

NOV.-DEC. 2020
NR.151

Weliswaar.be

WELZIJNS- EN GEZONDHEIDSMAGAZINE VOOR VLAANDEREN

Verdergaan na een verkeersongeval



Leven in een transitiehuis:
“PLOTS WAS IK GEEN NUMMER
MEER EN KON IK MIJN LEVEN WEER
BEGINNEN OPBOUWEN.”



VERKEERSSLACHTOFFER BEN JE NOOIT ALLEEN

Vorig jaar werden in ons land 37.700 verkeersongevallen gerapporteerd. Meer dan 600 mensen overleefden het niet, 37.000 raakten gewond. Maar een veelvoud draagt de gevolgen ervan. Niet enkel de directe betrokkenen bij een ongeval moeten leren leven met een veranderde toekomst.

Stel je maar eens voor dat je partner of kind een lange revalidatie moet doorstaan, of de rest van zijn of haar leven gebruik moet

maken van een rolstoel. Of dat je collega of werknemer plots verlamd raakt. Wat als iemand uit je volleybalteam zijn rechterbeen niet meer kan gebruiken? En hoe voelt je beste vriend zich als hij onvrijwillig een ongeval heeft veroorzaakt? Gelukkig is er Rondpunt vzw, een bondgenoot voor iedereen die rechtstreeks of onrechtstreeks slachtoffer is van een ongeval. De mensen van Rondpunt bieden emotionele hulp en wijzen de weg bij het afwikkelen van juridische, financiële en administratieve



WEEK VAN DE PLEEGZORG: FOCUS OP PLEEGBROERS EN -ZUSSEN

Biologische kinderen Laurentz, Jonathan en Elisabeth kregen er twee pleegzusjes en een adoptie dochter bij. Een verrijkende ervaring: "Wij waren al tieners die minder zorg nodig hadden. Van jaloezie is nooit sprake geweest", vertellen ze.



EEN STAP NAAR VRIJHEID

In het transitiehuis in Mechelen wonen gedetineerden zelfstandig met begeleiding. "We behandelen ze niet als gedetineerden, ook al zijn ze nog niet vrij. Er wel zijn duidelijke regels en er wordt veel van de deelnemers verwacht", zegt coördinator Leen Muylkens.

procedures in de nasleep van het ongeval. Ze sensibiliseren politici en burgers en zoeken buddy's voor verkeersslachtoffers die hun sociaal leven opnieuw willen opbouwen of hulp kunnen gebruiken wanneer ze gaan getuigen in scholen. Siegfried bijvoorbeeld werd blind na een ongeval en zou graag iemand leren kennen die met hem wil gaan wandelen of gaan bowlen. Naast Rondpunt vzw zijn er ook een aantal lotgenotengroepen die slachtoffers en hun naastbestaanden bijstaan.

Hilde was in 2016 een van de vele motorrijders die elk jaar betrokken raken in een ongeval. Het was het begin van een jarenlange revalidatieperiode. Na anderhalf jaar kon ze weer stappen en ze leerde opnieuw fietsen en autorijden. Maar de revalidatie was niet enkel fysiek. Ook mentaal betekende het ongeval voor haar een zware klap: haar emoties evolueerden van boosheid naar hoop. Mede dankzij haar vrienden en familie kreeg ze weer zin in het leven en kan ze opnieuw genieten van de kleine dingen.

Op zondag 15 november organiseert Rondpunt vzw de zevende herdenkingsdag. In Antwerpen blokkeren ze een kruispunt: één seconde voor elk slachtoffer dat het afgelopen jaar stierf op de Belgische wegen. Op www.rondpunt.be ontdek je op welk Antwerps kruispunt de herdenking plaatsvindt. Sta jij er mee bij stil om te tonen dat slachtoffers er niet alleen voor staan?

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



VERKEERSSLACHTOFFER: WAT NU?

In 2019 werden er 37.700 verkeersongevallen gerapporteerd in ons land. Overlevenden staan vaak voor een lange revalidatie en krijgen het mentaal zwaar te verduren. *Rondpunt* vzw wil alle betrokkenen zo goed mogelijk begeleiden.



WEERBAARHEID IS RELEVANTER DAN OOI

Psychologe Elke Van Hoof onderzoekt stress, vermoeidheid, burn-out en trauma. Ze ijvert ervoor om mensen weerbaarder te maken. Zeker nu enorm relevant. "Het veranderen van een maatschappelijk paradigma gaat traag", ervoer ze.



LESSEN UIT DE CORONACRISIS

Caroline Pauwels, rector van de VUB, reflecteert: "Dit is een moment om de ratrace in vraag te stellen en eens te bekijken of we een en ander niet anders kunnen organiseren." Daarnaast moeten we leren omgaan met onzekerheden.

Omslagillustratie Pieter Van Eenog

“DIT HEEFT ONS GEZIN ALLEEN MAAR VERSTERKT”

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto's Jan Locus

De Week van de Pleegzorg besteedt dit jaar bijzondere aandacht aan pleegbroers en -zussen. *Weliswaar* ging op bezoek bij het gezin van Veerle en Jacques, die drie volwassen kinderen en twee pleegkinderen onder hun hoede hebben. “We wilden dit alleen doen met de volledige steun van onze biologische kinderen.”

Het vroeg wat gepuzzel om alle kinderen van het gezin bij elkaar te krijgen, want twee van hen wonen niet meer thuis en twee werken in de zorgsector, met flexibele werktijden. Maar op een zonnige zaterdagmiddag is het dan toch gelukt. We treffen **Veerle Aelbrecht** (53) en haar man **Jacques** (57) in hun tuin, omringd door maar liefst zes kinderen. Naast hun biologische kinderen **Laurentz** (29), **Jonathan** (27) en **Elisabeth** (23) wonen bij het gezin ook twee pleegkinderen – Aurelie* (14) en Juliette* (13) – én de geadopteerde dochter van Veerles zus, Isabel (13). Zij woont nu al ongeveer een jaar bij het gezin, haar mama woont en werkt in het buitenland. En eigenlijk is zij degene dankzij wie het hele pleegzorgverhaal is begonnen, vertelt Veerle. “Mijn zus werkt bij *Artsen zonder Grenzen* en verhuist vaak naar verschillende uithoeken van de wereld. Ze had Isabel als baby geadopteerd in Honduras. Isabel zou drie maanden bij ons logeren, maar uiteindelijk is ze bijna een jaar gebleven. Het was heerlijk om zo'n peutertje in huis te hebben. In die periode is de vader van Jacques overleden, waardoor we het

heel moeilijk hadden als gezin. We hadden weer een doel nodig voor ons allemaal. En we hadden veel warmte en liefde om te geven. Dus gaven we ons op voor pleegzorg. Eigenlijk wilde we graag één kindje helpen, bij voorkeur tussen drie en acht jaar oud. Jong genoeg, maar al wel uit de pampers en voorbij de gebroken nachten: dat leek ons als gezin ideaal.”

Ook dochter Elisabeth herinnert zich die periode nog goed. “Ik voelde echt een ‘gat’ toen Isabel vertrokken was. Ik was toen een jaar of twaalf en vond het heerlijk om zo'n jong kindje in huis te hebben. Toen mijn ouders begonnen over pleegzorg, zag ik dat vrijwel meteen zitten. Ik ben meegegaan naar de infoavonden van *Pleegzorg Vlaanderen*. Toen we het nieuws kregen dat Aurelie en Juliette misschien bij ons zouden komen wonen, ben ik hen mee gaan bezoeken in *De Schommel*, de voorziening waar zij toen verbleven. De eerste keer dat ik daar kwam, wilde ik alle kindjes wel meenemen (*lacht*). Aurelie en Juliette waren toen vier en drie: twee schattige kleutertjes.”

GEEN CONCURRENTIE

Grote broers Laurentz en Jonathan, toen 19 en 17 jaar oud, moesten wel even wennen aan het idee van twee kleutertjes in huis. Laurentz herinnert zich de eerste weken als ‘een beetje raar’, maar de aanwezigheid van de twee zusjes voelde voor hem al vrij snel vertrouwd aan. Al begon het zeker niet eenvoudig, vertelt Veerle. “Aurelie was heel gesloten en afstandelijk, ze wilde bijvoorbeeld niet geknuffeld worden. En Juliette was het gewend om altijd haar zin te krijgen.

“De eerste jaren voelden soms wrang. We probeerden er alles aan te doen om hen gelukkig te maken en toch leek dat in het begin niet te lukken.”



VEERLE:

“Mijn man en ik hebben een drukke job, dus we rekenden erop dat de kinderen regelmatig bijsprongen.”

De meisjes kwamen met een rugzakje: bij hun ouders hadden ze het heel moeilijk, en daarna hadden ze negen maanden in een voorziening gewoond. De typische regels die in een gezin gelden – beleefd zijn, luisteren naar je ouders – kenden zij niet. De band tussen de twee zusjes was wel prachtig om te zien. Ze sprongen altijd voor elkaar in de bres. Nu nog, eigenlijk.”

Veerle vertelt dat zij bewust kozen voor jonge pleegkinderen. “Om geen concurrentie te hebben tussen je biologische kinderen en je pleegkinderen, is dat leeftijdsverschil cruciaal. Anders krijg je conflicten: waarom mag zij dit wel, en ik niet? Soms heb je toch een andere aanpak nodig, als ouder en pleegouder. Maar we vonden het ook heel belangrijk dat onze biologische kinderen een actieve rol

konden opnemen in de pleegzorg. Mijn man en ik hebben een drukke job, dus we rekenden erop dat de kinderen regelmatig bijsprongen. Zeker in het begin hebben ze best vaak babysit en chauffeur gespeeld.” Elisabeth knikt. “De eerste jaren waren behoorlijk intens, zeker toen de meisjes naar de lagere school gingen. In het begin waren we soms anderhalf uur bezig met hun huiswerk: dan is het wel fijn als je

LAURENTZ (LINKS):

“Ik herinner me de eerste weken als ‘een beetje raar’, maar de aanwezigheid van de twee zusjes voelde al snel vrij vertrouwd aan.”



elkaar eens kunt afwisselen.” Jonathan herinnert zich vooral de vele keren dat hij met de meisjes naar hun hobby’s reed. “Ik vond dat eigenlijk heel leuk. We deden dan onnozel en konden veel lachen samen. Daar heb ik heel warme herinneringen aan.”

BANG AFWACHTEN

Ook Laurentz blikt met een warm gevoel terug. “Ik vond het tof om me een beetje over de meisjes te ontfermen. En doordat zij zoveel aandacht nodig hadden, lieten mama en papa ons soms wat meer met rust, als het bijvoorbeeld over school ging. Dat was mooi meegenomen (*lacht*).” De aandacht voor de meisjes was ook anders, vertelt Elisabeth. “Wij waren al tieners, waardoor we minder die zorgende aandacht nodig hadden. Van jaloezie is in elk geval nooit sprake geweest. En als de meisjes straks in hun puberteit belanden, zullen we ook wel

een belangrijke rol kunnen spelen. Door onze leeftijd staan wij nog dicht bij hun leefwereld dan onze ouders. Mama belt me nu al soms: ‘Elisabeth, kom eens naar hier om te babbelen met Aurelie’. Puberaal gedrag wordt regelmatig gedelegeerd (*lacht*).” Ook Juliette en Aurelie zelf vonden het fijn om in een gezin met kinderen terecht te komen, vertellen ze. “Zonder hen zou het maar saai zijn.”

**“Wij waren al tieners.
Van jaloezie is in
elk geval nooit
sprake geweest.”**

Elk jaar verschijnen Juliette en Aurelie voor de jeugdrechtsbank, die beslist of de pleegzorg wordt voortgezet. “Toen daar voor het eerst over werd gesproken, voelde ik me heel angstig”, vertelt

Elisabeth. “Ik was me aan het hechten aan die twee meisjes, ik gaf hen al mijn liefde – want dat verdienen zij uiteraard volledig – en toch kon het op een dag weer voorbij zijn. De eerste jaren was het telkens bang afwachten, maar nu is de jaarlijkse verlenging eerder een formaliteit geworden.” Ook Jonathan heeft dat zien verschuiven. “Ik was me er heel goed van bewust dat het de bedoeling was dat ze konden terugkeren naar hun ouders. Juliette en Aurelie wilden dat uiteraard heel graag, dus wij hoopten mee met hen dat het zou lukken. Intussen wilden we hen gewoon een gelukkige thuis bieden. Al zouden we hen nu, na al die jaren, natuurlijk nooit meer kunnen missen.”

De eerste jaren gingen de meisjes nog regelmatig een dag op bezoek bij hun ouders. “Dat was zeker niet makkelijk”, herinnert Elisabeth zich. “Voor hen was het telkens heel emotioneel om terug te



ELISABETH:

“Als de meisjes straks in hun puberteit belanden, zullen we ook wel een belangrijke rol kunnen spelen. Door onze leeftijd staan wij nog dichter bij hun leefwereld dan onze ouders.”

keren naar ons: eigenlijk wilden ze liever bij hun ouders blijven. Op zaterdagavond zaten we dan schrap in de zetel, wanneer ze arriveerden. Dat waren heel pijnlijke momenten.”

‘ECHTE’ BROERS EN ZUSSEN

Intussen voelen alle kinderen in dit gezin zich ‘echte’ broers en zussen, vertellen ze enthousiast. “De meisjes wonen hier nu al tien jaar. Wij zijn één familie”, zegt Jonathan. En volgens mama Veerle heeft pleegzorg iedereen dichter bij elkaar gebracht. “In het begin wisten we dat wij een meerwaarde konden zijn voor Aurelie en Juliette. Maar intussen is dat helemaal verschoven: zij zijn een meerwaarde voor ons. Dat alle kinderen zo goed aan elkaar hangen, heeft voor een groot deel met hen te maken. De solidariteit en verbondenheid die hier heersen,

daar zitten zij voor een groot stuk tussen. Elk jaar gaan mijn man en ik één weekje met ons tweeën op reis. De oudste kinderen nemen dan de zorg voor de jongsten over, met een beurtrol. En ze zeggen altijd: mocht jullie iets overkomen, dan nemen wij die zorg over.” Elisabeth knikt. “Tuurlijk. Dat spreekt toch voor zich?”

Als we aan de kinderen vragen of dit hun persoonlijkheid heeft veranderd, aarzelen ze even. “Ik denk dat het zorgende sowieso al in ons zat”, zegt Jonathan. “Toen onze ouders pleegzorg voorstelden, zijn we daar zonder veel twijfels in meegestapt. Maar dit hele avontuur heeft dat aspect van onze persoonlijkheid misschien nog versterkt. En ons verrijkt, sowieso.” Elisabeth gaat akkoord. “Het feit dat ik sociaal werk gestudeerd heb, is zeker beïnvloed door pleegzorg. Aanvankelijk was ik er zelfs rotsvast van

overtuigd dat ik in een voorziening voor jeugdhulp wilde werken.”

Ook Veerle ziet hoe haar kinderen gegroeid zijn door pleegzorg. “Ze kunnen nu sneller relativeren dan vroeger. Alles komt goed: die houding.” En zien ze zichzelf later in de pleegzorg stappen? “Dat zou ik zeker overwegen. We hebben een heel mooi voorbeeld gekregen”, zegt Laurentz. Zijn broer en zus knikken. “Al beseffen we ook dat het niet altijd rooskleurig is. Wij hebben veel moeilijke momenten gehad, en er komen er waarschijnlijk nog. Maar over het algemeen is dit zeker een heel geslaagd verhaal”, besluit Elisabeth.

* Aurelie en Juliette zijn schuilnamen, om hun privacy te beschermen.

“BIOLOGISCHE KINDEREN VINDEN PLEEGZORG VERRIJKEND, MAAR BOTSSEN OOK OP GROTE UITDAGINGEN”



Dat pleegzorg ingrijpend kan zijn voor de biologische broers en zussen, blijkt ook uit wetenschappelijk onderzoek. Kinderpsychologe Laura Gypen (VUB) deed enkele jaren geleden een studie waarvoor ze pleegouders en hun biologische kinderen bevroeg.

laag bij de biologische kinderen. Dat was toch ook iets wat we niet hadden verwacht. Al mogen we het ook niet te negatief zien. Veel biologische kinderen gaven aan blij te zijn met het pleegkind in hun gezin, ze vonden het meestal een verrijkende ervaring, het hielp hen om empathischer te zijn en meer rekening te houden met anderen. Bovendien vonden ze het fijn om iemand te helpen. Maar ze gaven ook aan dat er veel uitdagingen zijn. Zo hadden veel biologische kinderen het moeilijk met het feit dat pleegzorg niet definitief is: ze krijgen een emotionele band met het pleegkind, maar op een dag kan dat kind weer uit hun leven verdwijnen. Daarnaast gaven ze aan dat ze soms te veel verantwoordelijkheid op hun schouders voelden. Als biologisch kind hadden ze het gevoel dat ze een rolmodel moesten zijn en het goede voorbeeld moesten geven in het gezin. Bovendien zagen ze ook de druk op hun ouders toenemen.”

Wat waren de meest opvallende resultaten?

Gypen: “Wat wij niet hadden verwacht, is dat de pleegmoeders het effect van pleegzorg op hun biologische kinderen lijken te onderschatten. Biologische kinderen gaven vaker aan dat hun gezin veel veranderingen moest doorstaan na de komst van het pleegkind en dat de dynamiek in het gezin veranderde. Pleegmoeders gaven deze verschillen in significant mindere mate aan. Bijkomend merkten pleegmoeders minder op dat ook de biologische kinderen vaker gedrags- en emotionele moeilijkheden ervaren dan voor de plaatsing. Een mogelijke verklaring is dat hun aandacht deels verschuift van de biologische kinderen naar de pleegkinderen. Bovendien hebben die laatste vaak nog ernstigere problemen, waardoor de problemen van de biologische kinderen worden onderschat.”

Hoe staan biologische kinderen tegenover pleegzorg?

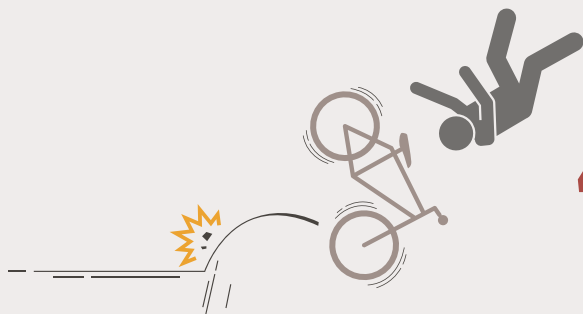
“De zogenaamde ‘acceptatiescore’ – hoe sterk een pleegkind wordt aanvaard als deel van het gezin – lag eerder

Wat kunnen we uit dit onderzoek leren?

“Ten eerste is het heel belangrijk dat pleegkinderen vooraf worden gescreend op mogelijke gedragsproblemen. Als die er zijn, dan is er meer nood aan individuele begeleiding: voor het pleegkind en de pleegouders, maar ook voor de biologische kinderen. Zij moeten trouwens vanaf het begin meer bij de pleegzorg betrokken worden: zien zij pleegzorg zitten? Willen zij liever een jonger of ouder kind? Willen ze graag langdurige pleegzorg of crisishulp? De pleegzorgdiensten kennen de resultaten van dit onderzoek. De laatste jaren wordt al veel meer rekening gehouden met de positie van biologische kinderen in een pleeggezin. Al blijft het natuurlijk cruciaal dat ouders individuele aandacht blijven schenken aan hun biologische kinderen.”

37.699

zoveel verkeersongevallen telde 2019.



47.793
slachtoffers

- » 43.547 lichtgewonden
- » 3.600 zwaargewonden
- » 646 personen kwamen om het leven binnen de 30 dagen na het ongeval

1 op 5

van de dodelijke slachtoffers was een jongere tussen 20 en 29 jaar.

Stijging
aantal doden

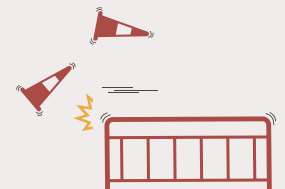
binnen de 30 dagen
na het ongeval t.o.v. 2018:

- » +17,9% 20- tot 29-jarigen
- » +13,5% 40- tot 49-jarigen
- » +11,8% 50- tot 59-jarigen
- » 309 automobilisten,
- » 95 fietsers,
- » 92 voetgangers en
- » 84 motorrijders stierven binnen de 30 dagen na het ongeval.



Vergeleken met 2018 betekent dit

- » 2% minder ongevallen,
- » 3,5% minder lichtgewonden,
- » 1% minder zwaargewonden,
- » 7% meer doden binnen de 30 dagen na het ongeval.



“HIER LEVEN WE ZOALS WE DAT IN VRIJHEID OOK ZULLEN DOEN”

Tekst Liesbeth Van Houdt | Foto Bob Van Mol

In het transitiehuis in Mechelen, een doodgewoon rijhuis, bouwen vijftien gedetineerden aan het einde van hun straf hun leven in de maatschappij weer op. Ze zijn nog niet vrij, maar ze werken en sporten, volgen opleidingen, gaan langs bij hun familie. Het transitiehuis herstelt de banden met de samenleving die in de gevangenis werden doorgeknipt, zodat mensen een basis en perspectieven hebben als ze vrijkomen.

Marcel* woont sinds een maand in het transitiehuis. Op het moment van dit interview zoekt hij een job. Toch staat hij elke dag om zes uur op. “Gewoon omdat ik een vroege vogel ben”, lacht hij, “en omdat je hier niet de hele dag in je bed kan blijven, zoals in de gevangenis.” Want elke voormiddag vergaderen de bewoners en wordt besproken wie wat doet in het huishouden. “We doen hier alles zelf, net zoals we dat thuis zouden doen”, legt Marcel uit.

Ook **Bob*** woont sinds februari in het huis. “Het verschil met de gevangenis is groot”, zegt hij. “Je komt van kamerisolatie in een huis waar je kan bewegen, waar je plots geen nummer meer bent en waar je je leven weer kan opbouwen. Zoveel vrijheid voelde in het begin onwerkelijk. Maar we worden hier goed ontvangen en begeleid.”

GEEN GEDETINEERDEN, MAAR DEELNEMERS

Volgens coördinator **Leen Muylkens** is juist die begeleiding onmisbaar: “Tien coaches

staan de vijftien deelnemers bij. Er is altijd iemand aanwezig. De leefcoaches zijn het eerste aanspreekpunt voor praktische zaken, zij leven samen met de bewoners. Krachtcoaches bieden individuele begeleiding. Zij bekijken bijvoorbeeld samen met de deelnemers of hun papieren in orde zijn, of hun sociaal netwerk stevig is en of er huisvesting en een duurzame job is als mensen vrijkomen.”

“Het is de bedoeling dat mensen hier zoveel mogelijk zélf doen. Daarom noemen we onze bewoners ‘deelnemers’, die term dekt de lading beter”, vindt Leen. “We behandelen ze niet als gedetineerden, ook al zijn ze nog niet vrij. Want er zijn wel

“Als je geen perspectieven hebt, is de kans groot dat je terug in de gevangenis belandt.”

degelijk grenzen: mensen kunnen hier niet zomaar gaan en staan waar ze willen. Er is een uurrooster dat gevolgd moet worden, er moet toestemming worden gevraagd om buiten te gaan en om elf uur 's avonds moet iedereen in zijn kamer zijn. Er zijn duidelijke regels en er wordt veel van de deelnemers verwacht.” Maar Leen is pas écht tevreden als het huis overdag leeg is. “Want dat betekent dat onze deelnemers aan het werk zijn, dat ze buiten zijn en deelnemen aan de maatschappij”, zegt ze. “De coronacrisis vormt daarom ook een grote uitdaging voor het transitiehuis.”

PERSPECTIEVEN

Bob begon in september te werken als begeleider in een jongerenwerking. Hij heeft rugproblemen en aan werk geraken was moeilijk. “Het lukte gelukkig toch via artikel 60 rond maatschappelijke integratie (waarbij het OCMW een job bezorgt aan iemand die uit de arbeidsmarkt is gestapt of gevallen, n.v.d.r.) en met hulp van mijn coach”, zegt hij.

**LEEN MUYLKENS,
COÖRDINATOR TRANSITIEHUIS MECHELEN:**

“Het is de bedoeling dat mensen hier zoveel mogelijk zélf doen. Daarom noemen we onze bewoners ‘deelnemers’, die term dekt de lading beter.”



Marcel onderhoudt voorlopig samen met een aantal andere deelnemers als vrijwilliger de tuin van het woonzorgcentrum in de buurt. In ruil mogen de deelnemers van het transitiehuis de tuin gebruiken. “Het voelt goed om in die tuin te werken, om dat te kunnen doen voor de ouderen en om ook iets terug te doen voor de maatschappij. Dat geeft voldoening”, zegt Marcel.

Of ze klaar zijn voor hun terugkeer naar de maatschappij? Daar hoeven Bob en Marcel niet lang over na te denken. Ze knikken. “Ik weet wat mij te wachten staat. Ik kwam al eens vrij uit de gevangenis”, zegt Bob. “Maar toen had ik veel problemen. Mijn papieren waren niet meer in orde. Ik sukkelde met mijn gezondheid. Het was ontzettend moeilijk om aan werk en een inkomen te geraken. Als je geen perspectieven hebt, is de kans groot dat je terug in de gevangenis belandt. Daarom is het transitiehuis zo belangrijk. Als je hier vertrekt, heb je een job en een vast inkomen waarmee je een appartement kan huren

en je waarborg kan betalen. Je werkt hier aan een basis waarmee je verder kunt als je vrijkomt. Hier leef je het leven al dat je straks ook gaat leven. In de gevangenis is die afstand veel groter.”

ENKELBAND

Wanneer ze precies vrij zullen komen, weten ze nog niet. “De uitspraak van de rechtbank is nog niet bekend”, zeggen Bob en Marcel. Wat wel al zeker is, is dat ze naar huis gaan met een enkelband vooraleer ze definitief vrijkomen. Dat betekent dat ze gedurende die periode nog begeleid zullen worden door een justitieassistent.

Wat ze zullen doen op de dag dat ze vrijkomen? Die vraag vinden Bob en Marcel flauw. Want ze gaan al naar buiten, ze zien hun familie al en ze koken zelf, dus daar dromen ze niet van. Maar van hun thuis, van echte vrijheid dromen ze wel. Want samenleven met je gezin, met je familie in de plaats van met veertien anderen, dát is iets om naar uit te kijken.

» Het transitiehuis in Mechelen was het eerste transitiehuis in ons land en bestaat sinds 2019. Begin 2020 opende een tweede transitiehuis in het Waalse Edingen. De Belgische transitiehuizen worden uitgebaat door *G4S Care* en *Exodus Nederland*.



1712: MEER OPROEPEN DOOR CORONA

Tijdens de lockdown kreeg hulplijn 1712 beduidend meer oproepen over familiaal geweld in het algemeen en over partnergeweld in het bijzonder. Opvallend is dat hulplijn 1712 tijdens die periode verhoudingsgewijs meer mails kreeg, wellicht omdat niet iedereen discreet kon bellen. Wim Van de Voorde van 1712 legt uit hoe de hulplijn de coronacrisis aanpakte. “In april kreeg 1712 een duizendtal oproepen”, aldus Wim. “Nooit eerder kregen we er zoveel. Zoals altijd gingen de meest oproepen over kindermishandeling en partnergeweld, met vooral een sterke stijging van het aantal oproepen over partnergeweld. Zo was een derde van de mensen die ons in april contacteerde (mogelijk) slachtoffer van partnergeweld.” De hulplijn breidde de openingsuren met 50% uit en voerde extra campagnes. “In de eerste helft van 2020 hebben we drie campagnes gelanceerd: één over kindermishandeling, één over hoe je kunt omgaan met conflicten in je relatie of gezin en één over huiselijk geweld. Telkens stond dezelfde boodschap centraal: ‘Contacteer 1712 bij vragen over geweld.’”

» Meer over 1712 op www.weliswaar.be/1712



“SPORT IS EEN MIDDEL, GEEN DOEL”

Zehra Sayin is CEO van *Special Olympics Belgium*. De afgelopen jaren slaagde ze erin het aantal actieve atleten met een verstandelijke beperking in ons land uit te breiden van 12.000 naar maar liefst 20.000. Haar missie? Mensen met een verstandelijke beperking integreren in de maatschappij door middel van sport. “Sport is inderdaad geen doel op zich. We willen de 165.000 mensen met een verstandelijke handicap in ons land – die vaak onzichtbaar blijven – zichtbaar maken. Daarom gaan we binnenkort samenwerken met gemeentes en scholen om 500 klassen per jaar samen te laten sporten met mensen met een beperking. Want hoe jonger je in aanraking komt met mensen met een beperking, hoe normaler je het zal vinden”, aldus Zehra.

» Je leest het volledige interview op www.weliswaar.be/SObelgium

ZORG VOOR HET KLIMAAT

De sector Welzijn, Volksgezondheid en Gezin heeft zich in januari 2017 geëngageerd om volop te werken aan klimaatneutraliteit. Een van de engagementen betrof de opmaak van een klimaatvisieplan voor alle voorzieningen. Nu liggen er drie meetinstrumenten op tafel die voorzieningen kunnen gebruiken om hun vooruitgang bij te houden. De ambitie is steeds om de klimaatimpact te reduceren. Alle drie gaan ze uit van wat er al gedaan wordt en gidsen ze de voorziening doorheen de verschillende stappen van een verbeteringsproces. Het eerste

instrument is het klimaatvisieplan. Dit sjabloon biedt een praktische aanpak voor de reductie van de CO₂-uitstoot van een voorziening. De Sustatool en de Gemene Goed Matrix staan dan weer voor een meer globale aanpak op het niveau van het managementproces die ook raakt aan een van de hoofddoelstellingen van zorgvoorzieningen: maatschappelijke meerwaarde creëren.

» Meer weten over de meetinstrumenten? Kijk op www.vipa.be



VERKEERSSLACHTOFFERS EN RONDPOINT VZW OVER IMPACT, NAZORG EN SENSIBILISERING

37.700 ongevallen rapporteerde *Statbel* in 2019 in ons land. Meer dan 600 mensen lieten het leven in het verkeer en 37.000 anderen raakten gewond. Hoewel de cijfers jaar na jaar in dalende lijn gaan, blijven ze hoog.

In november vindt voor de zevende keer op rij de Internationale Herdenkingsdag plaats voor verkeersslachtoffers in ons land. Naar aanleiding daarvan sprak *Weliswaar* met slachtoffers over hun ongeval en hun leven daarna, en met Rondpunt vzw: bondgenoot voor alle betrokkenen bij een ongeval. Omdat het soms kan helpen om te praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, zet *Weliswaar* de lotgenotengroepen voor betrokkenen bij een ongeval op een rij.

Een verkeersslachtoffer getuigt

“NA EEN ONGEVAL BEN JE NIET MEER DEZELFDE”

Tekst Liesbeth Van Houdt | Foto's Bob Van Mol

In 2019 stierven 600 mensen in het verkeer, 37.000 anderen raakten gewond. Maar wie een ongeval overleeft, is vaak getekend voor het leven. Zoals Hilde Vanchaze, die in 2016 een zwaar motorongeval had. Haar man zag alles gebeuren.

In mei 2016 trokken Hilde en Jan – doorgewinterde motards – naar Wallonië voor een ontspannende motorrit. “Op een weg met een snelheidslimiet van zeventig reed ik vierenvijftig toen een Range Rover voor mij plots stopte om naar links te draaien”, vertelt **Hilde**. “Ik probeerde hem nog te ontwijken, maar mijn volledige linkerkant werd door de auto geraakt en ik werd in de berm gekaptapulteerd. Van dat moment herinner ik me ontzettend veel pijn. En tranen en woede, omdat de bestuurster van die auto geen richtingaanwijzers had gebruikt en plots was gestopt.”

GOUDEN GETUIGE

Jan, die achter haar reed – en alles had gezien en gehoord via de headset – regelde met omstaanders het gebeuren ter plekke. “Ik was blij toen ik haar hoorde roepen van de pijn,” zegt hij, “want dat ze nog kon roepen, dat was al iets.” Intussen ontfermde ook een getuige zich over Hilde. “Ik kan niet zeggen wat zij voor mij betekend heeft”, zegt Hilde. “Ze bleef tegen mij praten tot de ambulance er was, op een heel rustige manier. Daardoor werd ik kalm en minderde de pijn.”

LIJDENSWEG

Er wachtte Hilde een zware revalidatie, die nog steeds niet achter de rug is. Ze had een zware hersenschudding, een gebroken borstbeen en ribben, en haar knie en onderbeen waren verbrijzeld. Het werd een lijdensweg. “Ik kon niet spreken van de pijn en begon een dagboek als verwerking en communicatiemiddel. Ondertussen kreeg ik te horen dat ik me moest voorbereiden op een revalidatie van minstens anderhalf jaar. Opnieuw kunnen stappen was een vraagteken. Toen drong pas echt door wat mij was overkomen en hoe serieus het ongeval geweest was. Tot dan had ik gedacht dat ik een paar maanden later weer op mijn motor zou zitten”, zegt Hilde.

Ze werd geopereerd en mocht na tien dagen naar huis. Maar hoewel ze blij was dat ze weer naar huis kon, was ze daar niet op voorbereid. “Er was niets geregeld en plots moest ik alles zelf doen. Maar ik kon zo goed als niets. Jan en mijn zoon – die elf was – moesten voor mij zorgen. Een kind dat zich sterk houdt voor zijn mama, dat vond ik confronterend. Ook mijn ouders werden

opnieuw mijn zorgfiguren. Onze relatie veranderde van de ene dag op de andere.”

MENTALE KLAP

Anderhalf jaar na haar ongeval kon Hilde weer stappen. Maar met veel pijn, onder meer door een botruptuur aan haar voet als gevolg van het ongeval, die toen pas aan het licht kwam. Ook mentaal kreeg Hilde een klap. “Op dat moment kwam het nieuws dat ik uitbehandeld was, terwijl ik nog worstelde met pijn. Tot dan had ik alleen maar willen leven, maar toen werd het leven een vraagteken voor mij. Ik kreeg donkere gedachten, hoewel ik eigenlijk een heel positief iemand ben.”

“Uiteindelijk hebben mijn zoon, familie en vrienden ervoor gezorgd dat ik terug kracht vond in mezelf. Ik ging in therapie, leerde weer fietsen en autorijden en kreeg stilaan weer zin in het leven.”

EEN ANDER LEVEN

Door het ongeval kijkt Hilde vandaag anders naar het leven. “Als ik terugdenk aan mijn ongeval, kan ik nog

**HILDE VANHAZE,
VERKEERSSLACHTOFFER**

“Ik maak me niet druk meer om futiliteiten, maar ben dankbaar voor de dingen die ik nog wel kan.”



altijd boos worden”, zegt Hilde. “Eens te meer omdat ik volgens de rechtbank in fout bleek, ook al stopte die wagen zo plots en gebruikte de bestuurster geen richtingaanwijzers. Je moet altijd kunnen stoppen. Dat oordeel was hard. Want ik voel me wel degelijk slachtoffer. Mijn leven is sindsdien totaal veranderd. Ik verloor mijn job, moest een appartement zoeken met een lift en ben al vier jaar aan het revalideren. We zouden opnieuw naar de rechtbank kunnen stappen omdat de bestuurster naar links draaide op een doorlopende lijn, maar daar hebben wij de energie niet meer voor.”

“En ik weet dat boosheid niets oplevert”, zegt Hilde. “Daarom focus ik op het positieve. Ik maak me niet druk meer om futiliteiten en ik ben dankbaar voor de dingen die ik nog wel kan. Zo getuig ik als vrijwilliger bij Rondpunt vzw in middelbare scholen

en maak ik jongeren bewust van het belang van verkeersveiligheid. Dat geeft voldoening. Door mijn ervaring in het ziekenhuis en mijn thuiskomst, bracht het ziekenhuis een brochure uit met tips die ik schreef over hoe de thuiskomst na een ongeval vlotter kan verlopen. Ook daar ben ik fier op. Ik geniet ook intens van de kleine dingen in het leven en van mijn zoon, die door het hele gebeuren heel zelfstandig en levenswijs is geworden.”

“Die ene seconde treft niet alleen jezelf, maar ook iedereen rondom je.”

Of Hilde nog droomt van motorrijden? “Velen verklaren me voor gek, maar dat is nog steeds mijn doel en mijn droom”, lacht ze. “Na het ongeval verkocht ik mijn motor. Ik probeerde al te rijden, maar dat lukte nog niet met mijn voet. Een van mijn motorvriendinnen kocht onlangs een nieuw jasje, dat ze bewaart voor de dag dat we ons eerste motorritje samen kunnen rijden. Naar die dag kijk ik uit.”

- » Was jij net als Hilde betrokken bij een ongeval? www.slachtofferzorg.be biedt info en hulp en heeft een aparte pagina over verkeersongevallen.

Lotgenotengroepen voor betrokkenen bij een ongeval

VERDRIET DELEN HELPT

Tekst Liesbeth Van Houdt | Illustratie Pieter Van Eenoge | Foto: © Belga

Na een ongeval kan het leven alle glans verliezen. Voor de slachtoffers en hun naasten, maar ook voor veroorzakers. Naast professionele hulp kan het delen van ervaringen helpen bij de verwerking. Lotgenoten met een gelijkaardig verhaal begrijpen elkaar beter dan wie ook. *Weliswaar* zet de lotgenotengroepen voor betrokkenen van een verkeersongeval op een rij.



OVER-HOOP

“Over-Hoop is een lotgenotengroep voor jonge verkeersslachtoffers en hun ouders. De vzw staat ook open voor jongeren met een niet-aangeboren hersenletsel. Op ontmoetingsdagen is er ook aandacht voor hun broers, zussen of grootouders.

Over-Hoop is een aanspreekpunt voor jonge slachtoffers en hun ouders die hen wegwijs wil maken in het hulpaanbod. De vzw biedt ook informatie over onder meer niet-aangeboren hersenletsel, onderwijs, tewerkstelling, opvangmogelijkheden, hulpmiddelen en verzekeringen. Over-Hoop wil het onderling contact tussen de ouders, de slachtoffers en hun familie bevorderen zodat ze steun vinden bij elkaar en bij lotgenoten, en wil jonge slachtoffers stimuleren om hun sociaal isolement te doorbreken. De jongerenwerking Brain-Storm houdt zich hier vooral mee bezig door leuke activiteiten te organiseren samen met de jonge verkeersslachtoffers.

Initiatiefneemster Sabine Cocquyt is zelf ouder van een jong verkeersslachtoffer en raakte vanuit haar eigen ervaring en de verhalen van anderen doordrongen van de nood aan een lotgenotenwerking voor gezinnen met een jonge slachtoffers. Geïnspireerd door de lotgenotenwerking van *Ouders van Verongelukte Kinderen* riep ze Over-Hoop samen met zeven andere gezinnen in 2008 in het leven.

Sabine Cocquyt schreef ook vier boeken: *De stille epidemie. Leven na een verkeersongeval* (2000), *Over-Hoop. Jongeren met een hersenletsel na een verkeersongeval* (2006), *Mij overkomt het niet. Ontmoetingen met veroorzakers van verkeersongevallen* (2010) en *Het spijt mij. Over bemiddeling na een verkeersongeval* (2019). Haar derde boek inspireerde televisiezender Eén tot het gelijknamige programma.”

» www.over-hoop.be

OUDERS VAN VERONGELUKTE KINDEREN – SAVE VZW

Deze vzw wil begeleiding, hulp en ondersteuning bieden aan families die een kind verloren in een verkeersongeval. Ook wil ze de opvang van nabestaanden van verkeersslachtoffers verbeteren. Daarnaast wil *Ouders van Verongelukte Kinderen – SAVE vzw* (OVK) ervoor zorgen dat elk familielid van een (jong) verkeersslachtoffer kan rekenen op menswaardige en efficiënte hulp, onmiddellijk na het ongeval en in de dagen, maanden en jaren daarna. De vzw sensibiliseert ook over veiliger verkeer.

De lotgenotenbeweging van OVK is het hart van de vzw die in 1993 ontstond vanuit de hartenkreet van een aantal ouders die een kind verloren in het verkeer. De vzw groeide uit tot een organisatie met een team lotgenoten in elke provincie en heeft sinds haar ontstaan al meer dan 2.000 nabestaanden bijgestaan en met elkaar in contact gebracht.

Sedert de oprichting is OVK onder meer lid van het Nationaal Forum voor Slachtofferbeleid, het overlegorgaan van de actoren binnen justitie, politie en welzijn die betrokken zijn bij de rechten van en zorg voor slachtoffers.

» www.ovk.be

EVEN ZEER VZW

Wie ooit iemand aanreed, worstelt vaak met schaamte en schuld. Even Zeer vzw, lotgenotenvereniging voor veroorzakers van een verkeersongeval, biedt een luisterend oor. Bij Even Zeer kunnen veroorzakers met lotgenotenbuddies praten, die hun gevoelens en reacties begrijpen vanuit hun eigen ervaring. De vzw biedt ook hulp bij het vinden van mogelijke juridische of verzekeringstechnische bijstand of andere professionele hulp, zoals bemiddeling of psychosociale hulp.

Even Zeer werd in 2010 als privé-initiatief opgericht door Guido Empereur en zijn echtgenote, in overleg met zijn slachtoffer en met Sabine Cocquyt, Rondpunt vzw en Trefpunt Zelfhulp, nadat Guido in 2007 zelf een ongeval veroorzaakte. Sinds 2018 is Even Zeer een vzw die ondersteuning en een luisterend oor biedt aan iedereen in Vlaanderen.

» www.evenzeer.be

“Praten met iemand die hetzelfde heeft meegemaakt, kan een goede aanvulling zijn voor andere hulp.”



Rondpunt vzw, bondgenoot van alle betrokkenen bij een ongeval

“EEN ONGEVAL KAN IEDEREEN OVERKOMEN”

Tekst Liesbeth Van Houdt | Foto's Bob Van Mol

Rondpunt vzw is het aanspreekpunt voor iedereen die betrokken was bij een verkeersongeval. Slachtoffers, naasten, nabestaanden, getuigen en veroorzakers vinden er een luisterend oor, praktische info en doorverwijzing naar de juiste hulp. De vzw is er ook voor professionals die verkeersslachtoffers bijstaan. Daarnaast sensibiliseert Rondpunt voor een veiliger verkeer.

Afgelopen jaar waren er bijna 38.000 ongevallen in ons land. Maar volgens **Marlies Sandra**, coördinator communicatie bij *Rondpunt vzw*, is dat aantal een serieuze onderschatting. “Er wordt enkel gerapporteerd als de politie ter plaatse komt, maar bij heel wat ongevallen is dat niet het geval”, weet ze. “Zo gebeuren er bijvoorbeeld ongevallen met e-bikes of steps, maar als de politie er niet bijgehaald wordt, verschijnen die dus niet in de statistieken.” Bovendien vindt ze dat die cijfers op zich niet veel zeggen. “Niet alleen directe betrokkenen moeten het ongeval verwerken, maar ook hun hele omgeving en eventuele getuigen. Een ongeval heeft meestal impact op heel veel mensen.”

NEUTRAAL AANSPREEKPUNT

“Bij *Rondpunt vzw* kloppen vooral mensen aan die direct betrokken waren bij een ongeval”, zegt stafmedewerker **Marijke Janssenswillen**. “Zij zitten vaak met

juridische en verzekeringstechnische vragen, of ze zoeken psychosociale hulp. Maar mensen die juist een ongeval meegeemaakt hebben – en die overspoeld kunnen worden door emoties of info – vinden moeilijk de weg naar hulp. Daarbij is de juridische wereld of die van verzekeringen ingewikkeld. Slachtoffers voelen zich een tweede keer slachtoffer als ze niet goed worden ondersteund en geen antwoord krijgen op hun vragen.”

Rondpunt vzw is een neutraal aanspreekpunt waar mensen in de eerste plaats gehoord worden. Als er specifieke hulp nodig is, verwijst de vzw door. Naar slachtofferhulp van de *Centra Algemeen Welzijnswerk* (CAW) bijvoorbeeld, of naar de dienst slachtofferonthaal van de justitiehuisen voor bijstand tijdens de gerechtelijke procedure. Er kan ook doorverwezen worden naar Moderator, een vzw die slachtoffer-daderbemiddeling aanbiedt. “Daarnaast geeft *Rondpunt vzw* ook vormingen aan professionals,

zoals verzekeraars, zodat ze verkeersslachtoffers beter kunnen bijstaan en info op maat van de noden kunnen aanbieden”, zegt Marijke. “Maar ook andere professionals die in contact komen met slachtoffers – denk maar aan huisartsen of OCMW-medewerkers – kunnen bij *Rondpunt* terecht.”

DÉ VEROOZAKER BESTAAT NIET

Al van in het begin ijvert *Rondpunt* niet alleen voor een goede opvang van slachtoffers en hun naasten, maar ook voor veroorzakers van verkeersongevallen. “Zij worden vaak verteerd door schaamte en schuldgevoelens, en komen dikwijls in een sociaal isolement terecht”, zegt Marijke. “Ook zij moeten het ongeval verwerken en op een dag maken ook zij weer deel uit van het verkeer. De drempel naar hulp is echter hoog, want iedereen heeft een oordeel klaar. De media spreken soms van daders of – erger nog – van ‘doodrijders’. Veelplegers





**MARIJKE JANSSENSWILLEN (RECHTS),
STAFMEDEWERKER RONDPOINT VZW:**

“Er bestaat niet zoiets als dé veroorzaker. Bij ongevallen is het soms niet zo eenduidig wie slachtoffer en veroorzaker is.”

zijn slechts een kleine groep. Er bestaat niet zoiets als dé veroorzaker. Bij ongevallen is het trouwens niet altijd zo eenduidig wie slachtoffer en wie veroorzaker is.”

“Mensen denken vaak ‘mij overkomt dat niet’. Maar we nemen allemaal deel aan het verkeer”, vult Marlies aan. “Het is een huizenhoog cliché, maar een ongeval zit echt in een klein hoekje. Het kan iedereen overkomen.”

VOOR EEN VEILIGER VERKEER

Rondpunt sensibiliseert over een veiliger verkeer en biedt preventie op scholen – onder meer bij leerlingen die op het punt staan hun rijbewijs te behalen – en bij organisaties die werknemers hebben die zich vaak in het verkeer begeven. *Met Getuigen onderweg* maken vrijwilligers die zelf ooit bij een ongeval betrokken waren jongeren en volwassenen bewust van de gevolgen van een ongeval.

Daarnaast organiseert de vzw dit jaar voor de zevende keer op rij de Internationale Herdenkingsdag voor Verkeersslachtoffers in ons land. Net als voorgaande jaren blokkeert Rondpunt vzw dan met de hulp van de lokale politie en de steun van de politiek, sympathisanten en lotgenoten een druk kruispunt ter nagedachtenis van verkeersslachtoffers.

Elk jaar vindt de Internationale Herdenkingsdag plaats op de derde zondag van november in een andere stad. Vorig jaar was het aan Gent, dit jaar zal op zondag 15 november een kruispunt in Antwerpen stilgelegd worden. Aan de bestuurders die moeten wachten, zullen naar goede gewoonte vergeet-mij-nietjes uitgedeeld worden om aandacht te vragen voor meer verkeersveiligheid. Op die manier wordt er ook solidariteit gevraagd met iedereen die geraakt werd door het verkeer. Want hoewel de cijfers al jaren in dalende lijn gaan, blijven ze hoog en is elk ongeval er nog steeds één te veel.

“Een ongeval heeft meestal impact op heel veel mensen.”



**Vrijwilliger gezocht
om leuke dingen te doen**

SIEGFRIED ZOEKT EEN BUDDY

Tekst Liesbeth Van Houdt | Foto's Jan Locus

Naar schatting 300.000 mensen in ons land hebben een niet-aangeboren hersenletsel. Voor mensen die een hersenletsel opliepen door een verkeersongeval, is het niet altijd eenvoudig om een sociaal leven op te bouwen. Daarom zoekt *Rondpunt* vzw vrijwilligers om er samen met hen op uit te trekken. Siegfried (34) uit Kortrijk is op zoek naar een buddy.

“Als ik de kegels hoor omvallen op de bowlingbaan, kan ik daar nog altijd van genieten.”

In 2011 werd **Siegfried** aangereden toen hij wilde oversteken op een zebrapad. Hij lag enkele maanden in een coma. Van het ongeval herinnert hij zich niets meer. “Voor mijn ongeval had ik een normaal leven. Ik had een job als kelner en woonde alleen”, vertelt Siegfried. “Maar door het ongeval werd ik blind en liep ik hersenschade op. Nu woon ik op een appartement en komt er enkele keren per week een mobiele begeleider van de sociale netwerkorganisatie *Groep Ubuntu x 8K* aan huis. Overdag ga ik naar dagcentrum Wissel (van dezelfde organisatie, n.v.d.r.) voor mensen met een niet-aangeboren hersenletsel. Helaas viel mijn sociaal leven na het ongeval weg.”

Daarom wil Siegfried graag afspreken met iemand die net als hij graag rustige en ontspannende uitstapjes maakt. “Ik maak graag wandelingen in de natuur en ik hou heel erg van bowlen. Bowlen deed ik ook voor mijn ongeval en dat lukt nog altijd met een beetje begeleiding”, legt hij uit. “Ik heb zelfs mijn eigen bal,

en eigen bowlingschoenen. Als ik de kegels hoor omvallen op de bowlingbaan, kan ik daar nog altijd van genieten.”

“Ik hield ook van boogschieten. Hoewel het me niet meer lukt om de sport te beoefenen, vind ik het nog altijd fijn om er de sfeer te gaan opsnuiven. Ik volgde een koksopleiding, dus uiteraard ben ik er ook altijd voor te vinden om ergens iets te gaan eten of drinken”, lacht hij.

INTERESSE?

De ideale buddy voor Siegfried is sociaal, empathisch en geduldig en houdt net als hij van leuke activiteiten en een goed gesprek. Woon je in de regio Kortrijk en heb je zin om met Siegfried op stap te gaan of wil je hier meer over weten? Neem dan vrijblijvend contact op via dit mailadres: liesbeth.lambrecht@rondpunt.be.

Als buddy sta je er niet alleen voor. *Rondpunt* vzw biedt ondersteuning en staat paraat met tips zodat jullie samen een leuke tijd hebben.

PERIODIEK VASTEN, DE ZOVEELSTE HYPE?

Tekst Marleen Finoulst, hoofdredacteur *Bodytalk*



“Vijf kilogram afgefallen in vijf weken met intermitterend vasten”, vertelt een trotse collega op een maandagochtend in een halfleeg kantoor. “Op zondag eet ik een hele dag niets en op andere dagen mag alles en schrijf ik op wat ik eet en drink, vervolgt hij. Het schijnt ook goed te zijn voor de gezondheid, klinkt het op een half vragende toon.”

Het is niet het eerste verhaal van periodieke calorierestrictie dat ik in mijn kennissenkring opvang. Het is een nieuwe trend. De vasten, zoals ik die uit mijn kindertijd herinner, moest vooral de spirituele mens versterken. Het huidige vasten is niet religieus geïnspireerd, zoals de veertig-dagelijkse vasten van het christendom of de 28 tot 30 dagen durende ramadan. Dit periodieke vasten gaat vooral over vermageren. Er zijn verschillende vormen. Het 5:2 dieet is het bekendste voorbeeld: gedurende vijf dagen eet je alles wat je wil en op de twee andere dagen eet je driekwart minder. Een andere variant is het 16:8 dieet, waarbij je niets eet tussen 18 uur 's avonds tot 10 uur 's anderendaags (je vast zestien uur) en alles wat je wil in de overige acht uur. Het uiteindelijke resultaat, hoeveel gewicht je verliest, hangt af van de calorieën die je binnenspeelt op de momenten dat je

je helemaal mag laten gaan. Dat blijkt al uit vergelijkende studies. Zo levert het 16:8-dieet na twaalf weken amper iets op wanneer je flink door eet in de acht uren dat het wel mag. Kan je in de uren of dagen dat het mag je eetgedrag onder controle houden, dan boek je uiteraard resultaat.

Het onderzoek naar mogelijke gezondheidsvoordelen van periodiek vasten staat nog in de kinderschoenen. Dierexperimenten met fruitvliegjes, wormen en knaagdieren toont dat deze diertjes langer leven wanneer ze wat minder te eten krijgen dan ze eigenlijk nodig hebben. Veel diersoorten overleven periodes van voedselschaarste, omdat ze beschikken over adaptatiemechanismen. Sommige – waaronder egels, vleermuizen en hamsters – houden een winterslaap, terwijl andere, waaronder beren en eekhoorns, een winterrust inlassen. Zoogdieren kunnen voedsel stockeren in de vorm van vet in organen zoals de lever en in de skeletspieren.

Ook de mens slaat voedseloverschotten op in vet. In tijden van voedseltekort kan dit worden omgezet in energie, zodat ook wij een tijdlang zonder eten kunnen overleven. Omdat het menselijk brein is aangewezen op

suiker – glucose – en geen vet kan verbranden, schakelt ons lichaam tijdens perioden van vasten een mechanisme in waarbij verhinderd wordt dat de schaarse voorraad circulerende suiker naar de lichaamscellen gaat en dus beschikbaar blijft voor de hersenen. Om voldoende voedingsstoffen vrij te maken voor de lichaamscellen, wordt de vetvoorraad aangesproken. Dat doet meteen ook het cholesterol- en vetgehalte in het bloed dalen, wat meestal goed nieuws is voor de gezondheid.

Mensen die een klassiek dieet volgen – minder eten –, blijken evenwel even efficiënt te vermageren als mensen die periodiek vasten. Met het vastendieet val je dus niet sneller af. Mogelijk verlies je in verhouding wel iets meer vetweefsel. Wie zijn vetreserves extra wil aanspreken, kan ook gaan sporten. Spieren in actie verbranden eveneens meer vet. Regelmatig gedurende minstens een halfuur sporten, verhoogt het aantal ‘verbrandingskachel-tjes’ in de spiercellen.

Periodiek vasten of alle dagen wat minder eten? Het ene is niet beter of gezonder dan het andere. Voor beide methoden geldt: het succes staat of valt met wat je het langst kan volhouden.





11:18

In het testdorp TestCovid in Antwerpen is het alle hens aan dek. De helpende handen van deze studenten zijn dan ook meer dan welkom. Stagiairs van de richting verpleegkunde van de AP Hogeschool en van HBO5 Antwerpen nemen er testen af en geven daarbij het beste van zichzelf. Deze stage betekent zowel technisch als maatschappelijk ongetwijfeld een meerwaarde in hun vierjarige opleiding.

» Meer info op www.testcovid.be

Een spel dat jongeren voorbereidt op de rechtbank

“IS EEN JEUGDRECHTER ALTIJD EEN MAN?”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Bob Van Mol

Nee, een jeugdrechter kan ook een vrouw zijn. Het is maar een van de vragen die beantwoord worden in de spelbox van de jeugdrechtbank van de toekomst. Elke pleegjongere van twaalf die voor het eerst naar de jeugdrechter mag om gehoord te worden, krijgt vanaf volgend jaar zo'n box om zich voor te bereiden. Zussen Alexis* en Olivia* zijn de proefkonijnen die het spel mogen uittesten.

Vanaf hun twaalfde worden pleegkinderen jaarlijks door de jeugdrechter gehoord. Ze mogen dan hun verhaal doen en hun mening geven over hun situatie. Maar zo'n rechtbank is niet echt ingericht op kindermaat. Het begint al met de uitnodiging die door een deurwaarder gestuurd wordt, met ingewikkelde zinnen en moeilijke woorden. In de rechtbank zitten vaak nog een heleboel andere mensen die je niet kent. Je weet niet goed wat je mag en moet. Daarom ontwikkelde *Pleegzorg Provincie Antwerpen* in overleg met pleegkinderen het spel *Jeugdrechtbank van de Toekomst*. Twee jaar geleden wonnen ze voor het concept van het spel alvast de *Prijs van de Jeugdhulp*.

BRIEF VAN DE DEURWAARDER

Alexis zal binnenkort voor de eerste keer naar de jeugdrechtbank gaan. Pleegzorgbegeleidster **Hajara** kwam mee om het spel samen met de zussen te spelen.

“Pleegkinderen kunnen dit spel alleen spelen, of samen met een (pleeg)ouder of -begeleider, met broer of zus, vriend of vriendin”, vertelt **Nele Vandenhout** van *Pleegzorg Provincie Antwerpen*. Een kleurrijke doos komt op tafel en de meisjes mogen een dikke envelop vol folders, kaartjes en kleinere enveloppen openscheuren. Een van die brieven komt van een deurwaarder. De handleiding van het spel legt al meteen uit wat een deurwaarder is: een persoon die belangrijke brieven stuurt. In die brief staat dat ze naar de jeugdrechtbank mogen. Maar er ontbreken wat cijfers om exact te weten wanneer ze daar precies verwacht worden. Tips om die cijfers te vinden, staan in de folders die ook in de dikke envelop zaten.

In die folders staat onder andere uitgelegd wat er allemaal gebeurt als je de rechtbank binnenstapt, wat op zich al heel spannend is. Soms moet je immers door een metaaldetector, advocaten

en rechters dragen een rare toga en ze gebruiken soms woorden die jongeren niet kennen. “Daarom staken we ook een woordenboekje bij het spel”, legt Nele uit. “Ze vinden in dat woordenboekje antwoorden op de vragen van het spel, maar ook daarna is het handig om het bij de hand te houden voor de contacten met de jeugdrechtbank.”

BOX IN BOX

De meisjes hebben ondertussen uit de grootste doos een kleinere doos met een slot gehaald. Om de code van het slot te vinden, moeten ze een kruiswoordraadsel invullen. “Wat is nu weer horizontaal, en wat is verticaal?”, vraagt Alexis zich af. Met de hulp van **Olivia** raakt dat snel uitgeklaard en gaan ze aan de slag met de opdrachten: hoe heet iemand die de jeugdrechter helpt? Wie laat de mensen binnen in de zittingszaal? Hoe heet een beslissing van een jeugdrechter? Het ene antwoord komt al vlotter dan het andere,





Een rechtbank is niet echt ingericht op kindermaat.

maar gelukkig is er ook Hajara die af en toe een duwtje in de rug geeft.

Eens het slot open is, vinden ze opnieuw een kleinere doos met een slot. Nu moeten ze een reeks stellingen met 'juist' of 'fout' beantwoorden. Bijvoorbeeld: een jeugdrechter kan een man of een vrouw zijn. "Fout", zegt **Olivia** stellig. "Het kan enkel een man zijn." "Hoezo?", vraagt Nele. "Je kan toch niet 'rechteres' zeggen?", vraagt Olivia. En toch: een jeugdrechter kan ook een vrouw zijn. Volgende stelling: je kan de jeugdrechter ook apart spreken als je een brief stuurt. "Nee. Euh, misschien toch ...", twijfelt Alexis. "Wacht, ik ben niet zeker. Ik zoek het even in de folder. Oh, jawel, ik kan een brief sturen om een afspraak te maken. Dat wist ik niet."

JE BENT NIET ALLEEN

Door codes en geheimschriften te ontcijferen, raken de meisjes steeds verder in het spel. "In het spel komen ze ook andere

personages tegen", legt Nele uit. "Veel jongeren denken immers dat ze de enigen zijn in deze situatie, maar dat is dus zeker niet het geval." In de laatste doos vinden ze een paar verrassingen die het lange wachten in de gang van de rechtbank kunnen verzachten. "Dat lange wachten was ook een van de knelpunten die de jongeren aangaven", zegt Nele. "Bij de ontwikkeling van het spel hebben we rekening gehouden met wat zij belangrijk vinden of waar zij vragen bij hebben. We hebben er ook bewust geen digitaal spel van gemaakt. Ten eerste heeft niet iedereen een smartphone of laptop. En ten tweede is het ook fijn dat het zo echt iets van hen is, een doos die ze weer kunnen dichtdoen en bijhouden, met alle info erin." Toen ze de *Prijs van de Jeugdhulp* kregen voor het concept, was er al interesse uit andere hoeken van de jeugdhulp om het concept ook te gebruiken. "Dat is zeker mogelijk", aldus Nele. "Nu is het gericht op pleegzorg, maar mits kleine

ingrepen kan het ook voor andere deelsectoren gebruikt worden."

ALLES MOGEN ZEGGEN

Toen Olivia drie jaar geleden voor het eerst naar de jeugdrechter mocht, was ze zenuwachtig. "Als ik het spel toen zou gehad hebben, zou ik wellicht wel beter geweten hebben waar ik aan toe was", zegt ze. "En dan had ik toch ook wat meer van die moeilijke woorden begrepen, zoals griffie en bode." En Alexis, die binnenkort voor het eerst gaat? Wat heeft zij onthouden? "Ik heb onthouden dat ik alles mag zeggen wat ik wil en dat ze naar mij moeten luisteren. Ik ben niet echt zenuwachtig om te gaan eigenlijk." Wat wil ze dan zeggen tegen de jeugdrechter straks? "Dat ik mijn broers en zussen (die niet in hetzelfde gezin verblijven, n.v.d.r.) wil zien. Tot nu toe wist ik niet dat ik dat mocht zeggen. Nu weet ik dat ze naar mij moeten luisteren."

» www.pleegzorgvlaanderen.be

* Alexis en Olivia zijn schuilnamen, om hun privacy te beschermen.



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

Psychologe Elke Van Hoof over stress en burn-out

MENSEN ZIJN GEEN MACHINES

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

We gaan niet goed om met stress. Dat is slecht voor onszelf, de samenleving en de economie. Daarom moeten we onze mentale veerkracht versterken. Elke Van Hoof ijvert er al jaren voor om mensen weerbaarder te maken. Haar pleidooi voor inclusiviteit klinkt tijdens de coronacrisis nog urgenter.

GRENZEN AFTASTEN

Psychologe **Elke Van Hoof** (VUB) onderzoekt de oorzaken en gevolgen van stress, vermoeidheid, burn-out en trauma. Ze heeft ook de praktische toepassing van haar kennis uitgebouwd door het Huis voor Veerkracht op te richten. Van Hoof zat bovendien in verschillende werkgroepen die aan het begin van de zomer de exitstrategie van de overheid mee begeleiden. Hoe houdt ze zelf het hoofd koel onder die werkdruk?

Van Hoof: “Ik zoek mijn limieten soms op. Dat lukt omdat ik met een geweldig team werk. We vangen elkaar op. Buiten het werk zet ik in op hersteltijd. Ik hou mijn fysieke conditie in de gaten. En als ik thuis ben en niet werk, dan werk ik ook echt niet. Dat zorgt ervoor dat ik efficiënt blijf. Soms loopt het uiteraard in het honderd. Ik ben ook maar een mens. Als je over je grenzen gaat, leer je er iets uit en word je veerkrachtiger. Op voorwaarde dat je weet wat je doet en dat je kan terugvallen op collega’s en een team.”

Hoe organiseer je werkplezier concreet?

“Bepaal eerst wat de missie van het bedrijf is. Zo kan je vaststellen wat voor type mensen je nodig hebt om het bedrijf te doen floreren. Vervolgens zoek je uit of het bedrijf de juiste context biedt aan de medewerkers. Als dat zo is, zet je in op verbinding en groei. Sociale verbinding met de waarden en normen van het bedrijf en onderling in het team. Groei heeft alles te maken met autonomie van de werknemers, talentmanagement en uitdaging. Laat mensen uit hun comfortzone komen, maar geef hen ook hersteltijd. Autonomie betekent bijvoorbeeld dat je zorgverleners ruimte laat om hun werktempo te bepalen, zodat ze meer aandacht aan de patiënt kunnen geven. Mensen zijn uiteraard geen machines.”

Die wetenschappelijke medische kennis brengt ons wonderlijke oplossingen, maar kan ook tot medicalisering leiden. Hoe sta je daar als psycholoog tegenover?

“Dankzij de wetenschap leven we langer en gezonder. Zelfs voor mensen met chronische ziektes kunnen we vaak

comfort en levenskwaliteit garanderen. Overmedicalisering waarbij de medische sector voor elk probleem een pil bedenkt, is geen goed idee. De coronacrisis heeft ons alleszins geleerd dat het ook een utopie is: soms hebben we niet meteen een oplossing. Ik vind dat de medische en psychosociale wetenschappen complementair moeten zijn. Een goed voorbeeld is de manier waarop bij de Universiteit van Luik hypnose bij operaties wordt gebruikt.”

EEN ANDERE SAMENLEVING

Je hebt een holistische visie ontwikkeld op menselijk welbevinden. Hoe zou jouw plan voor de hele samenleving eruitzien?

“Het heeft zowel met mentaliteit als organisatie te maken. Ik bouw al twintig jaar aan mijn visie. In het begin voelde ik me eenzaam roepen in de woestijn, intussen is er steeds meer wetenschap in binnen- en buitenland die mijn inzichten ondersteunt.”

ELKE VAN HOOF (VUB):

“Ik geloof in langzame, duurzame verandering, eerder dan in het opleggen van vooruitgang.”



“Het veranderen van een maatschappelijk paradigma gaat uiteraard waanzinnig traag, zeker als er een verband met de medische sector is. Elke keer dat we een stap terug moeten zetten, leren we een heleboel bij. De technologie heeft ons de afgelopen jaren geholpen om te versnellen en mijn doel dichterbij te brengen: iedereen zo helpen dat ze ongeacht de omstandigheden tot de beste versie van zichzelf komen.”

STRESS (H)ERKENNEN

Hebben we de preventie van stress en burn-out al voldoende gewicht gegeven? Of zijn we nog steeds voornamelijk symptomen aan het bestrijden? Moeten we niet anders naar onszelf beginnen te kijken?

“We brengen die problemen nog steeds onvoldoende onder woorden. Tegelijkertijd denk ik wel dat de zaadjes geplant zijn en dat het belang van de holistische visie groeit. Maar we staan nog niet zo ver dat we ook echt nieuwe systemen aan het bouwen zijn. Ik geloof in

“Laat ons iedereen zo helpen dat ze ongeacht de omstandigheden tot de beste versie van zichzelf komen.”

langzame, duurzame verandering, eerder dan in het opleggen van vooruitgang. We weten uit de gedragswetenschap dat kleine stapjes een veel diepgaander effect hebben. Ik kies er dus voor om te geloven dat we stap voor stap vooruitgaan.”

Hoe zie je de langtermijneffecten van de crisis op de welzijns- en gezondheidszorg?

“Iedereen die betrokken is bij gezondheid en welzijn vormt een essentieel onderdeel van het systeem: van de verpleger tot de begrafenisondernemer en van de rusthuismedewerker tot de poetsvrouw. En niet alleen specialisten en artsen. Als we die gelijkwaardigheid over disciplines heen vasthouden, zullen we een dialoog kunnen voeren op een hoger niveau en wordt vooruitgang voor iedereen mogelijk.”

» Lees het vervolg van het interview met Elke Van Hoof op www.weliswaar.be

» Meer info op:
www.huisvoorveerkracht.be en
www.ochocommunity.com

“We moeten leren leven met onzekerheden. Die waren er altijd al, maar nu op grotere schaal.”



“WAT VANDAAG WAAR IS, IS DAT MORGEN MISSCHIEN NIET MEER”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

We spreken Caroline Pauwels, rector van de VUB, kort voor de start van een nieuw academiejaar. “We moeten leren omgaan met onzekerheden”, zegt ze. “Die zijn altijd deel geweest van het leven, maar nu op grotere schaal. Door mijn ziekte leerde ik eerder al leven met onzekerheid (Caroline volgt een kankerbehandeling, n.v.d.r.). Soms denken we: ‘dit is te moeilijk, dit lukt nooit’. En toch slagen we erin, omdat we samenwerken en ervoor gaan.”

LESSEN UIT DE CORONACRISIS

Wat hebben we geleerd uit de afgelopen maanden met corona? “We leken als mensheid van veel dingen zeker, maar plots wordt heel veel in vraag gesteld. Ik merk goed dat mensen in deze periode aanvoelen hoe belangrijk onze medemens is. We zijn toch écht sociale wezens. Alleen Facebook-contact is niet genoeg. Toch zijn er ook mensen die het net aangenaam vonden om niet meer mee te moeten in het overdreven sociale. Het is een moment om de ratrace in vraag te stellen en eens te bekijken of we een en ander niet anders kunnen organiseren. Zo is het goed dat heel wat werkgevers nu eindelijk ontdekken dat telewerk mogelijk is. En dat er veel ongelijkheid is in onze samenleving wisten we ook al, maar corona drukte

ons nog eens flink met de neus op de feiten. Het is een periode van introspectie. Ook voor de universiteit. Als er zaken zijn die niet goed gaan, moeten we medestanders vinden om iets te veranderen.”

“Het is te vroeg om te zeggen of het echt een cesuur in de samenleving zal betekenen, of er echt een vóór en een ná zal ontstaan. Maar we hebben het academiejaar in elk geval al anders gestart in code geel. Het is de eerste generatie in lange tijd die een soort van vrijheidsberoving kent, in het westen althans. Dat dwingt ons tot een zekere nederigheid. Maar kunnen we die nederige positie inzetten voor iets dat een algemeen belang dient?

» Lees op weliswaar.be verder over hoe we ons moeten verplaatsen in het denken van de ander, over wetenschappers die ten dienste staan van de maatschappij en over hoe het glas altijd halfvol is.

De mening van essayist en uitgever Harold Polis.
Je kunt ermee akkoord gaan. Of niet.

SCHERMZORG, EEN VIRTUEEL BETERE WERELD

We praten nog meer met elkaar via schermen. Van alle ontwikkelingen die we dit rampjaar hebben meegemaakt, is dat wellicht de meest voorspelbare. Vooraleer de pandemie onze wereld door elkaar schudde, waren we al verslaafd aan onze gsm en laptop. Nu geraken we er nooit meer van af. Schermcommunicatie is voortaan nauw verweven met onze intimiteit, onze gezondheid en ons welzijn. De echte contacten die we door social distancing moeten missen, vullen we aan met scherm-aanwezigheid. We lachen, huilen, werken en delen op afstand.

De meest recente cijfers van de federale Barometer van de informatiemaatschappij (2019) tonen dat België bijna helemaal online is: 87,3% van de huishoudens heeft een internetverbinding. Er blijft dus een restgroep die door de mazen heen glipt – dat is een probleem, zeker omdat het vaak om oudere medeburgers gaat. Ter vergelijking: 100% van de Belgische kmo's met minstens tien werknemers gebruikt computers. Niemand hoeft ons nog te leren films te streamen, te chatten met de vrienden of voorraadbeheer te plannen. Vanaf nu palmt ons onlineleven ook de koffietafel van de bomma, de wachtkamer van de dokter en het zorgtraject in.

Voor de epidemie losbarstte was het *Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg* (KCE) bezig met een onderzoek naar videoconsultaties, een praktijk die al jaren bestaat. Een van de discussiepunten, zowel bij ons als in de buurlanden, was de terugbetaling van zo'n onlinegesprek. Na enkele crisismaanden is terugbetaling geen punt meer, maar verschuift de aandacht naar de toegankelijkheid en kwaliteit van de onlinetools en de bescherming van de privacy van de gebruiker. Als we massaal onlinezorg krijgen en verstrekken, dan moeten de toepassingen de Belgische wetgeving volgen en aansluiten bij onze bestaande eHealth. De noodzaak om de privacy van de burgers te respecteren, blijft een essentiële voorwaarde. Om die reden neemt de Europese Unie het terecht op tegen de almacht van Facebook. Geen overbodige luxe. Eind september bleek nog dat de meeste apps die vrouwen helpen hun menstruele cyclus in kaart te brengen, Europese privacyregels aan hun laars lappen en intieme gegevens delen met China.



De enorme menselijke inspanning die de afgelopen maanden is geleverd om zieke en zwakke mensen te redden, trekt de aandacht weg van de kleine virtuele revolutie die we hebben beleefd. Niemand weet hoever de digitale disruptie in de zorg zal reiken – hopelijk maakt ze alles beter. Uiteraard is de noodzaak aan nieuwe digitale spelregels en protocollen groot, maar veel belangrijker is wat dit afstandelijke schermleven met ons als mensen doet. In haar nieuwe boek *The Lonely Century. Coming Together in a World that's pulling apart* beschrijft Noreena Hertz hoe dubbelzinnig technologie werkt in een samenleving die al lijdt aan een dodelijke eenzaamheidsepidemie. Onderzoek toont aan dat studenten zich significant minder eenzaam voelen als ze hun gebruik van sociale media temperen. Straks ontdekken we nog het oudste geneesmiddel aller tijden: menselijke warmte.

Harold Polis



STAP UIT DE DUISTERNIS

De auteur beschrijft hoe zij een einde maakte aan de problemen die haar leven tekenden. Vanuit haar opleiding en ervaring als therapeute toont ze hoe een negatief zelfbeeld, aangeleerd in de vroege kindjaren, aan de basis ligt van veel ellende.

- » Conny Ielegems, *Een stap uit de duisternis Veerkrachtig omgaan met heden en verleden*, Garant, 2019, 304 p., € 24,50. ISBN 9789085750765

TIPS VOOR EEN GEZONDE LEVENSTIJL

Bij tegenslag komt het erop aan het hoofd boven water te houden en je leven weer op de rails te krijgen. Je voeding en levensstijl zijn daarbij cruciaal. Als je goed eet, ben je beter gewapend tegen veelvoorkomende klachten zoals stress, burn-out of ontstekingen. Een boek met concrete tips.

- » Ingrid Joos, *Een gelukkig brein door gezonde buikhersenen. De impact van voeding, ontspanning en beweging op ons geluk en welbevinden*, Garant, 2020, 360 p., € 38,90. ISBN 9789044137293



OVER CIRCULAIRE JEUGDZORG

Natuurlijke hulpbronnen en handelen met het oog op de volgende generatie vormen de pijlers van de circulaire zorg voor onze jeugd. Het gaat hierbij om het organiseren van een wederkerige samenwerking tussen professional, ouder, jongere en JIM, waarbij rollen kunnen wisselen. De ene keer is iemand hulpvrager, dan weer zorgbieder.

- » Suzanne De Ruig, *Circulaire zorg. Van JIM-aanpak naar een nieuwe kijk op jeugdhulpverlening*, Boom, 2020, 320 p., € 32,95. ISBN 9789024402403

KINDERGIDS OVER ANGST

Soms zijn er dingen die kinderen gewoon niet los kunnen laten. Angst kan de vorm aannemen van realistische of onrealistische zorgen. Voor kinderen is het vaak heel moeilijk om deze te begrijpen of van zich af te schudden.

- » Poppy O'Neill, *Zorgen opzij, helemaal blij. Een kindergids over angst*, Nieuwezijds, 2020, 144 p., € 17,50. ISBN 9789057125478



VEERKRACHTIG OMGAAN MET CONFLICTEN

Opgroeien en opvoeden gaan niet zonder slag of stoot. Conflicten zijn er inherent deel van. Met de juiste aanpak dragen ze bij tot meer zelfkennis en meer diepgang in onze relaties. Herstelgericht werken is een discipline die bijdraagt tot het versterken en herstellen van relaties met een veerkrachtig samenleven als doel.

- » Vzw Oranjehuis, *Beter Samen! Herstelgericht werken in de jeugdhulp*, Acco, 2020, 208 p., € 30,90. ISBN 9789463798969

IN DECEMBER VERSCHIJNT
ONS JAARLIJKSE ONLINE DOSSIER OVER

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK IN ZORG EN WELZIJN



Ben je graag als eerste op de hoogte? Schrijf je dan in voor onze nieuwsbrief via www.weliswaar.be/nieuwsbrief.

Afgiftekantoor Gent X
Roularta Media Group
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare

TIJDSCHRIFT

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

