wereld. <http://www.bizzmagazine.be>

In de schijnwerper

'HOERA GEHANDICAPT?!'

Was de aanstekelijke titel en onderwerp voor het congres van de Vlaamse Federatie van Gehandicapten op 5 december 2002 te Leuven. Kunnen mensen met een handicap gelukkig zijn? Zou u nog geluk vinden indien ...?

Deze vragen werden gesteld aan de man en vrouw in de straat (meer bepaald op de Grote Markt te Brussel). De antwoorden waren verrassend - misschien was de camera daar niet vreemd aan. De meerderheid zag in een handicap eigenlijk geen bezwaar om gelukkig te zijn, ook niet als het hen zelf zou overkomen. Natuurlijk, een handicap blijft een belemmering en creëert vaak afhankelijkheid, maar veel hangt af van de ingesteldheid en wilskracht van de persoon in kwestie én van de sociale contacten die men heeft of vindt. Immers, evenveel mensen zonder handicap slagen er maar niet in zich goed te voelen. Waarom lukt dit de ene beter dan de andere? Welke factoren bepalen de slaagkansen? Hebben ook mentaal gehandicapten moeite om hun handicap te aanvaarden en te verwerken? Hebben mensen met verstandelijke beperkingen af en toe een dip? Is "gelukkig zijn" een levensinstelling of een karaktertrek? Of zijn een aantal

materiële basisvoorwaarden noodzakelijk vooraleer men "van geluk" kan spreken? En er kunnen ook uitzonderlijk moeilijke periodes aanbreken waarin mensen onverwacht door een diep dal moeten. Zo'n periode is bijvoorbeeld het 'terugkomen' na een plots trauma zoals een verkeersongeluk met een hersenletsel als gevolg. Guy Lorent is als psycholoog verbonden aan het Psychiatrisch Centrum Caritas waar hij instaat voor de opvang en begeleiding van volwassenaars met een niet aangeboren hersenletsel. Een enquête hier naar geluksbeleving zou vrij sombere resultaten geven, denkt hij, maar hij beseft - en ondervindt - dat dit een fase is die voorafgaat aan het aanvaarden en integreren. Op deze vragen bestaat niet voor iedereen een pasklaar antwoord, maar een aantal zaken over geluk hebben zich toch al als feiten bewezen.

Gelukkig zijn ...

Veel mensen met een handicap voelen zich goed in hun vel, ondanks fysieke of mentale beperkingen. Sociaal contact helpt het psychisch evenwicht te bewaren, de eigen grenzen te overstijgen en zich bij deze wereld betrokken te voelen.

Met een handicap leren omgaan en toch gelukkig zijn, is een uitdaging die veel mensen ongevraagd én met succes aangingen, stelt de Vlaamse Federatie van Gehandicapten.

Socioloog Mark Elchardus en zijn team ondervroegen 1 341 Vlamingen over hun participatie aan het verenigingsleven en het vrijwilligerswerk in Vlaanderen. Dit onderzoek leverde een aantal opmerkelijke vaststellingen op: mensen die in nauw georganiseerde banden elkaar ontmoeten, hebben een hogere maatschappelijke betrokkenheid en staan minder wantrouwig, meer verdraagzaam en minder autoritair tegenover hun medemensen. Lidmaatschap van één of meerdere verenigingen komt het persoonlijk welbevinden ten goede.

Eddie Van Tiel, als psycholoog verbonden aan Oikonde, benadrukt dit eveneens voor mensen met een handicap. Sociale netwerken zijn belangrijk, hij vermoedt dat er momenteel iets té veel nadruk wordt gelegd op zelfbeschikking; dit kan leiden tot vereenzaming. Iedereen blijft ten slotte zoeken naar zin en verbondenheid en dit kan alleen maar gevonden worden als men zich ook positief afhankelijk kan opstellen. Charlotte Franckx ondersteunt deze visie vanuit Socius (www.socius.be) sociaal-culturele verenigingen waar ook mensen met een handicap zich kunnen aansluiten. En Nicole Valgaeren, rolstoelgebruikster, neemt actief deel aan het sociale leven en haalt hier veel energie uit. Ook Suleyman Harrouch is het levend bewijs dat familie en vrienden hem dragen (letterlijk en figuurlijk) en dat er ondanks de noodzakelijke rolstoel nog veel mogelijk is. De twee laatste zijn lid van V.F.G.

Therapie

Iedere mens kan het evenwel psychisch moeilijk krijgen. Voor mensen met een handicap is het nog altijd moeilijker om in dat geval kwalitatieve hulp te krijgen. Veel therapeuten deinzen ervoor terug om therapie te starten met mensen met een (mentale) handicap. Toch is dit mogelijk; dit bewees het 't Wit Huis, een afdeling voor volwassen visueel en mentaal gehandicapten te Loppem. Er werd vooral gewerkt met muziektherapie, recht uit en naar het hart.

Lotgenoten

Ook contact met 'lotgenoten' helpt. Het team van het Trefpunt Zelfhulp in Leuven verneemt dit dagelijks van de verantwoordelijken van de vele zelfhulpgroepen die Vlaanderen rijk is. Men voelt zich niet meer alleen; minder een uitzondering. Ook anderen hebben hun problemen en hun dips; ieder zoekt op zijn of haar wijze naar een manier om daarmee om te gaan. En vergelijkingsmateriaal vindt men bij lotgenoten. Een overzicht van de groepen vindt u op www.zelfhulp.be

De spirit

Roland Vermeylen werkt als organisatiepsycholoog op het UZ-Gasthuisberg te Leuven en heeft zijn hele leven lang al een fascinatie voor de wereld en de organisatie van het circus. Die wereld kent immers andere normen en gewoonten dan wat geldt in de 'normale wereld'. De 'spirit' is een gewaarwording die gelinkt is aan het intens opgaan en streven naar uitzonderlijke prestaties. De passie van circusmensen kan een bron van inspiratie zijn voor het persoonlijke en professionele leven van elk van ons. Roland Vermeylen schreef hierover een dynamisch boek: 'Salto Humano'; zie de bespreking verder in deze krant.

Pubers

Pubers hebben altijd al een aparte gebruiksaanwijzing gehad; voor ouders van een gehandicapte puber geldt dit zeker. Een puber zoekt zijn plaats en zijn vorm, en wil op een bepaald ogenblik

meer zelfstandigheid om hierin te slagen. Deze zelfstandigheid is niet altijd evident met een handicap. Walter Exsteen werkt als begeleider bij 'Begeleid Wonen Brussel' en getuigt van de noodzaak tot begeleiding van beide partijen: de gehandicapte zélf die meer zelfredzaamheid moet ontwikkelen én de angst van de ouders om wat meer los te laten; dit alles rekening houdend met de beperkingen. Maar het blijft mogelijk, mits geduld en voldoende aanbod aan activiteiten.

'Hoera gehandicapt' was een stimulerend congres, en meteen een inleiding op het internationaal jaar van de Persoon met een Handicap.

Meer info:
Vlaamse Federatie van Gehandicapten,
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel,
tel. 02/515 02 61, fax. 02/511 50 76,
vfg@socmut.be; www.vfg.be;
werking in elke provincie.

'Gezin en Handicap' organiseert regelmatig cursussen voor ouders: 'Ontwikkeling stimuleren'. Deze cursus richt zich vooral naar ouders van een kind met een handicap of een kind met een beperking en naar mensen die professioneel met deze kinderen werken. 'Mediërend' omgaan met kinderen staat in deze cursus centraal. Er wordt o.a. gewerkt rond: de wisselwerking tussen ouders en kind, hoe trekt u de aandacht van uw kind, hoe geeft u op een goede en doelgerichte wijze prikkels waardoor het kind kan ontwikkelen, het stimuleren van bekwaamheidsgevoelens, openheid voor uitdagingen.

De deelnameprijs bedraagt € 80 pp of € 135 voor beide ouders (cursusboek inbegrepen); lesgever is Albert Janssens. Info en inschrijving:
Gezin en Handicap, A. Goemaerelei 66,
2018 Antwerpen, 03/216 29 90,
www.kvg.be

Nieuwe Initiatieven

BEGELEIDING VAN EN VOOR OUDERS VAN EEN LICHAAMELIJK GEHANDICAPT KIND

De geboorte van een lichamelijke gehandicapt kind is altijd een schok voor de ouders, de familie en de sociale omgeving van het kind. Hun reacties zijn uiteenlopend: een mengeling van opstandigheid, twijfel, schuldgevoelens, woede en wanhoop onder-tussen goed beseffend dat de ontwikkeling van het kind van de kwaliteit van hun zorg afhangt.

Vier nationale verenigingen van ouders en begeleiders hebben besloten hun ervaringen te bundelen en te delen zodat al hun kennis andere ouders en gezinnen kan helpen. De ervaringen hebben te maken met hulpmiddelen die het kind elke dag weer een zelfstandig leven garanderen, maar evenzeer met hun wens te leven zoals iedereen en de blikken van anderen te verdragen.

Deze ervaringen zijn eveneens interessant voor artsen en paramedici die nog lang niet voldoende opgeleid zijn om zonder omwegen de ingewikkelde vragen van radeloze ouders te beantwoorden.

Door hun ervaringen uit te dragen naar andere ouders, artsen, paramedici, sociale instanties hopen ouders dat er naar hun woorden geluisterd wordt bij het opstellen van een sociaal, onderwijs- en volksgezondheidsbeleid op nationaal en Europees vlak. In het najaar van 2003 worden de getuigenissen van ouders over de geboorte van een gehandicapt kind ook ter beschikking gesteld via een video en een boek.

Info via: www.handicapenouders.org
Of via Dysmelia: familie Grimonprez,
Mgr. De Haerlaan 24, 8500 Kortrijk,
056/22 52 28

MIJN GENEN

Wijlen Koning Boudewijn, heel erg begaan met het wel en wee van zijn burgers, liet ons een stichting na. 'De Koning Boudewijnstichting' werd in 1976 opgericht bij de 25ste verjaardag van de troonsbestijging van Koning Boudewijn. In de oprichtingsakte wordt de Stichting beschreven als een onafhankelijke structuur die originele ideeën aanmoedigt en nieuwe projecten opzet. De opdracht van de Koning Boudewijnstichting is duidelijk en tegelijk veelomvattend: de levensomstandigheden van de bevolking helpen verbeteren.

Hoe wil de Koning Boudewijnstichting haar opdracht realiseren?

Door het engagement van alle actoren in de samenleving aan te moedigen om samen duurzame veranderingen tot stand te brengen die bijdragen tot rechtvaardigheid, democratie en ontwikkeling.

Een aantal 'vaste waarden' in de werkmethode van de Koning Boudewijnstichting zijn:

Onafhankelijkheid, pluralisme, respect voor diversiteit, streven naar kwaliteit, transparantie, integriteit, werken in dienst van de samenleving. De Stichting combineert verschillende werkmethodes die zowel op langere termijn zijn gericht, als concrete, urgente hulp bieden. Ze ondersteunt organisaties, partnerschappen en (netwerken tussen) individuen die zich engageren in dienst van de samenleving. Door haar onafhankelijke positie kan ze mensen met uiteenlopende visies rond dezelfde tafel brengen. De Stichting organiseert ook colloquia en studiedagen, publiceert studies en rapporten. Er wordt steeds gekozen voor een project rond een bepaald thema. (zie: www.kbs-frb.be).

Genen

Dit jaar – en de volgende jaren – wordt er onder andere gewerkt rond de menselijke genetica. Het menselijk genoom is volledig in kaart gebracht en dit opent nieuwe perspectieven: méér aandoeeningen en menselijke kenmerken kunnen prenataal getest worden. Dit feit biedt niet alleen nieuwe mogelijkheden, maar stelt ons ook voor nieuwe dilemma's: wat kan en wat kan niet? De impact van nieuwe ontwikkelingen in de genetica is niet enkel een zaak voor de wetenschappers, de artsen en de belangengroepen. In een democratische samenleving is het ook noodzakelijk dat niet-specialisten kunnen meepraten en meedenken over technologische kwesties, die ten slotte een grote invloed kunnen hebben op het dagelijks leven.

Daarom organiseert de Stichting vanaf januari tot maart 2003 een publieksforum over de impact van genetische tests. Begin november 2002 werd een uitnodiging verstuurd naar 6 000 willekeurig gekozen burgers; mannen en vrouwen boven de 18 jaar die in België wonen. Uit de groep van belangstellenden werden dertig personen geselecteerd met een verschillende achtergrond, opleiding, leeftijd en beroep; kortom: een groep die de verscheidenheid in onze samenleving weerspiegelt. Tussen januari en maart 2003 worden drie discussieweekends georganiseerd. De 30 krijgen de kans om van gedachten te wisselen met elkaar, met specialisten en ervaringsdeskundigen. Het laatste weekend, 28 en 29 maart, antwoorden deskundigen en ervaringsgetuigen tijdens een publieke zitting op de vragen van de 30 burgers. Op 31 maart stellen de burgers ten slotte hun ideeën en aanbevelingen officieel voor aan beleidsmakers, betrokkenen, de pers en het publiek.

Meer informatie:
Koning Boudewijnstichting,
Brederodestraat 21, 1000 Brussel,
tel. 070/23 30 65,
mijngenen@kbs-frb.be;
www.mijngenen.be

ECZEEM

Wie eczeem heeft weet het als geen ander: het valt niet te negeren. Het laat zich voelen en meestal ook zien. Er bestaan verschillende vormen maar de meest voorkomende vorm is aangeboren: het constitutioneel eczeem. Andere vormen zijn seborroïsch eczeem, zwemmers-eczeem en contacteczeem. Bij constitutioneel eczeem (ook wel atopisch eczeem, atopische dermatitis, neurodermitis) is er dus de aanleg om allergisch te reageren. Deze soort verschijnt meestal bij zeer jonge kinderen, vaak nog voor de eerste verjaardag; maar in principe kan de aandoening op iedere leeftijd voor het eerst optreden.

De huid van mensen met constitutioneel eczeem is slecht in staat vocht bij te houden en dit resulteert in een (extreem) droge huid. Andere kenmerken kunnen zijn: roodheid, zwellingen, vochtblaasjes, vochtafscheiding, kloofjes en littekens. Het belangrijkste kenmerk is echter de jeuk, die vaak heel hevig kan zijn; zo hevig dat men er 'gek' van wordt.

Tot nu toe is er geen echte genezing voor constitutioneel eczeem, want de (atopische) aanleg is niet te veranderen. Wel bestaan er goede mogelijkheden om het eczeem te behandelen en is het vaak mogelijk om de klachten zoveel mogelijk te verlichten of zelfs te voorkomen. In Nederland hebben circa 400 000 mensen constitutioneel eczeem, wat de aandoening op de vierde plaats zet in de top tien van chronische aandoeningen. Bij de Huidfederatie kan men informatie en steun vinden: www.vmce.nl - tevens de bron van voormelde info. Wellicht zijn ook veel Belgen ermee geplagd. Zij zijn hartelijk uitgenodigd op een eerste informatiebijeenkomst met een dermatoloog die ook op vragen zal ingaan. Dit kan de start worden van een zelfhulpgroep voor iedereen die eczeem heeft of er (al dan niet beroepshalve) mee te maken krijgt.

De bijeenkomst is gepland in de loop van april 2003. Plaats en datum kan u aanvragen bij Ingrid Van den Broeck, tel. 03/886 16 21, GSM 0475/475 063 (maandag en dinsdag),

of Miet Peeters, tel. 089/48 13 10, GSM.0476/587 522 (weekend), e-mail-adres: eczeem@tiscali.be Website: home.tiscali.be/eczeem.htm

VAGINA-MONOLOG

Vaginisme wordt op www.seksuologie.nl als volgt omschreven: 'Er is sprake van een vaginistische reactie als bij pogingen om gemeenschap te hebben de spieren rondom de vagina zich samenknijpen, zonder dat de vrouw dat zelf wil.'

Gemeenschap is daardoor niet mogelijk of alleen met veel moeite en pijn. Wel gemeenschap willen maar het niet kunnen, zo ervaren veel vrouwen hun pogingen om met hun partner gemeenschap te hebben. Bij een vaginistische reactie is er sprake van een onwillekeurige samen-trekking van de bekkenbodemspieren waardoor het niet lukt gemeenschap te hebben. De vagina gaat als het ware op slot. Dat spannen van de bekkenbodemspieren gebeurt soms al voor er iets (bijvoorbeeld een penis, een tampon of een speculum van de arts) in de buurt van de vagina komt. Bij vaginisme zegt het lichaam onbewust nee tegen penetratie terwijl de vrouw zegt juist wel vaak te willen. Vrouwen die vaginistisch reageren denken vaak dat ze "te nauw" zijn. Dit is echter bijna nooit het geval. Het nauwe gevoel wordt veroorzaakt door een verhoogde spanning in de bekkenbodem; meestal spelen psychische factoren een rol'.

Net als de meeste seksuele problemen is vaginisme nog steeds een delicaat en lastig probleem. De meeste vrouwen die ermee te maken hebben weten niet altijd hoe ze er vanaf kunnen geraken (en dat kan wel degelijk) en blijven er te lang mee rondlopen.

Zo liep ook Veronik er negen jaar mee rond zonder dat ze er iets durfde aan te doen.

Toen zocht en vond ze hulp, is er vanaf en is nu zelfs in verwachting. Toch was dit zo'n ingrijpende ervaring dat het altijd een deel van haar leven zal blijven; haar ervaringen wil ze

delen met andere vrouwen die er nog wel mee te kampen hebben. Wie met haar hierover wil uitwisselen, bezorgt naam, (eventueel) adres, telefoonnummer en/of e-mail adres aan Trefpunt Zelfhulp. Er bestaat ook een 'chatroom' rond vaginisme: zie www.egroups.com/group/vaginisme

Goede literatuur

Over vaginisme bestond lang geen goede literatuur, tot nu. 'De gesloten vrouw', geschreven door Connie Van Gils en Willeke Bezemer (Ambo/Anthos Uitgevers, paperback, 219 blz., ISBN 9041403116; € 15,90) biedt een overzicht van de uiteenlopende oorzaken en mogelijke therapieën en voorziet in een grote behoefte van zowel hetero- als lesbische vrouwen en hun partners. De veertien eigen verhalen van vaginistische vrouwen sluiten hierbij goed aan. De seksuologe die dit boek samen met een ex-vaginiste schreef, deed dit genuanceerd en met groot invoelingsvermogen. zie ook: www.seksualiteit.be

ALS HIJ MAAR GELUKKIG IS

Sommige vrouwen kiezen keer op keer voor een partner die hen in de problemen brengt. Een patroon dat volgens de Amerikaanse psychologe Robin Norwood verband houdt met een kindertijd met onvoldoende koestering en emotionele warmte. Om inzicht te krijgen in dit destructief patroon en erin te slagen het op een positieve wijze te doorbreken organiseren de Robin Norwood groepen op verschillende plaatsen in Vlaanderen bijeenkomsten. Vanaf donderdag 6 februari start er in Kortrijk een nieuwe groep voor relatieverslaving. De groep komt samen elke eerste en derde donderdag van de maand 's avonds van 19 tot 21 uur 30.

Plaats van samenkomst: Textielhuis, Rijselstraat 19, 8500 Kortrijk, e-mail: robinnorwood@hotmail.com De andere zelfhulpgoepen in Vlaanderen: - Antwerpen: Mia Roscam, tel. 03/457 11 62 - Brussel: Esther, tel. 02/732 74 82 of 0495/54 42 18 - Gent: Carine, tel. 09/231 57 96 of 09/221 98 42

MENINGITIS / MENINGOKOKKEN SEPSIS

Van meningitis hebben we allemaal al wel gehoord, vooral onder de meer gebruikte naam 'hersenvliesontsteking'. Beide infecties, zowel meningitis als meningokokken sepsis, kunnen echter worden veroorzaakt door dezelfde bacterie, de meningokokken. Er vroeg bij zijn is de boodschap, vandaar dat het de moeite loont méér te weten over deze boosdoeners: hoe gaan ze te werk en hoe krijgen we ze klein. Even luisteren dus naar de dokter.

Hersenvliesontsteking

is een ernstige infectieziekte, die gekenmerkt wordt door een ontsteking van het hersenvlies (de meninge). De ziekte kan o.a. veroorzaakt worden door virussen en bacteriën.

Virale meningitis

komt meer voor dan bacteriële en is over het algemeen onschuldig. De ziekte kan niet behandeld worden met antibiotica; de behandeling ervan berust op het verzachten van de symptomen.

Bacteriële meningitis

is veel ernstiger dan virale en kan de dood of ernstige blijvende letsels veroorzaken. Een dringende behandeling met antibiotica is levensnoodzakelijk. Er zijn hoofdzakelijk drie types bacteriën die meningitis veroorzaken: meningokokken, pneumokokken en Haemophilus influenza b (Hib).

In België worden de meeste gevallen van bacteriële meningitis veroorzaakt door meningokokken.

Er bestaan vele variëteiten (zogenaamde serogroepen), waarvan de belangrijkste zijn: A, B, C, W en Y. De groepen B en C zijn verantwoordelijk voor het overgrote deel van de infecties (94 %).

Wanneer de bacterie via de slijmvliezen van neus- en keelholte weet door te dringen in de bloedbaan, kunnen er twee dingen gebeuren: of er is genoeg afweer in de bloedbaan en de bacterie wijkt uit naar de hersenvliezen: dan spreekt men van meningitis; of de afweer in de bloedbaan is onvoldoende en dan kan de bacterie zich daar ongecontroleerd vermenigvuldigen en ziekte veroorzaken: in dat geval spreekt men van een sepsis of bloedvergiftiging. Ook de combinatie van beide ziektes is mogelijk. In sommige gevallen kan dit fataal zijn.

Symptomen

Een paar symptomen: hoge koorts of ondertemperatuur, nekstijfheid (bij meningitis), rode plekjes die je niet kunt wegduwen, verward zijn, braakneigingen, snel verlopend ziektebeeld ...

Mogelijke gevolgen van meningitis (vooral bij kinderen) zijn ernstige neurologische en neuropsychologische restverschijnselen zoals gehoorverlies, achterstand in de mentale en/of motorische ontwikkeling, epilepsie.

Ook de mogelijke gevolgen van sepsis zijn niet te onderschatten: ademhalingsproblemen, bloedstolsels, afsluiten van bloedtoevoer naar weefsels met eventueel afsterven van de huid, spieren en soms van delen van armen en benen, nierfunctiestoornissen, hersenschade (zelden). Hoewel in oorzaak verwant, vergen meningitis en sepsis een verschillende behandeling. Een snelle en correcte diagnose is dus van levensbelang. Over het type C, waar nu volop tegen wordt gevaccineerd, vindt men meer informatie op www.meningitis.be, en voor algemene informatie over meningitis en sepsis op www.meningitis.nl

Yvonne

Yvonne was elf toen de ziekte (meningokokken sepsis) bij haar toesloeg. Eerst werd gedacht aan een griepje, maar toen ze in een coma belandde werd de ernst van de situatie duidelijk en werd ze in allerijl naar het ziekenhuis gebracht. Er ging veel kostbare tijd verloren. Eenmaal uit de coma ontwaakt, kon ze haar vingers niet meer bewegen en waren die helemaal zwart. Ook aan benen en voeten waren grote zwarte plekken. De infectie was, dank zij veel medicatie, gestopt, maar een amputatie van de vingers drong zich op. Ook haar neus bleek aangetast, en moest gereconstrueerd. Yvonne kreeg nooit uitleg en spiegels werden verbannen. Uit de reacties van sommige bezoekers leidde ze af dat het wel erg met haar gesteld was. Toen de onzekerheid groter werd dan de angst vroeg ze door en kreeg haar vrees bevestigd: haar uiterlijk was erg gehavend. Uiteindelijk zou ze 41 operaties ondergaan om de restletsels zo goed mogelijk te herstellen, maar de gevolgen van de sepsis zouden altijd zichtbaar blijven.

Van die periode, en de daarop volgende jaren, herinnert ze zich vooral de onzekerheid, angst en eenzaamheid. Ondanks de lieve opvang van ouders, zussen en broer voelde ze de behoefte om af en toe te praten met lotgenoten. Daarom wil ze polsen of er nog mensen die met deze ziektes zijn/werden geconfronteerd behoefte hebben aan uitwisseling. Het eens van een ander horen en kunnen praten over je pijn, verdriet, angsten, twijfels – ook na het door-maken van deze ziektes – kan opluchten. Horen welke weg de ene mens heeft afgelegd, zodat de andere daaruit kan leren: misschien kan zo heel wat leed vermeden of verzacht worden.

Wie contact wil met Yvonne kan schrijven, bellen of mailen naar Yvonne Dendooven, Kleinven 88, 3600 Genk, tel.: 089/240 436 GSM: 0476/936 144 yvonne.dendooven@pandora.be

Nieuwe Publicaties

Zelfhulpboekje

Naar aanleiding van twintig jaar zelfhulpsteuning publiceerde het Trefpunt Zelfhulp een nagelnieuw boekje over zelfhulp. Het fenomeen is gekend, het jargon is gemeengoed geworden. Toch stellen we vast dat er nog altijd wat wazigheid blijft hangen rond zelfhulp. De invulling strookt niet altijd met de realiteit. Men projecteert er eigen verwachtingen, verlangens of zelfs weerstanden op en is vervolgens ontgoocheld omdat zelfhulp niet bracht wat men ervan had verwacht. Dit boekje wil de mist rond zelfhulp opklaren. Dat zelfhulp een waardevolle bijdrage kan leveren in het leren leven en omgaan met de gevolgen van een ziekte, handicap of een andere bijzondere sociale situatie staat inmiddels buiten kijf. Zelfhulpgroepen kunnen immers luisteren, duiden, ondersteunen, informeren en zo vaak een persoonlijke verandering bewerkstelligen. Zelfhulp zet op deze wijze patiënten in een andere rol: van 'lijdend' naar 'handelend' voorwerp. Zelfhulpinitiatieven zetten mensen aan tot zelfverantwoordelijkheid, tot het zoeken naar volledige informatie, tot geloof in het eigen probleemoplossend vermogen. Wat eveneens ondertussen zichtbaar is geworden, is dat de veranderingen en verbeteringen via zelfhulp zich niet alleen op het individuele vlak situeren maar dat alle lotgenoten er de vruchten van kunnen plukken (ook diegenen die nooit rechtstreeks een beroep deden op zelfhulpinitiatieven).

Alerte hulpverleners en overheden beseffen daarbij maar al te goed dat zelfhulpgroepen niet alleen de vinger op de wonde leggen maar ook constructieve suggesties kunnen bieden om de gaten in het maatschappelijk vangnet te dichten.

Zelfhulpinitiatieven hebben gedurende al die jaren in Vlaanderen reeds heel wat werk verzet. Ontzettend belangrijke engagementen die het sociale weefsel versterken en uitsluiting beperken. En dit op de koop toe bijna allemaal op een vrijwillige basis, zo goed als gratis dus ...

In 'Zelfhulpgroepen FAQ ()' worden (bijna) honderd vragen en antwoorden gebundeld over zelfhulp. Niet te missen indien u zich grondig en exact wenst te informeren over de dagelijkse zelfhulppraktijk. 'Zelfhulpgroepen FAQ (*)', (bijna) 100 vragen en antwoorden kan u bestellen via het Trefpunt Zelfhulp, 016/23 65 79, € 2,5 (+ port)*

Salto Humano

In dit boek geeft Roland Vermeylen aan wat mensen in beweging zet, en hoe ze samen kunnen komen tot een uitzonderlijke prestatie, of toch op zijn minst tot een goed afgewerkt resultaat. Een menselijke sprong vereist motivatie, inspiratie en durf maar ook teamwork, toch als deze sprong kadert in een groter geheel. De auteur vergelijkt het functioneren van een organisatie – en het functioneren van de mensen daarin – met de wereld van het circus en gaat op zoek naar hoe die circuswereld ons persoonlijke en professionele leven kan inspireren.

Het blijkt dat hoe dichter men bij de eigen passie kan komen en blijven, hoe beter de 'act' zal zijn. Het geloof dat iedereen altijd wel iets anders kan dan de anderen, is voor de circusartiest vanzelfsprekend. Het moderne circus koppelt een grote persoonlijke vrijheid aan een sterke (zelf)discipline en concentratie, met het accent op een persoonlijke stijl; authenticiteit, het belang van een eigen act. Roland Vermeylen is organisatiepsycholoog en gaat in dit boek op zoek naar het eigene in mensen, groepen en organisaties.

Salto humano is een inspirerend boek voor wie streeft naar uitzonderlijke prestaties in teamverband. Ook het ontstaan van de 'clownclowns' wordt erin beschreven.

'Salto humano. Over samenwerken, samenleven, leidinggeven en veranderen', Roland Vermeylen, Lannoo Tielt, 2000, ISBN 90-209-3985-8; € 19,95; 168 blz. Zie ook: www.lannoo.be

Depressief na de bevalling

Tijdens de zwangerschap, bij de bevalling en in de maanden daarna wordt een vrouw geconfronteerd met allerlei emoties en lichamelijke en geestelijke veranderingen. Ook voor de partner verandert er veel. Soms nemen negatieve emoties de overhand en belandt een moeder in een depressie of een psychose. Hoe herkent u een postnatale depressie? Is een dergelijke depressie te voorkomen? Hoe krabbelt u weer recht? Als u depressief bent na de bevalling geeft een antwoord op deze en andere vragen, onder andere ook over het premenstrueel syndroom.

Behalve meningen van artsen en wetenschappelijk nieuws bevat dit boek ook ervaringsverhalen van ouders. De verhalen getuigen van veel kracht en moed, en zorgen ervoor dat dit geen somber boek is, maar een welkome steun voor ouders en hulpverleners.

'Als je depressief bent na de bevalling', Marianne Cuisinier en Janny Smit-Wiersinga, Unieboek bv, 2002 (tweede, herziene druk); ISBN 90 269 2730 4; € 16,50; bestellen via de Standaard boekhandels.

Oproep:

Wie een postnatale depressie heeft doorgemaakt, en andere vrouwen wil helpen met informatie en ondersteuning vanuit eigen ervaring, kan contact opnemen met mevrouw Hermans via het nummer 03/828 89 87. Op die manier kan er misschien opnieuw een netwerk ontstaan ter ondersteuning door 'lotgenoten'.

Glutenvrij

Wie een glutenvrij dieet moet volgen weet dat alles wat gluten kan bevatten volstrekt verboden is op het menu. Een 'Glutenvrije Merkartikelenlijst' is voor een coeliakiepatiënt dus een onmisbaar instrument. De Vlaamse Coeliakievereniging geeft om de twee jaar een gids uit van glutenvrije merkartikelen. De lijst wordt samengesteld op basis van producten waarop de samenstelling van de ingrediënten vermeld staat. De Vlaamse Coeliakievereniging hoopt dat deze lijst overbodig wordt wanneer de Europese wetgeving inzake het vermelden van voedingsingrediënten stipt wordt toegepast.

Ondertussen kan u de lijst gratis aanvragen op het secretariaat van de Vlaamse Coeliakievereniging: Oosterloseheide 14, 2440 Geel, tel. 0476/26 84 30 of 014/86 85 29, e-mail: vlaamsecoeliakievereniging@altavista.com Prijs voor niet-leden: € 9,92, voor leden € 3,97

Kinderen helpen bij verlies

De meeste ouders van kinderen in diep verdriet delen dezelfde bezorgdheid: zal alles goed komen met mijn kind? Als 'goed komen' betekent: terugkeren tot het normale, tot de wijze waarop het leven was voordat de geliefde stierf, dan is het antwoord neen. Het leven van een kind dat een geliefde verloor zal nooit meer hetzelfde zijn. Dood verandert mensen en families voor altijd. Wat niet betekent dat er nooit meer vreugde, plezier en vrolijkheid kan beleefd worden. 'Goed komen' betekent door de ervaring van rouw komen zonder ernstige schade voor het lichamelijk, emotioneel of geestelijk welzijn. Veel factoren bepalen de uitkomst. Hoe een kind omgaat met verlies heeft te maken met zijn persoonlijkheid en capaciteit om te verwerken, die al eerder aanwezig was en met de steun vanuit zijn omgeving. Een kind heeft behoefte aan liefde en aandacht van volwassenen om te groeien door verdriet.

'Kinderen helpen bij verlies' een boek voor al wie van kinderen houdt. Manu Keirse, € 16, 95, ISBN 90 209 5004 5, Lannoo

De Thuiszorg Videogids

Een persoon die een handicap heeft, oud of ziek is, wordt het liefst thuis verzorgd. Voor familie is dit vaak een zware taak. Thuisverzorgers kunnen te maken krijgen met een aantal praktische problemen: de woning is niet aangepast, de zorgbehoevende persoon helpen bij het dagelijks toilet verloopt onhandig, heffen en tillen blijkt heel belastend voor de rug, het inschakelen van hulpmiddelen verloopt onwennig ... De "Thuiszorg Videogids" helpt u om de thuiszorg beter te organiseren. Hij biedt tips en advies waarmee u de verzorging van de zorgbehoevende persoon efficiënter kan aanpakken. Daarnaast informeert de video over premies en tegemoetkomingen en een overzicht van allerlei organisaties die bij de thuiszorg kunnen ingeschakeld worden.

De "Thuiszorg Videogids", 2 x 60 min., € 26,00 Bestellen bij Beeldtaal, Casselry 28, 9800 Deinze, tel. 09/281 21 08, fax: 09/282 64 53, e-mail: beeldtaal@ping.be

Mathilde

In dit boek is Mathilde niet het slimme meisje van Roald Dahl, maar een schattig konijntje dat ziek is en sterft. Mathilde is een hartverscheurend prentenboek en verhaal over afscheid nemen, rouwen en loslaten voor kleuters. De prachtige prenten en poëtische tekst leunen helemaal aan bij de dagelijkse leefwereld van kleine kinderen. De schrijver, Jan de Kinder is vader van drie kleine kinderen, beeldend kunstenaar en illustrator.

Wat is er mis met Mathilde?

Languit ligt ze in het gras. Ze staart naar de wolken ... Mathilde is ziek.

Konijntjes kunnen doodgaan, Maar dat wil ik niet ...

'Mathilde', Jan de Kinder, ISBN 90 6822 913 3, Clavis, € 12,50

Vademecum

Allochtone Deskundigen

Het Forum van Etnisch-culturele Minderheden kreeg de opdracht om een Vademecum Allochtone Deskundigen samen te stellen. Dit vademecum moet een gids worden die journalisten voor een breed gamma van thema's en domeinen de weg wijst naar allochtone deskundigen. D.m.v. dit vademecum kan de media de diversiteit in de samenleving vaker aanboren en bijdragen tot een evenwichtiger beeldvorming over etnisch-culturele minderheden. Deze gids wil persoonsgegevens aanbieden van zowel ervarings- als professionele deskundigen die, liefst in het Nederlands, met kennis van zaken kunnen spreken over één of meerdere thema's. Deskundigheid wordt ruim beschouwd en kan net zo goed gegroeid zijn door opleiding of beroep als uit een diepgaande interesse of ervaringen. Wie wil kan het Forum hiervoor personen aanraden. Geïnteresseerden kunnen de website raadplegen: www.minderhedenforum.be www.socius.be

Activiteiten

Erotiek en spiritualiteit

Zijn deze ongrijpbare begrippen omwegen naar geluk ... of een dubbelspoor naar waarachtige en duurzame intimiteit? Volgens Piet Nijs is erotiek een geestdriftige liefde tot de medemens. Maar de erotische ziel laat zich niet zomaar aan banden leggen door de rede. En professor Nijs weet waarover hij het heeft.

Aan de K.U.Leuven studeerde hij filosofie, psychologie, geneeskunde en seksuologie. Vanuit deze veelzijdige achtergrond constateerde hij dat geluk voor iedereen een haalbare opgave is. Maar u geraakt er niet met snelle recepten en tips. Zijn visie op geluk steunt grotendeels op drie peilers: een algemene positieve attitude, zelfrespect en zelfliefde en de vaardigheid tot vlotte omgang met de medemens, waarbij het huwelijksleven de belangrijkste factor tot geluk voor de meeste mensen blijkt te zijn.

Een optimistische boodschap die op donderdag 20 februari om 20 uur in de K.U.Brussel, Vrijheidslaan 17 te Koekelberg verkondigd wordt.

Begeleiden van rouwenden

Een basiscursus voor mensen die belangstelling hebben voor de problematiek van rouwen en omgaan met verlies en verdriet. Voor mensen die medemensen met een zwaar verlies willen ondersteunen en begeleiden, maar ook voor mensen die zelf nog een rouwproces doormaken. Deze basiscursus wordt gegeven door Robert Depauw, psycholoog en rouwtherapeut te Brugge. De cursus wordt herhaald op twee weekends: van vrijdag 7 tot zondag 9 maart 2003 of van donderdag 1 tot zaterdag 3 mei 2003.

Info en inschrijving: Gastenverblijf, Sint-Trudoabdij Male, Pelderijnstraat 14, 8310 Sint-Kruis Brugge, tel. 050/36 70 22, fax: 050/36 70 23

Barsten in de spiegel

Ervaringen van ziekte, scheiding, verlies en verdriet zijn altijd ongewild. Ze veroorzaken barsten in de spiegel van het leven. Het zijn kwetsuren waarmee we verder moeten. Mensen kunnen hierdoor verstarren en verbitteren, of men kan proberen van dag tot dag die kwetsuren een plaats te geven. Een weg die niet eenvoudig is en vaak ook erg eenzaam. Toch ligt er in het integreren van wat u overkomt meer kans tot heling en perspectief. Kris Gelaude spreekt over herkenbare diepmenselijke ervaringen. Na de ziekte van haar dochter schreef ze het boek 'Teder Asiel'. Ze werkt mee aan Tertio en andere publicaties en aan projecten van het Brussels Catechesehuis.

De conferentie vindt plaats op zaterdag 15 maart om 14 uur in het La-Salle-centrum, St. Wivinaklooster, Hendrik Placestraat 45, 1702 Groot-Bijgaarden. Meer info: Gezinspastoraal Brussel, tel. 02/533 29 30

Zin en onzin van het gebruik van probiotica

De Vlaamse Crohn en Colitis Ulcerosa Vereniging (C.C.V. vzw) organiseert op zondag 16 maart 2003 haar jaarlijks nationaal congres en ontmoetingsdag. Het gebruik van probiotica bij deze aandoeningen wordt ter discussie voorgelegd aan een panel dat bestaat uit de volgende deskundigen: prof. M. De Vos (medisch moderator), prof. G. Van Assche, Dokter M. Dubois (medisch adviseur) en mevr. G. Reynders (nationaal voorzitter C.C.V.).

De ontmoetingsdag start om 13 uur 30, de toegang is gratis. Plaats: Cultureel Centrum: Mozaïek, Kerkplein 14, 3780 Kortesseem. Voor info kan u vanaf nu terecht op het nieuwe secretariaatsadres van de C.C.V.: Capucijnenvoer 10, 3000 Leuven, permanentieuren (di-, wo- en donderdagmiddag van 13uur 30 tot 15uur 30 op tel. 016/20 73 12)

Anders Horen door Spraakafzien

Op vraag van en samen met ex-patiënten van het Revalidatiecentrum Sint-Lievenspoort werd in 1993 'Anders Horen door Spraakafzien vzw' opgericht, een vereniging voor mensen met een verworven auditieve handicap, hun partners en gezinsleden. De vzw richt zich dus tot de grote groep van dove en slechthorende mensen die oraal communiceren. In Vlaanderen zijn er dat zo'n 600 000. De hoofddoelstelling is een maximale auditief-verbale integratie in de samenleving van deze groep mensen.

Naar aanleiding van haar tienjarig bestaan organiseert 'Anders horen door Spraakafzien' op zaterdagvoormiddag 15 maart (van 9 tot 13 uur) in de Artevelde school, Sint-Lievenspoortstraat 143 te Gent, een colloquium met bijdragen van professor dr. Van de Heyning (NKO-arts UZ Antwerpen) over de recentste medische ontwikkelingen op het vlak van verworven slechthorendheid en doofheid. Frans Caestecker (adjunct van de Directeur Vlaams Fonds Oost-Vlaanderen) geeft een overzicht van de huidige voorzieningen van het Vlaams Fonds voor slechthorende en dove mensen en Herman Ketels (Audioloog Revalidatiecentrum Sint-Lievenspoort) zet de nieuwste ontwikkelingen op het vlak van hoorapparaten en hulpmiddelen op een rijtje.

Voor inlichtingen en inschrijvingen: Ann Delmote en Inès Van de Weyer (ma, di, do, vr tussen 9 en 16 uur) Anders Horen door Spraakafzien vzw, Sint-Lievenspoortstraat 117, 9000 Gent, tel. 09/268 26 26, fax 09/223 59 30, e-mail: ahosa@reva-sintliefenspoort.zvl.org, website: www.reva-sintliefenspoort.zvl.org/ahosa Prijs: leden € 10, gezinnen € 15

Parkinson werelddag

Op zaterdag 26 april staat de ziekte van Parkinson wereldwijd in de belangstelling. De Parkinson Vlaamse Gemeenschap organiseert een feestelijke happening in Antwerpen. Op het programma staat een medisch symposium met als sprekers: - Prof. Nuttin, U.Z. Leuven, genterapie bij neurologische aandoeningen waaronder de ziekte van Parkinson. - Prof. Wyndaele, U.Z. Antwerpen, urologische problemen bij de ziekte van Parkinson - Prof. Verheyden, U.Z. Antwerpen, de ziekte van Parkinson en sexualiteit - Moderator: Dr. Bourgois, neuroloog, A.Z. Roeselare En een gastronomische lunch die opgeluisterd wordt door het trio Graffiti.

*Congrescentrum Ter Elst te Edegem, 26 april 2003
Inschrijving: Hilde Pierloot, tel. 059/70 51 81 (voormiddag)*

Oefenschool voor eenoudergezinnen

Achter elke scheiding zit een ander verhaal en dikwijls ook een ... alleenstaande ouder. Een ouder die probeert vader én moeder te zijn en het moeilijk heeft omdat er geen tweede persoon het eens kan overnemen ... De oefenschool voor eenoudergezinnen wil aandacht besteden aan pedagogische en kinderpsychologische inzichten. Er wordt ruim tijd gemaakt voor het uitwisselen van ervaringen en eigen bekommernissen. En vertrekt daarom vanuit concrete thema's zoals o.m.: - Hoe beleven en verwerken kinderen de scheiding van hun ouders? - Hoe helpt u hen daarbij? - Wat brengt deze specifieke opvoedingssituatie met zich mee? - Hoe kan u met hen over de scheiding praten? - ...

De oefenschool is een initiatief van de Gezinsbond (de nieuwe naam van de Bond van Grote en van Jonge Gezinnen vzw).

Meer info omtrent inhoud en locaties: Hilde Franck op maandag en woensdag, tel. 02/507 89 46, fax 02/507 89 49 Website: www.gezinsbond.be

Opgebrand

Wat gaat eraan vooraf? Wat doet u eraan? Wanneer er sprake is van (over)vermoeidheid of – erger – een burn-out, wordt er gekeken naar het lichaam, maar moet er ook aandacht gegeven worden aan de vraag wat de oorzaak is van de uitputting.

In de meeste gevallen is het een strijd tussen moeten en willen. Een innerlijke strijd die in ieder mens woedt. En zich vaak manifesteert in de vorm van energievretende twijfels, besluiteloosheid, verwarring of machteloosheid. Onbewust manifesteren zich hiervan na jaren de symptomen in oververmoeidheid, gevoelens van ongeïnspireerdheid, teleurstelling en afstandelijkheid. De strijd tussen moeten en willen kan alleen maar worden opgelost door bewust te kiezen. Begrijpen wat kiezen is en leren kiezen wordt aan de hand van eenvoudige voorbeelden door Riekje Boswijk-Hummel uitgelegd. Riekje Boswijk-Hummel is psychotherapeute en auteur van o.a. Revolutie binnen de relatie, Ruzie, Geboorte van moeder en kind, Anatomie van de liefde, Troost.

*Donderdag 20 maart om 20 uur in de Rudolf Steinerschool, Minckelersstraat 27, Breda Prijs: € 6,20
Meer info: Meander, Origo & Centrum voor Psychotherapie en Antroposofische Gezondheidszorg De Pretlei 5, 2930 Brasschaat; Sophiastraat 25, Breda Tel. 03/650 10 07, fax 03/650 10 08 e-mail: cpag@pandora.be website: <http://users.pandora.be/cpag>*

Oproep ...

PLEIDOOI VOOR ROUWVERLOF

Het Koninklijk Besluit van 28 augustus 1968 waarbij een persoon wiens partner overlijdt, drie dagen rouwverlof krijgt is voorbijgestreefd. Wanneer de partner overlijdt zijn drie dagen onvoldoende om alles te regelen en het eerste verdriet te verwerken.

Rouwverwerking is geen ziekte maar op de vierde werkdag na de administratieve rompslomp opnieuw gewoon terug gaan werken is doorgaans emotioneel te belastend. Het 'Beschermmcomité:

Dag voor alle weduwen, weduwnaars en wezen' pleit voor een verlenging van het rouwverlof van drie tot tien werkdagen voor de overblijvende partner. Net zoals het vaderschapsverlof betreft het dan ook een klein verlet op het werk. Het Beschermmcomité verzoekt om dezelfde financiële regeling en het sporadisch opnemen van deze dagen naargelang de noden. De werkgever betaald de eerste drie dagen en de overige zeven dag worden vergoed voor 8/10 door het ziekenfonds.

Wie deze eis mee wil ondersteunen kan het manifest hiervan ondertekenen en contact opnemen met het: Beschermmcomité Dag voor Alle Weduwen, Weduwnaar en Wezen, Virginiastraat 255, 9000 Gent, tel. 09/226 11 21

NIEUWE MEDE- WERKERS GEZOCHT!

De CVS-hulplijn (CVS of het Chronisch VermoeidheidsSyndroom) bestaat een jaar.

Na een aarzelend begin, kunnen we vaststellen dat mensen die met CVS geconfronteerd worden, beter en beter de weg vinden naar deze telefoonlijn en e-mailadres. De CVS-hulplijn draait op vijf medewerkers. Iedere medewerker heeft vanuit ervaring, lectuur en/of studie een eigen inbreng. Om nog meer te kunnen beantwoorden aan de nood aan communicatie van cvs'ers, wenst deze hulplijn de medewerkersgroep graag uit te breiden. Er worden medewerkers gezocht die bereid zijn een welomlijnde tijd per week (enkele uren, een halve dag of meer) beschikbaar te zijn voor cvs'ers.

Voor meer informatie kan u steeds terecht bij:
Mieke Delannoo,
Beigemsesteenweg 196,
1850 Grimbergen,
tel.: 02/269 06 38;
e-mail: cvsulplijn@yahoo.com

T Z E F H U L P
Z e l f h u l p
K R A N T