



Terugveren lukt

Januari – Juni 2018



Terugveren lukt... taboes doorbroken.

Een maatschappij evolueert en gelukkig ook de manier waarop gekeken wordt naar mensen met een psychische kwetsbaarheid. Toen ik afstudeerde als psycholoog in de jaren 90 sprak men niet over psychische kwetsbaarheid, nee, toen ging het over psychische stoornissen, ziektes... Alleen al het verschil in woordgebruik toont aan dat we al een hele weg afgelegd hebben.

Het toenmalig denken in hokjes rond psychische problemen heeft wellicht voor een deel de taboesfeer opgeroepen rond psychische problemen. Mensen praten niet graag over psychische klachten, vaak vanuit een onderliggende angst over hoe de ander hem of haar dan zal bekijken.

Nochtans zijn onderzoeken duidelijk: we zijn allemaal psychisch kwetsbaar en ieder van ons gaat in de loop van zijn leven wel een periode van psychische moeilijkheden door. Het hoort gewoon bij het leven.

Wanneer iemand een psychische kwetsbaarheid heeft, kan hij of zij echter te maken krijgen met vooroordelen of discriminatie. Niet zelden krijgt men een negatief label. En net dat label of dit stigma kan op zijn beurt de psychische kwetsbaarheid verhogen. Het zorgt er niet zelden voor dat men moeilijker vrienden kan maken, moeilijker werk of een huis vindt... kortom het maakt het 'normaal' leven een stuk ingewikkelder.

Gelukkig beseffen we meer en meer dat mensen geen stempel moeten krijgen van een of andere psychische aandoening op basis van een handboek over psychiatrische stoornissen. Mensen dienen benaderd te worden vanuit hun eigen unieke zelf, ieder met zijn of haar individuele krachten en kwetsbaarheden.

Om het met de woorden van Dirk De Wachter te zeggen "Het leven is niet altijd een feest. Wie dat durft toegeven, heeft een stapje voor".

Hij is er, net als wij, vast van overtuigd dat verdriet en kwetsbaarheid onderdeel zijn van het leven. Dat we in plaats van dit verdriet weg te duwen in de psychiatrie, dit verdriet moeten omarmen en in ons dagdagelijks leven toelaten.

Met het thema “Terugveren lukt, taboes doorbroken.” wil inloophuis De Kolibrie het taboe rond psychische kwetsbaarheid doorbreken. We zijn er rotsvast van overtuigd en hebben zelf al ervaren dat men ondanks en mét een psychische kwetsbaarheid voluit in het leven kan staan. We willen mensen een forum geven om ervaringen uit te wisselen, om hun eigen krachten te leren kennen en erkennen. Dit doen we via de vele getuigenissen, voorstellingen, lezingen en workshops die de komende maanden op het programma staan...

Ook gaan we via initiatieven met anderen zoals scholen, OCMW's in onze doelregio, handelaars... de muren van de Kolibrie verlaten om ook in de samenleving taboes te doorbreken. We hebben een aantal verrassingen in petto.

We geven woorden aan kwetsbaarheid en net daardoor ook woorden aan veerkracht. Veerkracht hebben betekent het vermogen hebben om niet in te storten ondanks kwetsbaarheid, maar langzaam weer terug te veren naar jezelf. Veerkracht betekent niet dat men altijd maar sterk hoeft te zijn. Integendeel... het betekent dat men in staat is om tegenslagen en emoties te accepteren en te voelen en net daardoor te groeien als persoon.

Ik wil afsluiten met de woorden van Dirk De Wachter : “Voor mij is kwetsbaarheid een talent. Spijtig genoeg heeft onze samenleving maar weinig plaats voor het kwetsbare.”

Samen met jullie willen we hier verandering in brengen.

Ria Plasschaert



Programma

Januari

18	Psychische kwetsbaarheid: inleiding deel 1	20.00 uur	Lezing
22	Vind je het gek?! POORTHUIS	20.00 uur	Theater
25	Psychische kwetsbaarheid: inleiding deel 2	20.00 uur	Lezing
29	Herstellen doe je niet alleen POORTHUIS	20.00 uur	Theater

Februari

6	Psychische kwetsbaarheid: waar kan ik terecht?	20.00 uur	Lezing
8	Herstelondersteunende zorg: samen sterk.	20.00 uur	Lezing
15	De werking van het CAW belicht	20.00 uur	Lezing
20	De werking van een PAAZ belicht 19.30 uur	19.30 uur	Lezing
26	Als het onverwachte gebeurt POORTHUIS	20.00 uur	Lezing

Maart

1	Complimentendag		
1	Infosessie workshopreksen	20.00 uur	Lezing
9	<i>Spreid je vleugels</i>	13.00 uur	workshop
12	<i>Gezond in je vel</i>	20.00 uur	workshop
14	<i>Vitaal ouder worden</i>	10.00 uur	workshop
16	Emoties in beeld	13.00 uur	workshop
16	<i>Spreid je vleugels</i>	10.00 uur	workshop
19	Happy People POORTHUIS	20.00 uur	Theater
20	Dag van het geluk		
22	Herstelgerichte ontmoetingen	14.00 uur	Praatcafé
22	Als het onverwachte kinderen en jongeren treft	20.00 uur	Lezing
23	<i>Spreid je vleugels</i>	10.00 uur	workshop
26	<i>Gezond in je vel</i>	20.00 uur	workshop
27	Burn-out op je weg	20.00 uur	Getuigenis
28	<i>Vitaal ouder worden</i>	10.00 uur	workshop
29	<i>Gezond in je vel</i>	20.00 uur	workshop
30	<i>Spreid je vleugels</i>	13.00 uur	workshop

April

4	Vitaal ouder worden	10.00 uur	workshop
5	Gezond in je vel	20.00 uur	workshop
6	Spreid je vleugels	13.00 uur	workshop
9	Gezond in je vel	20.00 uur	workshop
11	Burn-out de baas	10.00 uur	workshop
13	Spreid je vleugels	13.00 uur	workshop
16	Omtrent rouw	20.00 uur	workshop
17	De impact van een bipolaire stoornis	20.00 uur	Getuigenis
18	Vitaal ouder worden	10.00 uur	workshop
19	Leven met een eetstoornis	20.00 uur	Getuigenis
23	Omtrent rouw	20.00 uur	workshop
25	Burn-out de baas	10.00 uur	workshop
26	Herstelgerichte ontmoetingen	14.00 uur	praatcafé
27	Spreid je vleugels	13.00 uur	workshop

Mei

2	Vitaal ouder worden	10.00 uur	workshop
4	Spreid je vleugels	13.00 uur	workshop
7	Omtrent rouw	20.00 uur	workshop
8	Je staat er niet alleen voor: Similes	20.00 uur	Getuigenis
9	Burn-out de baas	10.00 uur	workshop
15	Omtrent rouw	20.00 uur	workshop
16	Vitaal ouder worden	10.00 uur	workshop
16	Hou me los POORTHUIS	20.00 uur	Theater
17	De werking van het verslaafde brein	20.00 uur	Lezing
18	Vuile was	13.00 uur	Cinécafé
22	Als gokken je leven beheerst	20.00 uur	Lezing
30	Burn-out de baas	10.00 uur	workshop
25	Emoties in beeld	13.00 uur	workshop
28	Niemand vertelt je hoe je verder moet	20.00 uur	Getuigenis
29	De strijd tegen een game-verslaving	20.00 uur	Lezing
31	Herstelgerichte ontmoetingen	14.00 uur	Praatcafé

Juni

4	De nieuwe voedseldriehoek	20.00 uur	Lezing
7	Choose Life	20.00 uur	Getuigenis
14	Kortsluiting in mijn hoofd	20.00 uur	Getuigenis
19	Getuigenis: eindelijk vrij	20.00 uur	Getuigenis
28	Herstelgerichte ontmoetingen	14.00 uur	Praatcafé

Naast deze activiteiten kan u elke woensdagavond deelnemen aan een wandelsessie o.l.v. een wandelcoach. We starten aan de Kolibrie om 19.30 uur.



‘De Kolibrie’ is een **inloophuis** voor mensen met een langdurige aandoening. We zijn er niet enkel voor de zieke maar ook voor zijn of haar naasten en/of nabestaanden. Ook hebben we oog voor preventie van aandoeningen en zijn hiervoor alle geïnteresseerden welkom.

In ‘De Kolibrie’ kunnen mensen terecht voor een luisterend oor, contact met lotgenoten, verwenmomenten en workshops. Deze activiteiten zijn kosteloos.

Aangezien we niet gesubsidieerd worden, zijn we afhankelijk van giften en sponsoring.

In deze brochure kan u een overzicht vinden van het programma dat we aanbieden in het kader van psychische kwetsbaarheid.

Alles gaat door in het inloophuis. Het enige dat we vragen is om op voorhand in te schrijven. Dat kan:

- Telefonisch op het nummer 011/610.305
- Via mail info@inloophuisdekolibrie.be
- Via de agenda op onze website www.inloophuisdekolibrie.be

Vaak krijgen we de vraag waarom we zoveel dingen kosteloos aanbieden. We doen dit vanuit de overtuiging laagdrempelig te willen werken. De Kolibrie moet toegankelijk zijn voor iedereen en vaak brengt een chronische ziekte niet alleen lichamelijke en sociale gevolgen met zich mee, maar heeft het ook een invloed op de financiële mogelijkheden.

Om ervoor te zorgen dat iedereen bij ons terecht kan, vragen we dus louter een vrije bijdrage per activiteit.

Er zijn een paar uitzonderingen:

- voor workshops waarbij we materialen gebruiken die aangekocht dienen te worden, wordt de kostprijs doorgerekend. Dit geldt o.m. voor de workshops “emoties in beeld”, crea-ateliers waarbij lotgenoten samenkomen, ...
- De voorbije maanden hebben we gemerkt dat op regelmatige basis studenten, professionele hulpverleners en andere professionelen onze lezingen, workshops en activiteiten bijwonen. Indien iemand een lezing, workshop of activiteit meedoet vanuit professioneel standpunt of als student **én** een aanwezigheidsattest vraagt, vragen wij van studenten voor lezingen een administratieve van 10 euro, voor professionelen 20 euro. Voor de andere activiteiten vragen we om op voorhand contact op te nemen voor de voorwaarden.

Januari 2018

Lezingen

Psychische kwetsbaarheid : inleiding

Ons gedrag is een heel complex gegeven dat bepaald wordt door vele facetten, waarbij iedere gedragsuiting grofweg onder te verdelen valt in

- Biologische factoren (genen...)
- Psychosociale factoren (ervaringen, verwerkingsstijl...) en/of
- Sociale factoren (sociaal economische status, cultuur, ...)

Deze factoren bepalen onze psychische weerbaarheid dan wel kwetsbaarheid. Bij het ervaren van life events (verlies van een dierbare, een chronische ziekte, financieel moeilijk vaarwater...) wordt die weerbaarheid-kwetsbaarheid getest en tot het uiterste gedreven.

In de lezingen gaan we dieper in op het biopsychosociaal model (lezing 1) met extra aandacht voor de onderliggende hersenprocessen (lezing 2) en hoe deze factoren en processen in relatie staan tot uitdagingen in/van het leven.

De lezingen zijn interactief. Aan de hand van concrete voorbeelden krijgt u een beeld van psychische weerbaarheid dan wel kwetsbaarheid.



De lezingen worden ons gebracht door Joris Vangeneugden, een veelzijdig Perenaar. Niet alleen is hij afgestudeerd als psycholoog en heeft hij een doctoraat in de neurobiologie gedaan, hij studeerde ook geneeskunde en werkt momenteel als psychiater in Nederland. Zijn professionele carrière bracht hem naast België ook in Italië, Nederland en Amerika. Op een boeiende wijze neemt hij ons mee in deze materie.

Data : 18 en 25 januari telkens om 20.00 in het inloophuis.

Belevingstheater

22 januari 20.00 uur in het **Poorthuis** (Zuidervest 2 te 3990 Peer)

Belevingstheater: Vind je het gek?!

Muzikale theatervoorstelling gebaseerd op waargebeurde verhalen en indringende portretten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het is een ontroerend, humorvol en oprecht theateronderzoek naar de dunne scheidslijn tussen normaal en gek. Wat zorgt ervoor dat de ene persoon wel aan de goede kant blijft en wie bepaalt wat de goede kant eigenlijk is?

Zoals maakster Nynka Delcour het zelf verwoord heeft: "Ik ging op reis, op zoek naar mezelf in die ander, en kom thuis met een koffer vol pieken en dalen. Onderweg ontmoette ik zes moedige mensen die hun vuile was durven buiten hangen. Zodat de wind hun verhalen kan verspreiden. Verhalen over leven met een duiveltje op je schouder, de wereld willen redden, je nergens thuis voelen of het niet meer zien zitten, maar toch doorgaan... Ik vind mezelf terug met de vraag: waarom gaan zij over die grens, en ik nèt niet?"



29 januari 20.00 uur in het **Poorthuis** (Zuidervest 2 te 3990 Peer)

Belevingstheater: Herstellen doe je niet alleen.

Stel je voor: een leven dat als een film aan je voorbij trekt.
Beeld je in: pech, geluk, verbinding, eenzaamheid, psychische kwetsbaarheid en gezond verstand.
En welke rol heb jij als toeschouwer?

Mirjam maakte een verbeeldende voorstelling met interactie, gebaseerd op haar leven, waarbij duidelijk wordt dat pech en geluk een groot effect op kwaliteit van leven hebben.

Een levensverhaal getekend door psychische kwetsbaarheid, dat zich ontvouwt als een herstelverhaal, waarbij vooroordelen en emotie niet geschuwd worden. De uiteindelijke boodschap is er een van hoop.



Februari 2018

Lezingen

Psychische kwetsbaarheid : waar kan ik terecht?

6 februari 20.00 uur

Het is niet altijd gemakkelijk om te weten waar je terecht kan als je je niet zo denderend voelt en alles tegen zit. In deze lezing krijg je meer zicht op waar je kan aankloppen.

Bij een aantal diensten kan je zo binnenlopen, bij andere dien je eerst een afspraak te maken en bij een aantal kan je alleen maar terecht na verwijzing van een professionele hulpverlener, meestal een arts.

Wil je meer zicht op het kluwen van zorg bij psychische kwetsbaarheid, dan is deze lezing beslist een aanrader.

Deze lezing wordt verzorgd door David Dol, netwerkcoördinator van Reling



Herstel-ondersteunende zorg: samen sterk

8 februari 20.00 uur

De gezondheidszorg heeft een hele evolutie doorgemaakt. De WHO hanteert als definitie voor gezondheid: "Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken".

Vanuit het perspectief van herstelgerichte ondersteuning sluit de Kolibrie zich aan bij de positieve gezondheidsdefinitie van Machteld Huber: "Gezondheid als vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven."

Deze definitie toont aan dat men mét beperkingen, mét uitdagingen toch voluit in het leven kan staan en kan genieten. Dit precies omdat men gebruik maakt van zijn innerlijke krachten en talenten en men zich niet blind staart op het probleem/de gebreken.

Deze lezing wordt verzorgd door Ria Plasschaert, psychologe.

De werking van het CAW belicht.

15 februari 20.00 uur

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Soms kan je terecht met je zorgen bij vrienden of familie, of je vindt er zelf een weg doorheen. Maar iedereen kent ook momenten waarop het helemaal niet lukt. Je voelt je alleen met je zorgen... Er gebeurt iets in je leven dat je helemaal in de war brengt. Je wil of durft met niemand in je omgeving over je probleem te praten. Wel dan kan je terecht in het CAW.

Je kan in het CAW terecht met elke vraag: een moeilijke relatie, persoonlijke problemen, financiële, administratieve, juridische of materiële problemen of vragen naar bemiddeling in een conflict in je gezin, familie of buurt.

Hoe werkt dat nu, wat kan je allemaal verwachten. In deze lezing krijgt u daar een helder antwoord op.

Deze lezing wordt verzorgd door Patricia Martens, medewerkster CAW



De werking van een PAAZ belicht.

20 februari 19.30 uur (opgelet deze lezing start om 19.30 uur)

Soms zit het leven zo tegen dat je te kampen krijgt met ernstige acute psychische problemen of in een crisissituatie belandt. Dan kan het gebeuren dat een opname op een PAAZ-afdeling voorgesteld wordt. PAAZ staat voor Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis. Een opname gebeurt altijd op vrijwillige basis.

Wil je weten hoe dit nu precies ineens zit? Ken je iemand die opgenomen is in een PAAZ-afdeling en vroeg je je altijd al af hoe het daar dagdagelijks aan toe gaat?

Wel in deze lezing krijg je daar een duidelijk antwoord op.

Deze lezing wordt verzorgd door Karen Willems, klinisch psycholoog op de PAAZ-afdeling van Heusden-Zolder.

Als het onverwachte gebeurt.

26 februari 20.00 uur

Wanneer je geconfronteerd wordt met een schokkende (onverwachte) gebeurtenis, lijkt het alsof de grond onder je voeten wegzakt. Een traumatische gebeurtenis gebeurt vaak onverwacht, je bent er niet op voorbereid en je weet ook niet hoe je ermee om zal gaan. Je lijkt jezelf soms zelfs niet meer te herkennen. De gevolgen na een schokkende gebeurtenis zijn vaak heel ingrijpend en verschillen van mens tot mens. Welke reacties zijn er mogelijk na een ongeval, onverwachte dood, overval, terreurdaad... Hoe omgaan met mensen die hiermee geconfronteerd worden? Dit zijn voorbeelden van vragen die tijdens deze lezing beantwoord worden.

Deze avond wordt ons gebracht door Erik De Soir, die als traumapsycholoog niet alleen doctor in de psychologie is maar ook doctor in de sociale en militaire wetenschappen. Hij richt zich als psycholoog en psychotherapeut op de verwerking van acute, chronische en/of complexe psychotraumatische ervaringen en/of ingrijpende ervaringen. Hij specialiseerde zich o.m. in Amerika, Australië en Frankrijk in de psychotraumatologie. Als actief boedhist worden veel van zijn lezingen gevoed vanuit het DANA-principe. Een niet te missen kans om hem aan het woord te horen.



Maart 2018

Nationale complimentendag

Op 1 maart is het complimentendag. Een dag die we zeker en vast niet ongezien voorbij willen laten gaan. Stralende ogen en een glimlach: een compliment levert direct een positief gevoel op bij de ontvanger. Gelukkig kan de gever er direct van meegenieten, want door de spiegelneuronen in onze hersenen genieten wij mee van de glimlach van de ander. Maar ook als het compliment niet zo rondt wordt ontvangen, wordt er vaak wel stiekem genoten. Een compliment levert dus direct een positief gevoel op.

Een complimentje is dus een fantastisch middel voor iedereen en zeker bij psychische kwetsbaarheid.

Wat we voor jullie in petto hebben, houden we nog even als verrassing, maar het wordt alvast iets waarvan je gaat glimlachen.

Globale infosessie over de interactieve workshopreeksen

1 maart 2018 om 20.00 uur

Spreid je vleugels:

Ieder van ons wordt op een of ander moment geconfronteerd met psychische kwetsbaarheid. Het traject "Spreid je vleugels" richt zich specifiek naar personen die in groep willen werken aan zijn/haar weerbaarheid. Psychische kwetsbaarheid maakt mensen pijnlijk bewust van hun grenzen. Jammer genoeg zorgt dit vaak voor een verlies aan zelfvertrouwen.

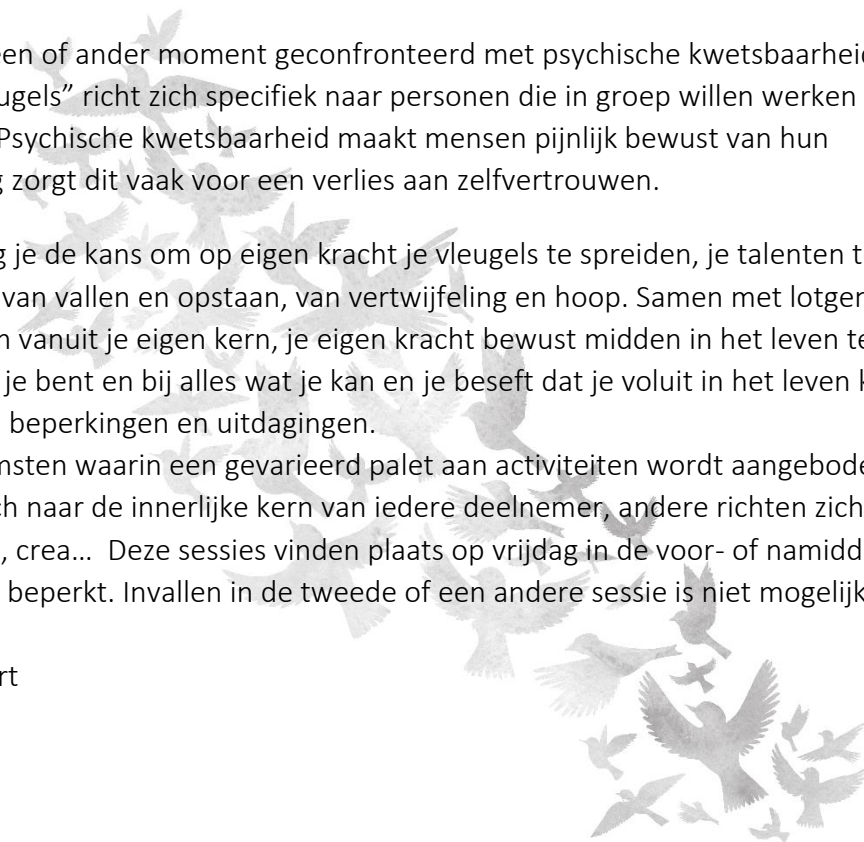
Gedurende 8 sessies krijg je de kans om op eigen kracht je vleugels te spreiden, je talenten te ontwikkelen. Een proces van vallen en opstaan, van vertwijfeling en hoop. Samen met lotgenoten ga je de uitdaging aan om vanuit je eigen kern, je eigen kracht bewust midden in het leven te staan. Je staat stil bij wie je bent en bij alles wat je kan en je beseft dat je voluit in het leven kan staan ondanks eventuele beperkingen en uitdagingen.

Er zijn 8 groepsbijeenkomsten waarin een gevarieerd palet aan activiteiten wordt aangeboden. Een aantal ervan richt zich naar de innerlijke kern van iedere deelnemer, andere richten zich op ontspanning, verwennen, crea... Deze sessies vinden plaats op vrijdag in de voor- of namiddag. Het aantal deelnemers is beperkt. Invallen in de tweede of een andere sessie is niet mogelijk.

Data : 9, 16, 23, 30 maart

6, 13, 27 april

4 mei



Vitaal ouder worden:

Ouder worden is niet altijd even gemakkelijk. Af en toe word je geconfronteerd met grenzen en niet zelden steken chronische ziekten en kwaaltjes de kop op. Dit kan er voor zorgen dat je veerkracht wat minder wordt.

Vaak denken ouderen ook ten onrechte dat somberheid, gespannenheid en angst erbij horen, dat het logisch is dat er stemmingsklachten zijn.

Er is moed voor nodig, zeker als er gevoelens en klachten zijn die de energie verlagen om actief aan de slag te gaan, om terug vitaliteit te winnen.

In 6 sessies gaan we samen aan de slag op weg naar vitaal ouder worden ondanks en mét eventuele beperkingen.

Deze sessies vinden plaats op woensdagvoormiddag en richten zich op +65-jarigen. Het aantal deelnemers is beperkt. Invallen in de tweede of een andere sessie is niet mogelijk.

Data: 14 en 28 maart
4 en 18 april
2 en 16 mei

Gezond in je vel:

Gezondheid gaat niet alleen over afwezigheid van ziekte, maar veeleer over het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven (Machteld, 2011).

De Kolibrie onderschrijft volmondig deze kijk op gezondheid. Meer zelfs, we willen vertrekken vanuit de talenten en de veerkracht van mensen om net met en ondanks hun ziekte voluit in het leven te staan. Mentaal welbevinden – zeg maar je goed in je vel voelen – hangt samen met heel wat factoren en is belangrijk voor iedereen. Wie zich mentaal goed voelt, kan zijn krachten en talenten aanboren, kan het dagdagelijkse leven met zijn zorgen, stress... beter aan en beschikt over meer veerkracht als het leven tegenzit of als men geconfronteerd wordt met een chronische uitdaging.

Reden te meer om aan de slag te gaan en je eigen pad te gaan, zelf aan het stuur te gaan zitten van je leven. Wat maakt jou gelukkig in je leven? Wat zorgt dat je goed in je vel zit? Wat maakt dat je de energie hebt om elke morgen op te staan? Een boeiende zoektocht waardoor we zelf op zoek gaan naar wat voor ons helpend is, wat we nodig hebben om ondanks de uitdagingen van het leven ons goed in ons vel te voelen. Deze sessies vinden plaats op maandag- of donderdagavonden. Het aantal deelnemers is beperkt. Invallen in de tweede of een andere sessie is niet mogelijk.

Data : 12, 26 en 29 maart
5 en 9 april.



Herstelgerichte ontmoetingen:

Elke vierde of vijfde donderdag van de maand gaan we aan de hand van specifieke methodieken spelenderwijs in gesprek over psychische gezondheid, psychische kwetsbaarheid en kwaliteit van leven. Taboerijke onderwerpen op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken met als doel meer openheid, (h)erkenning en begrip. Praatcafé's over thema's waar je het anders niet zo snel over hebt.

Deze interactieve ontmoetingen staan open voor iedereen die zichzelf of anderen willen (h)erkennen in hun kracht en kwetsbaarheid, voor mensen die beseffen dat net kwetsbaarheid vaak maakt dat mensen krachtig kunnen zijn.

Data: 22 maart, 26 april, 31 mei en 28 juni telkens van 14.00 tot 16.00 uur



Burn-out de baas:

Burn-out, uitgeblust? Oververmoeid? Vermoeid? Op?

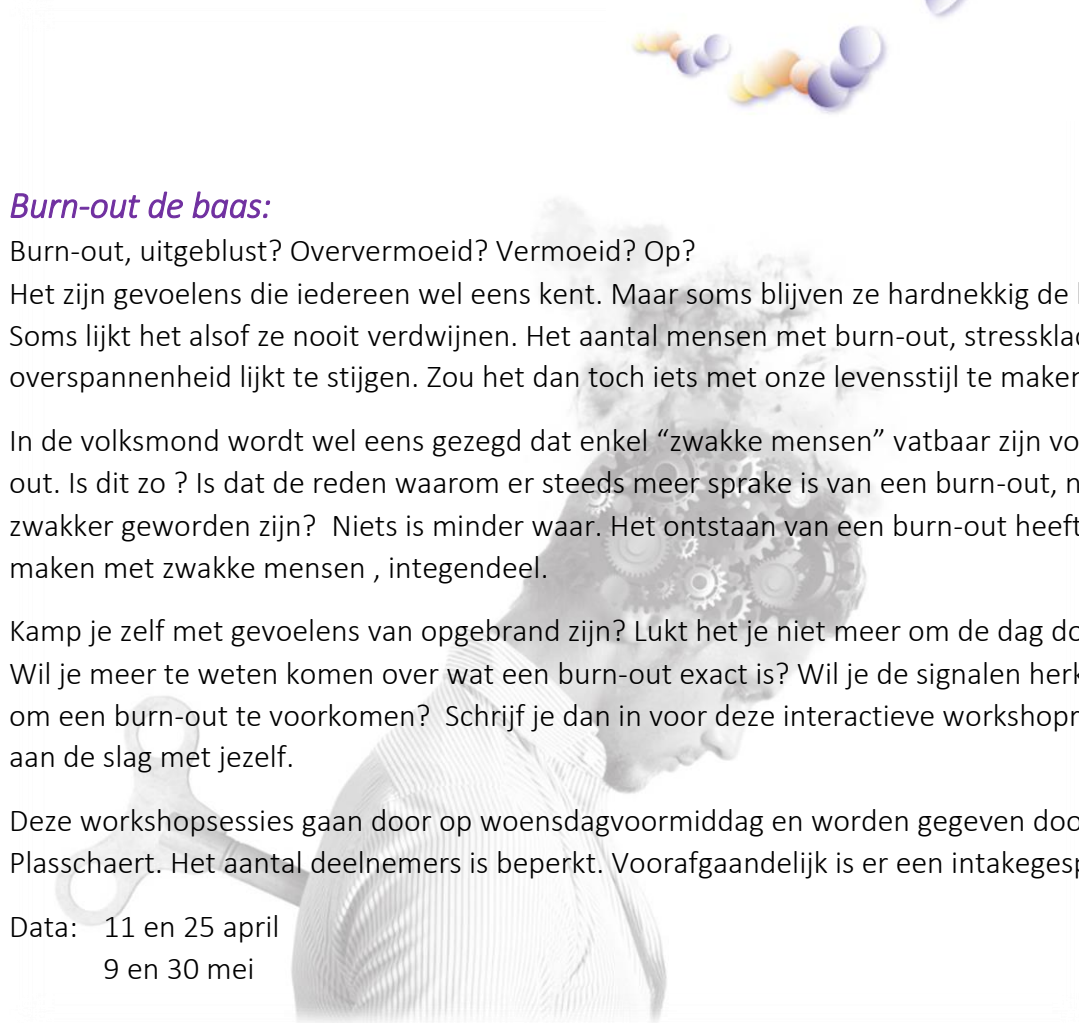
Het zijn gevoelens die iedereen wel eens kent. Maar soms blijven ze hardnekkig de kop opsteken. Soms lijkt het alsof ze nooit verdwijnen. Het aantal mensen met burn-out, stressklachten en overspannenheid lijkt te stijgen. Zou het dan toch iets met onze levensstijl te maken hebben?

In de volksmond wordt wel eens gezegd dat enkel “zwakke mensen” vatbaar zijn voor een burn-out. Is dit zo? Is dat de reden waarom er steeds meer sprake is van een burn-out, nl dat we zwakker geworden zijn? Niets is minder waar. Het ontstaan van een burn-out heeft niets te maken met zwakke mensen, integendeel.

Kamp je zelf met gevoelens van opgebrand zijn? Lukt het je niet meer om de dag door te komen? Wil je meer te weten komen over wat een burn-out exact is? Wil je de signalen herkennen en tips om een burn-out te voorkomen? Schrijf je dan in voor deze interactieve workshopreeks en ga aan de slag met jezelf.

Deze workshopsessies gaan door op woensdagvoormiddag en worden gegeven door Ria Plasschaert. Het aantal deelnemers is beperkt. Voorafgaandelijk is er een intakegesprek.

Data: 11 en 25 april
9 en 30 mei



Omtrent rouw:

Rouw tonen in onze huidige maatschappij vraagt lef. Er is kracht voor nodig om te erkennen dat je rouwt. Al te vaak proberen mensen gemaakt vrolijk te zijn, willen ze hun ware gevoelens niet tonen aan de buitenwereld. Rouw omvat zoveel meer dan alleen de pijn en verdriet van verlies. Rouw laat je stilstaan bij wat je liefhad... Rouw gaat over een bron van gemis en verlangen. Het is een innerlijk proces dat op gang komt door het verlies van betekenisvolle mensen, relaties en dingen.

De manier waarop je omgaat met dit verlies laat zien hoe je met je leven omgaat. Een ieder doet dit op zijn eigen “unieke manier”. Ieder bepaalt zijn of haar eigen rouwproces. In deze interactieve workshops ga je zelf op zoek, in een veilige omgeving, naar je eigen unieke proces hierin. Wij staan stil bij het persoonlijk verlies (verliezen) die jouw levensverhaal een nieuwe wending geeft. We nodigen je uit om een luisterend oor te ervaren. In de workshops zullen ook verschillende creatieve werkvormen aangeboden worden. Je zal ervaren dat er verschillende manieren zijn om met rouw en emotie bezig te zijn. Hierbij maak je gebruik van je innerlijk kompas en je eigen persoonlijke (veer)kracht.

Deze sessies vinden plaats op maandag- of dinsdagavond. Het aantal deelnemers is beperkt. Voorafgaandelijk is er een intakegesprek.

Data 17 en 23 april
7 en 15 mei



Workshop:

“Emoties in beeld”

16 maart 13.00 uur

Voor de heftige emoties die vaak gepaard gaan met psychische kwetsbaarheid, schieten woorden tekort. Creatieve expressie kan soms helpen om te verwoorden wat je niet gezegd krijgt, om ruimte te scheppen in de chaos en je emoties vorm te geven.

Het gaat hierbij niet om het eindresultaat, om een kunstig iets, maar om het (h)erkennen van je emoties: je mag er zijn zoals je bent met je woede, je machteloosheid, je hoop, je verdriet...

Creatieve expressie kan helpen om alles een plaats te geven. Dit samen met lotgenoten doen, geeft bovendien steun, energie en zorgt voor heel wat plezier.

Deze sessies wordt begeleid door Gerda Vanhamme, een ergotherapeute met heel wat ervaring.

Belevingstheater

Happy People

19 maart 20.00 uur in het **Poorthuis** (Zuidervest 2 te 3990 Peer)

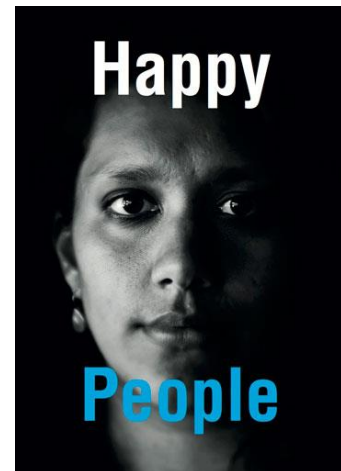
De voorstelling Happy People is geschikt voor mensen die op welke manier dan ook in contact komen met depressie. Doordat het stuk gemaakt is in samenspraak met ervaringsdeskundigen ontstaat er een indringende en realistische sfeer. Hierdoor is er vaak heel veel herkenning.

De reacties van toeschouwers zijn lovend. Een kleine greep eruit:

“Je wordt vanaf het eerste moment gegrepen door de actrices, door hun zeer realistische spel. Alles wat er speelt tussen en bij mensen met een depressie wordt benoemd, niets blijft onuitgesproken. Dat maakt dat het diep binnenkomt en je als toehoorder volledig uit je comfortzone wordt getrokken. Heel indringend en prachtig neergezet!”

‘Happy people is een sterke indringende voorstelling die zorgt voor een intens beeld van de gevoelens en dilemma’s van mensen die met depressiviteit te maken hebben en hun naasten. Ontroerend, heftig maar ook met een grappige noot”

“Happy people komt recht uit het hart en laat zien waarom we depressieve mensen niet los moeten laten. Een aangrijpende reis door een gekweld bestaan.”



Dag van het geluk

Er is een ingrijpende verschuiving in de wereld gaande. Mensen erkennen steeds meer dat 'voortgang' zou moeten gaan over het verhogen van menselijk geluk en welzijn. Niet alleen maar over de groei van de economie ten koste van alles. Daarom hebben alle 193 lidstaten van de Verenigde Naties een resolutie aangenomen waarin wordt opgeroepen om geluk meer prioriteit te geven. 20 maart is uitgeroepen tot de internationale Dag van het Geluk. Een dag voor actie, een dag voor inspiratie, een dag voor een gelukkigere wereld.

Wakker worden is het allerbelangrijkste. Als je jezelf een paar keer de vraag waarom stelt, kom je altijd bij dezelfde onderwerpen uit. Gelukkig zijn, van betekenis zijn, plezier hebben, liefde. Heel universeel, heel essentieel.

Op 20 maart leren we vrolijker te zijn en vrolijkheid meer onder de aandacht brengen. Hou onze facebookpagina in de gaten vanaf 1 maart en verzamel heel wat tips om op 20 maart samen met miljoenen andere wereldburgers deel te nemen aan deze dag van het geluk.



Lezingen en getuigenissen

Als het onverwacht kinderen en jongeren treft

22 maart 20.00 uur

Als volwassene willen we onze kinderen en jongeren graag heel wat leed besparen. Spijtig genoeg ligt dit niet steeds in onze mogelijkheid. Niet zelden worden kinderen en jongeren geconfronteerd met psychische kwetsbaarheid. Dit kan gaan over psychische kwetsbaarheid bij henzelf of psychische kwetsbaarheid bij naasten. Vaak heeft dit gevolgen op relationeel vlak. We mogen ook de impact op het latere leven niet onderschatten. In deze lezing willen we een lans breken voor het sneller (h)erkennen van signalen en voor een optimale aanpak. Het is belangrijk dat omgeving, school en hulpverlening goed op elkaar aansluiten en dat er meer en betere expertise gecreëerd wordt in plaats van de wachtlijstbepaling die spijtig genoeg de dag van vandaag aan de orde is. Een boeiend onderwerp dus.

Deze avond wordt ons gebracht door Erik De Soir, die als traumapsycholoog niet alleen doctor in de psychologie is maar ook doctor in de sociale en militaire wetenschappen. Hij richt zich als psycholoog en psychotherapeut op de verwerking van acute, chronische en/of complexe psychotraumatische ervaringen en/of ingrijpende ervaringen. Hij specialiseerde zich o.m. in Amerika, Australië en Frankrijk in de psychotraumatologie.



Getuigenis: burn-out op je weg.

27 maart 20.00 uur

Deze avond krijgen we het verhaal over de aanloop, het verloop en de afloop van een burn-out. Een verhaal dat voor velen herkenbaar zal zijn. Hoe voelt het om een burn-out te hebben, hoe ga je ermee om, wat kan helpen, wat helpt niet... Deze getuigenis zal je zeker niet onberoerd laten.

Selma Yaylagul uit Peer is 36 en is zelfstandige welzijnscoach bij EssenSY.

April 2018

Getuigenissen

De impact van een bipolaire stoornis

17 april 20.00 uur

Deze avond wordt voor u het krachtige verhaal van een moedige vrouw, Debora Faes, gebracht. Na een parcours met vallen en opstaan, heel wat moeilijke momenten... kreeg ze de diagnose bipolaire stoornis, beter gekend onder de naam manisch-depressiviteit. Het is een verhaal van kracht, sterkte, volhouden en hoop. Deze getuigenis wordt aangevuld met informatie over de werking van de mobiele teams van Reling. Zij doen aan thuisbegeleiding in onze regio.

Eens je haar haar verhaal hoort vertellen, kan je niet anders dan bewondering hebben voor de manier waarop deze vrouw haar leven in handen neemt. Het biedt ook hoop en perspectief aan mensen die geconfronteerd worden met diepe dalen. Een echte aanrader dus.

Leven met een eetstoornis

19 april 20.00 uur

Yana Vandeput (21) was één van de gezichten van Rode Neuzen Dag. Yana koos er - door haar verhaal in de openheid te brengen - bewust voor eetstoornissen meer en meer bespreekbaar te maken. Zij zette de moedige stap om vanuit een sterke innerlijke kracht haar kwetsbaarheid naar buiten te laten komen. Haar verhaal over lange en moeilijke periodes, de worstelingen met zichzelf, de diverse opnames, de zelfdodingspogingen... laat niemand onberoerd.

Een jonge vrouw met een missie: meer mensen bewust maken van de nood om taboes rond eetstoornissen en psychische kwetsbaarheid te doorbreken.... en dit met als doel anderen te ondersteunen en te helpen in hun strijd.



Mei 2018

Lezingen en getuigenissen

Je staat er niet alleen voor: Similes

8 mei 20.00 uur

Similes is de stem in Vlaanderen van én voor familie van psychisch kwetsbare mensen. Recente cijfers tonen aan dat één op drie mensen vroeg of laat af te rekenen krijgt met min of meer ernstige psychische problemen. Dat is een verontrustend hoog cijfer. Als we ervan uitgaan dat elk van die mensen in een of andere (gezins)vorm samenleeft met drie anderen, dan kan het niet anders of ieder van ons is op een bepaald moment in zijn leven betrokken partij.

De impact is groot. Wanneer je kind, je partner, één van je ouders, een broer of zus of iemand anders die je goed kent, kampt met psychische problemen, verandert er veel in je omgang met die persoon. Begrip ontbreekt. Geestelijke gezondheidsproblemen zijn ook nu nog moeilijk bespreekbaar. Ook wie zorg draagt voor iemand die psychisch kwetsbaar is, krijgt te maken met vooroordelen.

Deze avond krijg je meer zicht op de werking van Similes. Deze avond wordt ons gebracht door een duo: de coördinator van Similes voor Limburg, Louise Wolfs en een ervaringsdeskundige. Ongetwijfeld een boeiende avond.

De werking van het verslaafde brein

17 mei 20.00 uur

Bij verslaafd worden spelen de hersenen een cruciale rol. Wat gebeurt er in het brein van de verslaafde? Steeds meer onderzoek werpt licht op de genetische aanleg om verslaafd te worden, het effect van de verslaving op systemen in de hersenen en de mogelijkheden om een verslaving te doorbreken.

Verslaving is een ziekte. Dat is het afgelopen decennium duidelijk geworden door wetenschappelijk onderzoek. Er zijn geen redenen te bedenken waarom het verslaafd worden aan bv alcohol, cocaïne, sigaretten of voeding meer met “eigen schuld” te maken zou hebben dan het krijgen van een herseninfarct of kanker. Net als voor deze ziekte is ook voor verslaving het ene individu gevoeliger dan het andere.

Deze avond wordt ons verzorgd door Kelly Chrisis, deze psychiatrisch verpleegkundige werkte 14 jaar binnen een therapeutische gemeenschap voor mensen met een verslavingsprobleem en is nu verslavingsdeskundige in het ambulante circuit. Daarnaast is zij ook een van de initiatiefnemers achter Hedera Helix, het inloophuis voor mensen met een psychische kwetsbaarheid in Bree.

Het belooft een boeiende avond te worden.



Als gokken je leven beheerst

22 mei 20.00 uur

Wie wil er niet snel en makkelijk rijk worden? Heel wat mensen zijn bereid om hiervoor een gokje te wagen. U heeft vast ook wel al eens gepokerd, een kraslotje gekocht, een lottoformulier ingediend of bingo gespeeld. Niet voor iedereen blijft het bij een onschuldig spelletje. Steeds meer mensen geraken in de problemen door hun gokgedrag.

Een gokverslaving ontstaat niet van de ene dag op de andere dag, vaak is dit een proces dat geleidelijk aan is ontstaan. Hoe het komt dat u verslaafd wordt, hangt van heel wat verschillende factoren af. Dit is voor iedereen anders.

Dimitri Das, preventiemedewerker van het CAD, maakt ons wegwijs in dit boeiende thema.



Workshop: “emoties in beeld”

25 mei 13.00 uur

Voor de heftige emoties die vaak gepaard gaan met psychische kwetsbaarheid, schieten woorden tekort. Creatieve expressie kan soms helpen om te verwoorden wat je niet gezegd krijgt, om ruimte te scheppen in de chaos en je emoties vorm te geven.

Het gaat hierbij niet om het eindresultaat, om een kunstig iets, maar om het (h)erkennen van je emoties: je mag er zijn zoals je bent met je woede, je machteloosheid, je hoop, je verdriet...

Creatieve expressie kan helpen om alles een plaats te geven. Dit samen met lotgenoten doen, geeft bovendien steun, energie en zorgt voor heel wat plezier.

Deze sessies wordt begeleid door Gerda Vanhamme, een ergotherapeute met heel wat ervaring.

Getuigenis: Niemand vertelt je hoe je verder moet.

28 mei 20.00 uur

Deze getuigenis is het aangrijpend waargebeurde verhaal van een familie die hun dochter/zus Tina verloor op 17-jarige leeftijd in 2013. Zij had een weinig gekende ziekte "Borderline". De laatste jaren van haar leven waren zeer moeilijk. Eigenlijk was een opname nodig maar nergens was er plaats.

Om het taboe rond deze ziekte te doorbreken, heeft haar moeder Marleen Boeykens haar verhaal uitgeschreven. Het is een pleidooi om ervoor te zorgen dat patiënten met Borderline de juiste hulp krijgen.

Het feit dat Marleen deze presentatie keer op keer kan brengen op een warme manier, is bewonderingswaardig. Als ik het goed begrijp is het een soort van verwerking, een mooi eerbetoon aan haar dochter, haar vlinderkind.



De strijd tegen een game-verslaving

29 mei 20.00 uur

De onlinewereld is niet meer uit het dagelijkse leven weg te denken. De modale tiener zit gemiddeld zes uur per dag, zeven dagen per week, voor zijn computerscherm. Gamen, facebook, sociale media, ... zijn helemaal ingeburgerd. Hoeveel mensen spelen geen spelletjes op hun gsm tijdens het wachten? Wie geeft zijn kind niet snel een tablet of gsm tijdens een etentje? Misschien zijn we met z'n allen er wel veel meer mee bezig dan we zelf willen beseffen...

Internet is meer dan verleidelijk. Het risico op verslaving schuilt om de hoek. Overmatig gamen of internetten is niet zo onschuldig als het lijkt en kan tot grote problemen leiden.... Het belang van preventie kan dan ook niet onderschat worden.

Deze avond gaan we dieper in op gamen waarbij onder meer volgende vragen aan bod komen : Waar ligt de grens van het toelaatbare? Wanneer is iemand verslaafd aan het worden aan gamen? Kan men er wel verslaafd aan geraken en hoe werkt dat dan? Hoe kunnen ouders daar tijdig op inspelen? Is er nood aan psychologische hulp? Wat doet men in een behandeling voor gameverslaving?

Deze lezing wordt verzorgd door Dimitri Das, preventiemedewerker aan het Centrum voor alcohol en andere drugproblemen te Limburg.



Belevingstheater en documentaire

Hou me los

16 mei 20.00 uur in het **Poorthuis** (Zuidervest 2 te 3990 Peer)

Wat is het effect van een psychische stoornis op de relatie tussen een broer en een zus? Deze muzikale theatervoorstelling belicht de kant van de “normale” zus op de relatie met haar psychisch zieke broer. Doordat theatermaker Nynka ervaringsdeskundige is op dit gebied, is het een persoonlijke, ontroerende, herkenbare voorstelling. De muzikale omlijsting wordt verzorgd door Rob Stoop.

Er komt veel langs, het delen met familie en lotgenoten, onrust, machteloosheid, rouwen om, houden van, onbegrip door anderen, schuldgevoelens, loslaten en vasthouden. Dit alles mooi vormgegeven. Je ziet ook veel positiefs, leren omgaan met de situatie, troost zoeken en vinden, op zoek gaan naar een manier om weer verder te leven, een andere rol te krijgen,... Het is een mooie, pakkende voorstelling: elke toeschouwer hoort en ziet weer andere aspecten.



Vuile was

18 mei 13.00 uur in de Kolibrie

“Lieve broer, waarom praten we zo makkelijk over een dierbare met een gebroken been of suikerziekte, maar voelt het vaak ongemakkelijk om over een psychische aandoening te praten?”

Theatermaker Nynka groeide op met een broer die schizofrenie kreeg. Lange tijd was het niet duidelijk waarom hij steeds achterdochtiger en somberder werd. Deze onduidelijkheid en het gebrek aan professionele hulp voor zowel haar broer als het gezin zorgden voor spanning en onrust.

Met “Hou me los” dat geprogrammeerd is op 16 mei, zette Nynka deze ervaring om in een ontroerende en humoristische voorstelling over de impact van een psychische aandoening. Zij zingt en speelt over levende rouw, schuldgevoel, onmacht, verwarring, schaamte, angst voor herhaling en sociale isolatie, maar ook over onvoorwaardelijke liefde, steun en hoop.£

Naar aanleiding van de voorstelling maakte Nynka de documentaire “Vuile was” samen met documentairemaker Paul Delcour. In deze documentaire gaan Nynka en Paul naar aanleiding van de voorstelling in gesprek met cliënten, hulpverleners en familie. Hun verhaal, het verhaal van Nynka en haar familie wordt ondersteund door beelden van de voorstelling en geven een indringend beeld van de gevolgen van een psychische aandoening voor de cliënt en zijn directe omgeving.

Juni 2018

Lezingen en getuigenissen

De nieuwe voedseldriehoek onder de loep

4 juni 20.00 uur

Gezond leven en psychisch weerbaar zijn is vaak een combinatie van diverse factoren. Eén niet te onderschatten aspect hierbij is bewust en gezond eten en voldoende beweging.

In 2017 zag een nieuwe voedseldriehoek het licht. Hieraan gekoppeld werd een bewegingsdriehoek voorgesteld. Onder leiding van een diëtiste krijg je hier meer info over en tips en trics om in het dagdagelijks leven te gebruiken.

Lientje Maes is diëtiste en verzorgt deze avond voor ons.



Choose life

Donderdag 7 juni om 20.00 uur

De Perenaar Frederik Schriers kent als geen ander de vele valkuilen die verdovende middelen met zich meebrengen. Als ex-verslaafde brengt hij ons deze avond zijn verhaal. Jarenlang was Frederik Schriers verslaafd aan verschillende soorten drugs. Het maakte niet alleen zijn leven, maar ook dat van zijn familie zes jaar lang kapot. Wat onschuldig begon, werd een nachtmerrie. Maar... hij overwon zijn verslaving en staat nu sterker dan ooit in zijn schoenen. Hij richtte de vzw Choose Life op en wil zich hiermee inzetten om zijn ervaringen te gebruiken voor een gedurfd doel. Hij wil een drugsvrij leven promoten. Vandaag zijn drugs zowel maatschappelijk als sociaal meer aanvaard dan vroeger. Een direct gevolg hiervan is dat de negatieve effecten van druggebruik makkelijk over het hoofd gezien worden. Frederik heeft echter persoonlijk ervaren dat het gebruik van drugs niet zo onschuldig is als het misschien lijkt. Choose Life is ambitieus en doelgericht: de vereniging wil het NIET-GEBRUIK van drugs populariseren en cool maken, duidelijk maken dat de houding van onze maatschappij tov drugs dringend dient te veranderen. Een boeiende getuigenis ons gebracht door een boeiend man.

Kortsluiting in mijn hoofd

Donderdag 14 juni om 20.00 uur

Brenda is pas bevallen van haar derde zoontje als ze een postpartumpsychose krijgt. Deze aandoening treft één op duizend vrouwen. Ze heeft hallucinaties waarbij de grens tussen realiteit en waan vervaagt. Haar psychose haalt haar hele leven en dat van haar omgeving overhoop. Kortsluiting in mijn hoofd is het relaas van Brenda's zoektocht naar hulp. Fragmenten uit verplegingsrapporten en het dagboek van haar man en zus geven een totaalbeeld van hoe de psychose verloopt. De lezing is een aanklacht tegen de vaak willekeurige, dwingende en soms vernederende behandeling van psychiatrische patiënten. Overmedicalisering, gedwongen opname en het gebruik van isoleercellen zijn schering en inslag. Maar het is ook een verhaal van hoop. Hoop op herstel en op het doorbreken van het taboe dat rust op psychologische ziekten. Brenda schreef haar verhaal neer in een boek.

Brenda Froyen wil een maatschappelijk debat over de behandeling van psychiatrische patiënten op gang brengen. Aangrijpend en verhelderend beeld van wat er in iemand omgaat tijdens een psychose. Pleidooi voor meer menselijkheid in de omgang met de patiënt. Brenda Froyen studeerde Germaanse Talen en is leerkracht Engels en Nederlands. Ze is actief in de patiëntenvereniging UilenSpiegel, geeft lezingen over haar ervaringen en was nauw betrokken bij de oprichting van de website psychosenet.be, een vrouw met vele talenten.

Getuigenis: eindelijk vrij

Dinsdag 19 juni om 20.00 uur

Deze avond krijg je de getuigenis van iemand die zes jaar lang verslaafd geweest is aan alcohol. Op 18 december 2013 nam deze krachtige persoon die in Peer woont de beste beslissing uit zijn leven: hij zou stoppen met drinken, hij moest stoppen met drinken. Hij kon eindelijk aan zichzelf toegeven dat hij een probleem had, dat hij een alcoholverslaving had. Het is een verhaal over de weg naar geluk en zelfacceptatie. Een verhaal van hoe men tot een verslaving komt en daarna tot het besef dat het op die manier niet langer kon.

Onverbloemd eerlijk en zonder zelfbeklag doet Jasper zijn relaas.

Snel merkte hij niet de enige was die met net dezelfde problematiek kampte. En net zijn kwetsbaarheid werd zijn kracht. Hij zou niet alleen stoppen met het drinken van een goedje dat hij liever kwijt als rijk was. Met zijn organisatie zo is het mooi geweest, wil hij voor zoveel mogelijk mensen al coachend of in groep bewustwording creëren rond alcohol en taboes doorbreken. Door zijn jarenlange ervaring als verslaafde kent hij de valkuilen en hierdoor de groeimomenten als geen ander. Hij wil samen met ieder die alcohol achter zich wil laten aan de slag gaan en tezamen het verleden als een mooie les beschouwen. Het liefst van al wil hij mensen inspireren en bewust laten omgaan met alcohol in het dagelijkse leven en de plaats ervan in de maatschappij.



Natuurlijk praat ik
tegen mezelf.
Soms heb ik het
advies van een
expert nodig!

Graag bedanken we iedereen die het mogelijk maakt(e) om het thema “psychische kwetsbaarheid” in de kijker te plaatsen.

In de eerste plaats dank aan de mensen die het lef hebben om hun levensverhaal met ons te delen. Hiermee tonen ze dat het haalbaar is om uit een diep dal te klimmen en door te zetten. Dat het haalbaar is om op een dag terug te kijken op de heuvels die eens bergen leken.

Ook dank aan alle professionals die bereid gevonden werden om naast hun dagdagelijkse werk hun kennis en ervaring met ons te delen via de lezingen of de workshops. Ze doen dit onbaatzuchtig en steken ons daarmee een hart onder de riem.

Dank aan alle verenigingen, organisaties, overheden, OCMW's, handelaars... die het voor ons mogelijk maakten om de muren van de Kolibrie te doorbreken en onze boodschap in de maatschappij uit te dragen. Jullie zijn van onschatbare waarde bij het doorbreken van taboes.

Tot slot dank aan iedereen die een of andere activiteit van ons aanbod volgde, bijwoonde...



Inloophuis De Kolibrie

Markt 25

3990 Peer

Tel 011/610.305

www.inloophuisdekolibrie.be

V.U.: Ria Plasschaert

