

FEBRUARI-MAART 2017
NR.132

Weliswaar.be

WELZIJNS- EN GEZONDHEIDSMAGAZINE VOOR VLAANDEREN

NA DE AANSLAGEN: HULP AAN SLACHTOFFERS ÉN HULPVERLENERS

Uitneembaar:
themakalender
2017



HET EFFECT VAN EEN MAAND ZONDER ALCOHOL
Druglijn en VAD lanceren nuchtere campagne

WIE HELPT DE HELDEN?



Alle 50-plussers weten waar ze waren toen de eerste man op de maan landde. Het collectieve geheugen bevat echter ook tragedies, zoals 9/11. Sinds vorig jaar zitten de aanslagen in Brussel er ook bij. Waar was jij op 22/3?

Ik was in Brussel op kantoor aan het werk toen een collega aankwam, smartphone in de hand: "Er zijn ontploffingen geweest in de luchthaven." Aanvankelijk dachten we aan een ongeluk, maar de media leerden ons – spijtig genoeg – al snel iets anders. Rond acht uur reed mijn trein nog door Zaventem, met zicht op de luchthaven. Niemand in de trein kon vermoeden welke tragedie zich op dat moment een kilometer verder afspeelde.

Gelukkig zijn er in zulke omstandigheden ook altijd helden. Bewakers die mensen naar buiten helpen, militairen die de eerste zorgen toedienen, bagageafhandelaars die gewonde passagiers dragen.

Maar ook met spoed opgeroepen hulpverleners die het hoofd koel houden in zulke extreme situaties: spoedartsen, ambulanciers, verpleegkundigen, call-takers van de noodnummers die zorgen dat de hulpdiensten gecoördineerd ter plaatse raken. Zij voeren de crisisplannen voor het ondenkbare uit. Snel ingrijpen is de boodschap.

Voor velen die die dag op de luchthaven zijn geweest, komt de klap dan ook pas dagen of weken later. En dan zijn er gelukkig de diensten Slachtofferonthaal van de Justitiehuisen en Slachtofferhulp van de CAW's om slachtoffers en nabestaanden bij te staan. Veerle van het CAW Brussel woont en werkt in de hoofdstad. Daarom voelde zij de noodsituatie dubbel zo intens aan. "Ik kon me meteen identificeren met de slachtoffers", getuigt ze in ons dossier over slachtofferhulp. "Via ziekenhuizen en lijsten van het Rode



TOURNÉE MINÉRALE

EEN MAAND ZONDER IS EEN MAAND GEZONDER

De campagne Tournée Minérale roept op om in februari geen druppel alcohol te drinken.



RECHTKRABBELEN NA DE KLAP

Ook de hulpverleners hebben bijstand nodig na 22 maart 2016. "Dit was veruit de ergste ramp uit mijn carrière."

Kruis probeerden we zoveel mogelijk slachtoffers te contacteren. Zo kunnen we hen bijstaan met informatie, emotionele en juridische ondersteuning, begeleiding en coaching.” Op vraag van de onderzoeksrechters zorgde Tamara van de dienst Slachtofferonthaal er mee voor dat de burgerlijke partijstellingen in goede banen geleid werden. Haar eerste reactie na de aanslag was angst, ongeloof en paniek. “Maar je denkt natuurlijk ook meteen als hulpverlener”, vertelt ze.

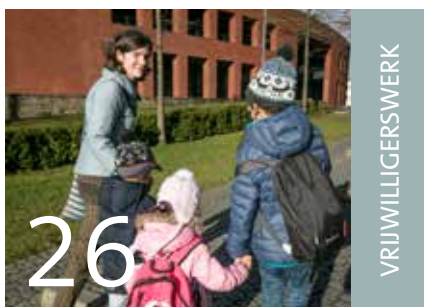
“Hulpverleners vinden al gauw dat ze ‘gewoon’ hun werk doen”, aldus traumapsycholoog Erik de Soir. Hij begeleidde de hulpverleners na hun interventie op de luchthaven. De meesten hadden nadien maar één vraag: hebben de mensen die ik heb proberen te helpen het gehaald? De omvang van het geweld maakte deze interventie uitzonderlijk zwaar. “Ik drukte de hulpverleners dan ook op het hart

goed voor elkaar te zorgen, niet in hun eentje ziek thuis te gaan zitten, maar samen te reconstrueren wat er precies gebeurd was”, zegt de Soir. “Een compleet beeld van de gebeurtenissen is een eerste

“Hulpverleners vinden al gauw dat ze ‘gewoon’ hun werk doen.”

stap in traumaverwerking.” Slachtoffers en nabestaanden kunnen nu nog steeds terecht bij de diensten Slachtofferhulp en Slachtofferonthaal. Want een klap van deze omvang verwerken, dat vraagt tijd.

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



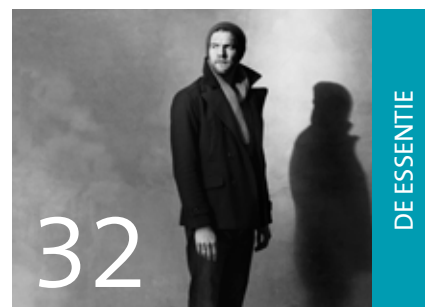
“VRIJWILLIGERS REDDEN OOK LEVENS”

Filosofe Katrien Schaubroeck is vrijwilliger en schreef een boek over het belang van vrijwilligerswerk.



“EEN GEMIDDELDE LEVENSVORWACHTING VAN 90 JAAR IS HAALBAAR”

Demograaf Patrick Deboosere denkt na over levensverwachting en welzijn.



“SOMS MOET JE ER GEWOON VOOR IEMAND ZIJN”

Wannes Capelle over Buddywerking Vlaanderen en zijn warme kijk op de medemens.

Omslagillustratie Pieter Van Eenog

Tournée Minérale: een maand lang zonder DE NUCHTERE WAARHEID OVER ALCOHOL

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Jan Locus

Zo'n 10% van de Belgen heeft een problematische relatie met alcohol. Een grotere groep drinkt weleens 'een glaasje te veel', en daar is minder aandacht voor. De campagne Tournée Minérale is op hen gericht. De Druglijn en de Stichting Tegen Kanker moedigen ons aan om de hele maand februari geen alcohol te drinken.

Akkefietjes

Welk effect heeft een maand zonder alcohol op je lichaam en geest? Wat doet het met je tijdens die maand op plekken te komen waar alcohol drinken tot de routine behoort? "Je zal aan den lijve ondervinden hoe vaak alcohol vanzelfsprekend lijkt", zegt **Tom Defillet**, stafmedewerker van het Vlaamse Expertisecentrum Alcohol en andere Drugs (VAD). "We richten ons met deze campagne niet op die kleine groep zware probleemdrinkers. Wel op de groep mensen die bewust met hun gezondheid willen omgaan en vinden dat ze 'wel met alcohol om kunnen', maar misschien toch meer drinken dan gezond is. We onderschatten welke miljardenkost dat 'aanvaarde' alcoholgebruik met zich meebrengt. Absenteïsme, ongevallen door alcohol en andere direct en indirect aan alcohol gerelateerde kosten lopen op tot

2,1 miljard. Iemand slaat in beschonken toestand zijn voet om of verbrandt zijn hand bij het barbecueën. Het lijken akkefietjes waar we niet meer bij stilstaan, omdat alcohol zo ingebakken is in onze cultuur. Als een vrouw niet drinkt, wordt al snel gedacht dat ze zwanger is. Mannen

Fris weer op

De inspiratie voor Tournée Minérale komt uit het buitenland. Zo loopt in Nederland al een paar jaar de campagne 'Ik pas': in de vastenperiode één maand lang geen alcohol drinken. Ook elders in de wereld ondervonden deelnemers van dit soort

"Praten over alcohol, een taboe? 97% van de patiënten op de spoeddiensten heeft er geen probleem mee."

die niet drinken, krijgen de vraag of ze misschien ziek zijn. Tegen dat sfeertje willen wij ingaan. We willen de boodschap geven dat het even normaal is om geen alcohol te drinken."

campagnes de positieve effecten van een maand zonder. Tom Defillet somt de voordelen op: "Mensen voelen zich fitter en slapen beter. De remslaap wordt sterk beïnvloed door alcohol. Je slaapt slechter als



je gedronken hebt. Je slaapt minder diep en de kans dat je 's nachts wakker wordt, is groter. Daarnaast kan je heel wat calorieën vermijden als je voor caloriearme dranken als alternatief kiest. En je bespaart een hoop geld.” Wie het onderzoek naar kanker genegen is, kan het uitgespaarde geld van deze maand doneren aan de Stichting Tegen Kanker.

Praat erover

Tournée Minérale is niet de enige component van het verhaal. VAD zorgde ook voor methodieken en gespecialiseerde informatie die verpleegkundigen, huisartsen, thuisverzorgers en andere zorgverleners kunnen gebruiken in hun gesprekken met patiënten en cliënten. Tom Defillet: “Wij leiden op, informeren en ondersteunen bij de opdrachten van zorgverleners. Omdat we een ledenorganisatie zijn, hebben we voeling met de praktijk. Daarnaast voeren we zelf onderzoek. Een van onze belangrijkste doelstellingen? De resultaten van

dat onderzoek teruggeven aan de praktijk, in de vorm van methodieken die gebruikt kunnen worden in bijvoorbeeld dokterspraktijken, ziekenhuizen of centra voor algemeen welzijnswerk.” Hulpverleners denken nog te vaak dat er een taboe rust op praten over alcohol, maar uit een bevraging op spoeddiensten van ziekenhuizen blijkt dat 97% van de patiënten er geen probleem mee heeft om er een gesprek over te voeren. “Als iemand bij de dokter komt met slaapstoornissen, hoge bloeddruk en cholesterol, is het belangrijk om naar het alcoholgebruik te peilen”, zegt Defillet. “Voor een goede diagnose moet je nagaan of het een van de mogelijke oorzaken is.”

“Verslaving lijkt voor veel mensen een donkere wolk die boven hun hoofd hangt, terwijl er soms echt niet veel nodig is om een positieve richting in te slaan”, zegt **Tom Evenepoel**, coördinator van de Druglijn. “Door dat beeld verliezen mensen al eens de moed of denken ze ‘eens verslaafd, al-

tijd verslaafd’. Als hulpverlener moet je mensen aanspreken in hun kracht en zorgen dat ze voelen dat ze zelf vat hebben op hun situatie. Kan je die problemen als hulpverlener niet op een positieve manier aanpakken, dan draag je bij tot het stigma dat bij overmatig alcoholgebruik lijkt te horen.”

Preventie is een puzzel

De campagnes die VAD en De Druglijn voeren, maken altijd deel uit van een groter geheel. Tom Evenepoel: “Door alleen maar een affiche op te hangen kom je er niet. Campagnes volstaan niet om gedragsverandering teweeg te brengen. Een school die een themawEEK organiseert rond alcoholgebruik en daarvoor een getuige uitnodigt of een film afspeelt? Dat is prima, maar het mag meer zijn dan dat. Een alcoholbeleid opnemen in het schoolreglement is een goed idee. En de focus hoeft ook niet altijd specifiek op alcoholgebruik te liggen. Het hele schooljaar door aandacht hebben voor de sfeer op school doet ook meer dan je denkt. Maak kinderen weerbaar, zodat ze voor zichzelf kunnen opkomen in gelijk welke situatie. Wie sterk in zijn schoenen staat, kan makkelijker weerstaan aan groepsdruk, ook als het om alcohol gaat. Preventief werken is een puzzel met veel verschillende stukjes.” Het aanbod beperken – door bijvoorbeeld geen alcohol aan te bieden in nachtwinkels of automaten – is ook één van die puzzelstukjes, naast een hogere kostprijs en een beperking van reclame voor alcohol. Die drie ingrepen zouden volgens VAD al een grote stap in de goede richting betekenen.

Maximaal tien glazen alcohol per week

Sinds vorig jaar wordt een maximum van tien standaardglazen alcohol per week als nieuwe norm beschouwd. Hoe komt zo'n norm tot stand? “We kijken daarvoor naar wetenschappelijk onderzoek en richtlijnen uit het buitenland. Onze bevindingen hebben we voorgelegd aan hulpverleners, preventiewerkers, psychiaters en artsen. Zij keurden de norm unaniem goed”, ver-

“Ik denk dat weinig jongeren weten dat het risico op schade door alcohol groter is als je nog geen 24 bent.”





Jean-Michel Saive draagt als ex-topsporter graag mee de boodschap uit dat alcoholvrij tafelen ook leuk kan zijn.

telt Defillet. Het is niet zo moeilijk om een nieuwe gebruiksnorm naar voren te schuiven, maar hoe doe je de culturele norm verschuiven? Hoe laat je mensen naar die norm leven? “Enerzijds moet je de lat niet te laag leggen, waardoor het makkelijk is om je eraan te houden. Anderzijds ook niet te hoog, want dan zal iedereen je richtlijn verwerpen.”

Bij het bepalen van de norm werd er ook rekening gehouden met het gebruik in Vlaanderen. “75% drinkt nu al minder dan zeven glazen per week”, vertelt Defillet. “Het gaat dus om een groep van 25%, waarvan een deel veel te veel drinkt en echt een probleem heeft. Bij die – kleine

– probleemgroep heeft een preventieve richtlijn niet veel zin. Wij mikken dus op de groep die net iets te veel drinkt, maar niet beseft dat het te veel is. Ze weten niet dat ze – ondanks hun relatief beperkt alcoholgebruik – toch hogere risico’s lopen om bijvoorbeeld kanker te krijgen dan mensen die minder of niet drinken. Rekening houdend met dat alles is tien glazen per week een realistische preventieve norm.”

“We leven wel in een maatschappij die ervan uitgaat dat iedereen zijn eigen verantwoordelijkheid moet nemen en zijn eigen keuzes moet kunnen maken. Oké, maar je moet die keuze dan wel geïnformeerd kunnen maken. Die informatie ontbreekt vaak.

Ik denk dat weinig jongeren weten dat het risico op schade door alcohol groter is als je nog geen 24 bent.”

Een kilootje minder en een helder hoofd

VAD voorspelt dat Tournée Minérale vooral zal aanslaan bij hoogopgeleiden. Zij zijn vaker bewust met hun gezondheid bezig. Ook vrouwen zullen oververtegenwoordigd zijn bij de deelnemers. “En dat is goed”, vindt Evenepoel. “Hoe bewust ze ook bezig zijn met voeding en beweging, de invloed van alcohol op de gezondheid neemt deze doelgroep veel minder in overweging. De drinkpatronen van vrouwen halen die van mannen in. Terwijl een vrouwenlichaam

TOURNÉE MINÉRALE

veel sneller schade ondervindt van alcohol dan een mannenlichaam.”

“We hopen dat de deelnemers aan den lijve zullen ondervinden wat het is om geen alcohol te drinken”, zegt Evenepoel. “Dat ze zullen ervaren hoe fijn het is om met een helder hoofd wakker te worden, beter uitgeslapen te zijn en misschien een kiloetje kwijt te spelen. We stellen het positieve voorop, willen niet belerend met het vingertje staan zwaaien. Dat laatste werkt toch niet. Voor sommigen zal het moeilijk zijn, want alcohol is lekker en een lichte roes kan aangenaam zijn. Combineer dat met de gewoontes die velen met alcohol verbinden en het feit dat er vaak in groep gedronken wordt. Dat alles maakt het er niet makkelijker op.”

Tal van tips

Wie zich inschrijft voor Tournée Minérale krijgt per mail tips om beter om te gaan met die gewoontes en situaties waar er in groep gedronken wordt. Daarnaast kan je op de site ook inschatten hoeveel calorieën en geld je uitspaart. Je vindt er recepten voor lekkere mocktails, alcoholvrije cocktails. Deelnemen kan alleen of in groep. “Samen deelnemen creëert een dynamiek en is sowieso makkelijker”, weet Evenepoel. “Dan zullen grapjes aan de toog niet gaan over die ene die niet drinkt, maar eerder over hoe iedereen nu even geen alcohol drinkt.”

Uit buitenlands onderzoek na gelijkaardige acties blijkt dat veel deelnemers ook achteraf minder blijven drinken. Sommigen

stoppen zelfs helemaal, omdat de positieve effecten op lichaam en geest hen zo verrast hebben. “We hopen inderdaad dat het hier in België voor heel wat mensen een omslag betekent in hoe ze met alcohol omgaan en willen dat met een evaluatie achteraf ook meten”, besluit Evenepoel.

» www.vad.be

» www.druglijjn.be

» www.stichtingtegenkanker.be

» www.tourneeminerale.be

“Ik drink nooit meer”

Na een zoveelste kater voelde twintiger Nick Vinckier zich eerder een veertiger. Wanneer hij er even bij stilstond, stelde hij vast dat zijn weken steeds vaker bestonden uit vijf dagen werken, een nacht heftig feesten met veel drank en dan twee dagen om een zware kater te verwerken. De alarmbel in zijn hoofd ging luid genoeg af om – alvast tijdelijk – een punt te zetten achter dat gedrag. Hij besloot honderd dagen geen alcohol te drinken.



“Het eerste obstakel dat ik moest overwinnen, was mezelf”, schrijft hij op zijn blog. “Je moet alle discipline die je hebt aan de dag leggen om door te zetten. Zodra je begonnen bent, is het niet meer zo moeilijk.” Al snel ervaaarde hij zijn avondjes uit helemaal anders. Zijn vrienden reageerden vol ongeloof. ‘Dat hou je toch nooit vol.’ ‘Waarom zou je dat nu in godsnaam doen?’ Door geen alcohol meer te drinken viel het pas op hoe normaal we alcohol vinden in onze samenleving.

“Die honderd dagen waren zowat de beste van mijn leven”, vindt Nick. “Ik voelde me niet alleen lichamelijk beter, maar ook mentaal had ik het gevoel steeds sterker te worden. Doordat ik geen katers meer had, had ik plots 25% meer tijd om andere dingen te doen. Ook financieel spaarde ik heel wat uit: volgens mijn berekeningen zo’n 1.000 euro, toch een flink bedrag.” Hij kreeg meer tijd om te sporten en begon daardoor ook gezonder te eten. Een gezonde vicieuze cirkel. Zo woog hij na een viertal maanden tien kilo minder. Zijn conclusie? Hij wil niemand met de vinger wijzen, maar wil mensen toch laten nadenken: “Als een feestje pas leuk is met alcohol, dan is het waarschijnlijk sowieso geen leuk feestje.”

» Lees het volledige verslag van de honderd dagen zonder alcohol op www.nickvinckier.be/100dagenzonderalcohol

IS TUBERCULOSE TERUG?

Pest, cholera, schurft, tuberculose, pokken! Volgens sommige bronnen brengen vluchtelingen die naar Europa komen allerlei gevaarlijke, besmettelijke ziektes mee. Agenten die asielcentra frequenteren zouden blootgesteld worden aan resistente bacteriën waartegen geen antibiotica is opgewassen. Kampen moeten geëvacueerd worden na uitbraken van levensbedreigende infectieziekten. Om nog te zwijgen van de vluchtelingenkinderen die niet zijn ingeënt en voor wie we onvoldoende vaccins in voorraad hebben ...

Zulke onheilspellende berichten voeden het anti-migratiesentiment voortdurend. Extreemrechtse politici waarschuwen voor gevaarlijke importziekten. Makkelijk scoren met gezondheidsrisico's. Iedere vluchteling met tuberculose haalt de krant. Daardoor lijkt het wel alsof de gevreesde ziekte aan een nieuwe opmars bezig is. Tot in de eerste helft van vorige eeuw was tuberculose een van de belangrijkste doodsoorzaken in België. De ziekte boezemt nog steeds angst in. De ontdekking van de Kochbaciël (de bacterie die tbc veroorzaakt) en de introductie van antibiotica maakten de infectie goed behandelbaar en deden de incidentie sterk dalen. Tot op vandaag komt tuberculose alsminder voor. In België bereikten we in 2014 de laagste cijfers ooit: slechts 8,6 gevallen per 100.000 inwoners.

“Asielzoekers behoren tot de meest gescreende en best opgevolgde bevolkingsgroepen in ons land.”

Voor 2015 wijzen de voorlopige cijfers niet op een grote verandering. Van een opmars is geen sprake. Asielzoekers maken ongeveer 10% uit van alle geregistreerde tuberculosegevallen. Wie asiel aanvraagt in België wordt onmiddellijk na aankomst gescreend op tuberculose. Dat gebeurt aan de hand van een longfoto op de Dienst Vreemdelingenzaken. Indien nodig wordt er een behandeling gestart. Wie niet in aanmerking komt voor

Marleen Finoulst is hoofdredacteur van *Bodytalk* en schrijft voor *Weliswaar* over gezondheidskwesties. Bedenkingen waar we beter van worden.



een röntgenfoto van de longen, waaronder zwangere vrouwen en kinderen, krijgt een tuberculine-huidtest. Eigenlijk behoren asielzoekers tot de meest gescreende en best opgevolgde bevolkingsgroepen in ons land.

Wanneer ze tuberculose oplopen, doen ze dat eerder na aankomst in ons land. Dat komt omdat tuberculose vooral mensen in armoedige levensomstandigheden treft. Vluchtelingen horen vaak tot die groep. Besmetting met de Kochbaciël gebeurt meestal na intens en frequent contact met zieke mensen in een afgesloten, onverluchte en onverlichte ruimte. Daarom lopen mensen die in slechte woonomstandigheden met velen noodgedwongen samenleven op een kleine oppervlakte het grootste risico. De Wereldgezondheidsorganisatie wil tegen 2035 de sterfte door tuberculose met 95% terugdringen. Voor landen als België, waar de ziekte weinig voorkomt, streeft men tegen dan naar een volledige eliminatie. Voor de Vlaamse overheid en de Vlaamse Vereniging voor Respiratoire Gezondheidszorg en Tuberculosebestrijding is dit een belangrijke beleidsprioriteit.

Meer info over tuberculose:
 >> www.vrgt.be



Er gebeurt meer in zorg, welzijn en gezondheid dan we in ons papieren magazine kunnen vatten. Daarom houden we ook online de vinger aan de pols: op weliswaar.be, op Twitter en op Facebook.

ZILVER AAN ZET



Met het project Zilver aan Zet steunt Cera acht projecten uit Vlaanderen en Brussel die zich richten op kwetsbare ouderen. Positieve gezondheid, veerkracht en levenskwaliteit verbeteren

bij kwetsbare ouderen, dat staat centraal. *Weliswaar* ging langs bij De Achtkanter en Sint-Vincentius WZC in Kortrijk: "In dit project wordt lokaal zeer sector-overschrijdend gewerkt door een inclusieve ondersteuning voor ouderen met een beperking. Het doel is hun levenskwaliteit te verbeteren", klinkt het daar.

De samenwerking begint als een van de cliënten van Den Achtkanter door de leeftijd moeilijkheden ondervindt bij het samenleven. Vanuit het woonzorgcentrum worden de cliënt (en familie) en het professionele team van Den Achtkanter ondersteund, door informatie te delen over dementie, valpreventie, omgang met eindelevensvragen en vroegtijdige zorgplanning. In zijn ritme kan de cliënt de geïnformeerde keuze maken om naar het woonzorgcentrum te verhuizen.

» www.weliswaar.be/zilveraanzet

HOE REAGEER JE GEPAST OP ONLINE ZELFMOORDSIGNALLEN?

Lees je online een noodkreet en wil je daarop reageren? Maar weet je niet goed hoe? Dan kan je te rade gaan bij een nieuwe e-learningtool. Het merendeel van de mensen die aan zelfdoding denken, geeft op voorhand signalen. Het is niet altijd even eenvoudig om die signalen op te vangen, maar het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ) stelt vast dat onlinemediava vaak gebruikt worden om over zelfmoordgedachten te communiceren. "Op internet voelen mensen zich minder geremd om over moeilijke thema's zoals zelfdoding te spreken", zegt **Kirsten Pauwels**, directeur van het CPZ. "Het is dan ook van levensbelang om gevaarlijke online-signalen te detecteren. Je moet goed reageren op iemand die aan zelfdoding denkt. Onze tool helpt hierbij."



» De gratis e-learningtool vind je terug op www.zelfmoord1813.be/socialemedia

ONS ONDERZOEKSDOSSIER AL ONLINE GESPOT?

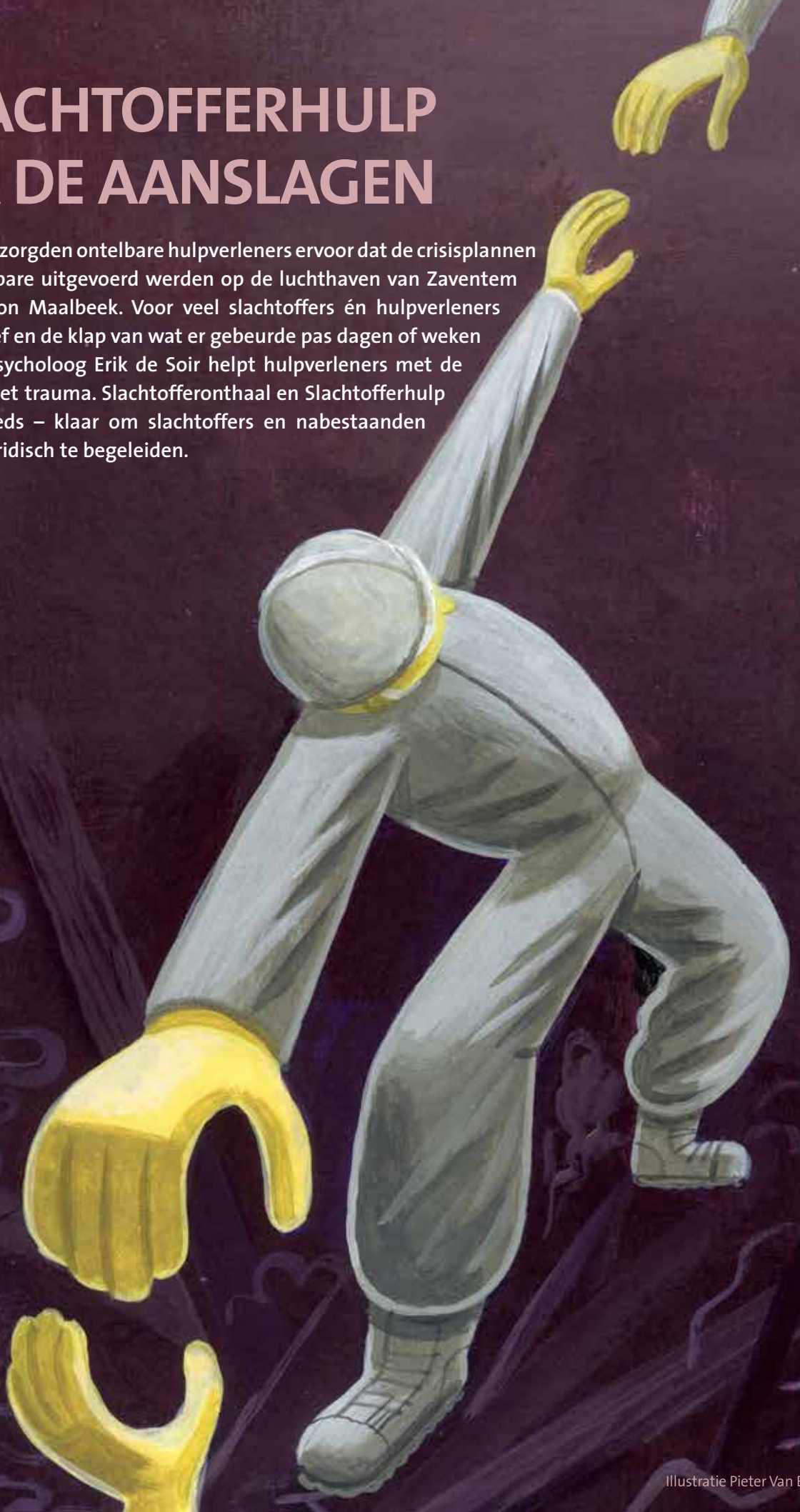
Weliswaar is en blijft ook actief voor- en nadat onze papieren magazines verschijnen. Sinds 15 december 2016 kan je op onze website terecht voor een onlinedossier over Vlaams onderzoek uit onze sector. Altijd helemaal mee? Volg onze artikels en nieuwsberichten via onze website en sociale media.

Wil je zelf ook je mening kwijt of reageren? Dat kan via www.facebook.com/weliswaar of @weliswaarbe op Twitter.



SLACHTOFFERHULP NA DE AANSLAGEN

Op 22 maart 2016 zorgden ontelbare hulpverleners ervoor dat de crisisplannen voor het ondenkbare uitgevoerd werden op de luchthaven van Zaventem en in metrostation Maalbeek. Voor veel slachtoffers én hulpverleners kwamen het beseft en de klap van wat er gebeurde pas dagen of weken nadien. Traumapsycholoog Erik de Soir helpt hulpverleners met de verwerking van het trauma. Slachtofferonthaal en Slachtofferhulp staan – nog steeds – klaar om slachtoffers en nabestaanden emotioneel en juridisch te begeleiden.



DOSSIER

HULPVERLENING

Na 22 maart: ook de hulpverleners hebben bijstand nodig

RECHTKRABBELEN NA DE KLAP

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Karel Hemerijckx

Erik de Soir is de bekendste traumapsycholoog van Vlaanderen. Bij elke ramp rukt hij uit om slachtoffers en hulpverleners bij te staan. Ook 22 maart 2016 staat in zijn geheugen gegrift. “De meeste hulpverleners hadden maar één vraag: hebben de mensen die ik probeerde te helpen het gehaald?”



ERIK DE SOIR, TRAUMAPSYCHOLOOG, WORDT AL JAREN GECONFRONTEERD MET ZWARE

RAMPEN: “Voor mij helpen meditatie, sport, wandelen met mijn hond, stilte opzoeken of gewoon dicht bij mijn vrouw en dierbaren zijn.”

Heel wat mensen hebben 22 maart 2016, de dag van de aanslagen in Brussel, afgesloten met Erik de Soir. De majoor en brandweerpsycholoog, bekend vanwege zijn expertise rond psychotrauma, was een van de gesprekspartners bij het Eén-programma *Van Gils & Gasten*. Hij kwam vertellen over die helse dag, die nog steeds in zijn geheugen gegrift staat. “Ik had een dag vakantie genomen om in Hasselt naar een lezing van een ex-patiënt te gaan. ’s Ochtends bracht ik de kinderen naar school en toen hoorde ik op de radio over een ontploffing in Zaventem, waarbij één dode zou zijn gevallen. Maar de nieuwsberichten – en de dodentol – liepen snel op. Nog voor ik in Hasselt aankwam, stond het vast dat het om een bomaanslag ging. En dat er bovendien een tweede was gevolgd, in Maalbeek. Onderweg begon ik alvast te bellen om onze Fire Stress Teams, een vrijwilligersnetwerk voor collegiale opvang binnen de brandweer, in vooralarm te zetten.” Na een uur op de lezing hield de Soir het niet meer uit. Hij had al tientallen gemiste oproepen: collega’s van brandweer en politie, psychologen die hulp aanboden, journalisten. “Ik besloot om thuis mijn brandweuniform aan te trekken en meteen door te rijden naar de Brusselse brandweerkazerne. Daar kwamen de eerste brandweeluis en ambulanciers binnen. Gebroken mannen en vrouwen. Met een snel samengesteld team van psychologen, maatschappelijk assistenten en brandweercolllega’s van het Fire Stress Team voerden we die middag de eerste gesprekken. En ’s avonds was er dus nog *Van Gils & Gasten*. Ik kwam pas een stuk in de nacht weer thuis.”

Hoogst uitzonderlijk

Uiteraard denken we bij zulke aanslagen in de eerste plaats aan de slachtoffers. Maar ook de hulpverleners hebben bijstand nodig. “Zij doen natuurlijk ‘gewoon’ hun werk, ze vragen in de meeste gevallen zelfs geen erkenning voor hun heldendaden. Maar deze interventie was toch hoogst uitzonderlijk door de omvang, het plotse karakter en vooral de mate van

geweld en gruwel. Het meest aangrijpende voor de vele hulpverleners, militairen en politiemensen, waren de mensen die ze niet meer hadden kunnen helpen. Of de verminkte lichamen. Bovendien liepen ze tijdens deze aanslagen ook zelf gevaar: tot driemaal toe hebben de hulpverleners het bevel gekregen om zelf te vluchten en op die momenten moesten ze hun slachtoffers in de steek laten.” De meesten hadden maar één vraag, herinnert de Soir zich. “Hebben de mensen die ik heb proberen te helpen het gehaald? Later bleek dit ook de wens van de slachtoffers zelf: hun hulpverlener opnieuw ontmoeten. De overheid zou dus alles in het werk moeten stellen om dit soort contacten mogelijk te maken.”

“Om te kunnen helen, moet je een compleet beeld krijgen van wat er gebeurd is.”

Goed voor elkaar zorgen

Die eerste momenten luisterde de Soir vooral naar al die vreselijke verhalen. “Ik geef weinig adviezen, maar leg hulpverleners wel de mechanismen van overlevingsgedrag en traumatisering uit, zodat ze zowel de reactie van de slachtoffers als hun eigen reacties beter begrijpen. Ik heb hen die middag vooral op het hart gedrukt om goed voor elkaar te zorgen: niet alleen ziek thuis gaan zitten en zichzelf de tijd gunnen om te reconstrueren wat er wanneer en hoe precies gebeurd was. Dat is de eerste stap in traumaverwerking. Om te kunnen helen, moet je een heel en compleet beeld krijgen van wat er gebeurd is. De dag zelf was het vooral belangrijk dat de brandweeluis en ambulanciers goed voor zichzelf zorgden, door rust en verpozing te zoeken, maar zeker ook te eten en voldoende te drinken. Voor een hulpverlener komt het er namelijk op aan om paraat te blijven, want de andere ongevallen en branden stoppen niet omdat er een aanslag is geweest.” Al duurt de echte verwerking veel langer. “Heel wat hulpverleners konden pas na een maand stilstaan bij de emotionele storm waar ze doorheen

waren gegaan. In het begin hoorde ik van velen dat die dag onwerkelijk leek en dat ze er geen coherent verhaal over konden vormen. Het is, vanuit het standpunt van de traumaverwerking, heel belangrijk dat die lacunes zoveel mogelijk opgevuld worden. Anders vormen ze de basis van allerhande vormen van herbeleving, overdag en ’s nachts.”

Formeel kader, graag

Zelf wordt de Soir al jaren geconfronteerd met zware rampen. Hij geeft toe dat al die gedetailleerde beschrijvingen van collega-hulpverleners en slachtoffers hem niet loslaten. “Maar ik heb ermee leren omgaan. Voor mij helpen meditatie, sport, wandelen met mijn hond, stilte opzoeken of

gewoon dicht bij mijn vrouw en dierbaren zijn. Maar het zwaarst word ik getroffen door de laksheid van de overheid. Sinds 1993 bouw ik het Fire Stress Team (FIST) uit: een netwerk van vrijwilligers, hulpverleners voor hulpverleners. Sindsdien hebben we al elke minister van Binnenlandse Zaken proberen te overtuigen van het belang daarvan. Er is dringend nood aan een formeel kader voor psychosociale hulpverlening en een systematische wetenschappelijke opvolging van de slachtoffers van rampen. Ik hoop dat ik ooit de leiding zal kunnen nemen van een multidisciplinair team van terreinmensen en wetenschappers die met een stevig mandaat de begeleiding in zulke vreselijke situaties degelijk kunnen organiseren.”

Hoe verwerken hulpverleners de aanslagen op Zaventem en Maalbeek?

EEN DAG DIE JE NOOIT VERGEET

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Bob Van Mol

Bij veel hulpverleners staan de gruwelijke taferelen van 22 maart 2016 op het netvlies gebrand. Zo ook bij Emmanuel Foriers, adjudant bij brandweerzone Vlaams-Brabant West. “De geur van springstof en verbrand vlees: dat zal ik nooit vergeten.”

“De ochtend van 22 maart was heel kalm begonnen. Maar enkele minuten na onze briefing hoorden we ineens een luide knal. We dachten meteen aan een zwaar verkeersongeval en een van de jongens ging kijken op straat. Twee minuten later ging onze sirene af. We werden opgeroepen voor ‘een ongeval met gevaarlijke stoffen’ op de luchthaven. Meer wisten we niet. Aanvankelijk was het ook niet duidelijk waar we precies moesten zijn. Ik koos voor de laagste verdieping, waar ook het treinstation is. Van daaruit gingen we naar boven. De eerste mensen die we tegenkwamen waren lichtgewond, maar het werd steeds erger. Boven zagen we dodelijke slachtoffers liggen, mensen met afgerukte lichaamsdelen. Dat beeld vergeet je nooit. Een collega vertelde me over een slachtoffer dat zijn voet

was verloren: hij stond daar op zijn bot. Maar ook de geur was heel indringend. Springstof, verbrand vlees en haar. Ook dat zal me altijd bijblijven.”

Bang voor collega's

“Dit was veruit de ergste ramp uit mijn hele carrière. We hebben ook bijstand geboden bij het treinongeval in Buizingen: zeer dramatisch, maar een ongeval. Dat kun je nog plaatsen. Maar tot vandaag kan ik niet begrijpen hoe mensen andere mensen zoiets kunnen aandoen.”

“Echt voorbereid kun je niet zijn. Zo'n hoeveelheid menselijk leed verwacht je gewoonweg niet. Iedereen probeert zo goed mogelijk zijn taken uit te voeren. Zelf had ik een aantal prioriteiten. Ten eerste: de stabiliteit van het gebouw. Daar was ik vrij snel

gerust in, ik vermoedde dat er geen instortingsgevaar was. Daarna was er een tweede grote dreiging: de aanwezigheid van een van de terroristen, al dan niet gewapend. Gelukkig zijn we zeer goed bijgestaan door politie en militairen, die onze ploegen hebben begeleid. En tot slot was er de melding dat er nog een bom in het gebouw zou zijn, een bomauto of zelfs sluipschutters. Op dat moment was ik minder bang voor mijn eigen leven dan voor dat van collega's. Een heel vreemd en machteloos gevoel: alsof je een kind ziet dat in gevaar is, maar je kunt niets doen.”

Afgesloten, maar niet vergeten

“Het was zeker traumatiserend, ook voor ons. Zeker bij de oudere brandweeluis zie ik dat. Mannen die ineens niet meer kunnen slapen. Zelf heb ik dat ook. Tijdens mijn wachtdiensten in de kazerne schiet ik vaak 's nachts wakker. Als ik dan rondloop, ben ik nooit de enige. Vroeger kon iedereen rustig slapen. Meteen na de aanslagen heeft het Firefighter Stress Team (FIST) ons opgevangen voor een debriefing. Later volgde nog een collectieve vergadering. Nadien was er ook verdere psychologische begeleiding mogelijk, maar persoonlijk voelde ik die behoefte niet. Er wordt hier ook bijna niet meer over gepraat. Het is een afgesloten interventie, we proberen nu verder te gaan. We kunnen niet anders.”

EMMANUEL FORIERS, ADJUDANT BIJ BRANDWEERZONE VLAAMS-BRABANT WEST:

“Soms schrik ik nog wakker tijdens wachtdiensten. Als ik dan rondloop, ben ik nooit de enige. Vroeger kon iedereen rustig slapen.”



2017

Welzijnswaar.be

WELZIJNS- EN GEZONDHEIDSMAGAZINE VOOR VLAANDEREN

JANUARI

1 ZO	16 MA
2 MA	17 DI
3 DI	18 WO
4 WO	19 DO
5 DO	20 VR
6 VR	21 ZA
7 ZA	22 ZO
8 ZO	23 MA
9 MA	24 DI
10 DI	25 WO
11 WO	26 DO
12 DO	27 VR
13 VR	28 ZA
14 ZA	29 ZO
15 ZO	30 MA
	31 DI

MAART

1 WO	16 DO
2 DO	17 VR
3 VR	18 ZA
	19 ZO

FEBRUARI

1 WO	16 DO
2 DO	17 VR
3 VR	18 ZA
4 ZA	19 ZO
5 ZO	20 MA
6 MA	21 DI
7 DI	22 WO
8 WO	23 DO
9 DO	24 VR
10 VR	25 ZA
11 ZA	26 ZO
12 ZO	27 MA
13 MA	28 DI
14 DI	
15 WO	

APRIL

1 ZA	16 ZO
2 ZO	17 MA
3 MA	18 DI
	19 WO

Dag van de zorg

Werelduitsmeding

Europese dag van de rechten van de patiënt

4 MA	MS-week	20 WO	Week van het hart
5 DI	MS-week	21 DO	Internationale Alzheimerdag Week van het hart
6 WO	MS-week	22 VR	Week van het hart
7 DO	MS-week	23 ZA	Week van het hart
8 VR	MS-week	24 ZO	Week van het hart Wereldovendag / Wereldhartdag
9 ZA	MS-week	25 MA	
10 ZO	MS-week Werelddag zelfmoordpreventie	26 DI	
11 MA	MS-week	27 WO	
12 DI		28 DO	
13 WO		29 VR	
14 DO		30 ZA	
15 VR			

NOVEMBER

1 WO		16 DO	Internationale dag van de verdraagzaamheid Week van de pleegzorg
2 DO		17 VR	Dag van het therapiedier / Dag van het vroeggeboen kind / Week van de pleegzorg
3 VR		18 ZA	Week van de pleegzorg
4 ZA		19 ZO	Wereldmannendag / Week van de pleegzorg Werelddag voor de preventie van kindermisbruik
5 ZO		20 MA	Ouderenweek Werelddag van het kind
6 MA		21 DI	Ouderenweek
7 DI		22 WO	Ouderenweek
8 WO		23 DO	Ouderenweek
9 DO		24 VR	Ouderenweek
10 VR	Week van de pleegzorg	25 ZA	Ouderenweek / Int. dag voor de uitbanning van geweld tegen vrouwen / Dag v/d nabestaanden
11 ZA	Week van de pleegzorg	26 ZO	Ouderenweek
12 ZO	Week van de pleegzorg	27 MA	
13 MA	Week van de pleegzorg	28 DI	
14 DI	Wereldlabetesdaag Week van de pleegzorg	29 WO	
15 WO	Week van de pleegzorg	30 DO	

4 WO		20 VR	
5 DO		21 ZA	
6 VR		22 ZO	
7 ZA		23 MA	
8 ZO		24 DI	
9 MA	Week tegen pijn	25 WO	
10 DI	Werelddag van de geestelijke gezondheid	26 DO	
11 WO	Week tegen pijn	27 VR	Dag van de ergotherapeut
12 DO	Week tegen pijn Dag van de onthaalouder	28 ZA	
13 VR	Week tegen pijn	29 ZO	
14 ZA	Week tegen pijn Dag van de palliatieve zorg	30 MA	
15 ZO	Internationale dag van de witte stok	31 DI	

DECEMBER

1 VR	Wereldheidsdag	16 ZA	
2 ZA		17 ZO	
3 ZO	Internationale dag van personen met een handicap	18 MA	Internationale dag van de migrant
4 MA		19 DI	
5 DI	Internationale vrijwilligersdag	20 WO	
6 WO		21 DO	
7 DO		22 VR	
8 VR		23 ZA	
9 ZA		24 ZO	
10 ZO	Dag van de mensenrechten	25 MA	
11 MA		26 DI	
12 DI		27 WO	
13 WO		28 DO	
14 DO		29 VR	
15 VR		30 ZA	
		31 ZO	

4 ZA	Week van de vrijwilliger	20 MA	Week v/d verpleegkundigen en vroedvrouwen
5 ZO	Week van de vrijwilliger	21 DI	Week v/d diëtist / Week v/d verpleegkundigen en vroedvrouwen / Wereldomroepzondag
6 MA	Week van de vrijwilliger	22 WO	Week v/d verpleegkundigen en vroedvrouwen
7 DI	Week van de vrijwilliger	23 DO	Week van de diëtist
8 WO	Week van de vrijwilliger	24 VR	Week van de diëtist / Wereldtuberculosedag
9 DO	Week van de vrijwilliger	25 ZA	Week v/d verpleegkundigen en vroedvrouwen
10 VR	Week van de vrijwilliger	26 ZO	Week van de diëtist
11 ZA	Week van de vrijwilliger	27 MA	
12 ZO	Week van de vrijwilliger	28 DI	
13 MA		29 WO	
14 DI		30 DO	
15 WO		31 VR	

MEI

1 MA		16 DI	Week van de opvoeding
2 DI	Wereldstrafdag	17 WO	Week van de opvoeding
3 WO		18 DO	Week van de opvoeding
4 DO		19 VR	Week van de opvoeding
5 VR		20 ZA	Week van de opvoeding
6 ZA		21 ZO	Week van de opvoeding
7 ZO		22 MA	Werelddag van de culturele diversiteit
8 MA	Week van de kraamzorg	23 DI	Week van de opvoeding
9 DI	Week van de kraamzorg	24 WO	
10 WO	Week van de kraamzorg	25 DO	
11 DO	Week van de kraamzorg	26 VR	
12 VR	Week v/d kraamzorg / Intern. fibromyosalgiedag	27 ZA	
13 ZA	Internationale dag van de verpleegkunde	28 ZO	
14 ZO	Week van de kraamzorg	29 MA	
15 MA	Internationale dag van het gezin	30 DI	
		31 WO	Wereld-MS-dag
			Wereldantitabakdag

4 DI		20 DO	
5 WO		21 VR	
6 DO		22 ZA	
7 VR	Wereldgezondheidsdag	23 ZO	Europese wachtnatieweek
8 ZA		24 MA	Week van de valpreventie / Europese wachtnatieweek
9 ZO		25 DI	Week van de valpreventie / Europese wachtnatieweek
10 MA		26 WO	Week v/d valpreventie / Europese wachtnatieweek / Intern. dag v/d blindengeleideband
11 DI	Wereldparkinsondag	27 DO	Week van de valpreventie / Europese wachtnatieweek
12 WO		28 VR	Week v/d valpreventie / Europese wachtnatieweek Intern. dag voor veilig- en gezondheid op het werk
13 DO		29 ZA	Week van de valpreventie / Europese wachtnatieweek
14 VR		30 ZO	Week van de valpreventie
15 ZA			

JUNI

1 DO		16 VR	
2 VR		17 ZA	
3 ZA		18 ZO	
4 ZO	Internationale dag van kinderen die slachtoffer zijn van agressie	19 MA	
5 MA		20 DI	Wereldvluchtelingendag
6 DI		21 WO	
7 WO		22 DO	
8 DO		23 VR	Dag van de mantelzorg
9 VR		24 ZA	
10 ZA		25 ZO	
11 ZO		26 MA	
12 MA	Internationale dag tegen kinderarbeid	27 DI	
13 DI		28 WO	
14 WO	Werelddag van de bloedgever	29 DO	
15 DO	Internationale dag tegen ouderermisbehandeling	30 VR	

“We willen de drempel voor hulp zo laag mogelijk maken”

DE KLAP KOMT LATER

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Bob Van Mol

Slachtoffers die op zoek zijn naar emotionele of juridische ondersteuning of informatie, kunnen terecht bij de dienst Slachtofferhulp van het CAW. Veerle Claerebout (CAW Brussel) blikt terug op hectische maanden.

dit moment kunnen slachtoffers nog bij ons terecht.”

Communicatie kan nog beter

“De eerste dagen kregen we vooral vragen rond coaching: scholen die niet wisten hoe ze hun leerlingen konden helpen, overheidsdiensten die wilden gebruikmaken van ons aanbod. En er kwamen ook telefoons van ongeruste burgers die niet rechtstreeks slachtoffer waren, maar die zich wel getroffen voelden. Maar ook van mensen die graag wilden helpen. In de dagen en weken daarna kwamen steeds meer slachtoffers hulp vragen. Om hen psychologisch bij te staan, maar ook juridisch en met verzekeringen. Soms zijn die contacten een tijdlang zeer intensief en valt het daarna even stil – omdat de slachtoffers zich bijvoorbeeld op hun medische traject willen concentreren. Maar dan reageren we altijd proactief: mogen we u over vier weken nog eens bellen? We willen de drempel zo laag mogelijk houden.”

Nadenken over communicatie

“Sommige slachtoffers hebben het gevoel dat ze door de bomen het bos niet meer zien. Ze krijgen niet alleen een brief van ons, maar bijvoorbeeld ook van slachtofferonthaal en van de dienst slachtofferbejegening van de politie. Ik snap wel dat dat moeilijk is. We moeten nadenken over betere communicatie. Maar de meeste slachtoffers die ik heb gesproken, vinden toch dat ze goed zijn opgevangen. In het begin was de chaos natuurlijk groot, maar daar is veel begrip voor.”

VEERLE CLAEREBOUT (CAW BRUSSEL):

“Soms valt het traject van slachtofferhulp even stil. Dan reageren wij altijd proactief: mogen wij u over vier weken nog eens bellen?”



“Als hulpverlener 100% voorbereid zijn op zo'n zware ramp als die van 22 maart, dat lijkt me onmogelijk. Maar gelukkig hebben wij met de jaren veel expertise opgebouwd, rond trauma, bijvoorbeeld. Bij Slachtofferhulp begeleiden wij niet alleen slachtoffers van allerlei misdrijven, maar bijvoorbeeld ook nabestaanden bij een zelfdoding, mensen die geraakt zijn door verkeersfeiten of getuigen. We bieden informatie, emotionele en juridische ondersteuning, begeleiding en coaching. Bij 'normale' zaken con-

tacteren wij mensen proactief. Ook nu hebben we geprobeerd om onder meer ziekenhuizen en politie proactief te informeren over ons aanbod. Via de lijsten die we kregen van het Rode Kruis (Dringende Sociale Interventie) hebben we de slachtoffers telefonisch proberen te contacteren. We volgden daarbij de richtlijn dat we dat pas mochten doen nadat ze het ziekenhuis hadden verlaten. Maar er stonden niet altijd telefoonnummers bij. We hebben dus ook brieven gestuurd naar slachtoffers, in drie talen. En ook op

“Slachtoffers kunnen nog steeds terecht bij Slachtofferonthaal”

HULP HEEFT TIJD NODIG

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

De dienst Slachtofferonthaal van de justitiehuisen begeleidt slachtoffers en nabestaanden bij gerechtelijke procedures. Ook in de nasleep van de aanslagen op 22 maart. “De ontmoetingen met de onderzoeksrechter zijn vaak emotioneler dan slachtoffers vermoeden.”

Hoe herinnert u zich 22 maart 2016?

Tamara De Groof (dienst Slachtofferonthaal van het Brusselse justitiehuis): “Ik denk dat ik hetzelfde voelde als iedereen in Brussel: ongelof, angst, paniek. We zaten hier opgesloten in het gebouw, aan de nieuwsuitzendingen gekluisterd. Mijn zus neemt elke dag de getroffen metrolijn, dus het was een grote opluchting toen ik haar hoorde. Maar je denkt natuurlijk ook meteen als hulpverlener. De dienst Slachtofferonthaal verleent geen eerstelijns hulp, maar we wisten wel dat deze aanslagen een grote invloed zouden hebben op onze dienst.”

Welke rol was weggelegd voor Slachtofferonthaal?

“In de week na de aanslagen hebben we veel vergaderd met de verschillende partners: het federaal parket, de onderzoeksrechters, de mensen van Slachtofferhulp en de politiediensten. Wie neemt welke taak op? Het was belangrijk om dat te verdui-

delijken. Wij hebben geprobeerd om zoveel mogelijk contactgegevens van slachtoffers en nabestaanden te verzamelen, om hen op de hoogte te brengen van onze diensten. Maar dat was zeker niet makkelijk. Normaal krijgen wij via het parket de contactgegevens van slachtoffers, die wij dan een schriftelijk dienstenaanbod sturen. Maar bij een ramp van deze omvang is dat heel moeilijk, want niet alle slachtoffers waren gekend. Bovendien waren er ook veel buitenlandse slachtoffers. De nabestaanden van de overledenen konden we vrij snel terugvinden, maar verder hebben we ons vooral gebaseerd op informatie uit ziekenhuizen en het noodcentrum in Leuven. Een volledige lijst hebben we helaas nooit kunnen samenstellen, maar uiteindelijk hebben we toch heel wat brieven verstuurd.”

Wat stond er in die brieven?

“Daarin stellen we Slachtofferonthaal voor. We maken slachtoffers en nabestaanden

wegwijs in de gerechtelijke procedure en we staan hen ook bij tijdens de moeilijke momenten van die procedure.”

Kwamen er veel reacties?

“Intussen hebben we samen met onze Franstalige collega's een 400-tal slachtoffers geholpen. Maar dat is wel heel geleidelijk gegaan. Na zo'n traumatiserende ervaring hebben de meeste slachtoffers wat tijd nodig voordat ze klaar zijn om juridische stappen te zetten. Toen we gestart zijn met de burgerlijke partijstellingen, stroomden de vragen van de slachtoffers binnen. Omdat de onderzoeksrechters vreesden overspoeld te worden door vragen, hebben ze ons gevraagd om de burgerlijke partijstellingen in goede banen te leiden. Alle aanvragen liepen dus via ons en wij maken afspraken met de onderzoeksrechters op vaste dagen. Vaak vormen we kleine groepjes van slachtoffers en begeleiden we hen tijdens het gesprek met de onderzoeksrechter. Die ontmoetingen zijn vaak emotioneler dan slachtoffers vooraf kunnen inschatten.”

Welke vragen kregen jullie nog?

“De meeste vragen gingen over verzekeringen en medische kosten. Maar we hebben ook mensen geholpen om persoonlijke bezittingen terug te krijgen. En veel slachtoffers wilden graag een duidelijk beeld krijgen van de dag zelf: op welke plek in de vertrekhal of metro stonden ze precies, zijn ze de



TAMARA DE GROOF VAN SLACHTOFFER-ONTHAAL: “Ik voelde in de eerste plaats angst, ongeloof en paniek, net als alle Brusselaars. Maar je denkt natuurlijk ook meteen als hulpverlener.”

daders tegengekomen, hoe is de dag precies verlopen? We onderzoeken momenteel samen met het parket hoe we de burgerlijke partijen de kans kunnen geven om de beelden te bekijken, want voor veel slachtoffers is het belangrijk om hun herinneringen te toetsen aan de realiteit. Ook nabestaanden hechten daar veel belang aan: wat was het laatste dat hun overleden moeder, vader, zoon, dochter of partner deed? We hebben ook nabestaanden bijgestaan tijdens de gesprekken met de wetsdokter, om de precieze oorzaak van het overlijden te horen.”

Was het de eerste keer dat jullie met een ramp van deze omvang te maken kregen?
“We hebben al omvangrijke dossiers behan-

deld, maar zo’n ramp hadden we nog niet meegemaakt. En gelukkig maar. Het maakt het werken er ook niet makkelijker op. We proberen in alle dossiers dezelfde diensten te bieden aan de slachtoffers, maar in dit geval was dit niet altijd mogelijk. Zo heb je als burgerlijke partij bijvoorbeeld recht op inzage in het dossier, maar nu werd dat niet toegestaan. Daarom hebben de onderzoeksrechters collectieve infomomenten georganiseerd.”

Heeft dit jullie als hulpverleners getekend?
“Absoluut, al begint dat pas de laatste weken door te dringen, nu het eindelijk wat rustiger wordt. We hebben heel veel ge-

“Ook als hulpverleners moeten we onze plaats terugvinden.”

sprekken gevoerd met slachtoffers en veel van die verhalen zal ik nooit vergeten. Zo was ik onlangs voor het eerst weer op de luchthaven en dat vond ik toch heel aangrijpend. Maar het is ook moeilijk om ons ‘normale werk’ weer op te pakken. Alle

dossiers die we na de aanslagen binnenkregen, leken ineens minder erg. Terwijl dat natuurlijk ook heel zware dossiers zijn: zaken met dodelijke slachtoffers, zedenfeiten of intrafamiliaal geweld. We moeten onze plaats terugvinden. Maar gelukkig wordt er goed voor ons gezorgd. Zo is er ook psychologische begeleiding voor medewerkers die daar nood aan hebben.”

Wat zal je hieruit meenemen?

“Er blijft toch een bepaalde frustratie hangen: hoezeer we ook ons best hebben gedaan, we hebben niet alle slachtoffers kunnen bereiken. Waardoor er soms nog mensen zijn die contact opnemen met onze

dienst, zonder dat ze een aanbod vanuit onze dienst ontvangen hebben. Uiteraard kunnen we hen wel nog bijstaan in de verdere procedure. En gelukkig reageert iedereen begripvol, maar het is toch iets om mee te nemen in de evaluaties.”

DATEN ALS DAAD VAN VERZET

Vroeger was de hond de beste vriend van de mens. Vandaag is dat de informatica die ons leven begeleidt. Afwasmachines, sociale media en sporthorloges: één strijd! Vanop afstand kunnen we ze instellen en bekijken. Ze houden ook ons in het oog. Steeds intenser. Onze nieuwe vrienden bieden talloze voordelen. Zeker bij gezondheid en welzijn kunnen we risico's uitschakelen door beter digitaal te monitoren. Maar in een uiterste geval loop je het gevaar dat je je gezond verstand uitschakelt en blindelings volgt wat er op het scherm staat. Dat gevaar is heel reëel bij sociaal contact. Wie heeft er nog nooit een collega gemaïld die twee meter verder zit? En wie herinnert zich nog hoe je een relatie kon hebben zonder smartphone?

Alleen al daarom was de recente actie van minister **Jo Vandeuren** nog zo stom niet: 'Maak van donderdag date-dag en blijf ook met je partner de beste vrienden.' Uit alle onderzoek blijkt dat mensen er gemiddeld beter aan toe zijn als ze een gezond sociaal leven hebben. Als de minister het advies krijgt om het maatschappelijke

Wie herinnert zich nog hoe je een relatie kon hebben zonder smartphone?

belang van relaties te promoten, dan is het overigens zijn verantwoordelijkheid om dat te doen. (Wat zou bovendien het alternatief zijn?) Aan weerklink ontbrak het niet. Het bericht werd ook in het buitenland breed opgepikt, wat de echo in Vlaanderen nog luider deed weerklinken. Actie geslaagd. Uiteraard was er ook kritiek. 'Date-dag' zou oubollig en betuttelend zijn.

Digitaal verrijkte gezondheids- en welzijnszorg is zonder meer hipper dan samen een koffie drinken of naar de cinema gaan. Al was het maar omdat er wereldwijd enorm veel geld en energie wordt gepompt in de digitale revolutie – ook Vlaanderen hoopt meer dan een graantje mee te pikken. Tegen 2018 zullen er meer slimme toestellen dan smartphones in gebruik zijn. Het Amerikaanse marktonderzoeksbureau Forrester voorspelt dat bij sociale



diensten vooral de monitoring het speelterrein van het internet der dingen wordt. Die voorspelling vind je ook terug in de discussie die het Vlaams Parlement vorig jaar over mHealth (mobile Health) voerde. De mogelijkheden zijn duizelingwekkend, maar ook het risico op totale controle. Neem nu de Lumoback, een geavanceerd korset voor de onderrug. Hij meet je houding, je zit- en slaappatroon. En als je niet recht genoeg zit, begint de Lumoback te vibreren. Machines die een waterdichte garantie op therapietrouw geven – vanop afstand aangestuurd: qua betutteling is dat toch nog van een heel ander niveau dan een open oproep om voldoende tijd aan je relatie te besteden.

Mensen zijn als diepzeevissen die druk nodig hebben om te overleven. We geven onze vrijheid vorm met behulp van regels, ideeën, plannen en, in toenemende mate, technologie. Maar we moeten ons ook vrij kunnen voelen van dwang en waanbeelden, zoals de gevaarlijke illusie dat de mens een biologische machine is die je tot in de perfectie kan finetunen. Ouderwets offline daten op donderdag wordt dan haast een daad van verzet.

Harold Polis

Studeren en werken in de zorgsector

De studie- en carrièremogelijkheden in de zorgsector zijn zo goed als oneindig. Ook voor mensen die al aan het werk zijn in een ander domein blijken er veel kansen te liggen. Dat merken de onderwijsinstellingen aan het aantal zogenaamde 'zij-instromers', mensen die op iets latere leeftijd een opleiding starten en de stap naar de zorg zetten. Overweeg jij ook een carrière in de zorg? Neem dan eens een kijkje op ikgaervoor.be.

11%

De laatste jaren zit het **aantal inschrijvingen in zorgopleidingen in de lift**. Een goede zaak, want het aantal vacatures blijft hoog. Verpleegkunde staat nog steeds in het lijstje van knelpuntberoepen bij de VDAB. Bij de bacheloropleiding verpleegkunde bijvoorbeeld is het aantal inschrijvingen met 11% gestegen.

35.816

studenten volgden in 2015 een professionele bachelor in zorg en welzijn, bijna 16.500 daarvan kozen voor een opleiding verpleegkunde. De gemiddelde leeftijd bij de inschrijving van studenten verpleegkunde is 24,4 jaar. Niet alleen generatiestudenten beginnen aan de studies, er is ook een groot aandeel zij-instromers.

21%

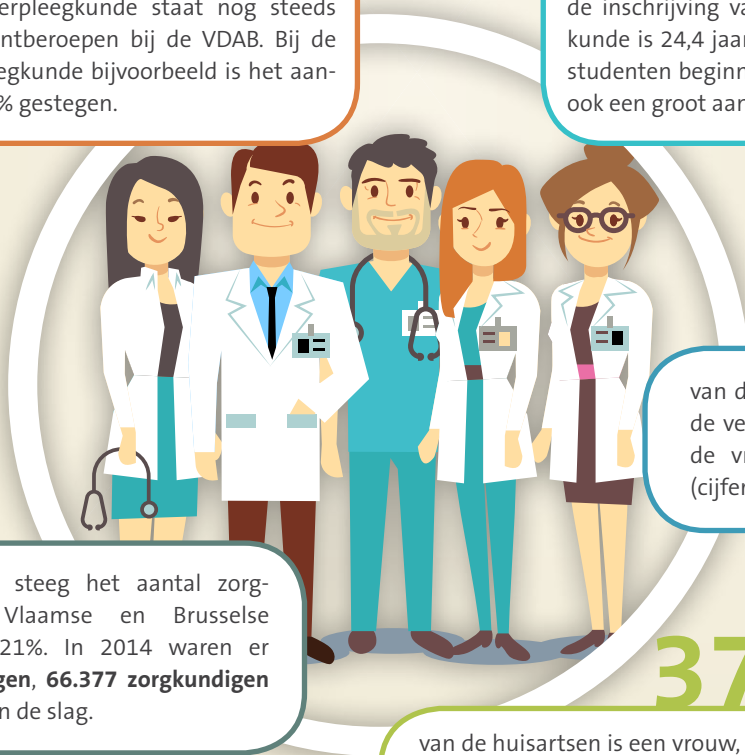
Tussen 2010 en 2014 steeg het aantal zorgbeoefenaars in de Vlaamse en Brusselse gezondheidszorg met 21%. In 2014 waren er **124.667 verpleegkundigen**, **66.377 zorgkundigen** en **10.014 huisartsen** aan de slag.

86,4%

van de verpleegkundigen, **92,2%** van de verzorgenden en liefst **99,2%** van de vroedvrouwen was een **vrouw** (cijfers 2014).

37,5%

van de huisartsen is een vrouw, en voor huisartsen in opleiding is dit maar liefst **71%** (cijfers 2014). De arts van de toekomst lijkt dus een vrouw te zijn.



14:27

Zaterdag 26 november 2016 in de circuskerk: een groep kinderen tussen zes en vijftien jaar oud hangt in de doeken. Een bijzondere ervaring voor deze jongeren met een beperking: ze volgden vijf weken op rij les in de circuskerk. "Onze enige wens was een groep kinderen te trainen met veel interesse voor circus en dat is zeker gelukt", zegt de circusdocent van Circusplaneet. Balanceren op een ton, dansen op een koord, jongleren met sjaaltjes en menselijke piramides: deze jongeren gingen de uitdaging aan. "Grote woorden als inclusief samenleven en evenwaardig deelnemen, worden hier werkelijkheid", klinkt het bij KVG (Katholieke Vereniging Gehandicapten), die deze initiaties voor jongeren met een beperking organiseert. "Circus voor iedereen."

Tekst An-Sofie Soens | Foto Bob Van Mol

» www.circusplaneet.be





Een filosofische kijk op het belang van vrijwilligerswerk

GEWONE HELDEN

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Jan Locus

Jarenlang werkte filosofe Katrien Schaubroeck aan een proefschrift over de vraag wat mensen een reden geeft om iets te doen. Die redenen blijken altijd te maken hebben met de dingen waar mensen om geven. Toen ze zelf op zoek ging naar een nieuwe bron van betekenis in haar leven, werd ze vrijwilliger bij Domo vzw om kwetsbare gezinnen opvoedingsondersteuning te geven. Haar boek *Gewone Helden* kon dan ook niet anders worden dan een filosofische bespiegeling op het vrijwilligerswerk.

Mensen doen aan vrijwilligerswerk omdat ze er plezier in vinden of omdat ze er energie van krijgen. Je zal ze zelden horen zeggen dat ze het doen 'om goed te doen'. Of durven ze dat niet te zeggen omdat ze niet arrogant willen zijn? **Katrien Schaubroeck:** "Iets goeds willen doen, is zelden de reden om vrijwilligerswerk te doen. Maar dat wil niet zeggen dat het niet goed is wat vrijwilligers doen. Vaak is het willen zorgen voor anderen een onuitgesproken onderliggende drijfveer."

Wat is de waarde van vrijwilligerswerk?

De waarde van vrijwilligerswerk moeten we aflezen aan wat vrijwilligers doen. Niet aan wat ze erover zeggen, ook niet aan de meetbare effecten ervan. "Iedereen wil natuurlijk graag dat wat hij doet een effect heeft. Zo hopen we dat preventie op jonge leeftijd door opvoedingsondersteuning meer opbrengt dan jeugddelinquenten bijsturen als ze zestien zijn. Dat kost minder en zou efficiënter zijn. Maar klopt het wel? Sommige onderzoeken suggere-

ren dat, maar in dit soort langetermijnstudies zijn oorzaak en gevolg moeilijk te linken. Je weet niet altijd waarom een kind jeugddelinquent wordt. Al ziet de overheid natuurlijk wel graag cijfers in ruil voor subsidies aan vzw's."

Katrien is ervan overtuigd dat alleen aanwezig zijn in het gezin al een belangrijke

“Vrijwilligers zijn optimisten in pessimistische tijden.”

waarde heeft op zich. "Stel dat ik weet dat de kinderen die ik begeleid toch geen diploma zullen halen, zou ik dan stoppen? Nee, want ik zie op het moment zelf dat de kinderen deugd hebben van de aandacht die ik hen geef en dat de ouders zich gesteund weten. Ik vind het een kwalijke evolutie om alles van waarde meetbaar te willen maken en in cijfers te gieten. Het middenveld valt buiten het economische en die eigenheid moet bewaard worden." Hoe maak je dan het onderscheid tussen

wat de staat moet opnemen en wat vrijwilligers kunnen doen? Politici hebben de mond vol van de participatiesamenleving en vermaatschappelijking van de zorg, en onderstrepen hoe belangrijk vrijwilligers zijn. "Je kan daar cynisch over doen en zeggen dat ze dat doen om te besparen," zegt Katrien, "maar er zit natuurlijk ook iets moois in vrijwilligerswerk dat niet vervangen kan worden. Sommige taken moeten opgenomen worden door de overheid, anderen kunnen of moeten zelfs door vrijwilligers gedaan worden. Net omdat ik een vrijwilliger ben en geen betaalde hulpverlener, is het makkelijker om het vertrouwen van gezinnen te winnen."

Van jezelf losgerukt

Worden mensen gelukkig van vrijwilligerswerk? En zo ja, hoe is dat dan te verklaren? Volgens Aristoteles worden we gelukkig als we onze talenten ontwikkelen. De hedonisten streven dan weer naar een leven vol genot. Volgens Katrien ligt

de waarheid ergens in het midden als het over vrijwilligerswerk gaat. "Om gelukkig te worden van vrijwilligerswerk moeten mensen het erover eens zijn dat het werk waardevol is en moet het tegelijk zinvol zijn voor degene die het vrijwilligerswerk doet. Een goed leven is een betekenisvol leven, maar iets is pas betekenisvol als je er interesse voor hebt en als anderen het ook betekenisvol vinden. Het woord 'betekenisvol' vat voor mij zowel de objectieve als de subjectieve kant."

FILOSOFE KATRIEN SCHAUBROECK:

“Mijn vrijwilligerswerk voorkomt dat ik door machteloosheid in een cynische spiraal terechtkom.”

“In verbinding staan met mensen is objectief waardevol. Maar die objectieve waarde wordt alleen gerealiseerd wanneer het iemand aanspreekt om die contacten aan te gaan. Als ik naar mijn omgeving kijk, merk ik bij veel mensen een ‘gemis’ dat ze niet goed kunnen benoemen. Volgens mij heeft het te maken met een nood aan contact met andere mensen en het verbreden van je horizon. Soms maak ik me zorgen over hoe ik mijn leven moet inrichten en ben ik vooral met mezelf bezig. Het beste wat dan kan gebeuren is dat ik even van mezelf word losgerukt en geconfronteerd word met problemen die andere mensen hebben.”

Levens redden

En dat werkt in twee richtingen. Katrien toont aan de gezinnen waar ze komt, soms ook iets van de problemen in haar leven. “Zij denken weleens dat die rijke Belgen alles in de schoot geworpen krijgen. Wat ook niet klopt natuurlijk. We zijn allemaal mensen met positieve en negatieve ervaringen. Dat is wat ons verbindt.” “In mijn omgeving zijn veel mensen pessimistisch gestemd, door de Brexit, door de Amerikaanse presidentsverkiezingen”, vertelt Katrien. “Mijn vrijwilligerswerk voorkomt dat ik een cynische spiraal terechtkom door machteloosheid. Dicht bij huis kan ik wel zorgen dat we evolueren naar een samenleving waar ik in wil leven.” Verbeter de wereld, begin bij jezelf, om het met de Bond zonder Naam te zeggen? “Ja, begin in je eigen straat of wijk, maar sta niet zomaar aan de zijlijn te kijken naar wat er misloopt zonder zelf iets te doen.”

Vrijwilligers komen te weinig in de media, vindt Katrien. “Wie levens redt door een



aanslag op de Thalys te vrijdelen komt uitgebreid in de krant. Dat is natuurlijk lovenswaardig. Maar vrijwilligers redden ook levens. Soms letterlijk, soms figuurlijk, bijvoorbeeld door mensen over een depressie heen te helpen. Die krijgen daar geen medaille voor, maar ook bij hen past het woord ‘held’. Vrijwilligers zijn optimisten in pessimistische tijden. Dat verdient bewondering, en navolging.”

- » Van 4 tot en met 12 maart is het Week van de vrijwilliger
- » www.domovlaanderen.be
- » www.vrijwilligerswerk.be
- » Katrien Schaubroeck, *Gewone Helden. Een kleine ethiek van het vrijwilligerswerk*, Acco, 2016, 157 p. ISBN 9789462927667.



Dankzij Bednet volgen zieke kinderen les via de webcam

ALS DE KLAS EEN SLAAPKAMER IS

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Bob Van Mol

Bednet is in 2004 opgericht voor langdurig zieke kinderen, zoals kankerpatiëntjes die niet naar school kunnen omdat ze risico lopen op infecties. Ze missen dan niet alleen lessen, maar raken ook sociaal geïsoleerd. Een systeem met webcams, scanners en printers zorgt ervoor dat zieke kinderen de lessen thuis kunnen volgen. Vandaag is de doelgroep uitgebreid naar alle zieke kinderen vanaf vijf jaar tot het einde van de middelbare school.

“**W**e merken dat we soms nog niet bekend genoeg zijn. Mensen weten niet altijd goed wie er tot onze doelgroep behoort”, vertelt **Els Janssens**, directeur van Bednet. “Alle kinderen en jongeren vanaf vijf jaar die door ziekte langere tijd thuiszitten, kunnen bij ons terecht. Ook tienermoeders behoren sinds kort tot onze doelgroep. Zo’n 10% van onze doelgroep zijn jongeren met psychische problemen, ook dat is nog niet bekend genoeg. Het gaat dan om problemen als depressie en eet- of angststoornissen.”

Sterretje in de voorruit

Chronisch zieke kinderen kunnen ook deeltijds gebruikmaken van Bednet, bijvoorbeeld twee dagen per week. Dat maakt de inspanning om de lessen te volgen minder groot. Zo kunnen ze langer naar school blijven gaan, in plaats van op korte tijd een grote inspanning te leveren en dan uit te vallen wegens uitputting, wat bij ziektes als mucoviscidose soms gebeurt. “Scholen hebben – gelukkig – niet elk jaar een zieke leerling. Maar als het zover is, hopen we dat ze ons weten te vinden”, vertelt Els. Ze vergelijkt Bednet graag met de firma die erom bekendstaat

dat ze sterretjes in de voorruit herstelt: “Die heb je gemiddeld ook maar één keer om de acht jaar nodig, maar iedereen kent het bedrijf wel. Zo zou iedereen ook moeten weten waar Bednet voor staat.”

Zo normaal mogelijk

Als je ziek bent, is het belangrijk om toch wat structuur in je dag te krijgen: een vast uur om op te staan, klaartzitten wanneer de les begint. Is er een toets, dan legt de

ten en is tegelijk ‘aanwezig’ in de klas op een scherm achteraan in het lokaal. “Zo blijven ze erbij horen en is het achteraf veel makkelijker om opnieuw te integreren. Het uiterlijk van een ziek kind kan soms ook veranderen. Door de webcam kunnen de klasgenoten daar dan al wat aan wennen. Dat verlaagt de drempel om terug te keren naar de klas toch een beetje.” En dat moet uiteindelijk altijd het einddoel zijn, benadrukt Els: “Bednet moet een tijdelijk alternatief blijven, met als uitgangspunt dat het kind terug naar de klas gaat wanneer het daar klaar voor is.”

Technisch werkt Bednet zo laagdrempelig mogelijk, toegankelijk en intuïtief. “Bij de helpdesk spreken ze de taal van het kind”, legt Els uit. “Dat is soms nodig als er een technisch probleem opgelost moet worden en de ouders anderstalig zijn. De opvolging door onze consultants en helpdesk is voor ons minstens even belangrijk als de technologie aanleveren.”

“Bednet is een tijdelijk alternatief, tot het kind weer klaar is om naar de klas te gaan.”

leerkracht het blaadje op de scanner in de klas en dan rolt het thuis bij de zieke leerling uit de printer. Zo verloopt alles zo normaal mogelijk en hoeft er weinig aangepast te worden aan het verloop van de dag. “Een ziek kind voelt zich al genoeg de uitzondering”, weet Els, “dat hoeft niet nog extra benadrukt te worden door allerlei aanpassingen.”

De webcams werken in twee richtingen. De zieke leerling ziet de klasgenoten zit-

Wat brengt de toekomst voor Bednet? “We willen graag investeren in mobiele sets waarin computer, camera en boxen ingewerkt zijn: die kunnen handig zijn bij praktijklessen. En het is een droom om op termijn aan de slag te gaan met *virtual reality*.”

» www.bednet.be

“Dankzij Bednet moest ik mijn jaar niet overdoen”

Toen Laura in het vierde middelbaar zat, ging op een avond plots het licht uit bij haar. “Het ging niet meer”, vertelt ze. “Ik had wat schooltaken voor me uit geschoven en had geen overzicht meer. Ik kon alleen nog maar huilen en voelde me leeg.” Gelukkig kon ze snel bij een kinderpsychiater terecht. Die stelde een depressie vast. Tegelijk benadrukte zij het belang van school. Als volwassene kan je een lange tijd thuisblijven van je werk en de draad weer oppikken. Maar als je er als jongere een jaar tussenuit gaat, loop je een zware achterstand op tegenover je leeftijdsgenoten.

Aanvankelijk ging Laura samen met haar school en ouders op zoek naar een leerkracht voor Tijdelijk Onderwijs Aan Huis (TOAH). Dat bleek niet voor alle vakken even eenvoudig en was ook beperkt tot een paar uurtjes per week. In het begin was Laura tot niet veel meer in staat, maar na een aantal weken kon ze meer aan. “We waren blij dat we toen in contact kwamen met Bednet”, zegt Laura. “Bjorn, de consultant van Bednet, heeft alles heel goed uitgelegd en begeleid. Hij heeft echt het verschil gemaakt.”

Met de hulp van een klasgenoot die de chatfunctie van Bednet bediende, en een andere die werkblaadjes en toetsen scande, kon Laura bijna probleemloos de lessen volgen. Om het sociale contact te behouden, bleef de camera ook in de speeltijden aan zodat ze met een paar vriendinnen kon praten. Het maakte de drempel om terug een paar uurtjes per week naar school te gaan alvast kleiner. “En toen iemand met cake trakteerde voor zijn verjaardag, zat ik te kijken naar een hele klas die zat te snoepen. Ze hebben dan voor mij een stuk cake op de scanner gelegd. De gedachte telt”, lacht Laura. Die situaties hielpen wel om de band met de klas te behouden.



“Ik heb toffe klasgenoten en wilde graag met deze klas naar het vijfde middelbaar gaan. Zonder Bednet was dat niet gelukt.”



Wat zijn de grootste uitdagingen voor de welzijnszorg? Hoe ziet de toekomst eruit? Denkers uit binnen- en buitenland leggen hun visie voor.

Demograaf Patrick Deboosere over levensverwachting en welzijn

DE TOEKOMST VAN ONZE OUDE DAG

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

Peilen, cijferen en meten is wat demografen doen. En nadenken over hoe de samenleving zich ontwikkelt. De nuchtere inzichten van Patrick Deboosere (VUB) helpen ons in elk geval om beter in te schatten wat ouderdom voor ons betekent. Ja, we zullen gemiddeld nog ouder worden. En nee, dat hoeft niet tot doemdenken te leiden.

Demografische inzichten veranderen het hier en nu, zoals onze gekleurde inschatting van de levensverwachting, een stokpaardje van **Patrick Deboosere**. “Er heerst een misvatting over wat vandaag de vergrijzing werkelijk betekent. Dat komt doordat we de levensverwachting verkeerd inschatten. Het is namelijk een gemiddelde, het zegt iets over de kansen voor iedereen. En die kansen zijn naar elkaar toe aan het groeien. We nemen de ongelijkheid om een volwaardig leven te kunnen leiden weg. Dat doen we door voortijdige sterfte tegen te gaan. Negen op de tien mensen blijven in leven tot 65. Dat is het grote verschil met het verleden. Toen werden er meer kinderen geboren, maar was ook de kindersterfte hoog. Er waren ook relatief veel volwassenen die vroeg stierven. Vandaar die klassieke demografische driehoek, breed onderaan met bovenaan een puntje hoogbejaarden. Die waren er dus wel degelijk ook. We zijn vergeten dat mensen vroeger ook 100 jaar konden worden.”

Wij zijn er dus in geslaagd om onze levenslijnen op te trekken en gelijker te maken?

“Iedereen die vandaag geboren wordt, lijkt een garantie te krijgen, alsof je een auto met garantiebewijs koopt: goed voor meer dan 80 jaar. De kans dat je die leeftijd haalt is enorm toegenomen. De typische overlijdensleeftijd in België is circa 87 jaar geworden voor mannen en 89 voor vrouwen. Daardoor is de klassieke bevolkingsdriehoek meer een rechthoek geworden.”

De gemiddelde levensverwachting optrekken, is niet alleen een kwestie van wetenschappelijke vooruitgang?

“Was dat wel het geval, dan zouden rijken die zich de allerbeste zorg kunnen veroorloven, hun sterfteleeftijd fors kunnen uitstellen. Maar dat is niet zo. De ware reden zit in de welvaart die we na de Tweede Wereldoorlog breed hebben verspreid in de hele samenleving. Naargelang iedereen deelgenoot is aan welvaart en ge-

zondheid, zal iedereen bijdragen aan de stijging van de gemiddelde leeftijd. Dat verklaart waarom de Verenigde Staten, de machtigste economie ter wereld, de gemiddelde Europese levensverwachting zelfs niet evenaart. Ze zitten er een stuk onder – ongeveer twee jaar in vergelijking met België. De ongelijkheid en dus de variantie zijn er groter, met veel meer vroegtijdige sterfte. Levensverwachting is een sociale maat, geen individuele maat.”

Kan je de groeimarge voor onze gezondheid afleiden uit demografisch onderzoek?

“Bewegen, drinken en roken: daar zit de winst. Vooral roken is nog steeds een van de belangrijkste redenen voor vroegtijdig sterven. Ongeveer 50% van het verschil in levensverwachting tussen mannen en vrouwen is daaraan toe te schrijven. Roken is het enige negatieve effect van de emancipatie van de vrouw geweest. Bij vijftigjarige vrouwen is het overlijden aan de gevolgen van longkanker nu even hoog



DEMOGRAAF PATRICK DEBOOSERE (VUB):
“Levensverwachting is een sociale maat, geen individuele maat.”

als bij de mannen, wat een totale omwenteling is. Midden jaren '80 lag het bij de mannen twintig keer hoger. Het blijft een grote uitdaging om longkankersterfte zowel bij mannen als vrouwen naar beneden te krijgen.”

“Als je werkloos bent en je hebt geen plannen om je leven op te bouwen, dan verslons je. Je rookt en drinkt meer. We onderschatten de mentale hypotheek die rust op mensen die geen vooruitzichten hebben. Uiteraard krijg je dan een ongelijkheid in levenspatronen en gezondheid. Hoe beter we in ons vel zitten, hoogopgeleid zijn of perspectieven zien in ons leven, hoe meer we bereid zijn om aandacht te besteden aan de kwaliteit van ons leven en aan onze gezondheid. Verschillen beginnen al op school. Gezondheidsgedrag en levensstijl worden beïnvloed door de medeleerlingen en door de ouders, maar er zijn ook structurele aspecten. In veel beroepsscholen zijn er onvoldoende sportfaciliteiten. Als die gasten 's middags vrij hebben, dan is de kans groot dat ze

“De komende decennia is het haalbaar om een gemiddelde levensverwachting van 90 jaar te bereiken.”

gewoon sigaretten zitten te roken. Maar als ze zouden kunnen sporten, krijg je een heel andere dynamiek.”

Als je alleen aan de uitersten van het leven 'winst' kan boeken, wat betekent dat dan voor de zorg?

“Let op, we hebben nog steeds te veel vroegtijdige sterftes. Ongeveer 10% van de bevolking sterft voor 65 jaar. En zelfs tussen 65 en 80 kan je nog zeggen dat er nog te veel mensen te vroeg heengaan. De komende decennia is het haalbaar om een gemiddelde levensverwachting van 90 jaar te bereiken, als we moeite doen.”

» Lees het volledige interview met Patrick Deboosere op weliswaar.be

» regionalestatistieken.vlaanderen.be

“ALS WE DE HOOP VERLIEZEN, IS HET PAS ECHT OM ZEEP”

Met *Calais* brachten Wannes Cappelle en zijn band Het Zesde Metaal eind vorig jaar hun vierde album uit. De plaat combineert nummers over liefde met songs die ons confronteren met hoe we in onze samenleving kijken naar onze medemens.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

Een van de nummers op *Calais* draagt de titel *Onderbemand*. Wannes schreef het nummer voor Buddywerking Vlaanderen, waar hij peter van is. Buddywerking Vlaanderen koppelt vrijwilligers aan mensen met een psychische kwetsbaarheid om hen uit hun sociaal isolement te halen en hun integratiekansen te vergroten. “Een buddy is geen wonderdokter,” zegt Wannes, “wel iemand die z’n hand uitsteekt en zegt: ‘Laten we met z’n tweeën iets doen.’ Dat verandert levens, zowel dat van de vrijwilliger als dat van de persoon met psychische problemen. Beiden hebben iets aan de Buddywerking, ze maken elkaars leven waardevoller.”

“Soms moet je er gewoon voor iemand zijn, zonder per se goede raad te willen geven”, vindt hij. ‘Het was uit ongeduld veeleer dan uit mededogen’ is een zin uit de tekst van *Onderbemand*. “Die zin geeft goed aan hoe mensen soms omgaan met mensen met psychische problemen. Mensen zeggen al gauw: ‘Het komt wel goed.’ Vaak is dat omdat ze er dan snel vanaf zijn, eerder dan echt uit mededogen. We zouden beter zeggen: ‘Laat het ons eens op het gemak bekijken en

zien wat je nodig hebt om beter te worden.’ In de professionele zorg staan hulpverleners en therapeuten ook vaak onder tijdsdruk. Vrijwilligers kunnen vaak meer tijd geven.”

“Daar word ik zo warm van:
mensen die gewoon hun tijd geven.”

“Daar word ik zo warm van: mensen die gewoon hun tijd geven. Dat is wat vermaatschappelijking van de zorg voor mij betekent. Zorgen voor je partner, je kinderen, je burens. Daar komen we toch vandaan, misschien moeten we daar opnieuw wat meer naartoe.”

Lees verder op weliswaar.be over Wannes' bezoek aan het vluchtelingenkamp in Calais, over 'wij' versus 'zij' en over hoe kleine beetjes helpen om de wereld te veranderen.

DE ESSENTIE VOLGENS WANNES CAPPELLE

Datgene wat telt, samengebald in enkele antwoorden. Dat is de essentie.



Nog dieper in de materie duiken?
Weliswaar beveelt deze lectuur aan.

OVER HET OCMW

De sociale bijstand als instituut staat vandaag voor een groter en meer ge-diversifieerd publiek dan wat de wetgever in 1974 voor ogen had. Dit stelt OCMW's en beleidsmakers voor extra uitdagingen, waarvan er een aantal aan bod komen in dit boek.



>> Bea Cantillon, Frank Vandebroucke, e.a., *40 jaar OCMW en bijstand*, Acco, 2016, 272 p., € 35. ISBN 9789462927247.

AANBEVELINGEN VOOR EEN JEUGDHULPBELEID

De auteur tekent ervaringen, gedachten en verhalen van ouders, experts en hulpverleners op. En aanbevelingen voor een toekomstig jeugdhulpbeleid. Hij besteedt veel aandacht aan een nieuw model waarin het gezin bij de hulpverlening centraal staat.



>> Thys Smeyers, *Jeugdhulp tegen gezinsarmoede*, LannooCampus, 2016, 200 p., € 24,99. ISBN 9789401439305.

BEMIDDELING NADER BEKEKEN



Dit boek richt zich tot een brede doelgroep van gebruikers, bemiddelaars en beleidsmensen. Gebruikers komen te weten wat ze kunnen verwachten van bemiddeling en bemiddelaars worden zich bewust van hun visie en werkwijze. En beleidsmensen staan stil bij de visie achter hun bemiddelingsverhaal.

>> Diana Evers, *Bemiddeling. Meer dan een hype*, ACCO, 2016, 156 p., € 24,95. ISBN 9789462920873.

OMGAAN MET PLOTSE TEGENSLAGEN

Ruimte voor het onverwachte zoekt een nieuw perspectief op wat ons overkomt, zowel in ons professionele als ons persoonlijke leven. Het illustreert hoe we als mens zowel grijpen als ontvangen en knoopt aan bij maatschappelijke tendensen die een doorgedreven controledrang in vraag stellen.



>> Katrien Ruytjens en Ellen Van Stichel, *Ruimte voor het onverwachte. Mensen helpen aanvaarden*, LannooCampus, 2016, 136 p., € 19,99. ISBN 9789401438056.



DE ESSENTIE OVER DEMENTIE

Over dementie is veel informatie beschikbaar. Te veel om te lezen, te veel om er snel de essentie uit te halen. In dit boek plaatst Jan Steyaert van Expertisecentrum Dementie Vlaanderen de belangrijkste informatie overzichtelijk bij elkaar.

>> Jan Steyaert, *Dementie. De essentie*, EPO, 2016, 134 p., € 12,50. ISBN 9789462670785.

NIET ZONDER RISICO

Hoe onze wankelende wereld beter begrijpen? Door de globale en tegelijk toegankelijke aanpak is dit boek onmisbaar voor al wie de samenhang tussen de vele maatschappelijke veranderingen wil vatten.

>> Dirk Geldof, *Onzekerheid. Over leven in de risicomaatschappij*, ACCO, 2016, 248 p., € 23,85. ISBN 9789462927421.



DE WERKELIJKHEID ANDERS BEKEKEN

Dit boek zal de aandacht trekken en vasthouden van al wie interesse heeft om in de welzijnssector na te denken over filosofische vragen. Het zal hen aansporen stil te staan bij anekdotes en schilderijen en die te verbinden met verder alledaagse gebeurtenissen.

Jan Knops, e.a., *Onderweg stilstaan. Filosoferen met kinderen en jongeren – 33 anekdotes en 11 schilderijen*, Acco, 2016, 128 p., € 26,90. ISBN 9789462926974.

Welzijns- en gezondheidsmagazine voor Vlaanderen uitgegeven door de Vlaamse overheid – Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Jaargang 23 – nummer 1
Editie februari-maart 2017

Redactie: Liesbeth Van Braeckel, An-Sofie Soens

Eindredactie: Harold Polis

Medewerkers: Marjorie Blomme, Eric Bracke, Goele Geeraert, Nathalie Le Blanc, Stefanie Van den Broeck

Tekeningen en cartoons: Ief Claessen, Pieter Van Eenoghe, Nix, Nora Theys

Fotografie: Jan Locus, Bob Van Mol, Stephan Vanfleteren

Directie: Liesbeth Van Huffelen

Verantwoordelijke uitgever:
Karine Moykens, secretaris-generaal
Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Redactiebegeleiding en lay-out: BBC

Druk en distributie: Roularta Publishing

Oplage: 13.426

Abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen: weliswaar@abonnementen.be of 078 35 33 13. Bij adreswijziging oud én nieuw adres en abonneenummer vermelden.

Redactie: redactie@weliswaar.be

Tel.: 02 553 33 76

Fax: 02 553 31 40

Vlaamse overheid – Departement WVG
Weliswaar

Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Wil je een kort bericht plaatsen?
info@weliswaar.be

De inhoud van de artikels weerspiegelt niet noodzakelijk de visie van de Vlaamse overheid.

Weliswaar kan geen lezersbrieven opnemen. Je reactie is altijd welkom op het redactieadres of info@weliswaar.be en facebook.com/weliswaar



Weliswaar wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



WIW 132.17 – JG 23/nr.1



Lid van de Unie van de Periodieke Pers

ISSN 1371-9092

KWALITEITSVOLLE KINDEROPVANG

Van het bestuursniveau tot de praktijk, in dit boek vind je de inspiratie om lokaal aan de slag te gaan. Het biedt verantwoordelijken en medewerkers in de kinderopvang inspiratie, informatie en werkinstrumenten om de opvang nog professioneler, veiliger en kwaliteitsvoller te organiseren.

>> Lief Vandevooort en Lien Libin, *De sociale functie van kinderopvang*. Cahier reeks Kinderopvang, Politeia, 2016, 152 p., € 22. ISBN 9782509028921.



ALLEMAAL DIGITAAL

Met het Radicaal Digitaal-programma (gelanceerd in 2015) stelt de Vlaamse overheid de digitalisering van alle publieke diensten tegen 2020 voorop. Maar de uitdagingen zijn groot. Dit boek geeft een overzicht van een aantal sterke e-inclusiepraktijken in Vlaanderen.

>> Ilse Mariën en Sara Van Damme, *Allemaal digitaal? 7 bouwblokken voor een duurzaam e-inclusiebeleid*, Politeia, 2016, 236 p., € 29. ISBN 9782509028648.

GELD EN GEZONDHEID

Aan de hand van waargebeurde verhalen toont Lieven Annemans hoe geld (of het gebrek eraan) onze gezondheid bepaalt. Tegelijk humorvol en ernstig gidst hij ons voorbij moeilijke keuzes, stelt hij ongelijke kansen en vreemde praktijken in onze gezondheidszorg aan de kaak én wapent hij de lezer om zelf ook zijn stem te laten horen.

Lieven Annemans, *Je geld of je leven in de gezondheidszorg*, Van Halewyck, 2016, 159 p., € 19,95. ISBN 9789461314970.

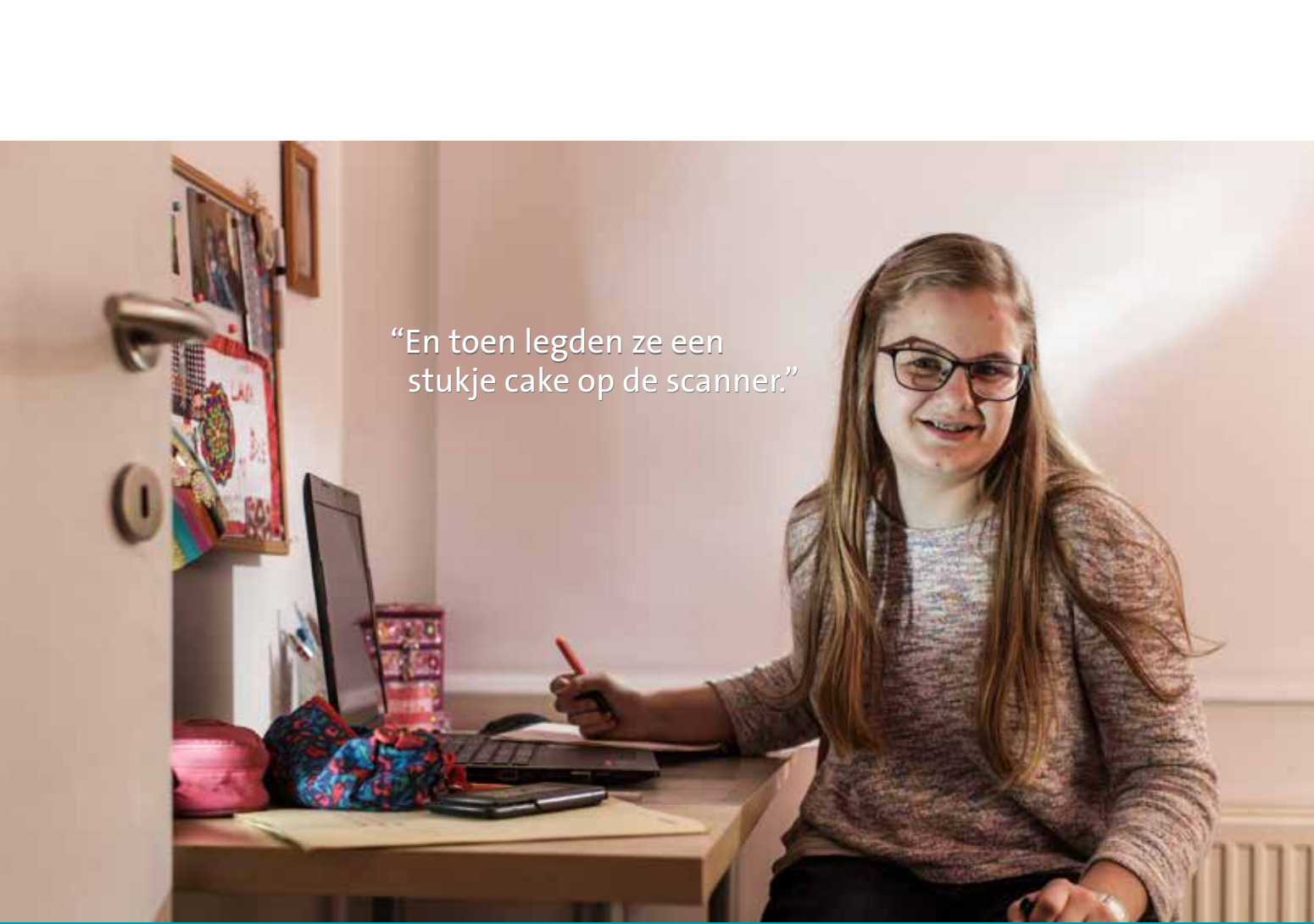


DOORTASTEND DENKEN



De Amerikaanse psycholoog Richard Nisbett toont ons hoe we problemen zo kunnen benaderen dat we ze kunnen oplossen met wetenschappelijke technieken. Veel theorieën uit de filosofie, logica, psychologie, economie en statistiek kunnen ons helpen om doortastender door het leven te gaan.

Richard E. Nisbett, *Denkkracht. Slimmer denken, effectiever handelen*, Nieuwezijds (EPO), 2016, 336 p., € 22,95. ISBN 9789057123993.



“En toen legden ze een stukje cake op de scanner.”

Een depressie hield Laura in het vierde middelbaar weg van school. Dankzij Bednet moest ze toch niets missen van wat er in haar klas gebeurde. Zelfs dat verjaardagsfeestje niet. De klas in je slaapkamer? Lees meer op p. 28.

Afgiftekantoor Gent X
Roularta Media Group
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare

TIJDSCHRIFT

Weliswaar, welzijns- en gezondheidsmagazine
verschijnt zesmaal per jaar
(februari, april, juni, september, november, december)
Machtigingsnummer 2386570
Erkenningsnummer P3A8091



UV