

edito

**Nadat alles anders werd,
nadat ik niet meer de oude
kon worden
brak er een tijd van verdriet
door.**

**Ik voelde me uitgestoten
Ik was mezelf kwijt.
Ik riep: 'Waarom, waarvoor...?'
alsof iedereen tegen mij was.**

**Nadat alles anders werd,
voelde ik me verlaten.
De nachten waren eindeloos,
ik vocht met mezelf
Ik vroeg me af:
'Wie ben ik nog, wat stel ik voor?'
'Wat voor zin heeft mijn leven nog?'**

**Nadat alles anders werd.
Kreeg ik geen antwoord op mijn
vragen.
Maar iemand stelde MIJ een vraag:
'Hoe wil je nu zijn?'
'Hoe wil je verder leven?'
De vraag was een uitdaging,
een uitnodiging voor een nieuw
begin.**

**Nadat alles anders werd,
werd ik een nieuw mens.
Opnieuw uitgedaagd,
opnieuw uitgenodigd
opnieuw tot het leven geroepen
OPNIEUW AANWEZIG!**

M. Van den Berg
Gepubl. in het boekje van Leven zoals
Voorheen: 25 j. 25x anders bekeken

Achterwaarts de toekomst in

*Alle maatschappelijke
verschijnselen worden vroeg of laat
onderwerp van studies.
Die studies hebben een bepaald
kader dat vragen en antwoorden
afbakent, want zomaar zoeken
zonder te weten naar wat
en waarom is niet zo zinvol.
Zo is het ook met zelfhulp
(groepen).*

*Vijf dagen op zeven en nu al
25 jaar lang denken wij aan en
over zelfhulpgroepen vanuit
een aantal basisvragen:
wie zijn ze, wat doen ze, hoe doen
ze het, waar komen ze vandaan,
waar gaan ze naartoe, welke steun
kunnen wij hen bieden?*

*Ze laten zich wel beschrijven
maar niet 'pakken' in één sluitende
definitie waar iedereen zich in
kan vinden.*

*En dat is misschien wel
hun kracht:
er is geen geijkt model tenzij
de bestuursleden daar uitdrukkelijk
voor kiezen.*

Mensen verschillen, problematieken
verschillen, dus lotgenoten verschillen
en brengen dit gegeven mee in de wer-
king. Dat is verrijkend, dat is soms
moeilijk. Maar ze wagen het erop en
werken ermee, want er is een contact
dat anders is dan dat tussen cliënt en
hulpverlener.

Het voelt anders en het werkt anders.
Door iets van zichzelf te (willen)
laten zien, breekt het isolement van
de ander – er ontstaat (h)erkenning,
begrip, betrokkenheid. Vanuit die
betrokkenheid ontstaat vaak verbonden-
heid en ook dat is een gegeven dat
eerder zeldzaam is in andere hulp-
verleningssituaties.

en motivatie zijn het cement van een
zelfhulpgroep. Deelnemen is stappen
in een boot(je) waar iedereen mee
helpt roeien. Vanuit die betrokkenheid
en verbondenheid gaat de groep voor-
uit door: ervaring te delen en te bun-
delen. Er komt beweging en een nieuw



Op onze feestelijke studiedag binnenkort zouden we graag samen met u enkele van die trends bekijken in relatie tot de toekomst van zelfhulpgroepen en zelfhulpondersteuning. In hoeverre kunnen ze vruchtbaar zijn, in hoeverre zijn ze een stimulans of juist niet? Hier volgen alvast enkele evoluties die in het oog springen. Sommige daarvan zullen meer uitgebreid aan bod komen in de workshops.

perspectief door 'iets' aan of met het probleem te doen op eigen tempo, zonder sturing van buitenstaanders. Deze dynamiek doet meteen ook een appèl aan de talenten en capaciteiten van de deelnemers om een persoonlijk steentje – of liever spaantje – bij te dragen tot een harmonieuze en positieve groepswerking. Regelmatig overleg en reflectie over de koers van de groep zijn noodzakelijk om tijdig bij te sturen.

Omdat niet iedereen als kapitein geboren wordt, biedt het Treffpunt cursussen in 'navigatietechniek' aan op de maat van het bootje of de boot en plant in de toekomst ook meer intervisiemomenten voor bestuursleden van verschillende zelfhulpgroepen rond gemeenschappelijke 'zandbanken' en andere mogelijke obstakels bij het varen.

Zelfhulpgroepen staan niet buiten de maatschappij en zijn dus ook onderhevig aan evoluties in die maatschappij. Die trends houden gevaren én mogelijkheden in.

Perceptie

Hoe ervaren de groepen zichzelf, hoe stellen ze zich voor?

Het woord 'zelfhulpgroep' lijkt wat in onbruik te geraken; er wordt liever gevaren onder nieuwe vlaggen zoals: patiëntenvereniging, praatgroep, ontmoetingsgroep, werkgroep, zelfzorggroep tot vrijwilligersorganisatie.

Een nieuwe term klinkt wellicht moderner of vindt misschien sneller ingang bij het doelpubliek; misschien opent het meer deuren of benadrukt het een bepaald aspect van de werking. Enkel een kwestie van perceptie of is er meer?

Krijgt de problematiek waarrond gewerkt wordt ook voldoende aandacht buiten de groep, en zo niet: hoe kan die er komen in deze tijd met een overvloed aan informatie?

Consumptie

Hoewel armoede stilaan weer oprukt is het overgrote deel van de westerse samenleving materieel verwend. Er wordt verteerd, geconsumeerd, gevegeteerd. Waarom nog zelfhulpgroepen in een (consumptie)maatschappij waar men meestal onmiddellijk op zijn wensen bediend wil worden – is er nog honger en zo ja: wie kookt wat?

Consumenten willen een snelle hap, een pasklaar antwoord. Kan dit wel

verwacht worden van een zelfhulpgroep en is het wenselijk om hieraan tegemoet te komen?

In deze eis-tijd doet men zelden iets voor niets, of geeft men zelden iets zomaar terug. Vrijwillige inzet dient op een of andere manier beloond; het vrijetijdsaanbod is immers overvloedig. Er is geen tijd 'te verliezen'. Hoe kunnen zelfhulpgroepen lotgenoten motiveren tot een *vrijwillig engagement in de werking zodat het voortbestaan van de groep verzekerd is?*



Zelfhulp en internet

Het internet heeft als voordeel dat een aantal praktische zaken vervallen zoals een lokaal, verplaatsing, afspraken in tijd en ruimte. Tenzij een panne van hard- of software is men altijd, en met de laptop in principe ook overal, bereikbaar. Reacties kunnen anoniem zijn en rustig overdacht worden. Maar deze lage drempel vergemakkelijkt ook misbruik op forums en in chatrooms.

Internetgroepen als aanvulling of in de plaats van face-to-face contact?

Zelfhulp, professionals en netwerken

Professionele hulpverleners hebben de kracht van lotgenotencontact ontdekt en gebruiken het soms als aanvulling op een therapie of begeleiding. Zelfhulp als methode.

Zij bepalen het programma en het kader en begeleiden de samenkomsten. Zij zijn dan met andere woorden de kapitein van het schip. Positief is dat dit een zekere erkenning van de 'formule' is en wellicht kansen biedt tot samenwerking.

Maar misschien creëert dit mettertijd ook de *valse verwachting dat elke zelfhulpgroep instapklare therapie biedt* en dat begeleiding en sturing door een professioneel hulpverlener een must zijn voor kwaliteit. Hiertoe dient men terug te keren tot de basisvragen: *wat is (het doel van) professioneel hulpverleners, wat is (het doel van) een zelfhulpgroep, wat is een gezonde verhouding tussen beide?*

Professionele organisaties trekken groepen aan en leggen hun criteria op in ruil voor financiële ondersteuning. Ook farmaceutische firma's hebben de zelfhulpgroepen ontdekt en vice versa: een valkuil of een mogelijkheid? *Hoe een gezond netwerk opbouwen waarin elke speler zijn waarde behoudt?*



Deze uitwisseling begint in de voormiddag met een aantal lezingen en gaat door in de namiddag met workshops. We heffen tenslotte het glas op uw en onze gezondheid en welzijn en op een mooie toekomst.

*Afspraak in het Provinciehuis Leuven, **vrijdag 23 november**. U ontvangt binnenkort een persoonlijke uitnodiging met het gedetailleerde programma.*

Wegens renovatie van de Campus Sociale Wetenschappen waar wij ons kantoor hebben wordt ons nieuw postadres:

TREFPUNT ZELFHULP vzw
Parkstraat 45 bus 3608
3000 Leuven

*U kan ons tot nader bericht nog steeds bezoeken via de toegang in de Van Evenstraat maar alle brievenbussen werden hernummerd en gecentraliseerd op het adres waar de nieuwe centrale inkomhal zich bevindt. Eind maart 2008 hoeft u ook niet meer zo hoog te klimmen, dan zitten we op de eerste verdieping in dezelfde blok C maar aan de kant van de lift.
Telefoon- en faxnummers blijven ongewijzigd.*

Afscheid nemen en rouwen

Ieder van ons krijgt in zijn of haar leven te maken met grote of kleine verliezen, met gebeurtenissen die anders verlopen dan we het voor onszelf en voor elkaar dromen. We worden ziek, een kind studeert niet zoals we het wensen.

Er zijn moeilijkheden in de relatie met onze partner, we blijven ongewild kinderloos, financiële moeilijkheden dwarsbomen onze plannen. Een geliefd persoon overlijdt of verdwijnt uit ons leven. Idealen en wensdromen gaan niet in vervulling, herinneringen kwellen ons.

In zo'n periode zoeken we meer dan ooit naar een lichtpunt of een reddingsboei, begrip, nabijheid. Hoewel rouw doormaken lastig is, hoort het bij het leven maar het is van belang er tijd voor te krijgen en medeleven te mogen ervaren.

Indien de steun van het eigen netwerk ontbreekt of niet volstaat, is een lotgenotengroep een goed alternatief of soms zelfs een noodzaak.

Natuurlijk hoort men daar ook het verhaal van anderen, maar de (h)erkenning wint het uiteindelijk van deze confrontatie. Zich niet alleen weten maakt verschil.

Naast de groepen voor weduwen en weduwnaars, ouders van een overleden kind, (echt)scheiding, nabestaanden na zelfdoding zijn er een aantal groepen die zich enkel concentreren op het rouwproces.

Zij stellen zich nu aan u voor; in de volgende nummers komen groepen aan het woord die zich focussen op een specifiek verlies.

Missing You

Ieder jaar in november – dit jaar op de 24e – organiseert 'Missing You' een ontmoetingsdag voor kinderen (9+) en jongeren in rouw (12+, 16+ en 19+).

Op die dag kunnen zij luisteren naar de verlieservaring van andere jongeren van hun leeftijd, zelf ook in kleine groepjes vertellen over hun verlies en deelnemen aan workshops. Meer info over de ontmoetingsdag 2007 vindt u op de website: www.missingyou.be en in de agenda verderop in deze krant. Vanuit deze jaarlijkse dag is er een gespreksgroep ontstaan voor jongeren en jongvolwassenen tussen zeventien en dertig jaar.

Deze avonden gaan maandelijks door in het lokaal van Zebra, Bondgenotenlaan 134, 3000 Leuven.

Getuigenis van een deelneemster aan de ontmoetingsdag vorig jaar

Niemand heeft ervoor gekozen. Niemand kiest ervoor om geconfronteerd te worden met de schaduwzijde van het leven, waarbij vrolijkheid en onbezorgdheid noodgedwongen plaats moeten maken voor gevoelens die met woorden nauwelijks te bevatten zijn. Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen.

Niemand kiest ervoor om plots geconfronteerd te worden met de brokstukken van zijn leven en verteerd te worden door herinneringen aan hoe het was, het wrange verlangen om wat had kunnen zijn. Niemand kiest ervoor om vertrouwen en hoop in te ruilen voor onmacht en verdriet.

Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen.

In de schijnwerper

Niemand kiest ervoor om zijn glimlach in te ruilen voor een traan. Zeker niet in onze wereld, waarin sterk zijn en presteren steeds meer als belangrijkste waarden worden gehanteerd, en authentieke gevoelens en kwetsbaarheid al snel mis begrepen worden en gezien als teken van zwakte. Onze wereld, waarin al snel verwacht wordt dat je je moet 'herpakken' en doorgaan. Weinigen die begrijpen dat dit niet vanzelfsprekend is, nog minder zijn er die kunnen bevatten dat je die pijn ook niet snel wil loslaten, dat niet iedereen zo snel toe is aan een leven dat 'moet' doorgaan. Het leven lijkt stil te staan, terwijl dat van anderen enkel maar voortraast. Niemand kiest ervoor om zijn pijn als het ware te koesteren.

Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen.

Niemand kiest ervoor om te ervaren dat er plots en onverwacht bitter weinig kan overblijven van het leven dat je had en koesterde, tot de vaststelling te komen dat de verbondenheid met familieleden minder vanzelfsprekend blijkt dan gedacht, te moeten ervaren dat vriendschap in tijden van nood veel te vaak een oppervlakkig begrip blijkt en plaats maakt voor onbegrip. Niemand kiest ervoor om te huilen in een wereld waarin tranen anderen sneller lijken af te schrikken dan dat ze een aanzet zijn tot begrip en troost.

Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen.

Niemand kiest voor het allesoverheersende verdriet om wat was, de verlamdende angst om wat nog moet komen, het verschrikkelijke gevoel dat de grond onder je voeten wordt weggerukt en je alleen en hulpeloos achterblijft. De zoektocht en het verlangen naar troost, begrip, warmte, geborgenheid, steun en geduld blijkt al te vaak vruchteloos, je verlangen naar reisgenoten die je willen begeleiden op je huidige en verdere levensweg al te vaak onvervuld.

Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen.

Niemand kiest ervoor om iemand zo te moeten missen dat het pijn doet.

Niemand kiest ervoor, maar in het leven heb je het niet steeds voor het kiezen. Dan is het goed dat er mensen zijn die er wél bewust voor gekozen hebben om je in dit moeilijke proces, in jouw realiteit, bij te staan. Die je trachten te helpen woorden te vinden, betekenis te geven, de pijn te uiten. Mensen die hierdoor niet afgeschrikt worden, niet wegstijven. Mensen die jou jezelf laten zijn.

Missing You verenigt elk jaar kinderen en jongeren die er niet voor gekozen hebben, met mensen die er wel voor gekozen hebben. Kinderen en jongeren met pijn worden samengebracht met mensen die troost willen bieden.

Net zoals op 25 november II., toen in Leuven enkele tientallen jeugdigen samen kwamen om – temidden van deze hectische, voortrazende wereld – een dag stil te kunnen staan bij wat voor hun een essentieel onderdeel van hun realiteit is. Misschien anders dan je zou verwachten, werd het geen zwaar-moedige dag waarin enkel plaats was voor verdriet en ellende, geklaag of gezeur, integendeel!

De ontmoetingsdag is een dag met een hoopvolle, positieve boodschap. De ontmoetingsdag reikt je een warme, koesterende omgeving aan waarin iedereen zichzelf kan en mag zijn, met zijn eigen chaotische waaier aan gevoelens, met zijn eigen verhaal. Een omgeving waarin iedereen welkom is, een omgeving waarin alles kan en niets moet. Woorden en stiltes bestaan er naast elkaar. Een omgeving ook waarin – voor enkelen 'eindelijk' – eens niet wordt getracht iets te veranderen aan je gevoel en gewerkt

wordt aan het 'herpakken' van jezelf, maar waarin gevoelens en verhalen bestaansrecht krijgen en er mogen zijn, zonder meer. Een plek ook, waar naast het verdriet en de pijn, ook ruimte bestaat voor een lach en vrolijkheid, hoop en vertrouwen. Lachen kan je het makkelijkst bij die mensen die er ook voor je zijn wanneer je het moeilijk hebt. Missing You staat voor warmte, begrip, troost, geborgenheid, steun, samenhang, respect, geduld, rust en sereniteit. In het leven heb je het niet steeds voor het kiezen maar je kan er wél voor kiezen om naar de Missing You ontmoetingsdag te komen!

Sandra Deblanc

Meer info:

Lien Maes, 016/23.78.08,

lien_maes@hotmail.com of

Katelijne Van Gramberen, 016/46.23.43

postmaster@missingyou.be

www.missingyou.be

Rouw rauw?? Auw! Gespreksgroep voor jongeren en jongvolwassenen

Ook in deze groep kunnen jongeren en jongvolwassenen tijdens een aantal samenkomsten in een kleine groep op verhaal komen rond het verlies van een broer of zus, moeder of vader, iemand uit de familie, vriend of vriendin en zoeken naar manieren om met dit verlies om te gaan. Er wordt gepraat over hoe een rouwproces verloopt, over moeilijke gevoelens, over reacties van de omgeving, verdrietige dagen, vasthouden en loslaten, troost en hoe nu verder? Er wordt in de jongste groep eveneens gewerkt met expressieve en creatieve werkvormen. Ook zingevingsvragen kunnen aan bod komen.

Er zijn reeksen voorzien voor jongeren van 15 tot 25 jaar en voor jongvolwassenen tussen 21 en 30 jaar, begeleid door twee professionele begeleiders. De avonden vinden plaats in gezellige ontmoetingsruimtes te Antwerpen, Geel, Turnhout en Lier. Deelname is gratis, maar inschrijven gewenst. De locaties zijn makkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer.

Meer info: Kathleen Roskams
Jeugdendienst Bisdom Antwerpen
03/454.11.44

ijdantwerpen@ijd.be
www.ijd.be/antwerpen

Rouwzorg Vlaanderen vzw

is een organisatie die zorg draagt voor mensen in rouw. Het werkterrein ligt in en rond Antwerpen en omvat onder meer hulp bij het verwerken van een rouwproces in groepsontmoetingen met lotgenoten en het bieden van uiteenlopende informatie over lotgenotengroepen in Vlaanderen via de website. Na het sterven van een dier-

bare naaste komt de nabestaande terecht in een moeilijke, verwarrende periode. Het gevoel overheerst dat het leven is stilgevallen en geen perspectief meer biedt. Men voelt zich alleen en verloren met zijn verdriet. Het is alsof de grond onder de voeten wegzinkt en men door verdriet overmand alleen nog naar zichzelf en de overledene kan kijken. Ondertussen draait de wereld wél verder alsof er niets aan de hand is. De lotgenotengroepen kunnen een steun betekenen voor vele nabestaanden. Een aan te raden boek daarover met vele getuigenissen van deelnemers is het in september 2006 verschenen boek bij het Davidsfonds: 'Het leven gaat verder, zeggen ze' door Arthur Polspoel, Monique Dujardin en Kathleen Roskams (zie rubriek publicaties). Binnenkort starten er weer vijf groepen voor volwassenen.

Meer info:
Monique Dujardin, 03/827.96.38
info@rouwzorgvlaanderen.be
www.rouwzorgvlaanderen.be

EKR Stichting

De Amerikaanse psychiater Dr. Elisabeth Kübler-Ross verrichtte baanbrekend werk bij het (h)erkennen en verwerken van alles wat je energie ontnemt zoals tegenslag, crisis en verlies. Meer dan dertig jaar heeft zij over de hele wereld lezingen en workshops gegeven over 'Leven en afscheid nemen'. Daarnaast schreef zij heel wat boeken waarvan de meeste ook in Nederlandse vertaling zijn verschenen. Deze Stichting die haar naam draagt heeft tot doel haar kerngedachte uit te dragen: in elk van ons schuilt een innerlijke kracht die we kunnen ontdekken en ontwikkelen. Hierdoor komt er ruimte vrij om bewust te kijken naar wat zich in het eigen leven afspeelt en sterk te worden in eigen kwetsbaarheid. De internationale stichting Dr. Elisabeth Kübler-Ross heeft een aanbod voor iedereen die zich op een zingevende manier wil inzetten voor zichzelf en zijn omge-

ving, vooral in situaties van intens verlies. Er zijn cursussen, workshops, symposia (zie rubriek agenda), steungroepen en persoonlijke begeleiding tijdens het leven en sterven.

Meer info: Stichting Elisabeth Kübler-Ross, 03/218.47.40 (maandag en woensdag 10-12 uur)
kubler-ross@belgacom.net
http://users.belgacom.net/bn481228

vzw Nabij Zijn

Deze contactgroep voor rouwenden in de Westhoek werd begin 2000 opgericht als een feitelijke vereniging door twee weduwen van wie hun man zelfdoding pleegde. In 2003 werd het een vzw.

Om de intieme en serene sfeer hoog te houden is er gekozen voor kleinschaligheid. Op de samenkomsten zijn er maximum tien deelnemers. Het gesprek wordt begeleid door een vaste moderator en soms is er een rouwconsulente aanwezig. Er wordt themagericht gewerkt met een grote soepelheid voor spontane reacties. Elke deelnemer krijgt een brochure met een synthese van het thema. In het begin lag het accent op zelfdoding maar gaandeweg groeide de vereniging uit tot een multifunctionele rouwgroep. Naast de klassieke thema's zoals schuldgevoelens, eenzaamheid en leegte, wat met de toekomst, vergeven en/of vergeten, verlies en/of loslaten, is er ook aandacht voor assertiviteit en beschouwingen rond de levensbalans. Er wordt veel aandacht geschonken aan de vraag: 'Waar is mijn dierbare nu?'. Indien nodig wordt er doorverwezen naar gespecialiseerde therapeutische hulpverleners. Er is ook een samenwerking met de vzw Limen, een vereniging die werkt rond bijnadoodservaringen.

Meer info:
Roos Kesteloot, 051/50.22.43 (dag),
051/50.59.89 (avond) of
Guy Vander Linden, 0467/613.615,
guyvd132@hotmail.com
www.nabijzijn.net

Ontmoetings- centrum De Open Poort

Het leven neemt soms grillige kronkelwegen en stelt ons voor nieuwe vragen en uitdagingen. Bij deze ervaringen kan het goed zijn lot- en tochtgenoten te ontmoeten met wie men ervaringen kan delen. De Open Poort biedt deze mogelijkheid in kleine gesloten groepen die werken rond rouw bij het verlies van de partner, rouw na zelfdoding en rouw na (echt)scheiding. Aansluitend daarbij zijn er ook informatieavonden die al naargelang de belangstelling een vervolg kunnen krijgen: kinderen en rouw, kinderen en echtscheiding, wetgeving rond echtscheiding, opvoeding, enz. Folders en informatie te verkrijgen op onderstaand adres.

Meer info:

Hubert Fraeyman, Knollestraat 7 B,
8630 Eggewaartskapelle (Veurne)
058/31.17.50 of 0479/41.35.05
hubert.fraeyman@skynet.be

www.patientrights.be

Opdat de wet betreffende de rechten van de patiënt nog meer bekend zou worden bij patiënten en beroepsbeoefenaars, organiseert de Federale Overheidsdienst Volksgezondheid, Veiligheid van de Voedselketen en Leefmilieu een tweede informatiecampaigned. Met de slogan "Wet 'Rechten van de patiënt' – een uitnodiging tot dialoog" legt deze campagne het accent op de vertrouwensrelatie tussen de patiënt en de beroepsbeoefenaar en op de verantwoordelijkheden die voor beide betrokkenen uit die relatie voortvloeien. De kennis en de toepassing van de wet betreffende de rechten van de patiënt kunnen zeker een bijdrage leveren aan de kwaliteit van de gezondheidszorg in België. Om de patiënten en de beroepsbeoefenaars meer te informeren over de inhoud van de wet en over de ombudsdiensten evenals over het partnerschap tussen de patiënt en de beroepsbeoefenaar, stelt de federale overheid ook een brochure, flyer en affiche gratis ter beschikking, die men via deze site kan bestellen. Alle informatie is ook in het Nederlands beschikbaar.

www.nuopditmoment.be

is de website van Michèle Van Overstraeten. Zij was 34 jaar toen ze bij een operatie een hersenletsel opliep. Sindsdien is het leven voor haar niet meer hetzelfde. Haar verhaal noteert ze in gedichten, waarin ze verlangen en gemis bezweert met hardnekkig zoeken naar de toekomst. De Stichting Integratie Gehandicapten (Sig) publiceerde al twee gedichtenbundels. Het uitbrengen van haar nieuwste bundel "Thee drinken in de woestijn", gaf aanleiding tot de organisatie van een poëzievoordracht. Michèle draagt zelf een aantal gedichten voor en wordt hierin bijgestaan door Chantal Dufour.

Meer info: over deze voorstelling kan je vinden op de website

www.nuopditmoment.be of op de website van Sig: **www.sig-net.be**

www.socialware.be

Het project SOCIALware verspreidt populaire informaticasoftware zo goed als gratis onder verenigingen zodat ze efficiënter kunnen functioneren. Er zijn producten beschikbaar verdeeld door Microsoft en CISCO en binnenkort zullen er ook producten van andere leveranciers worden toegevoegd. Er wordt wel een bijdrage in de administratieve kosten van ca. 3% gevraagd. Indien ook uw vereniging bijna gratis software wenst te ontvangen, ga dan snel naar deze website. De Koning Boudewijnstichting ondersteunt de start en ontwikkeling van dit project.

www.stedenandersbekeken.be

De Vereniging personen met een handicap vzw (VFG) pakt uit met een ruim aanbod aan toegankelijke stadswandelingen. Meer concreet het "Steden Anders Bekeken-project" bevat tientallen toegankelijke rondleidingen in Antwerpen, Brussel, Brugge, Hasselt en Sint-Truiden. Geïnteresseerden kunnen zelf een daguitstap samenstellen. Op die manier kan je als persoon met een handicap ongeremd genieten van gegarandeerd toegankelijke musea, prachtige gebouwen, pittoreske pleinen, originele winkeltjes.

www.vlaamspatienplatform.be

De website van het Vlaams Patiëntenplatform vzw kon wel een nieuw kleedje gebruiken. Daarom werd er een tijdje geleden gestart met het schrijven van teksten en de opmaak van een volledig nieuwe website. De nieuwe website is nu online en bevat heel wat informatie over patiëntenrechten, verzekeringen, werkgelegenheid, kinderen en medicatie

Met vragen, opmerkingen of suggesties over de nieuwe site kan u terecht bij Klaartje Bruyninckx:

klaartje.bruyninckx@vlaamspatienplatform.be

Nieuwe initiatieven

Uitbreiding werkinggebied Persephone

Persephone is ontstaan vanuit een Europees comité voor vrouwen met een handicap, waar aan de deelnemers de opdracht gegeven werd in eigen land een forum voor gehandicapte vrouwen op te richten. Persephone brengt vrouwen met een handicap of een invaliderende chronische ziekte samen in een werkgroep waarin gesprek en actie elkaar afwisselen. Men vertrekt in de groep vanuit de eigen ervaringen van de deelnemers. Ook belangenverdediging en vorming krijgen ruime aandacht. Wie wegens de handicap of ziekte niet naar de bijeenkomsten kan komen, kan toch lid worden en krijgt de verslagen. Er zijn regelmatig bijeenkomsten waar thema's uit de leefwereld van de deelnemers worden uitgediept. Naast deze bijeenkomsten geven de leden ook elk afzonderlijk informatie over één of ander onderwerp. Deze info kan zowel inhoudelijk als praktisch zijn. Iedereen kan van deze dienst gebruikmaken: zowel mannen als vrouwen, gehandicapten als niet-gehandicapten. Dankzij deze dienst is reeds een netwerk van moeders met een handicap ontstaan. Er is een folder ter beschikking met een overzicht van thema's waarrond Persephone 'experten' in huis heeft. Vanaf het najaar 2007 wordt het werkinggebied uitgebreid naar Vlaams-Brabant. Zo kan men op 27 oktober deelnemen aan een workshop 'kleur en stijl' en is er in april-mei een cursus weerbaarheid/zelfverdediging gepland. Het is de bedoeling op termijn in elke Vlaamse provincie een aanbod te hebben. Vrijwilligsters die mee aan de kar willen trekken zijn van harte welkom.

Contact/informatie:

schriftelijk: Ann Van den Buys,
Solvijnsstraat 30, 2018 Antwerpen,
telefonisch: Ria Van Meenen
03/322.46.40 op volgende dagen en uren: maandag, woensdag en vrijdag van 9 tot 11 uur, dinsdag en donderdag van 17 tot 19 uur.
persephone_vzw@hotmail.com
www.persephonevzw.org

Vrienden In Actie (VIA)

Via is een vereniging van en voor mensen die alleen zijn, of zich alleen voelen en (nieuwe) vrienden of vriendinnen willen ontmoeten. Via brengt mensen in een gezellige sfeer samen in sociale, sociaal-culturele, sportieve en ontspanningsactiviteiten. Deze activiteiten worden veelal door de leden zelf georganiseerd. Wekelijkse bijeenkomsten in het café van het tenniscentrum in het stadspark van Boneput te Bree.

Meer informatie op de website

www.via-bree.tk

of bij Bea de Clerck, 089/50.45.49

via_bree@hotmail.com

EX6 – lotgenotencontact voor suïcidale en ex-suïcidale mensen

Wie kan de problemen rond suïcidaliteit beter begrijpen dan mensen die er zelf ervaring mee hebben?

EX6 wil bereiken dat mensen niet uit het leven stappen. Samen met lotgenoten kan men misschien een weg vinden, het leven draaglijker maken. EX6 respecteert de eigen verantwoordelijkheid van ieder individu, brengt mensen samen in zelfhulpgroepen en in de chatroom om, in een veilige sfeer, te praten over hun gevoelens en die met anderen te delen. Het forum is minder 'kort op de bal' dan de chatroom maar bevat evenzeer interessante informatie, tips en artikels om rustig na te lezen. Jammer genoeg bevinden de samenkomsten van de zelfhulpgroepen zich nét over de grens met Nederland, maar voor wie in de grensstreek woont is de afstand naar Tilburg of Eindhoven haalbaar. Belgen zijn welkom, en kunnen misschien zin krijgen om dit initiatief ook bij ons verder te zetten.

Aanmelden voor de groepen kan dagelijks op kantoor tussen 10.00u en 15.00u of via e-mail: **kantoor@ex6.nl, www.ex6.nl**

Het leven gaat verder, zeggen ze

*'Het leven gaat verder...':
vaak de laatste zin van een
gesprek met iemand die een gelief-
de verloren heeft.*

*Niet kwaad bedoeld,
maar wel pijnlijk.*

*Want de wereld staat stil
na de dood van een dierbare en
dat lijken anderen dan niet écht
te beseffen.*

*Behalve lotgenoten misschien.
Zij worstelen met dezelfde woede
en pijn, voeren hetzelfde gevecht
tussen verstand en emotie,
zoeken naar zingeving.*

*Verwerken kan niemand
voor een ander doen,
maar anderen kunnen wel
een steun zijn.*

Dit boek toont hoe rouwgroepen troost en wat hoop kunnen bieden. Op een heldere manier schetsen de auteurs de doelstelling, werking en de mogelijke effecten van lotgenotengroepen voor rouwenden. Uit de vele getuigenissen en brieven van (ex-)deelnemers kunnen zowel nabestaanden als hulpverleners moed en inspiratie putten. Dit is tevens een inspirerend boek voor initiatiefnemers/begeleiders van zelfhulpgroepen die rond een andere problematiek werken. Verlies van gezondheid, van werk, van een relatie ... kunnen immers evenzeer de aanzet zijn tot een rouwproces. De drie auteurs staan midden 'in het veld': Arthur Polspoel doceerde pastoraaltheologie in Tilburg, is auteur van onder meer 'Wenen om het verloren ik' en begeleider van rouwgroepen, Monique Dujardin is de voorzitter van Rouwzorg Vlaanderen vzw en rouwconsulente, Kathleen Roskams is psychologe en begeleidt jongerenrouwgroepen.

Volgende paragraaf illustreert één van de wezenlijke factoren die een lotgenotengroep uniek maken:

"In een rouwgroep luistert men naar elkaar maar men probeert ook elkaar te helpen. Die hulp is belangrijk voor degene die geholpen wordt maar, merkwaardig genoeg, minstens zo belangrijk voor degene die helpt. Op het moment dat men anderen helpt, dus met iemand praat die zijn verhaal in de groep brengt, wordt men tegelijkertijd gedwongen om na te denken over de eigen situatie. Telkens wanneer iemand iets tegen een ander zegt, spreekt deze als het ware ook tegen zichzelf en reflecteert hij of zij op de eigen situatie en op de wijze waarop hij daarmee omgaat. Het helpen van anderen versterkt ook het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde. In een ideale situatie is iedereen in de groep beurtelings helper en geholpene."

In veel (zelfhulp)groepen evolueren deelnemers/lotgenoten vaak tot begeleiders. Dit is een evolutie op een

tweede plan die ook een effect heeft op de persoonlijke ontwikkeling van de lotgenoot-begeleider:

"Als lotgenoot, en nu tien jaar later als begeleider, zit ik vaak op twee stoelen. Dat is waardevol, maar tegelijk – vooral in het begin – ook moeilijk. Ik heb geleerd mijn eigen ervaringen slechts in te brengen als dat voor het groeps-gesprek van belang kan zijn. Ik nam deel aan verschillende vormingen en kreeg zo stilaan meer inzicht in waar mijn kracht ligt en wat mijn grenzen zijn. Vroeger bleef ik zitten met de vraag: 'waarom denk ik dat ik kan wat ik doe? Waar haal ik de pretentie vandaan te denken dat ik dit kan? Luisteren wel ... maar iets te bieden hebben, dat is toch wat anders'. Stilaan ben ik gegroeid in mijn begeleider-zijn. De positieve reacties, zowel van de begeleiders van de vormingsreeksen als van de deelnemers van 'mijn' praatgroepen hebben me rustiger gemaakt en geleerd het proces te vertrouwen. Ervaren dat een groep loopt, sterkt je zelfvertrouwen."

*'Het leven gaat verder, zeggen ze',
Arthur Polspoel, Monique Dujardin,
Kathleen Roskams,
Davidsfonds Leuven, 2006, €14,95*



Boeken

Leven met gemis, een handboek voor hulpverleners

Is een boek met een nieuwe visie op rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie. In het eerste deel 'Een nieuwe visie op rouw' worden oude rouwmythes ontsluitend en de contouren van een nieuwe invulling van rouwtherapie geschetst, gestoeld op de bevindingen en inzichten uit hedendaags wetenschappelijk onderzoek. In het tweede deel 'Naar een andere aanpak van rouwbegeleiding en rouwtherapie' komen meerdere hulpverleners aan het woord die vanuit hun specifieke therapeutische benadering of context op weg gaan met nabestaanden. Ze geven elk op hun manier een inkijk in de wereld van de rouwbegeleiding en de rouwtherapie.

De vele voorbeelden en casussen zijn een bron van informatie voor ieder die werkt binnen de geestelijke gezondheidszorg, de ouderenzorg, de welzijnzorg, onderwijs en opvoeding, de palliatieve zorg en de rouwzorg, of in het algemeen voor ieder die de taak heeft mensen in hun verlies- en rouwervaringen te ondersteunen en te begeleiden. Ook die rouwende die op zoek is naar meer inzicht in het rouwproces of naar meer informatie over de werking van rouwcounseling en rouwtherapie kan in dit handboek zijn of haar gading vinden.

'Leven met Gemis,
een handboek voor hulpverleners',
Johan Maes,
een publicatie van vzw Zorg-saam,
€25 (zonder verzendingskosten)
te bestellen via de website:
www.zorgsaam.be
of telefonisch bij KVLV-ID: 016/24.39.18

Rouw op je dak

Rouwen betekent een moeilijke weg gaan: wel weten dat je kunt lopen, maar eigenlijk niet verder willen. Het is een weg die je toch moet gaan. De auteur Jos Brink, Nederlands pastor en stervensbegeleider, maar ook theatermaker (en dus een 'mensen-mens') overleed zelf vorige maand. Dit zal de verkoop van dit boekje ongetwijfeld beïnvloeden, maar reeds zonder dat er nog maar sprake was van zijn ziek zijn is dit al de derde druk. Jos Brink geeft geen gemakkelijke antwoorden op alle vragen. Wel herkent en duidt hij situaties vanuit zijn lange ervaring. Dat wat de auteur zelf, samen met anderen, heeft meegemaakt, vormt de basis van *Rouw op je dak*. Het boekje is bepaald niet alleen geschreven voor mensen die leven vanuit een religieuze optiek; wie men ook is, waar men ook bij wil horen, verdriet is verdriet. Jos Brink legt in dit boek geen waarheden op, maar probeert een stuk mee te gaan. Niet al dragend, want dat kan hij niet, wel als metgezel.

'*Rouw op je dak*', Jos Brink,
Lannoo Tielt, 2007, €9,95

Al je tranen heb ik in mijn kruik bewaard

Deze map is in de eerste plaats bedoeld voor pastores die een rouwgroep van nabestaanden van een zelfdoding willen begeleiden, maar is ook bruikbaar voor andere hulpverleners. Het eerste deel van de map schetst een theoretisch-theologisch kader voor de begeleiding van rouw na suicide. In het tweede, praktische deel van de map is een concreet model uitgewerkt verspreid over tien bijeenkomsten met een gesloten groep. Voor de deelnemers horen daar tien krantjes bij – één per bijeenkomst. De map bevat verhalen, liedteksten,

poëzie, gebeden en bijbelteksten waarmee diepgaand op de verschillende thema's van het rouwproces kan worden ingegaan. De volledige map met handleiding voor de begeleider en tien deelnemerskrantjes kost €20, de krantjes zonder de handleiding kosten €10.

*Te bestellen bij de Interdiocesane
Dienst voor Gezinspastoraal,
Sint-Michielsstraat 6, 3000 Leuven,
016/32.84.29*

IDGP@kerknet.be of
denise.hoedt@skynet.be

De monnik die zijn Ferrari verkocht en Wie zal er om je huilen?

Lifestyleboeken zijn een beetje als diëten – het jojo-effect loert om de hoek. Nuchter benaderen dus. Deze twee boekjes van Robin Sharma zijn evenwel verteerbaar omdat ze eenvoudig geschreven zijn en genoeg op de grond blijven. En eerlijk gezegd, de titels blijven hangen – wellicht nam ik ze mede daarom ter hand.

De eerste titel behandelt de kunst van leiderschap in het eigen en in het zakelijk leven. Waar draait het om – waar leef ik voor, werk ik voor en streef ik naar, tenzij naar brood op de plank. Is het bezit van een Ferrari het bewijs dat men geslaagd is in het leven? Topadvocaat Julian Mantle meent van wel. Tot een hartaanval hem bijna noodlottig wordt en hij als gevolg van zijn fysieke broosheid in een spirituele crisis belandt. Hij besluit radicaal te breken met zijn luxueuze maar oppervlakkig bestaan en waagt zich op een buitengewone odyssee naar een eeuwenoude cultuur in de Himalaya. Daar vindt hij de deugden die de mens in staat stellen de potentie van geest, lichaam en ziel ten volle te ontplooiën en intenser, gelukkiger en harmonieuzer te leven. 'De monnik die zijn Ferrari verkocht' is een inspirerende vertelling, waarin de tijdloze spirituele wijsheid van het Oosten wordt vermengd met messcherpe westerse zakelijkheid.

Een reisverhaal naar een leven met meer moed, evenwicht, vreugde en innerlijke rijkdom. Bovenstaand boekje had in Amerika zo'n succes dat de auteur Robin Sharma er natuurlijk een vervolg aan breidde.

'Wie zal er om je huilen' bevat 101 levenslessen voor alledag die iedere mens kan toepassen om inspiratie en motivatie te vinden en te behouden. "Je bent hier om van de wereld een betere plek te maken en je doet jezelf tekort als je die boodschap vergeet." En dat kan al met simpele (alhoewel – eerst proberen) dingen zoals les nr. 2: "Toen Aldous Huxley op zijn sterfbed het belangrijkste wat hij tijdens zijn leven had geleerd wilde samenvatten, verzuchtte hij: 'Laten we wat aardiger zijn voor elkaar.' Maar al te vaak geloven we dat we iets heel bijzonders moeten verrichten om te kunnen spreken van een leven dat echt iets betekent. Niets is minder waar! Wanneer je een leven lang iedere dag gewoon aardig en vriendelijk bent voor een medemens, staat dat bij elkaar opgeteld voor een zinvol en werkelijk waardevol leven." En men zal u missen, zo u wil.

'De monnik die zijn Ferrari verkocht', en 'Wie zal er om je huilen?', Robin Sharma, Uitgeverij Elmar, Nederland, €15 - de tweede titel is ook verkrijgbaar via Uitgeverij Van Halewyck, 016/35.33.06 info@vanhalewyck.be

DVD Hartekinderen Wij hebben een streepje voor ...

vzw Hartekinderen is een vereniging van ouders met kinderen of jongeren met een aangeboren en/of verworven hartafwijking. Zij proberen hulp te bieden bij de medische, psychologische, sociale en pedagogische problemen waarmee patiëntjes en hun ouders geconfronteerd worden.

Het geven van correcte informatie en het kunnen uitwisselen van ervaringen spelen hierbij een belangrijke rol, en

dit gebeurt via het contactblad, de folder, de website en uiteraard de ontmoetingen.

Ter gelegenheid van hun dertigjarig bestaan brengen ze deze dvd uit met getuigenissen. Het is een bonte verzameling van informatie over hoe de hartekinderen, hun ouders, broers en zussen omgaan met de hartafwijking, wat hun beperkingen zijn als patiënt en familie en welke meerwaarde dit eventueel kan betekenen. Daarnaast worden ook enkele dokters/professoren bevraagd naar hun ervaringen met en kennis over kindercardiologie en alle mogelijke verbonden aspecten.

Exemplaren van de dvd zijn te verkrijgen tijdens de activiteiten aan €5 per stuk, of door overschrijving van €10 – verzendingskosten inbegrepen – op rekeningnummer 733-0153133-97 op naam van Roger Jordaens, Hartekinderen vzw met vermelding: dvd + aantal exemplaren.

Meer info:

Roger en Lia Jordaens, 03/288.49.86
info@hartekinderen.be
www.hartekinderen.be

Gids Therapeutische Opleidingen 2007-2009

Wenst u een psychotherapeutische opleiding te volgen of zoekt u als hulpverlener een specifiek bijscholingsprogramma? De nieuwe uitgave van de Gids Therapeutische Opleidingen is vanaf nu beschikbaar. Hij biedt een overzicht van het psychotherapeutisch cursusaanbod van 39 opleidingscentra in Vlaanderen. Via de website van de Julie Renson Stichting kunt u de gids gratis downloaden of de papieren versie bestellen tegen de prijs van €12.

Info en bestelling:

Julie Renson Stichting, 02/538.94.76 (tel)
02/534.38.64 (fax)
infofgg@julierenon.be
www.julierenon.be (menu activiteiten, publicaties)

Kan dit je helpen?

Een wegwijzer die tracht antwoord te geven op de vele vragen die vrouwen zich bij het overlijden van hun echtgenoot stellen.

leden: €4,5, niet-leden: €6,
verzendingskosten: €1,5

Incontinentie Je kunt er iets aan doen

Onderzoek wijst uit dat ongeveer een derde van de vrouwen in de actieve levensfase last heeft van urineverlies bij dagelijkse activiteiten zoals heffen en tillen of zelfs bij sporten. Via bekkenbodentraining en het aanleren van goede plasp gewoonten kan je incontinentie voorkomen.

leden: €3, niet-leden: €4,
verzendingskosten: €1,5

Beide brochures kan men telefonisch bestellen bij KVLV-ID 016/24.39.18 of online www.groepkvlv.belkvlvwinkel

Ken je rechten als patiënt

Elke patiënt heeft sinds de wet van 22 augustus 2002 recht om zijn beroepsbeoefenaar vrij te kiezen, zijn dossier in te kijken, recht op informatie en ook het recht om hierover klacht neer te leggen. De rechten hebben als doel te komen tot een meer gelijkwaardige relatie tussen patiënt en beroepsbeoefenaar. Opdat iedereen zijn rechten als patiënt zou kennen, maakte het Vlaams Patiëntenplatform vzw een brochure waarin alle rechten op een duidelijke manier worden uitgelegd. De brochure bevat ook een formulier waarmee u een vertegenwoordiger en/of een vertrouwenspersoon formeel kan aanduiden in het kader van de vertegenwoordiging van de patiënt.

U kan de brochure downloaden www.vlaamspatientenplatform.be of bestellen via het nummer 016/23.05.26 of e-mail: info@vlaamspatientenplatform.be

Agenda



vervolg:
Nieuwe publicaties

Folders/brochures

Gids Verder studeren met een functiebeperking editie 2007

Met deze gids wil het Vlaams Expertisecentrum voor Handicap en Hoger Onderwijs (VEHHO) studenten met motorische of zintuiglijke functiebeperkingen, chronische ziekte, psychische klachten en dyslexie helpen bij de keuze van een onderwijsinstelling. In de gids staan ook tal van tips om het contact met een instelling voor te bereiden en een lijst met alle aanspreekpunten in het hoger onderwijs. Via dat aanspreekpunt geraakt men wegwijs in de instelling van zijn/haar keuze.

De gids kan men downloaden van de website <http://vehho.be>
Wie een gedrukt en gratis exemplaar wenst stuurt een e-mail naar vehho@vlor.be

Lezingenreeks Autisme

Mensen met autisme aan het woord. Inleiding van het thema door de video 'autimatisch/61.233 beelden over autisme'. Volwassenen met autisme en een normale intelligentie getuigen wat autisme voor hen betekent. Vragen en discussie achteraf - **dinsdag 25 september 2007**

Vrijwillig!

Kinderen met autisme in de jeugdbeweging. Jongeren met autisme mee op kamp, thuisoppas bij kinderen met autisme: het lijkt op het eerste zicht niet vanzelfsprekend. Hoe ga je hier als vrijwilliger mee om? Er worden een aantal praktische tips aangereikt die je als begeleider helpen om met deze kinderen om te gaan - **woensdag 10 oktober 2007**

Autisme: wat nu?

De term autisme roept verschillende beelden op. Mensen met autisme zien er onderling even verschillend uit als mensen zonder en ze kunnen zich net zo verschillend gedragen. Toch hebben ze één ding gemeen: ze denken op een andere manier dan de gemiddelde mens. Dat verschil staat niet op hun gezicht te lezen. Daarom hebben 'gewone' mensen én mensen met autisme het vaak zo moeilijk om elkaar te begrijpen. Ze leven letterlijk in twee verschillende werelden. Een verkenning van de autistische leefwereld en het leven met autismespectrumstoornissen - **donderdag 18 oktober 2007**

Als de wereld er anders uit ziet: over waarneming.

Mensen met autisme leven in onze wereld maar toch voelen vele onder hen er zich niet echt thuis. Ze worden overspoeld door prikkels en nemen de wereld rondom anders waar. Tijdens deze avondlezing wordt dieper ingegaan op deze waarnemingsstijl. Hoe overleven mensen met autisme in deze wereld? Letterlijk waarnemen, sensorisch anders ervaren (hypo- en hypersensitiviteit, monoverwerking) en sociaal

anders waarnemen komen deze avond aan bod - **woensdag 7 november 2007**

Ceci n'est pas une pipe: over autisme en schilderkunst.

Autisme en schilderkunst: wat is het verband? Aan de hand van schilderijen van bekende kunstenaars wordt een beeld geschetst van wat autisme (hebben) betekent. Van een aantal kunstenaars, bijvoorbeeld Warhol, wordt beweerd dat ze autisme hebben of hadden - alleen was dit niet officieel gediagnosticeerd - **woensdag 21 november 2007**

Autisme: een extreme vorm van mannelijk denken?

Mensen met autisme hebben moeilijkheden met communicatie en sociale interactie en zijn vaak rigide in hun denken en doen. Mannen 'hebben dat ook' - denkt u nu ... Zijn alle mannen een beetje autistisch? Of is autisme een extreme vorm van mannelijk denken? Deze avond wordt een tipje van deze sluier opgelicht. Sterk aanbevolen voor man én vrouw! - **maandag 17 december 2007**

De lezingen gaan door in: CG De Lijsterbes, Lijsterbessenbomenlaan 6, 1950 Kraainem en starten om 20 uur; inkom €3, vooraf inschrijven niet nodig.

Meer info: Autisme Centraal
tel. 09/238.18.18 (voormiddag)
www.autismecentraal.com

Najaarsprogramma Centrum Zit Stil (ADHD)

Het programma-aanbod voor het najaar is helemaal rond en staat online. Centrum Zit Stil biedt u een divers aanbod aan vormingsactiviteiten, workshops, lezingen, infoavonden, trainingen, seminaries ... Het volledige najaarprogramma kan u bekijken op de website www.zitstil.be. U kan zoeken op locatie, datum of type activiteit. Inschrijven kan online.

Eerste zondag van oktober: dag voor weduwen, weduwnaars en wezen

Het Beschermtcomité is een beweging die de belangen van weduwen, weduwnaars en wezen verdedigt. Onder hun impuls werden vanaf dit jaar de successierechten op de gezinswoning voor de langstlevende echtgeno(o)t(e) afgeschaft en werd de administratieve procedure en deblokking van de bankrekening of kluis bij overlijden eenvoudiger. Nu ijveren ze voor een langer rouwverlof, analoog aan de verlenging van het vaderschapsverlof. Het Comité suggereert op deze zondag extra aandacht te schenken aan iemand uit uw omgeving die weduwnaar, weduwe of wees is geworden. Het Comité is geen vereniging, maar voorziet wel in een luisterend oor voor mensen die telefonisch contact en ondersteuning wensen in hun rouwperiode.

Meer info: Beschermtcomité,
Virginiastraat 25, 9000 Gent,
09/226.11.21

De Mad Pride

Deze optocht is geïnspireerd door de Mad Pride's van Mind Freedom, een beweging van en voor mensen die geestelijk anders en kwetsbaar zijn en die ijvert voor meer inspraak en meebeslissingsrecht. De Mad Pride richt zich dus naar personen en groepen die te maken hebben (gehad) met de geestelijke gezondheidszorg, voor mensen met psychische moeilijkheden, levensmoeilijkheden, mensen met bijzondere psychische ervaringen én voor allen die zich solidair verklaren

met de belangen van deze groep. De Pride is een oproep tegen discriminatie en stigmatisering en viert de creativiteit, kracht en weerbaarheid van de menselijke geest. In aanloop naar deze manifestatie organiseert Uilenspiegel tot half september in diverse provincies informatiecampaagnes. Mensen met belangstelling nemen best contact op voor precieze data en locaties.

Op **zaterdag 6 oktober 2007** worden (ex-)gebruikers van de geestelijke gezondheidszorg en alle geïnteresseerden met een hart voor de zaak in Brussel verwacht. Optocht met vertrek aan het Brussels noordstation (Belgacomgebouw) rond 14 uur; vanaf 17 uur openluchtevenement met Kristien Hemmerechts, The Dump Brothers, Niko & genoot, Les Fanfoireux, e.a.

Meer info: vzw Uilenspiegel,
02/410.19.99 (tel+fax)
uilenspiegel@uilenspiegel.net
www.uilenspiegel.net

Horizon organiseert een open deurnamiddag voor mensen met een relatiebreuk

rond het thema: 'Intimiteit vraagt tijd' door Mieke Mievis, seksuologe. Het klinkt misschien wel hard, maar je heb 'seks bedrijven' en je hebt de 'liefde belevén'.

Het eerste doe je vanuit een oerdrift, het overvalt je en je merkt dat je lijf er naar snakt. De 'liefde belevén' staat synoniem voor je open stellen, je geven, samensmelten... Het gaat om meer dan een louter instinctieve drift, het gaat om een bewuste keuze die we maken met een partner die we bewust kiezen. De keuze van de partner maken we na een scheiding iets voorzigtiger en oplettender, want we willen een aantal dingen vermijden, we willen een aantal dingen anders. Om die keuze te bekrachtigen in een vrijpartij is een hele stap die vaak erg emotioneel beladen is. Met deze emotie omgaan, omgaan met het feit dat deze partner op een niet vertrouwd manier vrijt, andere dingen leuk vindt...

Daarover gaat deze workshop. Tijdens deze open deurnamiddag kan men kennis maken met de werkgroepen van Horizon. Op **zaterdag 13 oktober 2007** van 13.30 tot 16.30 uur in de Oude Abdij Kortenberg, Abdijdreef 22, 3070 Kortenberg. Bijdrage in de kosten: €5

Meer info: Gezinspastoraal Brussel,
02/533.29.30 Gezinspastoraal.brussel@scarlet.be
www.gezinspastoraal.be/Brussel

Derde diabetesbeurs

Om de drie jaar organiseert de Vlaamse Diabetes Vereniging vzw in samenwerking met de Association Belge du Diabète asbl een nationale diabetesbeurs. Dit gebeuren verzamelt iedereen die in België betrokken is in de diabeteszorg onder één dak. De volgende editie is gepland op **12 en 13 oktober 2007** in Brussels Expo. Je kan er volgende ingrediënten verwachten: een specifiek programma voor scholen binnen de gezondheidszorg, bijzondere aandacht voor de eerstelijnsgezondheidszorg, voordrachten en workshops omtrent specifieke onderwerpen voor het grote publiek, een ruime informatiemarkt.

Locatie: Brussels Expo.

Meer info: via de website

www.diabetes-adv.be
of de diabetes-ijfolijn: 0800/96 333
(gratis nr., elke werkdag van 9-17 uur)

Twaalfde gezondheids- en welzijnsbeurs.

De Stadszalen van Sint-Niklaas (tegenover het NMBS-station) zijn voor de twaalfde keer het decor waar vele organisaties en zelfhulpgroepen hun aanbod rond gezondheid en welzijn komen voorstellen. In het **weekend van 18 tot en met 22 oktober** kan u hen persoonlijk ontmoeten

Meer info: krijgt u op

het nummer 03/776.78.33 of via mail:

secr@gezondheidsbeurs.org
www.gezondheidsbeurs.be

Contactdag Ga voor geluk

Ga voor Geluk wenst bij te dragen tot preventie van suïcidegedrag en dus tot meer geluk in de samenleving door aandacht voor en omkadering van mensen met groeipijnen – in het bijzonder jongeren tijdens hun vorming en (jong)volwassenen in hun beroepsleven. Na een inleiding door de voorzitter Marc vande Gucht zal Cees van Heeringen (eenheid zelfmoordonderzoek) het hebben over 'suïcidale hersenen'. Daarna is er een voorstelling van het nieuwe project 'Toverbos' en een opvoering van het toneelstuk 'Spiegelschrift'. Napraten kan met een broodje en een drankje.

Zaterdag 13 oktober 2007 van 9 tot 12.30 uur in het KBC auditorium, Havenlaan te Brussel. Gratis voor leden, €10 voor niet-leden. Inschrijven graag voor 6 oktober via de website www.gavoorgeluk.be

Huntington Liga

Op **vrijdag 19 oktober** organiseert de Huntington Liga een studiedag specifiek voor hulpverleners die te maken krijgen met families getroffen door de ziekte van Huntington. De studiedag gaat door in het Vrij Technisch- en Beroepsinstituut (Groep T) te Leuven, Brabançonnestraat 18 op vrijdag 19 oktober 2007. In de voormiddag wordt informatie gegeven over de ziekte van Huntington door prof. W. Vandenberghe, K.U.Leuven, Gasthuisberg, Neurologie en door prof. G. Evers-Kiebooms, K.U.Leuven, Gasthuisberg, Centrum voor Menselijke Erfelijkheid. In de namiddag wordt er verder gewerkt per discipline. Elke groep wordt begeleid door een begeleider die op het specifieke werkkterrein ervaring heeft met de ziekte van Huntington.

Kostprijs: €25, lunch in begrepen.

Meer info: Huntington Liga, Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek tel. 016/45 27 59

socialedienst@huntingtonliga.be
www.huntingtonliga.be

15 jaar Met Lege Handen

De zelfhulpgroep 'Met Lege Handen' zorgt al vijftien jaar voor de opvang en begeleiding van ouders, geconfronteerd met het sterven van hun baby voor, tijdens of kort na de geboorte.

Dit gebeurt door praatgroepen, lotgenotencontact, publicatie van tijdschrift en brochures, opleiding en informatieverstrekking aan professionele hulpverleners (zoals vroedvrouwen, sociale en pastorale werkers). Het vijftienjarig bestaan van de vereniging wordt gevierd met een feestelijke studiedag op **20 oktober 2007** in cc De Borre te Bierbeek.

Twee gastsprekers en een panelgesprek zorgen voor het informatieve gedeelte.

Lut Celie is psychotherapeute, opgeleid aan de Academie voor Integratieve Psychologie te Gent. Ze heeft zich gespecialiseerd als rouwtherapeute, met bijzondere aandacht voor symbolcommunicatie in de begeleiding van kinderen en jongeren na verlieservaringen en traumaherstel. Ze werkt als vormingswerker/trainingsdocent voor diverse organisaties, waaronder ook Zorg-Saam waar ze onder meer mede verantwoordelijk is voor jaartrainingen rouwbegeleiding. Ze is co-auteur van 'Het kleine sterven', Van Halewijk, Leuven en komt vertellen over de opvang van broers en zussen na het overlijden van een kindje, zowel in het ziekenhuis als thuis in het gezin en op school. Jan Bleyen is assistent in de geschiedenis aan de KULeuven. Zijn uiteenzetting is getiteld: "Mama zijn en papa worden: een geschiedenis van rouw en ouderschap". Aan de hand van de vele interviews die hij heeft afgenomen vertelt hij het verhaal van vaders en moeders, die hun kind moesten afstaan, over de verschillende manieren waarop met rouwende vaders en moeders werd omgegaan, over rituelen en afscheid nemen. Over hoe het toen was en nu is.

Daarna volgt een panelgesprek met enkele ouders en de sprekers, zodat

dieper kan ingegaan worden op beide onderwerpen en ouders ook hun eigen persoonlijke ervaringen kunnen verwoorden.

Moderator van het geheel is Kurt Van Eeghem. Willem Vermandere komt deze dag op een gepaste wijze opluisteren, met een muziekske, een liedje en een vertelseke.

Meer info en inschrijven: via de website

www.metlegehanden.be

vanaf september.

Symposium 2007, Elisabeth Kübler-Ross Stichting

Gastsprekerster op dit jaarlijks symposium is Ria Grommen, gehuwd, moeder en grootmoeder. Zij behaalde het doctoraat in de psychologie aan de K.U.Leuven met het proefschrift over 'Motivatie en tijdsperspectief in volwassenheid en ouderdom'. Zij is docente aan het Hoger Instituut Gezinswetenschappen (Brussel) en zelfstandig psychologe.

In de voormiddag brengt zij een themalezing over 'Tijd, spelbreker of bondgenoot'. We leven in een hectische wereld. Iedereen heeft het druk. De prestatiegerichte maatschappij eist veel van mensen. De werkdruk is groot, het gezinsleven staat onder druk en ook in onze vrije tijd worden we geacht actief bezig te zijn. Wie gekwetst wordt krijgt amper de tijd om te herstellen. "Je moet altijd maar voort!". Ontsnappen aan de tijdsdruk lijkt heel moeilijk. De tijd is verworden tot een spelbreker in onze zoektocht naar kwaliteitsvol leven. Misschien is er een uitweg als wij opnieuw ontdekken en aanvaarden dat tijd ook de ruimte is waarin het leven zich ontwikkelt.

De tijd is ook een bondgenoot: "Er is een tijd voor alles en alles heeft zijn tijd. De tijd heelt veel wonden. Je moet de tijd zijn werk laten doen...". In plaats van tegen de klok te leven kunnen wij opnieuw in de tijd gaan leven. Dit betekent de levensritmes respecteren, de seizoenen een plaats geven, groeien en rouwen tijd geven. Zo omgaan met de tijd veronderstelt dat wij met aandacht in het leven

Agenda



staan, zodat het nu ons hart kan vervullen!

In de namiddag kan men deelnemen aan diverse workshops. **Zaterdag 20 oktober**, Provinciehuis, koningin Elisabethlei 22, 2018 Antwerpen.

Meer info: E.K.R. Stichting tel. en fax: 03-218 47 40, maandag en woensdag van 10 tot 12 uur,
kubler-ross@belgacom.net

Abdijweekend rond leven, sterven en opnieuw leven

Een ontmoetings- en bezinningsweekend in de Abdij van Affligem voor mensen die zich in een rouwproces bevinden of voor wie een bijnadood-ervaring beleefde of belang stelt in dit fenomeen. Het weekend start op **zaterdag 20 oktober om 10 uur en wordt afgesloten op zondag 21 oktober om 17 uur**. Een organisatie van vzw Limen en de vzw Nabij Zijn. Limen is een vrijwilligersvereniging die de ervaringen en belangen van mensen met een bijnadood-ervaring (BDE) centraal stelt en waarbij de BDE-ers terecht kunnen met alle aspecten die aan het BDE-fenomeen verbonden kunnen zijn.

Limen/landsFlanders besteedt ook aandacht aan andere perimortale gebeurtenissen Peri staat hierbij voor rondom en mors/mortis voor dood. Nabij Zijn is een contactgroep voor rouwenden in de Westhoek, opgericht door vrijwilligers die zelf een rouw hebben doorgemaakt.

Meer info:

Guy Vander Linden: 0497/613.615

guyvd132@hotmail.com

inschrijven voor 30 september kan

bij Stan Michielsens: 0485/75.58.80

cmichielsens@yahoo.co.uk

of via de website van Limen:

<http://users.pandora.bellimen>

€75

Zesde dag van de nabestaanden na zelfdoding

Conferentie-ontmoetingsdag voor nabestaanden na zelfdoding, hulpverleners, politie- en ziekenhuispersoneel in het Congrescentrum Elewijt te Elewijt-Zemst op **zaterdag 17 november 2007**. Een organisatie van de Werkgroep Verder, een samenwerkingsverband tussen diverse initiatieven ter ondersteuning van nabestaanden. Er is een speciaal programma voor kinderen; mogelijkheid tot lotgenotencontact voor jongeren en partners en diverse workshops. Het aantal deelnemers is beperkt. Inschrijven vóór 3 november is noodzakelijk.

Uw inschrijving is pas geldig na ontvangst van de betaling op rekeningnummer 734-0073279-53 van CGG PassAnt, Beertsestraat 21, 1500 Halle met vermelding 'Dag van de Nabestaanden 2007 + alle voor- en familienamen waar u voor betaalt'.

€10 voor kinderen en jongeren (-16j.), €15 voor nabestaanden en vrijwilligers, €35 voor professionele hulpverleners, politie en personeel ziekenhuizen – Koffie, lunch en receptie inbegrepen.

Meer info en inschrijven:

bij de Werkgroep, via de website

www.werkgroepverder.be

of telefonisch via het nummer

02/361.21.28

Ontmoetingsdag Missing You

Op **zaterdag 24 november** in het CC Romaanse Poort te Leuven organiseert 'Missing You' een ontmoetingsdag voor jongeren van verschillende leeftijden (9+, 12+, 16+ en 19+) rond rouw en verlies. Op die dag kunnen zij luisteren naar de verlieservaring van andere jongeren van hun leeftijd, zelf ook in kleine groepjes hun verhaal vertellen en deelnemen aan workshops.

Meer info: op de website

www.missingyou.be

inschrijven kan via de website of

per telefoon: 016 46 23 43 (Katelijne)

voor 11 november 2007

Ontmoetingsdagen depressie thema: depressie en werk

De Belgische Liga van de Depressie organiseert op **24 november 2007** vier ontmoetingsdagen op dezelfde dag in Antwerpen, Gent, Luik en Waals-Brabant rond het thema 'depressie en werk'. Verschillende aspecten komen aan bod, o.a. burn-out, stress, chronische pijn en depressie, stigmatisering, reïntegratie op het werk, preventie en behandeling van het chronische karakter.

Hoe voorkom je het? Hoe ga je er mee om? Publiek en experts treden in dialoog.

Meer info:

Belgische Liga van de Depressie vzw,

Rue de la Vinaudrée 30,

1370 Geldenaken, tel: 070/233.324

(vrijdag en maandag van 10u tot 13u30)

lig.depr@skynet.be

www.liga-depressie.org

Lotgenoten gezocht



Burn-out

Ik ben op zoek naar lotgenoten die geconfronteerd werden met een burn-out, eventueel gevolgd door een depressie. Het is een fenomeen van deze tijd maar toch heb ik geen echte gerichte hulp gevonden, tenzij voor de depressie die erop volgde. Ik voel nog steeds een gemis in het ten gronde kunnen aanpakken van het probleem van burn-out, informatie erover, specifieke hulp, adequate preventietips. Mensen die graag lotgenoten ontmoeten om hun hart te luchten en steun en begrip te ervaren, alsook diegenen die het met succes aangepakt hebben zijn welkom. Misschien kan er uit deze contacten een zelfhulpgroep groeien?

Alle info is welkom bij:

*Martine Maezele, 054/32.25.58,
0486/30.21.17*

martine.maezele@telenet.be

OCPD

Ik ben op zoek naar mensen die 'slachtoffer zijn van' OCPD – niet te verwarren met OCD.

OCPD en OCD zijn twee verschillende begrippen. Het basissenmerk van OCD-ers is dat ze op een obsessieve wijze bepaalde handelingen - rituelen - uitvoeren. Mensen met OCPD daarentegen zijn héél perfectionistisch ingesteld, ze houden zich rigoureu

aan héél strikte (morele) principes - hun manier is de enige goede. Elke activiteit, zelfs degene die men eerder onder de categorie 'ontspanning' zou catalogeren zoals televisiekijken of het maken van een daguitstap, wordt beschouwd als een 'taak' die tot in de puntjes volbracht moet worden. Dagen weekindeling ligt meestal tot op de minuut vast, en indien ze daarvan moeten afwijken raken ze soms helemaal overstuur. Nog enkele kernwoorden: agressief, emotioneel terughoudend, vrekkig, plotse stemmingswisselingen.

Ik richt mijn vraag zowel naar mensen die er zelf aan lijden, als naar degenen die er in hun familiale kring mee te maken hebben. Persoonlijk heb ik de indruk dat dit een persoonlijkheidsstoornis is die vrij courant voorkomt, maar waaraan om één of andere reden minder aandacht besteed wordt. Concreet ben ik bang voor de gevolgen die een dergelijk gedrag kan hebben op de ontwikkeling van onze kinderen. Ik zou graag met mensen van gedachten wisselen over deze problematiek, om mekaar steun te geven en praktische tips uit te wisselen. Afhankelijk van de reacties kan er op termijn misschien gedacht worden aan de opbouw van een site of een forum.

Graag reactie via mail naar marco42@hotmail.com

Diabetes Insipidus

Mijn naam is Sarah, ik ben 23 jaar. In 1993 (ik was toen 9 jaar) ,werd bij mij diabetes insipidus vastgesteld. Dit heeft niets te maken met suikerziekte (diabetes melitus); het is een afwijking in de hypofyse waardoor die niet of onvoldoende het hormoon ADH aanmaakt. De symptomen zijn: overvloedig veel plassen en een onlesbare dorst. Bij mij zijn er ook nog andere hormonale stoornissen, en ik ben heel klein gebleven (1.50 m). Door behandeling met medicatie worden de klachten goed onder controle gehouden. Ik kan een vrij normaal leven leiden. Over de oorzaak van de ziekte is bij mij heel weinig bekend. Vaak is het een gevolg van een hersentrauma, maar dat is bij mij niet het geval. Omdat diabetes insipidus zo zeldzaam is, heb ik zelden de kans om ervaringen uit te wisselen met lotgenoten. Er zijn heel veel vragen, maar weinig antwoorden. Andere patiënten, of familieleden, mogen me dus altijd contacteren.

Contact:

sarah.herreman@telenet.be
of 0495/35.57.57

Hepatitis B

Jan zoekt lotgenoten en geïnteresseerden om samen een vereniging op te starten rond de leveraandoening hepatitis B. Contact met lotgenoten komt op de eerste plaats.

*Contact: Jan 02/223.25.88
(tussen 14 en 20 uur)*

TREFPUNT

KRANT

Deze krant is een realisatie van het TZ-team. Artikels mogen worden overgenomen mits bronvermelding. De volgende editie verschijnt half december 2007. Graag uw bijdragen of mededelingen vóór 15 november aan de redactie: **TZ-krant, Trefpunt Zelfhulp vzw, Parkstraat 45 bus 3608, 3000 Leuven, tel. 016/23 65 07** – e-mail: trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be – website: www.zelfhulp.be V.U.: Koen Matthijs, Centrum voor Sociologisch Onderzoek, Parkstraat 45 bus 3601, 3000 Leuven – Vormgeving: Astrid Mattheeuws