

TREFPUNT ZELFHULP KRANT

AFGIFTEKANTOOR: 3000 LEUVEN, DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT

JAARGANG 24 NR. 2 (APRIL-MEI-JUNI 2008) – P409178

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

edito

Ze waren met z'n drieën:

Iedereen, Iemand en Niemand.

Op een dag moest er iets belangrijks gedaan worden. Iedereen dacht natuurlijk dat Iemand het wel zou doen.

En hoewel Iedereen er toe in staat was, deed Niemand het.

Zo kwam het dat Iedereen boos werd.

Het was toch de taak van Iedereen, en nu had Niemand het gedaan.

Iedereen dacht dat toch wel Iemand het had kunnen doen, maar Niemand had zich gerealiseerd dat niet Iedereen het wilde doen.

Aan het einde van de zaak beschuldigde Iedereen Iemand omdat Niemand deed wat Iedereen had moeten doen.

Kwestie van perceptie of van communicatie?

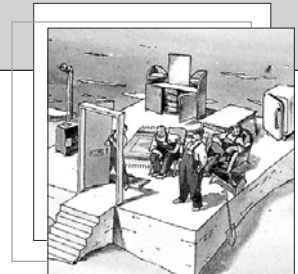
Bron: De Druivelaar, 21 maart 2008

Perceptie over zelfhulpgroepen

Perceptie

Perceptie betekent waarneming en hoé men waarneemt, zoals in 'is een glas half vol of half leeg?' Perceptie wordt beïnvloed door ervaringen en basishouding of -instelling. Een probleem kan een mogelijkheid of een kans zijn, hoge snelheden in een auto zijn of gevaarlijk of spannend -afhankelijk van de perceptie. De conclusie die men trekt na het waarnemen is afhankelijk van eerdere ervaringen, gevoelens, denkbeelden, normen en waarden en attitude. Men kijkt met een bril waarvan men niet weet dat men die op heeft.

Onze perceptie is afhankelijk van ons hele zijn. Het lijkt alsof observaties 'de waarheid' rapporteren, in plaats van interpreteren. Observaties scheiden van beleving is echter erg moeilijk, er is altijd wel iets dat we niet zien door persoonlijke selectie. We selecteren eerst wat ons opvalt, aanspreekt, wat we begrijpen en wat aan onze overtuiging of voorkeur tegemoet komt.



Hoe vaker we iets gezien hebben, hoe vertrouwd het wordt en hoe meer we geneigd zijn dit in onze (be)leefwereld toe te laten – dit het mechanisme waar de reclame op stoelt. Onbekend is onbemind. Vandaar ook de uitspraak 'Er is geen zuivere realiteit, er zijn alleen percepties.'

(deels overgenomen van de intro op de cursus 'werking van de mind' www.innered.org)

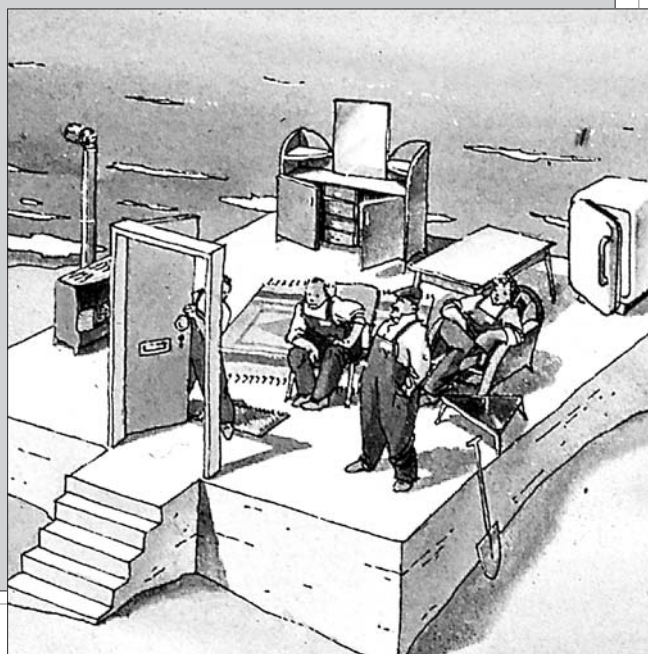
Perceptie over zelfhulpgroepen

Nood aan een charmeoffensief of werken achter de schermen?

De gezondheids- en welzijns cultuur vieren hoogtij, ook in de media. Toch blijven zelfhulpgroepen als ondersteuning bij ziekte en tegenslag, relatief onzichtbaar. Het beeld van 'praatbarakken' waar lotgenoten elkaar met kommer en kwel bestoken, lijkt bijgesteld maar duikt toch nog af en toe op. Dek de vlag de lading nog? Wat is de perceptie van individuele patiënten en cliënten, beleidsmakers, professionele zorg- en hulpverleners en de publieke opinie over zelfhulpgroepen? Moeten zelfhulpgroepen hun imago bijstellen? Welke ondersteuning hebben ze daarbij nodig?

Er bestaan uiteenlopende percepties over zelfhulpgroepen. Sommige mensen vinden zelfhulpgroepen maar niks en zouden er nooit aan deelnemen. Anderen zijn er ooit zo goed door geholpen dat ze deel zijn gaan uitmaken van het bestuur en van de groep hun 'levenswerk' hebben gemaakt. Ook bij professionelen leven verschillende percepties: sommigen verwijzen er graag en vaak naar door, anderen vinden dan weer dat zelfhulpgroepen amateuristisch gerund worden.

Trefpunt Zelfhulp vzw ervaart in zijn dagelijkse werking dat bepaalde mensen en organisaties een verkeerd of onvolledig beeld hebben van zelfhulpgroepen. Hierdoor ontwikkelen zelfhulpgroepen niet altijd hun volle potentieel: ze bereiken niet de mensen die ze willen bereiken, ze vinden geen of slechts moeizaam gehoor voor hun behoeften, ze blijven verstoken van broodnodige hulpbronnen, enzovoort. De deelnemers aan het forum over perceptie tijdens de studiedag in november vorig jaar gingen na waar dat verkeerde of onvolledige beeld vandaan komt, wat de gevolgen zijn van die beperkte invulling voor de werking van zelfhulpgroepen, en hoe



die beeldvorming kan worden bijgeschaafd. Drie aspecten van de perceptie over zelfhulpgroepen kwamen aan bod: hun focus, de kwaliteit van hun werking en hun financiële middelen. Het laatste aspect kwam door tijdsgebrek slechts summier aan bod. Om de discussie aan te zwengelen werden telkens enkele citaten aan het publiek voorgelegd.

De focus van zelfhulpgroepen

Praatbarakken?

In de perceptie over de werking van zelfhulpgroepen ligt de focus dikwijls op het bieden van lotgenotencontact. Lotgenotencontact is een troef van zelfhulpgroepen en neemt bij de meeste van hen inderdaad een belangrijke plaats in. Nu veel informatie gevonden kan worden op de website van zelfhulpgroepen, komt er bovendien meer tijd vrij voor lotgenotencontact. Dat zelfhulpgroepen lotgenotencontact bieden, onderscheidt hen van professionele zorg- en hulpverleners

en maakt hen, als onderdeel van de zogenaamde nuldelijn, complementair aan de formele gezondheidszorg- en welzijnssectoren. Zelfhulpgroepen bestempelen als 'praatbarakken' en hen herleiden tot louter lotgenotencontact doet hen echter geen recht aan. Zelfhulpgroepen hebben immers een veel ruimer aanbod: ze verstrekken informatie, bieden praktische hulp, doen aan belangenverdediging enzovoort. Enkele uitspraken die het onvolledig beeld van zelfhulpgroepen vertolken, zijn:

- 'Lotgenotencontact, eens kunnen praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, dat is wat een zelfhulpgroep kan bieden.'
- 'Zelfhulpgroepen moeten zich louter bezighouden met het samenbrengen van lotgenoten die elkaar ondersteunen door over hun probleem te praten.'
- 'Lotgenotencontact versterkt het sociale isolement.'

Drempels

Het enge, ietwat oubollige beeld van zelfhulpgroepen als praatgroepen is weinig aantrekkelijk voor deelnemers die – behalve lotgenotencontact – ook

zoeken naar informatie, praktische hulpmiddelen, de behartiging van hun belangen enzovoort. Ook voor het aantrekken en blijvend motiveren van (bestuurs)vrijwilligers vormt dergelijk imago een belemmerende factor. Hoe deze beperkte percepties over de werking van zelfhulpgroepen zijn ontstaan, is moeilijk te traceren. De deelnemers aan het forum zien wel enkele oorzaken voor de vertekende beeldvorming over de werking van zelfhulpgroepen en doen suggesties om de focus te verruimen.

Hand in eigen boezem

Zelfhulpgroepen hebben een aandeel in het éénzijdige beeld dat over hen bestaat. Groepen hebben de neiging om teveel op hun eiland te blijven zitten, hun externe communicatie ('public relations') te verwaarlozen. Die passieve houding komt – ironisch genoeg – voort uit de angst om negatief gepercipieerd te worden. Heel wat zelfhulpgroepen maken zich sterk dat een goede informatieverstrekking vanzelf tot een genuanceerder beeld over hun werking zal leiden. Daarbij verliezen ze uit het oog dat een negatieve perceptie niet, en zelfs niet overwegend, ontstaat door een gebrek aan kennis, maar door een gemis aan concrete ervaringen met de werking van zelfhulpgroepen. Door mensen op een laagdrempelige manier te laten kennis maken met hun werking kunnen zelfhulpgroepen het vertekende beeld voorkomen of bijstellen. Die lage drempel kunnen ze creëren door duidelijk over hun aanbod te communiceren. Ook de persoonlijke begeleiding van nieuwe deelnemers, met oog voor hun verwachtingen, is van primordiaal belang.

Concurrentiestrijd

Zelfhulpgroepen hebben de percepties die over hen bestaan dus deels zelf in de hand. Daarnaast werken sommige professionele zorg- en hulpverleners het onvolledige beeld van zelfhulpgroepen als praatbarakken in

de hand. Professionelen die in zelfhulpgroepen concurrenten zien in plaats van een aanvulling op de reguliere zorg- en hulpverlening, erkennen niet dat ook zelfhulpgroepen betrouwbare en up-to-date informatie aan patiënten en cliënten kunnen verschaffen. Vanuit een soort van 'territoriumdrift' plaatsen ze het lotgenotencontact op de voorgrond. Nochtans levert een koppeling van de evidence-based kennis van hulp- en zorgverleners en de experience-based kennis van patiënten en cliënten een onmiskenbare meerwaarde op voor beide partijen.

Professionelen die deze informatie-functie van zelfhulpgroepen niet onderkennen, verwijzen niet of minder door. Door hun scepsis bemoeilijken ze de verspreiding van de zelfhulpfilosofie binnen het formele zorg- en hulpverleningscircuit. Een betere sensibilisering rond de brede activiteitenwaaier van zelfhulpgroepen en hun complementariteit ten aanzien van professionelen, is een conditio sine qua non om de negatieve beeldvorming vanuit professionele hoek bij te schaven.

Communicatiestijl

De beperkte zichtbaarheid van zelfhulpgroepen is een oud zeer. Ondanks een steeds efficiëntere communicatie (de kwaliteit van de folders van groepen is bijvoorbeeld sterk toegenomen) blijven ze, evenals hun positieve effecten, relatief onzichtbaar voor particulieren, de publieke opinie en beleidsmakers. Dat heeft deels te maken met hun (te) bescheiden public relations inspanningen, deels met hun onderschatte nieuwswaarde. Op vlak van communicatiebeleid hebben zelfhulpgroepen dus nog een groeimarge. Over de geëigende communicatiestijl lopen de meningen wat uiteen: de ene pleit voor een shock-therapie (bruskeren), de ander ziet meer heil in goed gefundeerde en zelfhulpgroepoverschrijdende communicatie-acties.

Kwaliteit van de werking van zelfhulpgroepen

Amateurs?

De meeste zelfhulpgroepen worden door vrijwilligers gerund die zelf lotgenoot zijn. Dat doet bij sommigen, en in het bijzonder bij professionelen uit de hulp- en zorgverleningssector, twijfels rijzen over de kwaliteit van hun werking. Het slappe koord tussen afstand en betrokkenheid waarop lotgenoten-vrijwilligers vaak balanceren versterkt deze scepsis. Hier en daar gaan stemmen op, om in navolging van de reguliere gezondheids- en welzijns-circuits, kwaliteitscriteria voorop te stellen. De onderstaande citaten illustreren de percepties op vlak van de kwaliteit van de werking van zelfhulpgroepen.

- 'Zelfhulpgroepen worden soms amateuristisch gerund.'
- 'Zelfhulpgroepen mankeren vaak het zicht op het geheel omdat ze zeer emotioneel betrokken zijn bij en gefocust op het eigen probleem.'
- 'Er moeten kwaliteitscriteria voor zelfhulpgroepen komen.'

Dit beeld van amateuristisch gerunde organisaties strookt niet met de realiteit.

Zelfhulpgroepen nemen in toenemende mate methodieken over van professionelen uit de zorg- en welzijnssector op vlak van groepsdynamica, eventmanagement, externe communicatie enzovoort. Ze besteden aandacht aan de vorming van de trekkers uit hun vereniging. Bovendien waken ze erover dat hun (bestuurs)vrijwilligers hun eigen problematiek voldoende verwerkt hebben zodat ze hun ervaringsdeskundigheid met lotgenoten kunnen delen. Kwaliteitscriteria vinden de meeste deelnemers aan het forum weinig zinvol; ze pleiten wel voor de nodige zelfreflectie binnen de verenigingen met betrekking tot de eigen werking.

Niet alles laat zich tellen

Zelfhulpgroepen passen niet in het (beleids)discours van effectiviteitsstreven omdat hun resultaten moeilijk aan te tonen zijn. Hun meerwaarde laat zich niet vatten in een economische logica, maar situeert zich eerder op het niveau van de levenskwaliteit. Positieve effecten op de gezondheid (lichamelijk, geestelijk en sociaal), op de efficiëntie waarmee zorgvoorzieningen gebruikt worden, op participatie en beeldvorming zijn evenwel genoegzaam aangetoond door buitenlandse onderzoekers.

Troeven uitspelen

Het zelfhulplandschap zou meer moeten 'uitpakken' met zijn verwezenlijkingen en actief aan belangenverdediging doen. Het Vlaams Patiëntenplatform vzw, dat een 80-tal patiëntenverenigingen overkoepelt, wijst op de positieve werking van belangenbehartiging op groepsoverschrijdend niveau. Trefpunt Zelfhulp vzw kan een belangrijke rol spelen in de bekendmaking van de kwaliteitsvolle werking van zelfhulpgroepen en daaraan gekoppelde beleidsbeïnvloeding. Indien de stafbezetting dat zou toelaten zou het Trefpunt meer kunnen investeren in beleidsvoorbereidend werk ten aanzien van beleidsinstellingen, opleidingsinstituten en beroepsverenigingen. Die inspanningen zullen de perceptie over zelfhulpgroepen op langere termijn ten goede komen.

Percepties over de financiële middelen

Het laatste aspect, de percepties over de financiële middelen van zelfhulpgroepen, kwam slechts zijdelings aan bod. De volgende citaten werden kort overlopen:

- 'Rechtstreekse financiële overheids-tussenkomst dreigt de zelfhulpdynamiek te verstikken onder bureaucratische regelgevingen.'
- 'Financieringsstromen vanuit de farmaceutische industrie compromitteren de onafhankelijkheid van het hele veld van patiëntenorganisaties.'
- 'Patiëntenverenigingen zijn de voorposten van de farma-industrie.'

Net als in de uitspraken, verbinden de deelnemers aan het forum het verkrijgen van financiële bronnen aan (de bedreiging van) de autonomie van zelfhulpgroepen. De forumleden herkenden zich in de eerste uitspraak met betrekking tot een financiële overheidstussenkomst; ze ervaren op dat punt weinig 'return on investment'. De meeste zelfhulpgroepen hanteren een informele deontologische code voor de samenwerking met de farmaceutische industrie. Daarin is onder andere opgenomen dat mono-sponsoring van het ledenblad of de website best vermeden wordt of dat geen geld aanvaard wordt in functie van één doelstelling.

Tot slot

Het is duidelijk dat het fatalisme in sneldicht van Jules Deelder, hiernaast, niet opgaat voor de perceptie over zelfhulpgroepen. Wel bevat het de wijsheid dat hoewel sommige mensen halsstarrig weigeren om hun perceptie over zelfhulpgroepen bij te spijkeren dat beslist geen afbreuk hoeft te doen aan de (meer)waarde van die groepen.

ALS

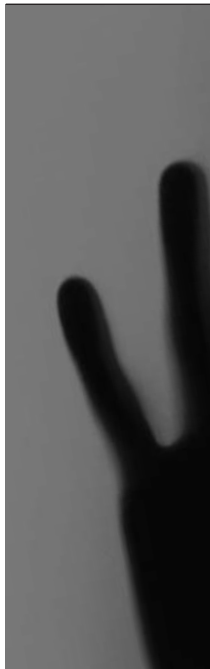
*Als iemand beweert
dat Madagaskar
in de Atlantische
Oceaan ligt,*

*doe dan geen moeite
hem of haar terecht
te wijzen;*

*de ligging van
Madagaskar
zal er niet door
veranderen.*

J. Deelder

*Peter Gielen en Jozefien Godemont
Met dank aan Linda Verwimp
voor het modereren van het forum*



Incest en geweld

Een berisping, sporadische tik, die straf die je niet verdiende ... Niet leuk, maar hierover gaat het niet. Elke dag een berisping of een vernederende opmerking, vaak kletsen of stampen krijgen, voor het minste straf, gedwongen intimiteit of seks – daarover gaat het wel. Als er mensen uit je omgeving waarmee je een vertrouwensband hebt of waarvan je afhankelijk bent (ouders, broers of zussen, ooms of tantes ...) je vernederen, bedreigen of ‘aan je zitten’, dan zit het niet goed.

Jammer genoeg gebeurt dit nog, in alle milieus. Dit soort machtsmisbruik laat diepe sporen na waarvan het effect nog lang kan doorwerken. Niet zelden hebben de slachtoffers te kampen met permanente gevoelens van schuld, schaamte en angst; wat dan weer kan leiden tot allerlei stoornissen en complexen. De stilte doorbreken is de eerste – en heel belangrijke – stap. En als de dader, of de omgeving van het slachtoffer, het probleem erkent, zal de hulpverlening ook betere resultaten boeken – dit illustreert de getuigenis van Patricia.

Getuigenis

“Als jonge moeder van twee kindjes, ga ik ook wel eens met hen naar de kermis. Het zien van hun gelukkige gezichten als ze ervan genieten is prachtig. Maar de herinneringen die dan bij mij naar boven komen vergeet ik liever. Als ik als kind naar de kermis

wou, moest ik eerst iets presteren voor mijn vader, zodat ik het verdiende om er naar toe te gaan. Voor wat hoort wat, zei hij altijd. Deze woorden zullen mij de rest van mijn leven blijven achtervolgen. Maar of het nu ging om de kermis of gewoon om te mogen buiten spelen, of om nieuwe kleren of schoolgerief, maakt niet uit, telkens werd ik verplicht in ruil daarvoor hem op de een of andere manier te bevredigen. Vanaf mijn 7 jaar tot mijn 15 jaar ben ik door hem als kind verkracht en misbruikt. Het begon met aanrakingen, maar evolueerde snel tot orale en vaginale penetratie. Het was niet zelden dat dit meermaals per week gebeurde, en dit gedurende vele lange jaren. Dit geheim moest van hem geheim blijven. In mijn bedje lag ik meestal triestig na te denken over alles, en viel al wenend in slaap. Hij heeft mij gedurende jaren bedreigd, als ik iets zou zeggen, dat hij mijn moeder en mij iets ging aan doen, de ene keer ging hij ons vermoorden, de andere keer werden bedreigingen op een meer subtiele wijze geuit, zoals dreigende bewegingen met zijn samoeraizwaard. Daar zwaaide hij graag mee, en toonde de scherpte ervan met een vel papier, hij genoot kennelijk van de schrik in onze ogen. Mooie jeugdherinneringen heb ik niet. Nachtmerries, waarin ik verkracht word, heb ik daarentegen al jaren.

De verlossing begon, toen alles in de openbaarheid kwam. Mijn therapeutische behandeling nadien, en de zeer grote steun van mijn lieve en geduldige man, hebben er voor gezorgd, dat ik nu een normaal en gelukkig leven kan leiden, op alle gebied. Vroeger kwam ik wel goed overeen met William, maar we waren zelden intiem met elkaar. Mijn lijdensweg is nog niet gedaan, dikwijls nog heb ik slechte momenten, maar het is leefbaar geworden, en ik heb van het leven leren genieten. Mijn inzicht is nu groter dan tevoren, het schuldgevoel is weg, en ik haat mijn eigen lichaam niet meer. Het is wel jammer dat het niet vroeger is uitgekomen. Alles kwam aan het licht in ‘99, na de ontdekking van een dagboek van één van mijn stiefzusjes.

Voordien wist er niemand iets vanaf, ook wij niet van elkaar. In totaal heeft hij meer dan 25 jaar lang zijn pedofiele praktijken kunnen doen en geheim houden. Grote opluchting volgde na zijn veroordeling. Eindelijk kwam de zon erdoor in mijn leven. Zonder hulp was ik zelf nooit zover geraakt in mijn nieuw leven, en ik kan het weten want ik kom van heel ver. Nu ik het belang hiervan inziet, hoop ik met mijn verhaal anderen te kunnen helpen. Heb je hulp nodig, twijfel dan niet langer en stel je er voor open, en blijf geloven in liefde, geluk en je toekomst. Please. Geloof, hoop en liefde zijn mijn redding geweest.”



Patricia's redding leidde ook tot de start van **vzw Kinderkreet**, een zelfhulpgroep voor wie een dergelijke beproeving heeft doorstaan en nu een weg zoekt naar een geheel leven. Zo zijn er nog een aantal zelfhulpgroepen, met als oudste de vzw Incest en Seksueel Geweld (ISG) die al 20 jaar bestaat en als pionier het incesttaboe aanwees. Al deze groepen willen een eerste hulp zijn bij de moeilijke stap naar (h)erkenning en een steun om professionele hulp te aanvaarden en vol te houden. Zij doen dat elk op hun eigen manier. Zo hebben Patricia en William gekozen voor de 'wandelformule': elke laatste zaterdag van de maand een wandeling aan zee; de partner mag mee. Voor velen blijkt het eenvoudiger al wandelend te praten dan in een face-to-face gesprek. Het werkt ook preventief voor wie zich na afronding van therapie toch soms voelt 'terugglijden'. Men wil er niet voor kiezen om telkens weer het negatieve boven te halen zonder meer. De doelstelling is duidelijk: er samen doorkomen en draagkracht vergroten. Tussen de wandelingen in kunnen deelnemers verder met elkaar communiceren via het prikbord op de website.

vzw Kinderkreet
William en Patricia, 0495/470.470
www.kinderkreet.be
info@kinderkreet.be

Zelfhulpgroepen Incest en geweld

De oudste vereniging, **Incest en Seksueel Geweld (ISG)**, werkt met 'babbelgroepen' en een jaarlijks doorwerkweekend in de abdij van Averbode. Er werd uitdrukkelijk gekozen voor de naam 'babbelgroep' en niet voor de klassieke 'praatgroep'.

Van Dale geeft immers aan 'babbelen' o.a. de volgende betekenis: 4. (Zuidn.) Uit de school klappen, wat zoveel betekent als geheimen vertellen. Zo worden in een babbelgroep dingen verteld die normaal verborgen blijven om welke reden dan ook: uit schaamte of angst, omdat men er geen woorden voor vindt, omdat men twijfelt of dit alles werkelijkheid is, etc. Uit de ver-/geborgenheid van zichzelf ontplooit zich een verhaal dat kan worden uitgesproken, herkend en beaamd. Tevens gebeurt dit verhalen op een heel eigen wijze. Ieder drukt zijn of haar verhaal uit op de eigen manier. Door het woord 'babbelen' te gebruiken, proberen zij de toegankelijkheid tot de groep te vergemakkelijken, want babbelen doe je op straat, in de winkel, tegen je buur, ... Het is een vaardigheid die in bijna ieders bereik ligt: met de eenvoud van woorden waarmee je spreekt over het weer, de levensduurte, het nieuws, kan men ook spreken over de eigen ervaring van vroeger en nu.

Door de naam 'babbelgroep' te gebruiken, wordt het meteen duidelijk dat het gaat om een bijeenkomst waarin men theoretische formuleringen uitsluit. Het zijn geen therapeutische sessies hoewel het 'uitspreken' wel een therapeutische werking heeft. Het komt erop aan ervaringen te delen en daarbij speelt intellectueel niveau geen rol. Elk groepslid mag verwoorden vanuit zijn of haar levenservaring. In dit samenzijn gaat het om 'eigen' ervaringen, waarvan iedereen de deskundige bij uitstek is. Doorheen de kwetsbaarheid van woorden poogt de betrokkene de ervaringen aanwezig te stellen en verlangt op één of andere manier antwoord te krijgen met woorden, een gebaar, stilzwijgen of een traan.

De groepen zijn 'half open'; ieder die met incest of seksueel geweld te maken heeft (gehad), is in principe welkom: slachtoffers, partners, vaste vrienden, vriendinnen en zelfs hulpverleners. Hierbij dient wel aangestipt dat de mensen uit de omgeving pas meekomen op uitdrukkelijk verzoek van de persoon die de ervaring in zich meedraagt. Vooraf is er steeds een kennismakingsgesprek tussen de betrokkene en de verantwoordelijke van een babbelgroep. Er kunnen immers medische of psychische redenen zijn waardoor een deelname niet aangewezen is voor de kandidaat zelf of voor de groep, bijvoorbeeld verslaving aan medicatie, drugs, drank of acute psychiatrische problematiek. Indien mogelijk is de groep heterogeen samengesteld: mannen en vrouwen, ouderen en jongeren, gehuwden en niet-gehuwden, mensen die hun verleden reeds voor een groot deel verwerkt hebben en anderen die nog volop met dit proces bezig zijn.

Eén van de wezenskenmerken van de wereld die we met 'incest' bestempelen is de isolatie. Als kind kon men nergens het verhaal kwijt, als volwassene durft men nauwelijks te spreken over wat vroeger gebeurde, uit angst voor familieleden, uit angst om nog meer geïsoleerd te geraken, ...

Die isolatie doorbreken is het begin van herstel: door het opgesloten verhaal aan anderen te vertellen, inzichten uit te wisselen, door ook niet-slachtoffers bij dit gebeuren te betrekken, zodat het verhaal ook buiten de 'incestwereld' gehoor vindt. Zo ontdekt men dat bepaalde ervaringen niet alleen plaats vinden in de wereld van incest, maar ook daarbuiten. Dat pijn, onmacht en afgewezen worden te maken heeft met kwetsbaarheid om in de wereld te staan. Iemand die doorheen een incestgebeuren ging, zal die pijn, onmacht en afwijzing op een eigen wijze ervaren en taal geven.

Dat niet-slachtoffers daar ook mee te maken krijgen, stimuleert om het 'slachtoffer-zijn' te doorbreken. Soms lijkt het wel eens gemakkelijk het 'incestslachtoffer-zijn' als nieuwe identiteit te hanteren. Het adagio 'Wij, incestslachtoffers' kan niet uitgesproken worden, omdat niet-incestslachtoffers evenzeer en gelijkwaardig deel uitmaken van de babbelgroep.

Er zijn babbelgroepen in Antwerpen, Leuven en Gent en ze komen maandelijks samen. Er is geen verplichting om elke bijeenkomst aanwezig te zijn, wel om te verwittigen als men niet kan komen.

Een deelnemer vertelt over 'de eerste keer'

"Zaterdag 24 november. Vandaag ga ik voor de eerste keer naar de babbelgroep van ISG. Ik heb er de voorbije weken echt naar uitgekeken, wel met gemengde gevoelens. Blij dat ik eindelijk weet wat er in de weg zit, zet ik die stap om er iets mee te doen. Ik hoop dat 'erover praten' met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt me kan helpen een manier te vinden om het een plaats te geven in mijn leven. Tegelijkertijd ben ik ook wel bang en onzeker. Zoveel jaren van onzekerheid, twijfel, wanhoop, zelfverachting, me waardeloos voelen, me afvragen waarom ik altijd weer blokkeer als mensen wat te dicht komen, waarom ik niet durf vertrouwen, waarom som-

mige dingen me zoveel moeite blijven kosten, waarom... waarom... Nu besef ik eindelijk dat het alles te maken heeft met de dingen van vroeger die ik zo netjes heel diep weggestopt had, die ik zo graag wilde vergeten, afdeed als verleden tijd, niet meer aan denken, gewoon doen of het nooit gebeurd is ... Nu zie ik eindelijk in dat het helemaal geen verleden tijd is, dat het me nog steeds alle dagen blijft hinderen in mijn functioneren, in mijn onvermogen om evenwichtige relaties aan te gaan met anderen, nu ik dat allemaal onder ogen kan zien, ben ik vastbesloten om er ook iets aan te doen. Het heeft mijn leven al lang genoeg verpest. Toch steekt de twijfel soms terug de kop op: zal ik het wel aankunnen, zal het me niet nog dieper in de put helpen, is het echt nodig om al die dingen terug op te rakelen ...

Het antwoord vond ik eigenlijk al direct na de eerste deelname. Ja, het is meer dan nodig om het allemaal naar boven te laten komen, om erover te praten, om het bestaansrecht te geven. Ik had mezelf wijsgemaakt dat de feiten op zich er niet zoveel meer toe deden, dat ik me moest concentreren op de gevolgen ervan, op mijn functioneren hier en nu. Maar het is me al direct duidelijk geworden dat dat grote onzin is, dat ik die feiten nog helemaal niet verwerkt heb. En dat het allemaal veel moeilijker zal worden en langer gaat duren dan ik had gehoopt. Dat ik eerst nog door een heel diep dal zal moeten, voor het gaat beteren. Maar... ik ben niet meer bang, hoe lang en moeilijk de weg ook mag zijn, ik zal hem gaan... en ik hoef hem niet meer alleen te gaan."

ISG vzw

0486/12.88.14

(12-14 uur en 19-21 uur)

www.incestseksueelgeweld.be
tzeefje@hotmail.com

STOPdestilte is een zelfhulpgroep voor slachtoffers van seksueel misbruik. Het begon met de strijd van één persoon tegen de jarenlange onmacht en het stilzwijgen. Er was de confrontatie met de dader, maar ook uiteindelijk met zichzelf. Na meer dan vier jaar staat er een vastberaden team. Wij laten hen zelf aan het woord.

"Het lijkt zo veilig achter die muur. Niemand kan je raken, niemand kan je pijn doen. Maar daar zit je dan, helemaal alleen, omringd door stenen, torenhoog. Want ook je pijn, je verdriet blijven er bewaard. Niemand die het merkt, niemand die het ziet. Stilte, doodse stilte. Of toch niet? Nee, wij kennen die kreet. Zelf hebben we die kreet geschreeuwd, eerst binnensmonds gefluister. Maar we leerden praten, en die stilte viel weg. Nee, zeker geen zware woorden, of zware therapeutische kost. Slechts eenvoudige woorden van mensen die hetzelfde hebben meegemaakt. Geen psychologische uiteenzetting, maar een luisterend oor, een schouderklopje, een glimlach. Dat vind je hier. We dwingen je niet, we willen er alleen zijn voor jou. Voor jou en jouw muur. Wij staan klaar, om samen met jou die muur af te breken. In de eerste plaats door je te helpen je verhaal te vertellen. Het delen van angsten, gevoelens en allerlei problemen die zich in de loop der tijd voordeden (eetstoornissen, automutilatie, slaapstoornissen, depressies) kan vaak veel (h)erkenning geven. Zo vaak worden wij niet begrepen door "de buitenwereld" omdat familie, vrienden, partners niet echt kunnen ervaren welke impact ons verleden heeft op ons verdere leven. Velen proberen er wel "te zijn", maar dit gaat zoveel verder. "Het gevoel" ontbreekt, en dit vinden we terug bij mensen die "het ook hebben meegemaakt". Wij proberen een schouder te zijn die zo vaak mogelijk aanwezig is; eentje waar lotgenoten kunnen op uithuilen. Hand in hand zoeken we een nieuwe weg. Vergeten doen we nooit, het heeft wonden geslagen, ons getekend voor ons leven...we kunnen enkel leren om te overleven... om alles een plaatsje te geven... en dat hoef je niet alleen te doen!"

Op de vier jaar dat STOPdestilte bestaat is onze organisatie heel erg gegroeid. Toch merken we nog vaak dat er veel meer nood is aan directe opvang. Ons streefdoel is al van in het begin om een "uitblaashuis" op te richten. De ervaring heeft ons intussen geleerd dat vele beloften een lege doos blijven, ook in de politieke wereld. Maar wij blijven strijden om de rechten van het slachtoffer meer op de voorgrond te brengen.

Hoe doen we dit concreet:

We hebben een forum waar je in contact kan komen met andere lotgenoten en je kan ons bereiken via mail en telefoon. Er zijn maandelijkse groepsgesprekken en andere activiteiten om elkaar een beetje beter te leren kennen op een aangename manier. We geven tweemaandelijks een nieuwsbrief uit en verstrekken andere nuttige informatie zoals adressen van therapeuten, duiding bij het juridisch aspect. We geven lezingen op scholen en hebben al heel veel samengewerkt met studenten voor hun eindwerken. Op vragen van de media (televisie, tijdschriften, kranten) gaan we altijd in om nog meer slachtoffers of hun familieleden te laten weten dat ze er niet alleen mee moeten blijven. En ten slotte blijven we werken aan de uitbouw van het "uitblaashuis".

De Stop-Foon

0499/32 74 19

www.stopdestilte.be
stop@hulporganisaties.be
stopdestilte@gmail.com

Her-LEVEN is er voor wie seksuele, lichamelijke of emotionele mishandeling heeft meegemaakt. Er werd voor deze naam gekozen omdat veel mensen na een dergelijke traumatische ervaring vaak letterlijk opnieuw moeten leren leven. Alléén is dat heel moeilijk; hiervoor is de steun van anderen broodnodig. Er wordt vooral geluisterd naar ieders verhaal. Erover praten in een veilige omgeving is immers een eerste stap. Indien nodig

wordt er ook informatie gegeven over professionele hulp, of wat kan helpen bij het zetten van belangrijke stappen in het helingsproces. Eenmaal per maand op een vrijdag is er een babbelavond voor lotgenoten in het Oost-Vlaamse Geraardsbergen van 20 tot 23 uur. Ook partners zijn welkom. Via de website kan men deelnemen aan het forum voor (anoniem) contact met lotgenoten. Driemaandelijks komt het boekje 'Leven' uit, een boekje met allerhande praktische info - niet alleen praktisch voor slachtoffers zelf, maar ook voor mensen die geïnteresseerd zijn of op die manier willen steunen.

Kaatje Mostien, 0476/90.17.64
kaatje.herleven@gmail.com
www.her-leven.be

De groepen '**Houvast**' en de vervolgroep '**Ikzelf**' zijn gegroeid uit de werking van vzw Pandora in Hasselt – een tele- en opvangdienst rond (familiale) mishandeling – dus ook bij geweld in de partnerrelatie. Ze bieden een ontmoetingskans en ondersteuning voor mensen na incest of seksueel misbruik en een opstap naar herwonen zelfstandigheid.

Informatie via Pandora vzw

011/26.10.60

(woensdag van 9 tot 17 uur)

pandora.vzw@pandora.be
www.mishandeling.info

Eveneens in Limburg is er '**Incest Misbruik Limburg**', voor moeders van incestslachtoffers én slachtoffers. Er is voorzien in telefonische opvang, iedere dag van 10u tot 22u en er is een praatgroep die om de twee maanden samenkomt en op aanvraag om de maand. De groep bestaat uit ervaringsdeskundigen en daar voelt iedereen zich goed bij omdat ieder hetzelfde heeft meegemaakt. De groepsleden steunen mekaar en delen bruikbare ervaringen en informatie uit, zoals: 'wat te doen bij de vaststelling van incest, waar kan ik terecht, wat indien ik een klacht wil indienen, wat zijn de gevolgen van een gerechtelijke proce-

...Van algemeen nut

dure, heb ik een familiale verzekering met rechtsbijstand zodat deze de kosten betalen aan de advocaat, enzovoort'. Allemaal praktische kwesties waarbij niet iedereen zich zomaar raad weet. Moeders en slachtoffers die er alleen voorstaan worden indien gewenst vergezeld bij de zitting op de rechtbank en bij andere instanties.

IML

Agnes Jacobs, 013/66.39.64
0475/92.72.43

agnesjacobs@pandora.be
www.incestmisbruiklimburg.be

Tenslotte is er de groep die vaak vergeten wordt: de moeders die het meestal verdoken misbruik ontdekken en ook schade lijden: in hun partnerschap van en in de ouder-kind relatie. Zij kunnen terecht bij **Moeders tegen Incest**, om te weten waarheen, wat te doen, wat je kind kan helpen, hoe de dader gestopt kan worden hoewel hij de vader of een familielid is. Er is hulp om verwarde gevoelens te uiten, uit te huilen zonder schaamte. Andere moeders vertellen hun verhaal en geven tips over hoe met je kind praten over het misbruik. Er is een folder beschikbaar, een brochure en een boek over de specifieke problematiek van moeders van slachtoffers van seksueel misbruik. De brochure en/of het boek kan men tegen betaling aanvragen op het secretariaat. De samenkomsten van lotgenoten vinden op aanvraag plaats te Gent. Daarnaast is er de telefonische opvang.

MTI

Andrea De Jong, 09/329.01.81
andrea@mti-online.be
www.mti-online.be

De **VRT** is ook dit jaar op zoek naar mensen met een handicap die een **betaalde opleidingsstage** willen volgen. Je kunt bij de VRT terecht voor een stage als programmamedewerker, cameraman/vrouw, schminkster/grimeur, kapper/kapster of avid-monteur. Spreekt een stage in de media je aan en kun je je vinden in de profielen, neem dan zeker contact op met de Cel Diversiteit van de VRT.

Meer info: 02/741.58.92
diversiteit@vrt.be
www.vrt.be/diversiteit

Elcker-Ik Antwerpen stelt **gratis lokalen** ter beschikking voor zelfhulpgroepen indien niet benomen door de vormingsmomenten van de Elcker-Ik werking. In samenwerking met die zelfhulpgroepen kunnen ook voordrachten georganiseerd worden rond diverse thema's zoals bvb. eetstoornissen, zelfdoding ... Het Centrum is open tijdens de werkdagen van 10u tot 17u en van 18u tot +/-23u; gesloten tijdens de weekends en de schoolvakanties.

Meer info: 03/218 65 60
Elcker-Ik Centrum
Breughelstraat 31-33, 2018 Antwerpen
info@elcker-ik.be
www.elcker-ik.be

Als u een project wil realiseren in dienst van de samenleving, kan een **projectrekening** daarbij helpen. Een projectrekening helpt om geld in te zamelen en wordt beheerd door de **Koning Boudewijnstichting**. Daardoor krijgt uw project meer erkenning en zichtbaarheid. Schenkers kunnen er ook zeker van zijn dat hun geld goed besteed wordt. Bovendien krijgen ze een fiscaal attest voor giften vanaf €30. De formule kent veel succes.

Momenteel lopen er meer dan 400 projectrekeningen bij de stichting. Wie zo'n projectrekening heeft lopen, kan via een speciale website alle verrichtingen op zijn of haar rekening volgen. Verenigingen, lokale partnerschappen en organisaties kunnen een projectrekening openen, maar enkel voor een eenmalig en specifiek project, dat beperkt is in tijdsduur en het algemeen belang dient. Een onafhankelijk comité dat meerdere keren per jaar samenkomt, beslist of aan alle voorwaarden is voldaan om een projectrekening te mogen openen bij de Stichting. Een projectrekening wordt afgesloten zodra het project is gerealiseerd.

Meer info:
KBS contactcentrum: 070/233.065
Catherine Masui: 02/549.02.65
www.kbs-frb.be

Prijs Julie Renson 2008. De Julie Renson Stichting kent iedere twee jaar een bedrag van €5000 toe aan de promotie en/of ondersteuning van een origineel project of initiatief dat als voorbeeld kan dienen en een sneeuwbal effect kan geven binnen de brede sector van de geestelijke gezondheidszorg. In 2008 zal de Prijs toegekend worden aan een Nederlandstalige inzending. Kandidaturen kunnen worden ingediend tot 30 juni 2008. Alle instellingen of projecten in de sector van de geestelijke gezondheidszorg kunnen deelnemen: ziekenhuisstructuren, actiegroepen, vormingsinstellingen, ambulante en residentiële diensten, verenigingen, enz.

Meer info en reglement:
Julie Renson Stichting
Lombardijestraat 35, 1060 Brussel
tel. 02/538.94.76
fax 02/534.38.64
info@julierenon.be
www.julierenon.be

Zeldzame Ziekten Dag en start RaDiOrg

Op 29 februari laatstleden werden voor het eerst en in heel Europa evenementen gehouden ter gelegenheid van de Zeldzame Ziekten Dag. Voor de start is deze schrikkelidag uitgekozen, maar de Europese organisatie achter het initiatief wil voortaan elk jaar zo'n dag houden. Als zeldzame ziekte gelden alle ziekten die ten hoogste 1 keer voorkomen per 2.000 mensen. Dat zijn er heel wat.

Sommige zijn levensbedreigend of zwaar invaliderend, andere kunnen onder controle worden gehouden. Tegen sommige van deze ziekten bestaat geen enkel medicijn, tegen andere gelukkig wel. Maar farmaceutische bedrijven zijn er niet tuk op om onderzoek naar deze 'weesziekten' of 'weesgeneesmiddelen' te doen: onbekend is onbemind en het gaat vaak maar om een kleine doelgroep. Het Europese initiatief hoopt daar beweging in te krijgen bij monde van de organisatie Eurordis, een koepelorganisatie voor patiëntenverenigingen rond zeldzame ziekten. Eurordis activeerde een vertegenwoordiging in elk Europees land om de zeldzame ziekten op de agenda te houden. In België sprongen een achttal patiëntenverenigingen op de kar. Ze bundelen de krachten voor dit doel onder de noemer RaDiOrg.be.

Deze vzw is opgericht op 29 januari 2008 en wil gemeenschappelijke vragen bundelen en een stand van zaken opmaken van zeldzame ziekten en handicaps, al dan niet van genetische oorsprong. Zij wil ook acties ondernemen, onderzoek stimuleren, informatie bijhouden, bijstand verlenen en vorming geven op Belgisch en Europees vlak.

De vereniging is samengesteld uit drie verschillende categorieën:

1. Mensen die een 'patiëntenvereniging' vertegenwoordigen waarvan het hoofddoel de strijd is tegen één of meerdere zeldzame ziekten. Deze verenigingen zijn voornamelijk samengesteld uit zieken of personen die rechtstreeks betrokken zijn bij de ziekte.
2. Mensen kunnen ook een groep vertegenwoordigen die voor het merendeel is samengesteld uit zieken of betrokkenen, waarvan de handelingen een belang aantonen voor één of meerdere zeldzame ziekten.
3. Tenslotte ook individuele personen die lijden aan een zeldzame ziekte of mensen die hun belangen behartigen.

Dit is een Belgische vereniging; leden uit de drie landsgedeeltes zijn welkom. De leden van de raad van bestuur zijn momenteel:

- Lut De Baere (BOKS), voorzitter,
- Yvonne Jousten (Marfan), vice-voorzitter,
- Mieke Neven (Sarcoïdose), secretaris,
- Paul Havelange (Relais 22), penningmeester,
- Bart De Feyter (Nema),
- Gust Caelen (Pulmonale Hypertensie)

Op de website vindt men een lijst van alle Belgische patiëntenverenigingen die aan het criterium 'zeldzame ziekte' beantwoorden. Wie er zich nog niet ziet tussen staan kan dit melden via mail, wie interesse heeft om mee te werken eveneens.

Meer info/Contact:

RaDiOrg

Ortolans 62, 1170 Brussel

info@radiorg.be

www.radiorg.be

Eurordis

Plateforme Maladies Rares

102, rue Didot, 75014 Paris, France

Tel: +33 (1) 56.53.52.10

Fax: +33 (1) 56.53.52.15

eurordis eurordis.org

www.eurordis.org

Database van zeldzame ziekten, weesgeneesmiddelen, onderzoekscentra, patiëntenverenigingen, diagnostische tests en clinical trials:

www.orpha.net

Vereniging Hart-, Long- en Levergetransplanteerden Antwerpen (VHLA vzw)

De Vereniging van Hart-, Long- en Levergetransplanteerden is verbonden met het U.Z.A. Ze verenigt een groot aantal van de patiënten die in dit ziekenhuis een nieuwe lever, long(en) of hart kregen. De vereniging wil een contactkring zijn waar iedereen naar behoefte de kans krijgt zich zowel fysiek als psychisch te ontspannen. De medewerkers geven ook als ervaringsdeskundigen informatie aan pretransplanten en jonggetransplanteerden, op verzoek van het ziekenhuis of de mensen zelf. In samenwerking met de transplantcoördinator worden er op aanvraag voordrachten gegeven over orgaandonatie en transplantatie.

Meer info/Contact:

VHLA vzw

Oud Kerkhoflaan 37, 2650 Edegem,

03/457.94.37

www.vhla.be

OK vzw
Ontmoeting & Ontspanning
voor Kankerpatiënten en
betrokkenen

OK staat voor Ontmoeting & Ontspanning Kanker en is het initiatief van een ex-kankerpatiënt uit Roeselare. Hij besliste om de vereniging op te richten na een bezoek aan het Franse bedevaartsoord Lourdes, samen met 5.000 andere kankerpatiënten. De reis liet een diepe indruk op hem na. Hij is ervan overtuigd dat kankerpatiënten en hun familie en verzorgers heel wat energie kunnen putten uit ontspanning en uistappen. Wie met kanker te maken heeft of heeft gehad, kan het zeker waarderen mensen te ontmoeten die hem of haar met zorg en bijstand omringen. Het doet deugd er met anderen over te spreken en er groeit sowieso vriendschap. Deze vzw zal zijn doelstellingen ondermeer verwezenlijken in samenwerking met reeds bestaande zelfhulpgroepen in het kader van kankerverwerking. Een volledig programma kan men aanvragen of raadplegen op de website.

Meer info/Contact:

vzw OK, Eugeen Carrette
Gitsestraat 65, 8800 Roeselare,
051/21.50.67 (tel.+fax)
0473/12.13.45 (gsm)
vzw.ok@telenet.be
www.ontspanning-kanker.be

Familiegroepen
jongdementerenden
Vlaamse Alzheimer Liga

Je partner is een kwieke 40plusser. Dan is beginnende dementie wel het laatste wat je verwacht. Je wordt – vroeger dan normaal – geconfronteerd met vragen over het hoe en waarom en je staat voor een herplanning van de toekomst. Twijfels komen op je af en een grote eenzaamheid kan je overvallen. Dan kan het goed zijn om deel te nemen aan een praatgroep. Samen met lotgenoten praten over problemen, samen zoeken naar oplossingen. Luisteren naar elkaar kan wonderen doen. Een steun die je op dit moment erg nodig hebt. In Turnhout start zo'n praatgroep, in Leuven is er reeds geruime tijd een

familiegroep. Een keer in de maand kan je onder begeleiding van twee professionele therapeuten samenkomen om de dingen die je bezighouden te vertellen, je nood te klagen, tips en steun te krijgen.

Meer info/Contact:

Interesse in deelname aan deze praatgroepen?
Laat het ons even weten:
014/43.50.60
0800/15.225 (gratis nummer)
vlaamsealzheimerliga@skynet.be

Zelfhulpwerking De Sleutel
start met nieuwe groep
in Dagcentrum Brussel

Wie als (groot)ouder, partner of vriend(in) met drugsmisbruik in de nabije omgeving wordt geconfronteerd, kan die last meestal niet alleen dragen. Als ouder of grootouder stelt men zich meteen ook vragen omtrent het al dan niet falen van de opvoeding of kamp met schuldgevoel...

Verslavingsproblematiek kan diep ingrijpen in het gezinsleven. Ontredering, gevoelens van machteloosheid en schuld slaan toe. Een hoopvol perspectief lijkt ver weg. Ook de relatie tussen ouder en kind komt onder druk te staan.

De Sleutel wil mee zoeken naar antwoorden. In het dagcentrum van Brussel start binnenkort een nieuwe groep van en voor ouders uit de Brusselse regio. Ook in andere regio's is De Sleutel actief met een werking naar ouders. Op de website kan u nader kennismaken met de zelfhulpgroep in Mechelen (o.m. met enkele getuigenissen) en kan u als grootouder op een anonieme manier uw vraag kwijt. Verbonden aan het dagcentrum te Brugge bestaat eveneens een zelfhulpgroep voor ouders. Voor concrete gegevens kan u steeds terecht op **www.desleutel.be**

Meer info/Contact:

Meer over de zelfhulpwerking in Brussel via Lieve Dillen
02/230.26.16
dcbl.info@fracarita.org

Forum Ups & Downs
tweede editie: manisch-depressief?
zo gek nog niet!

Over labels en stigma's
bij psychische problemen

Het forum vindt plaats op **zaterdag 11 oktober 2008** in het Provinciehuis Vlaams-Brabant in Leuven, 13.30-17u. Het programma omvat volgende onderwerpen:
- maatschappij en psychiatrie, psychiater Dirk De Wachter;
- de Europese Gamian-enquête over stigma bij mensen met psychische problemen, wetenschapsjournalist Geerd Magiels;
- een getuigenis van Betty Mellaerts.
Vanaf 17 uur volgt er een receptie.

Inschrijven door overschrijving op rek.nr 734-0123378-03
tav Ups & Downs,
Bredestraat 55, 9300 Aalst
met vermelding 'forum 11/10'
en aantal personen.

U komt er in voor
€ 5 leden Ups en Downs, Uilenspiegel
en Similes; € 10 niet-leden;
€ 20 professionelen

Meer info/Contact:

Marc en Lieve: 016/25.43.39
contact@upsendowns.be
www.upsendowns.be

Nieuwe publicaties

Troost het kind in mij

Het boek *Troost het kind in mij*, vertrekt van verhalen van slachtoffers van incest en seksueel misbruik. Aan de hand van deze verhalen wordt de problematiek geschetst. In een eerste hoofdstuk worden de termen gedefinieerd en wordt beschreven wie de mogelijke daders van seksueel misbruik zijn. Vervolgens wordt het proces van verleiding, het zwijgen en de ontkenning onder de loep genomen - ook de positie van de moeder komt hier ter sprake. In een derde hoofdstuk wordt nagegaan welke de mogelijke gevolgen zijn van het misbruik, niet alleen op het moment zelf maar ook op latere leeftijd. De fysieke en psychische gevolgen worden belicht, naast die op seksueel gebied en op het gebied van gender. De gevolgen op het gebied van zingeving en religie worden nader bekeken naast de erfenis van het misbruik voor de volgende generatie. In het vierde hoofdstuk wordt stilgestaan bij de signalen. Het is immers van groot belang dat deze tijdig onderkend worden omdat zodoende bijkomende kwetsuren vermeden kunnen worden en de heling van de bestaande zo snel mogelijk kan worden aangevat.

Aangezien het boek speciaal gericht is tot mensen die met jongeren bezig zijn en werkzaam zijn in het onderwijs, worden een aantal tips gegeven om hen te helpen bij de aanpak van (vermoedelijk) misbruik. Het is immers niet gemakkelijk om gepaste ondersteuning te bieden. Het boek eindigt op een positieve noot: de verhalen zijn verhalen van fiere mensen die na al wat ze meemaakten erin geslaagd zijn iets van hun leven te maken. Ze konden dat dank zij de verbondenheid met anderen. Vandaar dat het boek een oproep is aan allen die een bijdrage kunnen leveren om misbruik te voorkomen, om het te doen stoppen of om te helpen helen.

Troost het kind in mij.
Over incest en seksueel geweld,
Karlijn Demasure, Uitgeverij Altiora,
Averbode, 2007, €15



ZELFHULPGIDS

WEGWIJZER NAAR ZELFHULPGROEPEN EN
PATIËNTENORGANISATIES IN VLAANDEREN

2008 - 2009

Zelfhulpgids, editie 2008-2009

Deze gids wijst de weg naar de vele zelfhulpgroepen en patiëntenorganisaties die Vlaanderen rijk is. In een zelfhulpgroep vinden mensen elkaar als lotgenoot rond een probleem of situatie die de levenskwaliteit bedreigt. Zij vinden er toegankelijke informatie, ondersteuning en ervaringsdeskundigheid. Deze zelfhulpgids geeft een volledig up-to-date overzicht van de bestaande groepen in Vlaanderen met een omschrijving van de werking, contactpersonen, adressen, telefoon- en faxnummers, websites en e-mailadressen. Een alfabetische index maakt opzoeken gemakkelijk.

De zelfhulpgids is enkel te verkrijgen bij Treffpunt Zelfhulp vzw. Het boek wordt u opgestuurd samen met de factuur. Bestellen kan telefonisch, via e-mail of schriftelijk:

tel. 016/23.65.07 (tijdens kantooruren)

treffpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be

Treffpunt Zelfhulp vzw, Parkstraat 45 bus 3608, 3000 Leuven

Zelfhulpgids. Wegwijzer naar zelfhulpgroepen en patiëntenorganisaties in Vlaanderen 2008-2009, paperback € 20 (excl. verzendingskosten)

Versluiering van geweld

De wereld lijkt steeds gewelddadiger te worden. In vertrouwensrelaties komt steeds meer geweld aan de oppervlakte. Achter gesloten deuren vindt heel wat geweld plaats: tussen partners, ouders tegen kinderen, kinderen tegen ouders, kinderen onderling, kinderen en ouders tegen grootouders...

Er is meer dan ooit nood aan een theoretische analyse omtrent geweld: hoe komt het tot stand? Zitten er vaste patronen achter? Is het een ziekte van deze tijd? Lutgart Van Parijs, meer dan 15 jaar werkzaam in de sector omtrent geweld in vertrouwensrelaties en drijvende kracht achter de Beweging tegen Geweld, de vzw Zijn, verzamelde het wetenschappelijk onderzoek omtrent geweld en maakte die theoretische analyse.

Het resultaat is een toegankelijk boek, dat een belangrijke hulpmiddel kan betekenen voor mensen die met geweld geconfronteerd worden in hun omgeving of er zelf mee te maken hebben. Het is bestemd voor iedereen die in de materie geïnteresseerd is. Alle vormen van geweld in vertrouwensrelaties komen hierin aan bod, met de meeste nationale en internationale cijfers naast courante verklaringen en praktijkverhalen.

Geweld komt vertrouwensrelaties binnen als een sluipend gif. Het herkennen lijkt evident, maar dat is lang niet altijd het geval. De verhouding tussen dader en slachtoffer is doorgaans heel dubbelzinnig. Het gaat om liefde en tegelijkertijd om haat. Om afhankelijkheid ook, niet noodzakelijk economische afhankelijkheid, maar ook affectieve afhankelijkheid (angst om alleen te leven bijvoorbeeld). De dader krijgt zijn slachtoffer via continue manipulatie langzaam maar zeker in

een wurggreep. Het zelfbeeld wordt systematisch verpulverd. De abnormale interacties tijdig herkennen, de risicofactoren onderkennen, vergt enige kennis van zaken. Het geweld stoppen of uit een geweldrelatie stappen is niet zo vanzelfsprekend. Zeker niet met een platgeslagen zelfbeeld. De omgeving speelt een belangrijke ondersteunende rol. Daarom moeten we ons de signalen van geweldpleging eigen maken en erover durven spreken. Geweld wordt nog te vaak met de mantel der liefde togedekt: we moeten het uit de taboesfeer halen. Door het bespreekbaar te maken, bestaat het. Wat je niet benoemt bestaat niet.

(Fragment uit de tekst van Marleen Finoulst ter gelegenheid van de persconferentie)

*Bestellen kan rechtstreeks bij de auteur:
Lutgart Van Parijs
J. Van Den berghestraat 40,
1850 Grimbergen
02/253.27.11*

lutgart.van.parijs@skynet.be
*Prijs: € 21, over te schrijven op rekening
744-0205572 -22 met vermelding
'Versluiering van geweld'*

Met ADHD op Kamp vernieuwde gids voor alle (jeugd)monitoren en anderen die het aanbelangt

De gids is geschreven om jeugdmonitoren te informeren over ADHD. Er wordt in begrijpbare taal uitgelegd wat de moeilijkheden zijn van kinderen met ADHD, wat ouders van de leiding verwachten én over het verwachtingspatroon van de kinderen zelf. Dit alles aangevuld met concrete tips over de gedragsaanpak van kinderen met ADHD.

*De gids kost € 5,50 (inclusief verzendingskosten).
Te bestellen via de webshop van centrum ZitStil: **www.zitstil.be** en doorklikken naar 'publicaties'.*

De Holebifederatie pakt uit met een nieuwe publicatie: 'Alles wat je altijd al wilde weten over holebi's'

Die kwam er met de steun van Vlaams minister Kathleen Van Brempt. De uitgebreide brochure is nuttig voor iedereen die vragen heeft over holebi's of holebiseksualiteit. Thema's als coming-out, de werkvloer, geloof, gelijke rechten en seks komen aan bod.

*De brochure is bijzonder nuttig voor onthaalwerking en is gratis te verkrijgen bij de Holebifederatie:
09/223.69.29 of 09/238.26.26
info@holebifederatie.be
www.holebifederatie.be*



www.bronnenwijzer.be

Een bibliotheek heeft als missie op geordende wijze informatie ter beschikking te stellen en de bezoeker wegwijst te maken in diens zoektocht daarin. Boeken maken nog steeds het leeuwendeel uit van een bibcollectie en daarin kan men zoeken via de catalogus. Zolang men het boek echter niet ter hand nam weet men eigenlijk niet veel meer dan de titel, auteur en de korte inhoud – of men moest zich baseren op de bevindingen van iemand die het al gelezen heeft. De boeken staan er niet gerangschikt volgens bepaalde criteria zoals bvb. leesbaarheid, relevantie voor het dagelijks gebruik of het dagelijks leven enz. Informatie is vandaag ook te vinden op websites, multimedia, via gespecialiseerde verenigingen en cursussen. Enkele West-Vlaamse bibliotheken hebben bij wijze van proefproject een aantal 'infowijzers' uitgewerkt rond thema's uit het veld gezondheid en welzijn. Zo zijn er wijzers rond 'omgaan met diabetes, omgaan met dementie, omgaan met hoofdpijn enz.' De literatuurlijst is samengesteld volgens criteria van actualiteit, leesbaarheid en praktisch gebruik en is uitgebreid met verwijzingen naar cursussen en patiëntenverenigingen. Ideeën en commentaar worden op prijs gesteld en kunnen verstuurd via het invulformulier op de website.

Vernieuwde infomap van Wistik vzw aanvullende hulp bij kanker

Wistik is een aanspreekpunt voor mensen die informatie zoeken over een holistische benadering van kanker. De holistische visie ziet de mens als een eenheid van lichaam, ziel en geest. De aangeboden informatie en hulp zijn een aanvulling bij de medische behandeling en geven aan de patiënt de kans om actief mee te werken aan zijn genezingsproces. Wistik stimuleert, ondersteunt en ontwikkelt zelf ervaringsgerichte projecten voor mensen met kanker. Het doel hiervan is de kans op genezing optimaal te benutten en de levenskwaliteit te verhogen.

Wistik biedt informatie over aanvullende hulp via de site **www.wistik.be** en de info-zelfhulpmap. Er is ook een verhalenmap, met verhalen van kankerpatiënten die getuigen over hun

Het kwaliteitscharter dat de **Werkgroep Hersentumoren vzw** in samenwerking met de Koning Boudewijnstichting, het Oncologisch Centrum Antwerpen vzw, Het Harvey Cushing Centrum vzw en de Nationale Loterij heeft opgesteld is klaar. De nadruk in het kwaliteitscharter ligt op volgende punten: de behandeling en begeleiding in het kader van een multiprofessioneel team; de psychologische begeleiding van de lotgenoot en zijn naasten, niet alleen tijdens de acute fase in het ziekenhuis, maar ook tijdens de revalidatiefase en de integratiefase. Deze begeleiding is vereist gedurende het hele traject en kan soms jaren in beslag nemen. Ze dient te gebeuren door gespecialiseerde psychologen, liefst in samenwerking met het Harvey Cushing Centrum dat over 25 jaar ervaring ter zake beschikt. Ook een goede sociale begeleiding is belangrijk voor het opvangen van de sociaaleconomische problematiek (inkomstenverlies, uitgavenstijgingen), de woningproblematiek, de tewerkstellingsproblematiek en de deelneming aan het maatschappelijk en cultureel leven.

U kunt het verkrijgen op eenvoudig verzoek via ons e-mailadres:

info@wg-hersentumoren.be

positief keerpunt. Beide mappen kunnen besteld worden via het secretariaat. Er worden diverse activiteiten zoals relaxatie, tai chi en mindfulness georganiseerd in het ontmoetingshuis, Begijnhof 40 in Hoogstraten en er is de jaarlijkse herbronningsweek voor (ex)kankerpatiënten in Koningsteen te Kapelle-op-den-Bos.

Info/bestellen kan via het secretariaat:
Wistik vzw

Desmedtstraat 58, 2322 Minderhout,
tel. 03/314.10.11, fax 03/314.13.36
info@wistik.be
www.wistik.be

Ups & Downs Zelfzorggids voor patiënten en familieleden

Dit handig boekje tracht de essentiële informatie over de manisch depressieve stoornis en de reactieve depressie te bundelen. Ups & Downs wil hiermee patiënten en familieleden ondersteunen bij het verwerkingsproces en het herstel. Een geïnformeerd patiënt kan zijn herstel immers beter opvolgen en een meer actieve rol spelen. Het bijwerken en actualiseren van dit boekje gebeurde dankzij een constructieve samenwerking met een aantal farmaceutische bedrijven en een groep onafhankelijke psychiaters.

Het boekje (56 bladzijden, A5 formaat) kost € 5,5 (inclusief kosten voor administratie en verzending).
Overschrijven kan op onderstaand rekeningnummer met als mededeling 'zelfzorggids'.

Het boekje kan ook rechtstreeks worden aangekocht in de individuele zelfzorggroepen voor een bedrag van € 4.

Andere brochures van Ups & Downs zijn 'Bipolaire stoornis, praat erover' (gratis) en de Ups & Downs patiëntenbundel met levensverhalen van patiënten

(€ 5 bij aankoop rechtstreeks bij de individuele zelfzorggroepen, € 6,5 bij bestelling - port inbegrepen).
Ook te verkrijgen via overschrijving met vermelding 'patiëntenbundel' op rekeningnummer 428-0115961-79 op naam van Ups & Downs vzw, Tenderstraat 14, 9000 Gent, met de bijhorende mededeling.
U krijgt de boekjes toegestuurd na ontvangst van betaling.

Wat is artrose?

Wat zijn de symptomen en de oorzaken? Hoe wordt de diagnose gesteld? Bestaan er doeltreffende behandelingen? Dit boekje is gebaseerd op wetenschappelijke gegevens en is opgevat als een didactische en praktische gids. Het geeft artrosepatiënten antwoord op al hun vragen over deze aandoening.

Reumatoïde artritis, spondylitis ankylosans, psoriatische artritis, juveniele artritis, sclerodermie, lupus erythematosus disseminatus.

Wat hebben deze aandoeningen gemeen? Wat zijn de verschillen? Wat zijn de oorzaken en de symptomen? Hoe worden ze gediagnosticeerd? Wat zijn de behandelingsmogelijkheden? Bij welke patiëntenverenigingen kunt u terecht voor ondersteuning? Dit boekje is opgevat als een didactische gids voor al wie volledige en betrouwbare informatie wil over inflammatoire reumaziekten.

Beide brochures te bestellen via Reumanet, Tervuursevest 23 bus 101, 3001 Heverlee, € 4 per brochure (verzending inbegrepen)
info@reumanet.be
www.reumanet.be

Oefenprogramma voor Bechterewpatiënten 'Voor elk wat wils'

De ziekte van Bechterew is een reumatische aandoening met pijn en bewegingsbeperking als voornaamste symptomen. Naast medicamenteuze en kinesitherapie is het levenslang onderhouden van de mobiliteit van essentieel belang.

Daarom dit boekje met een oefenprogramma speciaal ontwikkeld voor de Bechterewpatiënt; een realisatie van de Vlaamse Vereniging voor Bechterewpatiënten (VVB) en reeds voor de derde maal herzien en herdrukt.

Geen enkele patiënt kent een identiek ziekteverloop en ervaart dezelfde klachten. De ene heeft vooral last in de rug, een ander in de heupen, de schouders of de nek. Het nieuwe oefenprogramma is modulair opgesteld volgens klachten. Vanuit deze klachten worden de oefendoelen in dit boekje ook voorgesteld aan de hand van kleuren en codes.

Elke kleur/code komt overeen met het actueel voorkomen van de aandoening:

- A. komt overeen met intense klachten: veel pijn en bewegingsbeperking;
- B. omvat de zeurende, knagende pijn en algemene stijfheid;
- C. indien er weinig hinder is voor het dagelijkse leven.

Te bestellen bij de VVB vzw, Pol Bogaert, 050/51.28.30 of Walter Vermeylen, 0478/827.896 of via de webwinkel op www.spondylitis.be
€ 6 voor leden, € 13 voor niet-leden

Lotgenoten gezocht



Slachtoffers van ontrouw en overspel

Ik ben slachtoffer van ontrouw in mijn huwelijk. Ik heb emotionele en fysieke pijn en weet er niet meer mee om te gaan. Medicijnen zijn enkel een hulpmiddel en verzwakken mijn gezondheid. Ik vind het niet kunnen dat een minnares of minnaar ongestraft gezinnen kunnen kapot maken. Er bestaat een hulpgroep voor minnaresses maar niet voor slachtoffers van ontrouw. Ik zoek lotgenoten om een hulpgroep op te starten en om eventueel een wetsvoorstel in te dienen. Ik weet dat het moeilijk is maar samen kunnen we er sterker uitkomen en de pijn verzachten.

Aan wie zelf slachtoffer is of iemand kent die dit doormaakt, aarzel geen minuut en mail me:
info@eennieuwestart.be

Obstetrisch plexus brachialis letsel of erbse parese

Ik ben in juni vorig jaar de trotse mama van Jasmien geworden. Tijdens de bevalling is er een ernstige schouderdystocie opgetreden waardoor mijn dochtertje een obstetrisch plexus brachialis letsel heeft opgelopen, ook wel 'erbse parese' genoemd. Het komt erop neer dat de zenuwen die naar de arm lopen ter hoogte van de hals gescheurd/verrokken worden of soms zelfs uit het ruggenmerg worden getrokken. Het gevolg hiervan is een gedeeltelijke of volledige verlamming van de arm. Het grootste deel herstelt spontaan maar een klein percentage heeft een chirurgische ingreep nodig en dit liefst tussen de 3 en 6 maand. In België echter is hierrond weinig info te vinden en zijn

er ook geen neurochirurgen die deze operatie uitvoeren. Wijzelf zijn gelukkig in Nederland terecht gekomen, bij de oude vereniging hierrond. (www.epvn.nl). Mijn grootste bezorgdheid is dat mensen in België niet correct geholpen worden dus wil ik voor deze mensen toch iets doen. Ik zie mezelf voorlopig als contactpersoon tussen de Nederlandse vereniging en Belgische lotgenoten, maar wil op een of andere manier onderzoeken of er hier in België behoefte is aan een lokale oudervereniging rond dit letsel.

Geïnteresseerden mogen rechtstreeks met mij contact opnemen via mail:
karinvandervelden@telenet.be
of telefonsich 0479/40.18.29 telefoneren via skype kan ook maar dan best eerst contact via mail.
Ik ben tevens gestart met een weblog:
www.bloggen.be/erbseparese/

Vorkamerfibrillatie

Ik ben een 54-jarige vrouw, en heb sinds 10 jaar last van VKF of Voor-KamerFibrillaties. Graag had ik via deze weg mensen ontmoet die zoals ik deze aandoening hebben, om te vernemen hoe zij daarmee omgaan en hoe ze dat een plaatsje kunnen geven in hun leven. Tot hiertoe heb ik nog niemand ontmoet die me dit kan vertellen. Het zal me helpen er zelf mee om te gaan.

Reacties welkom via mail:
myriam.torfs1@telenet.be
Wie liever belt kan mijn gsmnummer verkrijgen via Trefpunt Zelfhulp.

Holoprosencefaliesyndroom of HPE

Onze jongste zoon is geboren met een zeldzaam syndroom: HPE of holoprosencefaliesyndroom. Dat betekent dat zijn hersenhelften niet volledig gescheiden zijn, ze zijn voor 1/4 aan elkaar verkleefd. We zijn op de hoogte van de ergste gevallen en ook op elke vorm van afwijking voorbereid, maar er is wellicht toch een kleine kans dat hij het goed zal maken in zijn leven - hoe miniem ook. Hij is nu 29 weken en maakt het nog steeds goed. Graag zouden we andere ouders willen leren kennen met eenzelfde ervaring, en vooral ouders die een kindje hebben met het HPE-syndroom (de lobaire vorm) waarvan het kindje het goed doet?? Al is het maar 1 kindje die het goed maakt, dat is voor ons een kleine hoop dat het niet altijd slecht eindigt.

Mevrouw Özlem Uyar
ozlemuyar1@hotmail.com

TREFPUNT

KRANT