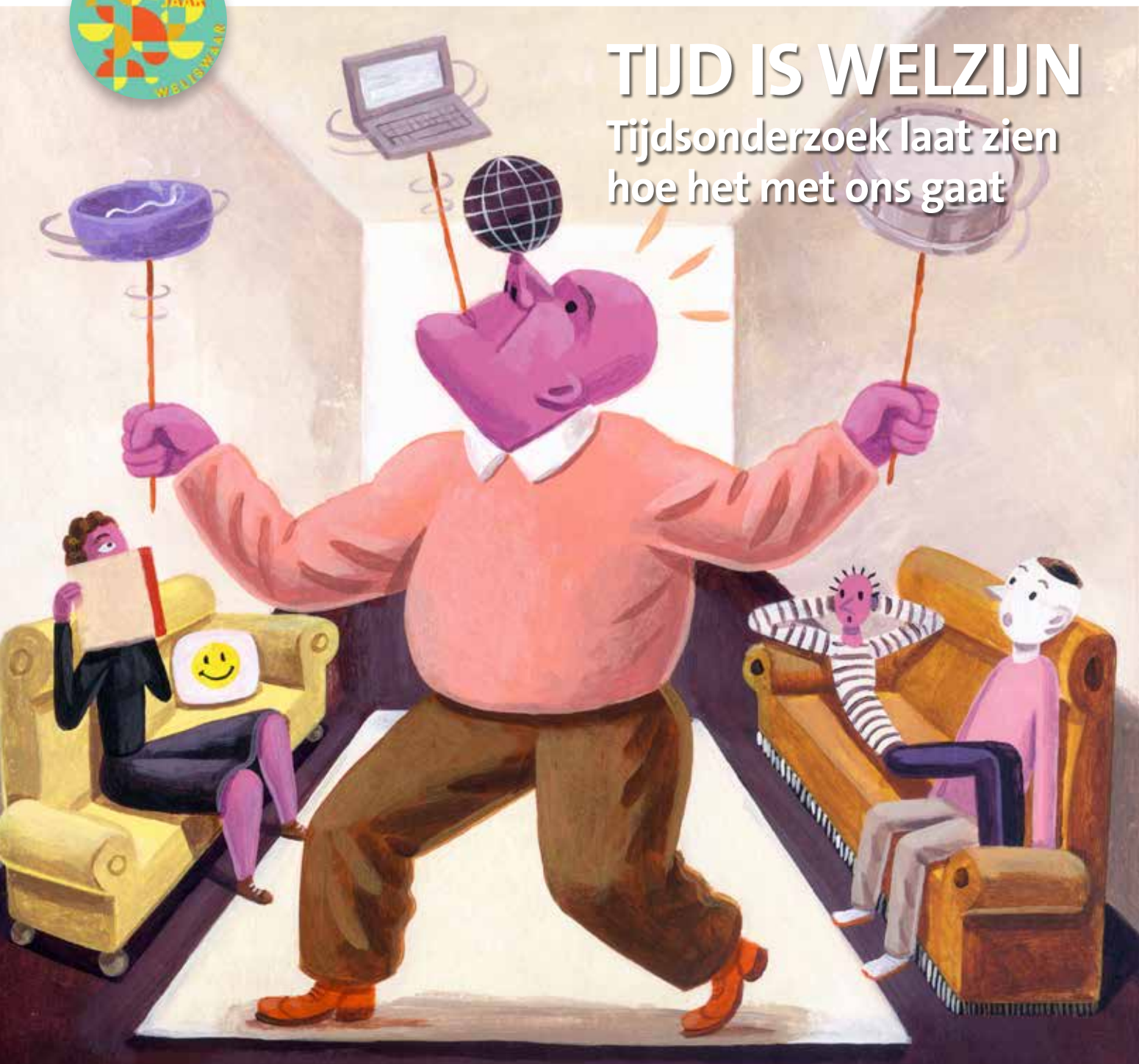




TIJD IS WELZIEN

Tijdsonderzoek laat zien
hoe het met ons gaat

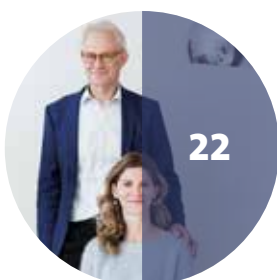
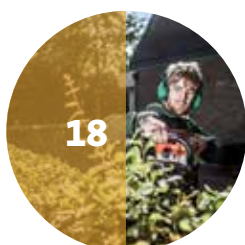


DOSSIER | *Werk op maat*

Denkers in welzijn
Patrick Loobuyck zoekt naar
hedendaagse ethische waarden

Nabestaanden na zelfdoding
Schuldgevoel: kwelgeest of metgezel
in rouw?

Bert Gabriëls
"Van mij mag alles"



Omslagillustratie Pieter Van Eenoge

IN DIT NUMMER

- 02 **Inhoud**
- 03 **Redactioneel**
De nieuwe soberheid
- 04 **Tijd is welzijn**
Tijdsonderzoek toont hoe het met ons gaat
- 09 **Gezondheid in cijfers**
Eén op tien jongeren rookt
- 10 **Nabestaanden na zelfdoding**
Schuldgevoelens: kwelgeest of metgezel in rouw?
- 12 **Weliswaar online**
Empathisch luisteren bestrijdt eenzaamheid
Brussel in Dialoog: aan tafel!
Jaarlijkse onderzoekseditie is online dossier

DOSSIER

- 13 **Werk op maat**
Maatwerkbedrijven, op maat van opdrachtgever en werknemer
- 14 **Maatwerk zonder beperkingen**
Van beschutte en sociale werkplaats naar maatwerkbedrijf
- 16 **Geen 'specials', maar specialisten**
Inclusie van werknemers met een beperking
- 18 **Het menselijke rendement van maatwerk**
Aralea onderhoudt parken en tuinen
- 20 **Mentale gezondheid maakt gezond leven mogelijk**
Een goed gevoel dat lang duurt

- 21 **Column**
Niet elk pondje gaat door het mondje
- 22 **Generatie Wij**
"Het taboe is kleiner geworden"
- 24 **Het Uur**
Dokters van de Wereld
- 26 **Denkers in welzijn**
Patrick Loobuyck zoekt naar hedendaagse ethische waarden
- 28 **Bert Gabriëls versus Proust**
Van mij mag alles
- 30 **Of niet soms?**
De grote trek
- 31 **Uitgelezen**
Onze selectie publicaties over welzijn en gezondheid

DE NIEUWE SOBERHEID

Uit het tijdsbestedingsonderzoek van de VUB blijkt dat we – in tegenstelling tot wat we misschien denken – niet meer werken dan vroeger. Volgens datzelfde onderzoek besteden we ook steeds minder tijd aan het huishouden, daarbij geholpen door afwas- en andere machines en een stapeltje dienstencheques. Toch hebben we het met z'n allen druk, druk, druk. Waar komt dat gevoel dan vandaan? Onze vrije tijd. Die is zo volgepropt met activiteiten dat er nog weinig 'vrij' is aan die tijd. Vrije tijd is net een bron van drukte geworden. Velen van ons lijden aan FOMO, afkorting van *fear of missing out*, de angst om iets te missen. We willen het ook allemaal perfect doen: de job, voor de kinderen zorgen, een goede partner zijn, een fijn sociaal leven onderhouden en niet gewoon een eindje joggen, maar meteen een marathon lopen.

Nu de herfstvakantie voor de deur staat is er voor sommigen misschien even tijd om de routine te doorbreken. Is jouw motto in de vakantie of in het weekend 'niks moet, alles mag'? Of plan je elke vrije dag weken van tevoren minutieus om alles eruit te halen wat erin zit? Op werkdagen hebben we vaak het gevoel veel te weinig tijd te hebben voor leuke dingen: we slapen, werken, eten, zorgen voor de kinderen en het huishouden. En de volgende dag begint alles van voor af aan. Die paar vrije momenten die we hebben, zijn al snel gevuld met een bezoek aan de dokter, de kapper, het regelen van administratie, nog snel even het gras maaien of een mand strijk wegwerken. De dagelijk-

se sleur. Nochtans is tijd een democratisch goed: iedereen heeft 24 uur per dag om in te vullen naar eigen goeddunken. Het is ook waar dat we er te weinig van hebben en er meer van willen.

Mag het wat minder zijn? Misschien is het tijd voor een nieuwe vorm van soberheid. In plaats van ons altijd te haasten om overal bij te zijn, kiezen voor minder en vrije tijd als een luxeproduct zien. Af en toe moeten we nee durven te zeggen zonder bang te zijn dat we er dan niet meer bij horen, in een maatschappij waar we status lijken te ontlenen aan hoe druk we het hebben. Waarom zouden we niet durven stil te staan om ons af te vragen

Onze vrije tijd is zo volgepropt met activiteiten dat er nog weinig 'vrij' is aan die tijd.

of we écht alle steden uit het lijstje 'tien steden die je moet gezien hebben' moeten gezien hebben. Laat je niet opjagen. Van welke activiteit geniet je echt? Welke hobby geeft meer energie dan ze wegneemt? De manier waarop we hierover denken verandert stilaan, nu onze gewoontes nog.

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



Tijdsonderzoek toont hoe het met ons gaat

TIJD IS WELZIJN

Tekst Nathalie Le Blanc | Foto's Jan Locus en Bob Van Mol

Welzijn, oftewel het feit dat het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed met ons gaat, is een behoorlijk complex gegeven en dus niet makkelijk te meten. In tijdsonderzoek zoeken sociale wetenschappers uit wat u en ik precies met onze 24 uur doen. Dat kan een licht werpen op ons welzijn.

Elk detail telt

Hoe gaat het ermee? Dat is de vraag die we stellen als we willen weten hoe het

met onze medemens gaat. Geef toe, een vrij ruw meetinstrument. Wie echt wil weten hoe het met ons welzijn zit, moet

dieper graven. "Tijdsonderzoek geeft een gedetailleerde inblik in ons leven", legt professor sociologie **Ignace Glorieux** (VUB) uit. "In dagboekjes noteren onze deelnemers precies wat ze hoelang doen. Slapen, werken, verplaatsingen, vrije tijd, actieve en passieve bezigheden, thuis en buitenshuis, tv-kijken en sociaal contact: ze leggen elk detail vast. We stellen bijkomende vragen over waar ze hun tijd doorbrengen en met wie. We vragen ook naar hun fysieke en mentale gezondheid. Dat levert een interessant beeld op van onze levenskwaliteit."

Een realistisch beeld ook. Als we een gewone vragenlijst invullen zijn we niet altijd correct, vertelt Glorieux. "We liegen niet, maar schatten sommige dingen gewoon verkeerd in. We overschatten meestal hoeveel we werken en onderschatten hoe vaak we voor de televisie zitten, bijvoorbeeld. Mannen overschatten hoeveel ze in het huishouden doen. En iedereen denkt dat hij meer sport doet dan in werkelijk-

JEF DEYAERT, VUB-SOCIOLOOG:

"Tot de leeftijd van 55 brengen we ongeveer drie vierde van onze tijd zittend of liggend door. Wanneer we ouder worden neemt dat nog toe."



heid het geval is. Daarom geeft een dagboekje een accurater beeld van hoe we ons leven leiden. 24 uur is 24 uur. De rekening moet kloppen.”

Een (on)gezonde levensstijl

Een berg aan informatie dus, en VUB-sociologen **Jef Deyaert** en **Djiwo Weenas** gebruiken die voor onderzoek over onze gezondheid. “Tijd is een democratisch goed, we hebben allemaal 24 uur per dag om in te vullen”, legt Weenas uit. “Hoe we dat doen, heeft een invloed op onze gezondheid en ons welzijn. Als wij met ons onderzoek BMI (*Body Mass Index*, *nvdv*) en zelf gerapporteerde fysieke en geestelijke gezondheid kunnen linken aan de daginvulling, dan kunnen we uitzoeken wat nu precies gezonde en ongezonde levensstijlen zijn. Beleidsmakers zoals de Europese Gemeenschap vaardigen richtlijnen uit over onze gezondheid. Hoeveel we moeten bewegen en hoeveel tv-kijken slecht voor ons is, bijvoorbeeld. Wij kunnen nakijken of wie twee uur naar tv kijkt echt gezonder is dan wie meer op de bank zit en uitzoeken welke richtlijnen echt nuttig zijn.”

Het lopende onderzoek van Deyaert en Weenas zal een hele reeks ‘gezonde’ gedragingen onder de loep nemen. “Aan de hand van de dagboekgegevens kunnen we zien hoeveel tijd mensen besteden aan koken en eten, of er regelmaat zit in hun maaltijden en of ze alleen, in gezelschap of voor de televisie eten”, licht



“Onderzoek van de tijdsbesteding leert ons wie we zijn en levert noodzakelijke kennis om onze levenskwaliteit te screenen.”

Deyaert toe. Ze zijn ook van plan om naar slaappatronen en de balans tussen werk en vrije tijd te kijken, maar hun project focuste zich tot nu toe op onze vrije tijd.

Zitten, liggen of sporten

En die vrije tijd is niet erg actief, zo blijkt. We leiden een sedentair leven, ook als we niet aan het werk zijn. “Wij definiëren vrije tijd nogal strikt”, legt Weenas uit, “en onderscheiden een achttal categorieën: hobby en spel, sport, recreatie, uitgaan, cultuur en vermaak, tv en video,

muziek beluisteren en nieuwe media. Tot de leeftijd van 55 brengen we ongeveer drie vierde van onze vrije tijd zittend of liggend door. Als we ouder worden neemt dat nog toe.” Er is gelukkig ook goed nieuws volgens Deyaert. “Als we de cijfers van 1999 vergelijken met die van 2014 blijkt dat we 19% meer zijn gaan sporten. Campagnes als het Europese Active Aging en Start to Run hebben duidelijk effect.” Wat we doen voor de kost heeft een impact op onze sportieve activiteiten. “Wie een fysiek intensieve job heeft, doet

het in zijn vrije tijd rustiger aan dan wie een kantoorjob heeft. Logisch compensatiegedrag, lijkt mij. Ook opleidingsniveau speelt een rol. Hoogopgeleiden hebben minder vrije tijd, maar spenderen een grotere hap daarvan aan sport. Let wel, dit zijn nog heel algemene conclusies; ons onderzoek is nog volop bezig.” Opvallend is ook het verschil tussen mannen en vrouwen. In 2013 deed de doorsnee man 1,43 uur aan sport, de doorsnee vrouw net geen uur. Dat vrouwen bijna zes uur minder vrije tijd per week hebben dan mannen is zeker een factor.

Scoren met MET

Vrouwen sporten minder, maar misschien worden ze al strijkend, poetsend en achter kinderen aanhollend toch best fit. Bewegingswetenschappers hameren er al een tijdje op: een gezond leven is geen kwestie van alleen maar sporten,

we moeten ons dagelijks leven actief invullen. Fietsen in plaats van de auto nemen, trappen lopen, met de hond gaan wandelen: u kent de tips. Onze dagelijkse activiteit is iets wat Deyaert en Weenas gedetailleerder willen onderzoeken. “We gaan daarvoor MET-scores gebruiken, kort voor Metabolic Equivalent Table. Deze score vergelijkt de energie die je gebruikt voor verschillende activiteiten. Onze basistoestand in rust met de ogen open is 1 MET, slapen is 0.9 MET, rondwandelen en praten zijn 1.9 MET. De MET-scores zijn een fijn instrument waarmee wij elke activiteit in de dagboeken kunnen scoren. Dat zal ons accurate gegevens opleveren over hoe actief we zijn, ook als we niet sporten.”

Dubbel gestraft

Er zit bovendien een maatschappelijke dimensie aan hun onderzoek, weidt Wee-

nas uit. “In 2012 zagen we in een aantal kranten een debat rond de vraag of burgers met een gezonde levensstijl moesten meebetalen voor de maatschappelijke kosten die het gevolg zijn van een ongezonde levensstijl. Dat inspireerde ons tot dit onderzoek. Het idee om mensen financieel te motiveren gezondere keuzes te maken impliceert dat gezond leven een bewuste en individuele keuze is. Maar is dat wel zo? Wij kijken in ons onderzoek ook naar achtergrondfactoren. Neem actieve tijdsbesteding en sport. Wie daar hoger scoort, heeft een lagere BMI en is dus gezonder. De oplossing lijkt eenvoudig. Wees actief en word gezond. Maar er is een maar. Wij hebben ontdekt dat in die groep ‘gezonde actievelingen’ meer mensen zitten met ouders die een hoge opleiding hebben. Sociale achtergrond is dus een cruciale factor en dat kan je moeilijk een bewuste keuze noemen. We zijn nog volop met dit onderzoek bezig, maar dat was al een eerste opvallende vaststelling. Als we mensen financieel of fiscaal gaan benadelen voor een ongezonde levensstijl worden ze dubbel gestraft. Hun sociale achtergrond zorgt al voor minder kansen en dan moeten ze ook nog eens betalen voor hun ‘ongezonde’ keuzes.”

Het leven, een feest?

Een stevig sociaal netwerk is onder andere een buffer tegen eenzaamheid en dus cruciaal voor ons welzijn. Ook op dat vlak kan tijdsonderzoek interessante resultaten opleveren. “Vraag aan mensen hoeveel goede vrienden ze hebben en je krijgt antwoorden van twee tot 100, afhankelijk van hun definitie van een goede vriend”, stelt professor Glorieux. “Maar wij weten aan de hand van onze dagboekjes hoeveel tijd mensen in gezelschap doorbrengen en met wie en dat geeft een goed inzicht in hoe divers hun sociale contacten zijn. Of net niet natuurlijk.” De evolutie in onze sociale contacten is niet algeheel positief, meent Glorieux. We gaan minder op bezoek en feesten

ILSE LAURIJSEN, VUB-SOCIOLOGE: “Werken geeft ons vaak voldoening, sociaal contact en een gevoel van zelfverwezenlijking. Dat maakt de combinatie met een gezin makkelijker.”



minder dan 15 jaar geleden. Het aantal mensen dat deelneemt aan het verenigingsleven is gedaald en praten als activiteit is afgenomen. Maar onze communicatie via de computer is toegenomen. Het feit dat we niet meer naar buiten moeten om contact met elkaar te hebben, kan dat voor een stuk verklaren, denkt Glorieux. “Als je op Facebook iemands vakantiefoto’s gezien hebt, moet je die persoon niet meer opbellen om te vragen hoe de reis geweest is. Nieuwe media hebben ook hun voordelen. Minder mobiele bejaarden kunnen via Skype in contact blijven met kinderen en kleinkinderen die niet dichtbij wonen, bijvoorbeeld.”

Mannen en maten

Uit het tijdsonderzoek blijkt dat jong bejaarden net na hun pensioen, tussen 55 en 65, een stuk socialer worden dan toen ze nog aan het werk waren. Als hun mobiliteit afneemt of gezondheid verslechtert, zien we weer een daling van hun sociale contacten. Ook sociale achtergrond

DJIWO WEENAS, VUB-SOCIOLOGOOG:

“Tijd is een democratisch goed. We hebben allemaal 24 uur per dag om in te vullen.”



DE ONTERECHT SLECHTE REPUTATIE VAN WERK

Een aspect dat stevig doorweegt op ons algemeen welzijn, is de combinatie van werk en gezin. Tweeverdienersgezinnen hebben vaak het gevoel dat er doorgewoond niet genoeg tijd is om alles te doen wat ze moeten doen. Minder gaan werken is weleens de oplossing voor die combinatieproblemen. Meestal kiest de vrouw voor deeltijds werk. En vaak wordt er dan van uitgegaan dat net die keuze voor deeltijds werk ervoor zorgt dat vrouwen minder loon, minder kansen en minder voldoening van hun job krijgen. Maar dat klopt niet, ontdekte VUB-sociologe **Ilse Laurijssen** tijdens haar doctoraatsstudie over deeltijds werk als combinatiestrategie. “Kinderen zorgen ervoor dat het gevoel van tijdsdruk verhoogt, was mijn eerste duidelijke bevinding. Wie minder uren gaat werken, voelt die druk afnemen. Alweer logisch. Wat wel opvalt: hoe belangrijk de oorspronkelijke werksituatie is bij de beslissing om minder te gaan werken. Vrouwen met een boeiende, uitdagende baan

kieszen er niet vaak voor om minder te gaan werken. Vrouwen in een belastende baan, doen dat wel. Mijn hypothese is dat uitdagend werk ons het gevoel geeft dat we zinvol bezig zijn. Dat is motiverend en geeft energie. Daarom ben je ’s avonds niet zo afgemat en kan je de combinatie met een gezin beter aan. Maar belastend werk brengt uitputting met zich mee. Als je dan thuiskomt en opnieuw aan de slag moet, wordt het snel te veel.”

Waarom kiezen vrouwen vaker voor deeltijds werk dan hun mannelijke partners? Dat heeft volgens Laurijssen dus niet enkel met loon of rolpatronen te maken, maar ook met het feit dat vrouwen vaak minder inhoudelijke voldoening halen uit hun job. Haar conclusie is dan ook dat werk onterecht een slechte reputatie heeft. “Het geeft ons vaak voldoening, sociaal contact en een gevoel van zelfverwezenlijking. Als dat zo is, maakt dat de combinatie met een gezin een stuk makkelijker.”

speelt een rol. Hooggeschoolden hebben minder vrije tijd, maar toch een diverser netwerk dan laaggeschoolden. Die laatsten brengen meer tijd binnenshuis door, kijken meer televisie en hebben een minder divers netwerk. Ook tussen mannen en vrouwen is er een verschil, zegt Glorieux. "Vrouwen hebben meer contact met familie en kinderen. Mannen brengen meer tijd met vrienden, collega's en klanten door. Dat heeft uiteraard te maken met het feit dat mannen meer vrije tijd

hebben en meer tijd op het werk doorbrengen. Hierbij is het belangrijk om op te merken dat de kwaliteit van de sociale contacten en de hoeveelheid tijd die mensen samen doorbrengen niet altijd gelijklopen. Je mag nog zoveel tijd met collega's doorbrengen, de band die je hebt is nooit dezelfde als met vrienden of familie." Ook bij tijdsonderzoek moet er dus af en toe een kanttekening geplaatst worden.

» Zelf een dag uw tijdsbesteding bijhouden? Dat doet u op ontdekuwtijd.be. En op tijdsonderzoek.be vindt u uitleg, algemene gegevens en de mogelijkheid om zelf dieper in de data te graven.

ALSMAAR MINDER SLAAP

Slapen. We zouden het voor ons fysiek en mentaal welzijn een derde van onze tijd moeten doen. "Er is de laatste zestig jaar veel veranderd", weet professor **Johan Verbraecken** van het Slaapcentrum van het UZA. "In de jaren vijftig sliepen mensen 8 à 9 uur per nacht. Vandaag is dat 7 à 8 uur en we zien dat veel mensen maar 6 à 7 uur slaap per nacht krijgen. Een groot deel van de volwassenen slaapt dus te weinig en is niet uitgerust. Uit een onderzoek van de CM blijkt dat 40 à 50% van de mensen moe is. Chronisch slaapttekort heeft onmiddellijk negatieve effecten. Je doet dingen op automatische piloot, bent minder creatief en geconcentreerd, denkt minder probleemoplossend, je geheugen wordt zwakker en je krijgt gezondheidsproblemen."

Multimedia hebben een grote invloed op ons slaapgedrag, stelt Verbraecken. "Dat zien we zelfs in ons labo. Patiënten die hier een nacht komen slapen, brengen hun laptop mee om 's avonds nog te werken – alsof ze hem geen dag kunnen missen. Op internet stopt de communicatie niet om middernacht. Ze stopt nooit. We slapen er minder door en dat beïnvloedt ons gemoed." Verbraeckens recente onderzoek in samenwerking met de VUB en de KUL

keek naar het multimediegebruik voor het slapengaan bij tieners tussen 14 en 19 jaar. "Meer dan 40% gebruikte multimedia zeer intensief en dat had duidelijk effect. Dat is niet onbelang-

rijk voor de toekomst van deze jongeren. Wanneer ze ouder worden zullen deze patronen zich verderzetten en zullen zij dus minder slapen."



JOHAN VERBRAECKEN, SLAAPCENTRUM UZA:

"Op internet stopt de communicatie niet om middernacht. We slapen er minder door en dat beïnvloedt ons gemoed."

ÉÉN OP TIEN JONGEREN ROOKT REGELMATIG

De rook om het hoofd van jongeren is nog niet verdwenen. Dat blijkt uit de meest recente Leerlingenbevraging (schooljaar 2012-2013) van de Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen. Ook in de Gezondheidsenquête 2013 lezen we dat roken bij jongeren van 15 tot 24 jaar een ernstig probleem blijft.

30%

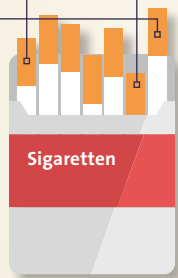
Bijna 30% van de jongeren blijft 'ooitgebruiker'.



1 op 10 is een regelmatige roker. Gemiddeld valt er wel een lichte daling in het 'ooitgebruik', 'laatstejaarsgebruik' en 'regelmatig gebruik' op te tekenen.

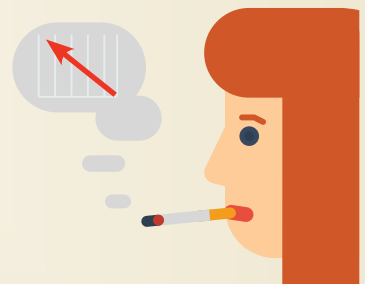
6,4% rookt regelmatig in ASO
Bijna 16% in TSO
28,9% in BSO

De kloof in rookgedrag tussen de onderwijsvormen is zeer hardnekkig. In de categorieën 'ooit' en 'nooit' zijn de verschillen erg groot. Die verschillen verwijzen ook al naar de rokerskloof onder volwassenen: roken hangt sterk samen met sociaal-economische status en achtergrond. Zo draagt rookgedrag in hoge mate bij aan de gezondheidsongelijkheden tussen verschillende sociale groepen.

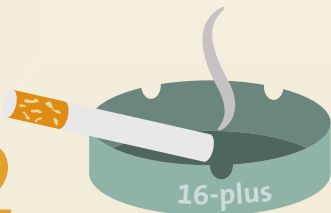


22%

rokers in de leeftijdsgroep 15-24 jaar kon in 2013 worden geteld, 25% in 2008 en 32% in 1997. Volgens het onderzoek gaat het hier meer om een daling op lange termijn. De tendens is dat oudere leerlingen (nog minderjarig) en jongvolwassenen (meerderjarig) nog beginnen met roken. In deze leeftijdsgroep roken er nu **meer vrouwen dan mannen**. Bij jonge vrouwen zien we dus een opvallende stijging.



1/2



Uit de cijfers van de Leerlingenbevraging blijkt verder dat bij de 16-plussers al bijna de helft ooit gerookt heeft. Bij degenen die jonger zijn dan 16 gaat het gemiddeld over 16%. Maar de sprong naar 'ooit roken' gebeurt vooral tussen 14 en 15 jaar (bij die laatsten deed 30,1% het al).

9 op 10



Van de 16-plussers zeggen bijna 9 op de 10 gemakkelijk aan tabak te geraken. Bij jongeren onder de 16 is het meer dan de helft, terwijl de aankoop voor hen wettelijk niet toegestaan is.

Nabestaanden na zelfdoding

SCHULDGEVOELEN: KWELGEEST OF METGEZEL IN ROUW?

Tekst Nathalie Le Blanc | Foto Bob Van Mol

Rouw is zwaar, maar na een zelfdoding is hij anders. De chaos lijkt groter. Het gevoel van onmacht en ontredde, de twijfel aan jezelf en aan de zin van het bestaan zijn heviger, schrijft Liesbeth Gijsbers in haar boek *Ik en de verloren ander. Kleine filosofie van rouw en verlangen*. Ze geeft op 21 november een lezing op de Dag van de Nabestaanden.

Als of ik in scherven viel”, zegt **Liesbeth** over haar gevoelens na de dood van haar zus Judith. “Het is alsof je leven uit elkaar breekt. In de Joodse traditie zegt men dat je zelf ook een beetje sterft op zo’n moment en dat rouwen een terugkeren naar je leven is. Een terugkeren naar weer heel worden, maar met een litteken dat er altijd zal zitten. Ik herken me daarin.”

Jij kon me niet helpen. Dat is het centrale gevoel dat Renate Dorrestein benoemt in *Het perpetuum mobile van de liefde*, het boek dat ze schreef over de zelfdoding van haar zusje. Zo voelde ook Gijsbers zich. “Mijn zus had sinds haar tienertijd depressies. Ik wist wat er kon gebeuren en ik wist ook dat ik er voor haar was geweest. Maar hoe vaak mensen ook zeggen dat jij geen schuld hebt aan de beslissing van iemand anders, toch blijf je met die schuldvraag zitten. Ook ik had het gevoel dat *‘jij kon me niet helpen’* Judiths laatste boodschap aan mij was. Iets wat veel nabestaanden herkennen.”

Als een steen in een vijver

Cijfers zijn zo weinigzeggend. In 2012 over-

leden in Vlaanderen 1.114 mensen door suicide. “Elk van die mensen heeft geliefden, familie, vrienden, collega’s. Zelfs hulpverleners en psychiaters worstelen ermee. Judiths psychiater heeft haar laatste telefoontje nog vaak teruggespeeld in zijn hoofd. Ook hij zat met de vraag: *Wat heb ik gemist?* Die vragen kan je niet negeren. Probleem is dat je ratio niet werkt op dat moment. Ik voelde me schuldig, maar tegelijk ook heel verdrietig. En soms kwaad.

“De dood van mijn zus heeft me geleerd dat mijn zekerheid op drijfzand gebouwd is. Net daardoor sta ik steviger in mijn schoenen.”

Ik had ook vragen over mijn eigen leven. Ik kon geen zin ontnemen aan haar dood, dus moest ik op zoek naar iets waarmee ik verder kon.”

De psychologie bracht Liesbeth geen soelaas. “De boeken die ik over rouw las hadden het bijvoorbeeld over fases waar ik

door moest. Daar herkende ik me helemaal niet in. Ze spraken ook niet over mijn fundamentele vragen.” Dus ging ze opnieuw studeren: theologie en geestelijke verzorging vanuit vrijzinnig perspectief. “Ik dacht dat filosofen en theologen me iets zouden bieden waarmee ik de scherven in mijn leven kon lijmen. Zij hebben tenslotte nagedacht over de vraag naar de zin en betekenis van ons bestaan.” En dat bleek ook zo. Vooral de ideeën van Emmanuel Levinas maakten veel duidelijk. Hij stelt dat we geen op onszelf staande wezens zijn, maar in kwetsbaarheid verbonden zijn met elkaar door liefde en verantwoordelijkheid. Dat laatste is cruciaal bij zelfdoding, het geeft ons dat gevoel van machteloosheid en roept al die ingewikkelde vragen op.

Veel vragen, geen antwoorden

Het probleem is dat er bij zelfdoding geen antwoorden zijn. We begrijpen vaak het

waarom niet. Mensen zijn altijd snel om een uitleg te zoeken. Een depressie, een slecht huwelijk... Maar zo eenvoudig is het niet. Liesbeth Gijsbers: “Ook al was mijn zus vaak zwaar depressief, ze kon ook echt genieten. Ik weet dat ze eigenlijk niet dood wilde, ze wilde gewoon dat het lijden op-hield. Het was nooit Judiths bedoeling om

anderen verdriet of onrecht aan te doen, net zoals wij haar echt wel wilden helpen. Dankzij Levinas heb ik geleerd dat ik misschien nooit een antwoord zal krijgen op mijn vragen én dat ik daarmee kan leven. Dat is volgens mij cruciaal. In veel afscheidsbrieven staat: ga verder met je leven. Ook in die van Judith. Ik ben daar boos over geweest. Wie was zij om dat te beslissen. Maar door met filosofie aan de slag te gaan, heb ik geleerd dat ik niet in de achteruitkijkspiegel moet blijven kijken. Ik kan vandaag beter omgaan met mysterie, twijfel en onzekerheid. Judiths dood heeft me geleerd dat mijn zekerheden op drijfzand gebouwd zijn, maar daardoor sta ik gek genoeg steviger in mijn schoenen. Ik ben vandaag zachter dan ik voor Judiths dood was. Kwetsbaarder, misschien, maar ik heb ook meer mededogen. Ik heb meer oog voor anderen.”

Liesbeth Gijsbers schreef haar boek *Ik en de verloren ander* op basis van haar scriptie. “We zijn vandaag in onze rouw net als in de rest van ons leven vrij. Vroeger waren er duidelijke rituelen, soms zelfs afgebakende periodes van rouw. Vandaag moeten we het zelf redden en dat is soms moeilijk. Dan is begeleiding een goed idee. Begrijp me niet verkeerd, ik vind niet dat rouw een ‘ziekte’ is waarvoor je in therapie moet. Maar ik geloof wel dat het goed is samen met een ander stil te staan bij wat rouw met je doet en dat je anderen nodig hebt om je leven weer aan elkaar te lijmen. Hoe je dat concreet doet, is voor iedereen anders. In mijn boek heb ik een – voor mij maar wellicht ook voor anderen – begaanbare weg beschreven, namelijk die langs de filosofie van Emmanuel Levinas.”

» Liesbeth Gijsbers, *Ik en de verloren ander. Kleine filosofie van rouw en verlangen*, Meinema, 2014, 128 p., € 15. ISBN 9789021143699.

» www.liesbethgijsbers.nl



LIESBETH GIJSBERS, AUTEUR:

“Dankzij de filosofie heb ik geleerd dat ik misschien nooit een antwoord zal krijgen op mijn vragen én dat ik daarmee kan leven.”

De Dag van de Nabestaanden

Op 21 november organiseert de Werkgroep Verder, Nabestaanden na Zelfdoding al voor de veertiende keer een Dag van de Nabestaanden. Er zijn lezingen, workshops, de uitreiking van een mediaonderscheiding en een gezamenlijk afscheidsritueel. Wie voor het eerst komt, kan een beroep doen op een ‘buddy’ voor begeleiding en er is een aangepast programma voor jongeren en kinderen. Liesbeth Gijsbers geeft om 11.15 uur een lezing: *Schuldgevoel: kwelgeest of metgezel in rouw na zelfdoding*.

» Inschrijven op www.zelfmoord1813.be/nabestaanden; 21/11, Elewijt Center, Tervuursesteenweg 564, Elewijt-Zemst

» www.werkgroepverder.be

EMPATHISCH LUISTEREN BESTRIJDT EENZAAMHEID

Eén op de vier Belgen voelt zich sociaal eenzaam door een gebrek aan contacten. Daarom startte de Bond Zonder Naam (BZN) vorig jaar met workshops voor wie een luisterend oor wil bieden aan eenzame mensen. Met 300 personen op de wachtlijst vorig jaar was er duidelijk vraag naar meer opleidingen. Wie echt leert luisteren naar mensen, helpt hen om voor zichzelf te weten te komen wat ze voelen, willen en denken. Wat is empathie? Hoe scherp ik mijn empathisch vermogen aan? Welke tips zijn er om beter te leren luisteren in de strijd tegen eenzaamheid? Welke factoren spelen bij mij persoonlijk mee bij het empathisch luisteren? Moet ik altijd klaarstaan om te luisteren?

>> Lees hoe we eenzaamheid kunnen bestrijden via weliswaar.be



AAN TAFEL!

Tijdens de week van Brussel in Dialoog, van 12 tot 18 oktober, kon je overal in de stad mee aanschuiven aan een dialoogtafel om samen met 6 à 10 mensen van verschillende horizons ervaringen uit te wisselen rond een centraal thema. Een dialoogbegeleider brak het ijs en zorgde voor een goed verloop van de dialoog. Kennismaken, ervaringen delen, dromen uitwisselen en nadenken over concrete acties stonden daarbij centraal. Brussel in Dialoog wil actief burgerschap en ontmoeting stimuleren in een context van diversiteit. Naast socio-culturele verenigingen, gemeenschapscentra, zelforganisaties, bibliotheken, dienstencentra, gebedsplaatsen en musea werkt Brussel in Dialoog ook samen met scholen, bedrijven en overheidsinstellingen.

>> Op 12 oktober zaten we zelf rond de tafel.
Lees er alles over op weliswaar.be

PRIMEUR: JAARLIJKSE ONDERZOEKS-EDITIE IS ONLINEDOSSIER

20 jaar al brengt *Weliswaar* nieuws en achtergrond over de welzijns- en gezondheidssector bij je thuis. In die 20 jaar tijd is er natuurlijk wel wat geëvolueerd. Zo zijn we al een tijdje te vinden op de sociale media. En onze website blijft een vaste waarde om onze verhalen zo dicht mogelijk bij jou te brengen. Om ons jubileumjaar in stijl af te sluiten, lanceren we een volledig vernieuwde webstek én een dossier over wetenschappelijk onderzoek dat enkel en alleen online te lezen is. Dat dossier zal 18 december online staan. Voor één keer dus geen papieren versie om je volop onze nieuwe site te laten ontdekken. *Weliswaar.be* biedt je nog altijd snel nieuws, rake interviews, uitgediepte verhalen en evenementen uit de sector. Vanaf nu gebeurt dat in een eigentijdse look en met meer gebruiks-



gemak, ook voor de mobiele gebruiker. Per thema vind je nog meer recente artikels terug met sprekende beelden uit het werkveld. Zeker checken, die nieuwe webstek!

>> Schrijf je ook in voor onze nieuwsbrief:
www.weliswaar.be/nieuwsbrief



WERK OP MAAT

Maatwerkbedrijven? Je hebt er misschien nog nooit van gehoord. Het is de nieuwe naam voor de beschutte werkplaatsen, die zeker wél een belletje doen rinkelen. Mensen associëren ze vaak met eenvoudig verpakkingswerk, sociaal engagement of bezigheidstherapie. Dat beeld staat mijlenver af van de realiteit. Maatwerkbedrijven zijn professionele ondernemingen die kwaliteitsvol en flexibel werk leveren in de meest uiteenlopende sectoren. Extra pluspunt: ze werken niet alleen op maat van de opdrachtgever, maar ook op maat van hun werknemers met een arbeidshandicap. Dit betekent niet alleen financiële onafhankelijkheid, maar ook structuur en een sociaal netwerk voor wie anders geen plaats zou vinden op de arbeidsmarkt.

Illustratie Elisabeth Noels

Van de beschutte en sociale werkplaats naar het maatwerkbedrijf

MAATWERK ZONDER BEPERKINGEN

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Jan Locus

Op 1 april kregen de beschutte en sociale werkplaatsen een nieuwe naam: maatwerkbedrijven. Mensen associëren het werk dat daar gebeurt vaak met eenvoudig bandwerk, bezigheidstherapie en sociaal engagement. Een perceptie die ver van de realiteit staat. Maatwerkbedrijven zijn actief in heel uiteenlopende sectoren, bieden kwaliteit, zijn flexibel en betrouwbaar.

Op maat van de werknemer

De 49 voormalige beschutte werkplaatsen bieden mensen met een arbeidshandicap of een afstand tot de arbeidsmarkt tewerkstelling op maat. Samen werken er meer dan 17.000 doelgroepwerknemers. Het belangrijkste verschil tussen reguliere en maatwerkbedrijven? De meeste bedrijven zoeken werknemers in functie van het werk, terwijl maatwerkbedrijven werk zoeken in functie van hun werknemers. Vaak werken de werknemers niet alleen in het maatwerkbedrijf zelf, maar ook in een regulier bedrijf. Dit is *enclavewerk*. “Weinig mensen weten dat *enclavewerk* bestaat, maar al 2.500 van onze mensen werken in een regulier bedrijf”, vertelt **Francis Devisch**, directeur van de Groep Maatwerk. “Vaak gaat het om een structurele of langetermijnopdracht. In andere gevallen komen wij alleen ter plaatse voor specifieke opdrachten of wanneer er veel werk is. Wij kunnen flexibel inspelen op de vraag van de opdrachtgevers uit de reguliere economie.”

Het cliché dat maatwerkbedrijven alleen bandwerk en inpakwerk aankunnen, klopt

ook niet. “Toen ik pas directeur was, vielen de verschillende geuren binnen een maatwerkbedrijf me op”, zegt Devisch. “Je loopt er letterlijk van de geur van zagemeel in de houtbewerking, door de geur van olie op de metaalbewerking naar de chocoladegeur op de plaats waar ze pralines aan het inpakken zijn. Het werk in de maatwerkbedrijven is heel divers. En vaak vind je dat allemaal terug onder één dak.”

“Directeurs van reguliere bedrijven die een maatwerkbedrijf bezoeken zijn vaak positief verrast. Onbekend maakt onbemind.”

Flexibel genoeg?

Maatwerkbedrijven zijn dus flexibel en leveren kwaliteit. Maar zijn ze flexibel genoeg om mee te kunnen in een veranderende economie waar steeds meer bedrijven hun activiteiten naar de lage-loonlanden verhuizen? Devisch: “We moeten ons aanpassen. Vroeger werkten we

vooral aan grote bestellingen en kregen we vaak dezelfde opdrachten. Die opdrachten vallen nu steeds vaker weg.” Toch zijn er goede redenen voor reguliere bedrijven om hun opdrachten uit te besteden aan maatwerkbedrijven. Devisch: “Transportkosten spelen daar zeker een rol in, maar ook onze flexibiliteit. Wanneer we een opdracht krijgen, kunnen we er heel snel mensen voor vrijmaken. Ook de kwaliteit van het werk

is heel hoog. Onze werknemers zijn heel goed in repetitief werk, ze doen hun job met veel aandacht. Exemplaar 493 is even goed bestudeerd als exemplaar 14 van die dag. Al die factoren samen maken dat we het vaak halen in concurrentie met lage-loonlanden. Soms komen bedrijven zelfs terug uit het buitenland om die redenen.”



FRANCIS DEVISCH, DIRECTEUR GROEP MAATWERK:

“Mensen hebben geen idee van de diversiteit aan opdrachten die we aannemen en hoe efficiënt we die uitvoeren.”

Betrouwbaar en stipt

Francis Devisch merkt op hoe positief verast mensen zijn wanneer ze een maatwerkbedrijf bezoeken. Onbekend maakt onbemind? “Het is wel geweten dat we werken met mensen met een arbeidshandicap. Maar men heeft geen idee van de diversiteit aan opdrachten die we aannemen en hoe efficiënt we die uitvoeren. Met de campagne die we de afgelopen maanden voerden, hebben we dat in de kijker gezet. Opdrachtgevers mogen kwaliteit verwachten. We zijn betrouwbaar en halen zonder problemen de deadlines. En wie met ons werkt, doet aan maatschappelijk verantwoord ondernemen.”

» www.groepmaatwerk.be

HET MAATWERKDECREET

Zoveel mogelijk mensen dezelfde kansen op werk bieden, kan enkel slagen als er genoeg werkgevers bereid zijn om deze mensen op de juiste manier te ondersteunen. Daarom is er een gepast ondersteuningsbeleid nodig. Dit wordt geregeld door het maatwerkdecreet dat sinds 1 april 2015 van kracht is.

Het beleidsdomein Werk en Sociale Economie (WSE) werkte een matrix van vier modules uit voor de ondersteuning van werknemers en werkgevers in maatwerkbedrijven. Opleiding op de werkvloer, begeleiding op de werkvloer (omkadering), een loonpremie (op basis van de afstand tot de arbeidsmarkt) en aanpassing van de werkplek of arbeidsomgeving. De modules zijn onderling combineerbaar in functie van de noden van de werknemers. De pijler ‘Maatwerk bij collectieve inschakeling vanuit sociale economie’ richt zich tot de zwakste werkzoekenden en krijgt een plaats binnen deze matrix. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen maatwerkbedrijven en maatwerkafdelingen. Een **maatwerkbedrijf** heeft als kerntaak mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in te schakelen en ontwikkelt economische activiteiten om dit doel te halen. Een **maatwerkafdeling** van een bedrijf heeft de economische activiteit als kerntaak, maar is daarnaast bereid om mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt in te schakelen om zo de weg in te slaan naar een socialere economie. Het decreet heeft ook aandacht voor doorstroom. Omdat het aantal plaatsen beperkt is, worden doelgroepwerknemers – die er na een grondige evaluatie klaar voor blijken te zijn – aangemoedigd om de stap te zetten naar een job in de reguliere economie.

» www.werk.be

Inclusie van werknemers met een verstandelijke beperking

GEEN 'SPECIALS' MAAR SPECIALISTEN

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Antwerp Management School

De Antwerp Management School deed vorig jaar onderzoek naar de meerwaarde van inclusie van personen met een verstandelijke beperking op de reguliere arbeidsmarkt. En omdat 'geen woorden maar daden' deel uitmaakt van de filosofie van de school, namen twee mensen met een verstandelijke beperking mee de interviews voor het onderzoek af.

Special Olympics-atleten **Evy Ploegaerts** en **André Schepers** bleken al snel onmisbaar in het project. Als ervaringsdeskundigen konden ze kennis aanleveren. Hun blik verrijkte de onderzoeksresultaten en ze slaagden er bijzonder goed in om een vertrouwelijke sfeer te creëren tijdens de interviews met hun *peers*. Het onderzoeksteam van de Antwerp Management School onderzocht samen met Evy en André acht cases van inclusie op de werkvloer, in de vorm van enclavewerk of individuele tewerkstelling.

Contact graag

Mensen met een beperking werken om verschillende redenen graag in een regulier bedrijf: de financiële vrijheid, meer zelfvertrouwen en emotioneel welzijn en een gevoel van waardering. Ze zijn vaak trots op hun werk en het geeft hen een zekere sociale status. Literatuuronderzoek stelt dat ze er ook nieuwe sociale contacten aan overhouden met mensen zonder een beperking. Maar dat blijkt in dit onderzoek niet altijd zo te zijn. "Bedrijven doen wel moeite

EVY PLOEGAERTS, TWEDE VAN LINKS, LID VAN HET INCLUSIEVE ONDERZOEKSTEAM VAN ANTWERP MANAGEMENT SCHOOL:

"Ik wil ook kansen krijgen om te leren en te groeien. Onderschat ons niet!"



om mensen met een beperking aan werk te helpen, maar houden hen vaak toch gescheiden van de andere werknemers”, stelde Evy Ploegaerts vast. Dit versterkt soms toch het gevoel dat ze ‘minder’ zijn. Terwijl geslaagde inclusie focust op wat mensen wel kunnen, niet op hun beperking.

Iedereen een kans

Werkgevers zien wel de voordelen. Mensen met een verstandelijke beperking zijn vaak beter en sneller in repetitief manueel werk dan niet-beperkte collega's. Het financiële voordeel in de vorm van loonsubsidies is een argument dat bijna alle ondervraagde werkgevers aanhalen, ook al is het niet bij iedereen een doorslaggevend criterium. Toch is Evy Ploegaerts niet blij dit te horen: “Ik krijg het gevoel dat sommige werkgevers profiteren van mensen met een beperking.” Toch halen ook zo goed als alle werkgevers sociale beweegredenen aan. Alle mensen moeten een kans krijgen,

hun teams moeten even divers zijn als de maatschappij zelf. Ze hebben dus zowel oog voor *people*, als voor *profit*.

Talent in de kijker

De sleutel om die twee te verzoenen ligt volgens het onderzoek in de manier waarop jobs vormgegeven worden. Dat kan

of bandwerk, verzorging of keukenhulp, administratie. Inclusie bevorderen is niet alleen een zaak voor bedrijven, maar ook voor overheden en maatwerkbedrijven. En zeker ook voor de mensen met een beperking zelf: zet je talenten in de kijker en niet je beperking. Evy Ploegaerts vraagt werkgevers niet bevooroordeeld te zijn: “Ik wil

Geslaagde inclusie focust op wat mensen kunnen, niet op hun beperking.

gaan van een job die volledig ontwikkeld wordt in lijn met de competenties van de medewerker met een beperking, tot standaardisatie. In dat geval wordt een medewerker met een beperking aangevraagd om een bestaand takenpakket uit te voeren. Een job op maat is het ideaal, en met wat goede wil in veel gevallen ook haalbaar. Mensen met een verstandelijke beperking kunnen veel: groendienst

ook kansen krijgen om te leren en te groeien. Onderschat ons niet!” Werkgevers die hen kansen geven, zullen ontdekken dat ze niet ‘speciaal’ of anders zijn, maar vaak specialist in een job. En die kan elk bedrijf gebruiken.

» www.antwerpmanagementschool.be

De meerwaarde van maatwerk voor de Tiense Suikerraffinaderij

“Samen pionier”

Al 50 jaar werkt de Tiense Suikerraffinaderij samen met maatwerkbedrijf Blankedale. “We proberen onze specialiteiten – zoals het harde klontje – bekender te maken in het buitenland”, vertelt Dirk Ruytings, Executive Director Production. “Maar Amerika gebruikt niet dezelfde maateenheden als Europa. Dat vraagt dus om andere verpakkingen. Als het dan om kleine proefbestellingen gaat, is dat een geknipt werkje voor Blankedale. Het vraagt ook extra nauwgezetheid omdat de douane strenge regels hanteert voor de verpakking. We hechten veel belang aan kwaliteit en hygiëne en zij doen dat heel goed. Is de klant dan tevreden over het product en volgen er grotere bestellingen, dan kunnen we overwegen om een nieuwe machinale productielijn op te starten voor die verpakking. Blankedale helpt Tiense Suiker dus pionieren in het buitenland.”

De meerwaarde is er niet alleen voor de productie, maar ook voor de mensen. Sommigen medewerkers van de maatwerkbedrijven stromen op termijn door naar de reguliere fabriek.

“Als we moeten kiezen tussen een interimkracht aannemen of iemand laten doorstromen uit de sociale economie, dan proberen we voor het laatste te kiezen”, aldus Ruytings. We weten dat ze er staan, dat ze erg gemotiveerd zijn en dat ze al de nodige ervaring hebben. De maatwerkbedrijven kunnen daarbij goed inschatten wie wat graag doet en wie dat ook goed doet. De medewerkers zijn stuk voor stuk trots op hun werk, werken met producten die ze in de winkel terugvinden en waarmee ze zich kunnen identificeren. Wij zijn al heel lang overtuigd dat werken met maatwerkbedrijven een goede keuze is en dat het past bij de toekomst van ons bedrijf.”

» www.tiensesuikerraffinaderij.com

» www.blankedale.be



Aralea onderhoudt parken en tuinen

HET MENSELIJKE RENDEMENT VAN MAATWERK

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Bob Van Mol

Aralea onderhoudt al meer dan dertig jaar heel wat groene plekken in de regio Antwerpen. In openbare parken of tuinen van zorginstellingen ontsnapt geen haag of gazon aan de zorg van dit maatwerkbedrijf.

Aralea specialiseert zich in groenonderhoud. Bestaat er een groot verschil tussen een maatwerkbedrijf en een regulier bedrijf?

Filip Bruwiere, monitor Aralea: "Vroeger werkte ik als ploegbaas in een regulier bedrijf dat aan groenonderhoud deed. Bij Aralea staan de mensen meer centraal dan in een regulier bedrijf, wat ik persoonlijk een fijnere manier van werken vind. En het vermindert de kwaliteit van het werk zeker niet. De mensen in mijn team zijn capabel, zeker weten. Ze werken vaak even goed of soms zelfs beter dan mensen in een regulier bedrijf."

Gaat daar veel opleiding aan vooraf?

Bruwiere: "We hebben geen standaardopleiding voor onze gasten. Je kijkt naar wat hun talenten zijn en leidt hen daar in op. Joren, pas afgestudeerd aan de tuinbouwschool, is sinds de zomer bij ons in dienst. Hij heeft een opleiding gekregen voor bosmaaien, grasmaaien en onkruid wegbranden. In de winter wil ik hem graag leren snoeien, omdat ik aanvoel dat hij nog meer in zijn mars heeft. Van sommige gas-

ten weet ik niet precies welke beperking ze hebben. Maar ik weet wel heel goed wat hun kwaliteiten zijn. Dat is het belangrijkste. Je voelt vanzelf wel aan wat ze graag doen en wat ze goed kunnen."

Je hoort weleens het cliché dat maatwerk bezigheidstherapie is, maar dat gaat dus niet op voor Aralea?

Wim Tiebos, verantwoordelijke Aralea: "Onze mensen doen hun werk goed en in ieder geval vaak met meer enthousiasme. En omdat we relatief goedkoop werken, kunnen we meer mensen inzetten. Daardoor verzetten onze teams evenveel werk als teams uit reguliere bedrijven. Een deel van de lonen wordt gesubsidieerd. Reguliere bedrijven horen dat misschien niet zo graag of zien ons als oneerlijke concurrenten, maar zonder die subsidies zou de meerderheid van onze mensen nergens aan de slag kunnen. Het geld van de loonsubsidies zou naar werkloosheidsuitkeringen gaan. Eigenlijk liggen onze prijzen voor een job meestal gelijk met de privébedrijven."



FILIP BRUWIERE, MONITOR ARALEA:
"Zodra onze mensen weten wat hun taken zijn, moet ik nauwelijks nog instructies geven."

Wat is het profiel van de mensen in het team?

Bruwiere: "Vaak zijn het mensen met een verstandelijke beperking, waardoor ze moeilijk aan de bak zouden komen in een regulier bedrijf. Sommigen hebben een leerbeperking, een autismespectrumstoornis of zijn opgegroeid in een moeilij-



“Wij zijn niet bezig met de beperkingen van onze gasten. Wel met hun kwaliteiten.”

ke thuissituatie. Maar bij ons doen ze het goed.”

In de visie van Aralea staat ook dat jullie een innovatief bedrijf zijn. Hoe vertaalt zich dat concreet?

Bruwiere: “We gebruiken bijvoorbeeld een warmwatertoestel in plaats van chemische producten om onkruid te verdelgen. In zorginstellingen mogen geen chemicaliën meer gebruikt worden. Dus zijn we op zoek gegaan naar een milieuvriendelijker alternatief dat geen resten achterlaat in de bodem. We gaan mee met de tijd. Zo maken we ook de omschakeling naar elektrische machines om minder geluidshinder te veroorzaken. Misschien is dat niet in lijn met het beeld dat het brede publiek van ons heeft, maar vaak staan wij op verschillende vlakken verder dan iedereen denkt.”

Kunnen medewerkers van Aralea na een tijdje doorstromen naar een regulier bedrijf?

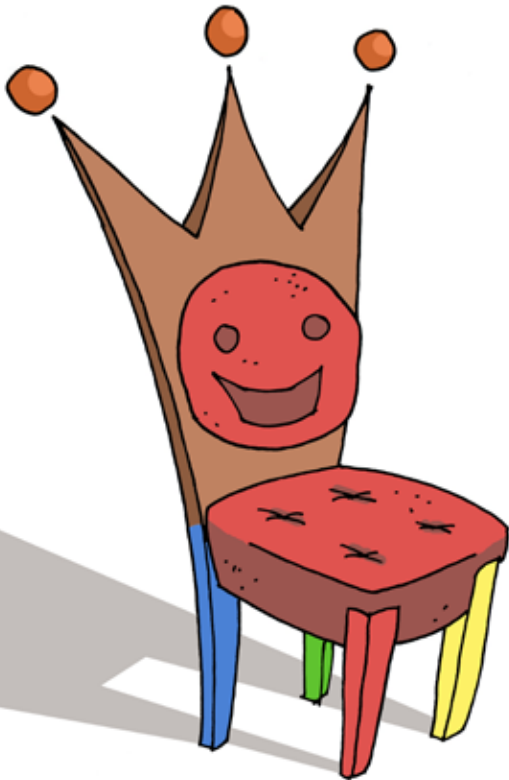
Tiebos: “Het gebeurt weleens, maar dat zijn uitzonderingen. Onze medewerkers

hebben hier een volwaardig contract, een volwaardig loon en normale arbeidsvoorwaarden. Ze hebben een volwaardige job die ook hun zelfbeeld opkrikt, wat heel belangrijk is voor hen. We bieden onze medewerkers bijzondere kansen, maar je kan het moeilijk zomaar bezigheidstherapie noemen. We verwachten best veel van hen. Ze moeten op tijd komen, ons verwittigen als ze onverwacht later zijn en ervoor zorgen dat ze een ziektebriefje hebben als ze ziek zijn. Wij bestaan 35 jaar en we hebben werknemers met 35 jaar anciënniteit. Het is eigen aan ons doelpubliek dat ze lang bij ons blijven werken. Je merkt ook goed dat ze trots zijn op hun werk. Hun hart is er vol van. Ze komen altijd op tijd, soms zelfs te vroeg, en ze beginnen vaak te werken zonder dat je instructies moet geven. Dat lukt allemaal omdat bij ons de medewerker centraal staat en niet alleen de commerciële kant van het werk.”

» www.aralea.be



WIM TIEBOS, VERANTWOORDELIJKE ARALEA: “Je merkt dat onze medewerkers trots zijn op hun werk. Hun hart is er vol van.”



Mentale gezondheid maakt gezond leven mogelijk

EEN GOED GEVOEL DAT LANG DUURT

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Illustratie VIGeZ

Personen met een beperking zijn vaak minder gezond dan gemiddeld. De levensstijl is vaak de oorzaak. Daarom startte de Universiteit Gent, in het kader van het steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, in 2012 het project StEIGERs (Sociale Economie en GEzondheidspRomotie). Op de werkvloer van de maatwerkbedrijven wordt een gezondere manier van leven gepromoot.

Het project focust op de thema's die prioritair zijn voor de gezondheidsdoelstellingen van de Vlaamse overheid: gezonde voeding, meer beweging, beperkt of geen gebruik van tabak en alcohol en een betere mentale gezondheid. Na de eerste screenings bleek dat het laatste thema prioritair aangepakt moest worden. Uit interviews kwam naar voren dat de werknemers van maatwerkbedrijven baat zouden hebben bij een verhoging van hun mentale veerkracht. Een goede mentale gezondheid zagen de werknemers als de voorwaarde om te werken aan ander gezond gedrag, bijvoorbeeld gezonde voeding en beweging, én om de goede voornemens ook vol te houden.

Stoel met vier poten

Er werden praatsessies in groep gehouden,

aan de hand van de methodiek van de *goed-gevoel-stoel* – die ontwikkeld werd door VIGeZ, Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie, in samenwerking met CEDES. Deze symbolische stoel steunt op vier poten: hulp en steun zoeken, jezelf beschermen, goed zijn voor jezelf, jezelf graag zien. Een stoel met vier sterke poten staat stevig. Dat geldt ook voor mensen die deze vier reflexen stevig in hun dagelijks leven verankeren. In de groepssessies leerden de werknemers meer controle krijgen over hun eigen geestelijke gezondheid. Ze werkten er ook aan een goed gevoel te ontwikkelen, versterken en behouden. In twee halve dagen voerden de deelnemers een opdracht uit om na te gaan hoe groot hun draagkracht en draaglast is. Aan de hand daarvan werd er een individueel

actieplan opgesteld. Dit actieplan past in het Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP) van de doelgroepwerknemer. Tien groepen namen deel. Uit de eerste evaluaties bleek dat de meerderheid van de deelnemers een beter zicht kreeg op zijn draagkracht en -last. Bovendien voelden ze zich begrepen en zaten ze goed in de groep. Hopelijk zal uit de verdere evaluatie later dit jaar blijken dat de werknemers door de interventie meer mentale veerkracht ontwikkelden.

» www.vigez.be/projecten/goed-gevoel-stoel

» www.steunpuntwvg.be

NIET ELK PONDJE GAAT DOOR HET MONDJE

Ik kreeg onlangs een opgewonden telefoon van Marjan, een energieke vriendin van 45 met een maatje meer. Op een feestje had een wildvreemde man haar al mompelend aangestoten: “Zozo, daar mag ook wel een paar kilo af.” Marjan voelde zich diep gekwetst. Mensen die geen doorsneefiguur hebben, worden beschouwd als tweederangsburgers, vond ze. Je kan nog beter kanker hebben dan overgewicht, stelde Marjan scherp. Of ik daar eens iets over wilde schrijven. Waarom mogen wij niet gewoon dik zijn? Weten die *standaardmensen* wel hoe moeilijk het is om af te vallen? Daarmee legt Marjan de vinger op de wonde. Slanke mensen schrijven overgewicht bij anderen toe aan een gebrek aan wilskracht, iets wat ze dan zelf wél hebben. De waarheid is veel complexer.

Afgelopen zomer berekenden Britse wetenschappers uit 175.000 medische dossiers van zwaarlijvige mensen dat over een tijdsspanne van tien jaar amper 2% erin slaagt te vermageren tot een gezond gewicht. Overgewicht heeft nog andere oorzaken dan ongezonde eetgewoonten en gebrek aan beweging. Zo weten we sinds enkele jaren dat dikke mensen zich minder snel verzadigd voelen, waardoor ze geneigd zijn te blijven eten. Wanneer voedsel de dunne darm passeert, scheidt de dunne darmwand stofjes af, zogenaamde incretines, die een signaal sturen naar het verzadigingscentrum in de hersenen. Daardoor neemt de eetlust af. Ook de maaglediging vertraagt en de suikerhuishouding wordt *gefneduned*, zodat we makkelijk kunnen stoppen met eten. Bij mensen met overgewicht en diabetes type 2 is dit incretinesysteem sterk verstoord, waardoor stop-



pen met eten veel minder evident is en de bloedsuikerspiegel vanzelf hoog oploopt. Onder andere daardoor is vermageren aartsmoelijk.

De nieuwe inzichten over incretines volgden uit de verrassend gunstige resultaten bij obese mensen die een vermageringsoperatie ondergingen: zij vermageren én hun bloedsuikerwaarden normaliseren. Tijdens zo'n ingreep wordt doorgaans een stuk dunne darm kortgesloten (bypassoperatie) en een omleiding aangelegd, waardoor onverteerd voedsel een stuk verderop in het maagdarmsstelsel terechtkomt. Zo wordt er niet alleen minder voedsel verteerd, maar krijgt ook het incretinesysteem een welgekomen boost. Twee vliegen in één klap dus: vermageren en diabetes verbeteren. Dit systeem wordt nu verder ontrafeld. Het leidde niet alleen tot een nieuwe, nog experimentele operatie voor diabetes type 2, maar tegelijkertijd ook tot de ontwikkeling van een nieuw vermageringsmiddel dat binnenkort op de markt komt.

“Slanke mensen schrijven overgewicht bij anderen toe aan gebrek aan wilskracht, maar de waarheid is veel complexer.”

Dr. Marleen Finoulst is hoofdredacteur van *Bodytalk* en blogt voor *Weliswaar* over gezondheidskwesties: weliswaar.be/bodytalk



Generatie Wij

“HET TABOE IS KLEINER GEWORDEN”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Bob Van Mol

Erik en Anne Verhaeghen zijn beiden psychiater in Sint-Annendael in Diest. Hij staat aan het einde, zij aan het begin van een carrière. Naast een aantal rode draden zien ze toch ook veel verschillen tussen de psychiatrie van toen en die van nu.

Erik: “Toen ik in de jaren zeventig startte was er nog niet zoveel bekend over de werking van ons brein. Onze kennis is intussen enorm uitgediept. Maar de link tussen de werking van het brein en de manier waarop we ons brein beleven, blijft toch nog altijd complex. Nieuwe beeldvormingstechnieken en computertoepassingen leren ons gelukkig steeds meer over slecht- of niet-functionerende netwerken in het brein.”

Anne: “Het feit dat er nog meer mysterie hangt rond het brein dan rond het lichaam is net wat me aantrekt in de psychiatrie.”

Erik: “Het taboe dat vroeger over ziektes als depressie hing is zeker verkleind. Het is echter maar de vraag of het ooit helemaal zal verdwijnen. Mensen gaan er toch nog al te vaak van uit dat je zelf verantwoordelijk bent als je psychische problemen hebt, of dat het aan je karakter ligt. Maar dat vooroordeel verdwijnt stilaan.”

Anne: “Toch zijn er nog veel patiënten die heel open zijn in een gesprek met ons, maar voor hun vrienden of zelfs hun partner veel verborgen houden. Uitleggen hoe je je voelt met een depressie is niet zo evident. Het is veel complexer dan

een gebroken been. Ik ken ook geen twee mensen met een depressie bij wie de ziekte op dezelfde manier beschreven kan worden.”

Erik: “Ik heb de indruk dat er meer depressies en burn-outs zijn dan vroeger. Psychotische ziektebeelden daarentegen lijken af te nemen. En middelenmisbruik is er altijd wel geweest.”

Anne: “Wat wel veranderd is: de grens tussen wat wel of niet beschouwd wordt als een ziekte. Emotioneel partnergeweld is geen ziektebeeld, maar er wordt vaak van uitgegaan dat de psychiatrie dat helpt oplossen. Terwijl wij ziektes behan-

delen, geen normale reacties in moeilijke situaties. Deze situaties worden beter opgevangen door de eerstelijns hulp. We willen wel samenwerken, maar raken stilaan overbevraagd door complexe sociale dossiers.”

Erik: “De context wordt steeds belangrijker. Daarbij wordt ook meer en meer ge-

keken naar wat de patiënt wél nog kan in plaats van wat hij niet meer kan.”

Anne: “En er is meer zorg aan huis dan vroeger. De laatste jaren is het aantal bedden afgebouwd, ten voordele van mobiele teams die mensen thuis gaan ondersteunen.”

Erik: “Deze patiënten zouden anders een extra ziekenhuisvleugel vertegenwoordigen. De middelen worden nu dus naar de eerstelijns hulp verplaatst.”

Anne: “En dat werkt goed. Je vangt toch wel meer op als je jarenlang wekelijks bij mensen thuis komt. Je blijft aanwezig in hun leven. Terwijl je na het einde van een opname een residentiële patiënt vaak niet meer ziet. Bij thuisbegeleiding heb je sneller door wanneer er weer een crisis aankomt en dan kan je het contact intenser maken of de medicatie aanpassen. Ze worden nog wel opgenomen, maar de opnameduur is vaak korter. Dat is een posi-

“De grens tussen wat wel of niet beschouwd wordt als een ziekte is verschoven.”

tieve ontwikkeling.”

“Mijn vriend is ingenieur en hij denkt soms dat ik een makkelijke job heb. Gewoon maar wat babbelen met mensen. Hij staat er niet bij stil hoeveel dimensies en betekenislagen deze job eigenlijk wel heeft. Het lijkt makkelijk, maar dat is het zeker niet.”



ANNE, PSYCHIATER, EN HAAR VADER ERIK, PSYCHIATER:

“Ik ken geen twee mensen met een depressie bij wie de ziekte op dezelfde manier beschreven kan worden.”





19:43

Zondagavond 6 september 2015: Aishah kwam één dag geleden met haar moeder en kleine broer aan in Brussel. Ze verblijft er samen met honderden – al dan niet Syrische – vluchtelingen in het tentenkamp in het Maximiliaanpark. Ze heeft ontstoken wonden aan beide voeten door de lange tocht. Dokter Paul Thielemans van Dokters van de Wereld raadt aan de volgende ochtend terug te komen voor verdere verzorging en de komende dagen niet ver te stappen. De familie belooft terug te komen, maar weet niet of ze nog lang in het park zal blijven. Ze wacht op een afspraak bij de Dienst Vreemdelingenzaken. “Veel mensen hebben wonden aan de voeten en benen en pijnlijke spieren, dat is natuurlijk te wijten aan de lange tocht die ze vaak al achter de rug hebben”, zegt dokter Thielemans. Dokters van de Wereld is hier dagelijks aanwezig en biedt de eerste zorgen. Om dat te kunnen doen, krijgen de dokters en verpleegkundigen de hulp van vrijwilligers die kunnen tolken.

Tekst An-Sofie Soens | Foto Bob Van Mol

» www.doktersvandewereld.org



Patrick Loobuyck zoekt naar hedendaagse ethische waarden

DE KLEUR VAN DE ZORG

Tekst Harold Polis | Foto's Jan Locus

De welvaartsstaat werd decennialang georganiseerd volgens levensbeschouwelijke voorkeuren. Ook de zorg was verzuimd. De zuilen bestaan nog steeds, maar de wereld is ingrijpend veranderd. Moraalfilosoof Patrick Loobuyck geeft een genuanceerd beeld van zorg en levensbeschouwing in een geseclariseerde samenleving.

De wetenschap heeft de mogelijkheden van de zorg fors uitgebreid. En dankzij de toegenomen welvaart kunnen we die versterkte zorg aan zoveel mogelijk mensen aanbieden. Maar een even grote ontwikkeling is de secularisering die onze samenleving de afgelopen eeuw totaal heeft veranderd. Bij een toenemend aantal zorgverleners en patiënten speelt de geloofsovertuiging steeds minder een rol. **Patrick Loobuyck** (UAntwerpen) pleit daarom voor een “levensbeschouwelijke, morele en democratische geletterdheid”. Het is voor hem de manier om in een superdiverse samenleving de boel samen te houden. “De secularisering zet zich drastisch en onomkeerbaar door in West-Europa, maar de religie verdwijnt vooralsnog niet – al was het maar omdat er de laatste decennia heel wat mensen naar hier zijn gemigreerd met een doorleefde en zichtbare religieuze identiteit.”

Geloof versus waarden

Een belangrijk deel van de zorg is toch nog levensbeschouwelijk georganiseerd?

Patrick Loobuyck: “Het model waarin alles

werd gelinkt aan een zuil, van ziekenhuizen tot fanfares, staat onder druk. Door de secularisering krijgt levensbeschouwing een andere plaats in onze samenleving. De autoriteit en de zeggingskracht van de traditionele godsdienst zijn fel verminderd en dus verkleint ook de verbondenheid met het geloof. In alle organisaties is boven-

dien de diversiteit toegenomen, waardoor het niet meer zo evident is om vanuit een levensbeschouwing je activiteit als organisatie te ontplooiën.”

Er is toch een verschil tussen een actieve geloofspraktijk en religieus getinte waarden?

“De zogenaamde cultuurchristenen belichamen ook een verhaal dat volgens mij op zijn laatste benen loopt. De diversiteit maakt het moeilijk om vanuit één wel-

bepaald perspectief die waarden te duiden. Bovendien zijn de verdedigde algemene waarden zo algemeen dat je ze nog moeilijk alleen als christelijk kan beschouwen. Liefde, respect, medelijden zijn waarden die ik als atheïst ook erken, net zoals een moslim dat ook zal doen. Het is ook allerminst zo dat zorgverleners van een

“Heel wat middenveldorganisaties zijn op zoek naar een manier om levensbeschouwing een plaats te geven.”

katholieke instelling of het lerarenkorps van een katholieke school dat christelijke project nog automatisch dragen. Heel wat middenveldorganisaties zijn op zoek naar een nieuwe manier om levensbeschouwing een plaats te geven.”

Actief pluralisme is een bekend nieuw model om met levensbeschouwing om te gaan. Moeten we ons daarop richten?

“Levensbeschouwing moet in dat model een plaats krijgen in een instelling en moet



PATRICK LOOBUYCK, MORAALFILOSOOF:

“Je moet zowel de levensbeschouwing van de zorgverstreker als die van de cliënt in rekening brengen. Dat is geen makkelijke oefening.”

besproken worden. Maar de benadering gebeurt niet meer vanuit één welbepaald perspectief. Je moet zowel de levensbeschouwing van de zorgverstreker als die van de cliënt in rekening brengen. Dat is geen makkelijke oefening. Op de werkvloer van de zorgsector zie je dan vaak handelingsonbekwaamheid opduiken. Hoe kan een arts weten wat er in het hoofd omgaat van een orthodoxe moslim of jood die op consultatie komt? Je moet een professionele attitude ontwikkelen hoe je met die diversiteit en met je eigen levensbeschouwing omspringt. We zoeken vandaag volop hoe we die nieuwe relatie kunnen vormgeven, ook in opleidingen.”

Waarden versus rendement

Legt dit geen druk op de schouders van zorgverleners, die wel heel veel kennis moeten hebben om elke context correct te doorgronden?

“Dat klopt. Net daarom hebben we voor zorgverleners een goede opleiding en begeleiding nodig.”

En is het geen bijkomende uitdaging dat de al dan niet levensbeschouwelijke waarden van de zorg vaak in contrast staan met de toegenomen kwantificering en prestatiedrang?

“Het doorgedreven marktdenken in de zorg roept vragen op. Dat geldt overigens ook voor het onderwijs en de universiteit.

Vroeger kon je als zorgverlener aan de slag als je, diploma in de hand, een goede zorgverlener wilde zijn. Vandaag heerst er een systemisch wantrouwen waardoor je je voortdurend moet bewijzen, streepjes zetten bij het aantal bedden dat je hebt gedaan en gesprekken die je hebt gevoerd. Daarbovenop komt nog de inflatie aan evaluatieprocedures, die vaak gebaseerd zijn op criteria die weinig te maken hebben met het beroep dat je uitoefent. Niet de kwaliteit telt dan, maar het aantal bedden. Terwijl dat niet de intrinsieke kwaliteit van zorg is. Die gaat over iets helemaal anders. Die slinger is enorm doorgeslagen. Ik hoop dat we met zijn allen inzien dat die attitude echt nefast is voor de zorg.”

DE VOLGENDE DENKER

» In december laten we in deze rubriek René Stockman aan het woord, specialist in psychiatrische geneeskunde en generaal-overste van de Broeders van Liefde. Dit stuk verschijnt wel enkel online op www.weliswaar.be.

» Lees het volledige interview op weliswaar.be

» Patrick Loobuyck, *De seculiere samenleving. Over religie, atheïsme en democratie*, Houtekiet, 2013, 254 p., € 19,95. ISBN 9789089242594.

VAN MIJ MAG ALLES

In zijn show *Van Mij Mag Het* maakt comedian Bert Gabriëls van elk regeltje uit ons wetboek een kans. Voor wie het wil zien, is het leven een feest. Maar Gabriëls heeft ook een serieuze kant: hij is specialist vreemdelingenrecht. Bovendien werd hij de afgelopen jaren voogd van een aantal niet-begeleide minderjarige vluchtelingen. We legden hem de vragenlijst van Proust voor, om te weten te komen wie hij wel denkt dat hij is.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

Wat is jouw belangrijkste karaktertrek?

Ik ben diplomatisch. Ik kan moeilijk een standpunt innemen. Soms is dat goed, soms is dat lastig.

Wat is voor jou volmaakt geluk?

Een ingeving krijgen die alles oplost. Voelen dat de puzzel van een show plots in elkaar valt en dat alles klopt, bijvoorbeeld.

Wat is je grootste angst?

Het verlies van een van mijn kinderen. Dat soort van angst kon ik me vroeger niet voorstellen. Soms vrees je ook weleens voor je eigen leven, maar dat is niet te vergelijken met de angst dat je kinderen iets zou overkomen.

Wat waardeer je het meest in je vrienden?

Dat ze er zijn voor me. Op dit moment gaat het goed met me. Maar ook in periodes dat het minder goed ging, lieten ze me niet vallen en maakten ze tijd om naar me te luisteren.

Wat is je voornaamste tekortkoming?

Ik ben nogal laf. Bij een conflict loop ik liefst weg. Soms is dat een prima oplossing voor conflicten, maar het is toch laf.

Kan je je identificeren met een historische figuur?

Ik ben geen groot geschiedeniskenner.

Waarschijnlijk een filosoof, want ik ben eerder een denker dan een doener. Filosofie heeft me geleerd de wereld anders te bekijken, zodat die niet meer botst met wat je dacht. Misschien identificeer ik me eerder met iemand die we met z'n allen al lang vergeten zijn. Ik geloof niet dat mensen over 200 jaar mijn naam nog gaan kennen.

Wat vind je niet leuk aan je uiterlijk?

Hoe langer, hoe minder. Vroeger vond ik mezelf echt lelijk. Ik heb een grote neus, maar daar heb ik niet veel gêne over. Wel vind ik mezelf nog steeds te mager. Dat is ook de reden waarom ik nooit een tattoo genomen heb: dat zou niet mooi zijn op een schriel lichaam.

Wat is je grootste prestatie tot nu toe?

Zonde van de Zendtijd. Dat was geen prestatie van mij alleen, maar een groepsprestatie waar we trots op mogen zijn. Dat zat goed in elkaar, was grappig en niet fake. We hebben toen op Canvas een kijkcijfer gehaald dat ze sindsdien niet meer gehaald hebben denk ik.

Wanneer lieg je?

Ik ben heel slecht in liegen. Het zou misschien nuttig zijn mocht ik het wel kunnen. Al kan ik er zelf op afknappen als ik merk dat iemand liegt. Soms confronteer ik die persoon er dan mee, maar dat helpt meestal niet.

Wie zijn volgens jou de helden in het echte leven?

Opvoeders en leerkrachten. Ze werken aan de toekomst, zowel hier bij ons als in armere gebieden in het zuiden. Dat zijn de enige mensen die je echt nodig hebt en waar je zwaar in zou moeten investeren. Naar mijn mening gebeurt dat laatste veel te weinig.

Waar heb je spijt van?

Dat ik in de periode dat ik me eenzaam voelde veel mensen gekwetst heb. Vreemd eigenlijk, dat als je jezelf niet goed voelt, je op een egoïstische manier mensen wegduwt, zonder dat je het zelf beseft. Je moet jezelf graag zien voor je anderen graag kan zien en daar heb ik toen wat te weinig moeite voor gedaan.

Heb je een levensmotto?

Van mij mag het. Van mij mag alles.

» Waarom was Bert Gabriëls de afgelopen jaren voogd van een aantal niet-begeleide minderjarige vluchtelingen? Dat lees je in het interview op www.weliswaar.be.

» Bert Gabriëls staat dit jaar nog op verschillende plaatsen in Vlaanderen op het podium met zijn voorstelling *Van Mij Mag Het*. Kijk op www.bertgabriels.be voor de agenda.



“Opvoeders en leerkrachten zijn de helden van het echte leven.”

DE GROTE TREK

Wie de welvaartstaat liefheeft, houdt ook van betaalbare gezondheidszorg. We willen meer doen met hetzelfde geld. Kosten-batenanalyses zijn onze tweede natuur. Inclusie is onze mantra. Op veel plaatsen in de wereld liggen de zaken totaal anders, minder efficiënt of morsiger. In de Maghreb en het Midden-Oosten zaten onze welzijns- en gezondheidszorg mee in de koffers van de koloniale bureaucratieën die er begin vorige eeuw werden opgebouwd. Onze westerse opvattingen over zorg werden gemengd met hun lokale tradities. Als je hun eeuw in vogelvlucht overschouwt, dan herken je toch gelijkenissen met onze geschiedenis.

Eerst en vooral gaan vooruitgang en de hoop op een beter leven altijd gepaard met de zoektocht naar meer gezondheid en veiligheid. Het is ook opvallend hoe sterk de verzuiling nog altijd staat in dit deel van de wereld. Behalve in de rijke oliestaten, waar het

“Er is geen land meer,
geen veiligheid,
geen zorg.”

oliedividend niet altijd even oordeelkundig gebruikt wordt om welvaart te creëren, wordt zorg er in grote mate georganiseerd door religieuze en politieke verenigingen. Dat bevordert de gelijkheid niet meteen en laat ook veel ruimte voor corruptie. Maar zeker in grote delen van het Midden-Oosten zijn de zuilgebonden organisaties nog de enige garanties voor een zorgbeleid. In zulke omstandigheden neemt ook het belang van liefdadigheid en buitenlandse hulp exponentieel toe. Tientallen liefdadigheidsverenigingen en ngo's proberen elke dag de zorg aan te bieden die de staat niet organiseert. Ruimte voor frivole dingen is er uiteraard niet. Het gaat om puur overleven.

Neem nu Syrië. Het ministerie van gezondheid van het Syrische regime verhoogde op 17 augustus jongstleden de prijs van geneesmiddelen met welhaast 50%. In het gebied dat door de rebellen en de oppositie wordt bestuurd, verdubbelen daardoor de prijzen. Als er al medicijnen zijn en als ze kunnen worden geleverd, want dat is in een oorlogsgebied allerm minst een zekerheid. Hoe moet je in die ellende het hoofd boven water houden als je ziek bent? Zonder de inzet van, bijvoorbeeld, de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zou het welzijn van de achtergebleven



HAROLD POLIS IS ESSAYIST EN UITGEVER.

bevolking nog slechter beschermd worden. Tot september kregen 9 miljoen mensen medische zorgen dankzij hun humanitaire hulp. Dat gaat niet zonder gevaar, want lokale gezondheidszorg vormt steeds vaker het doelwit van aanslagen. Zo werden er in juni alleen al 15 ziekenhuizen aangevallen, waarbij vooral dokters het doelwit waren.

In de maandelijkse rapporten van de WHO kan je volgen hoe die oorlogschao de gezondheid beïnvloedt. Het aantal gevallen van tyfus, maltakoorts en andere minder gezellige aandoeningen piekt. Allemaal indicaties dat de menselijke reserves in dit land na vier jaar burgeroorlog volledig zijn opgebruikt. De grote groepen Syrische vluchtelingen in Jordanië, Libanon en Turkije leken onzichtbaar voor ons. Vluchtelingenkampen en humanitaire hulp wekken de indruk dat de crisis doelgericht wordt beheerd, mede dankzij westers geld. Maar het onderliggende probleem woekert voort. Er is geen land meer, geen veiligheid, geen zorg. Misschien is het vooral vreemd dat de grote trek van die honderdduizenden naar Europa ons zo heeft verrast.

Harold Polis blogt voor *Weliswaar* op weliswaar.be

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

Jaargang 21 – nummer 5
Editie november - december 2015

Redactie: Liesbeth Van Braeckel, An-Sofie Soens

Eindredactie: Harold Polis

Medewerkers: Marjorie Blomme, Eric Bracke, Marc Kregting, Nathalie Le Blanc, Stefanie Van den Broeck

Tekeningen en cartoons: Ief Claessen, Pieter Van Eenoghe, Nix, Elisabeth Noels, 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: 44.261

Abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen: weliswaar@abbonnementen.be of 078 15 22 50. 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 artikelen 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 126.15 – JG 21/nr. 5

2015



Lid van de Unie van de Periodieke Pers

ISSN 1371-9092

UITGELEZEN

BALANS EN BURN-OUT

Burn-out bij hulpverleners is een handleiding voor hulpverleners, collega's en werkgevers om samen op zoek te gaan naar meer evenwicht en ademruimte op de werkvloer.

>> Nathalie Cardinaels, *Burn-out bij hulpverleners. Hoe word je een vrije vogel in drukke tijden?* Acco, 2015, 160 p., € 19,99. ISBN 9789462922778.



COMMUNICATIE VOOR KLEUTERS MET AUTISME

Via eigen verhalen toont Goedele Billen zowel aan professionele begeleiders als aan ouders hoe je tot communicatie komt met een vroeg gediagnosticeerde kleuter met ASS. En hoe je via die beginnende communicatie de wereld verduidelijkt.

>> Goedele Billen, *'Ella kan achtersteboven.'* Sociale verhalen voor kleuters met autisme, Acco, 2015, 112 p., € 30. ISBN 9789462921702.



SESAM OPEN U

Tien superdiverse verhalen en vijf kleurrijke prentenboeken voor lezers van vijf tot tien, gebundeld in één box. Het resultaat van een multicultureel participatieproject. Bij elk verhaal horen extra tips om samen te spelen en te leren.

>> *Sesam-box*, Studio Sesam, 2015, € 58,5. (Vijf boeken) ISBN 9789082345551.



ZO GAAN KINDEREN OM MET DE DOOD

Voor het eerst omgaan met de dood van familieleden of vrienden is een bepalende ervaring in het opgroeien van een kind. Wat gaat er juist om in het hoofd van een rouwend kind? Het is vaak erg moeilijk voor leerkrachten, hulpverleners en ouders om dat te weten. *Doodgewoon* wijst hen de weg.

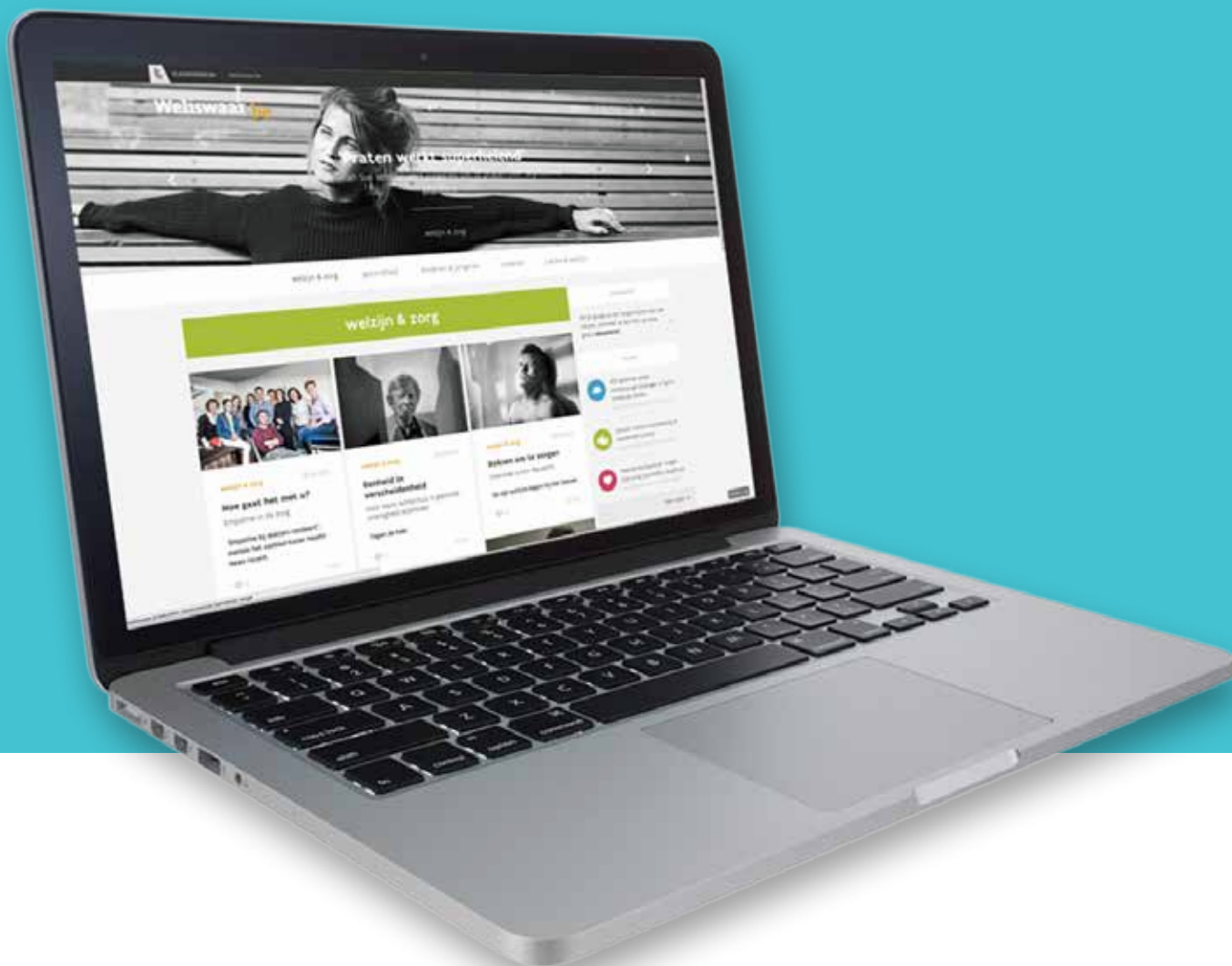
>> Lies Scaut, *Doodgewoon. Kinderen begeleiden bij rouw*, Lannoo Campus, 2015, 200 p., € 24,99. ISBN 9789401426534.



Via www.lannooshop.be/weliswaar krijg je **15% korting** op de Lannoo-boeken op deze pagina. De actie is enkel geldig op deze website tot en met 31/12/2015, zolang de voorraad strekt.

De nieuwe weliswaar.be al ontdekt?

20 jaar *Weliswaar* en wij stoomden een nieuwe webstek klaar. Nog altijd met rake inhoud, maar nu in een eigentijdse look en een pak gebruiksvriendelijker. En wij hebben nog een primeur voor u. Op 18 december brengen we ons jaarlijks dossier over wetenschappelijk onderzoek voor het eerst enkel en alleen online. Schrijf je in op weliswaar.be/nieuwsbrief en wij geven een seintje wanneer het dossier online staat. In februari zit uw vertrouwde *Weliswaar* op papier weer in uw brievenbus.



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