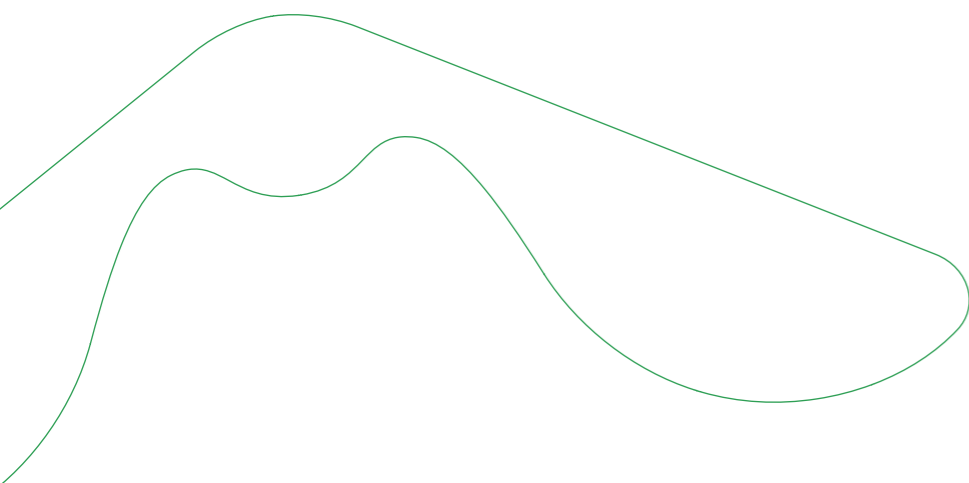


Jaarboek 2019



Bethanië

geestelijke gezondheidszorg
emmaüs



Redactie: Dennis Bruyninckx & Lisa Peeters

Eindredactie: Algemeen secretariaat

Illustraties: Laura Janssens

Ontwerp en lay-out: www.hetgeelpunt.be

Verantwoordelijke uitgever: Jan Bogaerts

Foto's: huisfotografen Bethanië

Coverfoto: Jonathan Ramael

Ik koester en laat vrij

2019 was het jaar dat het helikoptertje van de esdoorn zijn intrede maakte bij Bethanië en Emmaüs. De vorm is eenvoudig, maar tegelijk opvallend en herkenbaar. Speels, maar tegelijk symmetrisch en evenwichtig. Beschermend, als een dak, maar niet te zwaar op de hand. De symboliek van het helikoptertje vertelt mooi ons verhaal op twee niveaus: patiënten, bewoners en cliënten zijn stuk voor stuk helikoptertjes, op zoek naar vruchtbare grond om veilig te landen en met de hulp van onze medewerkers boven zichzelf uit te groeien. Tegelijk is er de centrale rol van Emmaüs als esdoorn en de vele voorzieningen die als helikoptertjes uitvliegen en hun eigen weg gaan, hun eigen doelen en dromen achterna.

Deze symboliek hebben we doorgetrokken in het jaarboek. De nieuwe huisstijl met het logo vind je aan de buitenkant, verhalen van patiënten, bewoners en cliënten lees je binnenin. Zo dient de cover als omarming voor de mensen binnenin, wat zich dagelijks vertaalt in veilige zorg. Daarbij kozen we bewust voor een zachte en lichte omslag. Dit maakt het voor patiënten, bewoners en cliënten mogelijk om de cover eenvoudig open te slaan en autonoom de stappen in hun herstelproces in handen te nemen. Op die manier kunnen ze zelf, met de nodige ondersteuning ter beschikking, op zoek gaan naar zingeving, hoop en perspectief.

De verhalen van patiënten, bewoners en cliënten vormen de kern van dit jaarboek. In onze organisatiecultuur wordt dit weerspiegeld door steeds te vertrekken vanuit hun eigen vragen, verwachtingen en noden en een behandelprogramma op maat aan te bieden. Omdat we vanuit deze context vertrekken, nemen familie en steunfiguren een belangrijke plaats in het behandelproces in.

Elke dag zijn er honderden medewerkers in de weer om deze zorg op maat mogelijk te maken. Elke dag opnieuw staan ze klaar voor de patiënten en hun omgeving en geven ze het beste van zichzelf. Soms met vallen en opstaan, maar steeds in verbinding met en op zoek naar elkaar.

Net zoals het helikoptertje van de esdoorn dat doet, zullen sommige patiënten bij ons uitvliegen; anderen zullen in Bethanië net de grond vinden om opnieuw te groeien en hun talenten te ontwikkelen. Laat je verrassen door de inspirerende verhalen. Soms met een lach, soms met een krop in de keel, maar hopelijk met een positieve invloed op je eigen levensverhaal. Aarzel niet om dit jaarboek te laten uitvliegen naar familie, vrienden of kennissen en hen mee onder te dompelen in het groeiproces van de mensen in Bethanië.

Met dank aan alle hulpverleners, patiënten, bewoners en cliënten voor hun inzet in 2019. Zonder hen zou dit jaarboek leeg zijn.

We wensen je een prettige vlucht!

"JE HOORT AF EN TOE EEN WOORD EN
BEELD JE IN DAT ER NEGATIEVE DINGEN
TEGEN JE GEZEGD WORDEN."



"JE MERKT WEL DAT JE
VEEL VRIENDSCHAP KRIJGT
VAN JE MEDEBEWONERS.
HIER KIJKEN ZE MAAR NAAR
ÉÉN DING: WIL JIJ VRIENDEN
ZIJN? DAT IS HEEL FIJN."

Ik heb hotelschool gestudeerd. Daarna ben ik gaan werken en trouwde ik. Vervolgens ging ik opnieuw studeren, maar in het laatste jaar van mijn hogeschoolopleiding ben ik gescheiden. In het kader van deze studie ben ik als stagiair begonnen bij de cateraar op de luchthaven van Zaventem.

Toen de stage afliep, boden ze me een job aan als manifestbediende op de dienst export. Het eerste anderhalf jaar verliep goed, ik kreeg extra opleidingen en iedereen was tevreden. Op een bepaald moment ontdekte ik dat niet alles verliep zoals het hoorde en ben ik dit gaan melden. Dat werd me niet in dank afgenomen, waardoor er een incident plaatsvond en ik uiteindelijk mijn job ben kwijtgeraakt.

Het jaar daarop zat ik ziek thuis. Achteraf bleek dat ik psychotisch was, maar op het moment zelf kende ik dat niet. Ik wist niet wat me overkwam en dacht dat het vanzelf wel zou overgaan of dat ik meer moest eten.

Uiteindelijk ben ik naar Nederland gegaan.

Dankzij de vrouw bij wie ik verbleef, kwam ik na lange tijd terug in contact met mijn moeder. Ze zag onmiddellijk dat ik in een slechte toestand verkeerde en heeft de huisarts gebeld. Hij heeft me doorgestuurd naar de spoed van de psychiatrie en op die manier ben ik in Bethanië terechtgekomen. Ik heb geprobeerd om opnieuw alleen te gaan wonen, maar moest steeds terug in opname komen. Uiteindelijk had ik het besef dat alleen wonen voor mij niet meer ging. Door de gebeurtenissen is er iets in mij gebroken waardoor ik hier niet meer toe in staat ben. Ik mag en kan niet meer werken, ik heb het geprobeerd, maar dat bleek onmogelijk. Ook het huishouden werd onmogelijk, het is alsof ik dan voor een hoge berg sta. De driedubbele hernia en heel zware psoriasis maken het er niet beter op. Het zorgt ervoor dat ik snel ziek word omdat ik geen bescherming meer heb. Ik moet hierdoor ook extreem proper zijn, waar veel tijd in kruipt. Om mijn dagen te vullen, ben ik heel creatief of studeer ik hard door bijvoorbeeld te lezen.

Als jong meisje hoorde ik al stemmen en sprak ik tegen mezelf. Dit verliep altijd positief en vrolijk, zonder dat ik gekelderd werd. Ik kon studeren, gaan werken, het huishouden doen, ik had mijn vriend. Ik kon dat allemaal aan. Na het incident op mijn werk, werd dat allemaal horror. Het lijkt alsof er constant een duivel in je zit die je wil vermoorden. Je hoort dan allemaal geluiden, ijlt, bent draaierig en voelt je enorm ziek.

Het is te vergelijken met het moment dat je aan het slapen bent terwijl de radio opstaat. Je hoort niet wat er gezegd wordt, maar hoort op de achtergrond wel dat er iets speelt. Je begint je er dan van alles bij in te beelden. Bij een psychose is dat hetzelfde: je hoort af en toe een woord en beeld je in dat er negatieve dingen tegen je gezegd worden. Daarbij krijg je ook nog eens visioenen ... Het is waanzin! Je wordt heel angstig hierdoor. Door medicatie te nemen en je te blijven verzorgen, kan je dit in de hand houden en komt alles uiteindelijk wel in orde. Ik zie mezelf niet als 'anders' dan anderen. Ik besef wel dat ik iemand ben die met al mijn gaven, talenten en IQ in staat is om iemand te overtroeven. Daarmee moet ik oppassen.

Je merkt hier wel dat je heel veel vriendschap krijgt van medebewoners. Hier wordt niet naar intelligentie of achtergrond gekeken. Het maakt hier niet uit wat voor werk je gedaan hebt, hoe rijk je bent of hoe je eruitziet. Hier kijken ze maar naar één ding: wil je vrienden zijn? Als je je daarvoor openstelt, komen de medebewoners er spontaan bij zitten. Dat is heel fijn.

Ik heb 17 jaar nodig gehad om alles te verwerken, maar nu heb ik het onder controle.

Mona, 43 jaar – pvt



Tijdens en na mijn zwangerschap bleef ik mij niet goed voelen. Ze spreken altijd over de 'kraamtranen' of de 'babyblues', maar dat bleef maar duren. Het voelde raar om een baby te hebben, terwijl ik helemaal niet voelde dat het mijn baby was. Via de vroedvrouw en de huisdokter kwam ik terecht bij een psycholoog uit de buurt, die me met Moeder & Baby in contact bracht.

De eerste weken kreeg ik dagbehandeling, daarna werd het residentieel. Die stap is niet te onderschatten: thuis is het rustig, terwijl je op Moeder & Baby constant samenzit met zeven andere moeders en baby's.

Bij een postpartumdepressie zie je vaak dat de moeder zich (te) hard aan de baby hecht en overbeschermend is, ofwel dat ze het kind gaat afstoten. Bij mij was het niet echt afstoten, maar het kostte me wel veel moeite om met hem bezig te zijn. Ik deed het niet met plezier, waardoor het extra energie kostte. 'Ik had het ook wel moeilijk na mijn bevalling,' hoor ik regelmatig als reactie. Een postpartumdepressie is veel meer dan dat. Het is een babyblues die langer dan veertien dagen blijft duren.

Mensen spreken vaak over een postnatale of postpartumdepressie, maar bij mij was er ook sprake van een prenatale depressie. Ik voelde me neerslachtig en had tijdens de zwangerschap niet het gevoel echt zwanger te zijn. Ik had wel een gigantische buik, maar had eerder het idee dat deze met lucht gevuld was. Ook in het ziekenhuis bleef dit bevreemdend gevoel de bovenhand nemen.

Van een pasgeboren baby krijg je weinig reactie, behalve gehuil. Ik haalde er dan ook weinig positieve energie uit. Wanneer je constant met je baby bezig bent, maar daarbij geen positieve gevoelens ervaart, is dat lastig.

Nooit had ik gedacht dat ik ooit in opname zou gaan, maar het heeft me echt wel doen beseffen dat het iedereen kan overkomen. Voor mij heeft slaap er veel mee te maken: moeders die weinig slapen, worden kwetsbaarder. Ook het verwachtingspatroon en de communicatie rond borstvoeding kunnen een invloed hebben. Hierdoor willen mama's dit blijven proberen, zelfs als het voor henzelf nadelige gevolgen heeft. Dat was bij mij ook zo: zelfs op de potjes met poeder lees je dat borstvoeding beter is. Daardoor voelde ik me bijna verplicht, hoewel het letterlijk veel pijn deed. Je kan het bovendien niet 'uitbesteden', waardoor je nachtrust verstoord wordt en je dus in een vicieuze cirkel belandt. Ook andere verwachtingspatronen liggen vaak heel hoog en dat kan voor faalangst zorgen, zeker bij mama's die voor de eerste keer zwanger zijn. Voor de buitenwereld lijkt alles heel evident, maar voor mij was niet alles even haalbaar. Ik heb me vaak afgevraagd waarom het andere mama's wel lukt en mij niet.

Een roze wolk heb ik dus helemaal niet gekend.

Het was eerder een grijze put, waar ik stilaan uitgeklimmen ben. Een opname is geen evidente stap, maar het heeft mij echt wel geholpen om verder te gaan met mijn leven. Ondertussen heb ik een goede band met mijn baby, hij is gegroeid en reageert meer op mij. Voor mijn partner was het ook geen evidente periode. Hij probeerde zoveel mogelijk langs te komen en dit kan gelukkig ook op Moeder & Baby. We wonen al lang samen maar toch waren we ver uit elkaar. Thuis doe je de opvoeding met twee, terwijl je het op de afdeling zonder je partner moet stellen. Desalniettemin voel ik dat ik de dagbehandeling nog nodig heb. De ondersteuning die ik krijg, is enorm fijn.

Céline, 25 jaar – afdeling Moeder & Baby



"HOEWEL MIJN RUGZAK ZWAAR
GELADEN IS, PROBEER IK OP-
NIEUW GRAAG TE LEVEN EN TE
HOUDEN VAN MEZELF."

"IK BEN STEEDS DANKBAAR GEWEEST DAT IK DE MAN VAN MIJN
VROUW BEN GEWEEST, DE VADER VAN MIJN KINDEREN EN
DE GROOTVADER VAN MIJN KLEINKINDEREN. HET FEIT DAT ER
GEZINSLEDEN VERTROKKEN ZIJN, VERANDERT DAAR NIETS AAN."

'Hoe je met gebeurtenissen omgaat, is minstens even belangrijk als wat er gebeurt. Je moet niet in je problemen gaan staan, maar je moet er vanop een afstand naar kijken.' Door alle gebeurtenissen die op mijn pad terechtkwamen, zijn dit heel belangrijke levenslessen die ik geleerd heb. De behandeling op afdeling Brink heeft hiertoe een grote positieve bijdrage geleverd.

Het noodlot heeft regelmatig toegeslagen in mijn leven. Toen ik acht jaar oud was, kreeg mijn moeder een hersenbloeding. Hierdoor veranderde ze volledig en uiteindelijk zou ze dement worden. Een paar jaar later overleed mijn vader.

Als jongvolwassene was ik jarenlang Chiroleider en later gids in verschillende grote steden in binnen- en buitenland. Ik vond mijn passie en roeping in lesgeven. Mijn hele professionele carrière lang heb ik vol overgave gedoceerd. Getuige daarvan is een telefoontje dat ik enkele jaren geleden kreeg van een organisatie die herbronningsweken organiseert voor mensen met een burn-out. Ze hadden vanuit verschillende hoeken gehoord dat ik jaren aan een stuk met zoveel enthousiasme lesgegeven heb en vroegen of ik hierover wou komen vertellen.

In 2001 sloeg het noodlot echter opnieuw toe. Er was iets bezig in mijn liefvallige vrouw haar hoofd, waardoor ze onder meer begon te beven. Twee jaar later merkte ze op dat er echt iets niet juist was. De eerste tests wezen op Parkinson, maar uiteindelijk bleek het progressieve supranucleaire paralyse te zijn. Een zeldzame hersenziekte, waarbij alle lichaamsfuncties stelselmatig stilvallen. Zeldzaam, dus geen behandeling mogelijk en ook de verzekering erkende de ziekte niet. Uiteindelijk heeft mijn vrouw er nog elf jaar mee geleefd en heb ik haar al die tijd verzorgd. De enige manier om even aan de situatie te ontsnappen, was alcohol. Te veel alcohol.

Enkele jaren later werd ook mijn zoon, die tevens mijn beste kameraad was, getroffen door het noodlot. Hij was lange tijd gespannen, tot hij op een dag neerviel en bewusteloos bleef liggen. Een grote hersentumor bleek de aanleiding. De tumor werd voor tachtig procent weggehaald, maar kwam terug en zou een dodelijke afloop kennen. Toen mijn vrouw overleed, heb ik twee keer moeten rouwen: de eerste keer in een roes door drank, de tweede keer nuchter. Bij het overlijden van mijn zoon wou ik slechts één keer rouwen: nuchter. Toch greep ik opnieuw naar de fles.

Op aanraden van mijn dochter en een bevriende huisarts, kwam ik in contact met Archipel, een afdeling die focust op de behandeling van mensen met een verslaving. Ik moest er verschillende testen afleggen en het resultaat was bovengemiddeld. Daarom besliste de arts om me naar afdeling Brink te laten gaan. Daar ben ik afgekickt en volledig tot rust gekomen. Momenteel ben ik er nog in dagbehandeling. Op die manier kan ik mijn eigen verhaal overbrengen aan lotgenoten en kan ik bijdragen aan hun herstelproces.

Hoewel mijn rugzak zwaar geladen is met ingrijpende gebeurtenissen, probeer ik opnieuw graag te leven en te houden van mezelf. Ik wil niet meer hervallen. 'Ik mag niet meer drinken' probeer ik om te zetten in 'Ik wil niet meer drinken'. Pas wanneer deze laatste gedachte de bovenhand neemt, kan je een verslavingsgevoeligheid onder controle houden.

Mensen in een gelijkaardige situatie wil ik adviseren om hulp te zoeken. Vanuit mijn ervaring kan ik zeggen dat het zeker de moeite loont om de beschikbare hulp te vragen om zo opnieuw in een stukje leven terecht te komen. Ik ben steeds dankbaar geweest dat ik de man mocht zijn van mijn vrouw, de vader van mijn kinderen en de grootvader van mijn kleinkinderen. Het feit dat er gezinsleden vertrokken zijn, verandert daar niets aan.

Eddie, 74 jaar – afdeling Brink

"IK WERK MOMENTEEL ALS VRIJWILLIGER IN DE PALLIATIEVE ZORG EN ALS 'TUINPAPA'. IN HET CAFÉ BEN IK 'TOOGPSYCHOLOOG EN-FILOSOF. DAT IS ALTIJD LUISTEREN EN INPIKKEN OP EEN VERHAAL."



De eerste tegenslag was het overlijden van mijn vader toen ik elf was. Vlak daarna moest ik naar de grote wereld in het onbekende Merksem, om tussen de dokters- en advocatenzonen Latijn-Grieks te gaan studeren. Dan heb ik vertalersschool gedaan: ik ben licentiaat Engels-Italiaans van opleiding. Ik herinner me het eerste jaar nog: totaal overgestudeerd was ik de weg kwijt.

Mijn dokter zei dat ik mezelf wat moest sparen in plaats van zo te blokken. Na mijn studie moest ik mijn legerplicht gaan vervullen en ongeveer gelijktijdig ben ik het café in gesukkeld. We wilden het eigenlijk met drie personen uitbaten, maar die twee anderen hielden het al redelijk snel voor bekeken. Dat was de leukste periode uit mijn beroeps carrière, hoewel ik de eerste jaren weinig verdiende.

Intussen heb ik het café al 33 jaar. De laatste drie jaar ben ik mentaal op de sukkel geraakt. Mijn eerste opname, zo'n drie jaar geleden, was gedwongen. Ik had iemand aangenomen in het café wiens loon ik niet kon betalen. Ik was zwaar depressief, de dokter dacht dat ik suïcidaal was, maar dat heb ik zelf altijd tegengesproken. Bij mijn tweede opname had ik het café verkocht. Bovendien was ik toen heel verliefd op een meisje, vooral op haar stem, dat heeft zeker meegespeeld. De euforie waarin je terecht komt als je manisch-depressief bent, kan je vergelijken met verliefdheid. Het is moeilijk uit te leggen, maar het lijkt zoals die eerste maanden waarbij je vlinders in je buik hebt. Nadat ik mijn café verkocht had, heb ik veel geld uitgegeven. Dit heeft geleid tot de derde opname.

Omdat ik jaren café hield in een klein dorp, vrijwilligerswerk doe en in de gemeenteraad zit, ben ik een beetje een dorpsfiguur geworden. Hierdoor weten de meeste mensen er wel dat ik bipolair ben en af en toe opgenomen word. Desondanks behandelen ze me niet anders. Integendeel, er zijn er die net naar mij toekomen omdat ze mijn geschiedenis kennen.

Ik zie mezelf als normaal, net als de mensen die hier opgenomen worden, ondanks de symptomen. Mijn kinderen zeggen vaak: 'Papa, doe normaal.' Ik antwoord dan: 'Normaal is saai.' Voor mijn kinderen was het niet altijd even makkelijk om te zeggen dat hun vader opgenomen is in een psychiatrisch ziekenhuis aangezien het taboe nog steeds bestaat. Mijn dochter spreekt met haar vriendinnen over mijn psychische kwetsbaarheid, maar mijn zoon is meer gesloten. Hij heeft één goede vriend aan wie hij het kwijt kan. Ik denk echter niet dat ze zich schamen voor mij, maar het taboe rond psychiatrie mag stilaan wel verdwijnen. Niet alleen dit jaarboek kan daartoe bijdragen, maar ook andere media. Mensen die dit lezen, moeten beseffen dat hen dit ook kan overkomen of dat er mensen in hun familie in dezelfde situatie verkeren. Ze moeten met hen in gesprek gaan en het onderwerp bespreekbaar maken.

Als mijn mentale problematiek iets aan mij veranderd heeft, is het de behoefte om vrijwillig iets te doen, iets voor de mensen. Ik werk momenteel als vrijwilliger in de palliatieve zorg en als 'tuinpapa'. In het café ben ik 'toogpsycholoog en -filosoof'. Dat is altijd luisteren en inpikken op een verhaal. Na mijn loopbaan in het café wil ik zeker nog verdergaan in vrijwilligerswerk, misschien zelfs als ervaringsdeskundige, eventueel in de horeca. Er zijn veel cafés die moeten sluiten. Die eigenaars zitten thuis te wenen op volle vaten bier. Het zou goed zijn als iemand hen vanuit een eigen ervaring kan helpen.

Harry, 58 jaar – afdeling Steiger



Zoals bij iedereen, begint mijn levensverhaal bij mijn geboorte. Op dat moment was het echter meteen duidelijk dat mijn gezinssituatie er anders zou uitzien dan bij de meeste kinderen. Mijn ouders waren ervan overtuigd dat ik een jongen was, hoewel er in die tijd nog geen echo's waren om het geslacht te bepalen. Toen ik als meisje ter wereld kwam, hadden ze zelfs geen naam. Eén van de zusters heeft me de naam Patricia gegeven. Vroeger moest ik daarmee lachen, maar nu vind ik het wel erg.

Ook het vervolg van mijn kinderjaren was niet altijd rozegeur en maneschijn. Mijn moeder werd in haar jeugd zelf psychisch mishandeld. Mijn vader was een heel lieve man, tot hij met de fles in aanraking kwam. Hoewel het de taak is van ouders, werd ik vooral door mijn lagere school opgevoed. Om mijn ADHD onder controle te houden, was ik op vierjarige leeftijd al afhankelijk van medicatie. Als kind besepte ik niet dat ik in een 'abnormale' situatie opgroeide, maar later zijn alle puzzelstukjes in elkaar gevallen.

Toen ik 18 was, heb ik voor de eerste keer echt ruzie gehad met mijn moeder. Als een rationele volwassene ben ik vertrokken. Toen ik terug thuiskwam, lag mijn moeder voor de deur en deed ze alsof ze dood was. Ze had verlatingsangst en probeerde me op die manier thuis te houden. Daarop heb ik de huisarts gecontacteerd, die me adviseerde om niet meer naar huis terug te keren. Ik ben toen voor de eerste keer opgenomen op een psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis en vervolgens in Kortenbergh. Posttraumatisch stressyndroom was de diagnose.

Daarna heb ik de opleidingen farmacie en biomedische wetenschappen gevolgd. Dat deed ik steeds met de nodige onderscheidingen en ook mijn stage was een succes. Ik kon beginnen bij een bekend bedrijf in de sector en slaagde voor de psychologische testen. Omwille van de afstand besloot ik echter om er niet op in te gaan. Rond de millenniumwisseling, toen de topjaren van het programmeren aanbraken, kreeg ik de kans om een snelcursus te volgen bij IBM. Ik werd er aangenomen en zou er uiteindelijk zo'n dertien jaar werken, onder andere ook even in een managersfunctie.

Na een longontsteking ben ik opnieuw opgenomen, dit keer in Bethanië. Dokters dachten dat ik de longontsteking bewust zover had laten komen om zelfmoord te plegen, wat ik altijd ontkracht heb. Sinds het overlijden van mijn moeder woon ik terug thuis. Enkele jaren later overleed ook mijn vader, dus nu woon ik alleen. Tijdens mijn studies en mijn professionele carrière heb ik twee relaties gehad, maar door omstandigheden zijn die niet goed afgelopen.

Anderen omschrijven me als iemand met een speciale handleiding. Zolang er afstand is, ben ik heel sympathiek en behulpzaam. Door de gebeurtenissen uit het verleden ben ik echter geneigd om mensen af te stoten die te dicht komen. Ik ben ervan overtuigd dat iedereen in meer of mindere mate een psychische kwetsbaarheid heeft; een opname kan dus iedereen overkomen. Getuige daarvan is mijn buurvrouw: ze leidde een perfect normaal en gelukkig leven, tot een traumatische gebeurtenis op haar levenspad kwam. Als gevolg daarvan moest ze op zoek naar psychische hulp.

Het grootste negatieve effect van mijn psychische kwetsbaarheid is bindingsangst. Het heeft er wel voor gezorgd dat ik anders naar mensen kijk. Ik geef iemand veel meer kansen dan een doorsnee persoon. Zonder het zelf te beseffen, komen mijn woorden soms kwetsend of grof over. Daar wil ik in de toekomst aan werken in therapeutisch centrum Tsedek. Ik wil er mezelf tegenkomen, om op die manier opnieuw gelukkig te worden en opnieuw zin te krijgen in het leven. Mijn grote droom is om ooit op de 112-centrale te werken. Met mijn achtergrond als ambulancier mag dat qua kennis alvast geen probleem zijn.

Patricia – mobiel psychiatrisch team Kompaan



Op het moment van het ongeval werkte ik in een school. Ik haalde schoolkinderen uit de omgeving op met de bus en bracht ze naar scholen in Antwerpen. Die dag belde de buschauffeur dat hij wat later zou zijn. Daarom ging ik naar de auto van mijn man, die aan de andere kant van de straat geparkeerd stond.

Op het moment dat ik de straat overstak via het zebrapad, passeerde een camionette. Zonder te stoppen, heeft deze me een eind meegesleurd. Mijn man, die nog in de auto zat te wachten, zag alles gebeuren. Samen met omstaanders heeft hij het camionnetje opgetild om mij eronderuit te halen en zijn ze beginnen reanimeren. Dokters zeggen dat ik enkel mijn linkerarm niet had gebroken, maar al de rest helaas wel, inclusief een hersenbeschadiging.

Na twee maanden behandeling in UZA begon ik met motorische revalidatie in RevArte. Daarna heb ik dit in Nottebohm in Brecht gevolgd.

Wat later merkte ik dat ik regelmatig viel bij het stappen en dat mijn karakter veranderde. Ik werd depressief, kreeg paniekaanvallen en reageerde agressief. Na een MRI en andere testen kreeg ik het advies om cognitieve revalidatie te volgen in Bethanië. Vroeger was ik een heel rustig persoon, maar als ik nu wakker word, geraak ik soms snel geïrriteerd. Dit zelfs zonder aanleiding, wat voor mij niet normaal is. Ik verdraag ook niet veel meer, zeker geen drukte. Mijn man wil sommige dingen snel in orde hebben en dan moet ik naar buiten, de rust opzoeken. Op Kadans kreeg hij het advies om te leren om mij tijd te geven om te reageren. Ik heb deze tijd immers nodig om de vraag te verwerken. Vroeger deed ik boekhoudkundig en administratief werk, maar nu is met de computer werken heel moeilijk. Ik kan me niet lang meer concentreren en heb moeite om nieuwe programma's te leren. Mijn vorige job kan ik niet meer doen, want ik kan niet meer met kinderen werken. Dit vraagt soms een vlugge reactie, zeker als kinderen kwetsbaarder zijn zoals in het bijzonder onderwijs. Dat lukt me nu niet meer.

Aan zulke dingen heb ik vooral gemerkt dat ik niet meer dezelfde persoon ben als vroeger. Ik voel me ook veel kwetsbaarder met mijn fysieke en cognitieve beperkingen. Die onzekerheid over mijn toekomst en mijn toestand maakt me vaak depressief.

Voor mijn man is dit ook slopend proces geweest: eerst de lange behandeling en motorische revalidatie in UZA en RevArte en nu de cognitieve therapie. Hij zit veel alleen thuis, maar weet dat ik dit nodig heb om beter en sterker te worden. Vroeger hebben we ook vaak gesproken over hoe hij meer van me verwacht dan dat ik kon waarmaken, ook al deed ik mijn best. De medewerkers van afdeling Kadans legden ons uit dat ik vanbuiten nog steeds dezelfde ben, maar vanbinnen totaal veranderd. Het was moeilijk voor hem om dat te aanvaarden, maar ik zie dat hij zijn best doet.

In het begin vond ik het advies om een behandeling te volgen in psychiatrie heel vreemd en pijnlijk. Ik was bang, ook omdat ik hier nog nooit mee in aanraking was gekomen. Ik moest er lang over nadenken. Mijn dochter heeft een hoge functie en ik wilde niet dat ze hoefde te zeggen dat haar moeder in psychiatrie zit. Ik had een heel ander beeld van het psychiatrisch ziekenhuis dan dat ik nu heb.

De eerste stap was moeilijk voor mij, maar we moeten de hulp vragen en gebruiken om zo verder te leren leven met nieuwe capaciteiten en beperkingen na een hersentrauma. In Kadans hebben ze het prachtig verwoord: 'je moet verschillende strategieën aanleren om je cognitieve beperkingen te verbeteren en een manier vinden om de beperkingen, die je niet meer kan verbeteren, te aanvaarden.'

Ik heb nu een prachtige ervaring in Kadans dankzij een heel professioneel en sterk team. Kadans staat voor zorg met een warm hart. Ik ben hen enorm dankbaar voor de hulp en alle zorg. Ik wil mensen die na een ongeval of operatie een hersenaandoening hebben opgelopen, ook aanraden om problemen niet op te stapelen en tijdig professionele hulp te zoeken.

afdeling Kadans

"VAAK ZEGGEN MENSEN: 'STOP DAN MET DRINKEN!', MAAR ZO WERKT HET HELAAS NIET. DE BUITENWERELD HEEFT HEEL WEINIG BESEF VAN HOE EEN VERSLAVING WERKT."



Mijn droom was om LO-leerkracht te worden, maar al snel bleek dat het meer van mijn handen moest komen. Uiteindelijk heb ik een goede schooltijd gehad, ondanks een paar kwajongensstreken.

Op mijn 18e ben ik verhuisd. Sinds toen heb ik twee grote vriendengroepen waar ik steeds op kan terugvallen. Op mijn 19e leerde ik mijn eerste lief kennen. We zijn zes jaar samen geweest, waarna het is misgelopen. Op den duur kwam het woord 'samenwonen' boven en had ik het gevoel dat ze mijn vrijheid ging afnemen. Ik heb dan laten weten dat ik de relatie niet meer wilde verderzetten en voelde me terug een vrije vogel. Ik ging weleens uit de bocht, maar dat doet iedereen. Op dat moment was het drinken nog onder controle. Ik heb het wel altijd moeilijk gehad met alleen zijn. Daarom ben ik snel beginnen zoeken naar een nieuwe partner. Vanaf mijn 25e is mijn gedrag sterk uit de hand beginnen lopen. Relaties liepen op de klippen door mijn drankgebruik, ondanks dat ik steeds goede moed had om er iets van te maken.

In 2017 ben ik voor de eerste keer gepakt wegens rijden onder invloed van alcohol. Toen was mijn drankgebruik in die mate buiten mijn controle dat ik eigenlijk al jaren in een roes leefde. Mijn toenmalige vriendin maakte in die periode de keuze om enkele maanden naar het buitenland te gaan. Dat kwam bij mij binnen als een bom. Ik dacht: 'Nu heb ik eens de keuze gemaakt om mij te binden en dan gaat ze weg.' In die periode doken ook de eerste medische perikelen op door overmatig drankgebruik. Dat was het teken dat mijn lichaam het niet meer aankon: de eerste wake-upcall. Ik mocht niet meer drinken maar stilletjes sijpelde de verslaving er terug in. Ik kwam niet meer thuis eten en verzoon smoesjes om niet te moeten sporten. Mijn ouders hebben vaak aan de alarmbel getrokken. Daar ben ik niet trots op. Uiteindelijk zijn mijn vriendin en ik uit elkaar gegaan, opnieuw door overmatig drankgebruik. Daar heb ik veel verdriet van gehad, het was een goed meisje en ze verdiende dit niet.

Na mijn derde medische aandoening had ik voor de eerste keer een gesprek met de psycholoog, maar daar was ik niet meteen van onder de indruk.

In 2018 ben ik mijn verjaardag stevig gaan vieren. De volgende ochtend hebben ze me tegengehouden met te veel alcohol in mijn bloed. Ik ben dan blijven doordrinken om de miserie en het gevoel draaglijk te maken. Mijn ouders hebben toen voor de eerste keer gesproken over een opname, ze sliepen niet meer 's nachts en leefden in angst. Het drong toen nog niet door bij mij, maar het sloeg wel in als een bom. Op nieuwjaarsdag kwam ik thuis en heb ik aan mijn ouders een glas alcohol moeten vragen omdat ik niet meer zonder kon. Daarna volgde mijn eerste opname in Bethanië. Zeven weken later ben ik met ontslag gegaan maar dit bleek, achteraf gezien, te vroeg. In de maatschappij bleef alles verder lopen. Je moet niet denken dat iedereen op jou staat te wachten, dat is niet zo. Ergens heeft dat mij genekt. Ik was tijdens mijn eerste opname ook niet zo diepgegaan, niet gesproken over mijn innerlijke onrust en paniekaanvallen. Tijdens mijn tweede opname zet ik hier wel stappen in en werk ik aan mijn mentale stabiliteit. Ik ben soms enorm neerslachtig en weet niet goed waardoor dit komt. Dat maakt me bang. De mensen op Archipel begeleiden me hier fantastisch bij!

Het drinken is één punt, je kan stoppen met drinken: dat is waar. De onderliggende oorzaken vergeten mensen. Vaak zeggen mensen: 'Stop dan met drinken!', maar zo werkt het helaas niet. De buitenwereld heeft heel weinig besef van hoe een verslaving werkt.

32 jaar – afdeling Archipel

"IK VERGELIJK HET MENSENLEVEN
MET EEN BLOEM: JE MOET DE JUISTE
POTGROND GEBRUIKEN, HAAR
ELKE DAG WATER GEVEN EN
DE ZON MOET SCHIJNEN.
HIER OP DE AFDELING KRIJGT
MIJN PLANT ELKE DAG VOL-
DOENDE WATER."



Terug naar het jaar 2015: mijn studies liepen niet zoals ze zouden moeten lopen. Ik studeerde Bank & Verzekeringen, maar had problemen met Frans. In diezelfde periode werd ik ook verliefd en was er een gezinsproblematiek (o.a. financieel). Dat heeft ertoe geleid dat ik opgenomen werd op afdeling Kering en later op Delta.

De term 'psychische kwetsbaarheid' is voor mij een foute term. Het is een label dat op mensen gekleefd wordt. Ik voel me helemaal niet kwetsbaar of anders. Ik weet dat psychische kwetsbaarheid wat genetisch is, maar voor mij is omgeving de meest invloedrijke factor. Die liefde, die gezinsproblematiek, ... Als dat wat stabiel was geweest ... De cruciale rol van de omgeving maakt volgens mij dat het iedereen kan overkomen. Misschien uit zich dat niet in een psychose, maar wel in depressie, burn-out of een andere vorm. Ik zie dan ook geen verschil tussen mezelf en anderen. Ik ben een persoon zoals iedereen.

Dat merk ik hier ook op de afdeling. Al die mensen hier zijn gewoon mensen, met menselijke problematieken als basis van hun probleem. De 'gemiddelde' patiënt bestaat niet, iedereen heeft zijn eigen persoonlijkheid en eigen verhaal. Ik ben Nico, ik probeer dingen te bereiken in het leven. Ik wil m'n leven leiden, tevreden zijn, gezond zijn, ... Wij maken ook deel uit van de samenleving. Op professioneel vlak wordt dat niet altijd zo gezien, en kan uitsluiting soms voorkomen. Gelukkig heb ik dat zelf nog niet ondervonden. Privé weten mensen soms niet zo goed hoe ze moeten reageren, maar ik wens gewoon behandeld te worden zoals iedereen, al moet ik zeggen dat de meeste mensen hier goed mee omspringen en er juist op reageren.

Het mensenleven vergelijk ik met een bloem: je moet de juiste potgrond gebruiken, je moet hem elke dag water geven en de zon moet schijnen. Als deze drie factoren aanwezig zijn, groeit de bloem en kan hij floreren. Om het anders te stellen: wie dagelijks negatieve commentaar krijgt, zal een heel andere denkwereld creëren dan wie elke dag hoort dat hij de beste is. Het is dus de omgeving die het doet. Hier op de afdeling krijgt mijn plant elke dag voldoende water.

Ik studeerde veel in mijn leven, maar nu wil ik gaan werken. Ik wil een normaal bestaan uitbouwen: sporten, werken, een eigen appartement, vrienden, ... Dat zijn allemaal thema's die mij bezighouden. Ik ben eigenlijk een optimist, maar door de ingrijpende gebeurtenissen in mijn leven is dat veranderd. Dat optimisme vond ik hier wel terug. Ook mijn sociale vaardigheden heb ik hier verbeterd, hier kan ik zijn wie ik echt ben. Hierbuiten is dat voorlopig wat moeilijker. Een negatieve karaktertrek is dat ik te lief ben en te veel over mijn grenzen laat gaan. Het is niet evident om zomaar voor jezelf op te komen. Dat wil ik nog in orde krijgen, maar daaraan zijn we nog aan het sleutelen. Ik ben ervan overtuigd dat dat vast ook wel in zijn plooi valt.

Aan mensen in een vergelijkbare situatie wil ik één tip meegeven: zet je gezondheid op de eerste plaats. Probeer vast te houden wat je tevreden maakt in je leven. Ik snap dat je niet honderd procent van de tijd gelukkig kan zijn, maar gezondheid is het allerbelangrijkst. Zowel psychisch als fysisch. Een medepatiënt zegt altijd: 'Een gezond persoon heeft duizend wensen, een ziek persoon maar één ... gezond worden.'

Nico – afdeling Delta

"ER IS EEN KORT-SLUITING IN MIJN HERSENEN. ALS MIJN LICHAAM DAN TÈ MOE IS, SLUIT HET ZICH AF EN VAL IK OP DE GROND."



Vroeger werd ik vaak gepest op school. Ik was veel te braaf en zei niet veel. Ik heb altijd alles geïncasseerd, in mezelf gehouden, jaren aan een stuk! Op school was ik niet echt 'slim'.

Dat is misschien een groot woord, maar ik kon niet volgen. Dat was niet goed voor mij, want ik voelde me zeker en zeker worden. Dan heb ik de beslissing genomen om naar een therapeut te gaan, initieel voor een stotterprobleem. Hij liet me weten dat het voor mij positief zou zijn om alleen te gaan wonen zodat ik meer uit mijn schulp moest komen. Woedend was ik op hem. Ik ben zeker zes maanden niet meer bij hem op consultatie gegaan. Uiteindelijk ben ik toch alleen gaan wonen en ging ik terug naar mijn therapeut. Ik voelde dat dit me hielp. Het was tijd om terug werk te gaan zoeken. Daarbovenop verliep mijn eerste huwelijk niet van een leien dakje. Het was altijd ruzie en dat maakte me zeker. Dat huwelijk draaide uit in een scheiding. Ondertussen ben ik hertrouwd en heb ik een dochter, mijn oogappel.

Aan de buitenkant zie je niets mis aan mij, maar langs binnen heb ik sterk de behoefte om altijd iemand bij mij te hebben. Ik heb een diploma loodgieterij. Mijn baas zei vaak dat ik wel alleen kon werken, maar het zelfvertrouwen ontbrak. Deze druk heeft me dieper in de put geduwd. Ik werkte zeven jaar voor een containerbouwbedrijf. Ik kende het daar vanbinnen en vanbuiten. Toen werd mijn beste vriend ploegbaas en keek hij niet meer naar mij om. Echt verschrikkelijk, dat gevoel opzij geschoven te worden. Ik dacht dat het over zou gaan, maar dat was niet zo. Hij profiteerde van mij omdat ik nooit iets terugzei. Dan ben ik daar gestopt. Via interim hopte ik van het ene werk naar het andere zonder ergens te kunnen blijven. Steeds kreeg ik de commentaar dat ik niet kon werken en te lui zou zijn. Ik werkte echter dagen van twaalf uur per dag, maar mijn lichaam werd moe. Rond januari begon ik steeds te vallen en werd naar de spoed gebracht. Ik was bewusteloos en verward en herkende mijn vrouw niet meer. Enorm moe was ik, nog meer moe dan nu. Ze vonden niets in mijn bloed, het was écht kortsluiting in mijn hoofd. Mijn lichaam was

volledig op van de spanningen en dat moest eruit komen. Op een gegeven moment kon ik enkel in de rolstoel zitten of met de rollator gaan. Bij mijn nieuwe baas zat ik goed, maar dan viel ik drie jaar geleden op invaliditeit. In het begin zei ik hen dat ze mij altijd mochten bellen als er iets was, maar ondertussen hoor of zie ik hen niet meer. Buiten het werk hebben ze me laten vallen omdat ze vinden dat ik er niet meer bij hoor. Ik heb dan wel andere vrienden gemaakt in andere instellingen. Ze begrijpen me beter en hebben soms dezelfde problematieken. Dit lotgenotencontact is belangrijk voor mij.

Tijdens één van mijn vorige opnames hebben ze mij gediagnosticeerd en verteld dat er een kortsluiting is in mijn hersenen. Als mijn lichaam dan té moe is, sluit het zich af en val ik op de grond. Op afdeling Vliet leer ik nu hoe ik dit beter kan doseren en hoe ik mijn emoties tot uiting moet brengen, maar genezen zit er helaas niet meer in. Mijn dagschema helpt me om structuur te hebben en te leren om niet te veel te doen, ook al is het een goede dag. Vandaag is het echter een slechte dag en kan ik de hele tijd huilen. Dat is goed, want het verdriet moet eruit komen, ik mag het niet meer opkroppen. Soms voel ik me kwaad vanbinnen, zeker als ze tegen mij roepen. Ik moet nog leren om dit dan te vertellen aan mijn omgeving, maar dat is nog moeilijk. Ik hou nog veel zaken voor mezelf. Ik heb lang gedacht dat ik voor niets goed was en vroeg mezelf soms af waarom ik nog op deze wereld was. Mijn vrouw vond dat heel erg, ze liet me weten dat dit haar pijn deed. Ik geloofde haar eerst niet, maar dat is nu beter. Als raad wil ik graag meegeven dat mensen meer naar het eigen lichaam moeten luisteren en voor zichzelf moeten zorgen. Dat heb ik nu wel geleerd.

Dirk – afdeling Vliet



Zeven jaar geleden zijn mijn ex-partner en ik uit elkaar gegaan. We hadden veel strubbelingen en ze heeft me de kinderen enkele keren ontnomen, in mijn ogen zonder reden. Op het einde van onze relatie gebruikte ik drugs om hiermee te kunnen omgaan. Na deze relatiebreuk heb ik een zelfmoordpoging ondernomen.

Op een avond zat ik in de zetel en was ik in slaap gevallen nog voor ik mijn Duvel opgedronken had. 's Morgens werd ik wakker, zag hem staan en dronk hem in drie slokken leeg. Ik besloot om nog een sigaret te roken en mijn gedachten begonnen te draaien. Nog voor mijn sigaret op was, wist ik het zeker: ik wilde zelfmoord plegen. Ik heb toen alle medicatie die ik voorhanden had, ingeslikt. Het ging allemaal zo vlug. Ik herinner me niet meer zoveel, maar ze hebben me verteld dat ik buiten mezelf was. Ze hadden me zelfs gefixeerd aan het bed. Nadien heb ik mijn excuses aangeboden aan de spoedeisende hulp aangezien mijn gedrag niet oké was.

Na een jaar wilde mijn ex-partner opeens terug een relatie. Deze duurde twee weken en eindigde met een deurwaarder met een kortgeding. Ze bleek niet de juiste intenties te hebben en wilde enkel bewijs vergaren om me voor de rechter te slepen. Ze vertelde leugens over mij tegen de rechter, over hoe ik haar sloeg en dergelijke. Op die beschuldigingen heb ik impulsief gereageerd en onmiddellijk ontslag genomen op mijn werk. Ik had nochtans een fijne job als werfleider.

Voor de eerste keer in mijn leven zat ik zonder werk. Daardoor ben ik enorm depressief geworden. Ik ben mijn woning kwijtgespeeld waardoor ik in mijn auto moest leven. Na vier maanden ben ik opnieuw beginnen werken, hoewel ik dakloos was. Ik putte hoop uit mijn werk en dacht: 'Zolang ik werk heb, is er nog een kans voor mij.' Drie jaar heb ik dat volgehouden. Ik heb een paar keer hulp gezocht, maar mijn directe manier van communiceren hielp me niet vooruit. Na enige tijd is deze hulp gestopt, vlak voor het bouwverlof. Toen heb ik de beslissing genomen om me te laten opnemen op de PAAZ-afdeling. Na deze opname kon ik terecht in KINA waarna ik onderdak kreeg in een doorgangswoning.

Eenmaal die vier muren rond me heen, ben ik ingestort. Ik ben in een zwart gat gevallen waardoor ik nog meer drugs begon te nemen. Uiteindelijk heb ik gevraagd aan mijn betrokken hulpverleners of ze een oplossing konden bedenken. Op dat moment zag ik het leven echt niet meer zitten, ik ging het niet lang meer volhouden. Ik was op het punt gekomen dat ik doelbewust ruzie zocht zodat ik in elkaar geslagen werd. Ik deed mijn handen zelfs op mijn rug wanneer ze begonnen te slaan. Dit was voor mij de enige manier om nog te voelen dat ik leefde. Mijn moeder had vroeger ook losse handjes en sloeg mij en mijn broers regelmatig. Ondanks dat het zo moeilijk was voor mij liet ze me later in mijn leven ook vallen, zodat ze van mijn ex-partner mijn kinderen mocht zien. Het leek alsof ze op die manier dingen wilde goedmaken, hoewel ze het eerst met mij moet goedmaken. Ik voelde me hierdoor gekrenkt en gepasseerd.

Hulpverleners stelden voor om naar afdeling Monding te gaan. Ik had hen duidelijk gemaakt dat mijn problematiek dieper lag dan enkel verslaving. Ik kon niet met mijn gedachten leven en gebruikte daarom drugs. Het was een hele tocht waarbij ik mezelf vaak ben tegengekomen. Ik ben door een moeilijk proces gegaan. Op Monding heb ik de nodige handvatten gekregen. Ze hielpen me hier om uit mijn verhaal te komen en andere perspectieven binnen te laten. Achteraf besef ik dat ik verzuurd door het leven ging. Ik was koppig en kon moeilijk hulp aanvaarden, want zo ben ik opgevoed. Mijn vader was dokwerker die steeds vertelde dat we vooral hard moesten werken. Dat heeft zeker zijn voordelen – ik ben een harde werker – maar gevoelens hadden daarin geen plaats. Mijn broers verstonden niet wat een depressie was en ik kon dat zelf ook moeilijk plaatsen. Graag wil ik daarom meegeven dat dit iedereen kan overkomen, iedereen kan gebroken zijn. Ik was vroeger altijd zeer gespannen en dit gevoel heb ik nu niet meer. Ik heb nu een nieuw leven met positieve vooruitzichten. Monding heeft me geholpen om opnieuw te voelen, meer mens te zijn.

Reggy – afdeling Monding

Medewerkers

in koppen op 31 december 2019



pz Bethanië:	861
pvt De Landhuizen:	109
beschut wonen De Sprong:	26
de evenaar:	19
De Keerkring:	13
Totaal:	1.028

Artsen en psychiaters: 19



Vrijwilligers: 165



Bezoldigde ervaringswerkers: 5
actief op 14 zorgeenheden

Aantal erkende bedden/plaatsen



pz



pvt



bw



de evenaar



De Keerkring



pz volledige geneesmiddelenvoorschriften: 96,17 %



Afzonderingen: 407
daling van 30,5 % tegenover vorig jaar

Omgebouwde afzonderingskamers: 14



Gefixeerde patiënten: 49
daling met 43,67 %



Spiegelgesprekken op 5 zorgeenheden

Personeelskost en omzet



bezoldiging personeel: 47.035.501,80 euro
omzet

pz poli: 299.572,52 euro

pz verblijvend: 12.157.890,00 euro

pvt: 6.198.241,64 euro

bw: 1.451.086,19 euro

de evenaar: 1.582.320,04 euro

De Keerkring: 580.692,52 euro

Aantal opgevolgde casussen en opnames in Bethanië



mobiel psychiatrisch
team Kompaan



Revalidatie-
centrum



pz



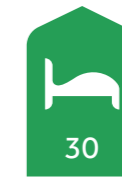
gedwongen
in pz = 16 %



pvt



bw



de evenaar



De Keerkring



559
Interne transfers



Gemeenten waarvan Bethanië patiënten bedient: 120



Beleidsvergaderingen met ervaringsmedewerkers: 10
Patiënten die deelnemen aan teamvergaderingen: 12 op 26 afdelingen



Gezinsactiviteiten: 28



Nieuwjaarsfeest AZ en Bethanië



Nieuwjaarsfeest pvt



Studiedag 'Mag ik u kussen?'



Bloemenweide Tracé 7



Boterhammen in ons park



Feestweek 2019



Te Gek-wandeling



Lentebrunch



Quiz t.v.v. Tapori



Sterrendag



Onthaaldag nieuwe medewerkers AZ en Bethanië



Try-out 'De oren hebben muren'



Studiedag pastoraal en zingeving Bethanië



Viering medewerkers 10 jaar dienst



Algemene onthaaldag AZ en Bethanië



Sterrendag



StigWandeling



Herdenkingsviering overleden medewerkers en familieleden van medewerkers AZ en Bethanië



Expo De Factorij



Inside-Out-Run



Literair café met Peter Holvoet-Hanssen



Uitreiking eretekens



Boekenbeurs



Sinterklaasfeest



Viering medewerkers 25 jaar dienst



Zomerterras pvt



Derde bijenhotel



Groot beleidsoverleg p/z



Metaforum



Viering 'Op weg naar Kerstmis'

