

TREFPUNT ZELFHULP KRANT

AFGIFTEKANTOOR: 3000 LEUVEN, DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

JAARGANG 23 NR. 4 (OKTOBER-NOVEMBER-DECEMBER 2007) – P409178

AFZENDER: TREFPUNT ZELFHULP VZW, PARKSTRAAT 45 BUS 3608, 3000 LEUVEN

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

edito

Als deze krant in uw bus valt is zijn we vijftiengintig.

Op het feestje in november stelden we met genoeg vast dat de zelfhulpedachte en -dynamiek onverminderd warmte geeft en vruchten draagt. Er waren believers van het eerste uur, nieuwelingen in 'het vak' en nieuwsgierige professionele hulpverleners. De dialoog ging over zichtbaarheid en uitstraling, vrijwillig engagement en toekomst, kansen en valkuilen in het digitaal communiceren en ondersteuning door professionals.

Wij feesten dit jaar ook niet alleen; een aantal bomen in het zelfhulpbos staan er ook al een paar decennia, en vele scheutjes van toen blijken nu stevig geworteld. We gaven van de weeromstuit onze webstek www.zelfhulp.be een opknapbeurt zodat u en wij door het bos de groeiende bomen beter zien.

Dit is meteen ook ons nieuwjaarscadeau, samen met de leukste fragmenten uit de speech van Peter over verleden, heden en toekomst van zelfhulpondersteuning in Vlaanderen, als intro op de feestdag van laatstleden.

Méér kan u lezen in ons nieuw elektronisch boek met titel zoals hierboven vermeld.

25 jaar zelfhulpondersteuning in vlaanderen

Ik ben deze voormiddag de chroniqueur van een verhaal waar ik al meer dan twintig jaar mag in meelesen en aan meeschrijven en waarmee ik nog lang niet klaar ben.

Zelfhulp heeft al een hele geschiedenis doorgemaakt en blijft zich een weg zoeken naar de toekomst. Naast het achterom kijken naar hoe het begon wil ik daarom schetsen waar we nu staan met zelfhulp in Vlaanderen en hoe we in de eerstkomende jaren een vervolg kunnen geven aan dat succesvolle verleden.

Daarna zal een ander zonder twijfel de fakkel overnemen en verder dragen – want dan ga ik wellicht welverdiend 'op rust'.

De oorsprong van de idee om zelfhulpgroepen en -organisaties op meer of minder georganiseerde wijze te ondersteunen laat zich niet echt precies nagaan. Maar er zijn aanwijzingen dat de zelfhulpondersteuningswieg ergens in de Verenigde Staten van Amerika stond; uit dat land komen uiteraard alleen maar goede ideeën.



25 jaar

Mevrouw Barbara Fox, directrice van de Nebraska Self-Help Information Service beweert immers dat haar centrum het oudste zelfhulpondersteuningscentrum ter wereld is. Haar eerste adresseninventaris dateert al van in de lente van 1964. Daar stonden toen vier verenigingen in beschreven...

Hoe dan ook, er is mij geen vroegere ondersteuningsactiviteit bekend en ik gun mevrouw Fox, die overigens nog steeds directrice is daar in het verre Nebraska, graag de eer de eerste zelfhulpondersteuner ter wereld te zijn en waarschijnlijk ook de eerste gepensioneerde zelfhulpondersteuner ter wereld.

Maar goed, we laten de discussie over wie nu het eerste was, misschien best aan historici over. Wat we echter kunnen vaststellen is dat de eerste min of meer op dezelfde wijze werkende zelfhulpondersteuningscentra vandaag allemaal rond de vijftienvintig jaar oud zijn.

In Europa, meer bepaald in Noordwest Europa, ontstonden die centra bijna allemaal als uitlopers van onderzoeksprojecten.

In een aantal landen – Nederland, Duitsland, Zwitserland, Oostenrijk, Engeland, ... , lieten regeringen, instituten of overheden aan het einde van de jaren zeventig, begin van de jaren tachtig onderzoeken uitvoeren naar de organisatie en de effectiviteit van hun gezondheids- en welzijnssysteem. Daar was in die tijd immers nogal wat kritiek op van mensen zoals Ivan Illich en Hans Achterhuis bijvoorbeeld. Dat systeem was log, bureaucratisch, hield zichzelf in stand door de afhankelijkheid van patiënten en cliënten te bevorderen, was ontzettend duur, niet zo effectief, enzovoort.

De wetenschappelijke onderzoeken hadden als doel de effectiviteit van de gezondheids- en welzijnszorg te verbeteren én aan kostenbesparingen te doen, zoals u wellicht nog weet, 't was crisis toen. Die onderzoeken moesten ook taken en verantwoordelijkheden identificeren, die mensen terug zélf konden opnemen in plaats van voor alles een beroep op professionals en hun diensten te doen.

Het eerste dat die toenmalige onderzoekers deden, was in kaart brengen van wie zich eigenlijk allemaal met gezondheid en welzijn bezig hield en op welke wijze. Bij die inventarisatie struikelden ze in al die verschillende Noordwest-Europese landen als 'bij wonder' over meestal jonge zelfhulpinitiatieven waarin mensen zich verenigden om op verschillende manieren aan problematische situaties het hoofd te bieden.

Tussen de onderzoekers die zich meer in detail gingen verdiepen in die zogenaamde 'nuldelijn' waarvan men het bestaan niet eerder vermoed had, zaten nogal wat 'tegendraadse' wetenschappers, vaak sociologen zoals Trojan en Moeller in Duitsland, Van Harberden en Lafaille in Nederland, of Nuyens en Brancaerts in Vlaanderen. Die waren erg gecharmeerd door het feit dat die zelfhulpgroepen bestaande systemen in vraag stelden (want dat deden zij zelf ook graag) en dat 'gewone' mensen, tegen de destijds gangbare teneur in, ook in staat bleken zelf oplossingen te bedenken en mekaar te helpen. Samen met die groepen die men toen dus vond, engageerden die onderzoekers zich daarom om aan hun wetenschappelijk onderzoek praktische toepassing te geven. Enerzijds door de bestaande groepen te helpen bij hun vraag om hulp bij bekendmaking en om advies in verenigingsaangelegenheden, en anderzijds door de idee van zelfhulp te propageren en te verspreiden in de samenleving.

Zelf op langere termijn groepen helpen en adviseren, propageren en bekendmaken, zagen de wetenschappers niet zitten en samen ontwikkelen ze daarom een concept voor ondersteuning van zelfhulpinitiatieven dat de werking van die initiatieven een duw in de rug moest geven zonder te vervallen in paternalistische hulp of professionele 'sturing'. Bij de ontwikkeling van dat concept vond men een waardevolle bondgenoot in de Europese afdeling van de Wereldgezondheidsorganisatie. Die kan zich sowieso wat vrijer opstellen bij het uitwerken van nieuwe ideeën omdat ze



niet afgeremd wordt door interne nationale of regionale politiek of gekibbel over budgetten. Toch heeft de WGO voldoende autoriteit om nationale overheden tot actie aan te sporen; in ons geval actie rond het ondersteunen van zelfhulpinitiatieven. Samen met de WGO en reeds actieve groepen, ontwikkelde men dus de idee van zelfhulpondersteuningscentra zoals we er tegenwoordig in vele Europese landen zien. De autoriteit van de WGO wendde men aan om de respectievelijke overheden te overtuigen, dergelijke centra op te zetten en daarmee meteen de ontluikende zelfhulpsector te steunen.

Die zaken liepen natuurlijk samen: het onderzoek naar zelfhulpgroepen en de ontwikkeling van het ondersteuningsconcept, en de spectaculaire toename van het aantal zelfhulpgroepen eind jaren zeventig, begin jaren tachtig van de vorige eeuw. In Vlaanderen werden startende groepen indertijd onder de aandacht gebracht door radio- en televisieprogramma's als Servicetelefoon en Ommekaar en in de geschreven pers door Tilly Stuckens van de Standaard. Ideeën die te maken hadden met zaken als emancipatie, openheid, participatie, zelfbeschikkingsrecht en zo meer hadden toen nog



nieuwswaarde. Vandaag de dag reageert de pers alleen nog maar op de start van een nieuwe zelfhulpgroep als ze er een smeug verhaal of een schrijnende persoonlijke getuigenis achter vermoedt. Dat was toen dus gelukkig anders. Dankzij de voorbeeldfunctie van zelfhulppioniers in bijvoorbeeld de Crohnvereniging of 'Leven zoals Voorheen' een vereniging voor vrouwen na borstoperatie, de media-aandacht en de interesse van de Koning Boudewijnstichting die belangrijke trends op allerlei manieren op de maatschappelijke agenda plaatst, nam het aantal zelfhulpgroepen begin van de jaren tachtig snel uitbreiding.

Heel wat van deze nieuwssoortige groepen en verenigingen klopten voor steun en erkenning aan bij mevrouw Rika Steyaert, destijds staatssecretaris voor gezin en welzijnzorg. Zij was erg gecharmeerd door de positieve zelfhulpgedachte omdat het een uiting van zelfverantwoordelijkheid en basis-solidariteit is, twee gedachten die perfect pasten in haar dynamisch welzijnsbeleid. Ze wilde graag tegemoet te komen aan de noden en behoeften van deze organisaties maar wist niet goed hoe.

Het clubje sociale wetenschappers waarvan ik daarnet een aantal namen opsomde, had voor dat probleem dus wel al een oplossing: een getrapte model van zelfhulpondersteuningscentra op lokaal, provinciaal, regionaal en nationaal vlak. Meteen deden ze mevrouw Steyaert ook een politieke verantwoording voor haar keuze om in Vlaanderen zo'n centrum op te zetten cadeau: de Europese afdeling van de Wereldgezondheidsorganisatie beval het ontwikkelen en stimuleren van zelfhulpgroepen door wat men toen 'clearinghouses' noemde immers ten zeerste aan.

Op 1 november 1982 ging het toen nog 'Trefpunt Zelfhulpgroepen' in een experimentele fase van start met één medewerkster, Annemie Vandermeulen. In 1985 werd het vzw en in 2000 werd tevens de naam verkort tot Trefpunt Zelfhulp.

Niet alle zelfhulpgroepen en -organisaties waren het met de redenering achter de start van het Trefpunt in 1982 eens. In plaats van aan de groepen zelf geld te geven, koos en kiest de Vlaamse overheid ervoor om globale, algemene of indirecte ondersteuning te voorzien via het Trefpunt Zelfhulp. Directe financiering voor de werking van groepen is niet voorzien. Dat zou immers gepaard gaan met bureaucratische regelgeving, met criteria, met verantwoording. Men vreesde en vreest dat dit de zelfhulpdynamiek zou verstikken. Het zou bovendien quasi onbetaalbaar zijn. Overigens in bijna alle landen van Europa waar de overheid de zelfhulpsector subsidieert, koos men voor indirecte financiering. Het is enkel in Duitsland dat het getrapte systeem van indirecte ondersteuning op nationaal, regionaal, en lokaal vlak volledig gerealiseerd werd dankzij een financieringsmechanisme via de ziekenfondsen. In Zwitserland is men ook goed op weg om in tenmin-

ste ieder kanton een zelfhulpondersteuningscentrum in te richten. Maar in de meeste andere Europese landen blijft het er zo'n beetje tussenin hangen: vaak één centrum dat zich volledig op ondersteuning kan toeleggen en daarnaast misschien nog een paar regionale of provinciale die zich naast één of andere hoofdtaak, ook om zelfhulpgroepen bekommeren.

Trekt men het WGO-voorstel door naar Vlaanderen, dan zouden er naast het Trefpunt Zelfhulp ook nog in iedere provincie zelfhulpondersteuningscentra moeten zijn en daarenboven nog een aantal bijkomende in de grotere steden. Helaas nemen alleen de provincies Oost-Vlaanderen en Limburg hun verantwoordelijkheid daarin op: in Gent door het Palazzo en in Hasselt door het LPZO, worden dankzij provinciale toelagen, zelfhulpgroepen dichter bij huis ondersteund, vinden ze beter aansluiting bij de provinciale politiek en gezondheids- en welzijnsinstanties daar, kan ledenwerving gericht gebeuren, is samenwerking gemakkelijker, enzovoort. Hoe meer ondersteuning men kan voorzien op maat van de groepen, ook praktische en logistieke, hoe minder dringend wellicht de nood aan pure werkingsmiddelen. Uit de vergelijking blijkt ook dat als men meer geld spendeert aan het ondersteunen van zelfhulpgroepen, het aantal groepen toeneemt en ook het aantal deelnemers.

Hoe meer deelnemers en groepen, hoe groter de effecten en de invloed. Hoe dichterbij de ondersteuning, hoe geringer de praktische belemmeringen om de zelfhulpgroepen te runnen want in bijvoorbeeld de plaatselijke ondersteuningscentra in Duitsland krijgen groepen gratis vergaderfaciliteiten, kunnen ze kopiëren en verzendingen doen, een secretariaat huisvesten ... dat scheelt een hele slok op de financiële borrel. Dat het aantal zelfhulpgroepen en hun impact toeneemt naargelang er meer zelfhulpondersteuners zijn, werd overigens vorig jaar bevestigd door Zwitsers wetenschappelijk onderzoek.

Tot zover mijn achterwaartse kijk naar de ideale financiële ondersteuningsvorm in de toekomst.

De grote boom in het ontstaan van nieuwe zelfhulpgroepen hebben we ondertussen achter de rug. Het bieden van starthulp neemt daardoor niet meer het grootste deel van onze tijd in beslag. Het doorverwijzen van mensen die op zoek zijn naar een zelfhulpgroep is niet verminderd, maar gebeurt meer en meer via het raadplegen van onze website en via mail.

Het zelfhulplandschap is geëvolueerd, starthulp en 'persoonlijke' doorverwijzing naar groepen zijn niet meer het zwaartepunt van onze werking. Het grootste deel van onze tijd gaat naar vorming voor verantwoordelijken van zelfhulpgroepen. Vorming over de meeste uiteenlopende onderwerpen: van gespreks- en luistertechnieken voor contactpersonen van verenigingen, over vergadertechnieken voor de bestuurders, het geven van voordrachten, het opzetten van een bekendmakingscampagne tot vorming over de nieuwe federale wet op het vrijwilligerswerk en de implicaties daarvan voor zelfhulpgroepen.

Een ander goed deel van onze tijd gaat naar het begeleiden, het coachen, het adviseren van groepen. Een complete opsomming van de terreinen waar rond begeleiding wordt geboden is in de mij toegemeten tijd onmogelijk, maar om u een idee te geven: vzw-statuten, verzekeringen, boekhoudingen, onkostenvergoedingen, bestuurswissels, het aantrekken van medewerkers, het organiseren van gespreksbijeenkomsten en informatievergaderingen, publieke acties, interne strubbelingen, fondsenwerving, evaluatie van de werking, enzovoort. Tijdens die begeleidingen is het nooit de bedoeling kant en klare oplossingen op te dringen.

Er wordt steeds getracht in onderling overleg een inventaris en een analyse te maken van mogelijke knelpunten of problemen, samen uiteenlopende oplossingen te bedenken, en, altijd weer in overleg, helpen een weloverwogen keuze te maken uit de beschikbare mogelijkheden. Wat ook de keuze van de groep in kwestie uiteindelijk is, wij staan erachter.

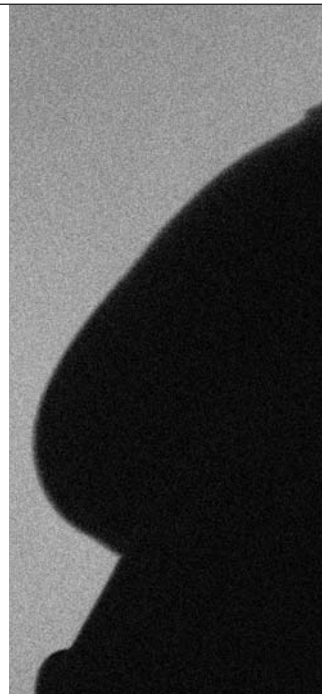
Ik wil toch ook nog heel even in de toekomst kijken naar mogelijke trends en uitdagingen die uw en ons functioneren misschien de komende jaren meer zullen gaan bepalen.

In de eerste plaats de ontwikkeling in de gezondheidszorg. In de periode 1998-2004 zijn de kosten bij ziekenhuisopname ten laste van de patiënt met gemiddeld 41 procent gestegen. Dus ondanks allerlei maatregelen en investeringen wordt de gezondheidszorg voor de gemiddelde burger steeds duurder en daardoor voor een toenemend aantal mensen steeds ontoegankelijker. Aan patiëntenverenigingen de uitdaging om vanuit het patiëntenperspectief mee te werken of ten minste te waken over een gezondheidssysteem dat betaalbaar blijft en toegankelijkheid garandeert.

Een andere trend die op verenigingsvlak belangrijk is, is de evolutie in de aard van het vrijwillig engagement. We hebben daar straks een forum over met Eva Hambach van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk als expert.

Nog een andere trend die de werking van zelfhulpgroepen en daarmee meteen ook onze ondersteuning zal beïnvloeden is de internationalisering door nieuwe communicatiemogelijkheden, maar ook door de toenemende invloed van Europa.

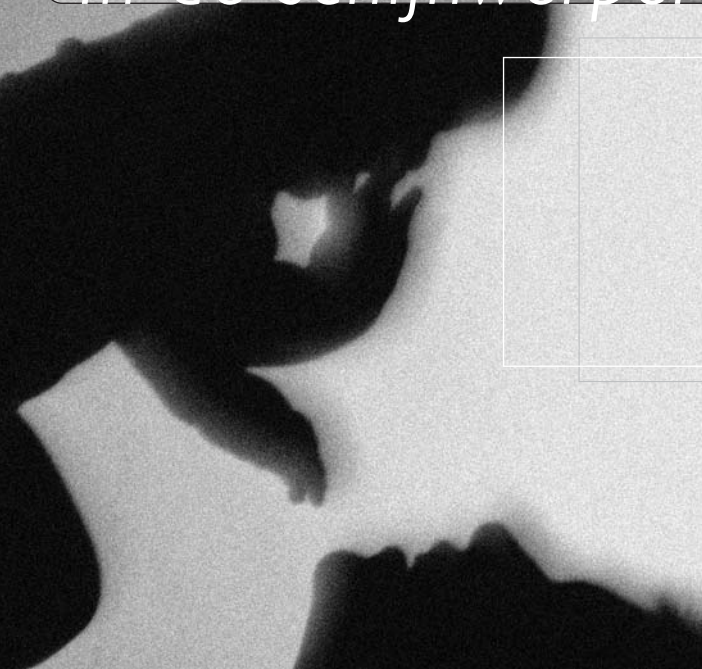
Een laatste trend die ik wil aanstippen staat haaks op het zelfhulpprincipe, namelijk het consumentisme. Met dat woord wil ik in onze context van vandaag aanduiden dat hoe langer hoe meer zelfhulpgroepen te maken krijgen met mensen die liefst snel een oplossing aangereikt willen hebben,



vandaag nog en bij voorkeur per e-mail, maar weinig of niets bijdragen aan de vereniging zelf. Noem ze voor mijn part zelfhulpklanten.

U ziet, zelfhulpgroepen varen op de samenlevingszee. Mits een goede radar voor obstakels en het nodige aan boord voor sturing, reparatie en overleving blijft het concept zeewaardig en een stevige aanvulling op andere vormen van hulp, om één en ander weer vlot te krijgen of te houden.

*Peter Gielen,
fragmenten uit de speech
25 jaar zelfhulpondersteuning
in Vlaanderen,
Leuven, 23 november 2007*



Ouders van een overleden kind

Vijfentwintig jaar geleden hebben lotgenoten de Vereniging voor Ouders van een Overleden Kind – kortweg OVOK – opgericht. Die start had zowel te maken met een grotere aandacht voor het rouwen van mensen als met de opkomende beweging van zelfhulp. Lotgenoten kunnen in de verwerking van hun verdriet best mekaar tot steun zijn. Dit is de grote en terecht achterliggende grondgedachte. Het verlies van een kind brengt een gans gezin – ouders en kinderen – in zo'n grote emotionele ontredde-ning dat het hervinden van een nieuw evenwicht en levensperspectief niet enkel veel tijd vergt, maar ook in een aantal stappen verloopt. En deze ontwikkeling, dat groeiproces verloopt voor iedereen anders.

Belangrijk in de begeleiding van dat proces is de mogelijke steun die ouders bij lotgenoten kunnen vinden door het samen delen van gevoelens en ervaringen, door het samen bespreken van vragen die tijdens een rouwperiode sowieso naar boven komen. Het bijeenkomen in groep haalt mensen uit hun isolement, geeft hen de kans en de ruimte om zonder angst voor vooroordelen hun verhaal nog eens te vertellen. Het herhaald mogen vertellen over je kind en wat dat kind in je leven nog steeds betekent, ook al is het gestorven, werkt helend. Het samen spreken leert hen ook hoe ze met hun gevoelens kunnen omgaan, hoe ze het verdriet, de vragen van hun kinderen kunnen benaderen, beantwoorden, hoe ze als koppel na zo een ingrijpende gebeurtenis ook mekaars eigenheid in de verwerking kunnen respecteren en accepteren.

Een kind wordt verwacht, wordt geboren, groeit op, wordt volwassen, wordt misschien ook zelf ouder van een kind waardoor de eigen ouders grootouder worden. Veel mensen maken deze lange levenscyclus gelukkig mee.

Sommige ouders echter zien een pril leven niet open bloeien, verliezen een zoon of dochter nog voor die hun dromen hebben kunnen waarmaken. Plots zijn ze ouders van een overleden kind; onverwacht; ongewild. Ze blijven achter met hun vele vragen, met hun groot verdriet. En wie wil er blijven luisteren naar hun verhaal?

Wie begrijpt hun verlangen om nog eens over hun kind te mogen praten, zelfs na lange tijd?

Wie stelt hen gerust dat hun gedachten, gevoelens, sommige gedragingen voor mensen in diepe rouw heel gewoon zijn?

Maken andere ouders dat ook door of zijn zij de uitzondering? In het vorige nummer werd een overzicht gegeven van groepen die steunen bij het doormaken van een verlieservaring.

Deze schijnwerper laat groepen aan het woord die specifiek werken rond het verlies van een kind: kort voor, tijdens of na de geboorte, door wiegendood of na een ziekte, door moord of zelfmoord of door een verkeersongeluk. Het eerste woord is aan OVOK. Zij bestaan een kwarteeuw en weven hun jubileumjaar rond het thema voor-uit-zicht in verbondenheid. Frans Verhelst was bij de geboorte en vertelt u over de geschiedenis en actualiteit van zijn vereniging.



Praatgroepen

In de voorbije 25 jaar werden steeds lotgenoten bereid gevonden om zo'n praatgroep te begeleiden. Momenteel zijn er in alle Vlaamse provincies samen 14 praatgroepen: in Brugge, Roeselare, Gent, Eeklo, Belsele, Zottegem, Borgerhout, Mechelen, Turnhout, Wuustwezel, Aarschot, Nossegem, Houthalen en Tessenderlo. Elke groep komt op zeer regelmatige tijdstippen bijeen, gewoonlijk eenmaal per maand. De begeleiding ervan berust bij een ouder-lotgenoot. De deelnemers bepalen zelf hoelang ze naar de bijeenkomsten komen. Zij bepalen ook de inhoud van de gesprekken. Sommige groepen hebben geen vooraf bepaald gespreks-onderwerp; andere groepen werken met thema's. Elke praatgroep beschikt ook over een kleine bibliotheek met een aanbod van aangepaste literatuur voor zowel de ouders als de kinderen. Vaak zoeken en vinden ouders in een boek een (aanzet tot) antwoord op hun vele vragen. Lectuur kan ook een uitnodiging tot gesprek zijn. Ze biedt een taal die ouders soms zo moeilijk vinden om hun verdriet en dat van hun kinderen onder woorden te brengen.

De vereniging biedt deze praatgroep-begeleiders voldoende ondersteuning, via aangepaste vorming, in het (bege)leiden van zo'n groep. Het aanbod van het Trefpunt Zelfhulp is hiervoor zeer waardevol.

Sommige praatgroepen werken, naast de open groep, ook met een gesloten groep. Hierbij wordt gedurende een aantal bijeenkomsten, gespreid over enkele maanden, gewerkt met een beperkt aantal deelnemers rond een welomschreven programma. Hier wordt voor de begeleiding soms beroep gedaan op een professioneel die voldoende vertrouwd is met 'rouwverwerking'.

Aandacht voor de kinderen

Mettertijd is ook de aandacht voor de begeleiding van de broers en de zussen toegenomen. Op de jaarlijkse Landdag is er sinds vele jaren een apart kinderen jongerenprogramma voorzien. Zo krijgen ook zij de kans om op een eigen wijze uiting te geven aan hun verdriet. De vereniging heeft ook steeds de werking en de jaarlijkse bijeenkomst van Missing You ondersteund (www.missingyou.be).

We merken dat de aandacht voor rouwen bij jongeren, o.a. op scholen, sterk toegenomen is.

Tijdschrift

Voor veel ouders is het tijdschrift "t Vergeet-me-niet-je" een andere bron van steun, troost en (h)erkenning waar ze telkens naar uitzien.

De inhoud bestaat, naast een stuk praktische informatie, uit teksten en getuigenissen van ouders en poëzie.

Meer info/contact:

Christine Langouche,
Nieuwstraat 41, 3360 Korbeek-Lo
016/89.07.56

info@ovok.be
www.ovok.be

Individueel contact

Natuurlijk zijn er ook nog andere wegen om contact te leggen en te houden met de vereniging. Ouders ontvangen soms een provinciaal contactadres via een of andere sociale dienst. Ziekenhuizen, de dienst Slachtofferhulp, een sociale dienst van een stad of gemeente, etc. zijn belangrijke partners in het samen helpen zoeken naar passende begeleiding voor ouders die een kind verloren hebben. Ouders schrijven ons aan per mail of nemen telefonisch contact. Belangrijk is dat zij (h)erkenning vinden, zich gesteund weten in hun zoeken.

*Leven is voortgaan
blijgemoed
omwat het geeft
bedroefd
omwat het ons
ontneemt
en weten
de tijd tikt voort
ook al stond hij
even stil
wat komt
zal anders zijn
zal ik er ooit
aan wennen?*

F.V.

Landelijke Dag

De Landelijke Dag – steeds in de maand maart in CC Ter Dilft in Bornem – is de jaarlijkse grote ontmoetingsdag voor alle ouders die een kind of soms ook meerdere kinderen, ongeacht leeftijd of doodsoorzaak, verloren hebben.

Op 15 maart 2008 vindt de 25e Landelijke Dag plaats.

Voor veel ouders is deze dag vaak de eerste kennismaking met de vereniging en met lotgenoten. De bedoeling is aan de hand van een lezing over een thema i.v.m. rouwen en rouwverwerking en van getuigenissen van ouders die daarop aansluiten, lotgenoten te ondersteunen en perspectief te bieden in de moeilijke periode die ze moeten doormaken. Er worden ook workshops georganiseerd waarin mensen kunnen doorpraten op een specifiek thema dat hen aanbelangt. Op deze manier ontmoeten lotgenoten ook mekaar. Voor vele ouders is deze ontmoetingsdag dé stap naar één van de praatgroepen.

Themadagen

Bepaalde vragen, bepaalde noden, bepaalde groepen betrokken bij het verlies van een kind zijn soms onderwerp voor aparte themadagen. Een neerslag van deze themadagen is te vinden in afzonderlijke brochures. Via deze themadagen waardoor we ook een breder publiek (familieleden, hulpverleners, professionelen, ...) kunnen aanspreken, tracht de vereniging ook het rouwen van ouders maatschappelijk meer bespreekbaar te maken. Naar aanleiding van het 25-jarig bestaan organiseert de vereniging daarom ook een Dag voor de professionelen.

Met Lege Handen

Ouders van een overleden baby

Deze groep bestaat vijftien jaar en richt zich tot mensen die geconfronteerd werden met het overlijden van hun baby, kort voor, tijdens of na de geboorte, ongeacht de overlijdensoorzaak of zwangerschapsduur.

De zelfhulpgroep geeft advies bij een aantal praktische vragen, onmiddellijk na het overlijden. Ze stellen eveneens een boekenlijst ter beschikking van de getroffen ouders, omdat velen troost vinden in het lezen over het verlies van een kind, en verspreiden praktische brochures. De groep organiseert om de zes weken praatbijeenkomsten te Leuven waar ouders vrijuit over hun kindje kunnen praten en geeft viermaal per jaar het tijdschrift 't Lichtpuntje' uit. Een folder en brochure zijn ter beschikking. De brochure 'Afscheid nemen' is bedoeld voor ouders die het net meemaakten en bevat een schat aan tips en ervaringen. Ook hulpverleners kunnen hierin veel informatie terugvinden.

Op de website kan men terecht voor praktische informatie over de praatgroepen. Ouders kunnen hier ook 24/24 uur terecht op het forum.

Meer info/contact:

Gaston en Katlijn Eysermans-Vuerstaek, 016/26.00.55

www.metlegehanden.be

Vlaamse Vereniging Wiegendood

De doelstelling van deze vereniging is het opvangen en ondersteunen van ouders die getroffen worden door een wiegendood of Alte en voor ouders met een risicokindje onder monitorcontrole. De dienstverlening is gratis, informatie en documentatie is verkrijgbaar.

Meer info/contact:

Josien Olders, 059/70.80.26 of 0473/50.53.71

Zelfhulpgroep Wiegendood Waasland

Deze zelfhulpgroep biedt eveneens opvang aan ouders van near-miss kindjes of kindjes gestorven aan wiegendood beperkt tot de regio Waasland. Zij organiseren een jaarlijkse contactavond in nauwe samenwerking met de wiegendoodcentra en verspreiden informatie over het vroegtijdig opsporen van risicokinderen. Apnoe-monitors kunnen tijdelijk verhuurd worden voor het slaaponderzoek.

Verdere informatieverstrekking via folder, brochure en publicaties, ook langs de ziekenhuizen en de dokters uit de Regio Waasland en via Kind en Gezin.

Meer info/contact:

mevrouw Maes, 03/776.01.14

Ouders van een vermoord kind

In het najaar van 1989 hebben drie getroffen families elkaar opgezocht om steun en begrip te vinden onder begeleiding van het Centrum Slachtofferhulp in Leuven. Uit deze bijeenkomsten groeide deze zelfhulpgroep, die hulp wil bieden aan ouders wiens kind werd vermoord. Er wordt geluisterd, informatie en bijstand verleend bij de gerechtelijke afhandeling, tot en met aanwezigheid bij de rechtszaak. Ten slotte wenst de vereniging de aandacht van de overheid en de publieke opinie te vestigen op hun problematiek. Contact met lotgenoten kan gebeuren tijdens de praatavonden die om de maand plaatsvinden. De vereniging heeft een boek uitgegeven, 'Leven met een schaduw', over de ervaringen van de ouders, de ervaringen met journalisten, de administratieve en gerechtelijke molen, de contacten met advocaten en hulpverleners, de reacties vanuit de om-

geving, het proces en de veroordeling van de dader en bovenal de nachtmerrrie waaraan nooit een einde komt. In 1999 gaven zij een tweede boek uit 'Recht van spreken'. Hierin wil de oudergroep de nieuwe ontwikkelingen op strafrechtelijk gebied toetsen aan de realiteit. Het driemaandelijks tijdschrift 'Leven met een schaduw' bevat naast informatie op gerechtelijk vlak ook ervaringen van de ouders en teksten in verband met rouwverwerking.

Meer info/contact:

Marina Maes, 050/51.40.08 of
0476/455.853,

marina@oudersvaneenvermoordkind.be
of **marina.maes2@telenet.be**
www.oudersvaneenvermoordkind.be

Ouders van verongelukte Kinderen (OVK)

Vanuit het gevoel dat het voor de buitenwereld een banaal feit geworden is dat zoveel kinderen de dood vinden in het verkeer en vanuit de ervaring dat de opvang van de ouders dikwijls in gebreke blijft of geen blijvende steun biedt, namen enkele ouders van verkeersslachtoffers het initiatief om deze zelfhulpgroep op te richten. Het prioritaire doel is hulp en bijstand te bieden aan de families van jonge verkeersslachtoffers. De vereniging wil, in de eerste plaats, een morele steun bieden aan de getroffen families d.m.v. contact met ouders die het ook meemaakten. Verder wil de vereniging de getroffen families steunen en bijstaan in hun contacten en relaties met de diensten en instellingen waarmee zij worden geconfronteerd (rijkswacht en politie, verzekeringsmaatschappijen, openbaar ministerie, gerecht).

Meer info/contact:

OVK, Leon Theodorstraat 85,
1090 Brussel (Jette), 02/427.75.00

info@ovk.be
www.ovk.be

Gespreksgroep voor ouders die een kind verloren door zelfdoding

Deze open gespreksgroep wil een veilige plek bieden waar vrijuit gepraat kan worden over het pijnlijke gebeuren. Bijeenkomsten zijn tweemaandelijks en worden begeleid door een professioneel hulpverlener. Instappen is altijd mogelijk na een verkennend individueel gesprek met de begeleider. Wat tijdens de bijeenkomsten besproken wordt, blijft binnen de groep. Deze gespreksavonden vinden plaats in CGG PassAnt, zetel Leuven, Sint Geertrui-abdij 6, 3000 Leuven. Er wordt een onkostenbijdrage van €2,5 gevraagd.

Info/contact:

CGG PassAnt/Nik Gheysen,
Sint Geertrui-abdij 6, 3000 Leuven,
016/31.99.99 (kantooruren)

nazelfdoding.leuven@werkgroepverder.be

Adressen van andere gespreksgroepen voor nabestaanden na zelfdoding kan men bekomen bij de Werkgroep Verder:

www.werkgroepverder.be

*Je hebt me alleen gelaten
maar ik heb het je al vergeven
want ik weet dat je nog ergens bent
vannacht nog,
toen ik door de stad dwaalde
zag ik je silhouet in het glas
van een badkamer
en gisteren hoorde ik je in het bos
lachen
zie je, ik weet dat je er nog bent
laatst reed je me voorbij met
vier andere mensen in een oude auto
en ofschoon je de enige was die
niet omkeek, wist ik toch dat jij
de enige was die mij herkende
de enige
die zonder mij nie kan leven
en ik heb geglimlacht
Ik was zeker dat je me niet
verlaten zou
morgen misschien zul je terugkomen
of anders overmorgen
of wie weet wel nooit
maar je kunt me niet verlaten*

Hans Lodeizen

De werking van deze ouderverenigingen is gebaseerd op zelfhulp. Marinus Van den Berg, pastor en inspirator van OVOK, verwoordt het specifieke van zelfhulp als volgt:

De eerste betekenis van zelfhulp:

Is dat je naar een ander toegaat in een gelijke situatie en dat je erkent dat je het moeilijk hebt om dit alleen door te komen. Die erkenning is wijs. Het verlies van een kind is vaak zo ingrijpend dat dit verlies niet alleen verwerkt kan worden. Ieder die de weg van dit verlies heeft te gaan zal momenten en zelfs tijden ervaren dat men zich "alleen" voelt. De ontmoeting met anderen maakt de weg lichter.

De tweede betekenis van zelfhulp:

Is het vinden van een plaats waar herkenning en begrip is. De meeste

mensen hebben zich tevoren niet of nauwelijks verdiept in wat rouwen is en welke gevoelens en gedragingen dit teweeg kan brengen. Het is niet vreemd als je denkt dat het vreemd is wat je voelt. Horen dat anderen gelijke ervaringen kennen, maakt je eigen ervaring minder vreemd. Dit kan je bevrijden uit een isolement.

De derde betekenis van zelfhulp:

Is het vinden van begrip voor je behoefte aan herinneren. Het is de schrijnende ervaring van velen dat al na korte tijd de naam van de overledene vermeden wordt, niet meer genoemd wordt. Juist door te kunnen vertellen, door met verhalen te herinneren en daarvoor gehoor te vinden en de emoties te mogen uiten, kan aan het verlies een plaats worden gegeven, kun je door je verdriet heengroeien.

De vierde betekenis van zelfhulp:

Is het vinden van vriendschap en solidariteit. Veel mensen ervaren in het verlies dat hun sociale netwerk ingrijpend verandert. Er zijn mensen van wie men veel verwachtte en die men niet meer terugziet of bij wie men niet meer terecht kan. Er zijn ook minder mensen op wie men echt kan terugvallen. Familiebanden bieden niet altijd die warmte en steun die verwacht worden. Ook binnen de eigen relatie is er vaak sprake van ongelijkheid en ongelijktijdigheid in het omgaan met het verlies. Mannen blijken nog al eens moeilijk over hun gevoelens te kunnen praten of verbergen zich in hard werken en flink gedrag. Dat alles kan de relatie onder grote druk zetten. Juist nu je elkaar erg nodig hebt. Binnen de zelfhulpgroep worden deze ervaringen vaak sneller verstaan omdat meerderen een gelijke ervaring opdoen.

De vijfde betekenis van zelfhulp:

Is de erkenning dat verdriet om een kind niet primair thuis hoort bij de professionele hulpverlening. Voor sommigen is hulp van de geestelijke gezondheidszorg nodig omdat er zich

gelijktijdig nog meer problemen aandienen. Maar in de meeste mensen is voldoende kracht aanwezig om zelf met dit verlies om te kunnen gaan, als zij daarbij terug kunnen vallen op mensen die de lange weg van de rouw met hen mee willen gaan.

De zesde betekenis van zelfhulp:

Is dat je er van elkaar kunt leren hoe je om kunt gaan met nieuwe vragen waar je voor staat. Dat kunnen zeer uiteenlopende vragen zijn, zoals hoe ga je om met mensen die niet op bezoek durven te komen. Maar ook als één van de partners spreekt over de mogelijkheid om weer in verwachting te raken en je bent daar zelf niet aan toe. Of hoe ga je om met de feest- of gedenkdagen zoals vaderdag en moederdag.

De zevende betekenis van zelfhulp:

Is het hervinden van je eigen kracht. De zelfhulpgroep kan deels de functie van een soort baarmoeder zijn, waar je kunt schuilen; maar dat is geen einddoel. Het gaat erom dat je opnieuw wordt geboren. Of om het te zeggen met de titel van Heleen Schoots haar boek: opnieuw leren leven.

De achtste betekenis van zelfhulp:

Is dat zij bijdraagt aan een continue bewustwordingsproces in de samenleving die aandacht heeft voor de positie van rouwenden, in het bijzonder de rouw om een kind. In deze samenleving is het verdriet sterk geprivatiseerd. Verbanden van buurt en kerk zijn voor velen niet meer vanzelfsprekende leefverbanden waar zin en steun wordt gevonden. Op het werk is er vaak weinig of geen aandacht voor de mens in het verlies. De zelfhulp met verhalen in de pers, uitnodigingen naar ouders toe, blijft de samenleving attent maken op deze werkelijkheid. Soms leidt dit tot maatschappelijke actie, zoals op indrukwekkende wijze is gedaan door de werkgroep van ouders met een vermist en/of vermoord kind in hun boek: "Leven met een schaduw".

De negende betekenis kan een pedagogische zijn:

Leden van de zelfhulp worden uitgenodigd om aan professionele hulpverleners te vertellen wat de behoeften en de noden zijn van mensen die een verlies doormaken. Ik noem als voorbeeld het verlies tijdens de geboorte, waarover Manu Keirse zijn studie deed. Het is van het grootste belang dat professionele hulpverleners weten hoe hier adequaat gehandeld moet worden. Door uit ervaringen te vernemen kan dit handelen verbeterd worden.

De tiende betekenis die ik tot slot noem is die van hoop

Dat op vrijwillige basis zoveel mensen zichzelf beschikbaar stellen voor elkaar om elkaar te steunen. Dat is een teken van hoop en licht!

*Marinus Van den Berg,
De betekenis van zelfhulp, in:
Mijn kind is dood. Leven tussen
verdriet en troost (Referatenboek
20 jaar vzw OVOK.), p. 307-310.
Deze tekst is ook te vinden
op de website van de vereniging
www.ovok.be*

Nieuwe initiatieven

of opstartende initiatieven

Belgische afdeling Hemochromatose Vereniging Nederland

Hemochromatose, of in gewoon Nederlands “ijzerstapelingsziekte”, is de meest voorkomende erfelijke ziekte waarbij men vanaf de geboorte meer ijzer uit de voeding opneemt dan het lichaam nodig heeft. Bij o.a. chronische vermoeidheid, artrosen (gewrichtsklachten), hartritme stoornissen, diabetes, afwijkende leverfunctie bepalingen, decompensatie cordis (hartklachten) en/of impotentie, waarbij de oorzaak onverklaarbaar is (langer dan 6 maanden), moet een medicus attent zijn op hemochromatose.

De Hemochromatose Vereniging Nederland heeft in België een eigen regiocoördinator in de persoon van Frans Heylen. Met enthousiasme en doorzettingsvermogen probeert hij al sinds 2002 de zaken voor de HVN in België zo goed mogelijk te behartigen en de contacten met Belgische lotgenoten te onderhouden. Zijn jarenlange inzet als ervaringsdeskundige patiënt en vrijwilliger bij het telefonisch lotgenotencontact staan garant voor een luisterend oor en betrouwbare en eerlijke antwoorden op alle vragen die niet behoren tot het strikt medische vakgebied van de behandelende artsen en/of specialisten. Op 1 december laatstleden was er een eerste ontmoetingsdag voor Belgische patiënten in Antwerpen.

Meer info/contact:

Frans Heylen, 03/480.96.81

fransheylen@telenet.be

www.hemochromatose.be

Co-Dependents Anonymous: nieuwe start in Gent

Co-Dependents Anonymous is een herstelprogramma voor overafhankelijkheid van anderen, waar eenieder ervaring, kracht en hoop kan delen aangaande zijn of haar inspanningen om vrijheid te vinden waar er gevangenschap was en vrede waar er chaos was in relaties met anderen en met zichzelf. De meesten zochten vergeefs naar manieren om de conflicten uit hun kindertijd en in latere relaties op te lossen. Velen – maar niet allen – groeiden op in gezinnen waar verslavingen aanwezig waren. Hoe dan ook kwamen ze tot het besef dat overafhankelijkheid van anderen een diepgeworteld dwangmatig gedrag is en dat het voortgekomen is uit – soms gematigd, soms extreem – dysfunctionele familiesystemen. Ieder heeft op zijn of haar eigen manier het pijnlijke trauma van de leegte van de kindertijd en verdere relaties ervaren. Zo duiden ze het zelf:

“We poogden anderen – onze vrienden, partners, zelfs onze kinderen – te gebruiken als onze enige bron van identiteit, waarde en welzijn, en als een manier om de emotionele gaten van onze kindertijd te vullen. Sommigen van ons hebben getracht met andere krachtige verslavingen de overafhankelijkheid van anderen het hoofd te bieden.”

We hadden geleerd te overleven, maar in CoDA leren we te leven. Door de Twaalf Stappen en andere hulpmiddelen van CoDA toe te passen in ons dagelijkse leven en onze relaties, kunnen we een nieuwe vrijheid van onze destructieve gedragspatronen ervaren. Het is een individueel groeiproces. Elk van ons groeit op zijn of haar eigen tempo naarmate hij of haar zich openstelt voor Gods wil voor hem of haar op een dagelijkse basis. Het delen in groep helpt ons ons probleem te benoemen en ons te bevrijden van de emotionele banden van het verleden en de dwangmatige impulsen van het heden. Hoe traumatisch jouw verleden of hopeloos jouw

heden ook mag lijken, er is hoop voor een nieuwe dag in het programma van Co-Dependents Anonymous. Je hoeft niet langer afhankelijk te zijn van anderen als een macht groter dan jezelf. In plaats daarvan kan je een nieuwe kracht binnenin vinden.

Er is een nieuwe groep gestart in Gent. Iedereen met interesse kan komen kennismaken zonder voorafgaande afspraak – kom gewoon af. De samenkomsten gaan door in praat- en eetcafé ‘A Capella’, Godshuizenlaan 33, te 9000 Gent, elke 2de en 4de vrijdag van de maand om 20 uur.

VVM-Jongeren: uitbreiding aanbod voor verlegen jongeren (12 tot 18 jaar)

Blozen, zweten, angst, stress, spreekbeurten, relaties, uitgaan, zelfbeeld, zelfvertrouwen, kritiek, vriendschap, praten, stotteren, complexen, gepest worden, eenzaamheid, fouten maken, ... verlegenheid.

De Vereniging voor Verlegen Mensen heeft als uitgangspunt dat verlegenheid vaak spectaculair kan verminderen en zelfs verdwijnen door zelfredzaamheid. Zij wil verlegen mensen een basis geven om aan hun verlegenheid te werken in een ‘beschermde’ omgeving. De VVM biedt cursussen aan waarin de deelnemers leren hoe ze gemakkelijker contacten kunnen leggen, hoe ze zich weerbaarder kunnen opstellen en vooral hoe ze meer zelfvertrouwen kunnen krijgen. De bijeenkomsten bestaan uit een theoretisch en een praktijkgericht deel. Er wordt informatie gegeven over verlegenheid, het denken, gesprekstechnieken, assertieve vaardigheden en de lichaamstaal. De deelnemers werken via oefeningen die na uitvoering in de groep geëvalueerd worden. Tevens verspreiden ze informatie over verle-

Surf het eens op

genheid, zodat er meer begrip voor verlegen mensen komt. Er worden praatavonden, vormingsmomenten, uitstappen en andere activiteiten georganiseerd. Tweemaandelijks verschijnt een tijdschrift. Sinds dit jaar is er een nieuw aanbod specifiek voor jongeren tussen 12 en 18.

Interesse?

Je kan schrijven naar VVM-vzw, postbus 187, 2200 Herentals; bellen naar het nummer 03/322.83.80, mailen naar: jongeren@vvm-vzw.be of een kijkje nemen op

www.psychiatrieme.be

Psychiatrieme is een vereniging van, door en voor psychiatrische patiënten met Felix Sperans als stichter en bezielende voorzitter. Samen met een paar goede vrienden bezoekt Felix patiënten die het moeilijk hebben voor een babbel of een uitstapje. Hij schreef al een hele reeks boeken over zijn persoonlijke ervaring met de psychiatrie en met het zenuwziek zijn. Wie geïnteresseerd is in zijn boeken of wil meewerken met Psychiatrieme kan een kijkje nemen op de website. Die is onlangs ook uitgebreid met een forum waar iedere psychiatrische patiënt (familieleden, vrienden, kennissen en sympathisanten zijn ook welkom) anoniem en zonder te moeten registreren zijn verhaal kan doen of steun kan zoeken.

Wie niet over een pc beschikt kan Felix ook bellen op nummer 016/20.35.32

Oudernet.be

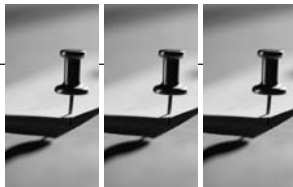
Het.Ouder.Net is een kersverse Vlaamse portaalsite rond ouderschap en opvoeding, met meer dan 20 rubrieken, een interactief forum, antwoorden van vraagbaken en een snel reagerende gegevensbank met recente en interessante informatie en wetenswaardigheden over ouderschap en opvoeding. Wil u zelf een artikel publiceren? Dat kan! Hoe dat in zijn werk gaat leest u op de site via de link 'zelf een artikel publiceren'. Het.Ouder.Net is een not-for-profit concept.

Tussenstap.be

Tussenstap is een gezamenlijk initiatief van SVMB (Sociaal Verzekeringsfonds voor Zelfstandige Ondernemers) en UNIZO (Unie van Zelfstandige Ondernemers) en staat open voor alle ondernemers, om het even waar ze aangesloten zijn (om praktische redenen wel beperkt tot Vlaanderen en het Brussels gewest). In deze eerste fase richt de praktische dienstverlening zich uitsluitend op ondernemers wiens zaak reeds failliet is. Die dienstverlening bestaat uit persoonlijk advies, met aandacht voor de persoon van de ondernemer, al dan niet met inzet van ondernemers die zich vrijwillig inzetten. Daarnaast bevat deze website ook nuttige informatie voor ondernemers met uiteenlopende moeilijkheden zonder dat zich een faillissement heeft voorgedaan. Op langere termijn is het de bedoeling om meer preventief te werken en ook ondernemers in de gevarenzone, die nog niet failliet zijn verklaard, van dienst te zijn.

De werking zou later ook kunnen verbreed worden tot de begeleiding van andere ondernemersproblemen zoals invaliditeit, overlijden, echtscheiding enz...

Agenda



Werkweekend ISG

ISG staat voor Incest en Seksueel Geweld. In oktober vierde de vereniging haar twintig jaar bestaan.

Ieder jaar is er naast de samenkomsten ook een werkweekend. Dit weekend kadert in de dynamiek van de werking gedurende het jaar. Het wordt samen met andere lotgenoten en enkele begeleiders een weekend actief werken aan je herstelproces. Je kijkt op jezelf, de andere en de wereld kan erdoor verruimd worden. Via babbelen, zingen, creatief bezig zijn en lichaamswerk, delen we onze gedachten, ervaringen en gevoelens met elkaar. Het weekend staat open voor iedereen die slachtoffer is van incest of seksueel geweld. Om het groepsproces niet te onderbreken wordt van alle deelnemers verwacht dat zij heel het weekend meemaken, later toekomen of vroeger weggaan wordt niet toegestaan. Personen die geen deel uitmaken van de babbelgroepen van ISG dienen eerst contact op te nemen met Simone op het nummer 0494/60.47.18 (lieft tussen 19.30 uur en 22 uur) of via mail:

simone.boonen@pandora.be

<http://webisg.tollfreepage.com>

15-16-17 februari 2008 (vrijdag-avond 20 uur tot zondagnamiddag 15.30 uur), Abdij van Averbode.

Gespreks- en ontmoetings-avonden Altis

Altis is een zelfhulpgroep rond depressie met themasamenkomsten in Dendermonde. Elke betrokkene of geïnteresseerde is welkom. Naast het thema is een persoonlijke babbel nadien altijd mogelijk. Op **10 maart 2008** om 20 uur spreekt Luk Van de Ven, klinisch gerontoloog UZ Leuven over **depressie en ouder worden**. Inkom €5, ontmoetingscentrum CM De Boomgaard, Bogaerdstraat 33, Dendermonde.

Meer info:

Gerda Van Riet: 052/33.36.50

gerdavanriet@hotmail.com

Het volledig programma van Altis is verkrijgbaar op eenvoudige aanvraag.

Landelijke Dag Ouders van een Overleden Kind (OVOK)

Op deze traditioneel jaarlijkse ontmoetingsdag zijn alle ouders welkom die, al dan niet recent, een kind verloren.

Het thema dit jaar is 'Voor-uit-zicht in verbondenheid'. Het programma voorziet getuigenissen van ouders met duiding en ruimere situering door Marinus Van den Berg, workshops, een kinder- en jongerenprogramma, een poëtische afsluiting door Marinus Van den Berg.

Er is een boekenstand, een fotohoek, een stand kalligrafie; en er is voor wie dat wenst kans tot ontmoeting met lotgenoten. Wie er nood aan heeft, kan terecht in een stille ruimte.

Op 15 maart 2008 in CC Ter Dilft, Bornem

Aansluitend op de dag voor ouders is er een tweede dag voor de professionelen op 11 april 2008

Het voorlopig programma ziet er als volgt uit:

- Een kader voor rouw en rouwverwerking (Marinus Van den Berg).
- Getuigenis door ouders over hun wijze van rouw verwerken en duiding.
- De plaats van de hulpverlening en een voorbeeld van aanpak (Arthur Polspoel).
- Rouwbegeleiding van partners en/of gezin (An Hooghe).
- De betekenis van zelfhulp in het kader van een 'zorgzame' samenleving (Annemie Vandermeulen, Trefpunt Zelfhulp vzw)
- Debat over 'zelfhulp' en 'professionele begeleiding': spanning en mogelijkheden, nieuwe wegen en kansen (Riet Moeraert, moderator).

Meer informatie:

Christine Langouche, 016/89.07.56

info@ovok.be

www.ovok.be

Downsyndroom in de kunst

Alhoewel kinderen en volwassenen met Downsyndroom meer en meer in het straatbeeld komen, worden ze nog vaak met een speciale blik bekeken. Om de maatschappij bewust te maken dat mensen met Downsyndroom wel anders zijn, maar zich op hun manier in onze maatschappij kunnen integreren en daar een zinvolle rol kunnen vervullen, start Downsyndroom Vlaanderen met een kunstproject. Het is de bedoeling om kunstenaars in de brede zin van het woord een kunstwerk te laten maken met hun visie over Downsyndroom. Hoe zien zij Downsyndroom? Hoe benaderen zij mensen met Downsyndroom in hun kunst, gaande van schilderkunst, beeldhouwkunst, fotografie tot poëzie, ...

De vereniging wil niet enkel kunstenaars met naam aantrekken, maar eveneens minder bekende evenals amateurkunstenaars en kunstenaars met Downsyndroom zelf. Dit project willen ze organiseren in maart 2008 naar aanleiding van de Wereld Downsyndroomdag die elk jaar valt op 21/03. Deze datum werd gekozen daar Downsyndroom een genetische afwijking is waarbij er 3 (i.p.v. 2) chromosomen aanwezig zijn van het chromosoom 21.

De resultaten worden tentoongesteld in het **Tivoli-kasteel, Antwerpsesteenweg 92 te Mechelen** en loopt van vrijdag 21/03/08 tot en met zondag 30/03/08. Vrijdagavond 21/03/08 is de opening op uitnodiging met een vernissage waarop de pers tevens uitgenodigd wordt.

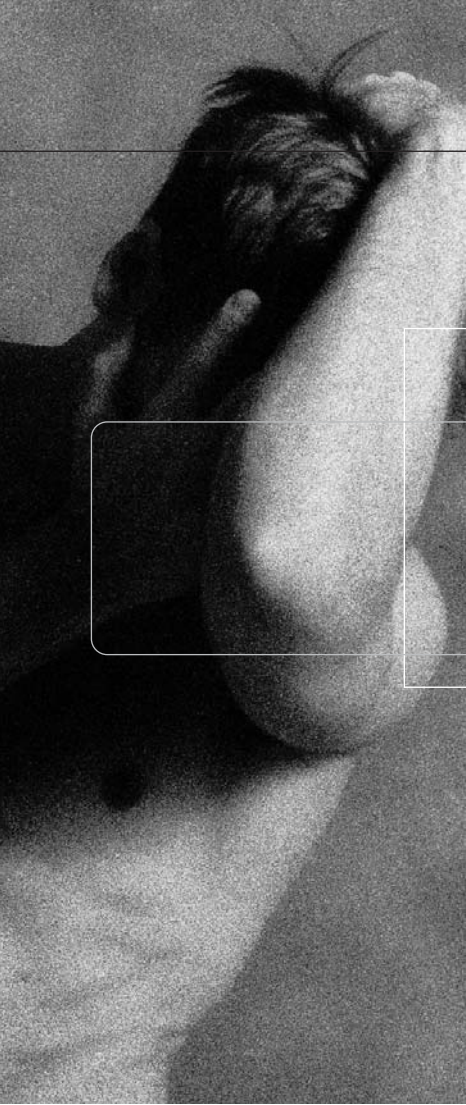
Kunstenaars die hiervoor interesse hebben kunnen contact opnemen met Mark Verhoeven via

e-mail: smoelwerk@skynet.be

of telefonisch op het nummer:

015/55.74.31 of 0497/23.63.01

zie ook: www.downsyndroom.eu



de Bijloke markeren, het 150-jarig bestaan van het gebouw van het Guislaininstituut en het kadert in het 200-jarig bestaan van de Broeders van Liefde.

Waarom is iemand ziek?

Wat is de oorzaak van hoofdpijn, depressie of alcoholisme?

Heeft de aandoening een lichamelijke of een geestelijke oorsprong?

Soms wordt de oorzaak ergens anders gezocht: een boze geest, een emotieloze opvoeding of liederlijk gedrag. Het tijdperk waarin men leeft bepaalt heel sterk hoe men naar ziektes kijkt. In een bepaalde cultuur is een ziekte trendy, in een andere is ze taboe. Hoe inspireert ziek-zijn kunstenaars? Op de tentoonstelling vormen oude en hedendaagse kunst, affiches, etnische stukken, medische objecten een fascinerend parcours van hoe de mens met ziekte, iets tussen lichaam en geest, omgaat. Theaterstukken en concerten die geïnspireerd zijn door ziekte worden gepresenteerd. Het omgaan met ziekte vroeger en nu, bij ons en in andere culturen, vormt het uitgangspunt voor een aanbod van lezingen en debatten.

Naast het thema 'Ziek. Tussen Lichaam en Geest' is ziekenzorg eveneens een gemeenschappelijk thema, waarbij relevant is dat zowel de Broeders van Liefde als ook Dr. Guislain op beide sites werkten en de twee plaatsen architecturale realisaties van de architect Pauli bevatten. Naast deze belangrijke historische data, was er bij alle instituties ook veel enthousiasme om een gemeenschappelijke tentoonstelling met een uitgebreid kunstprogramma in te richten. De eenheid van het project wordt gevormd door de overkoepelende thematiek, maar er vindt een ontubbeling plaats op 2 locaties in de stad Gent: in het Museum Dr. Guislain enerzijds en op de Bijlokesite, een plek waar diverse kunsten en disciplines samenkomen.

De tentoonstelling en het erfgoed- en kunstenproject willen de interactie tussen lichaam en geest, en de grenzen ervan, aftasten. Naast wetenschappers hebben kunstenaars op een bijzondere wijze ziekte en gezondheid, leven en dood, lichaam en geest behandeld. Het thema Lichaam en Geest diende en dient als inspiratiebron voor allerlei kunst- en wetenschappelijke disciplines. Het is een van de ambities van het project om de verdiensten van wetenschappelijke ontwikkelingen in verband te brengen met verschillende creatieve en artistieke uitingen. Het werk van kunstenaars kan een bepaalde praktijk illustreren, maar ook een nieuwe houding inspireren en initiëren.

Centraal staat dat de diagnose cultureel bepaald is en wordt. Tijdens de duur van het project vinden wekelijks tal van concerten plaats, lezingen, theater, debatten, erfgoedwandelingen, nocturnes op de Bijlokesite en kan men de **tentoonstelling** gaan bezoeken **in het Museum dr. Guislain**, J. Guislainstraat 43, 9000 Gent. *Het museum is toegankelijk voor rolstoelgebruikers.*

Tijdens de duurtijd van de tentoonstelling kan de bezoeker wekelijks een of meerdere activiteiten bijwonen op de **Bijlokesite**. Dit bestaat uit muziek, gidsbeurten op de oude Bijlokesite, theater, lezingen, debatten, film etc. Elke donderdagavond wordt alvast gereserveerd voor het artistieke deel. Er is ook mogelijkheid tot het boeken van een dagprogramma of losse onderdelen eruit, zie:

www.tussenlichaamengeest.be

Meer info/reservaties:

Mieke Renders, 09/216.35.95

info@museumdrguislain.be

www.museumdrguislain.be

Tentoonstelling:

'Ziek. Tussen lichaam en geest'

Van 10 november 2007 tot en met 27 april 2008 vindt in de Stad **Gent** een grote tentoonstelling plaats gekoppeld aan een kunstenprogramma, rond de thematiek van lichaam en geest. Doelstelling is de zoektocht naar de interactie tussen lichaam en geest te tonen, vanuit een tentoonstelling en vanuit andere artistieke disciplines. Het complexe thema Lichaam en Geest wordt op deze manier letterlijk vanuit verschillende invalshoeken bekeken. Het project zal de afronding van 700 jaar ziekenzorg in

Van lood naar goud

Dit zorgvuldig samengesteld en al even zorgvuldig geschreven boek gaat over mensen die vanuit een eigen intensieve levensgebeurtenis anderen zijn gaan ondersteunen. Deze personen hebben willens nillens persoonlijke ervaring op het gebied van bijvoorbeeld relatieproblemen, incest, suïcidepogingen, verlieservaringen, depressies, detentie of verslaving. Sommigen waren vluchteling, of een tijd hebben doorgebracht (als kind of volwassene) in een opvanghuis. Voor allen geldt dat zij een zware, moeilijke periode (het 'lood' in de werktitel) in hun leven hebben meegemaakt.

Deze personen zijn daardoor meer dan gewoonlijk geconfronteerd met vragen naar de zin van het/hun leven en hebben daar eigen antwoorden op gevonden. Vervolgens hebben zij deze intensieve gebeurtenissen kunnen transformeren naar het begeleiden van anderen die hulp nodig hebben: zij hebben het 'lood' van de moeizame ervaringen getransformeerd naar het 'goud' van het helpen van anderen.

Het boek is uitgeschreven door Cornelia Van Well, afgestudeerd aan de Universiteit voor Humanistiek en nu een 'vrijgevestigd raadvrouw' – vergelijkbaar met de moreel consulenten bij ons (www.uvv.be). Haar duiding van het transformatieproces waardoor een aanvankelijk schijnbaar onleefbare situatie of een loodzwaar probleem door persoonlijke denk- en daadkracht toch kan omgebogen worden beschrijft ze nog wat uitvoeriger in haar voorwoord, dat ik hier dan ook uitzonderlijk laat volgen:

Alchemisten probeerden lange tijd onedele metalen, zoals lood, om te zetten naar goud. Voor deze transformatie probeerden ze de 'steen der wijzen' te vinden. Deze alchemisten waren volgens Jung (psycholoog 1875 – 1961) eigenlijk bezig met bewustwording. Zij zochten niet naar goud zelf, maar naar het gouden inzicht. De zestien mensen van wie het levensverhaal in dit boek staat hebben lood om kunnen zetten naar goud. Dat transformatieproces is vaak een proces van jaren en goud was in eerste instantie niet hetgeen waar ze naar op zoek waren. Ze waren op zoek naar goede hulp en steun. Voor de een was het gemis aan goede steun de reden om op zoek te gaan naar het goud. Voor de ander was juist het ervaren van de warmte van geboden steun de reden om die ervaring te gebruiken. Wat voor alle zestien mensen die ik geïnterviewd heb geldt, is dat ze zich bewust zijn van de steun die zij kunnen geven naar aanleiding van de door hen ervaren loodsituatie. Tot dit inzicht komen is als het vinden van goud! De mannen en vrouwen die ik heb geïnterviewd hebben allemaal een ingrijpende levenservaring meegemaakt. Ervaringen waar ze geen invloed op hadden. Zij zijn geen slachtoffer gebleven, veel hebben zichzelf nooit slachtoffer gevoeld, maar zij hebben het inzicht gevonden, de 'steen der wijzen', hoe zij een ingrijpende levenservaring op een positieve manier kunnen gebruiken.

Zij hebben dat inzicht gevonden door te vertrouwen op hun eigen kracht en

door niet machteloos toe te kijken. Die 'eigen kracht' is heel mooi te vinden in het verhaal van Karima Ouchan. Karima is zo'n alchemist die een loden ervaring om heeft kunnen zetten in goud. Zij laat zien hoe sterk iemand kan zijn die twaalf jaar lang geïsoleerd heeft geleefd in een land en in een situatie waar zij niet voor gekozen heeft. Haar kracht was de 'steen der wijzen' die de alchemisten nodig hadden voor het transformatieproces van lood naar goud. Zonder haar innerlijke kracht, al heel jong zichtbaar bij Karima, was zij nu niet de vrouw die jonge allochtone meisjes helpt en ondersteunt vanuit haar eigen ervaringen. Of neem Arno Janssen. Hij heeft zijn loodzware ervaringen met verslaving, verblijf in een gevangenis en psychiatrische kliniek om kunnen zetten naar het geven van hulp aan mensen die verslaafd zijn. Daarnaast geeft hij als ervaringsdeskundige voorlichting aan jongeren op middelbare scholen. Door middel van het vertellen van zijn verhaal geeft hij er betekenis aan maakt en hij er goud van.

Karima, Arno en de anderen van wie het levensverhaal in dit boek staan zijn bezig met bewustwording en met zelfontwikkeling. Het zijn de mensen die in lijn met de woorden van Thomas á Kempis (schrijver en Augustijner kanunnik -1380 tot 1471) 'Wees van uzelf de meester en niet de slaaf' zelf het initiatief hebben genomen om het er niet bij te laten zitten. Zij hebben de loden ervaring om kunnen zetten naar goud. In de verhalen kunt u lezen dat het veel bevrediging geeft om je te realiseren dat de ervaring op een positieve manier te gebruiken is om anderen tot steun te zijn. Het geeft zin aan het heftige of moeizame verleden en daar putten mensen kracht uit voor de toekomst.

Met dit boek verwacht ik mensen te bereiken die in een loden situatie zitten. Ik hoop dat zij zich realiseren dat ze niet in het lood hoeven te blijven, maar dat ze goud kunnen maken.

Maar hoe sterk de mannen en vrouwen ook zijn die ik gesproken heb,

ze kunnen het niet alleen. Vaak kregen ze gevraagd of ongevraagd hulp van uit hun directe omgeving of organisaties die mee wilden helpen om 'iets' op te starten. De ene keer gebeurde dat al tijdens de periode die ik lood noem. De andere keer had men het goud al gevonden, maar kon het goud nog niet tot glinstering worden gebracht. De verhalen zijn heel divers met één belangrijke overeenkomst en dat is dat zij geen slachtoffer zijn maar helden! Zij zijn de alchemisten die van lood goud hebben kunnen maken.

'Van Lood naar Goud' is te verkrijgen via de boekhandel, of kan rechtstreeks bij de auteur worden besteld via de website www.wijwell.nl

U krijgt het boek dan binnen enkele dagen toegezonden. Op de website kan u tevens een overzicht vinden van de levensverhalen, links van relevante websites, achtergrond en bibliografie van de auteur. Een aanrader. 'Van Lood naar Goud', Cornelia van Well, De Tijdstroom, Utrecht, 2004, ISBN 90 5898 072 3, €19 (zonder portkosten).

En toen viel hij dood

Mijn eerste zeven dagen als weduwe

Op de avond van 8 juli 1999 wordt Els gebeld: haar man Dirk is plots overleden, 38 jaar, hartaanval. Dit telefoongesprek is het begin van een verwarrende week, een week van luid verdriet en zeldzame intimiteit, van snelle beslissingen en onwezenlijke verdooving. Het is een dagboekje, een kroniek van indringende momenten, flashbacks en emoties – in alle gradaties – die des te sterker doorkomen wanneer en omdat 'alles zo plots stil staat'.

'En toen viel hij dood', Els Goris, Van Halewyck, Leuven, 2007, €14,90

Mijn gedachten zijn mijn tralies.

Slachtoffers en daders aan het woord

In het voorjaar van 2006 gingen in Antwerpen twee schrijfprojecten van start. Eén met daders en één met slachtoffers van ernstige misdrijven. Beide groepen werden gestimuleerd om de eigen ervaringen, belevingen en visies op misdrijven en de afhandeling ervan aan het papier toe te vertrouwen. Dit gebeurde onder leiding van twee professionele schrijvers, Hilde Droogné en Daniel Billiet. Unesco Centrum Vlaanderen en Antwerpen Boekenstad bundelden deze teksten. Het resultaat, Mijn gedachten zijn mijn tralies, raakt en stemt tot nadenken.

"Het malende denken van die mij onbekende slachtoffers en van die mij onbekende gevangenen had ook bij mij een niet te stoppen gedachtemolen op gang gebracht. (...) Ik betrapte me erop dat nogal wat kronkels uit dat boek voorgoed in mijn geheugen gebeiteld zitten. (...) Als literatuur moet raken om goed te zijn, dan is dit goede literatuur." - Erik Vlaminck

Walter Vissers, vader van Steve die in juni 1999 in Antwerpen werd vermoord, werkte aan dit boek mee. In de moeilijke tijd na de moord vond hij veel steun bij AA en bij de groep voor ouders van een vermoord kind. Ook daarover schreef hij een bijdrage met als conclusie: "Jouw probleem kan heel zwaar om dragen zijn, maar je draagt het niet alleen. En je bent niet de enige mens die zware problemen heeft

of aan wie iets verschrikkelijks is overkomen. Doe iets aan je problemen. En als dat niet kan? Leer jezelf ermee te leven. Hoe moeilijk dat ook is, hoe onmogelijk het eerst ook lijkt."

'Mijn gedachten zijn mijn tralies', onder begeleiding van Hilde Droogné en Daniël Billiet, Unescocahier 11, verkrijgbaar via Epo: www.epo.be of in de boekhandel, €15.

Sociale kaart van Gent editie 2008

De nieuwe editie van de Sociale Kaart van Gent verscheen op 5 oktober 2007, in samenwerking met OCMW Gent. Net zoals bij elke nieuwe uitgave van de Sociale Kaart, werd de structuur van het boek grondig bestudeerd en, waar nodig, bijgewerkt door de redactieraad. De Sociale Kaart kan op twee manieren bekomen worden: ofwel door de Sociale Kaart af te halen tijdens de kantooruren (van 9 tot 16.30 uur) op het secretariaat van de Welzijnsoverleg Regio Gent, Residentie Servaes, Martelaarslaan 204 B, te 9000 Gent. De kostprijs bedraagt €15. Ofwel door overschrijving van €18,50 (inclusief portkosten) op rekeningnummer 880-4172451-43 van de Welzijnsoverleg Regio Gent met vermelding 'Sociale Kaart Gent 2008', waarna deze toegestuurd wordt. Bij aankoop van meer dan 10 exemplaren wordt een korting toegekend.

Lotgenoten gezocht



Fragiel x-syndroom bij meisjes

Een vriendin heeft een geadopteerd dochtertje met fragiel x-syndroom. Er zijn contacten geweest met de werkgroep X-Fragiel maar er schijnt een groot verschil te zijn tussen jongens en meisjes. Mijn vriendin wil graag op zoek naar lotgenoten, gezinnen met een meisje met dit syndroom.

Reacties welkom bij
Ingrid Jageneau, 012/23.72.46
info@debra-belgium.org

Cerebrale atrofie

Vorig jaar kreeg ik van de neuroloog deze diagnose. Het komt erop neer dat mijn kleine hersenen verdwenen zijn. De grote hersenen nemen de taken over maar daardoor komen signalen te laat of verkeerd door waardoor ik motorische problemen heb en evenwichtsstoornissen. Ik kan heel moeilijk twee handelingen combineren. Het blijkt een zeldzame aandoening te zijn waarvoor geen medicijnen bestaan. De aandoening is wellicht aangeboren en komt pas tot uiting na 40 – ik ben er nu 47. Ik krijg de raad zoveel mogelijk te bewegen en dat doe ik, maar ik zou graag lotgenoten ontmoeten, of mensen die ook dergelijke beperkingen ervaren, om mee te mailen: hilde1007@hotmail.com

TREFPUNT
Z e l f h u l p
KRANT