

TREFPUNT ZELFHULP KRANT

AFGIFTEKANTOOR: 3000 LEUVEN, DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

JAARGANG 24 NR. 1 (JANUARI-FEBRUARI-MAART 2008) – P409178

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

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

edito

Nu het feestgeroezemoes is weggeëbd en de eventuele katers verjaagd zijn, komen we weer tot de orde van de dag.

En wat is dit anders dan het overwinnen van de zwaartekracht om te komen tot een doel, het vervullen van een wens, het invullen van een leemte, zelfs nog maar het behouden van wat reeds verworven is. Alles stroomt, zei Heraclitus, en dat lijkt inderdaad wel zo.

Niets blijft ooit helemaal hetzelfde, alles is in beweging. Met de lente in het land is dit bijna fysiek voelbaar: de blaadjes krijgen bomen! We hopen dat dit seizoen ook voor u en uw vereniging nieuwe energie brengt, én de nodige vrijwilligers om met die energie iets te realiseren. Aan vrijwillig engagement en zelfhulpgroepen is het hoofdartikel gewijd, gebaseerd op de bevindingen van één van de fora van onze studiedag in november laatstleden. De drie andere fora worden u voorgesteld in de volgende nummers van deze jaargang.

Dat dit niet enkel losse babbels blijven, moge blijken uit het cursusaanbod rond dit thema. Nieuwkomers in het begeleiden van gespreksgroepen kunnen dan weer hun licht opsteken in de lentecursus 'hoe begeleid ik een gespreksgroep?'; waarbij de keuze bestaat tussen een week- of een weekenddag. Wil u, bij wijze van lenteschoonmaak, ook regelmatig controleren of uw vereniging nog actueel en volledig vermeld staat in onze inventaris op www.zelfhulp.be?

Heraclitus is u dankbaar.

Vrijwillig engagement en zelfhulpgroepen

Consumenten of engageren?

Zelfhulpgroepen ondervinden steeds vaker moeilijkheden om leden en vrijwilligers aan te trekken en aan zich te binden. Deelnemers 'shoppen' meer en 'postmoderne' vrijwilligers nemen bij voorkeur een kort en afgebakend engagement op. Zijn zelfhulpgroepen voldoende afgestemd op deze flexi-deelnemers en vrijwilligers? Hoe kan zelfhulpondersteuning een steentje bijdragen?

Zelfhulpeilanden?

De wetgever erkent het leeuwendeel van de Vlaamse zelfhulpgroepen niet als vrijwilligersorganisatie omdat ze zich hoofdzakelijk met individuele lotsverbetering zouden bezighouden. Ook de onderzoeksliteratuur over sociale bewegingen typeert zelfhulpgroepen vaak als intern georiënteerde



organisaties, als gefocust op de interne ontplooiing van de leden. De morfologie* die het Trefpunt in 2004 uitvoerde, toonde nochtans aan dat een aanzienlijk deel van de zelfhulpgroepen ook extern georiënteerd is: 33% is aangesloten bij een koepelorganisatie of een federatie, 89% werkt regelmatig samen met professionele zorg- en hulpverleners (artsen, sociaal werkers, psychologen, verpleegkundigen, juristen, ...) en 45% heeft contacten met een internationale of buitenlandse organisatie die rond dezelfde problematiek of aandoening werkt. Ook het activiteitsaanbod van zelfhulpgroepen spreekt deze vermeende interne focus tegen. De 1250 zelfhulpgroepen die in Vlaanderen rond bijna 200 aandoeningen en problematieken actief zijn, doen immers meer dan lotgenoten samenbrengen. Deze groepen verschaffen

verstaanbare, up-to-date informatie, bieden praktische hulp en verdedigen de belangen van hun achterban.

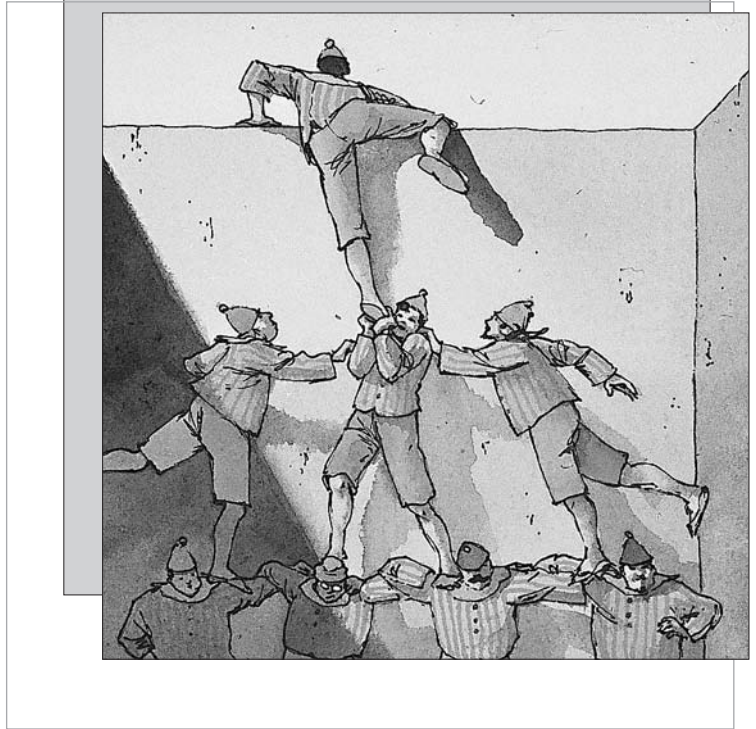
Grijze zone

Hoewel de juridische erkenning van zelfhulpgroepen als vrijwilligersorganisaties nog steeds in een grijze zone verkeert, zijn ze bijna allemaal, met uitzondering van de grotere, semi-professionele verenigingen, afhankelijk van vrijwilligers voor hun dagelijkse werking en voortbestaan. Of, zoals op de website van de gemeente Eindhoven te lezen valt in de context van de wet maatschappelijke ondersteuning: 'zelfhulp is een bijzondere vorm van vrijwilligerswerk'. Net als in het 'reguliere' vrijwilligerswerk onderkennen zelfhulpgroepen moeilijkheden om nieuwe vrijwilligers aan te trekken en de continuïteit in vrijwillige inzet te realiseren. Vrijwillige inzet vormt de 'achillespees' van zelfhulpgroepen.

Achterwaarts de toekomst in

Trefpunt Zelfhulp vzw, het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen, biedt sinds 1982 ondersteuning aan zelfhulpinitiatieven, ook bij het werken met vrijwilligers. Op zijn jubileumviering 'Achterwaarts de toekomst in' eind november 2007 dacht het Trefpunt met de deelnemers (leden en vrijwilligers van zelfhulpgroepen, professionele zorg- en hulpverleners, beleidsmakers ...) na over een toekomstscenario voor zelfhulpsteun, onder meer op vlak van vrijwilligerswerk. In de fora 'zelfhulpgroepen en vrijwillig engagement' werd duchtig gediscuteerd over knelpunten, oplossingen en ondersteuningsbehoeften op vlak van vrijwillige inzet binnen zelfhulpgroepen.

Ondanks de grote verscheidenheid in het zelfhulp landschap naar problematiek (fysieke of mentale aandoening, handicap, bijzondere sociale situatie, verslaving, psychosociaal probleem, geïnduceerd of taboe probleem), orga-



nisatiestructuur en omvang (grote en semi-professionele zelfhulporganisaties, plaatselijke afdelingen van zelfhulporganisaties, kleine en autonome zelfhulpgroepen) tekenen er zich een aantal gemeenschappelijke spanningsvelden af.

Ongeleide projectielen?

'Vrijwilligers zijn ongeleide projectielen'. Deze wat boude uitspraak tekenden we op tijdens één van de fora over zelfhulpgroepen en vrijwillig engagement. Voor u aan rampscenario's begint te denken, deze quote geeft vooral aan dat ook binnen zelfhulpgroepen wordt nagedacht over het belang van een vrijwilligersbeleid. En met 'vrijwilligersbeleid' doelen we op elke overweging en actie die een vereniging maakt ten aanzien van zijn vrijwilligers. Net als andere organisaties krijgen zelfhulpgroepen immers te maken met leden en sympathisanten die als 'klanten' snelle en pasklare oplossingen verwachten. De vermeende oorzaken van het tekort aan vrijwillige inzet zijn in zelfhulpgroepen

niet anders: de vergrijzing van het vrijwilligerskorps, de 'nieuwe' vrijwilliger – soms wat laatdunkend 'zappende vrijwilliger' of 'draaideurvrijwilliger' genoemd – het consumentisme, de individualisering enzovoort.

Knelpunttaken

Bij het runnen van een zelfhulpgroep komt een brede waaier van taken kijken. Een kleine opsomming bij wijze van voorbeeld: het telefonische onthaal verzorgen, informatiebijeenkomsten inhoudelijk (sprekers uitnodigen) en praktisch (zaal reserveren, koffie en versnaperingen inkopen) voorbereiden, een praatgroep begeleiden, een persoonlijke getuigenis geven op een studiedag, de boekhouding doen en sponsors werven, de website up-to-date houden en de redactie van het tijdschrift verzorgen, zetelen in de raad van bestuur, het verslag van de vergaderingen opmaken enzovoort.

De knelpunttaken in zelfhulpgroepen situeren zich zowel op het uitvoerende (een gebrek aan medewerkers) als op

het bestuurlijk-organisatorische (een tekort aan bestuursleden) niveau. Ook zelfhulpgroepen merken dat de allround en makkelijk inzetbare vrijwilliger verleden tijd is en dat de bestuursgroep zienderogen vergrijsd.

Eigen aan zelfhulpgroepen is dat de aandoening of de problematiek waarvoor ze werken, het uitvoeren van taken of de continuïteit van het engagement, kan hypothekeren. Voor Aandacht vzw, een zelfhulpgroep voor volwassenen met ADHD, is het leiden van een vergadering of het bijhouden van de boekhouding geen sinecure. Uilenspiegel vzw, een groep voor (ex-)psychiatrische patiënten, moet er rekening mee houden dat een langetermijn engagement van zijn vrijwilligers omwille van hun psychiatrische aandoening steeds onder voorbehoud is. Het traject dat ervaringsdeskundige vrijwilligers in praatgroepen rond rouw- en verliesverwerking afleggen (bijvoorbeeld bij het overlijden van een geliefde of bij relatie-ontbinding), kent vaak een eindpunt eens ze de draad van hun leven weer ten volle opnemen.

Lotgenoten gezocht!

De meeste zelfhulpgroepen zijn ervan overtuigd dat lotgenoten de beste vrijwilligers zijn, op voorwaarde dat ze hun probleem tot op zekere hoogte verwerkt hebben en er afstand van kunnen nemen. Dit geldt voornamelijk voor de bestuurlijke verantwoordelijkheden – het meedenken over de richting die de vereniging uitgaat – en voor taken waar het lotgenotencontact centraal staat (bijvoorbeeld het begeleiden van gespreksgroepen of het geven van persoonlijke getuigenissen). De uitbesteding aan niet-lotgenoten van eerder uitvoerende ondersteuningstaken, die niet tot de 'core business' van zelfhulpgroepen behoren, lijkt voor de meeste zelfhulpgroepen wel bespreekbaar.

De vrijwilligers in zelfhulpgroepen vinden het belangrijk dat lotgenoten zelf het heft in handen blijven nemen.

Dat neemt niet weg dat een duidelijk afgebakende samenwerking tussen professionele zorg- en hulpverleners en zelfhulpgroepen de facto voorkomt en een grote meerwaarde kan vormen. Denk maar aan de arts die zetelt in de adviesraad, een psychologe die de artikels van het tijdschrift naleest, of een specialist die een voordracht geeft op een informatiebijeenkomst. In het midden van de jaren zeventig werd de anti-professionaliteit als een typisch kenmerk van zelfhulpgroepen beschouwd. De anti-professionele houding werd gezien als een logische reactie tegen de vervreemdende en erg dure professionele zorg waar onpersoonlijkheid troef was. Op dit ogenblik is het duidelijk dat zelfhulpgroepen zelden strikt antiprofessioneel zijn en dat ze evenmin de bestaande zorgverlening kunnen en willen vervangen.

Mag het wat minder zijn?

'Een vrijwilliger mag geen hobby's hebben', zo omschrijft een deelnemer aan één van de fora het ideaaltypische profiel van de vrijwilliger in zijn zelfhulpgroep. Voor een toehoorder lijkt deze eis buiten proportie. Er zijn echter verzachtende omstandigheden in het geding. Aan het woord is een pionier van het eerste uur die een zelfhulpgroep uit de grond heeft gestampt en barricadewerk heeft verricht. De visies op vrijwillig engagement van de trekkers aan de ene kant en de 'nieuwe generatie' aan de andere kant stroken niet altijd met elkaar, liggen soms zelfs mijlenver uiteen. In jongere zelfhulpgroepen klinkt het dikwijls wat anders. Daar kiest men eerder voor een taak op maat van de vrijwilliger die zich aanbiedt.

Te weinig vrijwilligers voor te veel taken. Eva Hambach, directeur van het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw en 'klankbord van dienst', oppert dat het misschien nuttig is om prioriteiten te stellen voor de organisatie. Is het echt nodig dat er elke drie maanden een tijdschrift uitkomt? Wat is de meerwaarde van de website ... ?

Aflossing van de wacht

Vergrijzende bestuurskernen, ook zelfhulpgroepen krijgen ermee te maken. De voorzitter van de vereniging voor Ménière (een syndroom dat zich uit door plotse aanvallen van evenwichtsstoornissen, duizeligheid, oorsuizen en slechthorigheid in één oor of zelfs gehoorverlies) vertelt hoe de huidige bestuursploeg, een hechte vriendenkring, nu collectief vergrijsd. Dat 'grijze' imago maakt het moeilijk om nieuwe, jongere bestuursleden aan te trekken. Bovendien is het voor de oudere bestuursleden moeilijk om afstand te doen van hun functie, niet in het minst vanwege de grote persoonlijke betrokkenheid. De oud-voorzitster van VLOK-CI vzw (Vlaamse Ouders van Kinderen met Cochleaire Implant) merkt op dat het vinden van bestuursvrijwilligers een niet aflatende zorg vormt voor de zelfhulpgroep. Daarom kiest de vereniging resoluut voor een bestuurswissel om de drie jaar.

Tijd voor een vrijwilligersbeleid

Uit de fora kwam naar voren dat de belangrijkste ondersteuningsbehoeften van zelfhulpgroepen zich situeren op vlak van de rekrutering en de vorming van vrijwilligers. Om op een efficiënte manier vrijwilligers te kunnen werven, hebben zelfhulpgroepen nood aan goede bekendmakingskanalen. Vooralsnog vertoeven veel verenigingen immers in de relatief onzichtbare zone van de 'nuldlijn'. Er is ook een duidelijke vraag naar meer vorming voor vrijwilligers, geografisch gedecentraliseerd en op continuïteit basis. Ten slotte blijft het opvolgen van groepsprocessen van primordiaal belang. Alleen zo kunnen de spanningsvelden tussen lotgenoten versus niet-lotgenoten, tussen vrijwilligers en professionelen, en tussen pioniers en nieuwe trekkers, worden geneutraliseerd. Heel wat uitdagingen dus die Trefpunt Zelfhulp vzw meeneemt terwijl het voorwaarts het verleden weer uitstapt.

* Sinds 1994 doet het Trefpunt een tweejaarlijks onderzoek naar de zelfhulpinitiatieven in Vlaanderen. Dat gebeurt aan de hand van een vragenlijst. Deze regelmatige bevraging maakt het mogelijk om evoluties in het zelfhulplandschap zichtbaar te maken. De vragenlijst wordt opgestuurd naar alle secretariaten van zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen in Vlaanderen die bij het Trefpunt bekend zijn. De vragenlijst peilt naar het statuut, de werking, de doelstellingen en de samenwerkingsverbanden van de verenigingen. In 2004 stuurden 278 van de 467 zelfhulpgroepen de vragenlijst ingevuld terug (dat is een respons van 60%).

*Jozefien Godemont,
Stafmedewerkster onderzoek,
beleid en bestuur bij
Trefpunt Zelfhulp vzw*

De vrijwilligerswet

En als u er in geslaagd bent om de nodige vrijwilligers aan te trekken én warm te houden dan dient u hen te behandelen volgens de richtlijnen van de vrij recente 'wet op het vrijwilligerswerk'.

De vrijwilligerswet is sinds 1 augustus 2006 van toepassing. Er werd (vaak te weinig) over gecommuniceerd maar de inspanningen van vele organisaties op dit vlak konden niet vermijden dat er toch soms foutieve informatie, tegengestelde interpretaties of indienverhalen de ronde deden. Trefpunt Zelfhulp vzw stelt vast dat er ook binnen zelfhulpgroepen nog heel wat vragen leven. Een praktische vertaling dringt zich daarom op. Het Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw (VSVw) organiseert in opdracht van Steven Vanackere, de Vlaamse Minister van Welzijn, Gezondheid en Gezin, **infosessies over de vrijwilligerswet**. Het Trefpunt Zelfhulp vzw heeft vijf sessies aangevraagd voor (bestuurs)vrijwilligers van Vlaamse zelfhulpgroepen, één sessie per provincie. U kreeg deze uitnodiging reeds digitaal en intussen is de eerste sessie in Brugge reeds doorgegaan. U heeft nog vier kansen om deel te nemen in een andere provincie (tenzij reeds volzet bij het ter perse gaan van deze krant). Een sessie beslaat 2 à 2,5 uur. Lien Madou, stafmedewerkster van het VSVw, geeft een algemene schets van de vrijwilligerswet. Peter Gielen, stafmedewerker van het TZ, bekijkt de wet vanuit de invalshoek van zelfhulpgroepen en patiëntenverenigingen. Bij uw inschrijving vermeldt u voor welke sessie u inschrijft (Hasselt, Leuven, Gent of Antwerpen), met hoeveel personen u zal deelnemen en een telefoonnummer of e-mailadres waarop we u overdag kunnen bereiken. De sessies gaan door vanaf 20 deelnemers, het maximum aantal is 40. Deelname in de kosten: €2,50/persoon te betalen bij aankomst. We kijken er naar uit om u tijdens één van de sessies te mogen verwelkomen.

Data en locatie:

Oost-Vlaanderen:

22 maart, 10.00-13.00u
Vormingsplus (zaal L1)
Reigersstraat 8, 9000 Gent
inschrijven voor 18 maart

Limburg:

24 mei, 14.00-17.00u
Cultuurcentrum (Detmoldzaal)
Kunstlaan 5, 3500 Hasselt
inschrijven voor 20 mei

Vlaams-Brabant:

14 juni, van 14.00-17.00u
Jeugdherberg De Blauwput (Restozaal)
Martelarenlaan 11A, 3010 Leuven
inschrijven voor 10 juni

Antwerpen:

21 juni, van 14.00-17.00u
Scoutel (Zaal Pionier)
Stoomstraat 3, 2018 Antwerpen
inschrijven voor 17 juni

Inschrijven voor een infosessie kan bij
Trefpunt Zelfhulp vzw via e-mail
anne-marie.dinneweth@soc.kuleuven.be
of telefonisch tijdens kantooruren:
016/32.30.49

Lentecursus



Hoe begeleid ik een gespreksgroep?

Het mooie winterweer lijkt een energieboost te geven. Her en der worden nieuwe zelfhulpinitiatieven overwogen en gestart of nemen nieuwe mensen de fakkel over. Soms worden hiervoor ook professionals ingeschakeld, al dan niet tijdelijk. Meer en meer raakt men ervan overtuigd dat lotgenotencontact een bijzondere meerwaarde kan hebben. Het delen van ervaringen, het luisteren naar elkaar en het zich herkennen in het verhaal van de ander kan heel heilzaam en helend zijn voor mensen in een moeilijke situatie.

Het succes van een gespreksgroep staat of valt vaak met de begeleiding ervan. Een goed evenwicht vinden tussen afstand en nabijheid, tussen sturen en loslaten is niet altijd eenvoudig. Sommige begeleiders voelen zich onzeker en zitten met heel wat vragen. Hoe pak je dit concreet aan? Hoe schep je een veilig klimaat? Hoe steek je van wal? Waarover ga je het hebben? Hoe help je mensen zich te uiten? Hoe ga je om met emoties en conflicten in de groep? En vooral: hoe leid je dit in goede banen zodat het voor alle deelnemers een waardevolle en aanvullende hulp kan zijn?

Om aan deze vragen tegemoet te komen organiseert Trefpunt Zelfhulp vzw een vormingsdag rond het begeleiden van groepen. Onderwerpen die aan bod komen zijn onder meer: het belang en de meerwaarde van lotgenotencontact, voorstelling van methodieken, keuze van methode en

onderwerpen, planning, voorbereiding, verloop en evaluatie. Indien gewenst wordt er samen met de deelnemers een opvolgdag voorzien om de aangeleerde methodieken verder uit te werken en in te oefenen.

Voor wie is de cursus bedoeld?

De cursus richt zich uitsluitend tot startende initiatieven of mensen die voor het eerst een begeleidingsrol op zich dienen te nemen. Ook wie in de nabije toekomst de start van een zelfhulpinitiatief overweegt, is van harte welkom.

Praktisch

De opleiding vindt plaats in de vergaderzaal van de Faculteit Sociale Wetenschappen, tweede verdieping, blok B (lokaalnummer 02.14), Parkstraat 45, 3000 Leuven.

Deelnemers kunnen kiezen tussen **donderdag 17 april** of **zaterdag 17 mei 2008**, telkens van **9.30 tot 17 uur**.

De prijs bedraagt €10 per persoon, ter plaatse te betalen (graag gepast), koffie en cursusmateriaal inbegrepen. Voor de lunch kan men terecht in het vlakbij gelegen studentenrestaurant Alma2.

Het aantal deelnemers is beperkt tot 15.

Snel inschrijven is de boodschap.

Inschrijven:

Telefonisch: 016/23.65.07

of via mail:

trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be

en dit tot **11 april 2008**

In de schijnwerper

Lavend of verslavend?

Alcohol is, in onze samenleving althans, het prototype van de maatschappelijk aanvaarde drug. Het gebruik van alcohol kan in bepaalde omstandigheden een bijdrage leveren tot de levenskwaliteit, maar in andere omstandigheden kan het leiden tot lichte of ernstige problemen op vlak van gezondheid, relaties en werk. Alcoholproblemen ontstaan op vrij ingewikkelde wijze. Belangrijk is dat verschillende factoren gelijktijdig van invloed zijn: het Middel alcohol, de Mens die alcohol gebruikt en het Milieu waarin het gebruik zich voordoet.

Hoe kom je er aan en hoe raak je er af? Hierover verschillen de meningen. Het taboe dat er op rust is gelukkig al heel wat minder zwaar dan vroeger; meer en meer mensen geven toe dat ze alcoholconsumptie niet altijd in de hand hebben of houden en dit inzicht is al een stap naar herstel, alléén, met professionele hulp en/of met coaching van lotgenoten. Velen zijn u voorgegaan en zullen u met plezier een handje helpen zodat u terug aan boord raakt en blijft. Een overzicht van het zelfhulpaanbod met het standpunt van André als opener.

“Laat ik mijn verhaal beginnen met een anekdote: een medewerker van het centrum waar we sinds 1999 met onze SOS Zelfhulpgroep voor mensen met verslavingsproblemen vergaderen, vertelde me onlangs hoe ze zich in het begin in ons vergist hadden: ze hadden schrik voor de alcoholisten en drugsverslaafden die ze over de vloer zouden krijgen maar het waren integendeel vriendelijke en correcte mensen die opdaagden voor onze bijeenkomsten ... Toen ik in 1993 zelf voor het eerst een vergadering van de Anonieme Alcoholisten binnenstapte, overviel mij hetzelfde gevoel: er waren daar allemaal vriendelijke, nuchtere mensen die mij helemaal niet aan de verslaafden deden denken die ik daar verwacht had...

Hoe komt het dan toch dat de ‘buitenstaander’ zo’n verkeerd beeld heeft van de mensen die naar onze groepen komen? Ligt het aan onszelf en onze anonimiteit? In benevelde toestand kraamden we soms de grootste onzin uit en trokken we ons niks aan van ons publiek maar eens gestopt met drinken worden we ‘anonieme alcoholisten’ en komen we bijeen in ‘anonieme’ lokalen.

Vanwaar die verwarring? Ik ben dus op zoek gegaan naar de definitie van verslaving/alcoholisme en constateer dat zowel Jellinek, de Wereld Gezondheids Organisatie als de DSM IV diagnostiek bevestigen wat ik al jarenlang aanvoel: verslaving is een toestand van afhankelijkheid, en vermits ik al jaren geen zin meer heb en er ook niet aan denk om terug te drinken, dan ben ik toch helemaal niet meer verslaafd aan alcohol! Logisch toch? En mijn omgeving is het er trouwens helemaal mee eens dat ik al jarenlang geen alcoholist meer ben... Natuurlijk weet ik ook dat het eerste glas mij opnieuw verslaafd maakt, laat dit duidelijk zijn.

Maar waarom is iemand die gestopt is met roken geen roker meer en een junkie geen junkie als hij niet meer gebruikt? En waarom blijft een alcoholist zich dan wel een alcoholist, zij het ‘gestabiliseerd of nuchter’ noemen en

wie heeft die termen toch uitgevonden? Wie heeft er baat bij te vertellen dat alcoholisme een ongeneeslijke ziekte is en van waar komt het gezegde: eens verslaafd, altijd verslaafd? Sorry, maar ik ben niet langer ziek en verslaafd zoals ik dat vroeger wel was. In psychiatrische klinieken en andere therapeutische settings probeert men het negatieve zelfbeeld van de patiënten op te krikken maar desondanks geven wij onszelf weinig hoop door te stellen dat we levenslang gekregen hebben... Een verslaving is helemaal niet levenslang tenzij je natuurlijk de rest van je dagen in de problemen blijft omdat je dan wel gestopt bent met drinken maar nog altijd met de goesting zit: dan blijf je uiteraard mentaal verslaafd! Maar als je echt geen zin meer hebt in die harddrug, dan ben je er toch vanaf? Helpen we onszelf dan wel door levenslang met die stempel rond te lopen of misbruiken we dat als een dekmantel tegen eventueel herval? En waarom zouden we niet fier durven zeggen dat we onze verslaving overwonnen hebben? Is dit gewoon de angst voor herval en/of een gebrek aan zelfvertrouwen?. Voor de twijfelaars onder ons kunnen we dus gerust stellen: ja, er is nog leven na de verslaving en het is nog leuk ook...”

André:

Deze bedenkingen zijn geen officiële SOS standpunten maar worden wel ondersteund door veel ‘ex-verslaafden’. Met mijn getuigenis maak ik misschien iets wakker. Reageren kan via de SOS Zelfhulpgroep Oostende 0477/138.500 en www.soszelfhulp.be

Er zijn momenteel veel ‘formules’ om een verslavingsprobleem aan te pakken, elk met een eigen visie op mens en verslaving en daaruit volgend ook elk met een eigen methode.



Vanuit een vrijzinnige overtuiging zijn dan de **SOS-groepen** ontstaan naar Amerikaans model. Daar worden het individu en de individuele verantwoordelijkheid en zelfzorg centraal gesteld. Onderlinge steun blijft natuurlijk ook erg belangrijk. Er zijn een aantal groepen in West-Vlaanderen die als feitelijke vereniging blijven werken; daarnaast is er een vzw SOS Nuchterheid opgericht met een centraal nummer en lokale steunpunten in verschillende provincies: 09/330.35.25, 24/24 uur tele-opvang.

Partners kunnen ook tips en steun krijgen in verband met het samenleven via: **info@sosnuchterheid.org**
www.sosnuchterheid.org

Een andere formule is het alcoholvrije café waar men een min of meer losse babbel kan hebben met ervaringsdeskundigen in het nuchter blijven: **De Lossen Babbel**, Polderstraat 8, 9100 Sint-Niklaas, 03/777.95.12, **delossenbabbel@hotmail.com**
Het café is open op donderdag, vrijdag en zaterdag van 11 tot 21 uur, zondag van 14 tot 21 uur.

Ten slotte is er het oefenprogramma vanuit 'eigenlijf-ervaringsdeskundigheid'.

De verslaving wordt gezien als een gevolg van persoonlijke onderliggende problemen die het denken en voelen bezwaren. Het bereiken van een geestelijke bevrijding staat in de benadering centraal met herstel van de lichamelijke balans of stofwisseling als eerste stap. Vanuit eigenlijf-ervaringsdeskundigheid biedt de groep opvang, herstel en nabegeleiding aan mensen met een divers verslavend gedrag zoals afhankelijkheid van alcohol-, medicatie-, legale en illegale drugs- en gokken. Er zijn wekelijkse samenkomsten op maandag en donderdag van 20 tot 22 uur op de bovenverdieping van de Hoofdbibliotheek, Deken Bernardstraat 5 te Maasmechelen. **De Bongerd**, Christ Vanderlee, 0473/43.76.17

Geen enkele methode is zaligmakend, mensen verschillen immers. Zo zijn er deelnemers aan AA die ook deelnemen aan een SOS-groep. Het is soms een beetje zoeken naar wat het beste 'aanslaat', maar een constante is en blijft de vereiste motivatie om de verslavingscirkel te doorbreken.

De oudste en meest bekende methode is die van de **AA** waar de twaalf stappen en tradities gevolgd worden en waar het belang van deelname aan de samenkomsten benadrukt wordt. Er zijn AA-kernen in zowat elke stad; informatie: **www.aavlaanderen.org**
Via het centrale nummer 03/239.14.15
Er zijn ook AA-groepen specifiek voor holebi's.

Wie problemen ondervindt door het (te veel) drinken van de partner of door het drankprobleem van een ouder kan steun vinden bij **Al-Anon** of **Al-Ateen**: 03/218.50.56
www.al-anonvl.be

Project Jongeren Kempen en Project Jongeren Antwerpen

Speciaal voor jongeren (tussen 11 en 25 jaar) is er een nieuw project om met een ervaringsdeskundige te spreken over drankgebruik-drankmisbruik-drankprobleem of andere vragen in verband met alcohol. Het project is ontstaan uit het Comité Openbare Informatie van de AA maar is niet gekoppeld aan AA. Het is een privé-initiatief gedragen door enkele AA'ers die als vrijwilligers/ervaringsdeskundigen hun anonimiteit prijsgeven en op vraag infosessies geven in scholen, jeugdbewegingen, oudercomités enz. Zij geloven erin dat door open te praten over hun drankprobleem en herstel de jongeren ook minder schroom zullen hebben om over hun persoonlijke ervaringen en twijfels te vertellen. Jongeren moeten wel zélf het initiatief nemen om na de infosessie verder contact op te nemen. Op vraag kan er afgesproken worden voor een gesprek van persoon tot persoon; anonimiteit is gewaarborgd. Indien nodig wordt er doorverwezen en begeleid naar andere hulpverleners zoals JAC's, CLB's, Slachtofferhulp, Alttox, ADIC, ontwenningcentra, Al-Ateen of Al-Anon.

Jongeren kunnen 7 dagen op 7 en dag en nacht bellen of sms'en naar het nummer 0493/07.27.49 of mailen naar
project.jongerenkempen@telenet.be

Nieuwe initiatieven

M/V voor het leven?

Voor zover we ons kunnen herinneren zijn we geboren als jongen of als meisje en zijn we als dusdanig ook 'grootgebracht' met de rituele dansen en accessoires die daarbij horen. Meestal voelen we ons daar goed bij, periodieke jaloezie omwille van voordelen of privileges van de andere sekse niet te na gesproken.

Voor sommigen is dit echter niet zo. Hun genderidentiteit komt slechts gedeeltelijk of helemaal niet overeen met hun fysieke geslacht. Of mensen vinden hier een evenwicht in, of mensen kunnen hier sterk onder lijden, tenzij ze hun ware identiteit mogen beleven en tot uiting brengen. Daarvoor leggen ze meestal een heel traject af, maar niet elke trangender gaat 'all the way'. Men kan zich gaan kleden als iemand van het andere geslacht (travestie). Dit kan overgaan in trangenderisme: de identificatie botst met de duale genderrrol van of man of vrouw, men voelt zich tussen man en vrouw in of geen van beide. Een gedeeltelijke lichamelijke aanpassing is vaak gewenst. Dit kan ten slotte overgaan in transsexualiteit: men identificeert zich volledig als een persoon van het tegenovergestelde geslacht en een complete lichamelijke transitie wordt als enige oplossing gezien (Bron: leidraad voor journalisten www.genderstichting.be).

Waar genderdysforie vroeger bijna niet bespreekbaar was tenzij in termen van 'ziekte' (cfr. de voorbijgestreefde visie op holebiseksualiteit), komt er stilaan meer begrip, mede dank zij het voorbeeld van baanbrekers en -breeksters zoals Rani, Ulrike, Daisy en vele anderen. Dat genderdysforie geen mode of gril is illustreert volgend dagboekfragment van Ulrike-na-Ulrich (voor referenties van haar onlangs verschenen boek: zie rubriek publicaties).

"Het zwalpend schip is aangemeerd. Het heeft me een half mensenleven gekost met de spreekwoordelijke tranen, zweet en bloed om mijn bestemmingshaven op te sporen. De relationele ellende kan ik nu definitief achter me laten. Tot mijn eigen verbazing stel ik vast dat ik alle financiële en morele klappen zonder hulp van wie dan ook heb weten te verwerken en mijn bevindingen positief heb weten om te smeden tot een verrijking van mezelf, Ulrike. Overleefd! Zoveel jaren heb ik mezelf en voor een stuk mijn partners voorgelogen, het beeld in de spiegel was dat van een onbekende."

Ulrikes outing kwam pas op latere leeftijd. Zo kijkt ze er zelf op terug:

"Ik wist al heel lang dat er iets met mij aan de hand was, maar ik kon het niet plaatsen. In 2002 ben ik info over transgenderisme beginnen verzamelen en de confrontatie was enorm, mijn grote vraagteken werd een uitroepteken. Toen ben ik er resoluut voor gegaan. In oktober 2003 ben ik naar mijn grote baas gestapt om te zeggen dat ik vanaf 2004 als vrouw op het werk zou verschijnen. Hij had er totaal geen problemen mee en zei dat ik mocht zijn wie ik was. Mijn collega's waren verrast, maar ze steunden me enorm. Veel transgender mensen willen liever niet herinnerd worden aan de persoon die ze vroeger waren en maken het verhaal niet openbaar. Voor mij geldt dat niet. Ik heb een boodschap, een missie en die wil ik overal verkondigen. Bedoeling is om elk jaar een transgenderweekend te organiseren en binnenkort start ik ook met voordrachten rond het thema voor leerlingen uit het 5e en 6e leerjaar. Ook uit mijn voorzitterschap van TGV West (Transgender Vlaanderen West) haal ik heel veel voldoening; de vereniging loopt als de gelijknamige trein. Maandelijks vinden bij mij thuis bijeenkomsten plaats waar lotgenoten en andere geïnteresseerden ervaringen uitwisselen, vragen beantwoorden en elkaar warmte en hulp bieden.

Ik weiger het woord 'zelfhulpgroep' te gebruiken want we staan vooral 'mekaar' met raad en daad bij. Ondertussen zijn we uitgegroeid tot de grootste actieve transgendervereniging van Vlaanderen en waarschijnlijk zelfs van West-Europa. Tegen 2012-2013 moet Brugge het wereldcentrum van transgenderisme worden, dat is mijn ultieme droom."

TGV-West

Deze help-elkaar-transgendergemeenschap is nu ruim twee jaar actief en verwelkomt iedereen die met vragen zit omtrent transgenderisme en transseksualiteit en/of kennis wil maken met transgendere mensen. De maandelijkse bijeenkomsten zijn voor iedereen toegankelijk, voor holebi's, voor hetero's en sympathisanten, voor jong en oud – en dit vanuit het verlangen om komaf te maken met de beslotenheid en de vermeende ontoegankelijkheid die al te vaak met transgendere mensen wordt geassocieerd.

Via maandelijkse samenkomsten in Brugge met thema-avonden en praat-sessies, biedt TGV-West een breed en vooral actief forum aan mensen die gekneld zitten met transgendere gevoelens. Daarnaast wordt er gewerkt aan sensibilisering door onder meer een voordrachtenreeks voor scholieren over transgenderisme en transseksualiteit, een jaarlijkse transgenderdag op de laatste zaterdag van augustus en de publicatie van het boek 'De vrouw van mijn leven'. De datum van de tweede transgenderdag in Brugge ligt al vast op zaterdag 30 augustus. Iederéén is welkom, mits de inschrijvers respectvol omgaan met de aanwezigen. Meer informatie volgt op de website.

Meer info/Contact:

Ulrike de Bondt, 0485/62.55.13

ulrike.de.bondt@telenet.be

www.tgv-west.be

Tweestrijd

Een jongere zustervereniging is de vzw Tweestrijd. De doelstelling is even zeer transgenderisme maatschappelijk aanvaardbaar te maken en mensen met transgendergevoelens te verwelkomen. Er is maandelijks een zelfhulp-bijeenkomst in Roeselare – dit om niet het vaarwater te komen van TGV-West maar om zij aan zij te werken aan meer begrip en tolerantie.

Informatie via website, e-mail, gsm

www.tweestrijd.be
tweestrijd@tweestrijd.be
0474/66.83.29

Reeds langer actieve initiatieven rond genderdysforie/transgenderisme/transseksualiteit zijn onder meer:

Genderstichting

www.genderstichting.be

Franjepoot

users.pandora.be/gender

Jezelf mogen en kunnen zijn of worden zonder een ander daarbij geweld aan te doen is voor ieder van ons een voorwaarde voor een gezond geestelijk leven. Huub Oosterhuis verwoordde dit verlangen in onderstaand gedicht – met dank aan de Brugse holebipoëten Johan en André van de vereniging Effeta Holebi's en Zingeving.

Delf mijn gezicht op

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Wie mij ontmaskert zal mij vinden.

Ik heb gezichten, meer dan twee,

ogen die tasten in den blinde,

harten aan angst voor angst ten prooi.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Wie wordt ontmaskerd wordt gevonden

en zal zichzelf opnieuw verstaan

en leven bloot en onomwonden,

aan niets en niemand meer ten prooi,

Delf mijn gezicht op, maak mij mooi.

Uit: H. Oosterhuis,

'Hoe ver is de nacht' (Ambo, 1974)

Robin

Norwoodgroepen

voor vrouwen
met een relatieverslaving

Een Norwoodgroep ontleent haar naam aan Robin Norwood, een Amerikaanse psychotherapeute en schrijfster van boeken over wat zij 'relatieverslaving' noemt. In haar werk als therapeute deed mevrouw Norwood verrassende ontdekkingen over de problemen waar een aantal vrouwen in hun relaties mee kampen. Haar bevindingen schreef ze neer in het boek 'Als hij maar gelukkig is – vrouwen die té veel in de liefde investeren'. Aan de hand van voorbeelden uit haar praktijk laat ze zien hoe het komt dat zoveel vrouwen die onder bepaalde omstandigheden zijn opgegroeid steeds weer terecht komen in situaties en relaties waarin ze zich niet gelukkig voelen. Tevens legt ze uit waarom het zo moeilijk is om dit mechanisme in je eentje te doorbreken. Ze kiende een stappenplan uit, geïnspireerd door de twaalf stappen van de AA, waarmee dit wel kan lukken. Een heel belangrijk onderdeel van dit stappenplan is deelname aan een zelfhulpgroep van lotgenotes die elkaar begrijpen: vrouwen die zichzelf herkennen in het boek, die steeds in situaties en relaties terecht komen waarin ze zich niet gelukkig voelen, die veel meer in hun relatie investeren dan ze terugkrijgen, die zich aangetrokken voelen tot behoeftige mannen, mannen die problemen hebben met drank of drugs, gewelddadige mannen, getrouwde mannen of mannen die op welke manier dan ook emotioneel onbereikbaar zijn en ten slotte ook vrouwen die moeite hebben om een gezonde relatie los te laten.

Meer info/Contact:

Groep Antwerpen:

Mia - 03/457.11.62

Groep Leuven:

Esther - 0495/54.42.18

robin.norwoodleuven@telenet.be

Nieuwe publicaties

Educatief lessenpakket genderbeleving

Het Steunpunt Gelijkekansenbeleid is een samenwerkingsverband tussen de universiteiten Antwerpen en Hasselt. Via fundamenteel en toegepast onderzoek peilen de medewerkers naar de (on)gelijke kansen in de samenleving en ondersteunen ze de ministers van Gelijke Kansen en Inburgering bij hun beleidsvoering. Elk project kadert binnen één van volgende drie onderzoeksthema's: gender (man/vrouw), etniciteit (culturele gaardheid) of seksuele voorkeur (holebi/hetero). Zo is er reeds uitvoerig onderzoek verricht naar transgenderisme en transgenderorganisaties, resultaten beschikbaar in rapportvorm. Er wordt ook gewerkt aan een educatief lessenpakket en een website om dit thema bespreekbaar te maken in het secundair onderwijs.

Meer info:

Steunpunt Gelijkekansenbeleid

Joz Motmans, 03/275.59.61

joz.motmans@ua.ac.be

www.steunpuntgelijkekansen.be

'Maat in de shit'

En ander materiaal van de Vereniging voor Alcohol en andere Drugproblemen (VAD)

'Maat in de shit' is een lesspakket om met leerlingen van de tweede graad secundair onderwijs te werken rond cannabis. Centraal uitgangspunt is de vraag die heel wat jongeren aanspreekt: 'Wat kan ik doen als een van mijn vrienden problemen heeft met cannabis? Het pakket bestaat uit één leerkrachtenhandleiding, tien leerlingbrochures, tien flyers voor de leerlingen en twee affiches. De invalshoek 'vriendschap en relaties' maakt het mogelijk een brug te slaan tussen werken rond de cannabisthematiek enerzijds en een bredere aanpak, gericht op het ondersteunen van normen en vaardigheden anderzijds. De lerarenhandleiding 'Maat in de shit' bevat tal van methodieken rond communicatievaardigheden en

beschermende sociale normen. Voor een optimaal gebruik van het lesspakket organiseert VAD vormingen 'Maat in de shit'. Deelnemers aan die vorming ontvangen het lesspakket gratis. Naast het lesspakket is er ook een brochure en een flyer, apart te verkrijgen. En er zit nog véél meer in het aanbod van deze organisatie.

Meer info:

VAD, 02/423.03.33

vad@vad.be

www.vad.be

Dialysepatiënten lanceren eigen dialyselied en -cd

Er zijn in Vlaanderen bijna 3.750 patiënten met terminaal nierfalen die nood hebben aan een nierfunctie-vervangende therapie (dialyse) en dat aantal neemt toe. Om de 'dialyse-epidemie' een halt toe te roepen, is preventie essentieel. De voornaamste redenen voor ernstige nierziekte in Vlaanderen zijn langdurig ongecontroleerde hoge bloeddruk en diabetes. Regelmatige en preventieve gezondheidsonderzoeken met opsporing van beginnend nierlijden kan dit tegengaan. De beste behandeling voor terminale nierinsufficiëntie is evenwel niertransplantatie. Vlaanderen telt ruim 2.500

getransplanteerde patiënten. Het aantal patiënten dat getransplanteerd wordt per jaar volstaat echter niet om tegemoet te komen aan de stijgende nood. Er zijn nog meer orgaandonoren nodig. Kortweg: er is nood aan sensibilisatie. In dat kader werd op initiatief van de dialyse-afdeling van het UZ Brussel op 13 maart 2008 - World Kidney Day - een cd met het dialyselied 'Bij je zijn' gelanceerd waarvan de volledige opbrengst gaat naar de nationale vereniging voor nierpatiënten Fenier-Fabir die dit zal gebruiken voor preventie en patiënteneducatie. De cd werd gerealiseerd door een uitgebreide ploeg creatieve vrijwilligers, waaronder talrijke nierpatiënten en nierspecialisten. De cd zal €10 kosten (€15 verzendingskosten inbegrepen) en zal vanaf 13 maart worden verdeeld, voornamelijk via de dialysecentra in België.

Vragen en rechtstreekse bestellingen:

bijzijn@uzbrussel.be

of telefonisch 02/477.60.55

Meer info: www.uzbrussel.be

Website nationale koepelorganisatie

nierpatiënten: www.fenier-fabir.net

Bij het verschijnen van deze krant zou ook de site www.bijzijn.be operationeel moeten zijn.

De vrouw van mijn leven Ulrich versus Ulrike

Wie transgender gevoels heeft, zich dus vrouw voelt in een mannenlichaam of man in een vrouwenlichaam, gaat vaak door een hel. Over het leven en de outing van Ulrike heeft vrt-journalist Nico Blonrock een vlot leesbaar boek geschreven met ook een aantal getuigenissen van andere transgenders. De fotografe Greta De Metsenaere stond in voor de vele verrassende foto's.

De vrouw van mijn leven,

Nico Blonrock, *Globe*, 2008, €17,90

Koelkast of medicijnkast?

Op 6 november 2007 lanceerde De Maakbare Mens vzw de campagne 'Koelkast of medicijnkast?', een campagne over de medicalisering van onze voeding. Het is vandaag bijna onmogelijk om door het bos de bomen nog te zien tussen de wildgroei aan gezondheidsbeweringen over voeding op verpakkingen, in de media en reclame. Sommige beweringen over gezonde voeding neem je best – figuurlijk dan – met een korrel zout. De Maakbare Mens vzw onderwierp de wereld van functionele voedingsmiddelen en voedingssupplementen aan een grondig onderzoek. Het gaat om producten die een gezondheidsbonus beloven: fruitsap met toegevoegde vitamines, cholesterolverlagende margarine, darmfloraregulerende drankjes, pilletjes voor een beter geheugen ...

Hoe betrouwbaar zijn de vele gezondheidsbeweringen? Wat zegt de wet over gezondheidsbeweringen in reclame? Is functionele voeding populair? Wordt cosmetische voeding de nieuwe hype? Op deze en andere vragen vind je een antwoord in de brochure 'Koelkast of medicijnkast?'. Naast de brochure zijn er ook een lespakket, affiche en postkaartjes uitgewerkt.

Men kan dit alles gratis downloaden:

www.demaakbaremens.org

of bestellen via:

info@demaakbaremens.org

of telefonisch: 03/233.70.32

(gratis tot 40 exemplaren, vanaf 40 worden verzendingskosten aangerekend).

Aan het thema worden ook een aantal lezingen en televisieprogramma's gewijd

Meer info: zie bovenstaande gegevens.

Brochure echtscheiding

Sinds 1 september 2007 is er de nieuwe wet op echtscheiding. Rode draad hierin is dat er niet langer sprake is van 'schuld' die moet bewezen en bestraft worden maar eerder van 'duurzame ontwrichting'. Hoe dan ook dienen een aantal zaken nog steeds geregeld vooraleer men het dagelijks leven zonder al te veel problemen – wettelijk gezien dan - kan hervatten. Er zijn nu vier trajecten waartussen men kan kiezen om de zaken te regelen. Scheidende partners overwegen best op voorhand via welk traject ze uit elkaar gaan, de vier opties worden in deze brochure toegelicht. Een bemiddelaar in familiezaken kan hen daarbij helpen, en zo'n bemiddelaar vindt men bvb. in een Centrum Algemeen Welzijnswerk. Om in de eerste plaats de hulpverleners die te maken krijgen met scheidingsvragen wegwijs te maken in deze nieuwe wet, heeft het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk deze brochure samengesteld.

Die is evenwel voor iedereen bruikbaar en beschikbaar op de site www.steunpunt.be – doorklikken op thema's en dan op echtscheiding.

Dat de wettelijke scheiding nu sneller en mits onderlinge toestemming ook vlotter kan dan vroeger, wil nogmaals niet zeggen dat met het juridische alle klippen van de baan zijn en alle wonden geheeld. Ook daarvoor kan u terecht bij een Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (adressen via dezelfde site) en/of bij een zelfhulp-groep (adressen op www.zelfhulp.be)

Een hand reiken naar mensen in rouw

Emotioneel en praktisch steun bieden

Bij een overlijden horen we vaak mensen zeggen: "Ik weet niet wat ik zeggen moet" of "ik durf daar niet naartoe gaan". Deze kleine maar handige brochure kan hierbij helpen om toch op een goede manier steun te bieden. Het verschaft praktische informatie over de noodzakelijke materiële aanlegenheden die bij en na een overlijden nu eenmaal dienen aangepakt, maar evenzeer gaat het over de gevoeligheden en emotionele pijn van mensen in rouw en hoe die te verzachten. Ook wie zélf met een al dan niet plots overlijden van een naaste wordt geconfronteerd kan er veel aan hebben.

U krijgt de brochure thuisgestuurd na overschrijving van €7

op rekeningnummer 121-0403418-73 van vzw ConTempo met vermelding van naam, adres, aantal en vermelding 'gids bij overlijden'.

Meer info:

vzw ConTempo, 050/44.49.57

info@vzwcontempo.be

www.vzwcontempo.be



Surf het eens op

www.alcoholhulp.be

Deze website richt zich tot alle geïnteresseerden, maar vooral tot iedereen die op één of andere manier problemen ervaart met alcoholgebruik. In de eerste plaats de alcoholgebruikers zelf, maar ook de directe omgeving zoals familie en vrienden. De website bestaat uit een informatief gedeelte voor alle betrokkenen, een zelfhulpgedeelte voor wie een alcoholprobleem ervaart en er iets aan wil doen en een online behandeling voor wie een alcoholprobleem wil aanpakken en hierbij een persoonlijke begeleiding wil. Het zelfhulpgedeelte werd online gezet op 12/2/2008. De online behandeling zal pas beschikbaar zijn vanaf juni 2008.

www.stoppen.be

Een webstek die een verzamelpunt kan zijn voor ideeën, ervaringen, suggesties om vrij van verslaving te komen en een vreugdevol leven te hebben. Hoewel alcoholisme centraal staat zijn andere vormen van verslaving bespreekbaar. Het is niet de bedoeling om pasklare oplossingen te geven, wel is het een poging om een zekere sfeer te creëren die tot een oplossing kan leiden. Er is een 'gesloten' ruimte waar het 'Twaalf stappen programma' van de Anonieme Alcoholisten als leidraad gevolgd wordt om de Kracht te vinden blijvend te stoppen. In verband met alcoholverslaving kan er ingeschreven worden op de maillist waardoor men onmiddellijk en dagelijks in contact komt met lotgenoten.

www.bekijkheteensnuchter.be

is een portaalsite met diverse links voor specifieke doelgroepen: voor partners van probleemdrinkers, kinderen van ouders met een drankprobleem, jongeren tussen 10 en 15 en jongeren tussen 16 en 25.

www.alcoholdebaas.nl

Is het Nederlandse zusje van alcoholhulp en eveneens ontwikkeld voor mensen die zich zorgen maken over hun drinkgewoonte. U kunt hier een gratis online behandeling volgen bij alcoholproblemen. Ook vindt u hier feiten, tips en informatie over alcohol en drinken.

www.druglijn.be

De DrugLijn is de informatiedienst waar het grote publiek terecht kan met informatievragen, hulpvragen of vragen naar materiaal over drank, drugs, pillen en gokken. Men kan anoniem bij de DrugLijn terecht via de telefoon (078 15 10 20, van maandag tot vrijdag van 10 tot 20 uur) of mailen via de site. De DrugLijn is een initiatief van VAD.

Stoma-IIco vzw

Een stoma is een kunstmatige uitgang van de dikke darm (colostomie), de dunne darm (ileostomie) of van de blaas (urostomie). Stoma-IIco vzw is een zelfhulpgroep voor stomadragers met een afdeling in elke provincie. De afdeling Boechout organiseert op **vrijdag 27 juni** een voordracht over het reizen met een stoma. De adjudant-luchthaven commandant Wim Verbist zal het dan hebben over wetgeving en veiligheid – en specifiek over de handbagage: wat mag wel en wat mag niet. De avond is gratis en start om 20 uur in het OCMW-gebouw, Dr. Tutsstraat, Boechout.

Meer info:

eddymeerbergen@skynet.be
www.stomailco.be



Eerste info- en kennismakingsavond van DIS-BOR

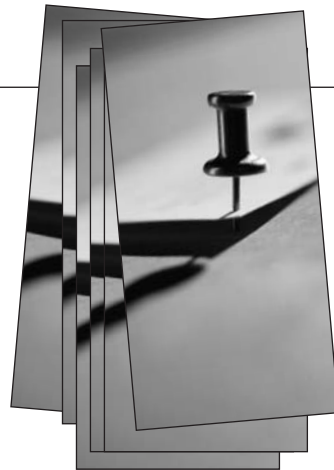
lotgenoteninitiatief voor en door mensen met een dissociatieve stoornis of borderline

Op **zaterdag 5 april vanaf 18 uur** kan iedereen met interesse in deze problematieken, als patiënt/cliënt, als nabijbetrokkene of hulpverlener, een woordje uitleg horen over de stoornissen en een voorstelling van het initiatief om nu ook in België te starten met een zelfhulpgroep. De avond vindt plaats in het Centrum voor Vorming en Mondiale Cultuurbeleving Cross Mundos vzw, Hasseltsesteenweg 532 in Tongeren. De inkom is gratis maar een seintje vooraf wordt op prijs gesteld: via mail **dis-bor.live.nl** of via telefoon: 0499/31.35.09

Meer info:

www.dis-bor.be

Agenda



Symposium lymfoedeem 30 jaar Naboram vzw

Onthaalcentrum Naboram vzw, de Antwerpse patiëntenvereniging/vrijwilligersorganisatie, ondersteunt vrouwen die geconfronteerd worden met borstkanker. De vrijwilligsters zijn zelf allemaal ex-borstkankerpatiënten en hebben dit verwerkt. Zij ondersteunen en informeren de nieuwe patiënten vanuit hun eigen ervaring en bezoeken deze vrouwen (en eventueel mannen) tijdens hun ziekenhuisopname of thuis. Ook in het centrum zijn patiënten en hun partner welkom voor een begrijpend gesprek. Naar aanleiding van haar 30-jarig bestaan, organiseert Onthaalcentrum Naboram vzw een symposium over lymfoedeem, de 'dikke arm' die kan ontstaan na een borstoperatie.

Op **zaterdag 12 april 2008 van 9 tot 16.30 uur** in de Universiteit Antwerpen, Campus Drie Eiken, Aula Fernand Nédée, Universiteitsplein 1, 2610 Wilrijk, Parking P3. Het volledig programma vindt men op www.naboram.be. Toegang €16, Naboram-leden €10, Broodjeslunch inbegrepen, graag storten voor 1 april e.k. op rek. nr. **833-5615761-10** met vermelding van naam en telefoonnummer. Stortingsbewijs geldt als toegangsbewijs.

Meer info/contact:

vzw Naboram, 03/234.35.66
(maandag en donderdag 13.30-16.30 u.)
info@naboram.be

Workshops Persephone

zelfhulpgroep voor en door vrouwen met een handicap of invaliderende chronische ziekte

Weerbaarheidstraining

Als vrouw met een handicap is het vaak niet eenvoudig voor jezelf op te komen. Je hebt wellicht als kind al geleerd om 'Ja' en 'Dank u' te zeggen. Maar 'Neen!' kunnen zeggen en 'Blijf van mijn lijf!' is zeker zo belangrijk. Greet Conix van VMG geeft tips

en oefeningen. **Zaterdag 19 April 2008 (10-17 u.)** in zaal 'De Curve', de Becker-Remyplein 27, 3010 Kessel-Lo, leden €12, niet-leden €16.

Zelfverdedigingstechnieken

Agressie neemt verschillende vormen aan en iedere vrouw en ieder meisje is uniek. De reacties moeten dus aangepast worden aan de vaardigheden en de behoeften van de betrokken persoon. Respect afdwingen, is iets dat je kan leren. Irene Zeilinger van vzw Garance is opgeleid om haalbare fysieke zelfverdedigingstechnieken aan te leren aan vrouwen met een handicap. **Zaterdag 17 mei 2008 (10-17 u.)** in het Sportcomplex Kessel-Lo, Stadionlaan 6, 3010 Kessel-Lo, leden €14 - niet-leden €18

Meer info:

vzw Persephone, 03/322.46.40
persephone_vzw@hotmail.com
www.persephonevzw.org

Te Gek!?

Een initiatief van psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael uit Diest dat tot doel heeft mee te bouwen aan een positieve beeldvorming ten aanzien van personen met problemen op het vlak van geestelijke gezondheid. Kristien Hemmerrechts is meter van het project. Ondanks het feit dat 1 op 4 mensen ooit zelf geconfronteerd wordt met een ernstig psychische probleem – wie heeft nog nooit rechtstreeks of in de omgeving te maken gehad met depressie, angststoornissen, schizofrenie, zelfmoord, dementie of andere psychiatrische aandoeningen – blijkt dat de kennis hierover vrij gering is en dat nog tal van vooroordelen bestaan. Dit houdt mensen tegen om over hun problemen te spreken of tijdig hulp te zoeken.

Begonnen als Cd-project, zet Te Gek! nu een stap verder met een tournee van 27 muziektheatervoorstellingen langsheen de culturele centra van Vlaanderen, **van januari tot april**. Er wordt voor deze tournee samen-

gewerkt met de plaatselijke diensten geestelijke gezondheids- en welzijnzorg zoals psychiatrische ziekenhuizen, centra geestelijke gezondheidszorg, centra algemeen welzijnswerk en anderen. Samen met de muzikale Te Gek! tournee trekt ook de Te Gek! infomobiel door Vlaanderen. In deze tot infostand omgebouwde bus van De Lijn vindt u informatie over geestelijke gezondheid via folders, tijdschriften, computerspelletjes, beeldmateriaal, ... De Te Gek! infomobiel kan tijdens de tournee op elke locatie waar de voorstelling doorgaat gedurende 2 dagen bezocht worden.

Meer info:

www.sad.be of bij Marc Hellinckx
Vestenstr. 1, 3290 Diest, 013/38.05.11
marc.hellinckx@sad.be

Anders Gewoon-dag in Gent

Anders Gewoon is een samenwerkingsverband tussen verschillende partners in de geestelijke gezondheidszorg, eveneens met het doel de muren van het taboe en de stilte te slopen. In de komende drie jaar worden zowel Vlaamse als lokale initiatieven aangemoedigd en in de kijker gezet. De ontmoeting, het direct menselijke contact tussen de mensen binnen en buiten de zorg staat centraal.

Topevent dit jaar is de publieksdag in Gent. Op **vrijdag 25 april** organiseert Anders Gewoon in het indrukwekkende ICC-gebouw in Gent, voor het eerst in Vlaanderen, een grote publieksdag over geestelijke gezond-

heid. Op het programma staat een gevarieerd aanbod van lezingen, workshops, infostands, tentoonstellingen, getuigenissen, muziek, poëzie, film, sport en theater die het thema geestelijke gezondheid op een interessante en verteerbare wijze zullen aansnijden. Zowel het grote publiek als wie reeds vertrouwd is met dit thema, zal zeker zijn gading vinden. Organisaties die hun werking of activiteit willen voorstellen kunnen dat doen door het opzetten van een infostand of via een poster.

Meer info:

Anders Gewoon, Karin Vercauteren,
09/221.44.34

info@andersgewoon.be

www.andersgewoon.be

Studiedag velo-cardio-faciaal syndroom

Het velo-cardio-faciaal syndroom is een frequente genetische aandoening veroorzaakt door microdeleties in chosoom 22q11. De symptomen kunnen zich manifesteren op het vlak van het verhemelte (velo-): een abnormale structuur of functie van het verhemelte kan aanleiding geven tot voedings- en spraakproblemen; het hart (cardio-): een afwijking van de grote slagaders en/of andere defecten; de gelaatskenmerken (faciaal): bepaalde gelaatsstreken komen meer voor, maar zijn niet steeds duidelijk merkbaar; leerstoornissen/mentale retardatie. VeCarFa, de zelfhulpgroep voor ouders van kinderen met dit syndroom, organiseert in samenwerking met de Waalse oudergroep Relais 22 een **studie- en ontmoetingsdag op zaterdag 26 april**. Tevens start de oudergroep met een vernieuwde werking, een nieuw bestuur en een nieuwe website waarop binnenkort het volledig programma van de studiedag te vinden is.

Ouders met interesse kunnen nu reeds contact opnemen met:

Joeri Stercx, 0493/68.70.11 of
Jochen Van Grieken, 0476/22.92.58

www.vecarfa.be

Ontmoetingsdag 'Persoonlijke Toekomstplanning'

Persoonlijke toekomstplanning is zelf richting geven aan je leven.

P.L.A.N. vzw richt zijn activiteiten naar iedereen met een ondersteuningsnood die een 'veranderingswens' heeft. Bijvoorbeeld mensen met een handicap (autisme, mentale handicap, fysieke handicap,...). Maar ook mensen die bvb. een ongeval gehad hebben, of een niet aangeboren hersenletsel, en die nadien de draad van het leven weer zo goed mogelijk willen oppakken.

Eén van de belangrijkste projecten van Plan vzw is Persoonlijke Toekomstplanning. Dit is een langdurig proces waarin de persoon met een ondersteuningsnood en familie en/of vrienden de lijnen uitzetten van hoe hij of zij wil leven en dit op alle levensdomeinen.

De kracht van dit proces ligt vooral in het feit dat de centrale persoon nooit alleen komt te staan met zijn dromen en verwachtingen maar ten allen tijden kan terugvallen op een groep betrokken mensen die er mee voor gaan en actief mee denken en zoeken. Als de centrale persoon in de uitbouw van zijn leven ondersteuning nodig heeft op één of meerder levensdomeinen, wordt in een actieplan uitgeschreven welke ondersteuning nodig is en op welke manier die best ingevuld wordt. Een PLANbegeleiding kost €25 per kwartaal (dus €100 per jaar) maar dit is bespreekbaar. In elk geval mag (gebrek aan) geld geen barrière zijn. Op **vrijdag 30 mei** wordt dit project voorgesteld in het **Vlaams Parlement te Brussel**.

Indien u graag een uitnodiging in de bus krijgt of nog meer informatie over P.L.A.N. vzw ontvangt, kan u bellen op het nummer 0497/43.59.23 (elke werkdag van 9 tot 21 uur) of mailen naar info@planvzw.be Webadres is www.planvzw.be



Leren studeren en assertiviteit voor jongeren

Tijdens de **zomervakantie** organiseert Jongerenservice – afdeling vzw Zee en Sport vijfdaagse trainingen rond leren studeren te Bredene, Zeelaan 6 voor jongeren tussen 8 en 17 jaar. Er is speciale aandacht voor kinderen met leer- en concentratiestoornissen.

Meer info:

bij de pedagogisch verantwoordelijke
tel. 0478/39.12.08

www.lerenstuderen.be

info@lerenstuderen.be

Dezelfde organisatie richt in dezelfde periode maar in Aalter ook vijfdaagse trainingen in voor jongeren tussen 8 en 17 jaar rond assertiviteit. Er is speciale aandacht voor kinderen die gepest worden.

Meer info:

bij de verantwoordelijke: 09/375.15.45

www.niemandisperfect.be

info@niemandisperfect.be

Rouwen in de Westhoek

Wie denkt dat er in de Westhoek alleen maar peis en vree heerst heeft het wellicht niet helemaal juist. Uit cijfers blijkt dit een streek te zijn met een hoog zelfmoordpercentage. Daarom zijn onderstaande initiatieven ook zo belangrijk, en misschien nog te weinig gekend.

Nabij-Zijn vzw is een is een zelfhulpgroep voor rouwenden. In het begin lag het accent op zelfdoding maar gaande weg groeide de vereniging uit tot een multifunctionele rouwgroep. Om de intieme en serene sfeer hoog te houden is er gekozen voor kleinschaligheid. Er wordt thema-gericht gewerkt met een grote soepel-

Lotgenoten gezocht



heid voor spontane reacties. Elke deelnemer krijgt een brochure met een synthese van het thema. 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.

Indien nodig wordt er doorverwezen naar gespecialiseerde therapeutische hulpverleners. Er is ook een samenwerking met de vzw Limen, een vereniging die werkt rond bijnadoodservaringen. Het programma van het voor- en najaar staan nu ook online op de website of is telefonisch of via mail te verkrijgen. Alle samenkomsten beginnen om 20 uur en gaan door in het Ontmoetingscentrum in de Koning Albertstraat 31 te 8600 Diksmuide.

Meer info/contact:

Nabij-Zijn vzw: 0497/613.615

nabijzijn@telenet.be

www.nabijzijn.net

De Open Poort

Een beetje verder, in Veurne, is er De Open Poort. Daar kan men in een kleine gesloten groep 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 zijn te verkrijgen op onderstaand adres

Meer info/contact:

Hubert Fraeyman, 058/31.17.50

of 0479/41.35.05

hubert.fraeyman@skynet.be

Primaire biliaire cirrose (PBC)

Twaalf jaar geleden werd bij mij de diagnose gesteld van PBC (primaire biliaire cirrose).

Als u zelf PBC-patiënt bent kent u ongetwijfeld de ongemakken die ermee gepaard gaan, heel dikwijls niet zichtbaar voor de buitenwereld, maar niet altijd even gemakkelijk om er jaren aan een stuk mee geconfronteerd te worden. Anderzijds zou ik me twaalf jaar geleden minder zorgen gemaakt hebben, indien ik toen mensen had kunnen ontmoeten die hetzelfde hadden meegemaakt. Het lijkt me daarom een goed idee een zelfhulpgroep op te starten voor mensen met PBC. Daar er reeds een groep bestaat voor de getransplanteerden, richt ik mij in de eerste plaats naar patiënten die nog geen levertransplantatie hebben gehad.

Ben je PBC-patiënt en geïnteresseerd om lotgenoten te ontmoeten, dan kan je contact met me opnemen.

Liane Deprost, 056/77.61.29

lianedeprost@fulladsl.be



Schildklierkanker

Ik heb schildklierkanker (papillair, multi-focaal). Ik ben geopereerd in 2004 en sedertdien onder controle bij een endocrinologe. Na een delicate chirurgie volgde een zware behandeling met radioactief jodium. Patiënten met schildklierkanker worden niet behandeld zoals andere: ze hebben geen oncoloog, geen multidisciplinair team, geen psychologische begeleiding, enz. Ik stel vast dat echter meer en meer gevallen van schildklierkanker voorkomen. Bij gebrek aan statistieken in België blijft dit onbekend.

Ik voel me alleen en zou graag in contact komen met lotgenoten. Ik stel vast dat er geen zelfhulpgroep in de lijst opgenomen is. Alle informatie of lotgenotencontact in verband met (leven met-) schildklierkanker is welkom.

Viviane Ryckaert-Rothier, 09/372.92.32
gerrit.ryckaert@skynet.be

Lymfangioom

Ons dochtertje Joëlle is bijna 10 jaar. Ze is geboren op 29 april 1998 in Gasthuisberg, Leuven.

Reeds een maand eerder had men in het ziekenhuis prenataal een lymfangioom vastgesteld. Dit is een goedaardige tumor van de lymfeklieren. Joëlle heeft inmiddels al zes operaties achter de rug. Er bestaan andere vormen van behandeling, maar dit is sowieso best te bespreken met de behandelende arts of chirurg. Er wordt nu blijkbaar wel al onderzoek gedaan naar lymfangioom maar dit alles staat nog in de kinderschoenen. Toen ons dochtertje geboren was, zaten we met 1001 vragen... Er was geen zelfhulpgroep, weinig medische literatuur, ... Kortom, veel vragen, weinig tot geen antwoorden. Het enige wat we konden doen was de situatie aanvaarden en ons zo goed mogelijk informeren bij de behandelende geneesheren. Eventueel zou ik willen starten met een zelfhulpgroep. Dus: lotgenoten samenbrengen en uiteraard geneesheren erbij betrekken om medische informatie te verstrekken.

Reacties/informatie welkom bij:
 Sophie Coeck,
 Begonialaan 43, 8531 Hulste,
 tel. 056/25.68.40
 gsm 0477/75.01.36
sophie.coeck@telenet.be

Schuldgevoelens na veroorzaken verkeersongeval

Sinds mijn echtgenoot in maart 2007 een zwaar verkeersongeval heeft veroorzaakt met als gevolg een zwaar gewonde man, kan ik, zijn echtgenote, dit niet verwerkt krijgen. De gedachten hieraan overheersen mijn dagelijkse doen en laten.

Graag zou ik hierover willen spreken of mailen.

Een eerste reactie: graag via Trefpunt trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be 016/23.65.07. Zij bezorgen mij uw reactie en ik neem dan met u contact.

Een tweede oproep in ditzelfde verband is een vraag naar getuigenissen van mensen die een ongeluk met ernstige gevolgen hebben veroorzaakt buiten hun wil of 'schuld' om: niet te snel gereden, goed opgelet, geen verdovende middelen gebruikt ... Zij worden vaak over dezelfde kam geschoren als plegers van een ongeluk met verzwarende omstandigheden. Toch kampen vooral zij dikwijls met schuld- en depressieve gevoelens. Misschien tijd dat dit thema ook bespreekbaar wordt zodat er ook voor deze 'daders' meer begrip en opvang komt? Deze oproep kan een stap zijn.

Reacties: graag via Trefpunt.

TREFPUNT
 z e l f h u l p
 KRANT