

# Inzicht

Magazine heilig hart leper // najaar 2022



**Meevloeien of  
blijven staan?  
Grenzen voelen en  
verleggen met  
'Rots en water'**

De eigentijdse aanpak van  
de dienst zinzorg en pastoraal

Vrederechter aan  
het woord



## Extra aantrekkelijk is het, het vooruitzicht op ontmoeting en gezelligheid

U krijgt een primeur, beste lezer. Als Heilig Hart leper zijn we ingeschreven voor de eerste editie van de Open Geestdagen, een grote opendeurdag binnen de geestelijke gezondheidszorg. Afspraak op zondag 8 oktober 2023. Staan dan op het programma: ontmoeting, sfeer en een laagdrempelige kennismaking met ons zorgaanbod en al het moois dat binnen ons ziekenhuis te zien valt.

De Open Geestdagen zijn de jaarcampagne van Te Gek!? voor 2023. Zorgnet-Icuro zet zijn schouders mee onder de campagne. Het is een beloftevol initiatief en dus springen wij graag mee op de kar. Met onze deelname willen we het grote publiek tonen wat ons ziekenhuis in zijn mars heeft en meteen ook het belang van mentaal welzijn in de verf zetten.

Onze hulpverlening is enkel mogelijk dankzij publieke middelen. We hoeven dan ook niet verlegen te zijn om te laten zien hoe we deze middelen inzetten. De resultaten mogen immers meer dan gezien worden.

Na de voorbije jaren is het vooruitzicht op ontmoeting en gezelligheid bovendien extra aantrekkelijk. Daarom hoop ik dat het aanbod van de Open Geestdagen op grote belangstelling mag rekenen en dat ook vele andere collega-organisaties zich inschrijven. Zodat we er op 8 oktober echt kunnen staan, samen als sector, in het belang van ieders geestelijke gezondheid.

Voor we ons daarop beginnen voor te bereiden, los ik graag samen met u even het gaspedaal om te genieten van de eindejaarsperiode. Ik wens u en uw dierbaren veel warmte en gezelligheid en een gezond en vredevol 2023. Proost!

**Cathy Room**  
Algemeen directeur

## in het kort

### Een vzw in beweging

Als psychiatrisch ziekenhuis maakt Heilig Hart leper deel uit van de vzw Gezondheidszorg 'Bermhertigheid Jesu'. Deze organisatie zet zich in de regio's leper en Brugge in voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. De vzw is in beide regio's verantwoordelijk voor zes andere voorzieningen, waarin bijna 1300 bekwame medewerkers en 26 artsen garant staan voor uitstekende zorg- en dienstverlening. In het belang van de zorgvrager en zijn netwerk is de organisatiestructuur nu hertekend en zal er op beheer- en beleidsvlak veel intensiever samengewerkt worden. Meer info op [pzheilighart.be](https://pzheilighart.be).

### Geslaagde filmdriedaagse

Al voor de veertiende keer toonden we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid drie topfilms met een link naar geestelijke gezondheid. Dit in samenwerking met de Filmuniversiteit Leper. De filmdriedaagse kon nog steeds rekenen op grote belangstelling: in totaal mochten we meer dan 430 bezoekers verwelkomen. Bedankt aan iedereen die erbij was!



### Nieuw aanspreekpunt stages

Geoffrey Minne is de nieuwe contactpersoon voor alle vragen rond verpleegstages. Met zijn ervaring als (hoofd)verpleegkundige en verantwoordelijke externe communicatie, zet hij alle studenten graag op weg richting een leerrijke en geslaagde stage. Onze deur staat altijd open voor iedereen die leerkansen wil grijpen. Contacteer Geoffrey rechtstreeks via [geoffrey.minne@pzheilighart.be](mailto:geoffrey.minne@pzheilighart.be).

### Twee nieuwe ASO's

We verwelkomen dokters Emma Németh en Stan Brien als de twee nieuwe artsen-specialisten in opleiding. Dokter Németh startte in 2015 aan de KU Leuven en ontfermt zich het komende jaar over cliënten van De Wending 1 en de mobiele teams. Dokter Brien startte dit jaar met de specialisatie volwassenenpsychiatrie aan de KU Leuven. Hij neemt de crisiseenheid en de PAAZ-afdeling in het Jan Ypermanziekenhuis voor zijn rekening.



### Het team van De Stroom had de beste benen tijdens de bewegingschallenge



**Cijfer**  
**6079**

**Zoveel uren** werden er op de bewegingsapp Strava geregistreerd tijdens de 30 dagen bewegingschallenge in juni. Dat wil zeggen dat onze collega's samen elke dag meer dan 200 uur op de teller zetten. Dus meer bewegen? Missie geslaagd! Het team van De Stroom haalde het hoogste gemiddelde per persoon en werd beloond met een deugdlozende massage.

Inzicht is het gratis magazine van Heilig Hart leper, vzw Gezondheidszorg 'Bermhertigheid Jesu', bedoeld voor samenwerkingspartners en professionelen binnen zorg, welzijn en de geestelijke gezondheidszorg. Het wordt tweemaal per jaar verspreid.

### VOLG ONS

[Instagram](https://www.instagram.com/heilighartieper) heilighartieper  
[Facebook](https://www.facebook.com/heilighartieper) heilighartieper

### INZICHT (NIET) ONTVANGEN

Wenst u het gratis magazine Inzicht niet langer te ontvangen? Ontvangt u het liever digitaal? Of wenst u bijkomende exemplaren? Mail dan uw adresgegevens naar [info@pzheilighart.be](mailto:info@pzheilighart.be) ter attentie van Communicatie.

### CONTACTEER ONS

Wij horen graag wat u denkt over ons magazine.

Heilig Hart leper  
Poperingseweg 16  
8900 leper  
Tel. 057 23 91 11  
[info@pzheilighart.be](mailto:info@pzheilighart.be)

**Redactie** Bert Van der Auwera  
**Eindredactie** Sjoukje Smedts  
**Design** Hannibal **Fotografie** Marc Wallican, Bert Van der Auwera  
**Druk** Deleye leper **Verantwoordelijke uitgever** Dominique Gykiere  
**Dank** aan de redactieraad, aan alle geïnterviewden voor hun medewerking en aan de technische dienst voor de prachtige sokkel die te bewonderen is op de achterflap van dit blad.



# “Iedereen krijgt de kans om zijn zeg te doen”

**Als iemand die begripvol en luisterbereid is en een hart voor mensen heeft.**

**Zo omschrijven betrokken hulpverleners vrederechter Greet Vlaeminck.**

**Al vier jaar lang komen zij en de griffier wekelijks in ons ziekenhuis langs, onder andere om te beslissen over het verderzetten van gedwongen opnames, de zogenaamde collocaties.**



**Vrederechter Greet Vlaeminck: “De griffier en ikzelf zijn heel goed onthaald geweest in het Heilig Hart. Dat was heel aangenaam.”**

“Toen ik in 2018 startte als vrederechter in Ieper, was de context van een psychiatrisch ziekenhuis nieuw voor mij. Gelukkig werden de griffier en ik hier heel hartelijk onthaald door de directie en de artsen. We kregen een rondleiding en werden bijgepraat over de gang van zaken binnen het ziekenhuis. Heel aangenaam. Ook nu verlopen de praktische contacten met de hulpverleners altijd heel vlot.”

De vrederechter komt wekelijks over de vloer om te oordelen of het noodzakelijk is om mensen nog langer gedwongen op te nemen. “Gedwongen opnames komen voor bij mensen die bijvoorbeeld plots een psychotische opstoot krijgen of mensen die problemen hebben met alcohol en daardoor in contact komen met de politie. Beslist het parket dat iemand voldoet aan de voorwaarden voor een gedwongen opname, dan moet ik binnen

een termijn van tien dagen die beslissing toetsen. Daarom ga ik hier elke week in gesprek met de patiënten, hun advocaten en de hulpverleners. Geval per geval bekijken we of de voorwaarden voor een gedwongen opname vervuld zijn.”

**“ Een gedwongen opname betekent een inperking van iemands vrijheid. Daar springen we niet lichtzinnig mee om. Waar mogelijk gaan we daarom altijd op zoek naar alternatieven”**

“Het leukste aan mijn baan zijn de gesprekken met mensen op de zittingen, hier maar ook in de raadkamer. Ik probeer de mensen die ik in het Heilig Hart zie in de eerste plaats op hun gemak te stellen. Iedereen krijgt de kans om zijn verhaal te doen. Het is niet de bedoeling dat mensen het lokaal verlaten met het gevoel dat er boven hun hoofden wordt beslist. Een gedwongen opname betekent tenslotte een inperking van iemands vrijheid. Daar springen we niet lichtzinnig mee om. Waar mogelijk gaan we daarom altijd op zoek naar alternatieven.”

## Greet Vlaeminck

- is vrederechter in Ieper.
- komt wekelijks over de vloer in het Heilig Hart.
- beslist over het verlengen van gedwongen opnames en bewindvoering.
- reikt graag creatieve oplossingen aan waar iedereen zich in kan vinden.



**Marian, Evelien en Lut van de dienst zinzorg en pastoraal**

## Tochtgenoten met een missie

**Lut, Marian en Evelien hebben één gezamenlijke missie: samen met cliënten en medewerkers op zoek gaan naar verdieping, verbinding en zingeving. Daarbij proberen ze traditionele elementen zoveel mogelijk eigentijds in te kleuren. Maak kennis met de ‘dienst zinzorg en pastoraal’.**

“Onze dienst werkt op drie verschillende terreinen”, legt Evelien uit. “In de eerste plaats zijn we er voor cliënten. Iedereen die dat wenst, kan bij ons terecht met vragen over zingeving, rouw, voor bemoediging enzovoort. Soms gaan mensen ervan uit dat je gelovig moet zijn om een beroep te doen op ons maar dat klopt natuurlijk niet. Onze deur staat open voor iedereen.”

“Wij zijn elk verbonden aan verschillende afdelingen maar we maken geen formeel deel uit van het team”, vervolgt Marian. “Daardoor hebben we geen inzage in het dossier van cliënten. Voor sommige mensen is dat een geruststelling, weten dat ze vrijuit kunnen spreken zonder dat iets in hun dossier komt of een issue wordt in hun behandeling. In die zin zijn de gesprekken met ons anders. Je voelt dat mensen daar wel deugd van hebben. Meer dan pure hulpverleners zijn wij eerder compagnons de route die een eindje meestappen en luisteren”, aldus Marian.

Naast de individuele dienstverlening gericht op cliënten en medewerkers, komen de ziekenhuispastores ook wekelijks over de vloer in hun verschillende afdelingen. Lut vertelt: “We zijn

aanwezig op een aantal koffiemomenten op de verschillende afdelingen, gewoon met de bedoeling om aanspreekbaar te zijn zodat mensen ons kunnen leren kennen. Daarnaast organiseren we ook groepsmomenten met cliënten, bijvoorbeeld over relaties, hoop, krachtbronnen, rouw, steun geven en krijgen, vriendschap enzovoort. Daar ligt de focus dan meer op uitwisselen en leren van elkaar.”

**“ Onze deur staat open voor iedereen”**

Tot slot zetten ze als dienst ook een aanbod op voor het hele ziekenhuis. “Dat gaat dan over verbindende initiatieven zoals het organiseren van een escape room naar aanleiding van de Week van de Spirituele zorg in oktober, het inrichten van een troostplek in samenwerking met de psychologische dienst, initiatieven rond herdenking in november enzovoort. Sommige zaken komen jaarlijks terug maar we proberen die altijd op een eigentijdse manier in te vullen, zonder daarbij de achterliggende waarden uit het oog te verliezen”, besluit Marian.





# Meer weerbaarheid en zelfvertrouwen dankzij 'Rots en water'

**Ken je dat gevoel, dat iemand de hele tijd aan je mouw trekt? Of dat iemand leunt op jou? Te luid roept of je onder druk zet? Wat doet dat met jou, en vooral: hoe ga jij daarmee om?**

**Tijdens de sessies 'Rots en water' leert bewegingstherapeut Sophie samen met twee ervaringsdeskundigen cliënten grenzen voelen, stellen én verleggen. Voeten op de grond, focus, rechte rug: dit is 'Rots en water'.**

Op kousenvoeten schuifelen de deelnemers over de turnzaalvloer. Ze doorlopen op aanvoeren van therapeut Sophie Debevere in duo de verschillende oefeningen. Rustig en methodisch. Er wordt getrokken, geduwd, geslagen en geroepen. Partners wisselen en worden gegroet. Ervaringen worden gedeeld. Langzaam wordt de intensiteit opgevoerd. Stemmen weergalmen luider, inslagen worden krachtiger. De druk neemt toe. Sommigen krijgen het lastig om te blijven staan. Ervaringsdeskundigen Heidi en Veronique houden een

oogje in het zeil en springen bij als een van de deelnemers een time-out nodig heeft.

## DRUK OPVOEREN

'Rots en water' is een psychofysieke training, bedoeld om deelnemers weerbaarder te maken en grenzen te leren stellen. Het concept werd eind jaren 90 ontwikkeld in Nederland en is nadien uitgewaaid over de hele wereld. De speelse en actieve methodiek is bedoeld

voor kinderen en jongeren, maar leent zich ook uitstekend tot het werken met volwassenen. Veel meer dan op het spelelement, legt bewegingstherapeut Sophie nadruk op gevoelens en het toelaten van emoties. 'Rots en water' wordt aangeboden aan cliënten die verblijven op De Stroom, een afdeling voor volwassenen met een persoonlijkheids- en stemmingsproblematiek.

Sophie spreekt beziel over de therapie die ze intussen al vier jaar begeleidt. "Een reeks van 'Rots en water' bestaat

telkens uit acht sessies van één uur. We starten en eindigen altijd in een hoek van de zaal om per twee kort te reflecteren. Na de opwarming volgt een vaste reeks oefeningen waarin we deelnemers laten kennismaken met druk. Fysieke en mentale druk, groepsdruk, emotionele druk enzovoort. We staan stil bij hoe ze die druk ervaren en hoe ze ermee omgaan. Doorheen de sessies neemt de intensiteit van de oefeningen toe. Net als het gebruik van kracht. Alles wordt sterker, luider en directer. Voor mensen die in het verleden traumatische ervaringen hebben opgelopen door geroep, aanrakingen of geweld, kan dit best heftig zijn. Op zulke momenten grijpen we terug naar de basis die we in het begin aanleren: spanning reguleren."

## ONTLADEN

Voeten stevig op de grond. Alle aandacht naar één bepaalde plek of gevoel, het bovenlichaam sterk rechtop, steunend op beide benen. Rustig in- en uitademen. "Dit ontladen vormt de basis waar we vaak naar teruggrijpen als bepaalde oefeningen moeilijk lopen", verduidelijkt Sophie. "Het komt neer op spanning reguleren. Vanuit die basishouding leren we omgaan met druk. Een van de eerste oefeningen in contact verloopt per twee, waarbij de ene persoon tegen de andere duwt om de stevigheid van zijn of haar balans te testen. Na een tijdje wordt de druk opgevoerd, tot de ene partner zijn volledige gewicht geeft aan de ander. Dat is een zeer directe vorm van fysiek contact. Soms willen bepaalde mensen niet aangeraakt worden en dan gebruiken we bijvoorbeeld blokjes of touwtjes als hulpstukken. Beetje bij beetje zie je mensen dan evolueren, wennen aan dat fysieke contact, en weerbaarder worden. Maar iedereen kan op elk moment aan de handrem trekken en 'stop' zeggen."

Grenzen stellen in contact met anderen is een belangrijk aandachtspunt in de sessies. "In het dagelijkse leven heb je bij sommige mensen ook het gevoel dat ze aan je trekken of te veel op je leunen, dat ze je leegzuigen. Wat doe je dan? Ga je erin mee of blijf je staan? Doe je in interacties met anderen beroep op jouw rotskwaliteit en blijf je onverzettelijk staan? Of hanteer je jouw waterkwaliteit en ga je beweeglijk mee met de ander terwijl je toch contact houdt met de grond? Soms moet je een muur durven stellen, soms moet je durven meegaan. Rots en water zijn even sterk, ze vullen elkaar aan", aldus Sophie.

**"Voor mensen die in het verleden traumatische ervaringen hebben opgelopen door geroep, aanrakingen of geweld, kan dit best heftig zijn. Op zulke momenten grijpen we terug naar de basis die we in het begin aanleren: spanning reguleren"**

- Sophie

## DAT SLAAT ALLES

Vandaag oefenen de deelnemers op de zelfverdedigingshouding. De ene slaat op een krant die de andere voor zich uit houdt. Dat creëert impact en geluid. Beide deelnemers proberen om na de stoot rustig te blijven staan. "Het is belangrijk dat mensen er zich bewust van worden dat ze de kracht hebben om te kunnen blijven staan", vertelt Sophie. "Voor veel mensen die uit zichzelf al wat geladen zijn, is slaan op de stootkussens het einddoel. Terwijl we vooral willen dat ze in hun basis blijven staan en niet in het wilde weg slaan. Bewust en gericht je spanning naar buiten brengen en ook

weten dat je dat op een constructieve manier kunt doen. Dat vergt kracht, maar ook impulscontrole, bijvoorbeeld als we tien keer slaan, maar niet op die en die tel. Je merkt dat sommigen dan zo in hun geladenheid komen dat ze die focus niet meer houden en blijven slaan."

Doorheen de sessie gaat Sophie voortdurend in dialoog met de deelnemers. Wat doet de oefening met jou? Is dat iets wat je herkent uit jouw ervaring hierbuiten? "Fysieke, mentale en emotionele aspecten, het hangt allemaal samen", vertelt ze. "Iedereen is overtuigd van de positieve effecten van sport op het lichaam, maar in mijn sessies probeer ik ook te focussen op het gevoelsmatige, op wat de oefeningen bij iemand teweegbrengen. De manier waarop oefeningen worden verwerkt, is heel divers. ▶

Veronique, Sophie en Heidi



**“Soms moet je een muur durven stellen, soms moet je durven meegaan. Rots en water zijn even sterk, ze vullen elkaar aan”**  
- Sophie



Sommige deelnemers leggen snel de link, anderen niet. In een ideaal scenario kunnen mensen de reeks meermaals volgen. Zo ontwikkelen ze echt de vaardigheid om zichzelf fysiek te reguleren en gaan ze zich veiliger voelen in hun lichaam. Maar ik ben realistisch: zolang mensen stappen vooruitzetten en zich weerbaarder kunnen opstellen, is het opzet volgens mij geslaagd”, glimlacht Sophie.

#### WAT ERVARING JE LEERT

Wat ‘Rots en water’ uniek maakt, is de betrokkenheid van ervaringsdeskundigen Heidi en Veronique. Twee verschillende karakters en net daardoor heel complementair. Tijdens hun opname volgden ze beiden de sessies. Vandaag nemen ze wekelijks actief deel en bieden ze praktische ondersteuning. “Toen de vraag naar inbreng van ervaringsdeskundigen werd gesteld, zijn we er onmiddellijk op ingegaan”, vertelt Veronique. “Persoonlijk heb ik veel aan de training gehad. Ik ben dus heel blij dat ik dit kan doen. Deelnemers vertellen ons dat het een meerwaarde is om oefeningen te kunnen doen met één van ons, iemand die ze totaal niet kennen. We stellen hen op hun gemak omdat we weten hoe moeilijk het soms is om daar als cliënt te staan.

Daarnaast probeer ik mensen altijd te motiveren om zich vanuit hun eigen kracht te smijten in de oefening.”

**“We stellen deelnemers op hun gemak omdat we weten hoe moeilijk het soms is om daar als cliënt te staan”**

- Ervaringsdeskundige Veronique

Heidy knikt. “Vandaag heb ik tijdens de oefening met het krantenpapier aangegeven dat een cliënt meer kracht mocht gebruiken. Omdat ik merkte dat ze bang was om zich volledig te geven”, zegt ze. “Net door je ervaring kun je mensen helpen om sneller bepaalde emoties toe te laten. Door telkens opnieuw mee te doen met de sessies, blijf ik ook zaken bijleren en opmerken bij mezelf. Vooral in oefeningen waar we onze stem moeten gebruiken, merk ik dat mijn verleden mij soms nog parten speelt. Daarbij heb ik vaak een extra duwtje nodig. Aan de andere kant zijn deze sessies wel positief voor mijn zelfvertrouwen. Ik weet nu veel beter waar mijn grenzen liggen en kan ze ook aangeven”, vertelt Heidi. “Door nu opnieuw de sessies te doorlopen, word ik er weer aan herinnerd

dat je soms moet durven aangeven ‘tot hier en niet verder’. Dat kan niet genoeg worden benadrukt”, besluit Veronique.

Lotte en Febe verblijven allebei op De Stroom. Ze vertellen graag over wat ‘Rots en water’ bij hen teweegbrengt:

**Febe:** “In het begin wist ik niet goed wat ik ervan moest denken. Naarmate de sessies vorderden, had ik er wel veel aan, bijvoorbeeld door mijn stem te leren verheffen of door in contact met anderen meer kracht te gebruiken. Ik durfde meer naar buiten komen.”

**Lotte:** “Ik voelde snel dat ik zaken kon bijleren, vooral wat betreft het contact met anderen. Ben ik een rots en kets ik zaken af of stel ik mij flexibel op? Ook het ontlaten vond ik fijn om te doen, dat ik mijn stem en kracht mag gebruiken om zaken los te laten. Hier kan ik dat in een veilige omgeving.”

#### CLIËNTGETUIGENIS

## “De hulpverleners geloofden in mij toen ik dat zelf niet meer deed”

22 was Filip toen hij op onze crisisafdeling terechtkwam. Het viel hem zwaar om als jongere de stap naar het volwassen leven te zetten. “Ik twijfelde voortdurend over wat ik wilde doen in het leven en maakte beroepsmatig keuzes die niet goed uitpaktten. Daardoor werd ik alsmaar negatiever en kritischer voor mezelf. Ik begon anderen te wantrouwen en mezelf meer en meer af te sluiten.” Dankzij zijn opname op De Wending 3 en behandeling met elektroconvulsietherapie herwon Filip het geloof in zichzelf. “Ik voelde hier aan alles dat de hulpverleners in mij geloofden. Dat heeft veel betekend voor mijn zelfbeeld. Dat geloof in eigen kunnen, probeer ik nu op mijn beurt over te brengen naar de jongeren op mijn werk.”



#### Filip

- is 27 jaar.
- werkt als begeleider van jongeren met een verstandelijke beperking.
- wil anderen graag helpen door zijn ervaringen te delen.
- herontdekte tijdens zijn opname zijn liefde voor sport.
- verbleef een klein jaar op De Wending 3.

Filip vertelt zijn verhaal onomwonden. “In mijn familiale kring zijn er nog mensen met mentale problemen. De erfelijke factor speelt dus een rol in mijn verhaal. Om bepaalde patronen te doorbreken, ben ik alleen gaan wonen. Alleen zonderde ik me op die manier nog meer af, waardoor anderen niet meteen zagen dat het de verkeerde kant opging met mij. De ‘negatieve Filip’ kreeg vrij spel, waardoor mijn problemen bleven escaleren.”

**“ Dankzij elektroshocks en de therapieën in het Heilig Hart kreeg ik terug zicht op wat ik graag doe”**

“Tot ik zelfs niet meer opdaagde op het werk. Iedereen was naar mij op zoek. Toen ik na een tweetal dagen rondzwerfen dan toch terugkeerde naar huis, heeft de politie mij daar gevonden. De dag nadien kwam ik hier op de crisisafdeling terecht. Het verblijf daar viel best mee omdat er nog een jonge gast was met gelijkaardige gedachten. We vonden verstrooiing door samen dingen te doen zonder dat er echt veel gepraat hoefde te worden. Ik ben daar een dag of vijf gebleven, vooral om tot rust te komen en slaap in te halen.” ▶



**“Mijn individueel verpleegkundige begeleider was voor mij de juiste vrouw op de juiste plaats. Zij kent mij door en door en weet bepaalde zaken op te roepen, waar anderen niet in slagen. Ze heeft nog altijd een speciale plaats in mijn hart”**

#### ELECTROSHOCKS

Na zijn verblijf op de crisisafdeling maakte Filip de overstap naar De Wending 3. Het begin van zijn verblijf daar verliep moeilijk. “Na twee weken leek het alsof de medicatie al niet meer werkte. Mijn zelfvertrouwen bleef laag en het contact met mijn omgeving verminderde omdat ik iedereen wegduwde. Ik begon mezelf helemaal te isoleren.” Omdat de resultaten van de medicatie uitbleven, nam Filip een drastische beslissing. “Na enkele maanden twijfelen, heb ik uiteindelijk gekozen voor elektroshocktherapie in az groeninge. Voor mij was dat echt het laatste redmiddel. Gelukkig is alles goed verlopen. Het heeft mij een stuk stabiliteit gebracht. Dankzij elektroshocks en de therapieën in het Heilig Hart kreeg ik terug zicht op wat ik graag doe. En dat was niet zozeer werken met machines in een industriële omgeving.”

#### CARRIÈRESWITCH

Oorspronkelijk is Filip bakker van opleiding maar hij besliste om zijn carrière om te gooien. “Ik ben hier een klein jaar in opname geweest. In die tijd heb ik beseft dat mijn voorkeur toch naar een mensgerichte job uitgaat. Dat was wel een serieuze omme-zwaai. Na twee jaar studeren, kon ik aan de slag als begeleider van jongeren met een verstandelijke beperking in De Lovie in Poperinge. Daarnaast volgde ik ook nog een opleiding tot ervaringsdeskundige. In de toekomst wil ik ook daar nog iets mee doen. Bijvoorbeeld door aan mensen te vertellen over de effecten van elektroshocks, want ik beseft dat dat voor velen een grote drempel is.”

“Tijdens mijn opname op De Wending 3 heb ik veel gehad aan de hulpverleners. Ik voelde dat ze mij waardeerden en in mij geloofden. Ik ben hen enorm dankbaar. Zij geloofden in mij op momenten dat ik dat zelf niet meer deed. Het positivisme dat zij toen creëerden, heb ik overgenomen. De kritische Filip is er nog steeds, maar ik heb er nu ook een positieve mindset bijgekregen. Ik kan er nu veel beter mee omgaan.”

#### JUISTE VROUW OP DE JUISTE PLAATS

Filip blikt dan ook met een goed gevoel terug op zijn opname. “Het gevoel er te mogen zijn, je gewaardeerd te voelen, te merken dat je iets kan betekenen in het leven. Die warmte, die had ik op dat moment nodig”, zegt hij. “Achteraf gezien had ik mij beter vroeger laten opnemen. Het was goed dat ik even uit mijn omgeving gehaald werd om aan de basis te werken. Anders blijf je toch te veel meedraaien in de flow van de maatschappij. Bij een volledige opname zijn werk en prestaties even bijzaak, het was puur werken aan mezelf. Dat was op dat moment de beste beslissing.”

“Ook mijn individueel verpleegkundig begeleider (IVB), Célestine, was voor mij de juiste vrouw op de juiste plaats. Zij kende mij door en door en wist bepaalde zaken op te roepen, waar anderen niet in slagen. Ze heeft nog altijd een speciale plaats in mijn hart. Veel meer dan als hulpverleners zag ik de verpleegkundigen en therapeuten vooral als mensen die naast mij stonden. Dat onvoorwaardelijk geloof in iemands kunnen, dat neem ik nu ook mee in mijn eigen begeleidingsstijl. Ik weet dat het werkt, dus ik pas het nu zelf ook toe.”

3X3

# Drie dezelfde vragen, drie verschillende mensen.

1



**Frank Vandenbroucke**  
minister van Sociale Zaken  
en Volksgezondheid

**Wat houdt jou vandaag bezig?**

**Frank:** De energiecrisis zadelt gezinnen en alleenstaanden, maar ook onze zorginstellingen op met oplopende facturen. In deze onzekere tijden is het van fundamenteel belang dat onze gezondheidszorg er staat als een huis. Zorg moet voor iedereen betaalbaar en toegankelijk blijven.

**Waar kun je van genieten?**

**Frank:** Wanneer ik op werkbezoek ga, geniet ik van de gesprekken met patiënten en zorgverleners. Ik waardeer de input die zij me bezorgen. Die terugkoppeling met het werkveld is erg belangrijk voor het beleid dat ik voer.

**Waar droom je van?**

**Frank:** In het resterende anderhalve jaar zijn er grote hervormingen waar ik echt nog stappen vooruit in wil zetten, meer bepaald in de ziekenhuizen, de huisartspraktijk, en de geestelijke gezondheidszorg. Ik hoop daarbij met alle actoren een mooie toekomst te verzekeren.

2



**Koen Demuyne**  
netwerkcoördinator  
Kwadraat

**Koen:** Binnen Kwadraat registreren momenteel netwerkpartners 'aanmeldingen', op uniforme wijze, tijdens een afgebakende periode. Ik ben benieuwd hoe het loopt en wat de gegevens zullen betekenen op netwerkniveau. Uiteraard laat een goede uitrol van laagdrempelige eerstelijnspsychologische zorg mij niet los.

**Koen:** Het vertellen van verhalen geeft mij energie. Het doet me deugd als ik bij het vertellen de glimlach, de spanning, de verwondering, de verbazing,... zie en de verbondenheid voel, zowel bij kinderen als volwassenen. Een zucht van plezier.

**Koen:** Ik zie in mijn droom een netwerk geestelijke gezondheid waarin elke zorgvrager met een psychische kwetsbaarheid op tijd en op de juiste plaats zorg krijgt en, indien nodig, passende vervolgzorg. Met tijd en ruimte voor naasten. Ik schiet wakker....

3



**Piv Huyluv**  
stand-upcomedian

**Piv:** Ik werk aan de laatste details van mijn nieuwe voorstelling 'Zoiets verzijn je niet!'. Maaïke Cafmeyer coacht mij en dat is een boeiende ervaring. Het wordt een topvoorstelling. Verder houdt muziek mij aan de gang. Die honger is niet te stillen.

**Piv:** Geef mij zon en warmte, rust en ontspanning, de zee, een rivier of een zwembad, een goed boek, boeiende muziek, aangenaam gezelschap en lekker eten en ik heb niets méér nodig. O ja, en dat alles liefst zonder kleren.

**Piv:** Letterlijk: ik droom vaak scènes waarin mijn 2 zonen nog jonge kinderen zijn. Figuurlijk: Ik heb wat ik wou doen in mijn leven gerealiseerd en ik geniet ervan. Misschien zou wat minder "online moeten zijn" deugd doen.

# Geef die m/v/x een standbeeld!

Koersfanaat Wesley fietst de sterren van de hemel in binnen- en buitenland

**Overdag is Wesley Pannecoucke elektricien binnen onze technische dienst, na de werkuren vind je hem vooral op zijn koersfiets. Als wieleramateur valt hij regelmatig in de prijzen in de zogenaamde Gran Fondo-wedstrijden. "Ik verslijt zo'n zes koersbroeken per jaar, maar toch blijft fietsen pure ontspanning. Ik kan gewoon niet stilzitten. Noem het gerust een gezonde verslaving."**

Ons ziekenhuis barst van sportief talent en daar is Wesley een mooi voorbeeld van. "In mijn jeugd jaren was ik vooral bezig met atletiek. De fietsmicrobe sloeg toe toen ik de oude fiets van mijn grootvader kreeg: een Eddy Merckx. In mijn eerste wedstrijd in de Vogezen finishte ik als 65e op 4000 deelnemers. Doorheen de jaren ben ik blijven trainen en investeren in beter materiaal."

Wesley fietst nu een achttal Gran Fondo-wedstrijden per jaar. Deze massa-evenementen zijn toegankelijk voor iedereen, van amateurs tot profs. De moeder van alle Gran Fondo's is La Marmotte, een prestigieuze koers met legendarische cols zoals Le Télégraphe, de Galibier en Alpe d'Huez. "Dit jaar behaalde ik daar de 26e plaats op 7000 deelnemers", vertelt Wesley. "In de categorie 40+ was ik zelfs derde. Samen met

mijn oudste zoon ben ik naar de top van Alpe d'Huez gereden. Dat was echt een speciale ervaring."

Zo'n straffe resultaten bekom je niet zomaar. "Ik train gemiddeld zo'n twintig uur per week. De zoon van een ploegmaat ondersteunt mij in alles wat data en vermogenstraining betreft. Al mijn trofeeën staan in mijn garage, ik hoef dus alleen maar rond te kijken als ik extra motivatie nodig heb. Ik durf zeggen dat ik wel karakter heb om te blijven trainen, ja. En misschien ook een beetje talent."

Training en talent zullen nodig zijn, want volgend jaar moet Wesley vol aan de bak op de Gran Fondo in het Schotse Glasgow. "De ambitie is om wereldkampioen te worden in de categorie tussen 40 en 49 jaar. Al ben ik natuurlijk realistisch. Een plaats binnen de top tien zou ook al vet zijn", lacht hij.

