

# TREFPUNT

PAG. 4  
IN DE SCHIJNWERPER  
**Pleegzorg**  
aan de ouders  
van nu en straks

PAG. 9  
NIEUWE INITIATIEVEN  
**AD(H)D**  
lotgenotengroep  
voor volwassenen

PAG. 12  
PUBLICATIES  
**Weg was ze**  
zoektocht van een vader  
na suicide van dochter

PAG. 15  
AGENDA  
**Forum Ups & Downs**  
manische depressiviteit  
zaterdag 10 oktober 2009

## Zelfhulp en lotgenoten- contact geswot\* (?)<sup>1</sup>

Een zelfhulpgroep verenigt mensen met een gemeenschappelijk probleem of in een zelfde situatie om samen 'beter' te worden. Daarvoor kan de groep lotgenotencontact organiseren, verstaanbare, up-to-date informatie en praktische hulp aanbieden en aan belangenverdediging doen.

Lotgenotencontact is op vele manieren mogelijk: tijdens bijeenkomsten van de zelfhulpgroep, op info-avonden, tijdens een persoonlijk gesprek of aan de telefoon. Lotgenotencontact ontstaat ook vaak spontaan, bijvoorbeeld in de wachtzaal van een specialist, tijdens een infodag of in het ziekenhuis. Mensen zien elkaar regelmatig, geraken met mekaar aan de praat en wisselen ervaringen en informatie uit.

Dankzij lotgenotencontact leren mensen dat er heel wat verschillende oplossingen kunnen zijn voor een zelfde probleem. Het toont positieve en inspirerende voorbeelden, waardoor men terug hoop, moed en kracht krijgt om de eigen situatie te herbekijken. Ook hulpverleners weten lotgenotencontact naar waarde te schatten. Meer en meer bemiddelen hulpverleners en brengen zij mensen in een vergelijkbare situatie met elkaar in contact, op verzoek en met respect voor de privacy van hun cliënteel.

Lotgenoten hebben elkaar iets te bieden dat niemand anders kan. Mensen voelen zich minder alleen, minder machteloos als ze hun ervaringen kunnen delen met iemand die het zelf heeft meegeemaakt. Men ziet niet alles meer zo somber in. Men voelt zich vaak opgelucht omdat men eindelijk de kans krijgt te praten over zeer persoonlijke aangelegenheden. Tegelijkertijd helpt men daarmee ook anderen, wat het zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde doet toenemen. Dit mechanisme noemt

<sup>1</sup>SWOT is een analysemodel en staat voor Strengths-Weaknesses-Opportunities-Threats. Het is een hulpmiddel voor het in kaart brengen van de interne en externe sterke en zwakke punten van een organisatie



## Zelfhulp en lotgenoten-contact geswot\* (?)



betekent dit dus dat we de krachten, de zwakheden of nadelen, uitdagingen of kansen en bedreigingen van een organisatie of concept in kaart trachten te brengen.

- **Strengths** (krachtpunten of sterktes) focust op de sterke punten van een organisatie, op datgene dat haar uniek en bijzonder maakt, dat haar in de mogelijkheid stelt optimaal te functioneren.
- **Weaknesses** (zwakheden of nadelen) brengt de zwakheden of de te verbeteren punten van de organisatie in beeld. Dit gaat dus steeds over het intern functioneren van een organisatie.
- **Opportunities** (mogelijkheden of kansen) zet de uitdagingen tot een beter en efficiënter resultaat op een rijtje. Het gaat hier wel steeds om mogelijkheden van buitenaf waar men al dan niet gebruik van maakt.
- **Threats** (bedreigingen en belemmeringen) benoemen de factoren van buitenaf die nadelig kunnen zijn voor de organisatie, haar werking of haar voortbestaan.

men het 'helpersprincipe': door anderen te helpen help je jezelf nog het best.

Mensen leren van elkaar door een positief voorbeeld voor elkaar te zijn, door mekaar te observeren en zich te vergelijken. Dat mist zijn effect niet: men wordt enerzijds geconfronteerd met de moeilijkheden en beperkingen die een bepaalde problematiek met zich meebrengt, maar men leert ook vele nieuwe en creatieve mogelijkheden kennen. Men leert de eigen situatie beter relativeren. Tenslotte gaan mensen zich ook identificeren met een problematiek. Het uitwisselen van emoties en gemeenschappelijke ervaringen leidt tot meer kennis en inzicht in de problematiek, ook in mogelijke oorzaken en gevolgen.

### SWOT op LOT

Het belang van lotgenotencontact in zelfhulpgroepen is al genoegzaam bewezen. Toch kan dit in de praktijk vaak nog beter worden aangewend en uitgebouwd. Nu en dan is het wenselijk om even stil te staan bij de essentie van zelfhulp en lotgenotencontact, de sterke en zwakke punten in kaart te brengen en te kijken of verbeteringen kunnen aangebracht worden. In het bedrijfsleven grijpt men gemakkelijk naar modellen of schema's om strategieën uit te tekenen. Een goed model biedt immers de mogelijkheid om op een gestructureerde manier na te denken, problemen duidelijk te stellen en oplossingen te zoeken. Een goed model of schema stelt de zaken ook helder en ordelijk voor en kan daardoor gemakkelijk een discussie op gang brengen.

Een heel populair en veel gebruikt analysemodel is het **SWOT-model**. SWOT is een Engelstalig letterwoord dat staat voor Strengths, Weaknesses, Opportunities en Threats. Vrij vertaald

### Voordelen van een SWOT-analyse

- > **Overzichtelijk:** een overzichtelijk schema waarin de vier sleutelementen van een organisatie samengevat worden
- > **Gestructureerd:** een gestructureerde vierdelige benadering zorgt voor efficiënt en gericht denken
- > **Eenvoudig:** concrete en beschrijvende taal
- > **Laagdrempelig:** voor iedereen toegankelijk en bruikbaar

# Een SWOT-analyse van zelfhulp en lotgenotencontact

## STERKTES (Strengths)

Ervaringsdeskundigheid  
Unieke hulp: lotgenotencontact en ervaringsdeskundigheid  
Grote gedrevenheid tot hulp en belangenbehartiging  
Vrijwillig engagement  
Positief verwerkingsproces  
Lage drempel  
Lage kosten  
Veel herkenning, erkenning en gemeenschappelijkheid  
Veel warmte, hartelijkheid en buikgevoel  
Positieve boodschap en constructieve aanpak  
Inspirerende aanpak  
Vertegenwoordiger van ouders, familieleden...  
Persoonlijke getuigenissen en verhalen  
Erg dicht bij de mens  
Het kan iedereen overkomen  
Grote geloofwaardigheid  
Veel goodwill van buitenaf  
Aantoonbare representativiteit  
a-commercieel karakter

## BEDREIGINGEN (Threats)

Verlies van autonomie  
Verlies van onafhankelijkheid  
Te kort aan nieuwe medewerkers  
Onvoldoende gespreide financieringstromen  
Weinig medewerking van buitenaf  
Weinig structurele financiering  
Geen zelfhulpvriendelijke omgeving  
Weinig of geen plaatselijke ondersteuning  
Weinig goodwill  
Concurrentie van andere initiatieven

## ZWAKTES (Weaknesses)

Zeer heterogeen en verscheiden naar doelstelling, achterban e.a.  
Beperkte financiële middelen  
Vrijwillig engagement  
Te sterke betrokkenheid  
Te weinig nuancering  
Beperkte mogelijkheden  
Vrijblijvendheid  
Soms te bescheiden woordvoerder  
Soms te ambitieuze woordvoerder  
Belasting voor gezin en familie  
Onderschatting van eigen expertise  
Onderschatting van ervaringsdeskundigheid  
Weinig garanties op continuïteit  
Vergrijzing van vrijwilligers  
Soms beperkte representativiteit

## OPPORTUNITEITEN (Opportunities)

Participatie in plaatselijke organisaties, instituten, raden, commissies  
Beleidsparticipatie  
Stem geven aan anonieme ouders, familieleden en slachtoffers  
Kwaliteitsbewaking  
Vorming en opleiding voor medewerkers  
Netwerking  
Taboedoorbreking  
Samenwerking met professionelen op micro-, meso- en macroniveau  
Sterke ondersteuning en meer middelen maken veel mogelijk: goede website, mooie publicaties, geloofwaardiger imago, grotere bekendheid,

## Nadelen van een SWOT-analyse

- > **Onderschatting:** er kruipt wel wat tijd in om een goede en bruikbare analyse door te voeren.
- > **Tijdsverlies:** dit is geen bezigheids-therapie of discussieoefening; een SWOT is enkel nuttig als men bereid is de nodige conclusies te trekken en acties te ondernemen
- > **Overgang van inzicht naar actie** is niet altijd gemakkelijk. Een SWOT-analyse is een hulpmiddel maar vereist een minimum aan inzicht en besluitvaardigheid.

*Dit voorbeeld van een SWOT-analyse heeft niet de pretentie universeel of volledig te zijn. Een SWOT-analyse beperkt zich niet tot een opsomming van enkele doorslaggevende aspecten eigen aan zelfhulp en lotgenotencontact.*

*De doelstelling is het zoeken naar verbeteringen, naar oplossingen voor problemen om beter gewapend de toekomst tegemoet te treden. Daarom moeten er conclusies getrokken worden om nadien tot actie over te gaan. En dat is vaak de moeilijkste klus. W. Elsschot zei het al: 'Tussen droom en daad staan immers wetten in de weg en praktische bezwaren'. Op de broze punten, bedreigingen én uitdagingen van een zelfhulpgroep vandaag komen we later uitvoerig terug.*

Annemie Vandermeulen

# Zelfhulp voor pleegouders



pleegzorg

## Vlaamse Vereniging Pleegzorg (VVP) vzw

Met zijn bijna 30 jaar is de Vlaamse Vereniging Pleegzorg vzw de oudste zelfhulpgroep voor pleegouders. Hun embleem is de kangoeroe met in zijn buidel een vogelbekdier, dat het pleegkind- jongere of volwassene symboliseert als het 'vreemde eendje' in het gastgezin, waar het kind of de volwassene de onontbeerlijke nestwarmte kan krijgen. De vereniging wil deze gezinnen samenbrengen zodat kleinere groepjes kunnen ontstaan en dichtbij-huis contacten; een vriendenkring waar ouders en kinderen zich thuisvoelen. De jaarlijkse ontmoetingsdag en de tweejaarlijkse ontmoetingsweekenden dragen hiertoe bij. De vereniging geeft een stem aan pleeggezinnen, bemiddelt bij conflict-situaties en geeft raad als een verwijzing nodig blijkt, eventueel met bijstand van een gemotiveerde advocaat. Via de activiteiten, de media, vorming, het tijdschrift Echo en de website wordt er aan pleegzorg als hulpverleningsvorm maatschappelijke bekendheid gegeven. De eerstvolgende ontmoetingsdag gaat door in het Domein Horst, Horstsebaan 14 te Schoten op zaterdag 26 september van 10.30 tot 17 uur. Prof. Dirk Deboutte spreekt er over opvoeden van (pleeg)kinderen en het meegeven van normen en waarden vanuit een bepaalde intentie, niet zozeer 'wat' maar vooral 'hoe'. In de regel zijn de intenties van ouders en pleegouders immers dezelfde maar dat is niet altijd het geval als het gaat over het 'hoe'. Net bij die laatste vraag zijn ervaring en uitwisseling belangrijk en bewijst de VVP haar nut.

### MEER INFO:

Vlaamse Vereniging Pleegzorg vzw  
Luk en Hilde Van der Veken-Werkers  
tel. 03/666.98.66  
[luk.vanderveken@pleegouders.be](mailto:luk.vanderveken@pleegouders.be)  
[www.pleegouders.be](http://www.pleegouders.be)

Pleegzorg is het zorgen voor kinderen en volwassenen die voor een korte of lange periode niet thuis kunnen wonen, of zelf geen thuis kunnen maken. De biologische ouders behouden evenwel hun ouderrechten. Dat pleegzorg voor kinderen bestaat is redelijk gekend, maar dat dit ook mogelijk is voor volwassenen is nog niet voor iedereen duidelijk.

Bij volwassenen gaat het over mensen met een handicap (via inschrijving VAPH) of voor mensen met een psychiatrische problematiek via OPZ Geel. Volwassenen met een handicap wonen in hun gastgezin of in de nabijheid van hun gastgezin (WOP = wonen met ondersteuning van een particulier of ondersteund wonen). Vaak is dit gastgezin familie (niet de eigen ouders) of bekenden uit hun sociaal netwerk, zoals een zus of een buur. Volwassenen met een psychiatrische problematiek kunnen in pleegzorg wonen in de buurt van Geel. Belangrijk is te weten dat wie een kind of volwassene door omstandigheden spontaan opvangt, ook terecht kan bij een dienst voor pleegzorg voor begeleiding en een onkostenvergoeding.

Uiteraard moet er eerst een procedure doorlopen worden. Het kind moet erkend worden door of het comité bijzondere jeugdzorg, of door de jeugdrechtter, door Kind en Gezin of door VAPH. De volwassene dient erkend te worden via VAPH of OPZ Geel. Anderzijds moet ook het pleeggezin een selectieprocedure doorlopen. Deze selectieprocedure gebeurt door de diensten voor pleegzorg. Binnen pleegzorg werden er in 2008 5.990 kinderen en volwassenen opgevangen in 4.216 gezinnen. Daarnaast waren er 6.061 pleegzorgsituaties (sommigen kinderen verlaten een tijdje een pleeggezin om daarna weer terug te keren). In deze cijfers zijn de aantallen van OPZ niet meegeteld. OPZ begeleidt een 400-tal gasten in een 300-tal gezinnen. In totaal gaat het ongeveer over 5.500 kinderen en 1.000 volwassenen die via pleegzorg een nieuwe thuis kregen.

Pleegzorg Vlaanderen is de koepelorganisatie van diensten voor pleegzorg die in Vlaanderen en in Brussel door de Vlaamse overheid erkend zijn. Hier kan men terecht voor vragen rond pleegzorg en info bij kandidaatstelling.  
**Pleegzorg Vlaanderen**  
Ravenstraat 98, 3000 Leuven  
Tel. 070/220 300  
[info@pleegzorgvlaanderen.be](mailto:info@pleegzorgvlaanderen.be)  
[www.pleegzorgvlaanderen.be](http://www.pleegzorgvlaanderen.be)

Onder impuls van Pleegzorg Vlaanderen startte in 2006 het Pleegzorgpunt, een constructie die alle betrokkenen rond pleegzorg samenbrengt: de diensten voor pleegzorg, de cliënten (ouders en kinderen) en de pleegouders. Op die manier kan de kwaliteit van pleegzorg verhogen en wordt vernieuwing en samenwerking gestimuleerd. Het is de bedoeling een pleegzorgpunt uit te bouwen in elke provincie.

# Aan de pleegouders van nu en straks

## Pleegouders Vlaanderen vzw

Pleegouders Vlaanderen vzw is een nieuwe vereniging, gestart in 2008 en gegroeid uit contacten bij de start van het Pleegzorgpunt. De twee pijlers van de organisatie zijn ontmoeting tussen pleegouders en belangenbehartiging, zoals het ijveren voor een statuut voor pleegouders – nog verder af te werken en te bekrachtigen door de federale regering – en het optrekken van de extra maandvergoeding tot gemiddeld € 50 – reeds in voege. Beleidsbeïnvloeding blijft hoog op de agenda staan; maar pleegouders samenbrengen is en blijft ook heel belangrijk. Ervaringsuitwisseling draagt immers bij tot wederzijdse ondersteuning en competentieverhoging. Ook dit jaar wordt er tegelijkertijd in de verschillende provincies gepraat over thema's die pleegouders aanbelangen.

**Thema's die al aan bod kwamen NAJAAR 2008:** vorming en ervaringsgericht werken van pleegouders. Aan welke vorming hebben pleegouders nood? Hoe kunnen ze ervaringsgericht werken?

**WINTER 2008-2009:** nazorg bij het einde van een plaatsing. Wat zijn de noden van pleegouders wanneer hun pleegkind het gezin verlaat? Hoe verlopen de contacten met de ex-pleegkinderen?

**VOORJAAR 2009:** professionalisering van pleegouders. In sommige landen is pleegouder zijn een betaalde job. Wat vinden pleegouders hiervan?

**ZOMER 2009:** Hoe ervaren pleegkinderen hun plaatsing? Getuigenissen van (ex)pleegkinderen.

### MEER INFO:

Pleegouders Vlaanderen vzw  
Els Van Achter  
Tel. 0473/33.95.24  
els.vanachter@hotmail.com

“Sommige mensen zeggen dat je een beetje gek moet zijn om pleeggezin te worden... Soms begin ik het te geloven. Men vraagt ‘gewone’ mensen om een kind uit een problematische opvoedingssituatie voor een korte of langere periode in huis te nemen. Deze gewone mensen moeten volgens mij toch sterk in hun schoenen staan en op steun en hulp kunnen rekenen. Een kind voed je niet alleen op en een wonder gebeurt meestal niet, je moet veel begrip en geduld kunnen opbrengen.

Als jong gezin begonnen we 25 jaar geleden vol overtuiging en enthousiasme aan pleegzorg uit een gevoel van solidariteit, omdat elk kind recht heeft op geluk en op betrouwbare mensen rondom zich. Je wil kinderen met minder kansen helpen om tot optimale ontplooiing te komen, ze gelukkig maken, blij zien spelen, sociale en andere vaardigheden bijbrengen... Je wil je eigen kinderen samen opvoeden met kinderen uit een ander nest, waar alles anders is, waar stabiliteit, structuur, veiligheid en geborgenheid niet vanzelfsprekend zijn, je wilt ze leren delen met andere kinderen... Veel van ‘die’ kinderen hebben gewoon pech, maar ook hun ouders. Het kan zijn dat er problemen zijn door ziekte, maar vaak gaat het om een complexe psychosociale problematiek en kansarmoede.

In de loop der jaren woonden er negen verschillende pleegkinderen voor een korte of lange periode in ons gezin. Het is een engagement waar je aan begint, en net als bij ‘zelf’ kinderen krijgen, weet je niet wat je te wachten staat. Elk kind heeft zijn eigenheid, zijn karakter, zijn leuke aantrekkelijke kanten. Maar elke normale mens, dus ook elk kind, heeft trekjes die we liever niet zien... Een pleegkind heeft daarbij nog een extra rugzak mee gekregen: een soms zware last die je niet zomaar overboord kan

gooien... Momenteel wonen bij ons een jongen en een meisje (13 en 15 jaar jong); een turbulentie van hormonen, vol tegenstrijdige gevoelens en frustraties, dwars tegen regels... Hoe gaan zij de toekomst tegemoet? Wie zit op hen te wachten? Wie zal wat verwachten? Hoe zullen ze door het leven gaan? Wie zal hen blijven steunen als het moeilijk gaat? Wie zal hen nemen zoals ze zijn?

Vaak wordt een kind heen en weer geslingerd tussen het natuurlijk milieu en het pleeggezin. Er heersen andere normen en waarden, andere manieren, andere omgangsvormen, er is de verlokkelijke vrijheid... Onze troef en ons geluk is altijd geweest: samenwerken met het natuurlijk milieu als het mogelijk is, dat is ideaal voor het kind. Dan hoeft het kind niet te kiezen en zal het gemakkelijker kunnen begrijpen en aanvaarden waarom het geplaatsd is. Het is belangrijk dat er steeds rekening gehouden wordt met het ‘welzijn’ van het kind, dat moet op de eerste plaats onze zorg zijn. Zonder het natuurlijk milieu echter te negeren. Als pleeggezin moet je daarvoor toch wat inzicht verwerven en begrip kunnen opbrengen, zonder een oordeel te vellen. Het kind moet zijn gevoelens kunnen uiten en als het mogelijk is moet het kunnen loyaal blijven aan zijn natuurlijke ouder(s), ondanks alles wat er gebeurd is, ondanks teleurstelling en onvoorspelbaarheid... Dankbaarheid moet je zeker niet verwachten, maar als je pleegkind groeit en open bloeit in veel kleine stapjes word je daar samen beter en gelukkiger van!

>

# >> pleegzorg



Wat is belangrijk?  
‘Er zijn’, in goede en kwade dagen.  
Duidelijk zijn. Grenzen stellen en bewaken.  
Sterk zijn en zorgen dat het kind op u kan rekenen.

Een kind met kwetsuren kan ver gaan om te toetsen of het wel graag gezien wordt, of jij het wel blijft graag zien... Altijd en elke dag opnieuw beginnen. Elke dag weer krediet geven, geloven en vertrouwen... Er voor zorgen dat er samen mooie momenten beleefd worden, op tijd raad en hulp vragen. Vroege ervaringen hebben zich vaak reeds vastgezet in het kind, je kan dit niet meer ongedaan maken. Het is niet mijn bedoeling mensen te ontmoedigen, maar pleeggezin worden of zijn is zeker niet te onderschatten. De kunst is: proberen samen op weg te gaan en vooruit te geraken en hopen dat dit kind in jouw gezin veel mooie dingen beleeft, sterk wordt en goede herinneringen zal overhouden voor later...

Ideale (pleeg)ouders bestaan niet, ideale (pleeg)kinderen ook niet... Maar... als wij zien dat één van onze pleegzonen, nu 24 jaar, zomaar met zijn vriendin mee op pleegzorgweekend gaat om daar te ravotten en mee te zorgen voor een grote groep pleegkinderen, dan denken wij: ‘Fijn! Onze pleegzoon die nu, zoveel jaren later, belangeloos mee zorg draagt voor andere gekwetste kinderen!’ Dan zijn wij blij en fier!”

Een pleegmoeder die kan rekenen op veel waardering en de nodige steun van een brede kring van gezinsleden, familie, collega-pleeggezinnen, vrienden, burens en professionele begeleiding. Deze getuigenis werd ons bezorgd door de Vlaamse Vereniging Pleegzorg.

## oproep

### KBS

‘Gezondheidszorg en gezondheidsbeleid: beter mét patiëntenparticipatie’. De Koning Boudewijnstichting lanceert een projectoproep waarin het ontwikkelen, uittesten en evalueren van participatie-activiteiten centraal staat. Zij kent advies- en begeleidingsbeurzen toe aan projecten die bestaande participatiepraktijken willen evalueren of nieuwe projecten willen uittesten.

De Stichting hoopt dat alle stakeholders van het gezondheidssysteem zich door deze oproep zullen aangesproken voelen, hetzij als partner, hetzij als initiatiefnemer-coördinator. Zij nodigt in het bijzonder de patiëntenverenigingen uit om participatiepraktijken waarin ze betrokken zijn te evalueren en te verbeteren of om experimenten te ontwikkelen en uit te testen en hiervoor te zoek gaan naar partners.

#### MEER INFO:

Alle informatie over deze oproep is te vinden op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be) > oproepen.

Via de site kan men ook het kandidaatsdossier afprinten of doormailen. Kandidaturen indienen kan tot 10/11/2009.

Wie nog vragen heeft over deze oproep, kan die stellen aan Tinne Vandensande, Adviseur Koning Boudewijnstichting Brederodestraat 21, 1000 Brussel  
Tel. 02-549.02.75  
[vandensande.t@kbs-frb.be](mailto:vandensande.t@kbs-frb.be)

### De maakbare mens

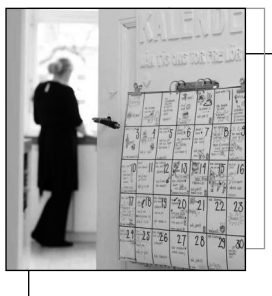
De Maakbare Mens vzw is een socio-culturele beweging die reeds vijf jaar werkt rond medische en biotechnologische ontwikkelingen en de ethische vragen daarbij. Thema's zoals genetisch testen, orgaandonatie, draagmoederschap, plastische chirurgie en medicalisering kwamen de voorbije jaren aan bod. Via de website, brochures, campagnes, lespakketten en tal van publicaties informeren en sensibiliseren ze een breed publiek. Momenteel zijn ze volop bezig met de voorbereiding van een nieuw beleidsplan voor de periode 2011 – 2015. Daarom is De Maakbare Mens op zoek naar tips voor thema's waar ze in de loop van de volgende jaren zouden rond werken. Ze zoeken naar thema's waar misverstanden rond bestaan, onderwerpen die aandacht vragen en betrekking hebben op medische en biotechnologische ontwikkelingen en de ethische vragen daarbij. Rond een aantal van de voorgestelde onderwerpen zal De Maakbare Mens vzw in de komende jaren een campagne ontwikkelen, gericht op een breed publiek, een specifieke doelgroep, de beleidsmakers of een combinatie van deze.

Alle tips en suggesties zijn welkom bij De Maakbare Mens vzw via mail: [liesbet.lauwereys@demaakbaremens.org](mailto:liesbet.lauwereys@demaakbaremens.org)  
Tel. 03 / 205 73 13

#### MEER INFO:

De Maakbare Mens vzw  
[www.demaakbaremens.org](http://www.demaakbaremens.org)

# terugblik



>> 5 juni

## Van kapitaal belang

Op vrijdag 5 juni 2009 organiseerde het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin (SWVG) in Gent de studiedag 'Sociaal kapitaal: van kapitaal belang voor gezondheid?'. Sociaal kapitaal is het geheel van immateriële hulpbronnen en netwerken dat individuen kunnen mobiliseren vanuit hun omgeving. Meer bepaald gaat het om vertrouwen in anderen, normen van wederkerigheid en participatiemogelijkheden. De studiedag had tot doel om het begrip 'sociaal kapitaal' en de impact daarvan op gezondheid en subjectief welbevinden uit te klaren. Dit gebeurde aan de hand van een academische inleiding en een schets van de voornaamste kwantitatieve indicatoren die in Vlaanderen beschikbaar zijn. Hoewel de studiedag hier niet expliciet op inging, leunt sociaal kapitaal nauw aan bij zelfhulp en zelfhulpgroepen. Sociale ondersteuning, zoals geboden door zelfhulpgroepen, wordt immers door verschillende auteurs gezien als een verklarende factor bij de opbouw van sociaal kapitaal. Conclusie: het beschikken over sociaal kapitaal heeft positieve effecten op de gezondheid en het welbevinden. Die effecten hebben zowel betrekking op degenen die zelf in een netwerk zijn opgenomen (micro-effecten), als op de samenleving in zijn geheel (macro-effecten). Er is dus sprake van 'besmettingspatronen' van subjectief welbevinden. Dit heeft wellicht te maken met de kracht van een veralgemeend vertrouwen in anderen. De presentaties en verslagen zijn te raadplegen op:  
[www.steunpuntwvg.be/swvg/nl/Publicaties.html](http://www.steunpuntwvg.be/swvg/nl/Publicaties.html)

>> 10 juni

## LOVE inspiratiedag

L.ove - Lokaal Overleg Verenigingen - is een initiatief van 'de Verenigde Verenigingen' met steun van de Vlaamse overheid in het kader van Vlaanderen In Actie. Op 10 juni presenteerden verenigingen uit heel Vlaanderen in de KVS te Brussel hun kennis, ervaringen en praktijktips over gemeenschappelijke uitdagingen van het verenigingsleven. Vaak aangevuurd door een lokale L.ove (Lokaal Overleg Verenigingen) dachten ze het afgelopen jaar op creatieve manieren na over topics als vrijwilligers vinden, vernieuwing voeden en succesvol samenwerken. Alle ideeën werden op deze 'einddag' gepresenteerd en deze 'tips & tricks' kan men downloaden van de website.

[www.deverenigdeverenigingen.be](http://www.deverenigdeverenigingen.be)

Zo is er bvb. de 'groeimeter' waarmee men de kwaliteit van de verenigingswerking in kaart kan brengen via het gebruik van de 'open module'. Het is een middel om de componenten van de werking te bekijken, te behouden of te verstevigen, of om ten gepaste tijde opnieuw samen te stellen.

[www.groeimeter.be](http://www.groeimeter.be)

## De vrienden van AKIO

AKIO was een lokaal initiatief van oncologen, psychologen en maatschappelijk werkers van Antwerpse ziekenhuizen en van medewerkers van de universiteit Antwerpen i.s.m. de Belgische Federatie tegen Kanker. Het was een centrum voor mensen met kanker, hun naasten en voor wie meer wil weten over kanker. Intussen is de werking geïntegreerd in het Antwerpse Inloophuis voor mensen met kanker – zoals er in verschillende steden zijn opgericht door de Vlaamse Liga tegen Kanker. Alle inloophuizen hebben min of meer hetzelfde aanbod, gestuurd vanuit de VLK en voor een groot deel gedragen door vrijwilligers die al of niet (ex-)kankerpatiënten zijn.

De Vrienden van AKIO willen de activiteiten verder zetten die in vzw AKIO werden georganiseerd, succes hadden, en binnen het VLK-Inloophuis niet meer kunnen. De begeleiding wordt gedragen door vakmensen, veelal ex-patiënten die hun ziek-zijn hebben verwerkt, maar zich willen inzetten voor lotgenoten en tegelijk hierin een nieuwe zingeving vinden. Voorlopig gaat de vereniging van start als een feitelijke vereniging, met een voorzitter, een penningmeester, en een aantal vaste, werkende leden: medewerkers die de activiteiten zelf organiseren/begeleiden, of ze vergezellen om te zorgen dat iedereen aan zijn trekken komt met indien nodig opvang en gesprek. Zo nodig is er ook opvolging via huisbezoek of telefonisch contact. De patiënten kunnen steeds in contact worden

gebracht met een lotgenoot, iemand die een gelijkaardig ziektebeeld heeft, of een gelijkaardige behandeling of ingreep heeft ondergaan. Mensen die een specifieke individuele psychologische begeleiding nodig hebben worden doorverwezen naar professionele begeleiding in de VLK of in de plaatselijke oncologische centra van de ziekenhuizen.

Het voorlopige programma bestaat uit creatieve activiteiten met als achterliggende gedachte dat meer cerebrale activiteiten en gesprek rond een thema niet iedereen liggen. Georganiseerde gesprekken verlopen soms stroever dan gesprekken om en rond een bezigheid.

Een gemakkelijke creatieve activiteit werkt drempelverlagend; creatief zijn op zich leidt af en werkt ontspannend en therapeutisch.

Volgende activiteiten staan op stapel: initiatie boetseren, aquarel, halssnoeren en juweeltjes: rond de feestdagen, haken, origami, wenskaarten maken: tegen de eindejaarsfeestdagen, bloemschikken (eens per maand). Daarnaast zijn ook uitstappen gepland voor de patiënten en hun partner/begeleider; en een midweek in de Ardennen of aan zee. Deze activiteiten worden voorlopig georganiseerd in het inloophuis van de VLK, Carnotstraat 136, 2060 Antwerpen.

### MEER INFO:

Frans Heylen,  
03/480.96.81,  
frans.heylen@telenet.be

# AD(H)D

## AD(H)D lotgenotengroep voor volwassenen

Kevin komt thuis met een paar belangrijke dossiers die hij die avond zal doornemen. Hij gaat naar de kelder om een drankje te halen en legt de dossiers op de wasmachine om zo zijn handen vrij te hebben om de bierflesjes te dragen. Wanneer hij boven komt, bedenkt hij dat hij moet telefoneren voor een belangrijke zakelijke afspraak. Hij neemt de telefoon, maar draait eerst het nummer van Arne om af te spreken de volgende avond te gaan tennissen. De zakelijke afspraak is uit zijn gedachten verdwenen, hij gaat terug naar de woonkamer. De bierflesjes is hij ook vergeten. Later op de avond wordt hij boos op zijn vrouw omdat hij zijn dossiers niet meer kan terugvinden. Kevin heeft een Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD), letterlijk: een aandachtsstoornis. Wat op een avond als deze gebeurt, is in zijn leven een normale gang van zaken.

### Herkenbaar?

Heb je reeds vanaf je kinderjaren concentratieproblemen?

Kan je je moeilijk organiseren en kom je steeds tijd te kort?

Kom je dikwijls te laat?

Verlies of vergeet je allerlei dingen?

Ben je steeds verstrooid en droom je vaak weg

in je eigen fantasie?

Reageer je vaak impulsief? Ben je hyperactief of juist zeer traag?

Een combinatie van dit alles kan wijzen op een aandachtsstoornis, al dan niet gepaard met hyperactiviteit. Dit soort stoornis krijgt momenteel de nodige aandacht als ze zich bij kinderen voordoe, maar minder als het om volwassenen gaat. Voor hen is er de zelfhulpgroep 'Aandacht'. De vereniging organiseert maandelijkse bijeenkomsten (praatgroepen) voor mensen met ADD/ADHD en hun partners, meer info per regio en data vindt men op de website [www.adhd-volwassenen.be](http://www.adhd-volwassenen.be)

Het contact met lotgenoten brengt heel dikwijls een gevoel van 'thuiskomen' met zich mee.

### Praktisch verloop van een gespreksavond

Elke volwassene met ADHD is vrijblijvend welkom om deel te nemen aan de maandelijkse vergadering. Een voorafgaand telefonisch contact met één van de contactpersonen wordt wel gewenst. Drempelvrees hoeft er niet te zijn aangezien de gespreksavond heel gemoedelijk verloopt en alle deelnemers zich al vlug op hun gemak voelen: ze herkennen al vlug veel van zichzelf bij lotgenoten, en voelen zich dan ook snel op dezelfde golflengte. Iedere deelnemer is vrij om al dan niet een stuk van zijn eigen verhaal te brengen. Ook partners zijn welkom, omdat de ontmoetingen met lotgenoten ook voor hen verhelderend en ondersteunend kunnen zijn. Men is vrij om eenmalig, nu en dan of regelmatig deel te nemen aan de vergaderingen. Er wordt een kleine bijdrage van 2.50 € per persoon of per koppel gevraagd. Hoewel de vergaderingen niet overgestructureerd worden (zoals men kan begrijpen bij ADHD'ers), verloopt een avond toch volgens een vooraf bepaalde agenda: na de voorstelling van eventuele nieuwe deelnemers wordt aan de hand van een thema van gedachten gewisseld over eigen ervaringen.

Naast groepen in Antwerpen, Mechelen, Lier, Turnhout, Leuven, Hasselt en Brugge is er nu ook een nieuwe groep in Sint-Niklaas – samenkomst elke derde dinsdag van de maand van 20 uur (stipt) tot 22.30 uur in het Huis van het

Kind, stadsgebouw, Kazernestraat 35 (aan de straatkant), 9100 Sint-Niklaas (nabij NMBS-station).

#### MEER INFO:

Groep Sint-Niklaas 0498/ 800 008

#### MEER INFO:

Informatie over alle groepen:  
[www.adhd-volwassenen.be](http://www.adhd-volwassenen.be)  
of bel Trefpunt.  
Tel. 016/23.65.07

## COZAPO

De medische wetenschap is sterk geëvolueerd, ook op gebied van prenataal onderzoek. Heel wat aandoeningen kunnen worden vastgesteld nog voor het kind geboren wordt. Bij zulke diagnose staan ouders vaak voor een hartverscheurende keuze. In vele gevallen wordt bij ernstige handicap ervoor gekozen de zwangerschap te beëindigen. Hiermee verliezen ouders een kind dat meestal zeer gewenst is. Dat veroorzaakt tegenstrijdige en verwarrende gevoelens. Lotgenotencontact kan ouders helpen om niet alleen herkenning en erkenning te vinden van hun verlies, maar ook te ervaren dat en op welke manier anderen er ondanks hun verdriet toch uitgekomen zijn.

Cozapo staat voor 'Contactgroep zwangerschapsafbreking na prenataal onderzoek'. De groep is opgericht in juni 2009, op initiatief van ervaringsverwanten. Cozapo is een contactgroep, actief binnen Vlaanderen, voor ouders die een zwangerschap hebben beëindigd omdat bij het kind ernstige afwijkingen zijn vastgesteld na prenatale screening.

#### MEER INFO:

[www.cozapo.org](http://www.cozapo.org)  
Contact opnemen kan via  
[info@cozapo.org](mailto:info@cozapo.org)

## Psychose- en schizofrenie-zelfhulpgroep

### Antwerpen

De Psychose- en Schizofreniegroep Antwerpen is een afdeling van vzw Uilenspiegel en staat open voor alle patiënten, familieleden, vrienden of geïnteresseerden die met psychose en/of schizofrenie worden geconfronteerd. Er wordt informatie verstrekt over psychose, schizofrenie, psychiatrie, sociale problemen, hulpverlening en er is vooral veel lotgenotencontact. De groep komt samen in het Oude Badhuis, Stuivenbergplein te Antwerpen. Indien nodig worden geïnteresseerden op verzoek afgehaald aan Antwerpen Centraal Station.

#### MEER INFO:

Tel. 02/410.19.99

Bereikbaarheid: contact bij voorkeur via mail of via het secretariaat van vzw Uilenspiegel op donderdag van 15 tot 17 uur [psychosegroep@live.be](mailto:psychosegroep@live.be)  
<http://everyoneweb.com/psychosegroep/>

### Hasselt

De Psychose- en schizofreniegroep Limburg is ook een afdeling van vzw Uilenspiegel. Er wordt informatie verstrekt over psychose, schizofrenie, psychiatrie, sociale problemen, hulpverlening en er is vooral veel lotgenotencontact. De groep komt samen in De Volksmacht te Hasselt.

#### MEER INFO:

Tel. 02/410.19.99

Bereikbaarheid: contact bij voorkeur via mail of via het secretariaat van vzw Uilenspiegel op donderdag van 15 tot 17 uur [jeanpeters@schizofrenie-limburg.be](mailto:jeanpeters@schizofrenie-limburg.be)  
[www.schizofrenie-limburg.be](http://www.schizofrenie-limburg.be)

## Ontmoetingsgroep voor personen met beginnende dementie

Deze groep is geschikt voor iedereen die problemen en beperkingen ervaart ten gevolge van een beginnende dementie en bereid is er met anderen over te praten, ervaringen te delen en wil leren hoe met de ziekte om te gaan.

Tijdens een kennismakingsgesprek wordt naar de verwachtingen gepeild en samen besloten tot al of niet deelname. Deelnemers krijgen de kans om hun ervaringen omtrent hun ziekte te delen. Zij bepalen zelf waarover ze willen praten en gaan samen met elkaar en met de begeleiders op zoek naar mogelijkheden om met de ziekte om te gaan.

Elke bijeenkomst begint met eenvoudige fysieke oefeningen die het gewaarworden van het lichaam stimuleren en de concentratie verbeteren. De groep komt bijeen op dinsdagen (data worden per seizoen meegedeeld) van 9.30 uur tot 11.30 uur.

Deze ontmoetingsgroep bestaat reeds vijf jaar en is een initiatief van Expertisecentrum Dementie Foton en Regionaal Dienstencentrum Zonnewende van Familiezorg West-Vlaanderen i.s.m. de geheugenklinieken van AZ Sint Jan Brugge en AZ Sint Lucas Brugge.

Foton organiseert tevens een tweedaagse introductie cursus voor hulpverleners uit de thuis- en ambulante zorg en de residentiële sector, die de intentie hebben om een dergelijke groep op te starten. De auteurs van het boek 'Een steen in je hand' begeleiden deze cursus.

**Data:** vrijdag 25/9-2009 en dinsdag 20/10/2009

**Locatie:** expertisecentrum Foton, Biskajersplein 2 te Brugge.

**Prijs:** € 195

Het boek en de broodmaaltijden zijn in de prijs inbegrepen.

#### MEER INFO:

Fotonhuis

Biskajersplein 2, 8000 BRUGGE

Tel. 050/44.67.93

[fotondoc@familiezorg-wvl.be](mailto:fotondoc@familiezorg-wvl.be)

[www.dementie.be](http://www.dementie.be)

De Expertisecentra Dementie organiseren ook op diverse plaatsen praatcafés voor dementerenden en hun betrokkenen; meer informatie vindt men op [www.dementie.be](http://www.dementie.be) of via het algemeen telefoonnummer. Tel. 070/22.47.77

De Alzheimer Liga verenigt al sinds jaar en dag de partners en familieleden van mensen met Alzheimer of een andere vorm van dementie.

#### MEER INFO:

[www.alzheimerliga.be](http://www.alzheimerliga.be)

of via het gratis nummer

Tel. 0800/15.225

## CAVARIA

Çavaria is de nieuwe naam van de Holebifederatie. De maatschappij van nu is niet dezelfde als die van tien of vijf jaar geleden. Ook de noden van holebi's zijn niet meer dezelfde. De Holebifederatie besliste daarom om haar missie aan te passen en een nieuwe huisstijl te kiezen. De nieuwe missie werd door de Algemene Vergadering van de Holebifederatie op 14 maart 2009 als volgt geformuleerd: 'De Holebifederatie inspireert, stimuleert en ondersteunt verenigingen en individuen die opkomen voor een brede kijk op seksuele oriëntatie, genderexpressie en genderidentiteit. Ze streeft het welzijn na en komt op voor de rechten van homo's, lesbiennes, bi's en transgenders in alle aspecten van het dagelijkse leven.'

De Holebifederatie neemt nu naast het holebithema ook het thema 'gender' op. Deze uitbreiding komt er omdat niet

enkel de seksuele geaardheid maar ook de genderrol holebi's in een maatschappelijk kwetsbare positie brengt. Eerder al werd de doelgroep van de transgendere personen opgenomen in de statuten.

## Nieuwe missie vraagt nieuwe verpakking: Çavaria.

In Çavaria zit 'ça va'. Dat is een begroeting die direct de wens op een 'goed voelen' uitsprekt. De naam stelt de vraag: "hoe gaat het met jou?" 'Varia' verwijst naar verscheidenheid, naar weten wat de ontkenning van anderszijn voor een individu en voor een hele samenleving kan betekenen. Çavaria wil openstaan voor de 'mensenvaria'. Ç + varia toont aan dat het gaat om het zich goed voelen van een grote groep mensen die door de maatschappij als varianten worden gezien.

### De nieuwe website

Çavaria wil een sterkere binding met haar aangesloten groepen. Daarom komt er in het najaar op de website een afgeschermd en interactief deel voor de groepen, waar ze een community kunnen vormen. De website heeft een frisse lay-out en is toegankelijk voor gebruikers met een visuele beperking. De website moet dé toegangspoort worden naar alle relevante informatie over holebiseksualiteit en het transgenderthema. Het huisblad ZiZo zal in de toekomst 10 keer per jaar verschijnen in plaats van 6 keer. ZiZo wordt meer opiniërend en zal nog korter op de bal spelen. Er komt een nieuwe, extra bijlage: ZoZi. Die brengt nieuws uit en over de groepen. Ook ZiZo krijgt een nieuwe lay-out die in de huisstijl past. Terloops: u vormt Ç op uw klavier met Alt + 128

### MEER INFO:

Kammersstraat 22, 9000 Gent  
Tel. 09/223.69.29 (kantooruren)  
[info@cavaria.be](mailto:info@cavaria.be)  
[www.cavaria.be](http://www.cavaria.be)

## Werkgroep Thuisverzorgers wordt Kenniscentrum Mantelzorg (KeM)

Het Kenniscentrum Mantelzorg is een pluralistische, onafhankelijke vzw, erkend door de Vlaamse Gemeenschap als 'vereniging van gebruikers en mantelzorgers VER/001'. In mei 2009 veranderde de vereniging haar naam in Kenniscentrum Mantelzorg vzw; voorheen Werkgroep Thuisverzorgers vzw.

De vereniging streeft naar meer ondersteuning voor mantelzorgers en zorgbehoevende personen, zonder enig onderscheid naar leeftijd, aandoening/stoornis/beperking, soort zorgsituatie, het al dan niet gebruiken van welzijns- of gezondheidswerkers en diensten. Het KeM brengt mantelzorgers en zorgbehoevende personen met lotgenoten samen, informeert en verricht beleidswerk. Het KeM streeft vooral naar structurele maatschappelijke waardering en (h)erkenning en geeft hierbij ook een stem aan minderheidsgroepen.

Het KeM ondersteunt haar doelstellingen nog sterker door toegepast wetenschappelijk onderzoek, het uitbouwen van een kennis- en uitwisselingscentrum en het aangaan van samenwerkingsverbanden die de mantelzorg in alle Vlaamse provincies en Brussel ten goede komen. Het centrum biedt naast advies-op-maat en lotgenotencontact ook een aantal publicaties aan die men online kan bestellen. Zo is er de 'Thuiszorgkrant', de 'Gids in de Thuiszorg', 'Een kijk op Mantelzorg', een lessenpakket over mantelzorg en thuiszorg en de lesmap 'Zorgen voor... kent geen leeftijd'.

### MEER INFO:

Groeneweg 151, 3001 Heverlee  
Tel. 016/22.73.37  
(weekdagen 9-17 uur, na kantooruren is er een antwoordapparaat)  
[info@kenniscentrummantelzorg.be](mailto:info@kenniscentrummantelzorg.be)  
[www.kenniscentrummantelzorg.be](http://www.kenniscentrummantelzorg.be)

# publicaties



## Weg was ze

'Ze stond op het punt zonder kus of groet de deur uit te rennen. "Moet je pappa niet even gedag zeggen?" vroeg ik haar nog. Met een ontwijkende blik gaf zij me snel nog een kus en... weg was ze.'

Janine, de hoofdpersoon uit het boek, kampte met een depressie die niet wou wijken. 'Weg was ze' laat zien hoe sluipend en verrassend een zelfdoding zich dan kan aandienen. Kees Santbergen maakte aan de hand van het dagboek van zijn dochter een reconstructie van de aanloop tot haar suïcide en zijn leven daarna. Een hulpboek voor hulpverleners, families met depressieve personen en nabestaanden na zelfdoding.

Nabestaanden na suïcide vinden in dit boek herkenning en inspiratie voor hun eigen zoektocht. Hulpverleners die het boek lezen zullen hopelijk worden aangespoord meer met ouders samen te werken.

### MEER INFO:

'Weg was ze – Zoektocht van een vader nadat zijn dochter geen uitweg meer zag'  
Kees Santbergen,  
Uitgeverij Ten Have Nederland  
€ 16,90

## ADHD. Op één spoor?

Wat is ADHD? Hoe valt het te herkennen? Wat kan eraan worden gedaan? Aan de hand van recente wetenschappelijke inzichten schetst de auteur een helder beeld in deze stoornis, die steeds meer jongeren lijkt te treffen. Vanuit zijn jarenlange ondervinding geeft hij een antwoord op veelgestelde vragen en een plan van aanpak voor in de klas en thuis. Dit boek is een leidraad voor iedereen die zorg draagt voor kinderen en jongeren die zich 'anders' ontwikkelen. Karl Baert was onderwijzer. Hij studeerde pedagogische wetenschappen aan de Open Universiteit in Heerlen en is nu onderwijsinspecteur bij de Vlaamse Gemeenschap.

### MEER INFO:

'ADHD. Op één spoor?'  
Karl Baert,  
Uitgeverij Garant, 2008  
(derde herziene druk)  
€ 13,60

## Aandacht. Een kopzorg?

Als u snel bent afgeleid, moeite heeft met details, het moeilijk vindt om te plannen, vaak dingen vergeet, moeilijk tot beslissingen kan komen, zich bijna altijd rusteloos voelt, dan kan het zijn dat u ADHD heeft. Uitvoerig beschrijft Kathleen Nadeau welke problemen een volwassene met ADHD kan tegenkomen in de relatie, binnen het gezin of op het werk. Aan de hand van herkenbare voorbeelden zet zij uiteen hoe men beter met probleemsituaties kan omgaan. Praktische tips en strategieën worden afgewisseld met persoonlijke verhalen en voorbeelden. Er wordt ook ruime aandacht besteed aan de effecten van medicatie en psychotherapie en in een apart hoofdstuk wordt stilgestaan bij de vraag wat ADD/ADHD voor vrouwen betekent. Aandacht, een kopzorg? is een praktische gids voor iedereen met ernstige concentratieproblemen. Tegelijkertijd is het ook zeer geschikt voor partners en betrokkenen.

### MEER INFO:

Aandacht. Een kopzorg?  
Een gids voor volwassenen met concentratieproblemen en/of ADD/ADHD  
Kathleen Nadeau  
€ 27,88  
Dit boek en andere titels rond het thema kan men bestellen bij Zit Stil, informatie- en expertisecentrum rond ADD en ADHD.  
In het documentatiecentrum kan men ook boeken, artikels en video's raadplegen en soms uitleenen.  
Tel. 03/830.30.25 (voormiddag)  
[info@zitstil.be](mailto:info@zitstil.be)  
[www.zitstil.be](http://www.zitstil.be) (met online webshop)

## Tussen hoop en wanhoop. Verhalen uit Gasthuisberg

Een ziekenhuis vormt een dorp, een leefgemeenschap met een restaurant, enkele winkels, een apotheek, een mortuarium, een kapel en een bibliotheek. Zo is het ook in de Universitaire Ziekenhuizen Leuven, die behoren tot de bekendste in ons land. Sommige mensen passeren er maar eventjes, andere verblijven er wekenlang, nog andere komen alleen iemand bezoeken. De één komt voor een zware operatie, de ander voor een bevalling. Toen Jan Van Rompaey in de jaren tachtig voor de openbare omroep televisiereportages maakte in Gasthuisberg, geraakte hij gefascineerd door dit reusachtige ziekenhuiscomplex. Sindsdien zit hij regelmatig in de Leuvense ziekenhuiscafeteria, het plaatselijke dorpscafé en heeft hij er al met honderden mensen gepraat. Jan Van Rompaey is namelijk niet geïnteresseerd in nieuwe operatiemethodes, diagnoses of apparatuur, hij wil de verhalen horen van hen die voor korte of lange tijd in de buik van het ziekenhuis vertoeven. Hij pakt niet alleen pintjes met patiënten en bezoekers, maar dwaalt ook vaak door de eindeloze gangen of stapt eens een praktijk binnen voor een praatje met een dokter. Deze interviews zijn momentopnames, beelden van mensen op doortocht in een ziekenhuis. Zoveel mensen, evenveel verhalen. Dit is een vervolg op de even meeslepende eerste bundel 'Van harte beterschap'

### MEER INFO:

Tussen hoop en wanhoop.  
Verhalen uit Gasthuisberg  
Jan Van Rompaey  
Uitgeverij Van Halewyck, okt. 2008  
€ 17,50

## Infopunt Geestelijke Gezondheid

### Gids Therapeutische Opleidingen 2009-2011

Sinds 2008 ondersteunt de Koning Boudewijnstichting de Julie Renson Stichting en werd het Fonds Julie Renson opgericht. Het nieuwe Fonds heeft zijn intrek genomen in nieuwe lokalen aan de Brederodestraat 21 te 1000 Brussel sinds 5 mei 2009 (ex Lombardijestraat 35 te 1060 Brussel). De opdracht blijft de zorg aan mensen met psychische problemen te verbeteren, met specifieke aandacht voor: de rechten van de psychiatrische patiënt en de vermaatschappelijking van de geestelijke gezondheidszorg.

Het Infopunt Geestelijke Gezondheid staat daarin centraal als aanspreekpunt voor alle vragen in verband met psychiatrische centra, opvanghuizen, beschut wonen, zelfhulpgroepen, behandelingen, psychotherapeutische opleidingen, enz. en dit zowel voor patiënten, familieleden als hulpverleners.

### MEER INFO:

Info wordt gratis en anoniem verstrekt  
Tel. 02/549.02.33  
[infopunt@julierenon.be](mailto:infopunt@julierenon.be)  
of per brief  
De websites zijn opnieuw bereikbaar op de gekende adressen:  
[www.julierenon.be](http://www.julierenon.be)  
nu geïntegreerd in de website van de Koning Boudewijnstichting of  
[www.theseas.be](http://www.theseas.be)  
(databank geestelijke gezondheidszorg, met zoekmogelijkheden)

Een nieuwe uitgave van de Gids Therapeutische Opleidingen is beschikbaar. Het biedt een overzicht van het psychotherapeutisch cursusaanbod van 37 opleidingscentra in Vlaanderen. Via de website van het Fonds Julie Renson kunt u de gids gratis downloaden of gratis bestellen:  
[www.julierenon.be](http://www.julierenon.be)

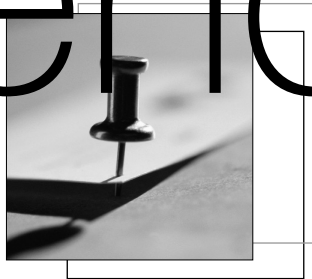
## De Sociale staat van Vlaanderen 2009

Op welke manier neemt de Vlaming deel aan het maatschappelijke leven? Hoe verplaatst hij zich? Hoe woont en werkt hij? Hoe is het gesteld met het opleidingsniveau van de Vlaming en hoe zit het met zijn of haar gezondheid(szorg) en levensverwachting? Kortom, wat is de leefsituatie van de Vlaming vandaag en hoe evolueerde deze de voorbije 25 jaar? Op vraag van het Vlaams Parlement, coördineerde de Studiedienst van de Vlaamse Regering in samenwerking met o.a. 'de Verenigde Verenigingen', Trefpunt Zelfhulp en nog vele anderen, een breed onderzoeksproject dat uitmondde in een eerste publicatie 'De Sociale Staat van Vlaanderen 2009'. In het hoofdstuk over gezondheid(szorg) komen ook de zelfhulpgroepen aan bod; hierbij werden de resultaten van de tweejaarlijkse bevraging gebruikt (blz. 187-189). De ambitie is om tweejaarlijks een dergelijke publicatie op te stellen die geldt als kwalitatief verlengstuk van de eerder kwalitatieve VRIND (Vlaamse Regionale Indicatoren).

### MEER INFO:

Wegens het grote succes is de publicatie in druk reeds uitgeput, maar men kan een exemplaar downloaden via de website <http://publicaties.vlaanderen.be> (titel intikken in het zoekveld)

# agenda



## Cursus voor ouders van een kind met een handicap

Leven met een zorgenkind is een weg van vallen en opstaan. Het zet je als ouder op een weg van 'zoeken'. Deze cursus staat open voor alle ouders van een kind met een handicap, ongeacht het soort handicap, ongeacht de leeftijd van het kind. De bedoeling is om eens samen met andere ouders bewuster stil te staan bij de weg die je als ouder al gegaan bent, bij moeilijkheden die je bent tegengekomen en hoe je daarmee bent omgegaan, bij moeilijkheden nu en hoe daar een weg in zien te gaan, bij de mogelijkheden en de behoeften van je kind, bij je aanvaardingsproces. Samen met anderen hierbij stilstaan, geeft herkenning én helpt ieder zijn eigen unieke weg te gaan met zijn uniek kind. In deze cursus staan we bewust stil bij deze weg: welke groei is reeds kunnen gebeuren, hoe ben ik omgegaan met de moeilijkheden, zie ik de capaciteiten van mijn kind, hoever sta ik in het aanvaarden van mijn kind zoals het is?

### MEER INFO:

De cursus gaat door in het Groeihuis, St.-Jozefsdreef 7 te 3020 Herent; op vrijdagvoormiddag van 9.30 tot 12.45 uur op **13, 20 en 27 november**.  
Begeleiding: Annemie Jaspert  
Tel. 016/47.33.44  
[annemie.jaspert@prh.be](mailto:annemie.jaspert@prh.be)  
Inschrijven kan via de website [www.prh.be/prh/opvoeden](http://www.prh.be/prh/opvoeden)

## Symposium Elisabeth Kübler-Ross werking Vlaanderen

Op **zaterdag 17 oktober** in het Theologisch en Pastoraal Centrum te Antwerpen. Een ontmoetings- en verdiepingdag rond het thema 'Het vergeten, verdoken, onerkende verdriet van ouderen' – met diverse lezingen en workshops.

### MEER INFO:

EKR Vlaanderen  
Tel. 03/218.47.40  
(ma. en woe. van 10 tot 12 uur)  
[kubler-ross@skynet.be](mailto:kubler-ross@skynet.be)

## vzw Whiplash

Op **zaterdag 10 oktober 2009** organiseert de vzw Whiplash een congres met als thema: 'Geen whiplash zonder hersenletsel?' in het UZA, Wilrijkstraat 10 te Edegem. Deelname is gratis, zowel voor leden, niet-leden, als professionele hulpverleners maar vooraf inschrijven is makkelijker voor de organisatie. In de voormiddag vanaf 10 uur geven sprekers met expertise terzake een toelichting over dossiersamenstelling, kiné en osteopathie, gemeenrecht en arbeidsongevallenrecht, hormonale verstoring. Daarna is een vragenronde voorzien. In de namiddag zijn er workshops rond medische en juridische thema's. Het einde is voorzien rond 16 uur.

### MEER INFO:

vzw Whiplash  
Tel. 03/663.00.66  
[info@vzw-whiplash.be](mailto:info@vzw-whiplash.be)  
[www.vzw-whiplash.be](http://www.vzw-whiplash.be)

## Onder Ons vzw

Naar jaarlijkse traditie organiseert Onder Ons vzw, vereniging voor slechthorenden en doofgewordenen, **cursussen spraakafzien of liplezen** in elke provincie. Spraakverstaan kan een probleem blijven, ook al draagt men een hoorapparaat of een cochleair implantaat. Dan kan het liplezen een extra steuntje zijn. Onder begeleiding van een logopedist kan men zich in kleine groep deze vaardigheid eigen maken. De reeks van 25 lessen loopt van **september 2009 tot en met mei 2010** (niet tijdens de schoolvakanties) en duurt telkens 1,5 uur.

### MEER INFO:

vzw Onder Ons  
Tel. 03/248.09.45  
[onder-ons@skynet.be](mailto:onder-ons@skynet.be)  
[www.onder-ons.be](http://www.onder-ons.be)

## Regenboog Congres

Op **11 oktober** organiseert ReumaNet het allereerste congres voor en door de reumapatiënt in Antwerpen Expo. Op dat congres komt u probleemloos alles te weten over reuma. Daarnaast zijn er ook tal van evenementen om u en uw kinderen een dagje bezig te houden. Op de website vindt u alle informatie over dit congres. Inkom: € 5; kinderen gratis.

### MEER INFO:

Walter Vermeylen  
Tel. 0478/82.78.96  
[info@reumanet.be](mailto:info@reumanet.be)  
[www.reumanet.be](http://www.reumanet.be)

## Forum Ups & Downs

### derde editie 'Manisch-depressief? Zo gek nog niet!'

Op **zaterdag 10 oktober** is de vzw Ups & Downs aan een derde forum toe. Het programma start om 13.30 uur met de lezing: 'medicamenteuze behandeling van de bipolaire stoornis' door Dr. Luk Beelaert, psychiater verbonden aan het Psychiatrisch Centrum Sint-Jan De Deo te Gent. Daarna volgt een getuigenis over de juridische en menselijke aspecten van een psychische aandoening door advocate Nina Van Eeckhaut, pleitster in het straf- en familierecht. Roland Rogiers is psycholoog, verbonden aan de Kliniek voor Angst- en Stemmingstoornissen van het UZ Gent en aan de Vakgroep Huisartsgeneeskunde en Eerstelijnsgezondheidszorg van de Ugent en heeft het over de aanpak van depressieve klachten met technieken uit de cognitieve gedragstherapie.

Waar: Vormingscentrum Dr. Guislain,  
Broeders van Liefde,  
Jozef Guislainstraat 43, 9000 Gent

#### Deelname:

€ 7 voor leden

€ 12 voor niet-leden

€ 20 voor professionelen

**Inschrijving:** door storting op rek.nr.  
001-1073007-69 met vermelding  
'forum 10 oktober'

#### MEER INFO:

Ups & Downs vzw  
Tel. 053/77.50.97 (na 18 uur)  
Tel. 0474/60.87.23,  
[contact@upsendowns.be](mailto:contact@upsendowns.be)  
[www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

## Huntington

De ziekte van Huntington is een ongeneeslijke, erfelijke neurologische aandoening die een mentale en fysieke aftakeling tot gevolg heeft. Kinderen van een zieke ouder weten dat zij één kans op twee hebben om de ziekte ook te krijgen. Op **vrijdag 16 oktober 2009** organiseert de Huntington Liga, de zelfhulpgroep van de ziekte van Huntington, in Roeselare een informatieavond. In de eerste plaats voor betrokken families maar ook voor huisartsen, verzorgenden, maatschappelijk werkers, verpleegkundigen en andere hulpverleners. De Huntington Liga en haar werking worden voorgesteld door de Heer André Willems, voorzitter Huntington Liga. Dokter Paul Bourgeois, neuroloog in het AZ Groeninge te Kortrijk, geeft meer uitleg over de ziekte: symptomen, behandeling en erfelijke aspecten. Ter inleiding van deze spreker wordt een korte video vertoond. Na de voordracht kunnen er individueel vragen gesteld worden aan de sprekers en aan medewerkers van sociale dienst van de Huntington Liga. Gratis inkom.

#### MEER INFO:

sociale dienst Huntington Liga  
Tel. 016/45.27.59  
[socialedienst@huntingtonliga.be](mailto:socialedienst@huntingtonliga.be)  
[www.huntingtonliga.be](http://www.huntingtonliga.be)

## L.ove-dag Limburg

Onder de noemer 'Vitaminen voor je vereniging. Energie en inspiratie voor je werking' vindt op **zaterdag 10 oktober** in de evenementenhal van Zonhoven L.ove Limburg plaats. Dit is een namiddag waar alle Limburgse verenigingen ervaringen en tips kunnen uitwisselen en elkaar inspireren. Op het menu staat een gevarieerde keuze aan workshops en praktijkvoorbeelden over o.a. 'werken aan je imago', 'werken aan verjonging' en 'vrijwilligers recrutereren'.

#### MEER INFO:

Deelname is gratis.  
Inschrijven kan via mail of telefonisch  
[mario.knippenberg@vormingplus.be](mailto:mario.knippenberg@vormingplus.be)  
Tel. 011/56.01.09  
Het programma vindt men op  
[www.deverenigdeverenigingen.be](http://www.deverenigdeverenigingen.be)

## Gezondheids- en Welzijnsbeurs dertiende editie

De organisatoren van de Gezondheids- en Welzijnsbeurs; het Rode Kruis Sint- Niklaas en Kiwanis Sint- Niklaas Waasland nodigen u allen uit op de 13de editie van deze tweejaarlijkse Gezondheids- en Welzijnsbeurs van **16 tot 19 oktober 2009** in de Stadszalen van Sint-Niklaas – tegenover het station. Dat de Gezondheids- en Welzijnsbeurs zijn functie als bruggenslager tussen patiënt en zorgverstreker vervult, is reeds jarenlang een feit. Veel zelfhulpgroepen hebben er een stand – en ook het Trefpunt neemt deel.

#### MEER INFO:

[www.gezondheidsbeurs.be](http://www.gezondheidsbeurs.be)  
Gratis inkom.

## Achtste Dag van de Nabestaanden na Zelfdoding

Deze jaarlijkse conferentie- en ontmoetingsdag voor nabestaanden, hulpverleners en politie gaat opnieuw door in het Congrescentrum te Elewijt-Zemst op **zaterdag 21 november 2009**. Om geen nabestaanden te moeten weigeren voor de Dag van de Nabestaanden, is het aantal hulpverleners dit jaar beperkt. Hulpverleners kunnen zich ook inschrijven voor een andere studiedag 'Samenwerken aan suïcidepreventie' op **20 november 2009**.

#### MEER INFO:

Werkgroep Verder  
Tel. 02/361.21.28 (kantooruren)  
[wergroepverder@skynet.be](mailto:wergroepverder@skynet.be)  
[www.wergroepverder.be](http://www.wergroepverder.be)  
Het programma vindt u op  
[www.zelfmoordpreventievlaanderen.be/  
upload/Samenwerkenaansuicidepreventie.pdf](http://www.zelfmoordpreventievlaanderen.be/upload/Samenwerkenaansuicidepreventie.pdf)

zat. 10 OKTOBER 2009

Congres 'Whiplash-hersenletsel'  
Edegem

Forum 'Manisch-depressief'  
Gent

L.ove Limburg  
Zonhoven

zon. 11 OKTOBER 2009

Congres 'De reumapatiënt'  
Antwerpen

vrij. 16 OKTOBER 2009

Infoavond 'Ziekte van Huntington'  
Roeselare

zat. 17 OKTOBER 2009

Symposium Elisabeth Kübler-Ross  
Antwerpen

van 16 tot 19 OKTOBER 2009

Gezondheids- en Welzijnsbeurs  
Sint-Niklaas

10, 17 en 24 NOV. en 1 DEC. 2009

Infoavond 'Eerste momenten'  
Leuven

13, 20 en 27 NOVEMBER 2009

Cursus 'Een kind met handicap'  
Herent

zat. 21 NOVEMBER 2009

Studiedag 'Zelfdoding'  
Elewijt-Zemst

SEPT. 2009 tot en met MEI 2010

Cursussen 'Sprakafzien-lip lezen'  
elke provincie

## Eerste momenten

Ouders die pas geconfronteerd worden met de diagnose van een handicap bij hun kind of vermoeden dat er iets aan de hand is met de ontwikkeling van hun kind, geven aan vaak moeilijk hun weg vinden in het grote bestaande aanbod aan hulpverlening. Soms hebben ze het gevoel er helemaal alleen voor te staan. Veel onbekende zaken dienen zich aan. Ze moeten als ouder hun weg vinden in het doolhof van diagnosecentra, therapieën, begeleidingsdiensten, voorzieningen, wetgevingen,... maar ook je zoon/dochter een plaats geven in je gezin.

Daarom organiseert Gezin en handicap en KVG Vlaams-Brabant de reeks 'Eerste momenten' in Leuven op **10, 17 en 24 nov. en 1 dec. 2009**. In deze reeks krijgen ouders de kans om hun gevoelens met andere ouders te delen, ervaringen uit te wisselen... en een antwoord te vinden op al hun concrete en praktische vragen. Welke ondersteunings- en begeleidingsmogelijkheden

bestaan er? Op welke sociale maatregelen kan ik een beroep doen? Welke tips zijn er om mijn kind op te voeden? Het boek '101 vragen van ouders van een kind met een handicap' (een uitgave van Gezin en Handicap) krijgt men cadeau op de derde infoavond.

### MEER INFO:

Gezin en Handicap  
Tel. 03/216 29 90  
gezinenhandicap@kvg.be

## In memoriam

Sterven is in feite  
het roer weer in handen geven  
van zijn rechtmatige eigenaar,  
de eeuwige natuur.

MEVROUW Leen ROUSSARD  
Commandeur in de Kroonorde,  
Voorzitster L.P.Z.O. vzw,  
Stichtster Boratie & Partners vzw  
en lid van andere socioculturele  
organisaties,  
overleed op 11-8-2009 te Hasselt

D R I E M A A N D E L I J K S T I J D S C H R I F T T R E F P U N T Z E L F H U L P V Z W

Deze krant is een realisatie van het TZ-team.  
Artikels mogen worden overgenomen mits bronvermelding.  
De volgende editie verschijnt half december 2009.  
Graag uw bijdragen of mededelingen vóór 10 november 2009  
aan de redactie: TREFPUNT ZELFHULP vzw,  
Parkstraat 45 bus 3608, B-3000 Leuven, Tel. 016/23.65.07  
trefpunt.zelfhulp@soc.kuleuven.be  
www.zelfhulp.be

T Z R E F P U N T  
Z e l f h u l p