

# Vitamine C

***“Het geeft een goed gevoel  
om te troosten,  
we zijn er voor de ander.  
Maar het vraagt ook wat lef”***

**IN GESPREK MET PSYCHIATER,  
VERLIES- EN ROUWDESKUNDIGE UUS KNOPS**



**PRESENT**

# IN DIT NUMMER

- 3 **VOORWOORD**  
Start van het nieuwe werkjaar
- 4 **THEMA**  
In gesprek met psychiater,  
verlies- en rouwdeskundige Uus Knops
- 12 **VRIJWILLIGERS IN ACTIE**  
Jan Ypermanziekenhuis en P.C. Ariadne
- 13 **INSPIRATIE VOOR VRIJWILLIGERSVERANTWOORDELIJKEN**  
Vrijwilligers zijn als bomen
- 15 **VRIJWILLIGER IN DE KIJKER**  
Lydia Van der roost
- 17 **JOKA**  
Terugblik op de kampen
  
- 18 Nieuwe vrijwilligersverantwoordelijke
- 19 Quote
- 20 Presentportret
- 23 VitaminEdje
- 24 Agenda
- 26 Jubilarissen
- 27 Kruiswoordraadsel
- 28 Inspiratie

## Vitamine C

is een uitgave van  
Present Caritas Vrijwilligerswerk

### redactiecomité

Jolien Jaspers, Charlotte Herbots,  
Hanne Serroyen, Malou Vandevorst,  
Kaat Van Hoof

### vormgeving

Toon Van Wambeke

### foto's

Fototheek Present, Shutterstock,  
Freepick, Unsplash

### verantwoordelijke uitgever

Jolien Jaspers  
Liefdadigheidstraat 39 | 1210 Brussel

Gelieve contact op te nemen met Present  
indien je een artikel uit Vitamine C openbaar  
wenst te maken of wilt verveelvoudigen.

### abonnementen

Wie wil, kan een jaarabonnement nemen op  
Vitamine C door overschrijving van € 20  
of meer op rekening BE49 7995 5005 5171  
van Present, Liefdadigheidstraat 39,  
1210 Brussel, met vermelding "Vitamine C".  
Vitamine C blijft gratis voor aangesloten  
vrijwilligers en voor verantwoordelijken en  
directies van de aangesloten voorzieningen.

Present Caritas Vrijwilligerswerk wil het  
vrijwilligerswerk in zorgvoorzieningen zo goed  
mogelijk uitbouwen en ondersteunen.

Wie ons financieel een steuntje in de rug wil  
geven, kan dit door een bijdrage te storten op  
ons rekeningnummer BE49 7995 5005 5171  
(wij kunnen geen fiscaal attest afleveren).  
Dank bij voorbaat!

Ontvang je Vitamine C voortaan liever  
via mail? Stuur een mailtje naar  
info@presentvzw.be

### nationaal secretariaat

Jolien Jaspers  
Charlotte Herbots  
Hanne Serroyen  
Malou Vandevorst  
Kaat Van Hoof

Liefdadigheidstraat 39  
1210 Brussel  
02 248 10 42  
info@presentvzw.be  
www.presentvzw.be

# VOORWOORD



Beste vrijwilliger,

Het is weer voorbij, die mooie zomer... Ik hoop dat je het fijn hebt gehad en je nog wat kunt nagenieten van dat leuke vakantiegevoel. Want het is toch zo belangrijk om je batterijen op tijd en stond op te laden. Alleen zo zal je er weer kunnen zijn voor al die mensen waarvoor je zorgt of waarbij je vrijwilligerswerk doet.

In de zomerperiode heeft Present niet stilgezeten en werkten we ons hele vormingsaanbod voor vrijwilligers en vrijwilligersverantwoordelijken uit. Eerlijk? We zijn best fier op het mooie vormingsprogramma dat we jou kunnen voorstellen. We hopen dan ook dat jij even de tijd neemt om het programma door te nemen en je misschien zelfs meteen inschrijft voor de vormingen die je graag wilt volgen! Je vindt ze in het kalendertje bij deze Vitamine C, hang het zeker op om niets te missen.

Verder mochten we nog iets leuk meemaken deze zomer. We hebben namelijk een filmpje opgenomen over Present. Samen met een cameraman en regisseur bezochten we vijf voorzieningen en filmde we de vrijwilligers en vrijwilligersverantwoordelijken die vertelden over hun ervaringen en wat ze vinden van de ondersteuning van Present.

Op het resultaat moeten we nog even wachten, maar we zijn nu al meer dan tevreden. Wat deed het deugd om al dat enthousiasme te voelen en die mooie verhalen te horen! We kunnen niet wachten om het met jou te delen als het filmpje af is en hopelijk herken je jezelf in de vrijwilligers hun verhalen en motivatie.

We interviewden afgelopen zomer ook psychiater en rouw- en verliesdeskundige Uus Knops. Ze verloor haar broer Casper en deelt vanuit die persoonlijke ervaring en haar professionele achtergrond haar tips om steun te bieden na een groot verlies. Het werd een boeiend interview met veel mooie inzichten die je als vrijwilliger kan meenemen, je kan het lezen op pagina 4 tot 11.

***Wat deed het deugd om al dat enthousiasme te voelen en die mooie verhalen te horen!***

Ik wens jou een prachtige start toe van het nieuwe werkjaar en hoop van harte dat we elkaar kunnen ontmoeten op een van de vele vormingen of ontmoetingsmomenten die gepland zijn. Dat zou ons ontzettend veel plezier doen! Je vindt het aanbod ook heel overzichtelijk terug op onze site [www.presentvzw.be/vorming](http://www.presentvzw.be/vorming).

Hopelijk tot snel en veel leesplezier met dit boeiende nummer!

**Jolien**



# **Uus Knops: “Het geeft een goed gevoel om te troosten, we zijn er voor de ander en dat geeft ons betekenis. Maar het vraagt ook wat lef”**

Iemand verliezen, het is iets waar we jammer genoeg allemaal mee geconfronteerd worden. Rouw is rauw en pijnlijk, en als naaste zouden we niets liever doen dan troost bieden en de pijn wegnemen. Maar dat kan niet.

We gingen in gesprek met Uus Knops, psychiater, cognitief gedragstherapeut en verlies- en rouwdeskundige. Ze verloor zelf haar broer Casper, nadat hij achttien jaar geleden vermist raakte tijdens een reis in Venezuela. Ze schreef een boek over de maandenlange zoektocht en haar rouwproces. Sindsdien verweeft ze haar persoonlijke en haar professionele ervaring om ons te informeren en te inspireren over rouw en troost.



## Dag Uus, we zitten hier bij het Onument in Drongen. Wat is dat precies, een Onument?

Het is eigenlijk gewoon het woord 'monument', maar dan zonder de eerste letter M. De O als beginletter staat voor ons voor openheid, voor een meer open manier van rouwen. Met deze Onumenten willen we mensen uitnodigen om niet alleen maar thuis, op zichzelf te rouwen. Dat zal er altijd voor een stuk bij horen, maar hier willen we de hand reiken, samen met anderen in verbinding rouwen, herdenken, herinneringen ophalen, of gewoon in stilte samenzijn.

## Hoe is het idee voor deze plek gegroeid?

We merkten vooral tijdens corona op dat er nog weinig plekken zijn waar we samenkomen als rouwende mensen. 'We' zijn ik en een drietal gelijkgestemden. Alles ging heel erg over afstand, maar rouw vraagt net nabijheid. Dat kon natuurlijk niet in de coronaperiode, maar we begonnen wel na te denken over waar die plek zou kunnen zijn als de afstandsregels er niet meer zouden zijn. Vroeger waren dat eerder religieuze plekken zoals de kerk, niet alleen tijdens de begrafenis maar bijvoorbeeld ook op zondagochtend. Voor veel mensen was er niet meer echt zo'n plaats.

Zo is de bal aan het rollen gegaan en intussen zijn er vier Onumenten. Eerst in Kortrijk, dan volgde Drongen en tenslotte kwamen er ook Onumenten in Lommel en Aarschot met elk hun eigenheid, naargelang de plek. Dit jaar volgen ook Brussel en Leuven nog!

## Er mist dus ruimte voor dood en verlies in onze samenleving. Toch lijkt er in toenemende mate aandacht voor te zijn. Merk je een verandering in hoe we met rouw omgaan?

Mensen noemen het een rouwrevolutie. Ik ben geen voorstander van die term, maar ik denk wel dat er een evolutie bezig is. Rouwen en afscheid nemen mag persoonlijker, esthetischer en duurzamer zijn. Drie mooie evoluties, die vooral deel uitmaken van het afscheidproces en de uitvaart. Er is ook meer aandacht voor vragen als: hoe kan je rouwen,



*Dit is het Onument in Gent.*

hoe kan je je rouw kenbaar maken? Hoe kan je troosten? Hoe kan je die verbinding opzoeken in een maatschappij die de laatste decennia toch steeds individualistischer is geworden?

## Merk je de effecten van dat individualistische als psychiater?

Ik zie beiden: ik zie mensen die goed opgevangen worden die ervaren welke helende kracht een sociaal netwerk heeft. Mensen die weten dat zo iets goed gaat zijn voor hen en die weten dat ze niet alleen passief moeten wachten op hulp vanuit de omgeving, maar weten dat ze ook zelf mogen uitreiken. Toch zijn er ook nog altijd mensen die veel last hebben van de stilte rond hen, van wat we handelingsverlegenheid noemen. Mensen die afwezigheid ervaren in hun vrienden- of familiekring, zeker na verloop van tijd.



We zijn eigenlijk heel feitelijke mensen als iemand ziek is of een overlijden heeft meegemaakt. Zelfs wanneer we een vriendin terugzien na haar vakantie, stellen we vragen als: “Waar ben je heen geweest? Ben je met de auto geweest? Hoe lang ben je weggeweest?” We zitten heel snel in die praktische modus. Bij goede vrienden vragen we ook “en was het eigenlijk tof? Heb je ervan genoten?” Bij rouw en

dood is dat niet anders. We beginnen met vragen, “en hoe oud was die dan? Was die al lang ziek? Heeft hij fel afgezien? Hoe zit het met de begrafenis?”

Ik wijs niemand met de vinger, het zit in ons om erg praktische vragen te stellen. Maar bij velen stopt het dan, eens ze de feiten weten. Terwijl mensen vaak net nood hebben aan die andere vragen, om te vertellen over die niet-praktische dingen. Dat ze zich bijvoorbeeld wel opgelucht voelen na een overlijden omdat ze hun geliefde liever niet zagen lijden, of dat ze het zo moeilijk hebben iedere ochtend uit bed te komen. Dat zijn ook de gesprekken die iemand wil voeren. En die zijn vaak een beetje moeizaam. Ik denk dat die ook altijd een beetje moeizaam gaan blijven, welke tips je ook krijgt of volgt, dus je moet het als mens of trooster ook aankunnen om zo’n gesprek te voeren.

**Mensen willen vaak dingen oplossen of wegnemen wanneer we iemand willen troosten. Bij rouw kan dat niet. Hoe kan troost eruitzien bij rouw?**

Het is vooral belangrijk om te accepteren dat je dit niet kan oplossen. Want wat niet troostend is, zijn pogingen om het op te lossen met uitspraken als: “Ja, maar je hebt nog je andere kinderen!” of “Hij heeft toch een schone leeftijd gehaald”. Op dat moment wil je dat niet horen als persoon in rouw. Erkenning geven voor het ontroostbare, het onoplosbare, voor het onrechtvaardige gevoel, voor de pijn, voor het gemis is essentieel en kan op zich al heel troostend zijn voor mensen. En dan samen op zoek gaan, want ook de rouwende weet niet altijd wat kan helpen. Dat hangt af van je persoonlijkheid, van je ervaringen, maar ook van het moment.

Troost kan evolueren of variëren in de loop van de tijd. Net zoals we intussen weten dat rouw zo uniek is als onze vingerafdruk, zoals Manu Keirse zegt. Jouw rouw is jouw rouw, zeg ik dan. Maar we mogen niet vergeten dat troosten of getroost worden ook heel uniek is. Er is niet een slogan of een manier die voor iedereen helpt. Als trooster zijn we soms bang om het fout te doen en denken we dat we dan maar beter niets doen. Toch is het net heel troostend en waardevol om het niet te weten maar toch samen op zoek te gaan. Samen op een bankje zitten en



mee zuchten, mee in de pijn durven zitten. De Onumenten hebben niet voor niks een bankvorm. Het is niet de bedoeling dat je de andere persoon recht trekt van het bankje onder het mom van “What doesn’t kill you makes you stronger”. Mensen weer op de been trekken... meestal is dat niet troostend.

### Waarom denk je dat mensen het zo lastig vinden om troost te bieden?

Het geeft een goed gevoel om te troosten, we zijn er voor de ander en dat geeft ons betekenis. Maar het vraagt ook wat lef. Want als je mee in die pijn gaat, dan voel je zelf ook die pijn. Dan voel je zelf ook machteloosheid. Het refereert een beetje aan je eigen eindigheid, aan je eigen angsten. Je kan er niet van uitgaan dat elke trooster daar elk moment van de dag klaar voor is of daar ruimte voor heeft. Je hebt ook als trooster recht om daarin aan te geven dat het nu even niet gaat. Ook dat is lastig.

Er zijn rouwenden die vertellen dat ze teleurgesteld zijn in wat iemand heeft gezegd of gedaan. Maar als ik dan zeg, “bekijk het eens zo of misschien bedoelde die dat zo,” dan gaat dat gevoel meestal snel liggen. De frustratie zit veel meer in “die heeft nooit iets van zich laten horen”. Daar zit veel meer verdriet, teleurstelling en pijn in.

### Je geeft in je boek ook aan hoe belangrijk het is te kunnen vertellen over rouw en verlies, waarom is dat zo?

Dat heeft een neurobiologische basis, waarbij je linker- en rechterhersenhelften met elkaar in interactie gaan door het vertellen en dat is een vorm van verwerken. Daarnaast is het voor mensen ook heel belangrijk om het over de overledene te kunnen hebben, omdat ze hun geliefde op die manier dichtbij houden. Net zoals je over een fijne gebeurtenis als een festival of een kamp graag navertelt om de ervaring nog wat langer vast te houden, is dat bij de doden niet anders. Kunnen praten over iemand die er niet is, houdt hem dichterbij. Het haalt alle gevoelens van dankbaarheid en appreciatie terug naar boven, maar ook gevoelens van gemis. Het is vaak bitterzoet, maar dat wil niet

zeggen dat je het er niet over wilt hebben. Bij alles wat ik zeg zijn er natuurlijk ook kanttekeningen: er zijn mensen die er liever niet over willen vertellen, maar dat is in mijn aanvoelen een minderheid en die zullen het aangeven als dat zo is.

### Kan het helpen om in zo’n gesprek ook over je eigen verlies te vertellen?

De waarheid ligt in het midden en het is een delicaat evenwicht. Het gevaar aan de ene kant is dat je het verhaal gaat kapen en dat er geen ruimte meer is voor het verhaal van de andere. De ander heeft daar op dat moment niet veel aan. Aan de andere kant kan het ook helpend zijn als je op een authentieke manier aangeeft dat het verlies ook raakt aan je eigen ervaring en de keuze laat aan de andere om jou daar wel of geen ruimte voor te geven. Je kan bijvoorbeeld zeggen: “ik heb iets gelijkaardigs meegemaakt, mijn broer is gestorven, maar uiteraard is elk verhaal verschillend, dus hoe is het bij jou?” Dan haal je het aan en mag jouw verdriet mee in de kring zitten, maar dan moet het niet hét onderwerp worden.

Er zijn mensen die direct op zoek gaan naar lotgenoten en anderen hebben genoeg aan hun eigen verdriet en kunnen het verdriet van een ander er niet bij hebben. Zo zijn er mensen in rouw die liever alles zelf uitzoeken en geen tips willen, maar heb je ook rouwenden die er net veel aan hebben dat jij als een soort van referentiepersoon kan aangeven wat helpend kan zijn en wat niet. “Oh dat heeft voor jou geholpen? Ik heb daar al over gelezen, maar ik kon mij nooit voorstellen dat dat echt hielp. Dan ga ik dat ook eens proberen!” Gewoon vragen en aftasten, durf die zoektocht samen aangaan.

**Als trooster zijn we soms bang om het fout te doen en denken we dat we dan maar beter niets doen. Toch is het net het heel troostend en waardevol om het niet te weten maar toch samen op zoek te gaan.**

**“Rouw vraagt liefde, liefst in levenden lijve,” schrijf je. Waarom is fysiek contact zo belangrijk?**

Die uitspraak slaat op onze sociale mediareflex waar we allemaal met een hartje reageren op een overlijdensbericht, zo ons medeleven betuigen en misschien nog een Whatsappje sturen nadien. Het is goed dat dat er is, ik ben er absoluut niet tegen en mensen voelen zich ook oprecht gedragen door die reacties, maar hiermee is de kous niet af. Als rouwende kan je niet overleven op kaartjes en Whatsappjes en heb je nood om de nabijheid ook letterlijk en lijfelijk te voelen, om de blik van de ander te zien. Om te weten dat er ook mensen zijn die bij je in de zetel komen zitten en met wie je niet moet babbelen, maar op wiens schouder je kan uithuilen. Dus ga ook echt naar mensen toe. We moeten wel oppassen dat we niet allemaal in die eerste week daar staan om de feiten te bevragen en dat er na een week niemand meer komt, omdat de feiten bekend zijn en het te spannend is om langs te gaan want “die gaat toch alleen nog maar huilen en ik heb niets meer te vragen”. Er net dan fysiek zijn is heel waardevol.

**Als vrijwilliger heb je een heel andere band met een rouwende zorggebruiker dan een familielid of vrienden. Maar wat doe je als een zorgvrager die je kent geconfronteerd wordt met verlies? Hoe kan je dan nabij zijn?**

De manier waarop je troost biedt hangt af van de band die je hebt met de zorgvrager. Misschien kan je hun hand vastpakken of een knuffel geven of over hun schouder aaien. En zelfs hoe je in de zetel of aan tafel zit, kan een verschil maken. Zit je normaal altijd tegenover elkaar, maar voelt dat nu raar? Dan kan je dat benoemen: “Ik vind nu dat we zo ver uit elkaar zitten, is het goed als ik me naast je zet?” Die metacommunicatie, het hebben over wat er aan het gebeuren is of over hoe je aan het communiceren bent, kan een hele handige tool zijn. Stel gerust vragen als je niet zeker bent, “heb je graag dat ik wat dichterbij kom zitten?”

**Als rouwende kan je niet overleven op kaartjes en Whatsappjes en heb je nood om de nabijheid ook letterlijk en lijfelijk te voelen, om de blik van de ander te zien.**

Daarnaast denk ik dat de magische woorden “vertel eens” belangrijk zijn. Laat de zorgvrager vertellen en dan zie je wel wat er komt. De zorgvrager gaat misschien ook eerst beginnen met de feitelijkheden, want dat helpt ons om op verhaal te komen. Daarna kan je kijken of er ruimte is voor meer open vragen, zoals “wat doet dit nu met jou?”, “Op welke momenten ga je hem vooral missen?”, “Wat zijn voor jou hele waardevolle herinneringen? Heb je een manier om die vast te houden? Wil je die opschrijven?” Zo ga je op zoek naar manieren om te faciliteren en er te zijn tijdens hun rouwproces.

**Onze vrijwilligers komen veel in contact met mensen die een verlies ervaren hebben, zoals verlies van gezondheid, zelfstandigheid of een eigen woning. In welke mate lijkt of verschilt het rouwproces daar van het rouwproces na een overlijden?**

Ik denk dat we in een tijd verzeild zijn geraakt waarin rouw een semantische inflatie ondergaat. We zijn dat woord te pas en te onpas aan het gebruiken, maar er is een fundamenteel verschil tussen een vrouw die last heeft van het legenessyndroom omdat haar kinderen op kot zitten en een vrouw die rouwt om het overlijden van haar kind. Als we het legenessyndroom ook rouw zouden noemen, dan voelt die vrouw die treurt om het overlijden van haar kind zich miskend in haar rouw. Als we zeggen ‘we zijn allemaal in collectieve rouw’ omdat er overstromingen zijn in Wallonië, dan denk ik niet dat dat klopt. We staan drie weken later echt anders op dan iemand die haar moeder heeft verloren.

Daarnaast denk ik dat we als individu ervaren dat als we iets rouw noemen, we dan meer aanspraak maken op steun en empathie van mensen. Dat geldt ook voor begrippen als trauma, narcisme etc. Het is ook een gevolg van sociale media en van het feit dat de termen die vroeger door de psychiater in het kabinet werden gebruikt, nu ook breder verspreid worden.



Verhuizen naar een woonzorgcentrum of een job verliezen is voor mij an sich geen rouw, maar ik denk wel dat mensen heel veel verdriet kunnen hebben om zo'n gebeurtenissen en dat hun verdriet ook erkenning en aandacht mag krijgen. In mijn boek met Joris Hessels noemen we dat een 'klein afscheid'. Het grote afscheid is het afscheid bij de dood, maar er zijn ook andere vormen van afscheid nemen. Afscheid van mensen die er wel nog zijn, bijvoorbeeld. We willen dat geen rouw noemen, maar vinden het wel belangrijk dat er ook voor die ervaringen aandacht is. Praat daarover met elkaar, met je kinderen en laat ook kleine kinderen het hier over hebben. Over hun verdriet als een vriendje verhuist of als een knuffelbeer kwijt is. Laat ons dat alvast doen, dan gaan we er vast en zeker beter in zijn als het grote afscheid zich aandient.

### **Kan afscheid, naast verdriet, ook persoonlijke groei met zich meebrengen?**

Het is heel wisselend en het is heel fijn als mensen dat meemaken, maar ik wil daar ook de kanttekening bij maken dat dat echt niet moet. Het lijkt een norm te worden, dat iedereen die een intense verlieservaring heeft daar een boek over schrijft, of een podcast over maakt of een monument opricht (lacht). Toch gaat het om een minderheid van de mensen. We moeten erover waken dat rouw geen prestatie wordt. Je moet niet per se groeien. Je grootsheid kan ook al zitten in geknakt toch verder leven en opstaan en er zijn voor je kleine kring. Dat op zich kan al heel mooi zijn. En dat moeten we waarderen.

Het kan voor mensen wel helpen om na te denken wat de gebeurtenis voor hen betekent en hoe ze het kunnen verweven in het verhaal van hun leven. Voor sommige mensen kan dat helpend zijn in hun rouwproces, want 'dan heeft het toch nog zin gehad'. Rouw kan dus ook een drijfveer zijn om iets te veranderen in de wereld. Voor sommige mensen komt er een sluier over het leven en wordt alles vanaf dan flets en pastel, voor andere mensen wordt de sluier weggetrokken en worden de kleuren net veel helderder en hebben ze een veel duidelijker beeld van wat voor hen belangrijk is. Dus ja, je kan groeien en je mag groeien en ik denk



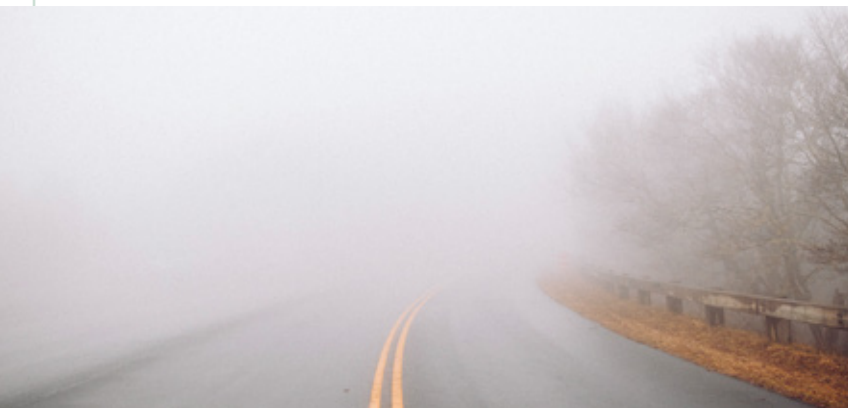
***Ik denk dat we als individu ervaren dat als we iets rouw noemen, we dan meer aanspraak maken op steun en empathie van mensen.***

ook dat het voor mensen in een acuut rouwproces helpend kan zijn om te weten dat dat kan. Maar je bent ook echt niet slecht bezig als dat niet gebeurt.

### **Veel mensen vinden het moeilijk om ruimte te durven innemen en op eigen initiatief te vertellen over hun verlies. Hoe begin je daaraan en hoe maak je zo iets mogelijk voor de ander?**

Je moet vooral jezelf de toestemming geven, daar begint het mee. Dat kan heel letterlijk zijn: "Ik vind het moeilijk om te vragen, maar ik voel behoefte om het er nog eens over te hebben. Zie je het zitten om daar eens tijd voor te maken?" Mensen kunnen bijvoorbeeld teleurgesteld zijn als ze op de overlijdensdag van hun geliefde nauwelijks berichtjes krijgen. Daar kan je op anticiperen, door bijvoorbeeld in een Whatsappgroepje te sturen: "Ik begin het hier al een beetje te voelen want overmorgen is het de overlijdensdag." Je helpt je vrienden om jou te steunen en je bereikt wat je wilt: dat ze die dag extra aan je denken.

Zelf neem ik altijd verlof op 23 november, de overlijdensdatum van Casper. Toen hij vijftien jaar gestorven was, had ik daarover iets gedeeld op Instagram. Dat lokte veel reacties uit van mensen die zeiden "mag dat na 15 jaar nog altijd? Ik voel de behoefte wel om erover te spreken, maar ik dacht



dat dat not done was na zo lang.” Rouw is niet alleen nu, het is voor de rest van je leven. Je mag ook na al die tijd iets doen met de behoefte om dat te delen met anderen.

Ik heb op een bepaald moment een mail naar de vrienden van Casper gestuurd met de vraag “op welke manier is Casper nog aanwezig in jullie leven? Hoe herinneren jullie hem?” Na het versturen van die mail had ik een dubbel gevoel omdat ik meende dat ik dat voor mezelf deed terwijl anderen daar misschien geen boodschap aan hadden. Maar ze hebben allemaal gereageerd en ze hebben me ook bijna allemaal bedankt voor die vraag. Het deed hen deugd om te vertellen, enerzijds omdat ze wisten dat dat mij en onze familie deugd zou doen, maar ook omdat het hen deugd deed om nog eens stil te staan bij hoe broos het leven is en om dankbaar te zijn met wat ze hebben. Dus waar ik begon met “sorry dat ik dit vraag”, kreeg ik vooral een “bedankt dat je dit vraagt” terug.

Met het durven uitreiken hangt ook samen dat je bereid moet zijn om een nee te ontvangen. Dat als je iemand vraagt “Wil je met mij naar het Onument gaan en het hebben over het overlijden van mijn broer?”, de ander ook kan zeggen “ik vind het eigenlijk supermoeilijk, want een goede vriendin heeft nu ook kanker en als we gaan praten over het overlijden van jouw broer aan kanker, dan gaat dat mij zo diep raken. Ik vind het heel moeilijk om dat nu te doen.” Soms is er misschien zelfs geen uitleg bij. Maar het helpt als je ervoor openstaat dat jij in jouw eerlijkheid ook een eerlijk antwoord kan krijgen dat niet altijd jouw gewenste antwoord is.

### Hoe hou je iemand nabij die gestorven is? In je boek heb je het bijvoorbeeld over het belang van rituelen.

Ik denk dat het samen zijn, samen dragen, je gedragen weten, heel belangrijk is. Rituelen kunnen daarbij een rol spelen. Ze kunnen eenmalig zijn, zoals een uitvaart. Maar er zijn ook cyclische rituelen, die elk jaar opnieuw gebeuren. Voor mij is 23 november zo’n belangrijk moment. Rituelen geven een houvast in een jaar dat anders voorbijraast of kabbelt.

Het is ook een beetje een moeilijk onderwerp, want wat is een ritueel nu juist? Het is een vaag begrip. Als jij elke morgen een koffie maakt, je buiten zet op een bankje en in je hoofd wat babbelt met je overleden vrouw en daarna begint aan de dag, dan is dat ook een heel mooi ritueel. Rituelen bieden ons voorspelbaarheid en houvast en maken ons zo wat rustiger.

De gezamenlijkheid hebben we ook nodig. Je kan daar elke morgen alleen zitten met je tasje koffie, maar het is wel fijn als je elk jaar op je vrouw haar verjaardag die koffie kan drinken samen met de kinderen en kleinkinderen. En dat er dan bijvoorbeeld nog eens iemand de taart bakt die zij altijd zo lekker maakte. Dat je samen die appeltaart eet en herinneringen bovenhaalt. Bewust stilstaan is ontzettend waardevol. Het is een cadeau aan jezelf en aan de mensen rond je.

### Is dat waarom je ook met Onument gestart bent?

Ik was op zoek naar een manier om mensen samen te brengen bij het Onument en iets zinvol voor hen te doen. Zo is Onument ontstaan.

We komen met een twintigtal mensen samen die iemand verloren hebben en ze brengen hun lievelingstekst over rouw of troost mee. We beginnen met een kaars te branden voor de overledene die zij komen herdenken. Dat op zich is al een supermooi moment. Ik strijk de lucifer aan en dan vertellen ze voor wie hun kaars is. Ze kiezen zelf hoeveel ze daarbij vertellen... Zo leren ze elkaar ook al wat kennen. Vervolgens zetten de aanwezigen zich per twee of per drie en lezen ze hun lievelingstekst aan elkaar voor. Dat is het opstapje om verder op verhaal

te komen, met elkaar in gesprek te gaan over hun ervaring. Het opent direct harten en deuren en er gebeuren op die momenten hele mooie dingen.

Vaak gaan mensen elkaar later op de avond vanzelf opzoeken en nieuwe groepjes vormen. Wat daar het prachtige aan is, is hoe mensen elkaar kiezen. Een jong meisje wiens broer zelfmoord heeft gepleegd zoekt dan een bejaard koppel op dat hier is omdat hun zoon zelfmoord heeft gepleegd. Of iemand die vertelt dat hun kindje vijftien jaar geleden gestorven is raakt in gesprek met iemand die vorige week een kindje verloren is. Dat tijdspectief of dat generationele perspectief is bijzonder.

We eindigen op een manier die past bij de groep. De ene keer is dat in een kring, de andere keer staan we rond de kaarsen. Mensen kiezen zelf ook of ze de kaars willen uitblazen en blijven daarna vaak nog even plakken, omdat ze graag willen spreken met wie ze nog niet gesproken hebben. En als je dan hier rondkijkt, zie je een mix aan mensen die elkaar knuffelen en echt intens contact hebben. Ze zijn elkaar misschien zelfs al eens gepasseerd op straat, zonder te kunnen vermoeden hoe nabij, hoe gelijkend ze eigenlijk zijn.

Dit is een plek waar die nabijheid echt wordt ervaren. Ik merk ook dat de mensen er veel aan hebben. Ik zie hen op een andere manier, met andere schouders naar huis vertrekken, terwijl de feiten hetzelfde zijn. Dat is de kracht van een ritueel.

### Wil je meer lezen van Uus Knops?

Komende maanden verschijnen:

- Het alfabet voor groot verdriet, een informatief kinderboek over de dood en rouw, met prachtige illustraties van Sassafras De Bruyn. (Verschijnt midden oktober)
- Hoe zware dagen dragen, een boek waarin experts aan het woord komen om vanuit verschillende invalshoeken naar zwaarte te kijken, en naar antwoorden op deze titelvraag. (Verschijnt midden december)
- Zijn we dan nu nog vrienden, over vriendschapsverlies. (Verschijnt midden februari)

### Meer leren van Uus?

**Schrijf je in voor de gratis vorming!**

#### Op afstand nabij: hoe kan je als vrijwilliger troost bieden bij rouw en verlies?

Rouw en verlies zijn universele ervaringen die ons allemaal raken. Als vrijwilliger word je niet alleen geconfronteerd met je eigen verlies, maar ook met dat van de zorgvrager. Iemand die een naaste verloren is of een ander afscheid ervaart. Hoe kan je op een gepaste manier troost bieden? Onder begeleiding van Uus Knops gaan we op zoek naar manieren om als vrijwilliger nabij te zijn en ondersteuning te bieden.

Uus Knops is psychiater, cognitief gedragstherapeut en verlies- en rouwdeskundige. In 2018 debuteerde ze als auteur met 'Casper - een rouwboek', over de zoektocht naar haar vermiste broer Casper en de zoektocht die elk rouwproces is. In 2021 verscheen het pareltje 'Op afstand nabij' en ook 'Een klein afscheid' over afstand nemen van mensen die er wel nog zijn, samen geschreven met Joris Hessels.

Aan de hand van haar persoonlijk verhaal zoomt ze uit en zoomt ze in, zodat afscheid, rouw en troost op verschillende manieren belicht en geïllustreerd worden.

Praktisch:

- Wanneer? Maandag 25 maart 2024, 13u30-16u
- Waar? Provinciehuis Leuven, zaal Spoor 95. Provincieplein 1, 3010 Leuven. Op 5 minuten stappen van het station.
- Schrijf je in via [www.database.presentvzw.be/Verlies2024](http://www.database.presentvzw.be/Verlies2024) of door deze QR-code te scannen



Artikel geschreven door:



Hanne Serroyen



Charlotte Herbots



## Lekkere teambuilding voor de vrijwilligers van het Jan Yperman Ziekenhuis



Dit jaar gingen we met de vrijwilligers van het Jan Yperman Ziekenhuis als teambuilding naar een bakkerij.

Het werden twee heel toffe namiddagen, we leerden er lekkere koekjes bakken en mochten die nadien ook meenemen naar huis!

Er werd heel wat afgelachen, als vrijwilligersgroep werken we eigenlijk nooit samen en nu waren we één hechte groep.

Zeker voor herhaling vatbaar!



## Vrijwilligersbijeenkomst in P.C. Ariadne

Op een zonnige augustusdag kwamen de vrijwilligers van P.C. Ariadne Lede en Dendermonde samen voor een heerlijke picknick, leuke volksspelen en informatie over de toekomst van het ziekenhuis en de wereld van de geestelijke gezondheidszorg.



# Vrijwilligers zijn als bomen. Ze geven zuurstof aan onze organisatie.

**Vanuit de organisatie Alexianen Zorggroep Tienen kwam de vraag om een visietekst uit te werken over de vrijwilligerswerking. De vrijwilligersverantwoordelijke ging niet alleen aan de slag, maar betrok de vrijwilligers door een grote denkoefening te organiseren met een boom als metafoor voor de werking. Net als bomen, geven vrijwilligers immers zuurstof aan de organisatie.**

In groepjes tekenden de vrijwilligers bomen waarvan de wortels symbool stonden voor de waarden, de stam voor vrijwilligerstaken, de takken voor eigenschappen van vrijwilligers en de bladeren voor hetgeen vrijwilligers terugkrijgen. Bij de gevallen bladeren noteerden de vrijwilligers wat de organisatie beter zou kunnen doen of zaken waarin de vrijwilliger nog wil groeien. Zo kwam op het einde van deze denkoefening een engagementsverklaring van de vrijwilligers tot stand.

Hieronder vind je de methodiek uitgeschreven door Zorggroep Alexianen Tienen zodat je in je eigen organisatie op dezelfde boeiende manier aan de slag kan.

## Stap 1: insteek

We vertrekken vanuit het beeld van de boom om zo de verbinding te maken naar onszelf en naar de organisatie:

- Een boom is sterk, straalt *kracht* uit. We gaan via deze opdracht ook op zoek naar de krachten van vrijwilligers.
- Een boom is altijd in *verandering*, altijd in beweging. Verandert met de seizoenen mee. Is nooit hetzelfde.
- Iedere boom is ook *uniek*, er zijn er geen twee dezelfde (net zoals vrijwilligers).
- Een boom zit goed verankerd in de grond. De *wortels* houden de boom overeind. Er zitten bijna evenveel wortels onder de grond als er takken bovenaan zijn. De wortels zijn dus van essentieel belang.



## Stap 2: doe-sessies

Samen met de vrijwilligers doen we een oefening waarbij ze in groepjes een grote boom tekenen op een A3-blad. Teken de wortels, de stam, de takken, de bladeren en de vruchten. Duid met een horizontale lijn de grond aan waaronder de wortels zitten. Teken op de grond gevallen bladeren en vruchten.

Je kan hiermee creatief aan de slag gaan als je dat fijn vindt. Zo kan je werken met kleuren, collages, foto's... Maar in de eerste plaats gaat het om de inhoud van onze boom.

### De wortels

We starten de oefening door op zoek te gaan naar de wortels van ons vrijwilligerswerk. Zoals de wortels voedingsstoffen onttrekken uit de grond om de boom te laten groeien. Wij gaan ook op zoek naar wat voor ons belangrijk is, wat ons voedsel geeft om door te gaan met het vrijwilligerswerk.

**Schrijf op de wortels welke waarden en normen jij belangrijk vindt in je vrijwilligerswerk.**

- Welke kernwaarden en normen staan voor jou centraal?
- Morele waarden zijn te definiëren als idealen of opvattingen over vrijwilligerswerk. bv. rechtvaardigheid, gelijkwaardigheid.
- Wat geeft je “voedsel of brandstof” om aan de slag te blijven?





### De stam

De voedingsstoffen gaan via de stam naar omhoog. De stam transporteert de levenssappen naar de takken.

**Op de stam schrijf je welk vrijwilligerswerk jij doet in de organisatie. Noteer ook enkele concrete taken die jij opneemt.**

### De takken

Om onze opdracht te volbrengen nemen we een bepaalde houding aan: de takken kunnen we zien als de wegen van ons vrijwilligerswerk met verschillende vertakkingen. We staan stil bij welke wegen wij willen inslaan.

**Schrijf op de takken wat volgens jou belangrijke eigenschappen zijn van een vrijwilliger.**

- Welke houding neemt een goede vrijwilliger aan?
- Wat doe je om goed te “vrijwilligen”?
- Gebruik in de beschrijving werkwoorden die je gedrag en houding vertalen.

Soms is het makkelijker om eerst concreet gedrag te benoemen en aan de hand daarvan de waarden die het vertegenwoordigt te zoeken.

Bijvoorbeeld: ik vind dat een vrijwilliger goed moet kunnen luisteren. De waarde die je daarmee realiseert kan zijn: presentie of persoonsgerichte zorg...

### De vruchten

We staan stil bij de dingen waarvan we genieten... waar we kracht uit putten. Een boom geeft ook iets terug: mooie bladeren, vruchten. Ook hier gaan we in kaart brengen wat we geven en terugkrijgen uit ons vrijwilligerswerk.

**Schrijf op de bladeren wat je zelf terugkrijgt uit je vrijwilligerswerk.**

- Wat geeft het vrijwilligerswerk jou terug? Dat kan zowel materieel zijn (zoals een maaltijd), als immaterieel (zoals voldoening)

**Op de bloemen schrijf je wat jij geeft als vrijwilliger.**

- Warmte, aandacht...
- Praktische ondersteuning zoals maaltijdbegeleiding of het begeleiden van een activiteit

### Op de grond

**Op de gevallen bladeren schrijf je waar je bij jezelf nog aan wil werken.**

- Wat wil jij nog verbeteren, wat zou je graag anders zien?

**Op de gevallen vruchten schrijf je wat de organisatie nog kan verbeteren.**

- Waar kan de organisatie jou nog bij helpen? Wat zou jij graag anders zien binnen de organisatie?

## Stap 3: Bomen bespreken

In de tweede sessie gaan we de bomen bespreken in groepjes en op zoek naar gemeenschappelijke waarden en normen om samen tot één gedragen boom te komen. Ook de organisatie kan een boom maken om zo stil te staan bij de visie vanuit de organisatie. Uit de oefening zal blijken of de waarden en normen van de organisatie gekend zijn en overeenkomen. De vrijwilligersboom moet natuurlijk vertrekken vanuit dezelfde waarden en normen als de organisatie.



## Stap 4: Engagementsverklaring van de vrijwilliger

De vrijwilligersverantwoordelijke schreef met behulp van collega's en vrijwilligers op basis van de bomen een engagementsverklaring uit die alle vrijwilligers ondertekenen. Bij de werving van nieuwe vrijwilligers wordt deze steeds bovengehaald en samen overlopen. De mooie tekeningen van de bomen werden als een expo uitgehangen in de voorziening!

Lees de volledige engagementsverklaring hier! →





# Lydia Van der roost

## Vrijwilliger bij Emiliani vzw



### Kan je je even voorstellen?

Ik ben Lydia Van der roost, ik ben 67 jaar en sinds vorig jaar gestart met mijn vrijwilligerswerk in Emiliani.

### Hoe ben je hier terechtgekomen?

Ik heb zelf ervaring in de zorg en heb heel mijn leven in een woonzorgcentrum gewerkt. En daar zag ik de bewoners opfleuren als ik met mijn hond Lady binnenkwam. Dus dacht ik: ik ben nu op pensioen, ik wil hier iets mee doen. Iedereen kan een knuffel gebruiken, dus had ik eens gezocht naar voorzieningen in mijn buurt. En toen besloot ik om hier de mensen wat extra tijd en knuffels te gunnen. Ik ga ook met Lady op bezoek in het rusthuis hier in de buurt.

### Wat doe je hier zoal?

Ik kom een keer per maand langs in deze voorziening met Lady. Anders wordt het een gewoonte en is het niet meer speciaal voor de bewoners. Dan is het routine. Nu is het iedere keer: "Oh! Lady is daar!" Het is echt een meerwaarde voor de bewoners.

We hebben ook al afgesproken met een aantal vrijwilligers om te helpen als er een speciale activiteit voor de vrijwilligers of bewoners is, dan komen we ook helpen in de cafetaria. Want ik vond dat ik nog wel wat meer kon doen. Ik ben jong gepensioneerd, dus ik heb tijd!

### Waarom doe je vrijwilligerswerk?

Ik denk dat veel mensen wat extra aandacht kunnen gebruiken en daar is Lady perfect voor. Ze wil altijd geknuffeld worden en heeft heel veel liefde te geven. Het is dus een echte win-winsituatie: voor de bewoners en voor mijn hondje. Ik haal er zelf ook voldoening uit. Dit is voor mij geen werk hé, dit is ontspanning! En ook voor Lady is het leuk dat ze zo veel knuffeltjes krijgt. Ze krijgt er geen genoeg van.

Je ziet dat de bewoners er ook echt gelukkig van worden. Daarnet kwam ik even op een afdeling en ging een van de bewoners meteen op de grond zitten om Lady op haar schoot te kunnen nemen. En kusjes geven, dat doet ons Lady graag! De bewoners zo gelukkig zien, maakt mij ook gelukkig.

### Wauw, zo bijzonder. Heb je haar dan speciaal opgeleid om dit te kunnen?

Nee, ze heeft geen specifieke opleiding gevolgd, ze kon dit allemaal al. Ze is echt zo geboren, als een hondje met veel talenten. Altijd even braaf, altijd even lief. Ze voelt ook heel goed aan bij wie ze aandacht kan vragen en bij wie niet. Ze heeft een speciaal zintuig denk ik.

Ik heb nog twee andere hondjes, maar die zijn nog klein: een jaar en een jaar en een half. Zij doen het ook al goed, maar zijn soms nog wat speels en onvoorspelbaar in hun reacties. Als iemand te bruut naar hen toekomt, dan

verschieten ze nog. Lady doet dat niet, ze blijft altijd rustig, wat de mensen ook doen. Er wordt rond haar geroepen, gesprongen, ... Ze zal wel eens kijken naar waar het geluid vandaan komt, maar ze zal niet blaffen of onrustig worden.

**Ik denk dat veel mensen wat extra aandacht kunnen gebruiken en daar is Lady perfect voor. Ze wil altijd geknuffeld worden en heeft heel veel liefde te geven.**

#### **Jullie hebben zo'n mooie band!**

Ja, ik heb Lady gekocht toen ik een zware depressie had. Toen had ik geen tijd meer om depressief te zijn en ze geeft me zo veel liefde.

We zijn echt constant samen. Ik moet nog maar een beweging maken en ze weet al wat ik wil zeggen of ga doen. Als ik in de zetel zit en ik hef mijn benen omhoog, dan weet ze dat ik ga opstaan en vertrekt ze al. Ze begrijpt ook alles en luistert heel goed als ik vraag om te wachten, of de andere kant op te gaan. Ze begrijpt me meteen en doet exact wat ik vraag.

Het is echt een interactie tussen ons, ik zie ook wanneer zij genoeg aandacht gehad heeft en even pauze nodig heeft. En dan zorg ik er ook voor dat de bewoners dat respecteren.



#### **Is er een moment dat je altijd bij zal blijven?**

Er was iemand waarvan de medewerkers me gezegd hadden dat ze geen contact konden maken en dat ze dus niet zeker waren of het zin had dat ik bij haar zou langsgaan. Tot we er dan binnenkwamen en ze meteen begon te lachen en Lady te aaien. Toen kwam er plots heel veel emotie naar boven. Bijzonder hé!

#### **Wat zou je zeggen tegen iemand die twijfelt om te starten met vrijwilligerswerk?**

Awel, kom eens mee met ons Lady hé! (lacht) Je gaat snel merken hoe fijn dit is en hoeveel voldoening je eruit haalt.

Het is ook fijn dat je deel wordt van zo'n grote groep vrijwilligers, je komt terug terecht in een sociaal circuit. Het geeft je een doel, een reden om buiten te komen.

#### **Wil jij ook vrijwilligerswerk doen met jouw huisdier? Schrijf je in voor de vorming vrijwilligen met je viervoeter: dieren in de zorg!**

Wist je dat je samen met jouw kat of hond kan vrijwilligen? Dieren zorgen onder andere voor gezelschap, sociaal contact, en kunnen helpen om eenzaamheid te doorbreken. Zij kunnen dus een mooie rol spelen in warme zorg. Ook jij kan jouw trouwe viervoeter hiervoor opleiden!

In deze vorming leer je meer over hoe dieren kunnen ingezet worden in de zorg. Je krijgt een antwoord op vragen zoals: Wat is een therapiedier, wat is het nut ervan en welke verschillende soorten bestaan er?

Welke verschillende vormen van therapiedierwerk zijn er? Wat is er nodig om van je eigen dier een therapiedier te maken? Wat is het verschil tussen een therapiedier en een hulphond?

Tot slot komt Presentvrijwilliger Luc langs met zijn therapiehond Ron om te vertellen over wat zij samen doen bij Multiversum en wat dat betekent voor de zorgvragers.

Kom je naar deze vorming met een specifieke vraag? Stel ze bij jouw inschrijving in het opmerkingenveld, dan doen we ons best om die te verwerken in de vorming.

Deze vorming wordt gegeven door Anne Appeltans-Janssen van Therapiedier vzw, een vzw die jarenlange ervaring heeft in het trainen en opleiden van therapiedieren.

#### **Praktisch:**

- Wanneer? Dinsdag 23 april 2024, 14u-16u30
- Waar? Multiversum campus Amedeus, zaal Minerva. Deurnestraat 252, 2640 Mortsel
- Inschrijven via [www.database.presentvzw.be/Dieren2024](http://www.database.presentvzw.be/Dieren2024) of via de QR-code





Ze is weer voorbij, die mooie zomer... en ook dit jaar ging er weer een geweldige groep jongeren mee op kamp met Joka! Bedankt voor jullie inzet lieve kampers, jullie hebben dat opnieuw super gedaan!

Levedale



De Triangel



De Lovie





# Ontmoet onze nieuwe vrijwilligersverantwoordelijke

## Leen De Merlier

vrijwilligersverantwoordelijke bij Multiversum

### Hoe ben je bij de functie als vrijwilligersverantwoordelijke terecht gekomen?

De zorggroep Multiversum werkt reeds vele jaren samen met Present.

De vrijwilligerswerking is goed uitgebouwd en geïmplementeerd in het beleidsplan van de organisatie. Sinds 2001 coördineer ik in het Psychiatrisch Centrum de centrale werking waaronder eveneens de vrijwilligerswerking valt. De voorbije jaren volgde een collega van de dienst vrije tijd dit op, maar wegens wijzigingen in ons takenpakket heb ik de fakkel als vrijwilligersverantwoordelijke van de zorggroep overgenomen. Omdat de zorggroep meerdere campussen telt, heeft elke campus trouwens een campusverantwoordelijke die in nauw contact staat met de vrijwilligers.

### Wat is je leukste ervaring met de vrijwilligers in jouw voorziening tot nu toe?

De jaarlijkse brunch gepaard gaande met een vorming die we organiseren, is telkens een schot in de roos. Vooral de samenhangigheid tussen de vrijwilligers en het luisteren naar elkaars beleving mist zijn doel niet.

### Omschrijf je vrijwilligerswerking in drie woorden.

- Werking op maat
- Bevlogen
- Geïntegreerd

### Waar kijk je naar uit binnen je functie als vrijwilligersverantwoordelijke?

Multiversum is een grote organisatie met verschillende campussen op verschillende locaties. We streven ernaar om een geïntegreerde vrijwilligerswerking over de campussen heen nog sterker uit te bouwen.

Als vrijwilligersverantwoordelijke wil ik dan ook graag investeren in een verbindende communicatie tussen de campussen en clusters zodanig dat vraag en aanbod binnen het kader van het aanwerven van vrijwilligers goed beheerd wordt.

### Welke boodschap wil je graag meegeven aan je vrijwilligers?

Ze zijn goed bezig! Fijn dat er zoveel mensen zich willen inzetten voor een ander! Het werken met vrijwilligers is voor onze organisatie een bewuste keuze; we willen hun talenten en inbreng graag benutten om dat net ietsje meer te kunnen bieden. Dat 'ietsje meer' maakt een groot verschil voor patiënt, bewoner en cliënt met een psychische kwetsbaarheid.



Als verstrooide zaden,  
bloeien herinneringen  
voor altijd

# Zorggroep Sint-Kamillus

Vrijwilligerswerk heeft uiteraard niet alleen betrekking op de vrijwilligers zelf, maar ook op de zorgvragers en de hele voorziening. In deze rubriek schetsen we telkens een portret van vrijwilligers en de mensen met wie zij in verbinding staan.

Op een zonnige zomerdag kom ik aan in Bierbeek, op de campus Krijkelberg. Deze prachtige locatie huisvest een deel van de Zorggroep Sint-Kamillus waar men mensen met psychische kwetsbaarheden begeleidt. Er hangt een vrolijke sfeer, vandaag is het immers tijd voor de Fun Fair! Een moment voor alle patiënten, bewoners en begeleiders om te genieten van leuke kermis- en circusactiviteiten. Vrijwilligersverantwoordelijke Patricia wacht me op en geeft me een boeiende rondleiding over het domein. Ik ontmoet ook enkele vrijwilligers van de grote groep mensen die hier actief is. Bedankt dat jullie je verhaal met ons willen delen!

**Patricia:** Zorggroep Sint-Kamillus is een onderdeel van de organisatie Broeders van Liefde, die instaat voor de uitbating van vele initiatieven in zorg, onderwijs en sociale economie. Typisch voor de Broeders van Liefde is de zogenaamde paviljoenbouw. Dat wil zeggen dat de afdelingen verspreid zijn over verschillende gebouwen, op verschillende locaties op het terrein. Zo hebben we bijvoorbeeld afdeling VIA, een opname-afdeling algemene psychiatrie, waar ook een aantal vrijwilligers werken als buddy. Mensen uit de buurt die zich kwamen aanmelden en graag iets wilden betekenen voor onze voorziening. Zo hebben we een vrijwilliger die graag iets buiten de kantooruren wou doen om te bekijken of een job in de zorg hem lag want hij overwoog om een carrièreswitch te maken. Hij is er als buddy om af en toe samen activiteiten te doen met een patiënt, zoals een keer naar Leuven gaan of een fietstochtje maken.



**Patricia:** Terwijl we over het terrein lopen zie je ook hier en daar een kunstwerk. Die zijn onderdeel van de Kunstroute, een samenwerking die we opgezet hebben met externen. Zo brengen we de buitenwereld ook wat binnen op ons terrein. Het is eigenlijk ook een heel mooi domein, dus we zien hier regelmatig mensen met een buggy of hun hond passeren. Vooral buurtbewoners komen hier al eens wandelen.

Sommige kunstwerken op het terrein zijn nog van de vorige editie met als thema *Imperfectie*. De andere kunstwerken zijn van de meest recente editie waarvan de titel *Verbinding* is.

*Ook benieuwd naar de kunstroute over het domein van Sint-Kamillus? Vraag de brochure met alle informatie aan het onthaal. Je kan de route nog bezoeken tot 13 oktober 2023.*





We komen hier op het mooiste uitzicht van ons domein. Hier staat onze Kring van stilte. Het kunstwerk werd gemaakt door kunstenaar Ad Wouters. Hij is een aantal jaar geleden in volle hete zomer deze beelden komen kappen. Veel van onze patiënten en bewoners hebben toen op hun eigen manier kunnen bijdragen aan het project, ze kwamen eens een babbeltje slaan of zelfs helpen, maar zorgden ook voor Ad. Door hem iets aan te bieden om te drinken of koekjes te brengen.

Het is een prachtige plek, met een wijsd uitzicht over Leuven. Het is magnifiek hé. Dit is ook echt een rustplaats voor onze mensen. Het is soms druk op afdelingen en er wordt veel verwacht van hen. Hier kunnen ze echt tot rust komen. De medewerkers van de dienst Zinzorg en Pastoraat gebruiken deze ruimte soms ook om afscheid te nemen wanneer een van de patiënten of bewoners is overleden. Zo heeft de familie wel een plek om afscheid te nemen.

Je ziet het, dit terrein heeft echt vele troeven. Ik probeer de vrijwilligers aan te moedigen om er zo veel mogelijk gebruik van te maken, om naar buiten te gaan met onze mensen samen op stap te gaan. Een van de grote voordelen van al wandelend praten is dat het veel makkelijker is. Je moet geen oogcontact maken, het voelt wat minder bedreigend aan dan wanneer je elkaar recht in de ogen moet kijken.

We ontmoeten Jean op de Fun Fair, hij begroet ons met een grote glimlach.

**Jean:** Ik ben vrijwilliger, maar vroeger ben ik hier patiënt geweest. Ik heb toen ervaren dat opname en een psychische kwetsbaarheid hebben een niet te voorziene impact heeft op je leven erna in de maatschappij.

Op maandagvoormiddag ben ik aanwezig in TAC (het therapeutisch activiteitencentrum) daar komen mensen die in opname zijn. Het is geen verplichte activiteit. Het is een soort begin van hun terugkeer naar de maatschappij, anders val je in een leeg gat als de opname gedaan is. Daarvoor is er de dienst herstel: dan komen ze op maandagvoormiddag een tasje koffie drinken en een klapke doen. Gewoon, vrijblijvend. Ze moeten niet zeggen wat of hoe, maar gewoon vertellen over hoe hun weekend geweest is. Zodat ze toch nog ergens een steunpunt hebben. Ik ondersteun daarnaast ook de pastorale dienst en werk voor 't *Collectief*. Dat is een activiteiten- en ontmoetingscentrum en daar help ik bij



het maandelijkse boekje *Collectuur*. Ik heb ook in de bakkerij gewerkt, maar dat ga ik tijdelijk even on hold zetten. Ik weet nu heel goed waar mijn grenzen zijn en ben ook nog onder begeleiding. Ik vind dat belangrijk, dat ik regelmatig opgevolgd word, zodat ik kort op de bal kan spelen. Zodat ik snel geholpen kan worden als het niet goed gaat. Dat weet Patricia ook, dan zegt ze: "Jean, hou het rustig, want ge weet hé!

**Patricia:** We hebben elkaar nodig hé... ik heb een vrijwilliger nodig, en hij heeft mij wat nodig om mee te sturen. Iedereen is hier belangrijk, op zijn eigen manier.

**Jean:** Ik vind het goed dat psychische kwetsbaarheid nu wel ter sprake kan komen. Heel anders dan toen wij jong waren. Daardoor is het ook herkenbaarder. Vroeger als je problemen had, dan moest je zeggen dat je naar de dokter ging. Nu kan je gewoon zeggen dat je naar de psycholoog gaat, terwijl dat vroeger een taboe was

*Op 7 en 8 oktober organiseert Te Gek!? De eerste Open Geestdagen. En Zorggroep Sint-Kamillus doet mee! Tijdens dit weekend kan je langsgaan bij organisaties in de geestelijke gezondheidszorg en meer leren over de verschillende zorgvormen.*

*Voor meer informatie, surf naar [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be)*

Op de Fun Fair komen we ook Marleen tegen, activiteitenbegeleidster op de forensische PVT en de trekker van Krekelpop (het alcoholvrije festival dat Sint-Kamillus organiseert) die daar de vrijwilligers opvolgt.

**Patricia:** Ik heb een aantal medewerkers aan wie ik kan vragen om mensen te begeleiden. Want ik kan er niet altijd bij zijn of het aanspreekpunt voor alle vrijwilligers zijn, maar ik doe wel

alle administratie. Marleen zorgt zo ter plaatse voor de vrijwilligers: ze verwelkomt hen, zorgt dat ze weten wat ze moeten doen, waar ze moeten zijn, en het is mooi om te zien hoe zij mij zo goed ondersteunt.



PATRICIA EN MARLEEN

**Marleen:** Ja, ik krijg heel veel hulp van de vrijwilligers, dat is echt heel fijn. Vrijwilligers zijn bij ons echt heel welgekomen, want wij mogen door de statuten van onze mensen niet met meer dan vijf bewoners per begeleider naar de winkel. Maar die afdelingen bestaan in totaal uit ongeveer 60 personen, dus dan is het heel handig als er nog vrijwilligers mee kunnen.

**Patricia:** Je merkt ook wel dat wanneer een medewerker op de afdeling zich mee ontfermt over de vrijwilligers, zoals Marleen, dat het een pak makkelijker is. Dan is er iemand om de vrijwilligers ter plekke te begeleiden. Want heel wat van onze vrijwilligers hebben toch wel nood aan een duidelijk aanspreekpunt en medewerkers zijn vaak ook wel bezorgd of een vrijwilliger gaat passen binnen hun afdeling.

.....  
We wandelen naar onze laatste stop: het activiteitscentrum waar vrijwilligers en ervaringswerkers Evy en Luk op ons wachten. Ze zijn bezig met hun herstelgroep de ontmoeting.

**Evy:** Ik ben Evy, 43 jaar en ondertussen ben ik hier al sinds 2016 bezig. Ik ben hier

eigenlijk begonnen met de eerste ervaringswerker, Tom. Die heeft herstel hier zowat geïntroduceerd. Dan zijn er nog twee vrijwilligers bij gekomen. Toen bestond De Ontmoeting nog niet, toen deden wij vooral modules voor de medewerkers waarin we uitlegden wat herstel juist is, dat was toen allemaal nog heel nieuw. Daarnaast deed ik ook op GO, de gesloten afdeling, een wandelgesprek met de mensen.

Ik doe nu vooral de ontmoeting, dat is een groepje patiënten dat samenkomt. Dat doe ik nu al een hele tijd en dat loopt eigenlijk vrij goed. Zoals het woord zegt ontmoet iedereen elkaar en mag ieder zijn verhaal vertellen. Ik doe dat supergraag, omdat ik er veel voldoening uit haal. Maar ook omgekeerd: als ik het een keer moeilijk heb, dan geven zij mij tips. Daarom zijn we ook lotgenoten, een woord is genoeg om elkaar te begrijpen. Momenteel is het ook weer een heel toffe groep. Ik begeleid de deelnemers, maar ik leid zelf niet zo graag, ik vul liever aan. Daarom doe ik dit in duo met mijn collega Luk. Hij is altijd leerkracht geweest en van in het begin klinkt dat enorm goed.

Weet je wat ook fijn is aan mijn vrijwilligerswerk? Ze zien mij hier graag komen en ik kom hier ook graag. Maar ik voel die druk niet van de eindverantwoordelijkheid, van de administratie, het papierwerk. Ik ervaar hier geen stress, alleen voor interviews! (lacht)



EVY EN LUK

**Luk:** Ik ben Luk en ik ben ervaringswerker bij Sint-Kamillus. Vroeger deed ik hier infossessies voor AA. Toen nam ik eens een foldertje mee over vrijwilligerswerk en dat leek mij wel iets voor mij te zijn. Ik ben toen eigenlijk een beetje in het ijle gesprongen, want ik had geen idee hoe dat werkte, een psychiatrisch centrum. En dat is heel goed meegevallen, ik doe het heel graag.

Ik ben al achttien jaar lid van de Anonieme Alcoholisten. Daar werken we eigenlijk op dezelfde manier als hier: we zetten ons rond een grote tafel en als iemand met iets zit, dan mag die daarover vertellen. En iedereen luistert daarnaar. Dat is geweldig, in deze maatschappij, dat mensen zo naar elkaar luisteren zonder te onderbreken. Als die persoon uitgepraat is en zijn probleem op tafel gelegd heeft, dan kunnen anderen delen hoe zij daarmee zijn omgegaan.

Hier wordt niet over koetjes en kalfjes gepraat, niet over het weer of over de voetbal, dat komt niet aan bod. Het komt echt uit de ziel van de mensen. En het blijft ook binnen deze vier muren. Als er nieuwe mensen komen, dan vertel ik altijd dat er maar 2 regels zijn: 1. dat iedereen naar elkaar luistert, niet onderbreekt en niet discussieert en 2. dat alles binnen de groep blijft. Dat maakt het makkelijker om iets van jezelf op tafel te leggen.

Voor mij is dit even goed als een AA-vergadering, maar hier gaat het meestal niet alleen maar over alcohol. Voor mij maakt dat niet veel uit, op een AA-vergadering praten we eigenlijk ook niet zo veel over alcohol. Maar ja, ik heb er zelf ook heel veel aan. Voor mij is dit anderhalf uur vitamines opdoen. Dat hebben we nodig hé. Ik rij altijd met een goed gevoel terug naar huis.

Artikel door



Charlotte Herbots

## Eigenlijk heb ik niet zoveel verdriet...

Toen ik twintig jaar geleden startte met vrijwilligerswerk in het plaatselijk ziekenhuis van mijn toenmalige woonplaats was ik er mij wel degelijk van bewust dat, gezien mijn keuze om te 'vrijwilligen' in het mortuarium, ik vaak geconfronteerd zou worden met verdriet.

Mijn taak bestond erin om diegenen die de overledene kwamen groeten te begeleiden tot bij het opgebaarde lichaam, hen vervolgens de tijd en de nodige privacy te gunnen om op een serene manier afscheid te nemen en tenslotte, indien nodig, een woordje te wisselen met de bezoekers; woorden van medeleven en troost.



Elke situatie was telkens anders, tegen een negentigjarige man die zijn vrouw na vijftien jaar huwelijk verloren heeft, ga je anders praten dan tegen de ouders van een tiener die in een paar maanden tijd overleden is aan een vreselijke ziekte. Het was wonderbaarlijk hoe ik er telkens toch in slaagde om de juiste woorden te vinden en mee te leven in het verdriet van de bezoekers.

En toch is er die ene keer geweest dat het helemaal anders liep dan ik gewoon was.

Een jonge vrouw kwam haar man groeten die zij een dag eerder plots verloren was. De begroeting was heel snel achter de rug; ik maakte me daar niet zo veel zorgen over, het gebeurde wel meer dat bezoekers ertegen opzagen om alleen met een overledene in een kamer te zijn.

Maar mijn woorden van medeleven schenen mevrouw helemaal niet te raken en al snel onderbrak ze me.

“Uit uw woorden maak ik op dat u denkt dat ik heel verdrietig ben... welnu, ik wil u zeggen dat het niet zo is. Ik vind het niet fijn om het te zeggen maar ik ben opgelucht dat mijn man dood is. We hadden een slecht huwelijk en konden niet tot een scheiding komen omdat er te veel praktische problemen waren zoals onze gezamenlijke praktijk en ons huwelijkscontract van gemeenschap van goederen. Ik snakke echt naar een echtscheiding maar hij hield die boot af. Meer nog, hij had al een hele tijd een relatie met iemand anders. De dood van mijn man is verschrikkelijk voor hem maar voor mij helemaal niet zo erg. Ik kan nu verder met mijn eigen leven. Mijn kinderen zijn nog jong en voor hen vind ik het uiteraard heel moeilijk. Dus, als ik huil is het niet vanwege mijn eigen verdriet maar huil ik vanwege mijn verdriet om hen.”

Dit was voor mij een meer dan verrassende wending in het gesprek. Wat moest ik hierop zeggen? Zat ik tegenover een oppervlakkige, egocentrische vrouw, ging het hier om iemand die geen verdriet wou toelaten in haar leven?

Dat leek me helemaal het geval niet. Deze vrouw zat gewoon eerlijk te vertellen over haar gevoelens. Een moedige vrouw die weigerde het rouwen als toneelspel op te voeren.

Dat had ik nog nooit meegemaakt.



# AGENDA

Er breekt een nieuw werkjaar aan en dus vind je bij deze Vitamine C ook onze vormingskalender. Daarin vind je alle provinciale vormingen die we in 2023-2024 organiseren voor jou. We willen je dan ook van harte uitnodigen om een kijkje te nemen in ons aanbod. Alle vormingen zijn gratis en je mag uiteraard ook buiten je provincie deelnemen aan vormingen.

Wist je dat we ook een gratis basisvorming aanbieden voor alle vrijwilligers die beginnen met vrijwilligerswerk bij Present? Tijdens deze vorming bespreken we belangrijke onderwerpen zoals discretieplicht en beroepsgeheim, de juiste basishouding van een vrijwilliger en hoe je een goede communicatie kan onderhouden met de zorgvragers en het personeel.

De basisvorming bestaat uit twee halve dagen en je kan je inschrijven via onze website. In dit overzicht sommen we alvast de basisvormingen op, het volledige vormingsprogramma kan je raadplegen op onze website.

## ANTWERPEN

### Lier

- Wanneer? 20 en 27 november 2023, telkens van 14u tot 17u
- Waar? Heilig Hart Lier, vergaderzalen Watson/Crick. Mechelsestraat 24, 2500 Lier

### Bornem

- Wanneer? 23 november 2023, 9u30 tot 16u30
- Waar? AZ Rivierenland, campus Bornem. Kasteelstraat 23, 2880 Bornem

### Herentals

- Wanneer? 11 en 18 januari 2024, telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? AZ Herentals, zaal Ko.03.0 Le Paige 1. Nederrij 133, 2200 Herentals

### Wuustwezel

- Wanneer? 20 en 27 februari 2024, telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? WZC Amandina. Bredabaan 737, 2990 Wuustwezel

### Antwerpen

- Wanneer? 8 en 15 mei 2024, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? GZA, campus Sint-Augustinus. Oosterveldlaan 24, 2610 Antwerpen

## LIMBURG

### Sint-Truiden

- Wanneer? 21 en 28 november 2023 telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? Wiric, feestzaal. Diestersteenweg 59 3800 Sint-Truiden

### Beringen

- Wanneer? 21 en 28 februari 2024 telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? Ocura Beringen. Havenlaan 7, 3582 Beringen

### Sint-Truiden

- Wanneer? 15 en 22 april 2024, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? Sint-Trudo ziekenhuis, campus Rummenweg, zaal Conference. Rummenweg 2, 3800 Sint-Truiden

### Hasselt

- Wanneer? 24 en 31 mei 2024, telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? WZC Sint-Elisabeth. Demerstraat 80, 3500 Hasselt

## OOST-VLAANDEREN

### Dendermonde

- Wanneer? 10 en 17 oktober 2023, telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? WZC Mariatroun. Zuidlaan 24, 9200 Dendermonde

### Gent

- Wanneer? 1 en 8 februari 2024, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? WZC Kanunnik Triest. Kloosterstraat 33, 9090 Melle

### Gent

- Wanneer? 14 mei 2024, 9u30 tot 16u30
- Waar? AZ Sint-Lucas. Groenebriel 1, 9000 Gent

## VLAAMS-BRABANT, BRUSSEL & MECHELEN

### Bierbeek

- Wanneer? 27 februari en 5 maart 2024, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? Zorggroep Sint-Kamillus, zaal Juliaan. Krijkelberg 1, 3360 Bierbeek

### Mechelen

- Wanneer? 30 april en 7 mei 2024, telkens van 9u tot 12u
- Waar? AZ Sint-Maarten, zaal Dossin (route 131). Liersesteenweg 435, 2800 Mechelen.

### Kampenhout

- Wanneer? 24 en 31 mei 2024, telkens van 9u30 tot 12u30
- Waar? Ons Tehuis Brabant. Perksesteenweg 126, 1910 Kampenhout

## WEST-VLAANDEREN

### Poperinge

- Wanneer? 28 september en 12 oktober 2023, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? De Lovie, Trefhuis 2. Krombeekseweg 82, 8970 Poperinge

### Beernem

- Wanneer? 14 en 21 maart 2024, telkens van 18u tot 21u
- Waar? P.C. Sint-Amandus, foyer. Reigerlostraat 10, 8730 Beernem

### Rumbeke

- Wanneer? 14 en 21 mei 2024, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? AZ Delta, Campus Rumbeke. Deltalaan 1, 8800 Roeselare

## BIJZONDERE BASISVORMINGEN

### Basisvorming kinderdagverblijven

- Wanneer? 7 en 14 november 2023, telkens van 13u30 tot 16u30
- Waar? Kinderdagverblijf De Kinderdroom. Frans van Heymbeecklaan 7, 2100 Antwerpen.
- Opgelet, deze basisvorming is enkel voor vrijwilligers actief in een kinderdagverblijf of die veel met kinderen tot 2,5 jaar oud werken!

### Online basisvorming in het najaar

- Wanneer? 14 en 21 december 2023, telkens van 19u tot 21u30
- Waar? Online via Zoom

### Online basisvorming in het voorjaar

- Wanneer? 23 en 30 mei 2024, telkens van 19u tot 21u30
- Waar? Online via Zoom

### Basisvorming palliatieve zorgen in Gent

- Wanneer? 28 november en 7 december 2023, telkens van 9u30 tot 16u30
- Waar? Kwadraet, Koningin Maria Hendrikaplein 64a, 9000 Gent
- Opgelet, deze vorming is enkel voor vrijwilligers die actief zijn op een palliatieve eenheid!

### Basisvorming palliatieve zorgen in Leuven

- Wanneer? 16 en 25 april 2024, telkens van 9u30 tot 16u30
- Waar? De Blauwput, Martelarenlaan 11A, 3010 Leuven
- Opgelet, deze vorming is enkel voor vrijwilligers die actief zijn op een palliatieve eenheid!

# Jubilarissen

Hoewel we vinden dat alle vrijwilligers gevierd moeten worden en dat ook net gestarte vrijwilligers geweldig zijn, hebben we ook heel wat vrijwilligers die zich al jarenlang engageren. Dat vinden we prachtig! Daarom hebben we deze rubriek in het leven geroepen: we willen graag onze trouwe vrijwilligers in de aandacht zetten, want dat verdienen ze! In ieder nummer zal je vanaf nu een overzicht vinden van de vrijwilligers die in die maanden een bijzonder jubileum vieren.

***Beste jubilarissen, we willen jullie een dikke proficiat wensen en van harte bedanken voor jullie inzet en aanwezigheid. Op nog vele jaren!***

## 15 JAAR

### OKTOBER

M. Van Erwegen  
K. Vrancken  
D. De Smedt  
P. Sterckx  
L. De Buck  
M. Fouarge  
J. Jonckheere  
M. Spriet

### NOVEMBER

I. Lambrecht  
H. Gosset  
E. Van Wynsberghe

### DECEMBER

A. Asnong

## 20 JAAR

### OKTOBER

R. Delanoy  
M. Terryn

### NOVEMBER

L. Trioen  
G. Verheyden  
G. Beke

J. Waelbers

G. De Baan

### DECEMBER

S. Loos  
N. Vermeersch

## 25 JAAR

### OKTOBER

M. Campsteyn

## 30 JAAR

### OKTOBER

H. Van Dessel

## 35 JAAR

### OKTOBER

A. Heggerick





# KRUISWOORDRAADSEL

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1				4					
2									
3		3							
4						5			
5									
6					6				
7									1
8		7							
9					2				

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

## HORIZONTAAL

- Pottenbakkersklei
- Uitroep, inkomstenbelasting (afk.), doorzichtige
- Bouwvallen
- Bloedfactor
- Openbaar vervoer (afk.), Wereldoriëntatie (afk.), bospad
- Gebed, Of dergelijke (afk.)
- Zweeds eiland
- Stoppen
- Pootjebaden, studentenkamer

## VERTICAAL

- Afsluitende troepenlijn, sociale werkplaats (afk.)
- Binnenschip, wending
- Romeins getal, Echtgenoot van Freyja
- Zwak, betrekkelijk voornaamwoord
- Elfenkoning, Groenland (op auto's)
- Selenium, hulde
- Vloed, Heilige, veld
- Meetstok, volk in Peru
- Ossenkar

# OPLOSSING

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	S	C	H	E	R	T	S	E	N
2	C			M	A	H	I		E
3	H	S			M	E	D	E	R
4	A	M	A	K		R		A	V
5	T	S	U	N	A	M	I		E
6				O	D	E		T	U
7	B	E	R	K		N	O	R	S
8	B	C			E	C	H	O	
9	C	O	O		S	E	M	L	A

T R O O S T

## Oplossing vorige opgave

Uit de juiste oplossingen koos een onschuldige hand volgende winnaar: Maria T. Deze lezer ontvangt binnenkort een boekenbon ter waarde van 15 euro.



**Naam**

Als de dagen  
plots geen naam meer dragen  
en de tijd staat stil

geen antwoord op de vragen  
geen tranen meer  
geen moed  
geen wil

dan groeit uit het verdriet  
het sluitstuk van de kring:

herinnering

tot de dagen  
weer je naam verdragen

■ LUK VERMEULEN, VRIJWILLIGER