An illustration on a green background showing a man in a grey suit and black hat balancing precariously on a single white puzzle piece. He is carrying a stack of puzzle pieces on his back and reaching for another one that is falling into a pool of water. Several other puzzle pieces are scattered around him, some floating in the air and some on the ground. The overall scene suggests a delicate and challenging path.

Puzzelen aan een autismevriendelijke samenleving.

Huize Hestia is een veilige haven voor studentes op de vlucht. “Ik zie het niet zitten om alleen te wonen. Dit project heeft mij gered.”



WAT GOED IS VOOR MENSEN MET AUTISME, IS GOED VOOR IEDEREEN

Mensen met autisme worden vaak weggezet als apart, vreemd of asociaal. Negatieve eigenschappen voeren vaak de boventoon. Clichés zoals in de film *Rain Man* leven nog bij veel mensen. Autismespectrum is echter een spectrum. Het manifesteert zich niet bij iedereen op dezelfde manier, en het is ook niet alleen maar kommer en kwel. Heel wat mensen in het autismespectrum kunnen zich bijvoorbeeld goed concentreren, hebben een goed geheugen en kunnen goed organiseren.

Organisaties die zich aanpassen aan mensen met autisme, merken vaak dat wat goed is voor mensen met autisme, goed is voor iedereen. Wie in het autismespectrum zit heeft wat meer nood aan voorspelbaarheid, en kan stress krijgen van onzekerheid. Dat zijn factoren waar de vzw Participate! rekening mee heeft gehouden bij het ontwerp van hun nieuwe website. In plaats van felle kleuren is het design wat rustiger, en ging er veel aandacht naar een duidelijke en intuïtieve navigatie. Daarnaast biedt de site heel wat tools en wegwijzers voor zowel ouders van kinderen met autisme, als jongvolwassenen met autisme zelf.



VEILIGE THUIHAVEN VOOR JONGE VLUCHTELINGEN

Als jonge vluchtelingen meerderjarig worden, moeten ze vaak de opvang waar ze verblijven verlaten. Voor wie in die situatie studeert, is het haast onmogelijk om zelf onderdak te vinden. Huize Hestia is een veilige haven voor jonge studentes die hun thuisland noodgedwongen moesten achterlaten. "Dit project heeft mij gered."



AUTISMEVRIENDELIJK IS VRIENDELIJK VOOR IEDEREEN

Wanneer er over autisme gesproken wordt, denken mensen vaak in negatieve stereotypen. Terwijl het zich bij mensen in het spectrum op veel verschillende manieren uit, en ook heel wat positieve eigenschappen met zich meebrengt. Plaatsen en websites toegankelijk maken voor mensen met autisme is daarom niet enkel positief voor mensen met autisme, maar voor iedereen.

Verskillende gevangenissen krijgen ook aanpassingen om autismevriendelijker te worden. Naar schatting één op honderd mensen zou autisme hebben, maar in de gevangenis ligt dat cijfer vermoedelijk iets hoger. Extra bewustwording is dus welkom daar. Het gaat vaak om kleine hulpmiddelen, zoals een koptelefoon die helpt externe prikkels buiten te houden of een verzwaringsdeken dat helpt om tot rust te komen. Gekleurde lijnen op de vloeren helpen om makkelijker de weg te vinden. En om de werking binnen de gevangenissen zo duidelijk mogelijk te maken, probeert het personeel zich te houden aan het motto

‘zeg wat je doet, en doe wat je zegt’. Duidelijke communicatie maakt het leven voor iedereen heerlijk helder.

Hoe het voelt om met autisme te leven, kan iedereen aan de lijve ondervinden met het AutismeBelevingsCircuit van Sterkmakers in Autisme. Met een reeks opdrachten ervaren deelnemers hoe noodzakelijk autismevriendelijk handelen is, en hoe het voelt als de wereld rondom je onduidelijk en onvoorspelbaar is. Vaak maken kleine, eenvoudige ingrepen een wereld van verschil. En zo wordt de wereld voor iedereen

net iets toegankelijker. Je leest er alles over in ons dossier vanaf p. 11.

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



SLACHTOFFERZORG IS SAMENWERKEN

Wie kent het verschil tussen slachtofferbejegening, slachtofferonthaal en slachtofferhulp? Dit artikel zet alles nog eens op een rijtje. Slachtofferzorg is een divers aanbod van drie samenwerkende diensten: de politie, de caw's en de justitiehuisen.



DENKERS IN WELZIJN: LODE LAUWAERT

Techniekfilosoof Lode Lauwaert (KU Leuven) ziet ook in de zorg toekomst voor artificiële intelligentie. “Dankzij AI kan je extra tijd winnen die je aan zorgtaken besteedt.”



DE ESSENTIE VOLGENS GUY SWINNEN

“Vluchten in drank en drugs is langzaam zelfmoord plegen: je maakt jezelf kapot”, aldus zanger Guy Swinnen. Lang geleden belandde hij in een depressie, en besloot hij na een tijd te stoppen met drinken en blowen. “Een depressie is een diepe put met een lange ladder: trede per trede kom je eruit.”

Omslagillustratie Pieter Van Eenoge

Co-housing voor jonge vrouwelijke vluchtelingen

HUIZE HESTIA IS EEN VEILIGE HAVEN VOOR STUDENTES OP DE VLUCHT

Huize Hestia biedt onderdak aan jonge alleenstaande vrouwelijke vluchtelingen die een opleiding volgen. Zolang de meisjes studeren, mogen ze blijven wonen. Vrijwilligers geven huiswerkbegeleiding en helpen met administratieve klussen. “Het project heeft mij gered. Zonder Huize Hestia zag mijn leven er helemaal anders uit.”

Tekst Janine Meijer | Foto's Bob Van Mol

Achter de gevel van een opvallend Rijtjeshuis in Merksem bevindt zich een heel bijzonder co-housing project. Huize Hestia biedt een thuis aan vier alleenstaande jonge vrouwelijke vluchtelingen uit Afrika, waaronder Danait (18) uit Eritrea en Fortun (21) uit Somalië. Overdag gaan ze naar school of lopen ze stage. In de avonden kruisen hun wegen elkaar in de keuken of de living waar ze samen koken en luisteren naar elkaars verhalen.

Eén avond per week komen Inge Meeussen (57) en Tessy Lemmens (57) en Rebeca Duarte langs. Deze drie vrouwen vormen de drijvende kracht achter Huize Hestia. Dan schuiven de meisjes wat extra stoelen bij en komt er allerlei lekkers op tafel. Er

wordt luidop gelachen en soms stilletjes getreurd. Dan legt Fortun haar vermoede hoofd op de schouder van Inge. Of vertelt Danait in kleine stukjes haar vreselijke vluchtverhaal. Dan lijkt het gezelschap net een echte familie.

PROJECT MET SOCIAAL RENDEMENT

“Het zijn deze momenten waar we het voor doen”, zegt **Tessy Lemmens** in de keuken van Huize Hestia. “Als de jonge vluchtelingen meerderjarig worden, moeten ze het lokale opvanginitiatief verlaten en zelf onderdak zoeken. Maar dat is een bijna onmogelijke taak. De huurprijzen zijn heel hoog. Vind maar eens een

huisbaas die aan een jonge vluchteling met een leefloon wil verhuren.”

Meeussen en Lemmens geven al jaren huiswerkbegeleiding in het asielcentrum in Kapellen en zien van dichtbij hoe moeilijk deze jongeren het hebben om een woning te vinden. **Inge Meeussen**: “Ze hebben weinig financiële middelen en missen een netwerk. Dit zijn twee noodzakelijke elementen op onze woningmarkt. Veel van de vluchtelingen belanden op ongezonde plekken en soms zelfs in onveilige situaties. De nood bij jongens is hoog, maar bij meisjes misschien nog wel hoger, omdat zij extra kwetsbaar zijn.”





TESSY LEMMENS (RECHTS OP DE FOTO),
INITIATIEFNEMER HUIZE HESTIA:

“Als de jonge vluchtelingen meerderjarig worden, moeten ze het lokale opvanginitiatief verlaten en zelf onderdak zoeken. Maar dat is een bijna onmogelijke taak.”

In de zomer van 2020 besloten Meeussen en Lemmens de handen in elkaar te slaan. Ze verzamelden een groepje familieleden, vrienden en kennissen en vroegen een renteloze lening van tien jaar. Lemmens: “We richtten ons vooral op mensen van onze leeftijd. Vijftigers hebben doorgaans hun hypotheek afbetaald en zijn nog aan het werk. Deze groep heeft vaak wat kapitaal. De rente was in de zomer van 2020 bijzonder laag. Je kan het geld op een bankrekening parkeren of investeren in een project met een sociaal rendement.”

Het idee sloeg aan en binnen drie maanden hadden de twee vrouwen genoeg financiële middelen bij elkaar om een woning aan te schaffen. Weer een maand later

hadden ze een geschikt pand gevonden. En op 1 februari 2021 konden Meeussen en Lemmens de eerste twee meisjes verwelkomen in Huize Hestia. Alle meisjes volgen een opleiding. Dat is een belangrijke voorwaarde. Zolang ze studeren, mogen ze blijven.

Fortun (21) was één van de twee meisjes die als eersten naar Huize Hestia verhuisden. Meeussen en Lemmens hebben Fortun leren kennen tijdens de huiswerkbegeleiding.

De Somalische ontvluchtte op haar zeventiende haar moederland. Ze liet al haar familie achter en trok in haar eentje naar Europa. Vandaag volgt Fortun een zevende

jaar kinderverzorging in het BSO. Ze moet alleen nog haar stage afronden en is dan afgestudeerd.

“Ik doe stage op een plek waar kinderen voor en na schooltijd worden opgevangen. Elke ochtend neem ik om zes uur de bus van Merksem naar Kapellen om een paar uur te werken. Omdat het 's morgens vroeg nog donker is, haalt Inge mij in Kapellen van de bus en brengt me naar de school. Als de lessen beginnen, keer ik terug naar huis. Na de middag neem ik opnieuw de bus naar Kapellen om de naschoolse opvang te begeleiden.”

Het is erg zwaar, zegt de jonge Somalische vrouw. “Ik heb al veel meegemaakt. Vaak

“Ik zie het niet zitten om alleen te wonen. Dit project heeft mij gered.”

kan ik mijn gedachten niet stilzetten en blijft mijn hoofd maar malen. Soms heb ik zoveel stress dat ik niet kan eten. Vorig jaar werd ik een tijdje opgenomen in een ziekenhuis in Gent. Tessy en Inge kwamen mij regelmatig opzoeken. Ik zie het niet zitten om alleen te wonen. Dit project heeft mij gered. Zonder Huize Hestia zag mijn leven er helemaal anders uit.”

FOCUS OP STUDEREN

Ook **Danait** (18) wil niet alleen wonen. “Ik was twaalf jaar toen ik uit Eritrea vertrok. Ik heb een vreselijke reis achter de rug. Lange tijd zat ik vast in Libië. Aan de dingen die ik daar heb beleefd, wil ik zo weinig mogelijk terugdenken. Vanuit Libië ben ik met de boot de Middellandse Zee overgestoken. Ik heb meer dan twaalf mensen voor mijn ogen zien verdrinken. Eén iemand stierf in mijn armen. Pas na een tijdje beseftte ik dat ik een dode op schoot had. Via Italië ben ik naar Europa gekomen. Ik ben vijf jaar in mijn eentje onderweg geweest. Ik denk nog vaak aan mijn mama die in Eritrea achterbleef. Zij heeft altijd goed voor mij gezorgd. Ik heb regelmatig hoofdpijn en ben snel verkouden. Mijn mama maakte mij altijd beter. Ik mis haar heel erg. In Eritrea wonen veel mensen in één huis. Wat moet ik in mijn eentje in een appartement?”

Terwijl Danait haar verhaal vertelt, wrijft Meeussen zacht over haar hand. “Deze meisjes hebben op jonge leeftijd al heel veel meegemaakt. Je kan niet verwachten



dat ze op eigen benen kunnen staan als ze eenmaal achttien jaar zijn. We willen hen helpen om de weg in onze maatschappij te vinden en hen motiveren om te studeren.”

Dat laatste is niet altijd evident. Familieleden in het thuisland verwachten dat de jonge vluchtelingen geld verdienen en opsturen. Het is vaak de enige inkomstenbron van de achtergeblevenen. Weerstaan aan deze druk en ondanks de trauma's toch de concentratie en motivatie opbrengen om te studeren, is vreselijk moeilijk.

Door de jonge meisjes in één huis samen te brengen, hopen Meeussen en Lemmens dat ze elkaar tot steun zijn. Fortun: “We helpen elkaar regelmatig. Als iemand het

te druk heeft of te moe is om de poetsen, neemt een ander het over. De volgende keer draaien de rollen om.”

EEN EIGEN WEG GAAN

Meeussen en Lemmens regelen de praktische zaken van Huize Hestia. Samen met een vast groepje vrijwilligers begeleiden ze de meisjes ook bij hun schoolwerk of helpen ze met administratieve klussen. **Rebeca Duarte** zorgt voor de psychische begeleiding. Duarte is een Nicaraguaanse psychologe en Rots en Water-trainer. Rots en Water is een psychosociale training die zich richt op het ontwikkelen van sociale en emotionele competenties.

“In iedere mens zit rots en water”, legt Meeussen uit. “Rots staat voor eigen grenzen aangeven, zelfstandig beslissingen nemen, een eigen weg gaan. Water staat voor communicatie, luisteren, samen naar oplossingen zoeken, en de grenzen van anderen respecteren. In het leven moet je op het juiste moment rots of water zijn en soms is een combinatie van beide nodig. We willen de meisjes een goede vorming geven waar ze de rest van hun leven op kunnen terugvallen”. Door haar migratieachtergrond is Duarte bovendien een rolmodel.”

Fortun gebruikt de training om haar angsten de baas te blijven. Danait zit in een onthaakklas voor anderstalige leerlingen en hoopt volgend schooljaar door te stromen naar het regulier secundair onderwijs. “Onlangs moest ik een spreekbeurt houden en was ik erg zenuwachtig. Toen heb ik bewust op mijn ademhaling gelet, zoals Rebeca mij had geleerd en werd ik rustig. Ik kreeg een negen op tien voor mijn spreekbeurt.”

Wanneer de meisjes hun opleiding hebben afgerond, is het de bedoeling dat ze op zoek gaan naar een baan en een eigen huis. Om hen op weg te helpen, zetten Meeussen en Lemmens elke maand honderd euro opzij. Dit bedrag krijgen ze wanneer ze Huize Hestia verlaten om te besteden aan meubels of de huurwaarborg.

GECONFRONTEERD MET EIGEN VOOROORDELEN

Tot een vijftal jaar geleden, hadden Meeussen en Lemmens nog een betaalde baan. Die hebben de twee dames inmiddels opgezegd om zich voltijds te wijden aan de begeleiding van de meisjes in Huize Hestia en andere vluchtelingen. Waarom maakten ze die keuze? “Het geeft ons ongelooflijk veel voldoening en brengt ons veel plezier”, antwoordt Meeussen zonder aarzelen. “De meisjes zijn als sponzen. Ze zuigen de kennis op die je hen aanreikt. Natuurlijk is het niet altijd makkelijk. In het begin werden we regelmatig geconfronteerd met onze eigen vooroordelen. Gaandeweg leerden we dat referentiekaders kunnen verschillen. Een heel waardevolle les voor ons.”



BUDDY'S KUNNEN VEEL BETEKENEN VOOR NIEUWKOMERS

Nieuwkomers koppelen aan een buddy is een goede manier om hen wegwijs te maken in onze samenleving, zegt onderzoeker Valerie De Craene. Zij schreef in opdracht van Motief vzw een boek over buddywerking voor nieuwkomers.

De komende maanden moeten er tienduizend buddy's voor nieuwkomers bijkomen. Dit werd begin januari beslist door Vlaams minister van Inburgering en Gelijke Kansen Bart Somers (Open VLD). Alle nieuwkomers die een integratie- en inburgeringstraject volgen, moeten verplicht veertig uur optrekken met een Nederlandstalige buddy. Een andere optie is om vrijwilligerswerk te doen bij een vereniging of stage te lopen in een bedrijf.

Het besluit past in het beleid dat nieuwkomers wil stimuleren om actieve burgers te worden. Nieuwkomers moeten het heft in eigen handen nemen bij de opbouw van een leven in deze maatschappij. Dat bevordert hun integratie. Tegelijk is het buddieschap volgens de bevoegde minister een goede manier voor de ontvangende samenleving om nieuwkomers persoonlijk te leren kennen met als doel het racisme en de discriminatie in onze samenleving te bestrijden.

Vandaag zijn er ongeveer 150 buddy's voor nieuwkomers. Het aantal moet de komende maanden dus flink omhoog.

Buddy's kunnen inderdaad veel betekenen voor nieuwkomers en ook omgekeerd, zegt **Valerie De Craene**. Zij deed in opdracht van Motief vzw onderzoek naar buddywerking voor nieuwkomers. "Het buddieschap biedt veel kansen om de Nederlandse taal te oefenen. Buddy's helpen nieuwkomers vaak met allerlei administratieve vragen en papierwerk. Veel nieuwkomers hebben weinig connecties in de Vlaamse samenleving en zijn blij dat ze iemand hebben die hen wegwijs maakt. Soms neemt een buddy de nieuwkomer mee naar huis en leert die de andere gezinsleden kennen. Of de nieuwkomer wordt geïntroduceerd in de vriendenkring. Een ondernemende buddy die van aanpakken weet, kan ook een enorme hulp zijn voor de nieuwkomer bij het zoeken naar een geschikte woning of het vinden van een job."

Als alles goed gaat, dan is het buddieschap een fantastische hefboom om nieuwkomers te helpen bij hun integratie. Een valkuil van de methodiek is dat de nieuwkomer afhankelijk wordt van de buddy die het werk vrijwillig doet. Wie het geluk heeft om een actieve buddy te hebben, ondervindt minder vormen van maatschappelijke uitsluiting.

"Eigenlijk maak je de buddy deels verantwoordelijk voor de integratie van de nieuwkomer", zegt De Craene. "De vraag is of je deze taak van een professional mag doorschuiven naar een vrijwilliger. Belangrijk is dat de buddy de juiste vorming en begeleiding krijgt. Tegelijk maskeer je het tekort aan sociaal assistenten in de sector en de vele drempels waar nieuwkomers tegenaan botsen. In plaats van meer jobs te creëren en de drempels weg te werken, schakelt de overheid vrijwilligers in."

Het werk dat Tessy Lemmens en Inge Meeussen doen voor de meisjes van Huize Hestia en voor veel andere nieuwkomers illustreert hoe waardevol buddy's kunnen zijn. De Craene: "De nieuwkomers die Tessy en Inge onder hun arm hebben genomen, hebben veel geluk. Maar niet iedereen kan het zich permitteren om een baan op te zeggen en zich voltijds in te zetten voor vluchtelingen."

» Meer info over het boek vind je op www.motief.org

Vlaanderen maakt werk van eenzaamheidsplan

“EENZAAMHEID KAN IEDEREEN OVERKOMEN IN ELKE LEVENSFASE”

Met de lancering van het eerste eenzaamheidsplan, maakt de Vlaamse Regering werk van de strijd tegen eenzaamheid. Het plan is opgebouwd rond drie belangrijke pijlers: de bewustwording rond eenzaamheid vergroten, investeren in zorgzame buurten en het delen van goede praktijken.

Tekst Astrid De Vos | Foto Jan Locus

Eenzaamheid is een subjectief gevoel van een tekortkoming in je sociale relaties”, begint **Lise Switers, onderzoeker bij Thomas More Hogeschool**. “Bijna iedereen voelt zich wel eens eenzaam en op zich hoeft dit ook geen probleem te zijn. Normaal gezien gaan deze gevoelens voorbij. Maar langdurige, chronische eenzaamheid is nefast. We onderscheiden verschillende vormen van eenzaamheid. Terwijl sociale eenzaamheid verwijst naar een gemis in je bredere sociale kring, gaat emotionele eenzaamheid meer over de kwaliteit van je sociale relaties en het gemis van verbinding en hechte relaties. Existentiële eenzaamheid is een nieuwer begrip en gaat over het gemis van zingeving en een doel in je leven, wat tot eenzaamheid kan leiden. Iedereen ervaart eenzaamheid anders en dat maakt het ook zo complex.”

“Die complexiteit maakt ook dat eenzaamheid erg moeilijk te meten is”, vult **Anne Van Der Gucht, beleidsmedewerker**

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin aan. “Lang concentreerde onderzoek naar eenzaamheid zich voornamelijk op ouderen. De coronapandemie heeft ook andere doelgroepen in beeld gebracht. Zo bleek dat ook vele jongeren worstelden met eenzaamheidsgevoelens.” Lise Switers beaamt dit. “In die zin heeft corona de beeldvorming rond eenzaamheid opengetrokken, waardoor we er nu met een bredere blik naar kijken. Al blijft het stereotype beeld van ‘de eenzame oudere’ jammer genoeg nog aanwezig.”

RISICOFACTOREN

Uit verschillende onderzoeken uit het voorjaar van 2021 blijkt dat er vrij veel eenzamen zijn in Vlaanderen. Afhankelijk van de vraagstelling zegt zo’n 45 tot 59% zich soms, meestal of altijd eenzaam te voelen. “Bij eenzaamheid spreken we eerder over risicofactoren dan over oorzaken. Er zijn verschillende individuele factoren die een rol kunnen spelen. Een meer timide

persoonlijkheid, zwakkere sociale vaardigheden of een slechte gezondheid kunnen je meer vatbaar maken voor eenzaamheid”, vertelt Anne Van Der Gucht. “Ook financiële problemen of sociale netwerken die wegvallen verhogen de kans op eenzaamheid. Vaak is het ook niet helemaal duidelijk wat juist oorzaak en wat gevolg is. Eigenlijk kan eenzaamheid iedereen overkomen in elke levensfase.”

EEN TRANSVERSAAL PLAN

Hoewel corona mentaal welzijn en de eenzaamheidsproblematiek meer naar de voorgrond bracht, stond de aanpak van eenzaamheid al langer op de agenda van de Vlaamse Regering. “In 2019 keurde het Vlaams Parlement het voorstel van resolutie over de aanpak van eenzaamheid in Vlaanderen goed. Die resolutie doet enkele aanbevelingen om eenzaamheid in Vlaanderen in kaart te brengen en aan te pakken. Ook werd in het regeerakkoord



LISE SWITSERS (THOMAS MORE HOGESCHOOL, RECHTS OP DE FOTO) EN ANNE VAN DER GUCHT (DEPARTEMENT WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN):

“Als overheid willen we eenzaamheid meer bespreekbaar maken.”

vermeld dat Vlaanderen engagementen zou opnemen rond eenzaamheid”, vertelt Anne Van Der Gucht.

“Daarom hebben we het eenzaamheidsplan opgesteld voor de ganse Vlaamse overheid, waarbij ook andere beleidsdomeinen engagementen opnemen. Het plan bevat ook een aantal aanbevelingen van de resolutie, zoals sensibilisering rond eenzaamheid, het verzamelen van good practices en een onderzoek naar het gebruik van sociale-impactobligaties (SIO's) om vernieuwende initiatieven te stimuleren. We betrekken ook het lokale niveau. Via lerende netwerken gaat de VVSG ervoor zorgen dat lokale besturen van elkaar kunnen leren en elkaar gaan inspireren. Zo hopen we op Vlaams niveau ook te weten te komen wat er werkt en wat niet, en welke extra ondersteuning er nodig is.”

DRIE PIJLERS

Het eenzaamheidsplan is opgebouwd rond drie belangrijke pijlers: de bewustwording

rond eenzaamheid vergroten, investeren in zorgzame buurten en het delen van goede praktijken. “Op eenzaamheid rust nog steeds een groot taboe. Het is een complexe problematiek, waar mensen niet graag mee naar buiten komen”, legt Anne Van Der Gucht uit. “Als overheid hebben we de plicht om de bewustwording rond eenzaamheid aan te wakkeren, zodat meer mensen hier oog voor hebben. We willen eenzaamheid meer bespreekbaar maken.”

In een zorgzame buurt zijn er tal van vrijwilligers en verenigingen die een rol kunnen spelen in de strijd tegen eenzaamheid en gepast kunnen reageren op signalen van vereenzaming. We geloven sterk in een buurtwerking, die mensen gaat verbinden en laat ontmoeten. Ook het lokale beleid kan hier een belangrijke faciliterende factor zijn. Zij staan immers het dichtst bij de burger.”

De derde pijler draait rond het verzamelen en delen van goede praktijken. Hier speelt de Thomas More Hogeschool een belangrijke rol. “In opdracht van het

Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin gaan we met Thomas More het Vlaamse landschap screenen naar eenzaamheidsinitiatieven”, legt Lise Switsers uit. “Op die manier willen we kennis rond goede praktijken in Vlaanderen opbouwen en bundelen, om in de toekomst nog beter in te kunnen zetten op de aanpak en preventie van eenzaamheid. In mei ronden we de studie af.”

“We hopen dat deze studie ons inzicht kan bieden in de werkzame elementen van bepaalde interventies. We willen een duidelijk beeld krijgen van wat er allemaal leeft in Vlaanderen. Zo komen we hopelijk te weten welke doelgroepen we wel of niet bereiken en welke aanpak werkt tegen welke soort eenzaamheid. Het is de bedoeling dat de al aanwezige goede praktijken inspirerend werken voor anderen”, besluit Anne Van Der Gucht.



Wanneer er over autisme gesproken wordt, denken mensen vaak in negatieve stereotypen. Terwijl autisme zich bij mensen in het spectrum op verschillende manieren uit, en ook heel wat positieve eigenschappen met zich meebrengt. Plaatsen en websites toegankelijk maken voor mensen met autisme is dan vaak ook niet enkel positief voor mensen met autisme, maar voor iedereen. Dat wordt onder andere duidelijk bij de nieuwe website van Participate! en het project om gevangeniszen autismevriendelijker te maken. Ook het belevingscircuit dat mensen zonder autisme de kans biedt om zich in te leven in de wereld van het autismespectrum is opmerkelijk. Je leest er meer over in dit dossier.

Vzw Participate! werkt op maat van mensen met autisme

“ONZE SITE MOET DE REFERENTIE WORDEN VOOR AUTISME IN VLAANDEREN”

Wie op zoek is naar wetenschappelijke en toegankelijke informatie over autisme, kan terecht bij Participate! Op 2 april, Wereldautismedag, lanceerde de vzw een gloednieuwe website, helemaal op maat van mensen met autisme.

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

Het verhaal van vzw Participate! begon 17 jaar geleden, vertelt **projectmedewerker Martine Thys**, die er vanaf het prille begin bij betrokken was. “Toen was autisme nog veel minder gekend dan vandaag, zeker bij het brede publiek. Er was al informatie beschikbaar, maar mensen hadden toch vaak het gevoel dat ze van het kastje naar de muur werden gestuurd. Er was in ons land dus nood aan een toegankelijk platform met wetenschappelijke informatie en praktische hulp. Zo ontstond onze website. Oorspronkelijk was die gericht op ouders van wie het kind net de diagnose autisme had gekregen. Maar in de loop der jaren kwam er steeds meer informatie bij, ook gericht op volwassenen met autisme en hulpverleners. De website begon uit zijn voegen te barsten, waardoor de navigatie behoorlijk complex werd. Bovendien hield de antieke software geen rekening met ‘search engine optimization’. Wie in Google een vraag over autisme intikte,

kwam op heel wat websites terecht, maar pas veel te laat bij de onze. Er was dus dringend nood aan iets nieuws, en dankzij de steun van het Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin konden we een nieuwe website bouwen.”

Tijdens dit interview is die nieuwe website nog niet gelanceerd, maar Martine Thys loodst ons door de bètaversie. Die oogt opvallend fris en eigentijds. “Deze versie is alvast veel ‘autismevriendelijker’ dan vroeger”, glimlacht Thys. “De oude website stond vol felle kleuren, foto’s en had een drukke lay-out. Voor de nieuwe hebben we rustige kleuren gebruikt, veel meer witruimte en illustraties. Ook de navigatie is duidelijker en intuïtiever in gebruik. En we werken vaak met vraag en antwoord, en met video’s waarin mensen met autisme getuigen. Dat maakt het allemaal erg toegankelijk. Om zeker te zijn dat mensen met autisme er hun weg vinden, hebben we de nieuwe website in alle stadia van de

“We werken samen met een heel team van wetenschappelijke experts, waardoor alle info die je hier vindt correct en up-to-date is”

ontwikkeling laten uittesten door mensen uit de doelgroep. Zij verwerken informatie anders dan neurotypische mensen, dus we vonden het cruciaal om hun feedback mee te nemen in het hele proces.”

GRATIS TOOLS

In de eerste plaats kan iedereen op de website informatie vinden over autisme. “Vanuit Participate! werken wij samen met een heel team van wetenschappelijke experts, waardoor alle info die je hier vindt correct en up-to-date is. We blijven

MARTINE THYS, PARTICIPATE! VZW:

“Om zeker te zijn dat mensen met autisme er hun weg vinden, hebben we de nieuwe website in alle stadia van de ontwikkeling laten uittesten door mensen uit de doelgroep.”



ook altijd nieuwe topics toevoegen. Op de nieuwe website is bijvoorbeeld een artikel over autisme bij vrouwen toegevoegd, een thema waarover pas de laatste jaren meer bekend raakt. En binnenkort willen we graag nog informatie toevoegen over relaties, seksualiteit en genderidentiteit. Dus ja, de website bulkt van de info. (lacht) Dat is misschien wel een valkuil. Maar dankzij een goed navigatiesysteem vinden mensen de informatie die voor hen nuttig is. We willen dan ook de referentie zijn over autisme in Vlaanderen.”

Naast informatie biedt Participate! ook een resem gratis tools om het leven van mensen met autisme makkelijker te maken, vertelt Thys. “Een eerste is *De Praktische Gids*. Mensen die met autisme worden geconfronteerd, hebben vaak veel praktische vragen. Over onderwijs bijvoorbeeld: als je kind de diagnose autisme krijgt, moet het dan naar het buitengewoon onderwijs? En wat als je kind toch in het gewoon onderwijs blijft, maar aanpassingen nodig heeft: kan een school dat weigeren? Ook over heel andere thema's, zoals wonen, financiële steun, diagnostiek en juridische zaken geven we

veel informatie. We werken met vraag en antwoord, maar geven vaak ook nog extra info, op een heel gestructureerde manier.”

INFORMATIE OP MAAT

“Een tweede tool is *De Wegwijzer*”, vertelt Thys. “Daarmee kunnen ouders alle informatie over hun kind bundelen. Dat is een heel handig instrument om als ouder zoveel mogelijk kennis door te geven aan leerkrachten, begeleiders van de sportclub en kamporganisatoren. Het is ook veel specifiek dan de typische boodschap: ‘mijn kind heeft autisme, dus het is snel overprikkeld’. Hier kunnen mensen echt mee aan de slag. Er staat bijvoorbeeld informatie in over rituelen, gewoontes, dingen die een kind niet goed kan verdragen – zoals onverwachte geluiden of aanrakingen. Er staan ook tips in over hoe je daarmee kunt omgaan. Als een kind bijvoorbeeld angstig wordt, of overprikkeld raakt, hoe reageer je daar dan het best op? Het is echt een volledig informatiepakket, op maat van het kind.”

Specifiek voor jongvolwassenen is er nog de tool *Kabas*. “De transitie tussen kind en volwassene brengt heel wat uitdagingen mee, zeker voor jongeren met autisme. Hier vinden ze informatie over het hoger onderwijs, op kot gaan of werk zoeken.” Voor volwassenen met autisme is er de tool *de Atlas*. “Met dit hulpmiddel brengen ze hun autisme in kaart. Ze gaan na wat hun sterktes zijn, wat moeilijk loopt en wat ze nodig hebben om zich comfortabel te voelen.” En tot slot is er de tool *Dynamo*, een webapplicatie waarmee mensen met autisme zicht kunnen krijgen op hun eigen energiebalans. “Mensen moeten daarvoor eerst een tijdlang data registreren en krijgen op basis daarvan een beter zicht op de dingen die hun energie opsorpen en de zaken waar ze net energie uithalen.”

Werken aan autismevriendelijke gevangenissen

“WAT GOED IS VOOR GEDETINEERDEN MET AUTISME, HELPT OOK DE REST”

Vlaanderen financierde het voorbije jaar enkele projecten rond autismevriendelijke gevangenissen, onder meer in Gent en Brugge. “Eigenlijk moet er een basishouding ontstaan waarbij je uitzoekt wat iemand nodig heeft, ongeacht zijn diagnose”, zeggen zorgprofessionals Leen De Roo en Shari Vanderwee.

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

Bij welke projecten waren jullie betrokken?

Leen De Roo, coördinator Team Ontgrendeld: “Al sinds 2001 werkt Team Ontgrendeld in de Gentse gevangenis voor mensen met een verstandelijke beperking of een vermoeden daarvan, en voor mensen autisme en niet-aangeboren hersenletsel. Sinds 2019 zijn we ook actief in de andere drie Oost-Vlaamse gevangenissen. Dagelijks zijn in de gevangenis van Gent drie à vier mensen van ons team aanwezig om die doelgroep te ondersteunen. Het voorbije jaar liep er vanuit het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap een bijkomend project rond autisme, ‘Autismevriendelijke gevangenis’. Daardoor konden we tijdelijk een extra autismecoach aanwerven. Die is vooral in de gevangenis van Gent aan de slag gegaan om dit thema nog meer op de kaart te zetten. Autismekomt naar schatting voor bij 1 op de 100 mensen, maar vermoedelijk nog vaker in detentie. Meer bewustwording is dus cruciaal.”



LEEN DE ROO, TEAM ONTGRENDELD:

“Een gevangenis lijkt heel gestructureerd, maar er gebeuren continu onvoorspelbare zaken.”

Shari Vanderwee, autismecoach (Orthopedagogisch centrum Sint-Idesbald, Itinera): “Ik werk als trajectbegeleider voor mensen met een beperking of een vermoeden daarvan in de gevangenis van Brugge. Dit jaar was ik daar ook deeltijds aan de slag als autismecoach, in hetzelfde VAPH-project.”

Wat is een autismevriendelijke gevangenis?

De Roo: “In principe veralgemenen we liever door te zeggen dat een gevangenis ‘mensvriendelijk’ moet zijn. Iedereen is anders en heeft zijn eigen behoeften. Maar dit project heeft zeker geholpen om



SHARI VANDERWEE, AUTISMECOACH:

“We vonden het belangrijk om de mensen met autisme te betrekken en te luisteren naar hun noden.”

continu onvoorspelbare zaken. Zeker door de overbezetting en personeelstekorten, nog los van eventuele stakingen. Soms worden vaste activiteiten, zoals een bibliotheekbezoek of wandeling, afgelast of verplaatst. Dat wordt helaas niet altijd tijdig gecommuniceerd, waardoor mensen soms lang tevergeefs zitten te wachten. Die onzekerheid slurpt veel energie op. ‘Doen wat je zegt en zeggen wat je doet’ is belangrijk. Er is zeer veel bereidheid bij het personeel, maar de omstandigheden maken het niet altijd zo eenvoudig.”

Dat iemand autisme heeft, staat gelukkig niet op zijn voorhoofd geschreven. Hoe weet het personeel met wie ze extra rekening moeten houden?

De Roo: “Sommige gedetineerden zouden graag een label aan hun cel zien: ‘ik heb autisme’. Maar dat ligt toch moeilijk. Doe je dat enkel bij mensen die een diagnose kregen, of ook bij mensen met een vermoeden van autisme? En wat met andere labels, zoals ADHD? Eigenlijk moet er een basishouding ontstaan waarbij je uitzoekt wat iemand nodig heeft, ongeacht zijn diagnose.”

Hoe blikken jullie terug op het voorbije jaar?

De Roo: “Het begrip voor mensen met autisme in onze gevangenissen is enorm toegenomen. Een autismecoach kan een groot effect hebben op veel mensen en diensten. Een van de gedetineerden met autisme werkt bijvoorbeeld op de technische dienst: het personeel heeft zijn unieke talenten nog meer leren appreciëren. En als hij het even moeilijk heeft, hebben ze veel meer begrip.”

Vanderwee: “Ook wij merken zeer veel bereidheid bij de medewerkers. Als ze met vragen of bezorgdheden zitten, komen ze veel sneller om hulp vragen bij ons.”

De Roo: “En ook bij de andere gedetineerden zien we veel begrip. Mensen met autisme kunnen bijvoorbeeld extra gevoelig zijn voor sensorische indrukken, zoals geur en geluid. Als je dan om de haverklap een nieuwe celgenoot krijgt, met wie je in een kleine, slecht verluchte ruimte verblijft, kan dat spanningen opleveren. Door erover te praten, kun je al veel stress wegnemen, bij alle partijen.”

de specifieke doelgroep van mensen met autisme in de kijker te zetten.”

Vanderwee: “We vonden het belangrijk om de mensen met autisme te betrekken en zijn gestart met te luisteren naar hun noden en signalen over wat anders kan.”

Waarop botsen gedetineerden met autisme?

Vanderwee: “Er is vooral veel onwetendheid. Als het over autisme gaat, wordt vaak in stereotypen gedacht. Dat mensen met autisme nooit oogcontact maken bijvoorbeeld. Terwijl we weten dat autisme een spectrum is: het uit zich bij iedereen anders. Ook de misvatting dat autisme altijd gepaard gaat met een verstandelijke beperking, leeft nog sterk. Daarom hebben we geïnvesteerd in opleidingen en inleefsessies voor iedereen die werkt in de gevangenis.”

Hebben jullie ook praktische aanpassingen gedaan?

Vanderwee: “Ja, maar eerder kleine dingen. Zo hebben we in Brugge een snoezelkoffer ontwikkeld, een mobiele versie van een snoezelkamer. Daarin zit bijvoorbeeld een verzwaringsdeken, iets wat mensen met autisme kan helpen om tot rust te komen.”

De Roo: “In Gent hebben we koptelefoons geïntroduceerd: daarmee kunnen mensen zich even terugtrekken en alles vergeten.

En bovendien geven ze zo ook een signaal aan medegedetineerden.”

Vanderwee: “Op de vloer van de gevangenis lopen gekleurde lijnen die je de weg helpen te vinden. De rode gaat naar de advocatenruimte, de blauwe naar het medisch centrum, enzovoort. Die waren helemaal afgesloten en recent werden ze opnieuw getrokken. Het zijn kleine aanpassingen, maar voor mensen met autisme – en eigenlijk ook voor alle andere gedetineerden – kunnen ze het leven veel draaglijker maken.”

“Autisme komt naar schatting voor bij 1 op de 100 mensen, maar vermoedelijk nog vaker in detentie. Meer bewustwording is dus cruciaal.”

Mensen met autisme hebben vaak meer nood aan structuur en voorspelbaarheid. Dat lijken wel typische kenmerken van het gevangeniswezen.

De Roo: “Een gevangenis lijkt inderdaad heel gestructureerd, maar er gebeuren

AutismeBelevingsCircuit laat mensen zonder autisme zich inleven

ALS DE WERELD ONVOORSPELBAAR EN ONZEKER IS

Al jaren organiseert Sterkmakers in autisme het AutismeBelevingsCircuit. Deze tool geeft het brede publiek inkijk in hoe mensen met autisme de wereld ervaren, vertelt Kobe Vanroy.

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

Hoe is het AutismeBelevingsCircuit ontstaan?

Kobe Vanroy, trainer bij Sterkmakers in autisme: “Sinds de jaren 90 organiseren we bij Sterkmakers in autisme – de nieuwe roepnaam voor de Vlaamse Dienst Autisme – workshops over autisme. Zeker in de beginjaren was dat nog een vrij onbekend fenomeen. Toen hielden we klassieke lezingen met een powerpoint, die zeker boeiend kunnen zijn voor een geïnteresseerd publiek. Maar als iemand je vertelt dat mensen met autisme vaak in onzekerheid leven en chaos in hun hoofd ervaren, wil dat nog niet zeggen dat je dat ook begrijpt. Daarom begonnen we tijdens de lezingen steeds vaker opdrachten en oefeningen te gebruiken, die meer gericht waren op inleving. Zo is uiteindelijk het AutismeBelevingsCircuit ontstaan. Wij richten ons trouwens op de volledige samenleving. Zowel bedrijven als particulieren kunnen deelnemen aan de

“Het doel: deelnemers doen beseffen dat de wereld veel autismevriendelijker kan, vaak door enkele eenvoudige aanpassingen.”

workshops, die we ook op maat kunnen maken van een bepaalde sector. In die zin verschilt ons AutismeBelevingsCircuit wel van de inleefsessies die worden georganiseerd door de Vlaamse Vereniging Autisme. Zij richten zich in de eerste plaats op mensen met autisme en hun directe omgeving.”

Wat mogen deelnemers verwachten?

“Het AutismeBelevingsCircuit is geen basiscursus over autisme. De focus ligt niet

“Bij een doolhof waarvan het eindpunt niet zichtbaar is, verlies je al het overzicht. Je moet gokken, je loopt vast, je moet terugkeren: héél frustrerend.”

op kennis, maar het circuit werd recent wel gekoppeld aan de nieuwste inzichten over de werking van het autistische brein. Onze bedoeling is dat deelnemers vanuit een bepaalde beleving en emotie ervaren hoe noodzakelijk autismevriendelijk handelen is. Met een reeks opdrachten ervaren ze hoe het voelt als de wereld rondom je onduidelijk en onvoorspelbaar is. Omdat er in groepjes wordt gewerkt, kunnen ze elkaar tips geven. Zo zetten ze samen een eerste stap naar een betere aanpak.”

Over wat voor opdrachten gaat het?

“Ik wil niet te veel in detail treden, zodat het verrassingseffect bewaard blijft. (*glimlacht*) Een van de opdrachten is bijvoorbeeld een puzzel van zeven stukken oplossen. Dat lijkt belachelijk eenvoudig. Maar die puzzel is natuurlijk gemanipuleerd. Het resultaat is dat de deelnemers nadien zeggen: ‘Als jullie dit en dat aangepast hadden, zou dit een doodsimpele opdracht geweest zijn’. En dat is net het



KOBE VANROY, TRAINER BIJ STERKMAKERS IN AUTISME:

“Zowel mensen die voor de sessie amper wisten wat autisme is als professionals gaan nadien met een andere blik naar huis.”

media. Daardoor willen mensen weten wat het betekent, op een laagdrempelige manier. Klassieke lezingen blijven belangrijk, maar dit is toch een leukere manier om de wereld van autisme te ervaren. Intussen is de vraag in binnen- en buitenland zelfs zo groot, dat we al anderen moeten opleiden.”

Welke reacties krijgen jullie van deelnemers?

“Die zijn allemaal erg positief. Zowel mensen die voor de sessie amper wisten wat autisme is, als professionals die al 40 jaar werken rond autisme, gaan na een AutismeBelevingsCircuit met een andere blik naar huis. Het doet iets met mensen. Wie nooit zo’n sessie heeft gevolgd, heeft soms het idee dat mensen met autisme zich maar moeten aanpassen, dat ze moeten leren leven met onze verwarrende wereld. Maar eenmaal je het zelf hebt ervaren, besef je dat zulke aanpassingen echt geen luxe zijn. Soms kan het ook best confronterend zijn, voor ouders van kinderen met autisme bijvoorbeeld. Tijdens de sessies ervaar je bijvoorbeeld ook hoe verwarrend het kan zijn als je heel veel uitleg krijgt, terwijl je al vol stress zit. En dat is nu net iets wat veel ouders – erg goedbedoeld – aan hun kinderen geven. Door de sessie leren mensen kritisch te kijken naar hun eigen gedrag, maar dat is niet altijd makkelijk.”

» www.autisme.be

doel: deelnemers doen beseffen dat de wereld veel autismevriendelijker kan, vaak door enkele eenvoudige aanpassingen.”

“We hebben bijvoorbeeld ook een opdracht met een doolhof, waarbij het eindpunt niet zichtbaar is. Daardoor verlies je al het overzicht. Je moet dan gokken, je loopt vast, je moet terugkeren: héél frustrerend. Maar helaas ook herkenbaar voor veel mensen met autisme.”

“We vinden het ook belangrijk om te focussen op de sterke kanten van mensen met autisme. Het gaat niet alleen om onzekerheid, twijfel en stress. Bij andere opdrachten ligt de focus dus eerder op een gevoel van trots. We willen zeker niet de boodschap geven dat autisme één grote brok ellende betekent.”

Zijn er mensen met autisme betrokken bij de ontwikkeling?

“Het AutismeBelevingsCircuit werd ontwikkeld door professionals, die vooral

proberen te sensibiliseren. Mensen met autisme zijn een belangrijk klankbord: de opdrachten werden bij hen afgetoetst. Soms zegt iemand dan dat hij zijn eigen ervaring volledig herkent in de opdracht. Maar voor iemand anders, of voor een andere opdracht, zal dat niet of veel minder gelden. Dat is ook logisch, er bestaat niet iets als ‘het autisme’. We pretenderen ook niet dat deelnemers van het AutismeBelevingsCircuit nadien perfect weten hoe iemand met autisme in het leven staat. Maar ze zullen wel beter beseffen wat onzekerheid en onvoorspelbaarheid met je doen.”

Is er veel interesse voor?

“Absoluut. Toen ik 15 jaar geleden zelf begon met het begeleiden van het AutismeBelevingsCircuit, had ik nooit durven dromen dat we er zolang mee zouden kunnen doorgaan. De vraag blijft even groot. Ergens is dat logisch: autisme wordt steeds bekender en er wordt steeds vaker over gesproken in de

Luisteren naar de autismegemeenschap

HET ONDERZOEK VAN DE ACADEMISCHE WERKPLAATS AUTISME

De Academische Werkplaats Autisme, een samenwerking tussen het Agentschap Zorg en Gezondheid, de KU Leuven en de UGent, voert praktijkgericht en participatief onderzoek. “Al onze onderzoeken zijn cocreaties, met de praktijk en de autismegemeenschap.”

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

Wat is de Academische Werkplaats Autisme?

Jarymke Maljaars, onderzoeker KU Leuven:

“Het idee van een academische werkplaats is dat je wetenschappelijk onderzoek voert in samenwerking met de praktijk en vaak ook met het beleid. Ons onderzoek wordt bijvoorbeeld gefinancierd door de Vlaamse overheid. En het is steeds een samenspel tussen onderzoekers, mensen met autisme en hun familie en praktijkorganisaties. Zij kunnen projectvoorstellen indienen, wij selecteren een deel daarvan en zetten dan samen met hen een onderzoek op. Doorgaans willen ze vooral weten hoe effectief hun interventie is.”

Jullie onderzoek is participatief.

Wat betekent dat?

“Het is voor ons cruciaal dat de autismegemeenschap op een heel actieve, betekenisvolle manier input en richting kan geven aan ons onderzoek. We betrekken hen in alle fases van ons onderzoek, het is van begin tot eind een cocreatie. Voor

we een nieuwe onderzoeksronde starten, worden thema's en prioriteiten vastgelegd, in overleg met de autismegemeenschap. Heel veel praktijkorganisaties dienen dan projectvoorstellen in, waaruit wij er per ronde zes kiezen. Voor die selectie hebben we verschillende expertenpanels: één met autistische volwassenen, één met ouders van kinderen met autisme, één met hulpverleners die werken rond autisme en één met onderzoekers. De panels beoordelen de voorstellen op relevantie en haalbaarheid. En eenmaal de onderzoeken gestart zijn, hebben we verschillende projectgroepen waarin mensen met autisme en ouders van kinderen met autisme zitten. Als we bijvoorbeeld met vragenlijsten werken, kunnen zij het best beoordelen of die wel geschikt zijn voor mensen met autisme.”

Welke resultaten kwamen er uit de eerste ronde?

“Die verschillen erg per project. Er was bijvoorbeeld een ondersteuningsprogramma



“Na elk onderzoek bekijken we of we de interventie kunnen verspreiden naar andere settings of contexten”,
JARYMKE MALJAARS, KU LEUVEN.

bij voor in kleuterklassen, dat nog in de kinderschoenen stond. Daarvoor hebben we een handboek uitgewerkt. Maar er was ook een onderzoek naar de inleefsessies van de Vlaamse Vereniging Autisme, waarvoor we mensen bevraagd hebben voor en na die sessies. Daaruit bleek dat hun kennis van en attitudes tegenover autisme positief geëvolueerd waren.”

Wat gebeurt er nadien met die onderzoeken?

“Na elk onderzoek bekijken we of we de interventie kunnen verspreiden naar andere settings of contexten, in overleg met de stuur- en adviesgroep. De autismegemeenschap blijft er dus bij betrokken. Bovendien worden de draaiboeken online beschikbaar gesteld, zodat iedereen ermee aan de slag kan. En we proberen onze resultaten ook op een brede manier beschikbaar te stellen voor de samenleving, met infographics die makkelijk gedeeld kunnen worden via sociale media.”



1712 – de hulplijn voor alle vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling – beantwoordde in 2022 9.045 oproepen over 12.044 (mogelijke) slachtoffers. 1712 beantwoordde 6% meer oproepen over 6% meer (mogelijke) slachtoffers in vergelijking met het jaar voordien. Dit is het hoogste aantal sinds de oprichting in 2012.

1712 in cijfers

Oproepen naar 1712



62%



25%



13%

› Hulplijn 1712 kreeg bijna **evenveel mails als in 2021** maar het **aantal telefonische oproepen daalde**. Bijna **één op de vier gesprekken gebeurt via chat**. In 2020 voerde 1712 nog 911 chatgesprekken en in 2022 waren dat er al 2.251.

Profiel van de oproepers:



9%
professionals



91%
burgers

slachtoffers

› Van de (mogelijke) slachtoffers van geweld, misbruik of kindermishandeling waarover contact opgenomen werd, is:



65%



34%



1%



6/10

Vormen van geweld waarover contact opgenomen werd

42% › Emotioneel geweld

20% › Lichamelijk geweld

19% › Seksueel geweld

10% › Emotionele verwaarlozing

7% › Lichamelijke verwaarlozing

2% › Economisch geweld

Geweldsthema's waarover contact opgenomen wordt

55% › Kindermishandeling

3% › Geweld tussen minderjarigen

16% › Partnergeweld

1% › Stalking

4% › Scheidingsproblematiek

4% › Intrafamiliaal geweld tussen volwassenen

5% › Extrafamiliaal geweld tussen volwassenen

2% › Ouderenmis(be)handeling (60+)

2% › Oudermishandeling (ouders)

2% › Andere geweldsproblematiek

4% › Overige problematieken

Datingapps creëren nieuwe mogelijkheden voor mensen die online of offline geweld willen plegen. Je kunt gemakkelijk een vals profiel aanmaken, zonder sociale controle iemands vertrouwen winnen en in alle anonimiteit afspreken.

1712 en UCLL vragen aandacht voor geweld via datingapps

TIPS OM VEILIG TE DATEN

De populairste datingapps van België kunnen hun veiligheidsbeleid en dienstverlening voor slachtoffers van geweld verbeteren. Zo blijkt uit een studie van hulplijn 1712 en onderzoekers van UCLL Resilient People. Ze bekeken hoe datingapps geweld aanpakken en voorkomen. Beide organisaties pleiten voor een betere regulering van datingapps en lanceren tips om veilig te daten.

Tekst Liesbeth Van Braeckel

Datingapps spelen vandaag de dag bij miljoenen mensen een belangrijke rol in het vinden van een partner. Datingapps spelen ook een rol bij online en offline datinggeweld. Hulplijn 1712 kreeg dit jaar minstens 50 oproepen over geweld waarbij een datingapp het contact tussen pleger en slachtoffer mee bepaalde. De oproepen gaan onder meer over wraakporno, date rape, sextortion (pikante foto's gebruiken om mensen af te persen) en grooming (volwassenen die minderjarige online belagen). De oproepen naar 1712 gaan hoofdzakelijk over fysiek seksueel geweld (zoals date rape) en indirect seksueel geweld (zoals sextortion).

WIJDVERSPREID PROBLEEM

“Dit gaat over het topje van de ijsberg. Door gevoelens van schuld, schaamte en angst voor een afkeurende reactie van de omgeving geeft niet elk slachtoffer of elke omstander aan dat de datingapp het geweld faciliteerde”, zegt **Wim Van de Voorde, Vlaams coördinator van hulplijn 1712**. “Denk maar aan iemand die afspreekt via Grindr maar nog niet uit de kast is of iemand die een onenightstand thuis uitnodigt.”

Ook internationaal onderzoek toont aan dat geweld gefaciliteerd door datingapps een wijdverspreid probleem is. Uit heel recent Australisch onderzoek blijkt dat bijna drie op de vier gebruikers van een online datingapp of website de afgelopen vijf jaar online geweld meemaakten. Eén op de drie gebruikers maakte lichamelijk (seksueel) geweld mee. De moord op David Polfliet, de zaak ‘Eveline’ en de Belgische ‘Tinder Swindler’ zijn enkele bekende voorbeelden in België. Datingapps creëren nieuwe mogelijkheden voor mensen die online of offline geweld willen plegen. “Je kunt gemakkelijk een vals profiel aanmaken, zonder sociale controle iemands vertrouwen winnen en in alle anonimiteit afspreken. In bijna alle oproepen naar 1712 hoorden we dat de pleger eerst het

vertrouwen van het slachtoffer won, al dan niet met een vals profiel”, zegt Van de Voorde.

PERSOONSGEGEVENS ONVOLDOENDE BESCHERMD

Hulplijn 1712 en UCLL onderzochten vijf populaire dating apps aan de hand van een aantal criteria. Ze gingen na hoe makkelijk het is om een vals profiel aan te maken. Hoewel apps vaak een verificatie vragen via mail of telefoonnummer, lijkt het bij sommige apps zeer eenvoudig om je als iemand anders voor te doen. Datingapps vragen ook vaak om je locatie te delen, maar zijn niet transparant in hoe zij met deze persoonsgegevens omgaan. “Eerder onderzoek wees al uit dat datingapps persoonsgegevens onvoldoende beschermen. Zeker in tijden waarin we een manifeste stijging zien van digitale stalking, is dit een hiaat in de beschikbare apps”, zegt **Anne Groenen, verantwoordelijke van UCLL expertisecentrum Resilient People**.

“Door gevoelens van schuld, schaamte en angst voor een afkeurende reactie van de omgeving geeft niet elk slachtoffer of elke omstander aan dat de datingapp het geweld faciliteerde.”

Als tweede criterium werd gekeken naar wat datingapps doen om geweld op te sporen. “De meeste dating apps hebben richtlijnen over wat wel en niet kan op de app, en zetten algoritmes en artificiële intelligentie in om bepaalde vormen van geweld te weren”, zegt Anne Groenen. “Bij Bumble ontvang je bijvoorbeeld een

waarschuwing als je een naaktfoto toegestuurd krijgt.”

De aanpak van geweld op de app vormde een derde criterium. Op alle apps, behalve op Happn, kun je geweld rapporteren. Het is echter meestal onduidelijk welke stappen de app vervolgens onderneemt en hoe een klantendienst aanvullend werkt op artificiële intelligentie of algoritmes. Ook de voorwaarden om te rapporteren zijn soms onduidelijk. Het is evenmin duidelijk welke stappen slachtoffers kunnen zetten wanneer een pleger de eigen account heeft verwijderd of wanneer het slachtoffer wordt geblokkeerd.

SCREENING DATING-APPS: RUIMTE VOOR VERBETERING

Sensibilisering en dienstverlening aan slachtoffers vormden het laatste criterium waarop de apps getoetst werden. De meeste datingapps vermelden niet de meest geschikte hulpverlening waar slachtoffers bij terecht kunnen. Wanneer er hulplijnen of initiatieven vermeld worden, zijn dat vaak Amerikaanse initiatieven. Tips rond veilig (online) daten worden op de meeste dating apps wel vermeld. Vaak is de info echter niet beschikbaar in het Nederlands of niet aangepast aan de Europese of Belgische context.

Anne Groenen besluit als volgt: “Door het gebrek aan medewerking van sommige datingapps en de beperkte tijdsduur van de studie blijft een aantal vragen nog steeds onbeantwoord: “Hoeveel meldingen over geweld krijgen datingapps van gebruikers in België? Op welk moment zetten datingapps artificiële intelligentie of (getrainde) werknemers in? Is er een klantendienst die slachtoffers doorverwijst naar lokale hulpverlening? Verder onderzoek is nodig om een duidelijk beeld te krijgen van geweld gefaciliteerd door datingapps en de manier waarop deze apps met geweld omgaan. Het staat vast dat er nog veel ruimte is voor verbetering.”

Slachtofferzorg helpt slachtoffers en hun omgeving

EEN DIVERS AANBOD DOOR DRIE SAMEN- WERKENDE DIENSTEN

Slachtofferschap kan erg ingrijpend zijn en heeft vaak ernstige gevolgen. Wie kent het exacte verschil tussen slachtofferbejegening, slachtofferonthaal en slachtofferhulp? Bij wie kan je waarvoor terecht? Weliswaar sprak met Guy Van Der Vurst van CAW Oost-Vlaanderen, Evi Vandendriessche van Politie Gent en Karen Hertegonne van Justitiehuis Gent.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Politie Gent en Bob Van Mol

Guy Van Der Vurst, CAW Oost-Vlaanderen: “De globale term is slachtofferzorg. Daar vallen slachtofferbejegening, slachtofferonthaal en slachtofferhulp onder. Voor een leek is dat niet altijd even overzichtelijk, soms is het moeilijk om door het bos de bomen te blijven zien. Dat was een van de redenen om te starten met de website www.slachtofferzorg.be. Die site helpt om het overzicht te bewaren, het is als het ware de kaart om te navigeren door het bos. De mensen van slachtofferbejegening komen met de sirene, zeggen we wel eens. Dat is een taak van de politie. Het CAW zorgt voor langdurige opvolging onder de noemer slachtofferhulp.”

Evi Vandendriessche, politie Gent: “De site is inderdaad een goed hulpmiddel om dat verschil uit te klaren, wij verwijzen er vaak mensen naar door. Ons team van consulenten gaat de baan op bij overlijdens

waar politie aan te pas komt. We begeleiden dan tijdens het proces dat volgt, al dan niet met een gerechtelijke procedure. We vragen waar de mensen nood aan hebben. We geven altijd een visitekaartje van de website slachtofferzorg.be mee, zodat slachtoffers op een later moment zelf extra informatie kunnen opzoeken. Meestal verwijzen we door naar het CAW om op langere termijn op te volgen.”

VERLIES VAN CONTROLE

“Slachtofferhulp is in Vlaanderen ingebed in de caw's”, zegt Guy. “Wij bieden psychosociale hulp gekoppeld aan juridische hulp. Zowel aan nabestaanden na zelfdoding, verkeersslachtoffers, hun omgeving en getuigen van verkeersongevallen. Vaak krijgen ze veel info op het moment dat ze net iets traumatisch hebben meegemaakt, en zijn ze niet in staat om die

EVI VANDENDRIESSCHE, POLITIE GENT





**GUY VAN DER VURST,
CAW OOST-VLAANDEREN:**

“Voor een leek is het verschil tussen slachtofferbejegening, slachtofferonthaal en slachtofferhulp niet altijd duidelijk. Dat was een van de redenen om te starten met de website www.slachtofferzorg.be.”

informatie gaat verloren in stressmomenten. Vaak komen er toch nachtmerries of flashbacks waardoor ze niet meer een bepaalde weg durven nemen of bang zijn in het verkeer, 's nachts niet meer buiten durven. Ook in dat stadium moeten ze hulp kunnen vinden en contacteren. Op de website vinden ze dan alle informatie en ook nuttige tips die zowel het slachtoffer als de naasten helpen om te gaan met traumatische ervaringen.”

IN KAART BRENGEN VAN ZELFREDZAAMHEID

Als slachtoffers in die situatie bij het CAW aankloppen, gaan Guy en zijn collega's eerst in op wat mensen zelf al gedaan hebben. “We bekijken hun zelfredzaamheid en wat er nog ontbreekt. Op juridisch en psychologisch vlak, sociaal en lichamelijk. Dat in kaart brengen, brengt de controle al een beetje terug. Ze leren dat het normale reacties zijn op abnormale ervaringen. We checken of basisdingen zoals eten, drinken en slapen op een normale manier verlopen. Daarna helpen we de taken in het dagelijkse leven weer opnemen: het huishouden, werken, de zorg voor de kinderen.”

Karen Hertegonne werkt voor **het justitiehuis in Gent**, en haar job balanceert tussen het juridische en het sociale. Slachtofferonthaal krijgt haar opdrachten hoofdzakelijk vanuit de magistratuur. Maar daarnaast werkt slachtofferonthaal heel nauw samen met slachtofferbejegening en slachtofferhulp. “De medewerkers van slachtofferbejegening verwijzen meestal naar ons door omdat zij vaak het eerste contact met de slachtoffers hebben”, zegt Karen. “Als een slachtoffer of na(ast)bestaande bij ons aangeven dat ze behoefte hebben aan een gesprek en psychologische ondersteuning, dan verwijzen wij hen door naar het CAW voor slachtofferhulp. Omgekeerd kan het CAW

KAREN HERTEGONNE, JUSTITIEHUIS GENT



naar ons doorverwijzen als er vragen zijn over de juridische weg.”

WEBSITE ALS LEIDRAAD

Ook Karen verwijst tijdens haar werk vaak naar de website slachtofferzorg.be. Ook als werkbegeleider voor nieuw startende collega's. “Bij justitie worden veel juridische begrippen gebruikt die de meeste mensen niet dagelijks te horen krijgen. Wat is een procureur? Wat is de exacte definitie van partnergeweld? Wat is het verschil tussen je burgerlijke partij stellen en je laten registreren als een benadeelde persoon? Kan ik nog naar het zorgcentrum seksueel geweld gaan de dag na de feiten? Vandaar dat ik een slachtoffer of na(ast)bestaande vaak naar de website verwijs zodat ze informatie die ik mondeling gaf, nog eens rustig kunnen nalezen. Als slachtoffer word je geconfronteerd met aspecten die je niet gewent of verwacht had”, vertelt Karen tot slot. “Door hen goed te informeren over de juridische procedure hopen we hen goed toe te leiden naar het gedifferentieerd aanbod van verschillende diensten. Op die manier kunnen ze zich ondersteund voelen. Ze staan er niet alleen voor.”

» Een langere versie van dit artikel vind je op weliswaar.be/slachtofferzorg

“Als je pas iets traumatisch meemaakte, komt informatie niet altijd goed binnen. Gelukkig kunnen slachtoffers later alles nog eens nalezen op slachtofferzorg.be.”

meteen op de juiste manier te verwerken. Ze vinden veel partners terug in de nazorg, zowel op juridisch als psychosociaal vlak. De fase vlak na de gebeurtenis kenmerkt zich vaak door verlies van controle, waardoor info niet doordringt. De goede raad die dan wordt gegeven, verdwijnt snel uit het geheugen.”

“Veel slachtoffers gaan op het moment dat de politie slachtofferhulp voorstelt niet meteen in op het aanbod”, zegt Guy. “Mensen proberen zich soms zelf te beredderen en willen geen hulp vragen. Na een tijdje kan de nood aan informatie en hulp er wel zijn. De drempel naar hulpverlening is voor sommige mensen nog altijd hoog. Het is niet altijd makkelijk om iemand anders over je ervaringen te vertellen als je je erover schaamt. Veel

Sinds enkele maanden hebben de jongeren van Jeugdzorg Emmaüs in Antwerpen er een speciale begeleider op vier poten bij. Zorghond Sam versterkt na twee jaar intensieve opleiding het team van leefgroepbegeleiders als emotionele zorghond. Het is voor het eerst dat een specifiek opgeleide zorghond in de jeugdhulp ingezet wordt in de ondersteuning van kinderen en jongeren die tijdelijk niet thuis kunnen verblijven. Hij ontmijnt crisissen, haalt stress naar beneden en kanaliseert emoties. Hun gevoelens kunnen delen met Sam, maakt voor de jongeren een groot verschil.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Bob Van Mol

08:25





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

Lode Lauwaert over de toekomst van artificiële intelligentie

TECHNOLOGIE MAAKT TIJD VRIJ VOOR ZORG

De chatbot ChatGPT veroorzaakte begin dit jaar heel wat deining. Mensen leken niet meer nodig om brieven en rapporten te schrijven. Artificiële intelligentie (AI) lijkt bedreigend. En wat zal er gebeuren als AI doorbreekt in de zorg? Techniefilosoof Lode Lauwaert weegt de kansen en bedreigingen af.

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

Lode Lauwaert doceert techniefilosofie aan de KU Leuven. Hij schreef het fascinerende boek *Wij, robots. Een filosofische blik op technologie en artificiële intelligentie*. Het centrale punt van Lauwaert is helder: we hebben goeie redenen om van AI gebruik te maken, maar we moeten ons ook bewust zijn van de nadelen.

In uw boek behandelt u een aantal vooroordelen en dilemma's die ook voor de zorg- en welzijnssector kunnen gelden.

Lode Lauwaert (KU Leuven): “Ik wilde tonen dat AI aan een opmars bezig is. De uitdagingen, voordelen van en problemen met AI die ik schets, komen in alle sectoren terug. Ik heb wel bewust een aantal voorbeelden uit de medische wereld en de zorgsector opgenomen. Het is een van de belangrijkste sectoren in onze samenleving, en er heerst, zeker ten dele, terecht een kritische houding tegenover technologie en AI in het bijzonder.”

“Ik hou me bezig met normatieve ethiek. Ik probeer met andere woorden te onderzoeken wat we moeten doen in concrete, praktische situaties. Ik ben er sterk van

overtuigd dat er zowel morele voordelen als gevaren vasthangen aan AI, en dit voor alle sectoren. Ik wil weten wat de meest wenselijke vorm van AI is die we kunnen ontwikkelen.”

Verschildt de betekenis van de vragen rond AI van sector tot sector? Hoe verschilt in dit opzicht het bedrijfsleven van de welzijnszorg?

Dankzij AI kan je extra tijd winnen die je aan zorgtaken besteedt.

“Intuïtief zijn we geneigd om te zeggen dat AI en ethiek in de eerste plaats belangrijk zijn voor de zorgsector. Begrijpelijk, want in de zorg werken we face to face met mensen. Als je AI inzet bij de behandeling van angst en depressie, dan heb je heel concrete effecten. Niettemin denk ik dat de vragen rond AI en ethiek niet minder gewichtig zijn buiten de zorgsector, en wellicht nog gewichtiger. AI wordt gebruikt bij heel uiteenlopende thema's,

van klimaatbescherming tot terreurbestrijding, en door multinationals van Starbucks tot Amazon.”

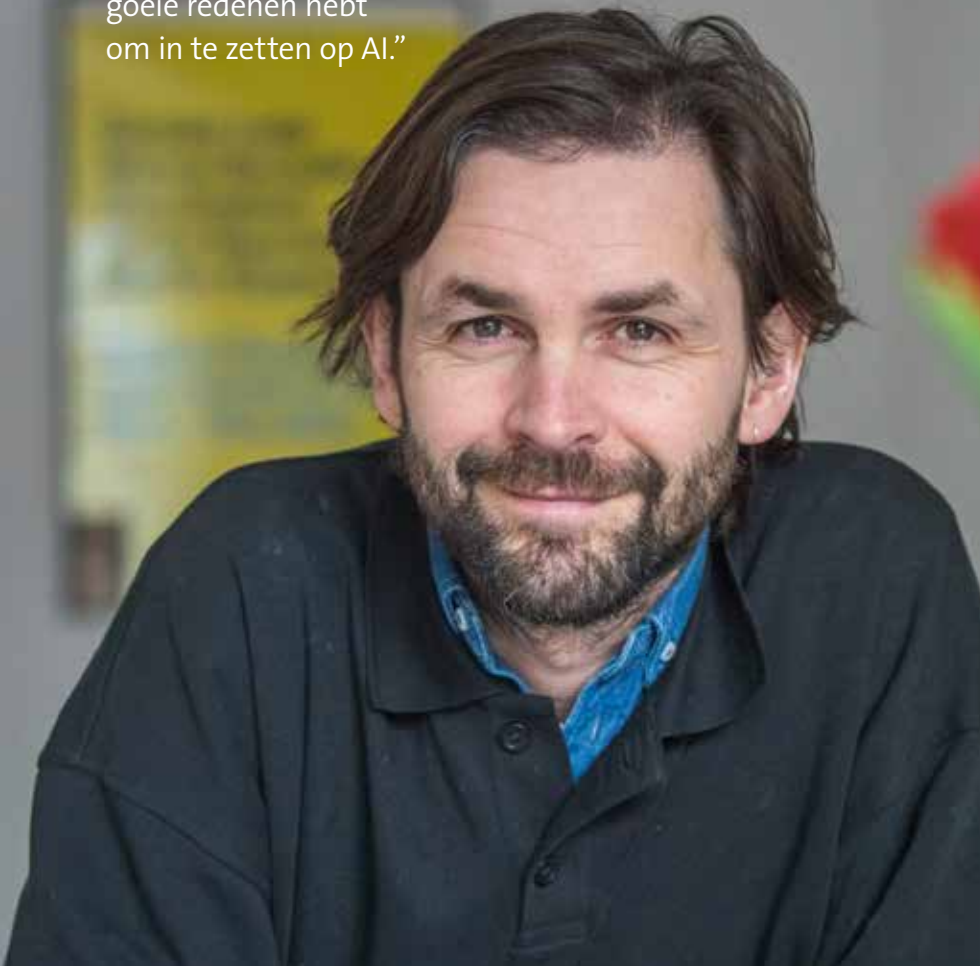
WELKE MOGELIJKE TOEPASSINGEN?

Hoe zou je AI-toepassingen in de zorg kunnen gebruiken?

“Je zou chatbots kunnen gebruiken om mensen op te volgen die met mentale problemen kampen. AI zou je ook kunnen inzetten om angststoornissen of depressie te detecteren of te voorspellen. AI-systemen worden dan getraind met gesprekken tussen patiënten en zorgverleners, zodat er misschien verbale patronen en verbanden tussen zinnen en woorden opduiken. Die kunnen nuttig zijn om bepaalde mentale problemen in een vroeg stadium te kunnen aanpakken of zelfs voor te zijn. Je kan AI-systemen ook voeden met data over non-verbale signalen. Mensen met depressie geven met hun lichaamstaal aan dat ze het moeilijk hebben. Het gaat dan om signalen die mogelijk ontsnappen aan menselijke observatie, maar die je via een camera wel op het spoor

LODE LAUWAERT (KU LEUVEN):

“Ik zie veel domeinen in de zorg waar je goeie redenen hebt om in te zetten op AI.”



zou kunnen komen. Zo'n toepassing kan preventief werken. Daardoor kan tijd vrijkomen voor andere patiënten of voor nog grondigere, meer kwaliteitsvolle zorgverlening. Curatief bestaan de toepassingen al, bijvoorbeeld in de vorm van virtual reality-brillen. Ze worden gebruikt om patiënten te leren omgaan met angststoornissen of fobieën.”

Hoe efficiënt kan een chatbot zijn in een zorgcontext?

“Ik zie veel domeinen in de zorg waar je goede redenen hebt om in te zetten op AI. Meer administratieve en repetitieve handelingen kunnen erdoor worden overgenomen. We weten dat AI op die punten vaak beter en secuurder werkt dan mensen. Een AI-systeem zou relevante gegevens van dossiers kunnen verzamelen, aanvullen en vergelijken met andere.

Dat administratieve werk kan geautomatiseerd worden. Mogelijk gaat dit gepaard met jobverlies, maar dan kunnen er meer mensen ingezet worden voor taken waarbij AI geen rol mag of kan spelen.”

De toepassing van AI veronderstelt ook dat zorgpersoneel goed wordt opgeleid. Zijn we vertrokken voor een lange transitieperiode?

“Dat kan meevallen. Sociale media hebben er maar tien jaar over gedaan om ons volledig in te pakken. De voordelen van AI zijn vaak zo groot dat het eigenaardig zou zijn niet minstens te overwegen om het te implementeren. Het gevaar is wel dat die ontwikkeling van bovenaf wordt opgelegd. Uit onderzoek weten we dat AI-systemen stagneren als ze botsen met de overtuigingen van de mensen voor wie ze zijn bedoeld. Je kan hele goeie redenen hebben

om AI te introduceren op de werkvloer, maar als dit niet gedragen worden door de werknemers, dan heb je een probleem. Als overheid en bedrijf is het belangrijk dat je de medewerkers vertrouwd maakt met de voor- en nadelen van de technologie. Bewustwording volstaat niet. Je moet mensen informeren en scholen.”

GEEN WONDEROPLOSSING

AI is geen wonderoplossing omdat het de bestaande problemen niet oplost, schrijf je.

“Ik ben duidelijk een techno-optimist. De mens is de meest succesvolle soort in de evolutie. En dat heeft veel te maken met technologie. AI draagt de belofte in zich de vooruitgang verder mee te duwen, onder meer doordat het ons in staat stelt ziekten sneller op te sporen en te genezen. Maar AI kan natuurlijk nooit alle problemen alleen oplossen, en bovendien kan slimme technologie heel wat bestaande problemen reproduceren. Het is belangrijk dat ingenieurs dat beseffen. Het vertekenen van de werkelijkheid, bias genaamd, is in dat opzicht een van de belangrijkste aandachtspunten.”

“Bias in een medische context wordt vaak verschillend begrepen. De statistische opvatting is de volgende: dat je steekproef niet representatief is voor de populatie, bijvoorbeeld omdat je enkel focuste op hippe gediplomeerde dertigers om in te schatten wie de nieuwe burgemeester van een stad wordt. Er is ook een ethische invulling van bias: het discrimineren van mensen op grond van irrelevante kenmerken, zoals huidskleur, leeftijd of levensbeschouwing. Als je je daar niet van bewust bent, dan bestaat het gevaar dat het AI-systeem de bestaande discriminatie overneemt.”

» Lees het volledige gesprek met Lode Lauwaert op weliswaar.be

» Lode Lauwaert, *Wij, robots. Een filosofische blik op technologie en artificiële intelligentie*, LannooCampus, 2021, 306 p. ISBN 9789401470544 | € 29,99



**“Een depressie is een diepe
put met een lange ladder:
trede per trede kom je eruit.”**

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

**“Vluchten in drank en drugs
is langzaam zelfmoord plegen:
je maakt jezelf kapot.”**

Psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael in Diest nam bijna twintig jaar geleden het initiatief om te starten met project Te Gek?! “Als er vroeger in Diest over Sint-Annendael gesproken werd, ging het meestal over die ‘zotten’ of ‘alcoholiekers’”, steekt Guy van wal. “Maar toen ik daar zelf op bezoek ging, merkte ik meteen dat het allemaal mensen zoals jij en ik waren. Ze hadden gewoon de pech zich even wat minder goed te voelen.”

“Toen ze me vroegen om een lied te schrijven voor de eerste cd van Te Gek?! zat ik zelf ook in een depressie. Ik wilde graag meedoen, omdat ik ook echt last had van het stigma dat er rond de ziekte hangt: mensen beginnen je te mijden, ze lopen in een boogje om je heen. Depressie is in een heel diepe put zitten, met een lange ladder. Het is aartsmoelijk om zelfs maar op de eerste trede te gaan staan. Ik heb toen tegen mezelf gezegd: ik leg de lat niet hoog. Doe ik één stap, dan is dat één stap. Doe ik er geen, ook goed. Doe ik er vandaag drie, en morgen twee naar beneden, dan heb ik er nog altijd eentje gewonnen.”

“Ik ben in die periode gevlucht. Figuurlijk, maar eigenlijk ook letterlijk: ik ging apart wonen van mijn vrouw en nam mijn intrek in een kleine boswachterswoning. Dat leek me op dat moment perfect, het isolement trok me aan. Ik dacht dat het me deugd deed, maar eigenlijk was het een bubbel waarin ik vluchtte. Ik begon veel te blowen, leefde vooral 's nachts. Ik leefde van optredens in kleine cafés. In het begin sliep ik enkel in het weekend tot de namiddag, maar na een tijd gebeurde dat in de week ook.”

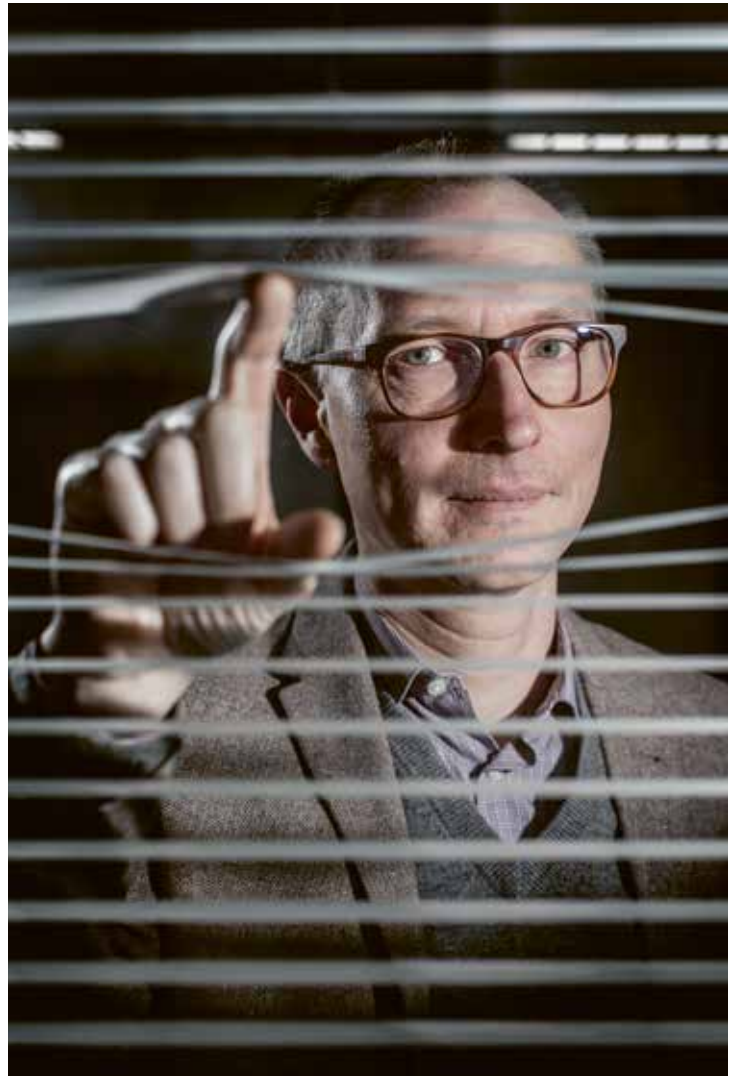
» Lees op weliswaar.be hoe Guy met hulp van medicatie en therapie uit zijn depressie kwam, waarom hij stopte met drinken en blowen en wat wandelen voor hem doet.

10 OP 10

Bij de dokter moeten we nog een masker dragen, maar we hebben het nooit bij (sorry!). Er hangen op straat nog enkele vergeelde lijsten met coronamaatregelen, klaar om te verdwijnen bij de volgende lenteschoonmaak. De pandemie is voorbij. Alles blijft bij het oude. Of toch niet. De gedwongen rustpauze heeft een breuk veroorzaakt in het leven van velen. Ik had nooit verwacht dat die conclusie ook voor mijn gezin zou gelden. Tijdens de lange weken van nietsdoen en moeizaam thuisonderwijs kreeg een van mijn kinderen het best lastig. Hobby's en vriendinnen vielen weg. Wellicht worstelde ze al langer met zichzelf, maar de ernst van haar onbehagen werd me pas duidelijk toen ik elke dag van 's ochtends tot 's avonds met de neus op de feiten werd gedrukt. Vandaag, ruim drie jaar later, luidt de officiële diagnose: autismespectrumstoornis.

Er is een voor en een na. Vroeger volgde ik de stroom boeken, onderzoeken en getuigenissen over autisme met professionele aandacht. Vandaag lees en luister ik als ouder van een kind met autisme. Ik wou in de vorige zin 'autistisch kind' schrijven, maar dat klinkt veel te eng. Het blijft wel mijn kind, mooi kind. De afgelopen jaren heb ik begrepen wat onvoorwaardelijk graag zien echt betekent. In de eerste plaats een les in bescheidenheid. Ik heb moeten aanvaarden dat ik niet alles in de hand had, dat ik niet alles wist en dat het probleem van mijn kind mijn petje te boven ging. Tijdens de vele sessies met therapeuten, psychologen en psychiaters kwamen onvermijdelijk ook de ervaringen van andere gezinnen aan bod. Lotgenoten: mensen met verpletterende verhalen die het nog veel lastiger hebben dan ons gezin.

Het leven gaat verder en mijn kind haalt nog steeds graag 10 op 10. Ik moet haar perfectionisme anders dan vroeger benaderen om haar en ons gezin te beschermen. Ik beperk me niet tot



feliciteren en aanmoedigen, maar rem haar ook af en geef haar ruimte. Het opvoeden van kinderen is een dankbare taak. Een kind met extra zorgnoden maakt die uitdaging heel bijzonder, zeker in een samenleving die kickt op prestatiedrang en houdt van een masochistische werk-privébalans. Er zal nooit een kant-en-klare handleiding bestaan om kinderen op te voeden. Toch is het noodzakelijk om beter te begrijpen hoe kinderen met extra zorgnoden, zoals autisme, opgroeien. De vakgroep orthopedagogiek van de Universiteit Gent organiseert hier momenteel een groot onderzoek naar. Je kan het onderzoek volgen (en eraan deelnemen) via www.opvoedingontwikkeling.be. Hoe meer we hierover te weten komen, hoe beter. Het einde van corona betekent niet het einde van de zorgvraag die toen is ontstaan.

Harold Polis

Weliswaar wordt
gedrukt op
milieuvriendelijk papier.

WIW 163.23 JG28/nr.2



BOOST JE EIGENWAARDE. MEER ZELFZORG EN MINDER STRESS.

Achter overbelasting, burn-out, lusteloosheid of somberheid gaat vaak een gebrekkig gevoel van eigenwaarde schuil. Dit boek bevat voorbeelden en adviezen om beter voor jezelf te zorgen.

» Mirjam Engelkes, *Omdat ik het waard ben. Voorkom overbelasting en burn-out*, Boom, 2023, 192 p., €20,50, ISBN 9789024448883

MET DE JAREN. WAAROM HET WEL ZIN HEEFT OM OUDEREN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN TE BEHANDELEN

Wat kan psychotherapie voor ouderen betekenen? Een boek over trauma, persoonlijkheidsstoornissen, ALK, autisme en omgaan met het levenseinde. Praktische kennis met hoopvol perspectief.

» Arjan Videler, *Met de jaren. Waarom het wel zin heeft om ouderen met psychische problemen te behandelen*, Boom, 2023, 240 p., €27,50, ISBN 9789024455553



TRANSACTIONELE ANALYSE BIJ BURN-OUT

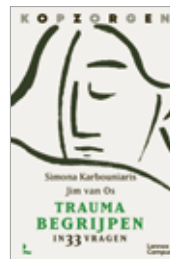
Een must-read voor de professional die te maken heeft met burn-out, zoals de bedrijfsarts, coach of psycholoog, en voor wie in sectoren met meer risico werkt, zoals zorg.

» Marjan Timmermans & Moniek Thunnissen, *Transactionele analyse bij burn-out*, Boom, 2023, 224 p., €39,95, ISBN 9789024452484

TRAUMA BEGRIJPEN IN 33 VRAGEN

Traumatische gebeurtenissen kunnen enorme effecten hebben op de psychische en lichamelijke gezondheid. Dit boek doet recht aan die bredere definitie van trauma en brengt op een bevattelijke manier oorzaken, behandelingen en bejegening samen.

» Simona Karbouniaris & Jim Van Os, *Trauma begrijpen in 33 vragen*, LannooCampus, 2023, 200 p., €24,99, ISBN 9789401490177



NATUUR OP DOKTERSVOORSCHRIFT. HOE BUITENLEVEN ONS GEZOND HOUDT

Steeds meer dokters schrijven natuur voor aan hun patiënten. Niet alleen als preventie, maar ook als medicijn. Dit boek toont hoe je natuur kan gaan inzetten als complementaire therapie. Zo kan je 'zonder voorschrift' een dagelijkse dosis natuur tot je nemen.

» Dirk Avonts, e.a., *Natuur op doktersvoorschrift. Hoe buitenleven ons gezond houdt*, LannooCampus, 2023, 200 p., €25,99, ISBN 9789401490122

DE BASICS VAN PERSOONLIJKERE ZORG. 15 HEFBOMEN VOOR ZORGVERBETERAARS

De dynamiek in de zorg ontstaat in de relatie tussen patiënt en zorgprofessional. Dit wordt sterk ondersteund door de technologische en wetenschappelijke ontwikkelingen. Hoe dit alles goed aansturen?

» Joke Lemiengre, *De basics van persoonlijkere zorg. 15 hefbomen voor zorgverbeteraars*, LannooCampus, 2023, 160 p., €25,99, ISBN 9789401490771



Afgiftekantoor Antwerpen X
artoos group
Oudestraat 19, 1910 Kampenhout

TIJDSCHRIFT

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



» De samenleving autismevriendelijk maken is niet enkel positief voor mensen met autisme, maar voor iedereen. Hoe dat precies zit, lees je in het dossier vanaf p. 11