

## Dossier: digitalisering van hulp, zorg en ondersteuning



Duin en Polder doet als voorziening voor personen met een handicap gewoon mee met de maatschappij: "Wij leggen de nadruk op wat mensen met een beperking wél kunnen. Niet op wat ze niet kunnen."



## BLENDED CARE: COMBINATIE VAN DIGITALE EN FYSIEKE ZORG

**F**ace-to-facecontacten combineren met digitale contacten biedt kansen voor de hulp en zorgverlening. Digitale toepassingen effectief inzetten als een volwaardig deel van een zorg- en ondersteunings-traject is echter een hele uitdaging. De projecten die in ons dossier aan bod komen, proberen digitalisering op een duurzame en inclusieve manier toe te passen. Blended care met de hulp van digitale zorg maakt hulp en ondersteuning flexibeler, bereikbaarder en soms gemakkelijker. Zorg en hulp zijn minder afhankelijk van tijd en plaats, en kunnen op verschillende manieren ingezet worden.

Zo gingen ze bij Ebergiste aan de slag met virtual reality. Ebergiste is een voorziening voor mensen met een beperking. Ze zetten virtual reality in om stress te verminderen, om dingen bij te leren of om voor inclusie te zorgen. De bewoners kunnen virtueel door een park wandelen, waar ze herfstblaadjes wegblazen en zo ongemerkt ademhalingsoefeningen doen. Of ze doen rollenspellen met virtuele klanten in een winkel, waarna ze hun nieuwe verkoopstechnieken toepassen in het echte winkeltje van de voorziening. Voetbalfans in de voorziening die wat terugschrikken van een beetje de grote mensenmassa en



### DUIN EN POLDER

De slogan van Duin en Polder in Diksmuide is 'Meer dan wonen', en dat maken ze waar. Mensen met een beperking kunnen er wonen, werken en naar het dagcentrum komen. Ze gaan ook aan slag buiten de voorziening. Bovenal wordt gezorgd dat ieders kwaliteiten tot hun recht komen, en worden ingezet om iets terug te geven aan de samenleving. "We leggen de nadruk op wat mensen met een beperking wél kunnen. Niet op wat ze niet kunnen", aldus directeur Jürgend Delbarghe.



### DIGITALISERING VAN HULP, ZORG EN ONDERSTEUNING

Verschillende organisaties tekenden in op een projectoproep om blended zorg te integreren in hun werking. In dit dossier lichten we enkele projecten uit die ermee aan de slag gingen. Zorg en virtual reality. Een digitale tijdlijn voor vroeggeboren kindjes. En een chatbot die mensen met seksuele gevoelens naar minderjarigen naar hulp leidt.

luide geluiden, kunnen alvast een virtueel bezoek brengen aan het voetbalstadion. En wie weet durven ze daarna wel een echte match bijwonen.

Ook hulplijn Stop it Now! zet blended care in om hun doelgroep te bereiken. Sinds vorig jaar zetten ze op Pornhub een chatbot in. Bezoekers die op zoek zijn naar beelden met kindermisbruik worden naar hulp afgeleid. Dat kan in eerste instantie zelfhulp zijn, om via blended care bij langdurige hulpverlening uit te komen. “Anonieme online hulp kan de drempel verlagen om de stap naar de hulpverlening te zetten”, vertelt Minne De Boeck van Stop it Now! “Met coachingsessies als tussenstap, leiden we hen toe naar hulpverlening waar ze hun gedrag leren begrijpen en helpen we hen te stoppen. Want daar gaat het uiteindelijk

allemaal om: het voorkomen van seksueel misbruik.”

Op de neonatologie van AZ Oostende werd NeoParent geïntroduceerd: een soort ‘Facebooktijdlijn’ voor prematuurtjes. De eerste dagen na de geboorte blijven de ouders bij hun baby in het ziekenhuis, maar wanneer ze weer aan het werk moeten, krijgen ze doorheen de dag updates over hun kindjes via NeoParent. “Naast de verzorging van de baby’s, is het ook de taak van de verpleegkundigen om de ouders gerust te stellen”, vertelt hoofdvroedvrouw Charlot Demeulemeester. “Dat doen we nu via NeoParent. We plaatsen foto’s, schrijven kort hoe het wassen en de voeding verlopen zijn, en dat er een knuffelmomentje geweest is. Zo weten ouders als ze ’s avonds in het ziekenhuis komen alvast hoe de dag verlopen is.”

Kortom, digitale hulp, zorg en ondersteuning maken zaken mogelijk die niet altijd haalbaar zijn face to face of in het echte leven. Ze kunnen een mooie aanvulling op de fysieke zorg bieden. De combinatie van online en offline hulp zorgt ervoor dat doelgroepen bereikt worden, en dat gaten in het hulpverleningsproces op een flexibele manier gedicht worden.

Lees meer over deze projecten in het dossier vanaf p.11.

Liesbeth Van Braeckel,  
Hoofdredacteur Weliswaar



## NAAR WENDBARE EN DUURZAME ZORGMODELLEN

De zorgsector staat vandaag voor grote uitdagingen. De vergrijzing neemt toe en de zorgvraag wordt complexer in een versnipperd zorglandschap. Tegelijk is er een structureel tekort aan personeel, in een versnipperd zorglandschap. Daarom zet het Departement Zorg met het traject ToekomstZorg in op wendbare en duurzame zorgmodellen voor de toekomst.



## DE ESSENTIE VOLGENS HANNELORE BEDERT

Rouwen kent vele gedaantes en beperkt zich niet tot de periode rond Allerzielen. Dat weet zangeres en schrijfster Hannelore Bedert maar al te goed. Ze verloor in 2019 haar man en heeft moeilijke jaren achter de rug. Met de hulp van de mensen om haar heen ziet ze de toekomst opnieuw rooskleuriger in. “Rouw is als een golf die je telkens opnieuw overspoelt. In het begin werd ik platgeslagen, maar ondertussen heb ik leren zwemmen”, vertelt ze.



## DE DENKER: DIRK DE WACHTER

Alles moet sneller, efficiënter, onmiddellijk. Wachten is in onze tijd een tekort, een fout in het systeem. Psychiater Dirk De Wachter pleit voor een radicaal ander perspectief. Wachten is voor hem geen passieve berusting, maar een actieve, betrokken houding tegenover de wereld. “We moeten leren wachten zonder verwachting”, zo verwoordt hij het.

Omslagillustratie Pieter Van Eenoghe

**Duin en Polder: waar personen met een handicap floreren**

# ‘GEWOON MEEDOEN MET DE SAMENLEVING: DAT ZIT IN ONS DNA’

De slogan van Duin en Polder in Diksmuide is ‘Meer dan wonen’, en dat maken ze waar. Mensen met een beperking kunnen er wonen, werken of naar het dagcentrum komen. Ze gaan ook aan slag buiten de voorziening. Bovenal wordt ervoor gezorgd dat ieders kwaliteiten tot hun recht komen en worden ingezet om iets terug te geven aan de samenleving.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Jan Locus

“**W**e leggen de nadruk op wat onze gasten wel kunnen. Niet op wat ze niet kunnen”, steekt directeur **Jürgend Delborge** van wal. “Iedereen heeft kwaliteiten die ze kunnen inzetten om bij te dragen aan de maatschappij. Dat is voor ons erg belangrijk. We krijgen veel geld van de maatschappij. Het is aan ons om dat goed in te zetten: voor onze mensen en als tegenprestatie voor de maatschappij.”

Jobcoach **Cindy Pauwels** van het Jobbureau dat bij Duin en Polder hoort en **Luna Vandergucht** geven meteen een mooi voorbeeld van hoe dat vorm kan krijgen. “Ik woon niet in Duin en Polder, maar ik werk er wel”, vertelt Luna. “Ik sta in de bediening van horecaproject Biezoender

“Sommige mensen zien liever geen huis voor mensen met een beperking in hun wijk. Bij ons is het tegendeel waar: wij werden de draaischijf van het wijkcomité.”

in het dienstencentrum van Diksmuide. Soep inscheppen en drankjes naar de tafel brengen horen bij mijn taken. En ook: een praatje maken met de mensen.”

Luna werkt niet enkel in het dienstencentrum, maar doet nog heel wat andere jobs: “Ik ga mee winkelen om eten te kopen voor het dagcentrum. In de namiddag loop ik mee met Mooimakers. We wandelen en ondertussen rapen we afval op. Dat vind ik leuk, behalve als het koud is.” “Daar krijgen we positieve reacties op. Dat het fijn is dat de straat er weer proper bijligt”, vertelt Jürgend. “Soms is er een week van de Mooimakers, en dan springen alle organisaties eventjes bij. Maar onze mensen doen dit wekelijks, elke maandagmiddag rapen ze veel vuilnis op. Zonder veel tamtam. Voor hen is dat heel gewoon, zonder dat daar een projectweek voor nodig is.”

A portrait of Jürgend Delborge, a man with grey hair and a beard, wearing glasses and a beige sweater. He is standing outdoors next to a stone wall, with a blurred background of trees and foliage.

**JÜRGEN DELBARGE, DIRECTEUR DUIN EN POLDER:**

“We leggen de nadruk op wat mensen met een beperking wél kunnen. Niet op wat ze niet kunnen.”

Woensdagnamiddag gaat Luna mee met de klusjesdienst. “Papier en karton van de school wegbrengen, bijvoorbeeld, of glas naar de glascontainer dragen. Soms zijn er wel zware dozen bij. Werken in Biezoender vind ik het leukste, omdat ik dan kan praten met de mensen.” “We kozen er bewust voor om geen eigen locatie te nemen, maar de locatie van het dienstencentrum te benutten”, vult Cindy aan. “Onze mensen werken er vier dagen per week, met verschillende taken, elk met een eigen planning.”

## OOST WEST, SOEP BEST

“Ik denk wel eens dat Luna graag schrijver wil worden”, vertelt Cindy. “Ze helpt mee ons tijdschrift samenstellen en schrijft verhalen. Ze verricht ook kleine schrijftaken: ze verzorgt een welkomstwoord op de krijtborden aan de inkom van het dienstencentrum, en ze is goed in rijmen en dichten. Voor elke soep die hier geserveerd wordt, verzint ze een spreuk om de soep in de kijker te zetten. ‘Oost West, soep best.’ Of ‘na regen komt soep.’”

## WIN-WIN-SITUATIES

“We begeleiden met het Jobbureau verschillende doelgroepen”, gaat Cindy verder. “Mensen die in Duin en Polder wonen, mensen die zelfstandig wonen, mensen die bij hun ouders wonen. Het kan een aantal uren of dagen per week zijn, soms bij verschillende werkgevers. We zoeken altijd naar situaties waarbij mensen met een beperking iets kunnen doen waar ze goed in zijn en waar ze de werkgever mee vooruithelpen. En dat niet in speciaal

**CINDY PAUWELS, JOBCOACH:**

“Het is belangrijk dat mensen zelf kiezen, dan dat onze begeleiding start bij hun keuzes. We vertrekken vanuit sterktes, wensen en mogelijkheden van mensen.”



daarvoor voorziene werkplaatsen, maar bij elke reguliere werkgever in Diksmuide of omgeving waar ze nuttig werk kunnen verrichten. De locatie hangt ook af van waar onze mensen wonen, zodat ze zo zelfstandig mogelijk ter plaatse raken. Ze krijgen hulp van ons, maar niet meer dan ze nodig hebben.” “Veel van onze mensen doen echt zinvol werk”, vult Jürgend aan. “Er zijn er die heel graag met kindjes bezig zijn, en die in kinderdagverblijven een handje gaan toesteken om met de kindjes te spelen of te helpen met eten geven. Voor de Gezinsbond hebben we snoepzakjes voor de kindjes gevuld voor Sint-Maarten. Voor de Gezinsbond is dat veel werk, voor onze mensen is dat een zinvolle tijdsbesteding. Dat zijn win-winsituaties.”

### HET GEHEIM? KLEINSCHALIGHEID

“Het is voor ons echt heel belangrijk dat mensen overal terecht kunnen”, zegt Jürgend. “Soms komt de gemeente ons vragen of we iets kunnen maken in ons houtatelier om hun vrijwilligers te bedanken, en zo zijn onze mensen ook zinvol bezig. Als er soep wordt uitgedeeld, dan helpen we die soep maken. Als er wegwerkzaamheden zijn, en de bewoners moeten met flyers op de hoogte worden gebracht, dan zijn er bij ons mensen die graag wandelen en ondertussen die briefjes in de brievenbussen steken. Ons geheim? De kleinschaligheid. We vormen voor niemand een bedreiging. Voor ons zijn dat geen projecten, het zijn dingen

die gewoon op een laagdrempelige manier gebeuren. We hoeven er geen projectsubsidies voor aan te vragen of dikke dossiers voor op te stellen. Het zit in de natuur van Duin en Polder. Het maakt deel uit van ons DNA.”

### WONEN VOLGENS KARAKTER

Waar er voor het werk gekeken wordt naar het karakter en de wensen van de gasten, geldt dat ook voor de woonindeling in Duin en Polder. “Vroeger waren er woongroepen van een vijftiental mensen die wat meer begeleiding nodig hadden, en studio’s voor hen die wat zelfstandiger waren”, legt Jürgend uit. “Die groepen waren ingedeeld volgens de aard van de beperking.

## “Onze gasten voeren zinvolle taken uit op hun werk, die nuttig zijn voor de samenleving. Bezigheidstherapie is wat ons betreft iets van het verleden.”

We hebben nu gekozen om de beslissing van wie waar woont te laten afhangen van het karakter van mensen. Je hebt mensen met een lichte beperking, die opfleuren als ze in groep zijn, en mensen met een zware beperking die veel ondersteuning nodig hebben, maar die toch liever alleen wonen. Als ze zo het beste functioneren, dan komen we daar zoveel mogelijk aan tegemoet. En dat loopt heel goed.”

### DRAAISCHIJF VAN HET WIJKCOMITÉ

Duin en Polder heeft vier huizen in Diksmuide, in een woonwijk. “We voelen ons erg geaccepteerd door de buurt”, zegt Jürgend. “Soms horen we van voorzieningen elders in Vlaanderen dat buurtbewoners een huis voor mensen in een beperking niet graag zien komen. Bij ons is het tegendeel waar: wij zijn zelfs de draaischijf van het wijkcomité geworden. Als er op straat iets gebeurt met een van onze mensen, zou er in andere wijken misschien al snel naar de politie gebeld worden, maar bij ons komen ze even aanbellen om te zeggen wat er aan de hand is. Da’s een veel fijnere manier van werken, zo bespreken we rechtstreeks wat het beste werkt voor iedereen.”

“In onze wijk deden we ooit een kunstproject waarbij we op het pleintje een kunstwerk opbouwden met kunstenaars. Kinderen uit de wijk zijn ons toen de hele week komen helpen. Bij de onthulling van het kunstwerk barstte er een onweer los, en moesten we met de hele wijk schuilen

in twee kleine tentjes, dicht bij elkaar. Mensen hebben mekaar daar ontmoet en zeiden achteraf dat het echt leuk zou zijn om vaker samen dingen te doen. Dat legde de grondslag voor ons wijkcomité. We doen elk jaar samen een barbecue en een nieuwjaarsreceptie. Bij die activiteiten is Duin en Polder de trekker. Gewoon fysiek aanwezig zijn in een buurt doet soms dingen bewegen, letterlijk en figuurlijk.”

### VRIJE TIJD EN VRIJWILLIGERSWERK

“Veel van die activiteiten komen ook voort uit een idee van een bewoner”, vertelt Cindy. “Dat is bij ons ook heel belangrijk. Bewoners kunnen zelf keuzes maken, eigen ideeën inbrengen en ermee aan de slag gaan. Niet alleen over welk beleg ze op hun brood willen of welke kleur van trui ze willen dragen, maar ook hoe ze willen wonen of hoe hun dagbesteding eruitziet. Bij Biezoender zetten we ook in op vrije tijd en vorming. Een collega probeert zes keer per jaar aan te sluiten bij een regulier aanbod. Denk maar aan een proefles yoga. Een eerste keer gaan we mee om te testen, en daarna kunnen ze zelfstandig gaan, als ze willen.”

“We proberen zo weinig mogelijk zelf vrije tijd te organiseren”, vult Jürgend aan, “want er is een groot aanbod waarbij we kunnen aansluiten. Vrijwilligers nemen onze mensen al eens mee om te gaan zwemmen. We gaan bowlen of spelen netbal. De gemeente organiseert stoelae-robics waar we op intekenen. Sommigen

spelen G-voetbal. Soms gaat het gewoon om iemand die gaat fitnesssen en een van onze bewoners komt oppikken.”

Duin en Polder heeft ook een eigen Vrijwilligerspunt, waar vrijwilligers worden gematcht op basis van interesses en kwaliteiten. “Naast heel wat ‘gewone’ vrijwilligers is hier ook een aantal kwetsbare vrijwilligers aan slag”, legt Jürgend uit. “Mensen die na een burn-out stapsgewijs weer aan de slag willen bijvoorbeeld. Dat kan iemand zijn die zegt: ik strijk graag en ik ben niet graag alleen. Die komt dan hier strijken, en drinkt een kopje koffie met de bewoners of andere vrijwilligers. Da’s fijn voor ons en een meerwaarde voor de vrijwilliger. We vinden die meerwaarde voor de vrijwilligers belangrijk. Ze willen misschien buitenkomen, meer contact met mensen leggen, opnieuw structuur brengen in de dag. We doen zelf geen aanbod. We vragen eerst aan hen wat ze zoeken en zoeken dan een match. Dat kan bij ons zijn of in een andere organisatie. Want als je iets moet doen wat je niet graag doet, blijft het niet duren. Of het nu in een betaalde job is of als vrijwilliger.”

### NIET OP EEN EILAND BLIJVEN ZITTEN

Een tiental jaar geleden richtte Duin en Polder een samenwerkingsplatform op in Diksmuide met alle organisaties die met mensen bezig zijn. “We komen drie keer per jaar samen”, vertelt Jürgend, “en elke keer gaan we op bezoek bij een van de organisaties, want we kennen elkaar

LUNA VANDERGUCHT, WERKT  
VIA DUIN EN POLDER:

“Ik doe verschillende jobs,  
maar het liefst werk ik in het  
dienstencentrum. Ik breng  
mensen soep en drankjes,  
en kan ondertussen een  
praatje maken met hen.”



niet goed. Zonder elkaar te kennen kan je niet samenwerken. We bespreken dan welke samenwerkingen er al geweest zijn en wat de toekomstplannen zijn. Telkens zonder strikte agendapunten, maar iedereen komt buiten met een goed gevoel en nieuwe ideeën. We inspireren mekaar. Vergaderingen bestaan vaak over gezaag en geklaag over wat er misgaat, maar deze vergaderingen verlopen altijd in een positieve en inspirerende sfeer. Als iemand ergens mee zit, kunnen we mekaar bellen, zonder dat er per se een factuur volgt. Als een dienst voor gezinszorg in een gezin komt waar er iemand met een beperking woont, en ze lopen ergens tegenaan, dan bellen ze ons om te vragen hoe wij zoiets aanpakken. Omdat we elkaar kennen, neem je al sneller eens de telefoon. Je belt dan niet naar 'een dienst', maar naar iemand die je kent. Dat maakt het makkelijker en persoonlijker. We blijven dus niet op ons eilandje zitten.”

### WEG MET BEZIGHEIDSTHERAPIE

“Ooit hadden we een bewoner die gek was op auto's”, vertelt Jürgend. “Voor hem hebben we een job gevonden in een garage. Op het moment dat de stock met auto-onderdelen aangevuld werd, ging hij langs om alles op de juiste plaats in het magazijn te leggen. Hij wist perfect waar alles lag, en zorgde er heel nauwgezet voor dat de garagisten ook alles teruglegden op de juiste plek. Hij vormde echt een deel van het team. Het beste bewijs is dat hij elk jaar op het personeelsfeest uitgenodigd werd. Onze mensen worden dan ook echt gemist op de werkvloer als ze ziek zijn. Hun taak wordt dan tijdelijk niet uitgevoerd, en dat is dan echt een gemis in de werking van een bedrijf. Dit toont aan dat ze belangrijke en zinvolle taken uitvoeren. Het is niet zomaar bezigheidstherapie, daar willen we echt vanaf. Bezigheidstherapie is wat ons betreft iets van het verleden. We willen deel uitmaken van de maatschappij. We krijgen geld van de samenleving en we doen er iets voor terug.”

## Dag van de Zorg: een feestdag met een missie

# “ORGANISATIES TONEN HOE ZE HET VERSCHIL MAKEN”

De Dag van de Zorg is een gevestigde waarde. Al vijftien jaar zet de zorg- en welzijnssector het derde weekend van maart de deuren open voor het grote publiek. Het is geen initiatief van de overheid, maar van Els De Smedt en Geert Van Hijfte. Zij willen de sector in de spotlights zetten en mensen wegwijs maken in het zorglandschap.

Tekst Liesbeth Van Houdt | Foto Laura De Wilde

**Els De Smedt** en **Geert Van Hijfte** runnen het communicatiebureau Dotplus. “Bij ons cliënteel uit de zorgsector hoorden we vaak de nood aan een gezamenlijke opendeurdag”, vertelt Els. “Zo groeide het idee voor de Dag van de Zorg. We kennen de sector ook als ervaringsdeskundigen, omdat onze zoon Lucas een beperking heeft. Toen hij 27 jaar geleden met de aan-  
doening spastische quadriplegie geboren werd, moesten we onze weg vinden in het zorglandschap. Met de Dag van de Zorg willen we anderen daarbij helpen.”

“Hoe vaker mensen in contact komen met mensen met een beperking, hoe normaler ze dat vinden.”

Geert knikt. “Na vijftien jaar blijft er nood aan positieve beeldvorming. De sector staat vandaag onder druk door personeelstekorten. Op de Dag van de Zorg kunnen organisaties laten zien hoe ze het verschil maken. Dat geeft een boost en kan anderen ook inspireren.” Geert is blij dat

de Dag van de Zorg is uitgegroeid tot een echte feestdag. “Zelfs organisaties die niet officieel met ons meedoen, vieren het toch op de werkvloer.”

### MEER ZICHTBAARHEID EN INCLUSIE

Volgens Els is de sector doorheen de jaren veranderd. “Er is nu gelukkig veel meer openheid”, vindt ze. “Voorzieningen en zorgorganisaties bevinden zich vandaag veel vaker in gewone woonwijken. Ze zetten hun deuren open en betrekken hun bureaus. Het is belangrijk dat mensen met een beperking of een zorgnood zichtbaar zijn en gewoon deel uitmaken van de samenleving.”

Dat vindt ook **Lucas**, de zoon van Els en Geert. “Doordat ik altijd naar de buurtschool in het gewoon onderwijs ben gegaan, heb ik nooit het gevoel gehad dat ik buiten de maatschappij stond. Ik heb niets tegen het buitengewoon onderwijs. En ik begrijp ook wel dat mensen kiezen voor gespecialiseerde ondersteuning”, nuanceert hij. “Maar het zou beter zijn als dat samen, op dezelfde plek werd georganiseerd. Want hoe vaker mensen in contact komen met mensen met een

beperking, hoe normaler ze dat vinden. Omdat mijn ouders inclusie altijd heel belangrijk vonden, zie ik het als mijn taak om me ook in te zetten voor een zo normaal mogelijk leven. Zowel voor mezelf als voor anderen met een beperking.”

Vandaag woont Lucas zelfstandig en werkt hij als onderzoeker aan de UGent. “Dat was niet altijd evident, maar gelukkig is er nu wel veel mogelijk”, vertelt hij. “Zo was voorleessoftware voor mij echt een hulp en heb ik altijd veel kansen gekregen, zowel tijdens mijn studies als op het werk. Ook mijn ouders, familie en vrienden zijn er altijd voor mij geweest. Dankzij mijn persoonsvolgend budget kan ik alleen wonen. Ik regel er onder andere ADL-assistentie en andere ondersteuning mee.”

### DE ZORG- EN WELZIJS-SECTOR SEXY MAKEN

Voor Geert en Els zijn Lucas en zijn zus een inspiratiebron. “We hebben onze kinderen altijd betrokken en praten open met hen over ons werk. Als we een idee hebben voor een campagne, vragen we ook hun mening. Want als iemand de zorgsector hip en sexy kan maken, zijn het jongeren, toch?”, lacht hij.

De Dag van de Zorg is betalend voor organisaties. Maar Geert legt uit dat ze daar heel wat voor in return krijgen. “Veel promomateriaal, advies en begeleiding bij communicatie. Via onze perscontacten zetten we de deelnemende organisaties in de kijker en elk jaar loopt er een mediacampagne met Radio 2. Er wordt live radio uitgezonden op enkele deelnemende locaties. Wie meedoet krijgt een pagina op de website van Dag van de Zorg, en is ook zichtbaar in het magazine dat elk jaar verschijnt. Tenslotte kunnen deelnemers ‘merci-boxen’ winnen om hun personeel te bedanken en vereert koningin Mathilde één organisatie met een bezoek.”

### POSITIEF TABOES DOORBREKEN

Els en Geert vormen al vijftien jaar de motor achter Dag van de Zorg. Hoe

zien ze de toekomst van het initiatief? “Als ik mag dromen, wordt deelnemen ooit gratis. Want vooral voor kleinere organisaties vormt de kostprijs nog een drempel”, weet Els. “En we hopen ook nog veel meer jongeren te bereiken. Dat proberen we nu via een nieuw initiatief, de Open Scholenmarathon. Meer dan 60 onderwijsinstellingen die zorgopleidingen aanbieden nemen daaraan deel. Op die manier laten ze jongeren en zij-instromers zien en ervaren hoe vernieuwend, veelzijdig en toekomstgericht zorgopleidingen zijn. Een job in de zorg- en welzijnssector is boeiend en betekenisvol. Het is echt belangrijk om de jeugd mee te krijgen, want zij zijn de werknemers van morgen.”

Ook sensibilisering vindt Els belangrijk. “Campagnes zoals die van Te Gek?! hebben voor veel meer openheid gezorgd over geestelijke gezondheid. Ook voor

mensen met een beperking zouden zulke initiatieven zorgen voor meer begrip. Ze helpen om taboes te doorbreken en kennis te delen.” Lucas beaamt. “Mensen zijn soms bang van mij, omdat ik een beperking heb. Dat is echt nergens voor nodig. We zijn niet zo anders, we dromen van dezelfde dingen.” Wat hij denkt van de Dag van de Zorg? “Ik ben trots op het engagement van mijn ouders. Het is straf dat ze altijd met nieuwe ideeën komen, en dat ze de Dag van de Zorg tot een echt begrip hebben gemaakt. En dat is nodig”, vindt hij. “Want hoewel er pijnpunten zijn – zoals de wachtlijsten in de sector – is er ook zoveel goeds te vertellen. Positiviteit: dat brengt ons vooruit.”

» De Dag van de Zorg vindt plaats op 14-15 maart.

» [www.dagvandezorg.be](http://www.dagvandezorg.be)





## DOSSIER: DIGITALE ZORG, HULPVERLENING EN ONDERSTEUNING

Eind 2024 tekenden verschillende organisaties in op een projectoproep om blended zorg te integreren in hun werking. In dit dossier lichten we enkele projecten uit die ermee aan de slag gingen. Zorg en virtual reality. Een digitale tijdlijn voor vroeggeboren kindjes. En een chatbot die mensen met seksuele gevoelens naar minderjarigen naar hulp leidt.

**Ebergiste gebruikt nieuwe technologieën voor stressreductie, educatie en inclusie**

# VIRTUAL REALITY VOOR MENSEN MET EEN HANDICAP

Smartphones, tablets en nieuwe media zijn niet meer uit ons leven weg te denken. Dat is ook zo in voorzieningen voor personen met een handicap. Bij Ebergiste in Gavere maken ze er maar al te graag gebruik van. Met de hulp van virtual reality werken ze aan het verminderen van stress, leiden ze mensen op, en zorgen ze voor meer sociale inclusie.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Ebergiste

**Jozefien Harteel**, stafmedewerker zorg-technologie: “We hebben zeven verschillende campussen. Elke vestiging vond vroeger digitale oplossingen voor specifieke cliënten. In 2024 tekenden we in op het project voor digitale zorg, hulpverlening en ondersteuning. We hebben er nu voor gezorgd dat de vragen en oplossingen gecentraliseerd worden, dat kennis wordt gedeeld, en dat oplossingen voor meerdere bewoners of campussen kunnen worden gebruikt. De kennis moet worden verspreid omdat de noden op meer dan één campus aanwezig zijn. Nu hebben we een werkgroep met 22 mediacoaches voor de zeven verschillende campussen, die allemaal van elkaar leren.”

**Julie Rammeloo**, mediacoach: “Ik werk in de dagbesteding op campus 't Veer. We werken in een atelier waar we allerlei activiteiten doen. Het is interessant dat de

mensen uit de dagbesteding samenzitten met mediacoaches die in de leefgroepen werken, om te horen hoe zij omgaan met social media. Dan weet ik overdag ook wat er 's avonds gebeurt op dat vlak. Zo zijn we allemaal mee met het hele verhaal.”

Jozefien: “De nood tot samenwerking was er dus al voor het VR-project, maar dit was de ideale aanleiding om te starten met de samenwerking tussen alle campussen. We komen een paar keer per jaar samen

**“Na een virtueel bezoek aan het voetbalstadion, vinden sommige bewoners de moed om eens een match in het echt bij te wonen.”**

om goede praktijken te delen, vragen te stellen, zaken op tafel te leggen waar we tegenaan lopen. Het is interessant om te horen wat er leeft op de werkvloer en hoe we als organisatie activiteiten kunnen ondersteunen.”

**Welke functies willen jullie invullen met virtual reality?**

Jozefien: “We hadden al twee VR-brillen in huis. Die gebruikten we vooral bij therapie: ze zijn belevingsgericht en verminderen stress. Voor het project kochten we extra brillen aan voor uitbreiding naar alle campussen, en konden we de toepassingsgebieden uitbreiden. We werken nu niet alleen meer belevingsgericht, maar gebruiken virtual reality ook om vaardigheden te ontwikkelen en voor sociale inclusie. Daar zijn we het afgelopen jaar concreet mee aan de slag gegaan.”



Bij een virtueel bezoek aan het domein van Ebergiste in de herfst kunnen de gebruikers interactief herfstblaadjes wegblazen. Dat zorgt voor een ontspannende ademhalingsoefening.

## HERFSTBLAADJES BLAZEN

### Hoe ging dat concreet in zijn werk?

Jozefien: “Met de eerste brillen werkten we vaak met aangekochte virtuele beelden, bijvoorbeeld van een strand of een bos, om stress op te vangen bij onze bewoners. Tijdens die sessies merkten we dat herkenbare beelden ook belangrijk zijn voor onze cliënten. We hebben camera’s aangekocht om zelf beelden te maken voor de VR-brillen. De mediacoaches kregen opleiding om deze beelden te filmen. Dat was even heel technisch, maar het zorgde er wel voor dat we nu doelgericht werken aan op maat gemaakte oplossingen voor onze cliënten.”

Julie: “Klopt. Binnen onze dagbesteding hebben we een winkeltje waar we onze producten verkopen. We wilden graag de zelfstandigheid van onze cliënten die daar werken vergroten. Hoe ontvang ik klanten? Hoe noteer ik bestellingen? Studenten van de Arteveldehogeschool

hebben verschillende rollenspelen voor ons gefilmd. Na elke scène is er een pauze waarin we vragen kunnen stellen. Wat gaan we tegen de klant zeggen? Hoe gaan we een product verkopen? We filmde ook ons eigen domein in de herfst. Bij deze beelden kunnen de gebruikers interactief herfstblaadjes wegblazen, wat een rustgevende ademhalingsoefening oplevert.”

## EEN PINTJE BIJ FC DE KAMPIOENEN

**Gebruikers kunnen ook een virtueel bezoek brengen aan locaties waar ze anders niet makkelijk naartoe kunnen gaan. Wat voor locaties zijn dat dan?**

Jozefien: “We hebben een cliënt die grote fan is van FC De Kampioenen en heel graag de set eens zou bezoeken. We hebben beelden laten maken in het café van De Kampioenen. Zo kan onze cliënt daar een pintje bestellen aan de toog. Voor onze voetbalfans zijn er beelden gemaakt in het stadion van KAA Gent. Een echt bezoek

zou voor sommigen te overweldigend zijn, met de grote mensenmassa en de luide geluiden. Virtueel is de drempel veel lager en kunnen ze het ook op elk moment stoppen. Sommigen zijn eerst bang om te gaan, maar durven na een virtueel bezoek toch de stap wagen om een match in het echt bij te wonen.”

Julie: “Sommige van onze bewoners gaan werken in een fabriek. We hebben er beelden van voor hen die dat nog niet hebben gedaan. Zo krijgen ze op voorhand een idee van hoe het eraan toe gaat als ze er ook aan de slag willen gaan. We hebben ook een cliënt met een grote interesse in wilde dieren. Die heeft dankzij de bril al eens tussen de leeuwen kunnen zitten. We zijn blij dat we al deze mogelijkheden hebben leren kennen en willen dit project zeker blijven verderzetten en nog uitbreiden.”

**Stop it Now! zet in op preventie**

# CHATBOT VOORKOMT ZOEKACTIES NAAR BEELDEN VAN KINDERMISBRUIK

De hulplijn Stop it Now! lanceerde in 2025 een chatbot die gekoppeld is aan de pornowebsite Pornhub. Bezoekers die op zoek zijn naar beelden met kindermisbruik worden naar hulp afgeleid. Stop it Now! hoopt op deze manier problematisch gedrag vroeger te detecteren en mensen door te verwijzen naar langdurige hulp.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Bob Van Mol.

## Hoe werkt deze chatbot?

**Minne De Boeck**, projectleider Stop it Now!: “De chatbot wordt getriggerd op basis van zoektermen die geblokkeerd zijn op Pornhub en dus geen zoekresultaten opleveren. Het gaat over meer dan 45.000 woorden. Vaak zijn het woorden die omfloerst omschrijven waar ze naar op zoek zijn, bijvoorbeeld ‘Lolita’. Dan poept er een ontradingsboodschap op, alsook de verwijzing naar onze hulplijn. Sinds augustus 2025 gaan we een stap verder en verschijnt ook een chatbot. Daarvoor werken we samen met Aylo, het bedrijf achter Pornhub, en de Lucy Faithfull Foundation (Stop it Now! UK). De algemene boodschap die ze krijgen luidt: ‘Ik ben een chatbot van Stop it Now! Wat u zoekt is schadelijk en strafbaar. Hulp is beschikbaar. Wij bieden anonieme, vertrouwelijke en niet oordelende ondersteuning.’ Daarna kunnen ze onze verschillende diensten bekijken, bijvoorbeeld onze website en ons hulpaanbod.”

## Welke groep hopen jullie te bereiken met deze chatbot?

“De mensen die we hiermee waarschijnlijk het best kunnen bereiken, zijn zij die zichzelf al vragen stellen bij hun eigen gedrag, maar de stap naar hulpverlening nog niet gezet hebben. We willen ook mensen die zich nog niet bewust van hun gedrag, er wel bewust van maken. De chatbot heeft ook een afschrikkend effect. Soms moeten ze onze boodschap verschillende keren zien vooraleer het besef komt dat ze op het foute pad zitten. Vaak beleven ze dit in isolement. Over die interesses praat je niet zomaar met naasten, ze zijn bang voor het oordeel van anderen. Daarnaast is er een groep die geleidelijk aan afglijdt tot schadelijk en strafbaar materiaal is. Dit kan verschillende oorzaken hebben, zoals een seksverslaving waarbij steeds meer triggers nodig zijn.”

## Gaat de chatbot ook echt in gesprek met deze mensen?

“De bot gaat in gesprek, maar gaat niet in op individuele hulpvragen, daarvoor zijn er de chat of telefonische hulplijn. Wanneer iemand zegt dat die zich aangetrokken voelt tot jonge meisjes, zal de chatbot doorverwijzen naar de hulplijn. Wie zegt dat online beelden zoeken toch niet illegaal is, krijgt ook een beargumenteerd antwoord van onze bot, dat het wel degelijk strafbaar is en een link naar de hulplijn. Soms denken ze ook: ik misbruik zelf toch geen kinderen, dus ik ben niet in fout. Dan maakt de chatbot duidelijk dat de kinderen op de beelden misbruikt zijn om die beelden te maken. Door naar dergelijke beelden te zoeken, houd je het probleem in stand. De bot is dus geen vervanging van hulpverlening, het is wel een manier om te ontraden en beter toe te leiden naar de juiste hulp.”

**De bot werd ontwikkeld in de UK, daar is hij al in gebruik sinds 2022. Hoe zijn de resultaten daar tot nu toe?**

“Uit hun cijfers blijkt dat 82% van wie de geblokkeerde zoektermen invoert, de zoekactie tijdens eenzelfde sessie stopzet als de chatbot een boodschap geeft. Dat is een mooi resultaat. Of het ook resultaat heeft op langere termijn, daar hebben we minder zicht op. Daarnaast zien ze bij Stop it Now! UK ook een toename van honderden hulpvragers aan de hulplijn door de chatbot. Dat is wat je uiteindelijk wil bereiken. Bij ons is de bot sinds augustus 2025 online. We hebben nu een nieuwe projectaanvraag ingediend in de hoop het op langere termijn te kunnen evalueren. Ondertussen houden we de bot zelf online.”

“De chatbot kan mensen die op zoek zijn naar beelden van kindermisbruik een wake-upcall geven op een cruciaal moment.”

## ZELFHULPMODULES

**Jullie zetten via de chatbot ook in om jullie online zelfhulpaanbod meer in de kijker te plaatsen. Maken mensen daar gebruik van?**

“Er wordt zeker gebruik gemaakt van ons zelfhulpaanbod ‘Stoppen is mogelijk’. We zoeken verschillende manieren om het nog meer bekendheid te geven bij deze moeilijk te bereiken doelgroep. De chatbot is een extra manier om de doelgroep aan te spreken en te motiveren de eerste stappen te zetten naar hulp. Voor sommigen kan een anoniem online hulpaanbod de drempel verlagen. Het bestaat uit verschillende modules waarin ze inzicht krijgen in hun pornogebruik, hun probleemgebieden en wat de achterliggende redenen

zijn. Doen ze het uit verveling? Willen ze contact zoeken uit eenzaamheid. Gaat het over een seksuele voorkeur? Of is er sprake van een verslaving?”

**Na het doorlopen van het online zelfhulpaanbod kunnen mensen overstappen naar effectieve hulp. Hoe verloopt deze stap?**

“We merken dat die drempel soms nog hoog is. Daarom hebben we een anoniem ‘blended care’ traject aan de zelfhulpwebsite gekoppeld. We bieden nu coaching aan, ter ondersteuning van de online zelfhulp en als een soort tussenstap. Wie zich

aanmeldt, krijgt drie sessies aangeboden. Daarin bespreken we wat er in de zelfhulpmodule aan bod kwam, beantwoorden we de vragen die mensen hebben en luisteren we naar hun bezorgdheden. Het doel is om hen te laten aanhaken bij langdurige hulp. De voorbije maanden hebben zich er toch 14 mensen voor aangemeld. We hopen dat het project nog mag blijven voortduren, omdat we merken dat het ons helpt mensen naar de hulpverlening toe te leiden. Daar wordt ingezet op het begrijpen en het stoppen van het gedrag. Ons uiteindelijke doel is seksueel kindermisbruik voorkomen.”

**MINNE DE BOECK, PROJECTLEIDER STOP IT NOW!:**

“De drempel naar hulpverlening is nog hoog. Daarom bieden we nu met ‘blended care’ een tussenstap, van onlinezelfhulp tot een effectief hulpverleningsaanbod.”



**NeoParent brengt informatie bij ouders van baby op de neonatologie**

# HET DIGITALE DAGBOEK VAN EEN BABY

Een kindje dat te vroeg geboren wordt is vaak een onverwachte gebeurtenis. De ouders krijgen te maken met heel wat zorgen en emoties, en hebben veel nood aan informatie. Charlot Demeulemeester is hoofdvroedvrouw op de afdeling neonatologie van het AZ Oostende en legt uit wat NeoParent voor ouders van de baby's op die afdeling kan betekenen.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's AZ Oostende

“Wanneer een baby onverwacht te vroeg geboren wordt of om een andere reden op de neonatologie terecht komt, komt er heel veel informatie op de ouders af. Er breekt ook een bijzonder emotionele en vaak moeilijke periode aan”, steekt **Charlot Demeulemeester** van wal. “Ze hebben dan nood aan heldere informatie en communicatie, en daarnaast is ook ouderparticipatie van groot belang. Dat is een van de pijlers van ontwikkelingsgerichte zorg, die aangepast is aan het ontwikkelingsniveau van de baby. Door ouders te betrekken bij de zorg, kunnen ze een nog betere band opbouwen met hun kind.”

Als kindjes in de neonatologie van AZ Oostende worden opgenomen omdat ze te vroeg ter wereld kwamen of een andere moeilijke start kenden na de bevalling, blijven de ouders nog een paar dagen mee op de materniteit. “In die eerste dagen starten we NeoParent al op, zodat de ouders

helemaal mee zijn tegen dat ze naar huis moeten gaan en hun kindje in het ziekenhuis blijft.”

“Je kan het vergelijken met een online tijdschrift zoals we die kennen van social media”, legt Charlot uit. “De verpleegkundigen zetten meerdere keren per dag een update of foto online. 's Morgens kan je zo zien of je baby goed geslapen heeft, of het kindje onrustig was, hoe het knuffelmomentje, de voeding of het wassen verliep. In één oogopslag zien de ouders hoe de nacht was, en zien ze hun baby. Ze kunnen ook een like of een reactie achterlaten, zoals op sociale media. Dat alles neemt niet weg dat ouders ook nog altijd mogen bellen.”

## GERUSTSTELLING DOORHEEN DE DAG

Naast de tijdschrift met dagelijkse gebeurtenissen is er ook een vakje met de evolutie van het gewicht en de lengte. “Dat geeft ook



Op de tijdschrift zien ouders van de baby hoe het badje, de voeding, het knuffelmomentje doorheen de dag verlopen zijn.



“NeoParent is een fijn extraatje om ouders te informeren en gerust te stellen doorheen de dag. Het vervangt natuurlijk niet het dagelijkse bezoek van de ouders aan hun kindje in het ziekenhuis.”

mooi weer hoe de baby groeit. Er worden ook mijlpalen weergegeven zoals een eerste badje, of als het gewicht van twee kilo bereikt is. Als de ouders terug naar huis gaan en aan het werk moeten, kunnen ze zo toch meevolgen. Het vervangt uiteraard niet de dagelijkse bezoeken, of de telefoon, maar het is een extraatje, een leuke meerwaarde. Zo is er nog iets meer geruststelling doorheen de dag.”

Verpleegkundigen zorgen voor de updates. “Ze spreken af dat er per shift een update gebeurt. Het is een extra taak, maar als de verpleegkundigen merken dat de ouders het

erg appreciëren, zijn ze zeker gemotiveerd om dit te doen. Ze halen er ook voldoening uit, ze vinden het leuk om te doen. De zorgen van de ouders wegnemen en hen geruststellen hoort ook bij hun taak.”

## WOORDENBOEK INCLUSIEF

Als de baby de hieprijk krijgt, wordt dat ook gepost. En er zit een woordenboekje in NeoParent: wanneer ouders dan op het woord hieprijk klikken, leren ze wat deze test inhoudt. “Dit noemen we ‘blended learning’”, let Charlot uit. “Het is niet enkel

informatief, maar ook deels educatief. Naast de uitleg van moeilijke woorden is er ook vertaling naar verschillende talen ingebouwd.”

Bij ontslag uit het ziekenhuis kunnen de ouders een herinneringenboekje laten maken van alle berichten op de tijdlijn. Voor een kleine bijdrage krijgen ze het dan als een geprint boekje. De moderne versie van een babyboek. “We hebben NeoParent nu ongeveer een jaar in gebruik. De projectsubsidie van het eerste jaar is nu afgelopen, maar we gaan het sowieso verderzetten”, besluit Charlot.



Dankzij eLys krijgen nabestaanden veel sneller de overlijdensakte. De administratieve rompslomp van een overlijdensaangifte vermindert aanzienlijk.

**eLys vermindert administratieve rompslomp na overlijden**

# OVERLIJDENSAANGIFTE VERLOOPT VOORTAAN VOLLEDIG DIGITAAL

Voortaan verloopt het aangeven van een overlijden een stuk eenvoudiger en sneller. Dankzij het nieuwe digitale platform 'eLys' kunnen alle betrokken professionele partners het volledige administratieve traject online doorlopen. Met de digitalisering van de overlijdensakte vergemakkelijkt het Departement Zorg niet alleen de administratie voor burgers en loketmedewerkers, maar ook voor professionele partners zoals woonzorgcentra en begrafenisondernemers.

Tekst Liesbeth Van Braeckel

**E**en overlijden wordt officieel vastgesteld door een arts. De arts vult de nodige documenten in, waarna de begrafenisondernemer ze verder aanvult en doorstuurt naar de gemeente. De gemeente bezorgt de begrafenisondernemer dan een overlijdensakte, waarbij ook een toelating tot crematie of begraving wordt meegegeven. Dat bezorgt de begrafenisondernemer als laatste aan het crematorium of begraafplaats. Een tijdrovende en ingewikkelde procedure. Dit hele papierwerk neemt wel vier tot vijf werkdagen in beslag, nog meer

als er een feestdag tussen valt. Soms ging er meer dan een week over voordat je als nabestaande de akte had en naar de bank of notaris kon gaan om bankzaken of de erfenis te regelen.

## NABESTAANDEN ONTZORGD, MINDER PLANLAST

De Vlaamse regering besliste nu om die administratieve rompslomp te vereenvoudigen en te digitaliseren. Zo worden niet

alleen de nabestaanden ontzorgd, ook de lokale besturen gaan erop vooruit qua planlast. Waar voorheen de gemeente dit proces via e-mail met de verschillende betrokken partners regelde, verloopt het vanaf nu met eLys volledig geïntegreerd in één digitaal systeem met automatische doorgave. Op deze manier worden gegevens maximaal hergebruikt en kunnen ze vlot uitgewisseld worden tussen verschillende partijen zoals artsen, begrafenisondernemers, lokale besturen en het Departement Zorg.



# LUIHEID IS EEN VORM VAN EFFICIËNTIE

Goede voornemens. De meesten onder ons maken ze bij de start van het nieuwe jaar. Op nummer één staat ieder jaar met stip 'meer bewegen'. Gemiddeld houden we dat drie weken vol. Daarna slabakt het. De nieuwe sportoutfit blijft in de kast liggen of het fitnessabonnement vergaart stof.

Tekst Marleen Finoulst | Foto Emy Elleboog

**H**oe komt het toch dat ruim de helft van de bevolking er niet in slaagt om een sedentaire levensstijl om te buigen naar meer actie, terwijl men dat echt graag wil? Te weinig beweging draagt bij tot een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en op bepaalde kankers. Ook het mentale welzijn vaart er wel bij. Genoeg argumenten om vol te houden, zou je denken. De beweegnorm voor volwassenen houdt in dat je minstens 150 minuten per week beweegt aan een matige intensiteit (wandelen, zwemmen, elektrisch fietsen) of minstens 75 minuten per week aan een hoge intensiteit (stevig doorzwemmen, joggen, fietsen). Waarom lukt dat niet? Een gebrek aan wilskracht?

Zo simpel is het niet, zeggen bewegingswetenschappers die er onderzoek naar deden. Zij verklaren de kloof tussen intentie en gedrag met de beweegparadox. Deze hypothese is gebaseerd op een conflict tussen bewuste en automatische processen in het brein. Dat illustreren ze aan de hand van de trap en de lift. Zonder nadenken nemen mensen de lift in plaats van de trap. De trap nemen, doe je wanneer je er bewust voor kiest. Automatische processen zorgen ervoor dat we het gedrag kiezen dat de minste energie vergt. Het is een overlevingsstrategie die onze voorouders goed van pas kwam. Ze spaarden hun energie voor de jacht of om op de vlucht te kunnen slaan in geval van nood. Dit ingesleten systeem zou aan de basis liggen van het gebrek aan lichaamsbeweging.

Om dat te bewijzen werd het volgende experiment opgezet. Deelnemers werden in een eerste proef gevraagd om beelden van sedentair gedrag een duimpje te geven en beelden die actief gedrag toonden, weg te klikken. In de tweede proef werd hen gevraagd om het omgekeerde te doen: sedentair gedrag wegglikken en actief gedrag 'liken'. Vervolgens werden de reactietijden vergeleken. Alle deelnemers waren sneller in het wegglikken van beelden met sedentair gedrag en sneller in het positief beoordelen van actieve beelden dan van inactieve plaatjes. Tijdens deze proeven werd de hersenactiviteit geregistreerd door middel van een EEG (elektro-encephalogram). Dat toonde dat het wegglikken van beelden met sedentair gedrag meer hersenactiviteit genereerde in het brein. Anders gezegd: het kost het brein meer moeite om beelden van sedentair gedrag als onaangenaam weg te zetten.

Lui zijn betekende ooit efficiënter omgaan met energie en voor de hersenen is dit wellicht nog altijd zo. Om over te schakelen naar een actieve levensstijl, moet je een minstens twee maanden tot een jaar iedere dag een weerstand overwinnen. Drie weken is veel te weinig. Start met kleine, haalbare stapjes en zet die om in concrete afspraken met jezelf, bijvoorbeeld een kwartiertje wandelen na de lunch. Wedden dat je op de duur de smaak te pakken krijgt?

## Intersectorale samenwerking in een regelluwe innovatieruimte

# TOEKOMSTZORG ZET IN OP WENDBARE EN DUURZAME ZORGMODELLEN

De zorgsector staat vandaag voor grote uitdagingen. De vergrijzing neemt toe en de zorgvraag wordt complexer in een versnipperd zorglandschap. Tegelijkertijd is er een structureel tekort aan personeel. Daarom zet het Departement Zorg met het traject ToekomstZorg in op wendbare en duurzame zorgmodellen voor de toekomst.

Tekst Astrid De Vos en Liesbeth Van Braeckel | Foto Jan Locus

**Kurt Asselman**, projectleider ToekomstZorg, legt uit wat de doelen van het project zijn: “Veel organisaties werken op hun eigen eiland, terwijl mensen met zorg- of ondersteuningsnoden vaak meerdere problemen tegelijk hebben. Die combinatie zorgt ervoor dat de kloof tussen vraag en aanbod almaar groter wordt. Met ToekomstZorg willen we daar een antwoord op bieden. Geen zaligmakend model dat alles oplost, maar wel haalbare, schaalbare zorgmodellen die bovendien wendbaar en duurzaam zijn. Innovatie en implementatie spelen een sleutelrol.

Daarbij gaat niet alleen over technologie, maar ook over nieuwe vormen van samenwerking, organisatie of financiering. Soms zit innovatie in kleine dingen.”

### VAN ONDERUIT

Een belangrijke eigenschap van het traject is dat het van onderuit vertrekt, aldus Kurt: “ToekomstZorg groeit van uit de praktijk. We luisteren naar wat er leeft bij zorgverleners, gebruikers, werkgevers en onderzoekers, en we zetten in op een vernieuwende beweging. Zo maken we een

toekomstgerichte zorg waar die tegelijk menselijk, efficiënt en betaalbaar blijft.”

“Het traject is een samenwerking tussen het beleidsdomein WVG, met het Departement Zorg als trekker, en een wetenschappelijk consortium met universiteiten, hogescholen en twee Nederlandse partners. In de eerste fase hebben we in elke provincie en in Brussel toekomstverkenningen gehouden, met gebruikers, zorgverleners, werkgevers, vakbonden, academici, overheden, ervaringsdeskundigen en mogelijkmakers”, vertelt Kurt. “We ontdekten meer dan 430 innovatieve initiatieven die vandaag al bestaan. Maar minstens even belangrijk was de ontmoeting en dynamiek tussen de deelnemers.”

Complexe knelpunten in de zorg hebben  
duurzame oplossingen nodig.

**KURT ASSELMAN, PROJECTLEIDER  
TOEKOMSTZORG:**

“We moeten meer samenwerken over beleidsdomeinen en sectoren heen, innovatie omarmen en geïntegreerde zorg en ondersteuning optimaliseren.”

## REGELLUWE RUIMTE

“Deze provinciale inzichten werden samengebracht in een Toekomstconferentie. Als overheid gaf dit proces ons de marsrichting aan. Het model van de innovatiepijplijn is hier een tastbaar bewijs van. De volgende stap is nu het openzetten van de innovatieruimte”, legt Kurt uit. “Dat is een regelluwe ruimte waar organisaties kunnen experimenteren met vernieuwende zorgvormen. Vaak botsen mensen in het werkveld op regelgeving die vernieuwing tegenhoudt. In de innovatieruimte kunnen ze die grenzen opzoeken en testen wat werkt. De afspraak is dat wat we daaruit leren en implementeren, niet in de pilootfases blijft hangen. Als iets goed werkt, willen we dat structureel inbedden, ook in de regelgeving.” Het consortium begeleidt, zet in op actieonderzoek en meet de impact op één of meerdere aspecten van de zes doelen om betere zorg en ondersteuning te bekomen.

## PROBEREN, LEREN EN BIJSTUREN

“Voor zorgverleners betekent ToekomstZorg in de eerste plaats dat ze meer ruimte krijgen om te experimenteren. En ook om te falen. Innoveren betekent proberen, leren en bijsturen en implementeren. Als iets niet werkt, is dat geen mislukking maar een les.” Daarnaast wil ToekomstZorg ook iets doen aan regelgeving die vernieuwing tegenhoudt. “Tijdens COVID zagen we bijvoorbeeld dat woonzorgcentra en diensten voor personen met een beperking prima konden samenwerken”, legt Kurt uit. “Maar zodra de crisis voorbij was, viel iedereen terug op zijn

eigen sector en regels. Dat soort muren willen we doorbreken.”

## KRACHTEN BUNDELEN

Voor gebruikers is het voordeel duidelijk: klant zijn, een zorg die beter op hen is afgestemd, met meer samenwerking tussen diensten, minder versnippering en meer vertrekken vanuit hun zelfregie, autonomie en waardigheid. Kurt benadrukt dat ToekomstZorg verder gaat dan enkel de zorgsector. “We willen een beweging op gang brengen over beleidsdomeinen heen, met partners uit werk, mobiliteit, cultuur of onderwijs, en met de profitsector. Ook zij hebben invloed op welzijn en

gezondheid. Als we die krachten bundelen, creëren we een zorgzame samenleving waarin iedereen mee is.”

“Op langere termijn hopen we dat er een vaste ‘hub’ ontstaat, een soort marktplaats waar organisaties, onderzoekers, overheden en burgers elkaar blijven ontmoeten. Een plek waar ideeën en ervaringen gedeeld worden, en waar vernieuwing voortdurend in beweging blijft. Dat is uiteindelijk de droom: een systeem dat samenwerking stimuleert, zingeving en een positief beeld omarmt, mensen verbindt en kansen geeft aan wie het verschil wil maken.”



Thomas Rau over toekomstgerichte architectuur

# “WE HEBBEN GEEN ZORG GEBOUWEN MEER NODIG”

Duurzaamheid staat al jaren hoog op de maatschappelijke agenda, maar volgens architect Thomas Rau volstaat het begrip niet om echte verandering te realiseren. “Duurzaamheid optimaliseert het bestaande systeem, maar dat systeem zélf is niet toekomstbestendig”, stelt hij. Hoe kunnen we de zorgsector anders vormgeven en waarom is een mentaliteitsverandering belangrijker dan klimaatverandering?

Tekst Lise Collin | Foto Daniel Koebe

**D**e Duits-Nederlandse architect **Thomas Rau** heeft in ons land onder meer campus The Penta van Howest in Kortrijk ontworpen. Hij benadert architectuur niet louter als het vormgeven van gebouwen, maar als een reflectie van hoe de mensheid omgaat met de wereld. “Architectuur is gematerialiseerde kunst en een spiegel van ons bewustzijn in een bepaalde tijd. Er is geen enkele kunstvorm die zoveel materie moet bewegen om iets onzichtbaars, namelijk ruimte, zichtbaar te maken.”

Hoewel duurzaamheid vaak als de oplossing voor klimaatproblemen naar voren wordt geschoven, plaatst Rau er kanttekeningen bij. “Duurzaamheid optimaliseert de status quo. We gebruiken iets minder energie, iets minder materiaal, stoten iets minder CO<sub>2</sub> uit. Dat is nuttig, maar het verandert het systeem niet. En precies dat is vandaag de opdracht: transformatie. Voor echte verandering is duurzaamheid dus het verkeerde instrument.”

Die spanning tussen optimaliseren en transformeren verklaart volgens Rau ook waarom er soms weerstand ontstaat rond duurzaamheid. “Mensen voelen intuïtief aan dat al die inspanningen niet echt iets fundamenteels veranderen. Ze denken: ‘Ik steek hier veel geld en moeite in, maar wat verandert er echt?’ Dat onderbuikgevoel is terecht. Ik wil mensen niet overtuigen, ik wil ze raken. Pas wanneer je intrinsiek geraakt bent, komt er echte motivatie voor verandering.”

## VAN ZORGINSTELLING NAAR FLEXIBELE WOONRUIMTE

Rau pleit daarom voor een ander model: gebouwen die flexibel en toekomstgericht ontworpen zijn. “We moeten geen zorginstellingen meer bouwen, maar woongebouwen waarin zorg verleend kan worden. Als de zorgbehoefte verandert, moet het gebouw een andere functie kunnen krijgen. Vandaag is de enige optie

vaak verbouwen en als je maar één optie hebt, heb je eigenlijk geen keuze.”

Concreet pleit hij voor modulair en gelaagd bouwen. Gebouwen bestaan uit verschillende lagen: de locatie, de ruwbouw, gevel, installaties en interieur. “Al die lagen hebben een andere levenscyclus. Als je ze onafhankelijk van elkaar ontwerpt, kan je één laag vervangen zonder de rest te vernietigen. Net zoals je bij een auto een onderdeel kan vervangen zonder de hele motor uit elkaar te halen.”

“Een mentaliteitsverandering is belangrijker dan de klimaatverandering. Het is zoals een alcoholist die besluit gezonder te gaan eten maar blijft drinken: dat werkt niet. Gedragsverandering begint bij onszelf.” Architecten spelen volgens hem een cruciale rol in die transitie. Ze creëren immers de ruimtelijke voorwaarden voor de manier waarop we leven, werken en zorgen. “Architecten hebben een enorme verantwoordelijkheid. Ze kunnen mee





**THOMAS RAU, ARCHITECT:**

“Er is geen enkele kunstvorm die zoveel materie moet bewegen als architectuur om iets onzichtbaars – namelijk ruimte – zichtbaar te maken.”

## “Er is een fundamentele gedragsverandering nodig. Mentaliteitsverandering is belangrijker dan klimaatverandering.”

de verschuiving zichtbaar maken in hoe we bouwen en denken. Maar daarvoor moeten ook opdrachtgevers hun vragen anders leren stellen.”

### LAGE AMBITIES EN LOGGE STRUCTUREN

De realiteit is vandaag vaak weerbarstig. Rau stelt vast dat veel opdrachtgevers, zeker overheden, nog te weinig ambitie tonen. “Zonder opdrachtgever kunnen we niets doen. Maar er komen veel verkeerde vragen uit de markt, vragen met weinig visie en expertise. Architecten kunnen wel inspireren, maar als het ambitieniveau te laag ligt, blijven we steken.” Daar komt bij dat regelgeving vaak als barrière wordt aangehaald. Rau vindt dat argument onvoldoende. “Regels zijn niet het echte probleem. Er is vooral een gebrek aan visie.

Veel zorginstellingen bouwen vandaag nog op een manier die binnen tien à vijftien jaar niet meer voldoet aan nieuwe eisen, terwijl de gebouwen pas na dertig of veertig jaar zijn afgeschreven. Dan heb je een structureel probleem.”

Wanneer Rau zijn blik op de toekomst richt, is hij radicaal: “Over vijftig jaar hebben we geen zorggebouwen meer. Mensen blijven zoveel mogelijk in hun eigen leefomgeving en krijgen daar zorg. Alleen wanneer intensieve zorg nodig is, komen ze naar een appartementencomplex met een zorgpost. Zorg is een dienst, geen gebouw.” Volgens Rau moet de sector afstappen van het idee dat elke zorgfunctie een eigen infrastructuur vereist. “We moeten flexibiliteit en aanpasbaarheid centraal stellen, niet starre stenen structuren. Dat verlengt de

levenscyclus van gebouwen en voorkomt kapitaalvernietiging.”

### GAST OP DEZE PLANEET

In Vlaanderen groeit de aandacht voor duurzaamheid in de zorg, onder meer via initiatieven als de Green Deal Duurzame Zorg. Rau erkent de waarde van dergelijke projecten, maar waarschuwt voor een te enge focus. “Er is niets mis met duurzaamheid op zich. Maar als je echt onze relatie met de planeet wil veranderen, heb je meer nodig dan een ‘deal’. Liefde en zorg organiseren je niet met een contract, je beleef het.”

De essentie van Rau's visie is eenvoudig maar confronterend. “We zijn geen gastheer of gastvrouw van deze aarde: we zijn te gast. Niets is van ons, alles is tijdelijk en gegeven. Als we vanuit dat besef handelen, maken we heel andere keuzes. Dan bouwen we anders, zorgen we anders, leven we anders.”



# 13:36

Sarah Devos schrijft over natuur en is vrijwilliger in het woonzorgcentrum. Met haar boek en lezing over vogelgeluiden, leert ze jong en oud, (groot)ouders en (klein) kinderen deuntjes van verschillende vogels herkennen. Het is haar missie zoveel mogelijk mensen warm te maken voor het herkennen en kennen van vogels. Ze toont hoe makkelijk dat kan zijn. Daarvoor spreekt ze alle zintuigen aan: voelen aan veren, luisteren naar geluiden, rustig aan het raam zitten kijken naar de vogels aan het voederbakje.

>> [www.sarah-devos.be](http://www.sarah-devos.be)





**“Als iedereen voor  
elkaar zou zorgen, zou  
het leven zoveel mooier zijn”**

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

**“Rouw is als een golf die je telkens weer overspoelt. In het begin werd ik platgeslagen, maar ondertussen heb ik leren zwemmen.”**

**Rouwen kent vele gedaantes en concentreert zich niet enkel in de periode rond Allerzielen. Dat weet zangeres en schrijfster Hannelore Bedert maar al te goed sinds ze in 2019 haar man verloor. Stijn, de vader van haar twee kinderen, overleed toen aan een hartaanval.**

**Hannelore Bedert** vertelde over hoe ze met haar verlies omgaat in interviews. Ze schreef er een mooie columnreeks over die werd gebundeld als *Hoelang gaat papa nog gestorven zijn?* En ze schreef de song ‘Kom naar huis’. De tekst van dat nummer toont mooi welke vormen verdriet en gemis kunnen aannemen. Maar optreden deed ze lang niet meer. “Het was emotioneel moeilijk, en ook praktisch niet zo makkelijk te organiseren, met twee jonge kinderen.”

Zo’n gebeurtenis haalt de vaste bodem onder je leven weg emotioneel en praktisch, maar het leven blijft ondertussen wel doorgaan. “Je moet blijven eten,

voor de kinderen zorgen en hen naar school brengen. Met kinderen heb je heel weinig tijd om te rouwen en weinig tijd voor jezelf. Je stelt rouw uit tot er ruimte voor is. Gezond is dat niet, maar het kan soms niet anders. Van sommige dingen denk je: het moet gebeuren, en ik ben hier de enige die het kan doen, dus ik moet wel. Als ik daar over begin na te denken, word ik ongelukkig. Maar ik moet het dan gewoon doen: bed uit en beginnen. Ik wilde niet dat die negatieve gevoelens mijn leven zouden overnemen. Ik kreeg veel hulp, maar na een tijdje merkte ik dat ik mijn eigen dingen weer wilde regelen.”

» Lees op [weliswaar.be](https://weliswaar.be) verder over haar ‘eerste keren’ alleen, over de administratieve muur die ze moest neerhalen, en haar voornemen om optimistisch in het leven te staan.



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

## Een gesprek met Dirk De Wachter over geduld en zorg

# DE KUNST VAN HET GEËNGAGEERD WACHTEN

Alles moet sneller, efficiënter, onmiddellijk. Wachten is in onze tijd een tekort, een fout in het systeem. Psychiater Dirk De Wachter pleit voor een radicaal ander perspectief. Wachten is voor hem geen passieve berusting, maar een actieve, betrokken houding tegenover de wereld.

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

In zijn nieuwe boek schrijft Psychiater **Dirk De Wachter** (UPC KU Leuven) openhartig over zijn ziekte, het einde van zijn loopbaan en zijn verbondenheid met de doden. *Wachten* is een intiem boek van iemand die "in de kwetsbare mens, de mens die uitvalt, een signaal ziet voor ons allen." De Wachter gebruikt zijn boeken en zijn bekendheid om zijn beroep een menselijk gelaat te geven.

### KIJKEN MET OPEN GEEST

**We moeten, zo schrijft u, de verwachting loslaten.**

Dirk De Wachter: "Dan komen we tot het ware wachten. Ik heb dat niet zelf uitgevonden. De Duitse filosoof Martin Heidegger heeft over "warten ohne Erwartung". Als je zonder verwachting wacht, dan kom je tot een zijn dat wezenlijk is. Dat inzicht heeft me getroffen en vormde de aanleiding tot het boek."

**Hangt dat wachten samen met uw beroep als psychiater?**

"Ik moet geduldig zijn en rustig de tijd nemen. Ik moet mensen hun eigen verhaal laten ontwikkelen en dat niet forceren. Dit is wezenlijk voor ons beroep. In de geneeskunde heet dat *watchful waiting*. Heidegger heeft het over een soort rustig kunnen laten zijn. Ook de zenboeddhisten streven het na."

"Het betekent niet dat je niets doet of jezelf terugtrekt in jezelf. Nee, het is een geëngageerd wachten. Je kijkt met open geest, verwonderd. Je bent aandachtig en vooral ook verbonden, zorgzaam, hoopvol, geëngageerd. Dat is het wachten waar ik voor sta."

**Helemaal anders dan het banale wachten dat we iedereen kent.**

"We jagen onszelf ontzettend op. Het beste voorbeeld is de manier waarop we bol.com en andere koopplatformen gebruiken. We zien iets op het scherm en we willen het meteen hebben. We klikken

het aan en het moet er nu zijn. Als we twee dagen moeten wachten, dan maken we ons al ambetant. Heb ik dat pakje echt direct nodig?"

"Ik pleit ook voor het herwaarderen van het verlangen, in al zijn betekenissen. Het verlangen dat teloorgaat in een al te directe, door consumptie gereguleerde maatschappij. Zelfs in het liefdesleven wordt het verlangen gedood. Ik ben op zich niet tegen Tinder, maar als het relationele leven *vertinderd* wordt, dan vrees ik dat het sterft."

### KRITISCH VOOR PROTOCOLLEN

***Wachten* is een zeer persoonlijk boek. In hoeverre strookt uw doorvoelde pleidooi voor een geëngageerd wachten met de praktijk van de georganiseerde zorg?**

"De zorg werkt objectief, zit vol met protocollen en is gericht op oplossingen. Daar plaats ik in mijn eigen vakgebied vraagtekens bij. Ik ben kritisch over de geprotocolleerde, af te vinken psychiatrie.



**DIRK DE WACHTER (UPC KU LEUVEN):**

‘Er moet voor de zorgenden ook goed gezorgd worden.’

treed op voor grote zalen. Dat vervult me nog steeds met verwondering. Maar de kentering, de kanteling in die maatschappelijke evolutie, die zie ik vooralsnog niet.”

## TEKENS VAN HOOP

### Hoe kijkt u naar uw eigen afscheid?

“In januari geef ik een afscheidslezing. Vijftien jaar na *Borderline Times*. Mijn analyse is dat een aantal van de in dat boek beschreven fenomenen zijn toegenomen. Maar ik ben ook een hoopvolle mens. We kunnen wachten op beterschap. Geen passief, naar achteren leunend, cynisch wachten. Maar een geëngageerd wachten door te schrijven, door te spreken. Door mijn boodschap duidelijk te maken.”

“Ik merk ook tekenen van hoop. De jonge generatie denkt na hoe ze carrière en gezinsleven kunnen combineren. Of ze hun smartphone moeten uitschakelen. Hoe het met relaties, duurzaamheid en ecologie zit. Ik ben niet pessimistisch.”

### Zorgen zorgverleners wel goed genoeg voor zichzelf?

“Dat is een van mijn stokpaardjes: er moet voor de zorgenden ook goed gezorgd worden. Ze moeten dat ook toelaten. Er zijn nogal wat zorgende mensen die zich helemaal moe geven. Ze moeten dat leren begrenzen.”

“De zorg en het onderwijs: dat zijn de twee pilaren waarop ons welzijn steunt. Het zijn twee bezigheden die eigenlijk schandelijk onderschat worden in onze wereld. Het gaat niet alleen om het financiële aspect, maar ook om respect. Daar ga ik over zagen tot het einde van mijn dagen.”

» Dirk De Wachter, *Wachten. Een levenshouding*, 2025, LannooCampus, 168 p. | ISBN 9789020999655 | 24,99 euro

» Lees het volledige gesprek met Dirk De Wachter op [weliswaar.be](https://weliswaar.be).

Over de diagnostische categorieën en de diagnose-behandelcombinaties, zoals die in Nederland heten (“pakketprijzen” voor een volledig zorgtraject, nvdr). Ik ben al jaren consequent in mijn kritiek.”

### Hoe verloopt uw werk in het UPC?

“Ik leid hier in het UPC Kortenberg een dagcentrum waar geen wachtlijst bestaat. Waar mensen altijd welkom zijn. De principes die ik beschrijf in mijn boek probeer ik waar te maken in mijn vakgebied. Ik hoop dat ik dat ook doe met mijn patiënten, ambulant of in consultaties.”

“Ik ben uiteraard een deel van de wereld. Ik jaag mij ook op. Ik ben geen compleet onthechte zen-goeroe. Vanochtend stond ik weer in de file. Dan overdenk ik het schema van de dag en luister ik naar Klara. Ik probeer die wachttijd goed aan te wenden, nuttig te gebruiken. Om van dat nadeel een voordeel te maken. Maar het lukt mij niet altijd. Vanmorgen heb ik me een beetje opgejaagd. Ik was maar een klein beetje te laat. En de studenten aan wie ik les moest geven, waren nog later.

## “We moeten leren wachten zonder verwachting.”

(lacht) Geduld is in mijn beroep belangrijk. Ik ben een geduldige mens. Maar het lukt me niet altijd.”

### U beschrijft geduld als een deugd waaraan we vandaag nood hebben. Kan je geduldig zijn leren?

“Wel, door er een boek over te schrijven en interviews te geven. In al mijn boeken heb ik geprobeerd om een antwoord te vinden op de maatschappelijke problemen die ik heb aangekaart in mijn debuut *Borderline Times*.”

“Mensen vragen dat soms wel. Dokter, wat moet ik doen? Ik zeg dan, ja, dat weet ik ook niet. Ik vertel in mijn boeken wat over mezelf. Het is een goede manier om dingen toegankelijk te maken. Op die manier hoop ik dat mensen zich afvragen hoe het bij hen in elkaar zit. Ik word veel gelezen en ik

## DE PRIJS VAN ARMOEDE

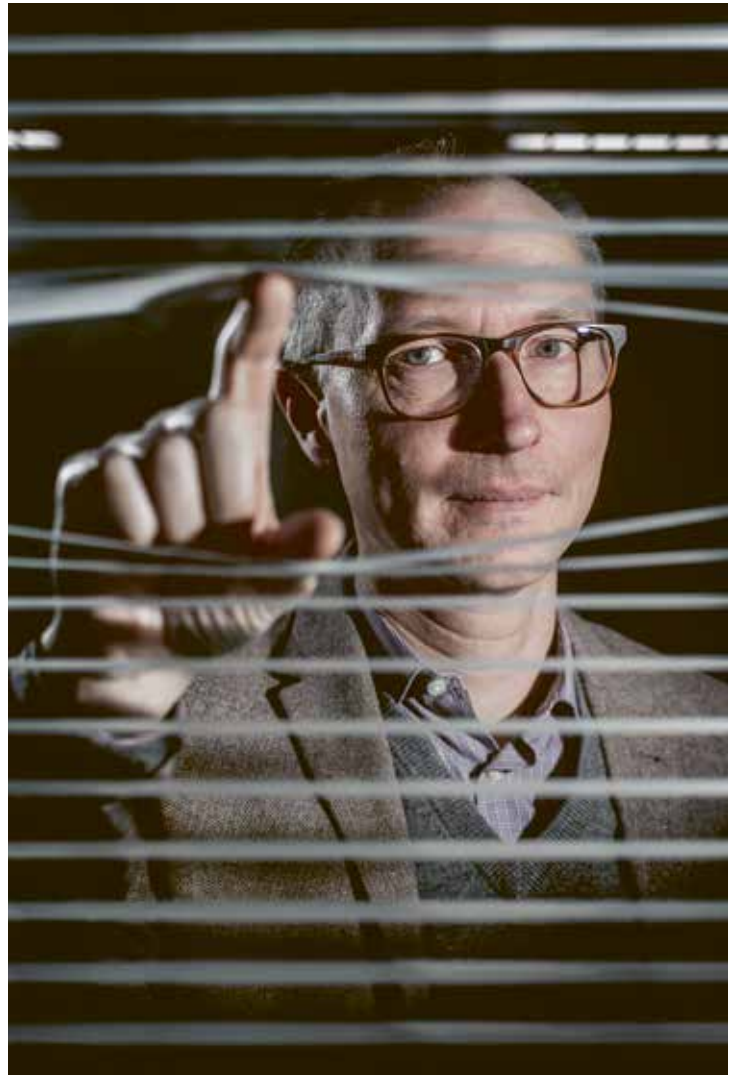
**W**at hebben een doos met twaalf Belgische scharreleieren, een pot choco van een kilo en een doktersbezoek gemeen? Ze kosten vandaag 4 euro. Dat bedrag is geen probleem voor mij. Ik kan zeer vaak 4 euro uitgeven vooraleer ik de nul op mijn rekening zie verschijnen. Die relatieve luxe vertroebelt mijn beeld van de werkelijkheid. Bovendien is het remgeld van een doktersconsultatie niet de werkelijke kost.

Iedereen heeft bij ons een fundamenteel recht op toegang tot medische zorg. Toch zijn er best wat mensen die op de kleintjes moeten letten. Voor hen is de vraag niet: 'Ga ik naar de dokter?' Maar wel: 'Ga ik naar de dokter of koop ik eten?' Die vorm van ongelijkheid was eind vorig jaar de inzet van de campagne van Welzijnszorg: 'Wie arm is moet keuzes maken'. Er zijn redenen om aan te nemen dat die bezorgdheid in 2026 even groot blijft.

Ruim 18.3% van onze landgenoten loopt het risico op armoede of sociale uitsluiting. Dat zijn de meest recente Belgische cijfers (de metingen van het jaar 2024) op basis van de SILC-enquête, een Europese enquête naar inkomsten en levensomstandigheden. Het gaat om ongeveer 2,1 miljoen mensen. Zoveel mensen wonen er in de stad Parijs.

Het gaat om een gevarieerde groep. In 2024 had 11,4% van de Belgische bevolking een beschikbaar inkomen dat onder de armoededrempel zat. Er zijn ook landgenoten bij wie er een lage werkintensiteit speelt. 11,4% van de bevolking leeft in een gezin waar de volwassenen de afgelopen twaalf maanden weinig hebben gewerkt. (Het gaat om minder dan 20% van je beschikbare werkuren.) En dan heb je nog mensen die kampen met een ernstige materiële en sociale deprivatie. 6,2% van de bevolking is niet in staat om dagelijkse uitgaven te doen die ik normaal vind, zoals een uitstap maken, facturen betalen of een kapotte stoel vervangen.

Helaas is de campagne van Welzijnszorg tijdloos. Arme mensen hebben altijd harde keuzes moeten maken. Om dat te begrijpen moet je *Dievenland. Overleven in de middeleeuwen* van historica Janna Coopmans lezen. Het is een van de beste boeken van vorig

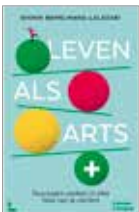


jaar. De Lage Landen vormden in de vroege middeleeuwen een plek met veel economische activiteit en een grote ongelijkheid.

Coomans beschrijft hoe snel je toen in de problemen kon komen als je pech had. 'Voor een aanzienlijk deel van de bevolking werd het leven bepaald door een mate van onvoorspelbaarheid en kwetsbaarheid om zich van bestaansminima te verzekeren: van voedsel, inkomen een dak boven je hoofd.' De bedelstaf was een reëel gevaar. En wie geen zin had om te bedelen, begon te stelen.

De gemeten ongelijkheid in ons land blijft de afgelopen jaren eerder stabiel. In vergelijking met sociaal ongelijkere samenlevingen, zoals de Verenigde Staten, is dat goed nieuws. Een boek als *Dievenland* toont echter dat je mensen die uit de boot vallen nooit als een aanvaardbaar verlies mag bekijken.

Harold Polis



## LEVEN ALS ARTS.

Een praktische en reflectieve gids voor artsen over werkdruk, zingeving en welzijn, met aandacht voor balans, veerkracht en duurzame loopbaanontwikkeling in de zorg. Praktijkgerichte inzicht in de medische wereld.

» Shirin Bemelmans-Lalezari, *Leven als arts. Duurzaam werken in elke fase van je carrière*, LannooCampus, 2026, 160 p. ISBN 9789059963658 | €25,99

## DE PSYCHIATRIE OVER HOOP

Aan de hand van verhalen uit de spoedpsychiatrie laat Claes zien hoe psychisch lijden samenhangt met maatschappelijke druk. En hoe hoop, verbondenheid en menselijkheid centraal blijven staan in de geestelijke gezondheidszorg.

» Stephan Claes, *De psychiatrie over hoop. Wat we leren uit crisis op de spoeddienst*, LannooCampus, 2026, 200 p. ISBN 9789059962804 | €24,99



## WAT ALS JIJ MORGEN ZORG NODIG HEBT?

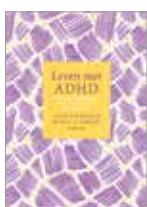
Dit boek ontkracht hardnekkige mythes over ouderenzorg. Het biedt zorgverleners, mantelzorgers en beleidsmakers een hoopvolle en realistische kijk op waardig ouder worden en gedeelde zorgverantwoordelijkheid.

» Candice De Windt & Simon Godecharle, *Wat als jij morgen zorg nodig hebt? 10 mythes die ouderenzorg ondermijnen, en hoe we het verschil kunnen maken*, LannooCampus, 2026, 200 p. ISBN 9789059962842 | €29,99

## WORD JE VAN GROEIEN GROTER?

De auteurs tonen theorie en praktijk over emotionele groei en sociale weerbaarheid bij mensen met een verstandelijke beperking. Met concrete handvatten voor begeleiders en zorgprofessionals.

» Christien van Andel & José van den Broek, *Word je van groeien groter? Emotionele groei, sociale weerbaarheid en mensen met een verstandelijke beperking*, LannooCampus, 2026, 200 p. ISBN | €29,99



## LEVEN MET ADHD.

Een toegankelijke en wetenschappelijk onderbouwde gids voor volwassenen met ADHD. Met concrete strategieën voor planning, emotieregulatie, focus en het benutten van sterke kanten in het dagelijks leven.

» Laura E. Knouse & Russell A. Barkley, *Leven met ADHD. Praktische strategieën om je dagelijks leven te verbeteren*, Nieuwezijds, 2026, 240 p. ISBN 9789057126277 | €26,99

## HET ADHD-WERKBOEK VOOR KINDEREN

Een praktisch werkboek met korte oefeningen en speelse activiteiten. Helpt kinderen met ADHD bij de concentratie, de emotieregulatie en sociale vaardigheden. Bruikbaar thuis en op school.

» Lawrence E. Shapiro, *Het ADHD-werkboek voor kinderen. Activiteiten om zelfvertrouwen, sociale vaardigheden en zelfbeheersing te ontwikkelen*, Nieuwezijds, 2026, 160 p. ISBN 9789057126284 | €24,99



Welzijns- en gezondheidsmagazine voor Vlaanderen uitgegeven door de Vlaamse overheid – Departement Zorg

Jaargang 32 - nummer 1  
Editie februari - maart 2026

**Hoofdredacteur:** Liesbeth Van Braeckel

**Eindredactie:** Harold Polis

**Medewerkers:**  
Astrid De Vos, Lise Collin en Marleen Finoulst

**Omslagillustratie en tekeningen:**  
Pieter Van Eenoghe

**Fotografie:** Jan Locus, Bob Van Mol en  
Stephan Vanfleteren

**Verantwoordelijke uitgever:**  
Karine Moykens, secretaris-generaal  
Koning Albert II-laan 15 bus 495, 1210 Brussel

**Redactiebegeleiding en lay-out:**  
Albe De Coker

**Druk en distributie:** Albe De Coker

**Oplage:** 14.725 ex

**Gratis abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen:** team@printplus.vlaanderen  
Bij adreswijziging oud én nieuw adres en abonneenummer vermelden.

**Redactie:** redactie@weliswaar.be  
Vlaamse overheid – Departement Zorg  
Weliswaar  
Koning Albert II-laan 15, bus 495, 1210 Brussel

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

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 176.25 JG32/nr. 1

ISSN 1371-9092

Afgiftekantoor Antwerpen X  
Albe De Coker  
Boombekelaan 12, 2660 Antwerpen

## TIJDSCHRIFT

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



» Benieuwd hoe virtual reality, digitale zorg en blended care fysieke zorg en hulp kunnen aanvullen? Je leest het in het dossier vanaf p. 11