



OPGELET: KINDEREN OVERAL TOEGELATEN

Zo maak je stad, dorp en beleid kindvriendelijk

MINDER VOEDSELVERSPILLING DOOR LEKKERDER ETEN

Zorgorganisaties beperken voedselverlies

LAAT DE SPEELTIJGERS LOS



© Stephan Vanfleteren

Spook rond in het donker... en laat je ouders veilig thuis. Neem de bus naar 'geen dienst', verdwaal en vraag de weg. Maak van spinnen ruilen een nieuwe trend op de speelplaats. Het zijn maar enkele suggesties uit de visietekst 'Bevrijd de speeltijger' van Kind & Samenleving. De vzw pleit ervoor kinderen overal in de stad en in het dorp ruimte te geven om te spelen, en niet alleen in speciaal daarvoor afgebakende speelpleintjes of in het eigen stadstuinje bij mama en papa thuis.

Want spelen is ontmoeten. En in je eigen tuin ontmoet je geen nieuwe vriendjes. Kinderen mogen stilaan de straat heroveren. De Nederlandse stadsgeografe Lia Karsten pleit in haar boek *De nieuwe generatie stadskinderen* voor een multifunctionele inrichting van de openbare ruimte: parkeerboxen voor fietsen waar je overheen kan kruipen, een gekrulde

verkeerspaal waar je rond kan slingeren, of – waarom niet – een schommel aan een verlichtingspaal. Onderweg zijn is voor kinderen ook niet zomaar jezelf van de ene naar de andere locatie verplaatsen. Het is springen, hinkelen, tikker-tje-gewijs van straathoek naar straathoek rennen. Dat betekent ook dat kindvriendelijkheid in steden en gemeenten niet alleen een zaak is van de schepen van jeugd, maar van elke schepen, ook die van mobiliteit, leefmilieu, cultuur en ruimtelijke ordening.

Tijdens het spelen tasten kinderen grenzen af. Ze testen of die oude buurvrouw kwaad wordt als ze belletjetrek doen. En ja, soms wekken spelende kinderen ergernis op bij volwassenen. Maar tegelijk moeten kinderen weten dat ze op de meeste volwassenen kunnen vertrouwen, bijvoorbeeld om de weg te vragen.



VOEDING



DOSSIER

HET MOET NIET TE SCHATTIG, LEUK, VEILIG EN AANGEPAST ZIJN

Wat maakt een stad of dorp kindvriendelijk? Ons dossier over kinderen en jongeren geeft een definitie en sterke praktijkvoorbeelden.

“ZORG DAT JE EEN SLIMME CHEF HEBT”

De kok van het AZ Nicolaas bestrijdt voedselverspilling met sappige kipfilets en andere lekkere ingrepen.

Door de straat te heroveren, gaan kinderen ook echt deel uitmaken van hun buurt – onder toezicht oog van de winkelier op de hoek, de buurvrouw die een oogje in het zeil houdt door het keukenraam en de tieners van het skatepark. Ze gaan nieuwe relaties aan, over generatiegrenzen heen.

Niet alles in een stad moet schattig, leuk en veilig zijn, vindt Sven De Visscher van de Hogeschool Gent. Volgens hem moeten we kinderen in de stedelijke cultuur introduceren. En een grote stad is niet veilig en aangepast aan kinderen. Maar we kunnen hen daarmee leren omgaan. Of nog beter: we kunnen hen betrekken bij het beleid van de stad of het dorp. Niet alleen door te vragen welke kleur de speeltuigen op het pleintje moeten krijgen, maar bijvoorbeeld ook door hen hun zegje te laten doen over het openbaar

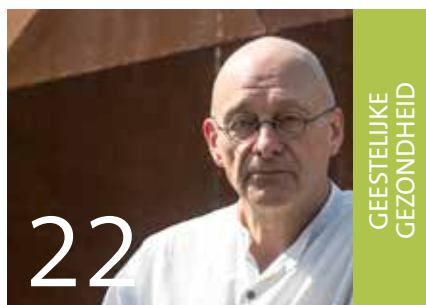
vervoer en de inrichting van de winkelstraat.

Ouders, buren, overheden en jeugdbewegingen: opgelet! Gun kinderen en jongeren hun plaats in de stad en in het dorp, en niet alleen in de tuin of op het speel-

“Kinderen mogen stilaan de straat heroveren.”

plein. Want spelen is sociaal, is samen organiseren en elkaar leren kennen, of zelfs een samenleving-in-het-klein bouwen. En dat verdient toch alle aandacht en steun.

Liesbeth Van Braeckel,
Hoofdredacteur *Weliswaar*



CREATIEF OF GEK?

Sven uniek-id en bioloog-filosoof Geerd Magiels tasten de grenzen van creativiteit en psychose af.



ZELFKENNIS ALS MEDICIJN

Literatuurwetenschapper Alexander Roose denkt na over Montaigne die vijf eeuwen geleden over zichzelf nadacht.



“ELK MENS LEEFT IN ZIJN EIGEN VERHAAL”

Kristien Hemmerechts over de borstkanker die haar vorig jaar trof: “Ik verwachtte een grotere betrokkenheid.”

Omslagillustratie Pieter Van Eenoge

Zorgorganisaties gaan voedseloverschotten te lijf met lekkerder eten

DE WERELD VERBETEREN OP JE BORD

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto's Bob Van Mol

Uit de centrale keuken van het AZ Nikolaas vertrekken dagelijks meer dan 2.500 maaltijden naar verschillende ziekenhuiscampusen en woonzorgcentra. Geen sinecure om al dat eten zo lekker mogelijk, binnen budget en met zo weinig mogelijk voedselverlies klaar te maken en te transporteren. **Didier Windey** van AZ Nikolaas noemt zichzelf dan ook geen kok meer: “Ik zou mezelf eerder *procesbeheerder* noemen.”

“Eigelijk was voedselverlies beperken aanvankelijk niet ons doel. We wilden een betere kwaliteit van eten aanbieden met hetzelfde budget”, gaat Windey van start. “Een aantal jaren geleden kookten we veel met poeders en pakjes en weinig gevarieerd. Echt lekker kon je het niet noemen. De tevredenheid van de klanten was dan ook laag en veel eten keerde als afval terug naar de keuken.”

De koks bereidden drie maaltijden per dag met een beperkt budget. Veranderingen drongen zich op. “Je hebt vijf euro om iemand een dag lang van eten te voorzien”, vertelt Windey. “Als je dan 20% van je eten weggooit, gooi je eigenlijk één euro weg. Dan hou je maar vier euro over. Met dat bedrag wordt het moeilijk om echt kwaliteit

tatief eten voor te schotelen. Het is geen ramp als je tijdens een kort ziekenhuisverblijf enkele dagen wat minder lekker eet. Maar in een woonzorgcentrum verblijven mensen vaak een jaar of langer. Het eten heeft er een grote invloed op je levenskwaliteit, zowel fysiek als mentaal. De maaltijden maken er als het ware deel uit van het entertainment. Daarom is lekker eten extra belangrijk.”

“Lekker eten doet mensen hun bord leegeten. Levenskwaliteit maakt je fysiek en mentaal beter. En er gaat minder eten verloren.”

Tijd voor een beleid

De belangrijkste tip die Windey kan geven, lijkt niet de meest voor de hand liggende. “Zorg dat je een slimme chef of afdelingsverantwoordelijke hebt en geef hem of haar tijd om na te denken. Zo kan je efficiëntiewinsten boeken. Zoals je een harde

schijf defragmenteert, komen puzzelstukjes van tijd die je aan taken besteedt dicht tegen elkaar te liggen, waardoor je



“Zorg dat je een slimme chef hebt, en geef hem tijd om na te denken en een beleid uit te stippelen. Zo kan je snel efficiëntiewinsten boeken.”

uiteindelijk tijd overhoudt. In die tijd kan je nadenken over het proces, uurroosters maken, fiches updaten. Dan wordt het een levensstijl, elke namiddag een beetje tijd maken om een beleid te voeren.”

“Toen onze keuken verhuisde van het ziekenhuis naar een bedrijventerrein aan de rand van de stad, hebben we eerst onze distributie onder controle gekregen. We ontleedden het hele proces van keuken tot klant, transport naar de verschillende campussen inbegrepen. Dat proces is elke

dag vrijwel hetzelfde. Door de puzzelstukjes beter in elkaar te schuiven, konden we snel efficiëntiewinsten boeken. Zo konden we een aantal mensen gedeeltelijk vrijstellen. Ze kregen tijd om na te denken over hoe het beter kon. Wat als we de kippenfilets zelf zouden bakken, in plaats van droge voorgebakken filets te kopen? We schroelden ze een dag op voorhand dicht, warmden ze de dag van de levering zelf op, waarbij ze verder gaarden. Resultaat? Sappigere kipfilets, tevreden patiënten en

koks die weer meer plezier kregen in hun job.”

Wat had u graag gegeten?

Op voorhand peilen naar de wensen van de patiënten is een goede strategie om voedselverlies tegen te gaan. Windey: “We vragen op voorhand wat mensen willen eten, of wat dokters willen dat hun patiënten te eten krijgen. We weten bijvoorbeeld perfect hoeveel hamburgers er gesneden of gemalen moeten zijn. Soms kunnen we

dagen op voorhand koken, omdat we veel nieuwe bewaartechnieken toepassen. In principe hebben we op het einde van de rit geen overschot.” Maar in een ziekenhuis is het een komen en gaan van mensen. Dokters beslissen soms in de voormiddag dat een patiënt ’s middags naar huis mag vertrekken. “Dat maakt het extra complex”, vertelt Windey. “De kok heeft dan al eten voorzien voor die persoon, omdat we die info soms net te laat binnenkrijgen. Als we om die reden overschot hebben van de dag ervoor, bieden we eerst die maaltijden aan bij de nieuwe patiënten in het ziekenhuis. Vervolgens serveren we kip: dat past in verschillende diëten en we hebben het altijd op voorraad.”

Door een maniakale planning heeft de keuken geen overschotten in de productiefase. Dat was vroeger anders. “Een paar

“Er is niet één magische truc om voedselverlies tegen te gaan. Het zit in de combinatie van veel verschillende kleine ingrepen.”

jaar geleden verdeelden we de puree zonder een weegschaal te gebruiken. Zo gingen er vaak ettelijke kilo's verloren. Nu moeten de verschillende afdelingen niet het aantal schalen puree, maar het exacte gewicht bestellen. We hebben nu een goede weegschaal om de hoeveelheden correcter in te schatten. Zo is het nooit te veel of te weinig. Onze recepten zijn ook zo opgesteld dat we perfect de uitkomst kennen. Vroeger lieten we het stoofvlees soms wat te lang uitkoken, en dan hadden we te weinig omdat er te veel vocht verdampde. Er is niet één magische maatregel om

voedseloverschotten tegen te gaan. Het zit in een combinatie van verschillende kleine ingrepen.”

Soep en pudding in zakken

Een aantal zaken is niet zo voorspelbaar: de benodigde hoeveelheid soep bijvoorbeeld. Van dat probleem hebben ze in de keuken van AZ Nikolaas een opportuniteit gemaakt. Windey: “Van het Federaal Agentschap voor Voedselveiligheid mochten we soep niet langer in open bakken bewaren. Na drie dagen was de soep sowieso slecht. Nu gieten we de soep op hoge tem-



“Door een maniakale planning heeft de keuken geen overschotten in de productiefase.”

peratuur in speciale plastic zakken, zodat die gepasteuriseerd is en tot zes weken bewaard kan worden. Pudding verpakken we dan weer in zakken die het best aansluiten bij wat een afdeling op twee tot drie dagen kan gebruiken. Dat kan één, twee of vijf kilo zijn. Zowel soep als pudding worden in grote hoeveelheden gekookt, omdat we het zo lang kunnen bewaren. Zo zijn we niet enkel zuinig met ingrediënten, maar ook met de werkuren van ons personeel. Door al die technieken te combineren, hebben we overschotten en afval goed onder controle, zeker in de keuken. De afgelopen jaren zakte ons voedselverlies van 20% naar 5 à 7%.”

Meals on wheels

Een aantal jaren geleden startte de keuken met een experiment waarbij bewoners van woonzorgcentra zelf konden kiezen uit het eten dat op een kar aangeboden werd. Dat bleek toch niet zo evident. Windey legt uit waarom: “Wanneer we twee menu’s aanboden, was het ene altijd sneller uitverkocht dan het andere. Mensen nemen namelijk snel de keuze van hun voorganger over. Zo hadden we alsnog overschotten. We hebben ons dus toch opnieuw tot één menu beperkt, maar laten mensen nu wel de keuze of ze bijvoorbeeld de saus op het vlees of op de aardappelen willen, of ze veel of weinig groenten willen. Dat maakt ook al een groot verschil.”

Alles begon met de ambitie om kwaliteitsvoller te koken, maar dat bleek meer positieve gevolgen te hebben dan verwacht: “We kopen nu minder eten, maar het eten is van betere kwaliteit. Omdat het zo lekker is, eet bijna iedereen bijna alles op, waardoor we weinig afval en overschot hebben. En er zijn minder patiënten ondervoed. Ons budget is veel beter besteed. Bovendien besparen we niet enkel geld door onze nieuwe manier van werken. Door efficiënter te werken besparen we ook op de tijd van het personeel. Besparen was op zich geen doelstelling en afval voorkomen ook niet, maar die onbedoelde gevolgen zijn mooi meegenomen.”



Ondervoeding: lekker is de trekker

In woonzorgcentra zijn gemiddeld 14% van de bewoners ondervoed. 53% van hen loopt risico om ondervoed te raken. In ziekenhuizen loopt de som van die cijfers zelfs op tot 86%. Alarmerende statistieken. Screening en tijdige detectie van het risico op ondervoeding zijn dan ook van cruciaal belang. Er bestaan relatief eenvoudige oplossingen die ondervoeding tegengaan en zorgen voor minder voedseloverschotten – omdat er minder eten op het bord blijft liggen. Professor **Dimitri Beeckman** van het Universitair Centrum voor Verpleegkunde en Vroedkunde van UGent legt uit: “Oudere mensen verliezen een deel van hun smaak en kunnen vaak niet zo goed meer slikken. Sommigen kunnen moeilijk bestek hanteren of zien minder goed. Dat alles kan ertoe leiden dat ze minder goed beginnen te eten en op langere termijn ondervoed raken. Er zijn nochtans verschillende methodes om dit tegen te gaan. Het eten steviger kruiden maakt het voor hen lekkerder. Je kan ook de consistentie van het eten aanpassen voor wie moeilijk slikt. En dezelfde maaltijd aanbieden als ‘fingerfood’ – zodat je met je handen kan eten – is interessant voor wie moeite heeft om mes en vork te gebruiken. Volgens mij is het ook belangrijk om ondanks de hoge werkdruk voldoende personeel in te zetten om te helpen bij het eten. Soms kan het ook helpen om de oudere bewoners nieuwe technieken aan te leren, waardoor ze beter en meer eten.” Daarnaast pleit Beeckman er ook voor om – zeker in woonzorgcentra – regelmatig terug te grijpen naar smaken van vroeger zoals de oudere bewoners ze zich herinneren.

Ook **Edwig Goossens** van het Center for Gastrology in Leuven pleit ervoor om meer basilicum, tijm, peterselie of bieslook toe te voegen in plaats van extra zout. Lekkerder en gezonder. Zijn motto is dan ook ‘Lekker is de trekker’. Volgens Goossens moeten campagnes voor gezond eten niet alleen focussen op gezondheid. “Maak het gezond én lekker, dat werkt. Vraag in woonzorgcentra aan de mensen wat ze graag eten, in plaats van grote bergen aardappelen op te scheppen.” Beide specialisten merken op dat het niet makkelijk is om lekker en gezond te koken met de kleine voedselbudgetten in ziekenhuizen. “Maar met wat creativiteit kom je al een heel eind.”

Wat als er toch nog overschotten zijn?

Voedseloverschotten zoveel mogelijk voorkomen is goed. Maar wat doe je met overschotten die er ondanks preventieve maatregelen toch nog zijn? Komosie, de Koepel van Milieuondernemers in de Sociale Economie, zorgt er mee voor dat voedseloverschotten van supermarkten en grootkeukens zoveel mogelijk terechtkomen bij sociale organisaties die armoede bestrijden.

“Wie met eten werkt, kent vast de cascade van waardebehoud”, vertelt **Etienne Rubens** van Komosie. “Preventie van overschotten en afval staat op nummer één. Een volgende stap is de overschotten zoveel mogelijk te behouden voor menselijke consumptie, al dan niet verder verwerkt of ingevroren om ze langer houdbaar te maken. Daarna is het een optie om er dierenvoeding van te maken. Is consumptie niet langer mogelijk, dan kunnen voedseloverschotten omgevormd worden tot natuurlijke meststoffen of tot groene energie, door vergisting. En als het echt niet anders kan, wordt het laatste afval verbrand of gestort.”

Overschotten van supermarkten zijn vaak vrij makkelijk verder te verwerken. Licht beschadigde groenten kunnen verwerkt worden tot soep. Verpakte voeding tegen de houdbaarheidsdatum kan eventueel naar een sociale kruidenier. Maar hoe zit het met eten dat al bereid is, uit groot-



“Door vele kleine ingrepen zakte het voedselverlies in AZ Nikolaas van 20% naar 5 à 7%.”

keukens? “Het is inderdaad moeilijker om de strenge regels inzake voedselveiligheid te respecteren. De bereide voeding moet correct bewaard, eventueel ingevroren en geëtiketteerd worden. Het vraagt een aanpassing van je interne procedures en een inspanning van je personeel, maar maakt je keuken wel duurzamer. Het onlineplatform Schenkingsbeurs maakt schenkingen van overschotten gemakkelijk. We gaan nu de dialoog aan met het FAVV (Federaal Agentschap voor de Veiligheid van de Voedselketen) en OVAM (Openbare Vlaamse Afvalstoffenmaatschappij) om na te gaan waar de regelgeving versoepeld kan worden om ‘voedselveilig schen-

ken’ nog te vergemakkelijken. Organisaties die dagelijks open zijn en het eten meteen kunnen verdelen, zijn heel blij met deze overschotten. Ik denk daarbij aan opvangorganisaties voor daklozen en vluchtelingen. Er is nog een groot potentieel om voedseloverschotten een nuttige en maatschappelijk zinvolle bestemming te geven, zoals blijkt uit succesvolle grootschalige projecten in Portugal. Het kán dus.”

>> www.komosie.be/voedselverlies

>> www.schenkingsbeurs.be

>> www.voedselverlies.be

Drie zelfdodingen per dag

Sinds 2002 organiseert Werkgroep Verder elk jaar rond eind november de Dag van de Nabestaanden. Dit jaar staat 19 november in het teken van al wie te maken krijgt met zelfdoding: nabestaanden, hulpverleners en politie. Want voor elke overledene is er een veelvoud aan nabestaanden die dagelijks geconfronteerd worden met het verlies door zelfdoding.

13%

van de Vlaamse bevolking van 15 jaar en ouder heeft ooit aan suicide gedacht.

1.052

mensen overleden in 2013 in Vlaanderen door zelfdoding. Dat komt neer op bijna drie suicides per dag. Met de nodige voorzichtigheid kunnen we stellen dat er sprake is van een lichte daling. Toch blijven de Vlaamse cijfers 1,5 keer hoger liggen dan het Europese gemiddelde.

15 jaar

Bij jongeren onder de 18 jaar die een zelfmoordpoging doen, zijn er meer meisjes (79,6%) dan jongens (20,4%). De gemiddelde leeftijd waarop jongeren een poging ondernemen, is 15 jaar. Bijna de helft van die jongeren woont bij zijn ouders. 7,1% geeft aan dat het niet de eerste poging was en een vijfde spreekt over opzettelijk zelfverwondend gedrag.

28

zelfmoordpogingen per dag. In 2014 waren er naar schatting 10.236 suicidepogingen in Vlaanderen, gemiddeld 28 per dag. In tegenstelling tot het aantal overlijdens door zelfdoding, ligt het aantal suicidepogingen bij vrouwen hoger dan bij mannen.

Bron: gezondheidsenquête 2013, epidemiologisch rapport VLESP

» Wie met vragen zit over zelfdoding kan gratis en anoniem terecht op het nummer 1813 en op www.zelfmoord1813.be

» www.werkgroepverder.be

Zorgorganisaties op weg naar goed bestuur

EEN BESLISSING NEEM JE NIET ALLEEN

Tekst An-Sofie Soens | Foto Philippe Swiggers

Hoe bestuur je welzijns- en zorgorganisaties goed? De Vlaamse overheid heeft daarover aanbevelingen klaar. Daarmee wil ze de besturen versterken en klaarstomen voor de toekomstige uitdagingen in de sector. **Marleen Deneef** werd als juriste, advocaat en docent betrokken bij het opstellen van de aanbevelingen. Zij kan vanuit haar praktijkervaring met vzw's als geen ander het belang van goed bestuur bij zorgorganisaties inschatten.

Wat maakt het bestuur van een organisatie tot een goed bestuur?

Marleen Deneef: "Een goed bestuur krijg je als de sociale doestelling ipv algemeen belang van de organisatie, namelijk kwalitatieve zorg aanbieden, optimaal behartigd wordt. Daarvoor moet je alle rollen en opdrachten in kaart brengen, de bevoegdheden duidelijk afbakenen. Alle processen van besluitvoorbereiding, besluitvorming en besluitopvolging van beslissingen moeten gekend zijn. Daarna werk je aan een coherent en transparant systeem van interactie tussen directie, raad van bestuur en algemene vergadering. Door de wisselwerking tussen bestuurslagen vermijd je belangenvermenging en verstoorte machtsevenwichten. Een goede rapporteringslus is onmisbaar."

Hoever staan onze zorgorganisaties al?

"Het vraagstuk goed bestuur staat vandaag veel hoger op de agenda in de socialprofitsector dan tien jaar geleden. Toen dachten bestuurders vaak aan de oor-

sprong van goed bestuur: aandeelhouders die willen weten of hun financiële belangen worden behartigd. Een lid van een vzw is geen aandeelhouder en mag zelfs geen winsten innen, dus op het eerste gezicht lijkt het minder pertinent. Toch kan je via goed bestuur anticiperen op uitdagingen zoals subsidieschaarste of efficiëntie. En je kan performantie en kwaliteit van de zorg nastreven. Al die uitdagingen brengen de beweging op gang om besturen sterker te maken. Een bestuurder in een vzw moest vroeger vooral een geëngageerde vrijwilliger zijn. Vandaag is er een tendensw om ook bestuursprofessionals aan te trekken. Een 'ouderwetse' bestuurder heeft vaak drie petten op: hij is directeur van een operationeel team, lid van de raad van bestuur en zetelt ook in de algemene vergadering. Dat is te veel van het goede. Je kan pas monitoren wat een goeie uitvoering is als er een heldere rapportering en een duidelijke bevoegdheidsverdeling voorliggen."

Bestaande organisaties hebben ingesleten gewoontes. Hoe kunnen ze goed bestuur tot stand brengen?

"In de eerste plaats heb je reflectie nodig over de eigen werking. Soms is er een momentum. Door fusiebewegingen of wijzigingen van financieringssysteem wordt er nagedacht over partnerschappen of netwerkorganisaties. Dat kan de aanleiding zijn om ook een oefening in goed bestuur op de agenda te plaatsen. Het beleid geeft met de aanbevelingen ook een zetje om besturen te versterken. Het is een ideale wenslijst die niet iedere organisatie op dezelfde manier als een mal kan gebruiken. Er blijft ruimte voor variatie en fasering, afhankelijk van de organisatie of de grootte ervan. Grote organisaties hebben een historiek met een lange leercurve. Daar kunnen ze naar teruggrijpen om de oefening in goed bestuur spoed bij te zetten. Kleinere ondernemingen, zoals sommige kinderdagverblijven, zijn soms eenmanszaken. Het is in die context niet realistisch de controle te bewaren en tegelijkertijd het bestuur te versterken en de interactie te verbeteren. Voor kleine organisaties is de uitdaging groter om tijd, ruimte en middelen vrij maken om aan de slag te gaan. Vandaar dat een gefaseerde aanpak en samenwerking daar zeker gewenst is."

Welke valkuilen zijn er voor organisaties die nog niet met goed bestuur in de weer zijn?

"Als advocaat zie ik geregeld de excessen en slechte voorbeelden, zoals individuen

JURISTE MARLEEN DENEFF:

“Een bestuurder in een vzw moest vroeger vooral een geëngageerde vrijwilliger zijn. Vandaag is er een tendens om ook bestuursprofessionals aan te trekken.”



die onrechtmatig hebben geprofiteerd van een raad van bestuur die niet zo goed bij de les was. Voor de bestuurder bestaat er op dat moment een risico op bestuursaansprakelijkheid. De assertiviteit van bewoners, gebruikers, familie, contractanten is toegenomen. Als bestuur moet je goed weten dat je een stevige procedure riskeert als je een contract onderhandelt dat niet goed wordt uitgevoerd. Die risico's worden beheersbaar als je met goed bestuur aan de slag gaat. Dan ontwerp je systemen waarin het voorbereiden en nemen van beslissingen, het opvolgen van de besluitvorming en de interactie van verschillende bestuurslagen duidelijk zijn. Zo wordt ieders rol en opdracht duidelijk afgelijnd.”

Evalueer zelf je bestuur

De Koning Boudewijnstichting stelt een zelfevaluatie-instrument ter beschikking van alle organisaties die de werking van hun management willen meten. Ze maken een rapport op aan de hand van een vragenlijst die minstens drie leden online invullen. “Hopelijk kan dat rapport bij organisaties een discussie op gang brengen”, zegt **Ann De Mol** van de Koning Boudewijnstichting. “De wetenschappelijk onderbouwde tool meet of organisaties hun werking in vraag stellen en of ze tendensen opvolgen. Hij peilt ook naar een goede mix van competenties in de raad van bestuur, een duidelijke taakafbakening, open communicatie en stakeholdersbetrokkenheid. Organisaties kunnen zich zo positioneren tegenover gelijkaardige organisaties en zien bij welke thema's ze hoger of lager dan gemiddeld scoren.”

» Doe zelf de test voor jouw organisatie via www.goedbestuur.be

Er gebeurt meer in zorg, welzijn en gezondheid dan we in ons papieren magazine kunnen vatten. Daarom houden we ook online de vinger aan de pols: op weliswaar.be, op Twitter en op Facebook.



ZORGERFGOED GEZOCHT

'Zorg' is het thema van de Erfgoeddag op zondag 23 april 2017. Ook dit jaar is er een gratis inspiratiegids boordevol ideeën om deelnemers op weg te helpen erfgoedactiviteiten vorm te geven. Heeft jouw organisatie ook een fascinerende geschiedenis? Wil ze haar verhaal vertellen en deelnemen aan Erfgoeddag? Kun je nog documenten of gebruiksvoorwerpen tonen die tot de verbeelding spreken? Dan komen de praktische tips en inspiratie in deze bundel over zorg en erfgoed goed van pas. Activiteiten indienen kan van 26 oktober 2016 tot en met 11 januari 2017.

VERTEL JOUW ZORGVERHAAL

We zijn op zoek naar mensen uit de zorg- en welzijnssector die hun stem willen laten horen op weliswaar.be. Wil jij een pakkend, spannend of ontroerend verhaal uit het dagelijkse leven in de sector delen? Neem dan zeker contact op met onze redactie en wie weet lezen al je collega's binnenkort over jouw belevenissen.

Kan je wat inspiratie gebruiken? Bert vertelt ons eerste zorgverhaal. Al 34 jaar bemant hij regelmatig de telefoon bij de Zelfmoordlijn 1813. Wat ooit begon als een kans om eens iets terug te doen, bleek al snel onmisbaar in zijn leven.

» Lees het verhaal van Bert op weliswaar.be/bert



REAGEREN EN DELEN MAG!

Ook voor en nadat ons papieren magazine verschijnt, blijft Weliswaar actief. Op onze website en op social media, bijvoorbeeld. Daar kan je onze artikels en nieuwsberichten op de voet volgen.



» Wil je zelf ook je mening kwijt of reageren? Dat kan via www.facebook.com/weliswaar of [@weliswaarbe](https://twitter.com/weliswaarbe) op Twitter.





OPGELET: KINDEREN OVERAL TOEGELATEN

Wanneer we denken aan ruimte voor kinderen in de stad, denken we al te vaak aan netjes afgebakende speelpleintjes met speeltuigen die veilig en gecontroleerd zijn. Niet nodig, vinden de specialisten in dit dossier. Kinderen en jongeren kunnen overal hun plek krijgen in de stad, ook op straat of in de tram. Zo kunnen ze spelenderwijs leeftijdsgenootjes – maar ook andere generaties – ontmoeten. Want spelen is eigenlijk een samenleving in het klein. En jong geleerd, is oud gedaan.

Hoe werkt een kindvriendelijke stad?

“DE GENTSE KINDEREN ZIJN MEDEBURGERS”

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto's Bob Van Mol

In Vlaanderen zijn er zeven steden en gemeenten die het officiële label “kindvriendelijk” dragen. Gent is er één van. Het gaat om veel meer dan speeltuinen in de stad. “We zetten kinderen en jongeren niet op een voetstuk, maar het zijn wel evenwaardige burgers.”



De Jeugddienst in de Gentse Kammerstraat is een gebouw zoals je er in het oude centrum honderden ziet: mooi en statig, maar niet bepaald speels. Dat verandert al een beetje als je de deur opent. Aan de balie staat een speelhuisje waar kinderen zich kunnen amuseren. Maar als je doorloopt naar de binnenkoer, kom je pas echt in een kindvriendelijk walhalla. Een zonnige buitenruimte met een groot speeltuig, schommels, hangstoelen, picknicktafels, een zandbak en fleurige versiering. Eén ding ontbreekt: kinderen. Kort voor de middag zit hier alleen wat stads-personeel te vergaderen, maar verder is het opvallend stil en rustig. “Dan moet je over een paar uur maar eens terugkomen, als de naschoolse opvang begint”, lacht **Marianne Labre**, die op de Jeugddienst werkt als programmaregisseur van ‘Gent, kind- en jeugdvriendelijke stad’. Ook de aanpalende kinderopvang maakt gebruik van deze binnenkoer: ambiance verzekerd.

Het langste krijtbord van Gent

We installeren ons aan een van de picknicktafels en Labre slaat meteen de speelkaart van Gent open. Een grote kaart van de stad

MARIANNE LABRE, PROGRAMMAREGISSEUR, JEUGDDIENST STAD GENT EN TINA VACKER, KINDERSECRETARIS: “We moeten iedereen – van ambtenaar tot politicus en ondernemer – mee krijgen.”



Er is een actieplan met 181 concrete acties: van een skatepark tot een antipestbeleid.

met daarop 57 speelplekken, plus – op de achterkant – nog eens een 80-tal in ‘groot-Gent’. Van klassieke speelterreinen in de bekende Gentse parken tot plekken waar je avontuurlijk kan spelen, waar zand is of waar je dieren kan spotten. Eén ding valt meteen op: op enkele uitzonderingen na, is het historische centrum een blinde vlek. Kindersecretaris **Tina Van Acker** beaamt. “In het historische centrum is er niet altijd ruimte om te spelen. Maar er duiken gelukkig steeds meer leuke initiatieven op. Onder de polyvalente, open Stadshal wordt heel wat georganiseerd voor kinderen. Vlak ernaast ligt een groene zone. In Klein Turkije (een bekend straatje vol cafés, n.v.d.r.) is er een tijdelijke speelruimte met het langste krijtbord van Gent, een glijbaan en een zandbak. En dit najaar komen de eerste *parklets*: speelse multifunctionele structuren die als ontmoetings- en speelplek kunnen dienen. Het is belangrijk om creatief om te springen met de bestaande ruimte.”

Hier is het leuk

In oktober 2014 kreeg Gent – naast Hasselt, Sint-Niklaas, Turnhout, Meeuwen-Gruitrode, Wetteren en Mechelen – het label ‘Kindvriendelijke stad’. Maar de stad is al veel langer bezig met het thema, vertelt Labre. “Zelf ben ik in 1997 begonnen met het jeugdruimtebeleid. En verschillende stadsdiensten zijn er, elk apart, ook al lang

mee begaan. Het basisidee is duidelijk: kinderen en jongeren moeten zich welkom voelen in Gent. Ze moeten het er leuk vinden en het gevoel hebben dat ze medeburgers zijn. Bij het begin van deze legislatuur is kind- en jeugdvriendelijkheid voor het eerst in de missie van de stad opgenomen. Dat is een manier om het thema op alle niveaus een plek te geven. We moeten iedereen – van ambtenaar tot politicus en ondernemer – mee krijgen. Dat is niet eens zo’n zware opgave. Gent is een sociale stad. De initiatieven ontstaan snel en spontaan.”

Niet na-apen

Maar om alles concreet te maken, is er ook een uitgebreid actieplan. Labre gidst ons er in sneltempo door: vijftien speerpunten – van armoedebestrijding tot toerisme – met in totaal 181 acties. Zo komt er een groot skatepark op de Blaarmeersen, is de maximumsnelheid in de hele binnenstad 30 kilometer per uur en wordt er gewerkt aan een antipestbeleid. Andere gemeenten die graag kindvriendelijker willen worden, kunnen zeker inspiratie vinden in Gent. Al is na-apen niet mogelijk, waarschuwt Labre. “Wij werken niet in het ijle. We moeten altijd rekening houden met de omgeving. Meer participatie en inspraak voor de jeugd, allemaal goed en wel. Maar we mogen ook de belangen van de andere burgers en ondernemers niet vergeten.

We zetten onze jeugd niet op een voetstuk, maar het zijn wel evenwaardige burgers.”

Van intensieve coaching tot luierhoekje

Ook de website Jong en Wijs (www.ookmijn.stad.gent/jongenwijs) is intussen een feit, vertelt Van Acker. “Dat is een participatieve website. We brengen nieuws over Gent als kind- en jeugdvriendelijke stad, maar daarnaast kan iedereen er ook aan meewerken door ideeën te delen, een oproep te doen of een activiteit op de agenda met lokale initiatieven te plaatsen. Op die manier proberen we een draagvlak te creëren, zodat alle Gentenaars zin krijgen om mee te werken aan een kind- en jongerenfriendly stad.” Als we haar vragen om haar favoriete kindvriendelijke project uit te kiezen, vindt ze dat heel moeilijk. “Enerzijds zijn er de ‘zwaardere’ centrale thema’s, zoals kinderarmoede en jeugdwerkloosheid. Dat kunnen wij niet alleen oplossen als stad, maar we kunnen wel kleine dingen doen om mensen een beetje te helpen. Zo is er het project ‘Take Off’ dat intensieve coaching biedt aan kwetsbare en moeilijk bereikbare jongeren. Het doel is jongeren sterker maken voor een werk- of opleidingstraject. Maar er zijn natuurlijk ook heel veel andere projectjes. Zo nemen we binnenkort het aantal borstvoedingsruimtes en luierhoekjes in de stad onder de loep: met een kleine investering kunnen we voor jonge gezinnen veel betekenen.”

» www.kindvriendelijkegemeente.be

Hoe introduceren we kinderen in de stedelijke cultuur?

WEG MET MADURODAM

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

Een speeltuintje hier, een skatepark daar en hop: je stad is kindvriendelijk. Zo werkt het dus niet, weet **Sven De Visscher** (HoGent). Hij doet al jaren onderzoek naar kindvriendelijke steden. “We moeten kinderen net leren omgaan met het complexe en onaangepaste aspect van steden.”

Hoe zou je een kindvriendelijke stad definiëren?

Sven De Visscher: “Dat is de centrale vraag natuurlijk (*lacht*). Maar helaas is het moeilijker dan je zou denken. De meest gekende en gedeelde definitie komt van UNICEF. In realiteit is ze iets uitgebreider, maar grofweg komt het hierop neer: een stad die op lokaal niveau inzet op het implementeren van kinderrechten. Dat is natuurlijk nogal vaag. En eigenlijk zou je er bijna elke vorm

deren zijn van nature goed en onschuldig, maar door onze maatschappij loopt het fout. Die manier van denken heeft een heel beschermende pedagogiek voortgebracht: we moeten kinderen afschermen van alle gevaar, zeker in de stad. Daarom hebben we een kinderuniversum gecreëerd, met scholen, kinderopvang en dus ook speeltuinen. Zeker in grootsteden zijn die vaak omheind, met één poortje waar ouders hen kunnen oppikken. Begrijp me niet ver-

steden en gemeenten. Alles moet schattig, leuk, veilig en aangepast zijn. Dat staat in schril contrast met de stedelijke realiteit. Een grote stad is niet veilig en aangepast, wel integendeel. En daar moeten we kinderen ook mee leren omgaan. Een ander beeld dat ik graag gebruik is het ‘grote boze wolf-syndroom’. Vandaag heeft de stad die rol ingenomen. Veel volwassenen beschouwen haar als een onvoorspelbaar gevaar waartegen we kinderen moeten beschermen. Terwijl we hen beter zouden introduceren in de stedelijke cultuur, en echte medeburgers van hen maken.”

Hoe kan je van kinderen ‘medeburgers’ maken?

“Door hen inspraak te geven. Maar niet enkel over de kleur van de muur of de speeltoestellen. Dat heb ik genoeg gezien: mensen die naar kinderen toestappen met een catalogus. Kies maar uit! Daar leren ze niets van. We moeten vertrekken vanuit de leefwereld van kinderen, om samen te bouwen aan de stad van morgen. En dat kan je alleen doen door het gesprek aan te gaan. Niet alleen over wat zij leuk of stom vinden, maar over de stad op zich. Ik heb al vaak gemerkt dat kinderen spontaan moeilijke thema’s aansnijden: luchtvervuiling, economie, veiligheid, de opvang van kleinere kinderen. Zodra ze zich erkend voelen als medeburger, zijn ze bereid om op een diep niveau mee te denken.”

Maar dat lukt toch niet met kinderen van elke leeftijd?

“Toch wel. Al is dat geen rare vraag. Veel steden worstelen met twee groepen: de allerjongsten en de tieners. Maar ik blijf geloven dat je met beide groepen een ruim

“De cruciale vraag van een kindvriendelijk beleid is: wat wil je ermee bereiken?”

van jeugdbeleid mee kunnen verantwoord. Steden vervallen nogal snel in de hoe-vraag. Ze zoeken een kindersecretaris, stellen een kinderburgemeester aan, organiseren een kinderfestival. Terwijl de cruciale vraag is: wat wil je ermee bereiken?”

Spontaan denk je natuurlijk aan speeltuinen en skateparken.

“Dat is ook logisch, door het dominante kindbeeld in onze samenleving. We zijn sterk beïnvloed door de Romantiek: kin-

keerd. Er is zeker ruimte nodig voor speeltuinen in de stad, maar een kindvriendelijk beleid draait om meer dan dat.”

Je waarschuwde eerder al voor ‘het syndroom van Madurodam’. Wat is dat precies?

“Madurodam is een soort Mini-Europa, maar dan in Nederland. Het is een typisch Hollands stadje, helemaal op kindermaat. En helaas ook de perfecte metafoor voor het kindvriendelijke beleid in sommige

gesprek kan voeren. Zolang je het gesprek maar afstemt op hun leefwereld. Vijfjarigen moet je niet bevragen over de heraanleg van een stadsplein. Maar zij hebben wel ideeën over hun school of de kinderopvang. Door hen daar van jongs af aan over aan te spreken, leren ze hun eigen mening te vormen, hun waarden en voorkeuren uit te spreken. En wat de tieners betreft: ook dat is een toffe en aanspreekbare groep. Al moet je bij hen niet afkomen met alleen vragen over hun school (*lacht*). Recent kregen we van de stad Gent de opdracht om

aangesproken te worden door het stadsbestuur. Vandaar nogmaals mijn oproep: betrek de jeugd van kindsbeen af bij het beleid. Toon hen dat hun stem telt en dat ze zelfs medeverantwoordelijk zijn.”

Tot slot: zijn onze Vlaamse steden en gemeenten goed bezig?

“Dat vind ik wel. Het is zeker positief dat er meer aandacht is voor kindvriendelijk beleid. In sommige steden, zoals Gent, doen ze echt hun best om een breder proces rond jeugdbeleid uit te bouwen. En op



SVEN DE VISSCHER VAN DE FACULTEIT MENS EN WELZIJN, HoGent:

“Geef kinderen inspraak. We moeten vertrekken vanuit hun leefwereld om samen te bouwen aan de stad van morgen.”

bij tieners te peilen naar hun ideeën over burgerschap en respectvol samenleven. We zijn naar plekken gegaan waar tieners rondhangen – de bus en de tram, de schoolpoort, de winkelstraat – en hebben hen filmpjes getoond rond die thema's, gemaakt door leeftijdsgenoten. De meesten wilden meteen meewerken en waren duidelijk verrast. Ze zijn het niet gewend

andere plaatsen zie ik veel goede intenties, maar is het beleid nog aan het zoeken. Het is niet eenvoudig om de stap te zetten naar burgerschap. Daarom is de uitdaging volgens mij een betere ondersteuning. Er is al goed basismateriaal, van Kind en Samenleving bijvoorbeeld. En ook de hogescholen bieden ondersteuning. Maar het kan nog beter.”

Hoe maak je dorpen kindvriendelijk?

HET PLATTELAND, WAAR KINDEREN THUIS ZIJN

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Jan Locus

In heel wat steden staat kindvriendelijkheid hoog aangeschreven. Maar hoe zit het in de rest van Vlaanderen? Het kennis- en expertisecentrum Kind en Samenleving vzw wijdde er een onderzoek aan: 'Hoe zot is ons dorp?'

De straat op

Het cliché wil dat jonge kinderen het gelukkigst zijn op het platteland. Ze kunnen er stoeien in weilanden, ongestoord op straat spelen, in bomen klimmen en kikkervisjes vangen. Helaas lijkt dat beeld vooral ingegeven door nostalgie. Vandaag worden dorpen doorkruist door steenwegen, waar vaak erg snel gereden wordt. Landbouwers vinden het niet zo prettig en veilig als je hun weilanden betreedt. En wie in bomen klimt, loopt het risico om een GAS-boete te krijgen. Tijd voor actie, met andere woorden. "In steden is kindvriendelijkheid al langer een belangrijk thema, omdat keer op keer blijkt dat jonge gezinnen de stad verlaten", vertelt **Wouter Vanderstede**, onderzoeker bij Kind en Samenleving vzw. "Maar wij wilden graag onderzoeken hoe vanzelfsprekend die kindvriendelijkheid is buiten de stad. En dat werd al snel duidelijk. Op veel plaatsen staat de vrije ruimte voor kinderen onder druk. Bovendien beperken sociale veranderingen en het verkeer de bewegingsruimte." Samen met collega's ging Vanderstede op onderzoek in 13 woonkernen buiten de stad. Eerst in een aantal typische kleine dorpen, zoals Guigoven of Zemst-Laar. Maar later ook in meer verstedelijkte gemeentes, zoals

Groot-Bijgaarden of Zolder. Vlaanderen is dan ook één grote, suburbane 'nevelstad'. "Dankzij financiële steun van de Vlaamse overheid konden we een echt actie-onderzoek voeren. We hebben eerst de gemeente volledig doorgespit en gingen op stap met de jeugddienst, de schepen en de ruimtelijke planner. Daarna hebben we de lokale jeugd (10 tot 15 jaar) aan het woord gelaten. We organiseerden sessies in klassen en met jeugdwerk en we gingen zoveel mogelijk met hen de straat op. Onze basisvraag was simpel: hoe is het nu eigenlijk om in dit dorp te wonen?"

Ruimte om te ravotten

Al bij al bleek dat best mee te vallen, vertelt Vanderstede. "Voor kinderen is hun dorp vaak vanzelfsprekend. Ze wonen er graag omdat ze er altijd hebben gewoond. Maar als ze er een beetje over nadenken, komen er toch knelpunten naar voren. Eén thema dat vaak terugkeerde, was het verdwijnen van ruimte om te ravotten. Veel dorpen staan onder druk. Er zijn woningen en appartementen te kort en die worden vandaag vooral in de dorpskern gebouwd. Omdat de gemeente en de kerkfabriek vaak in financiële problemen zitten, worden hun eigendommen verkocht

en verkaveld. Maar daardoor verkleint de ruimte voor jongeren. Het parochiecentrum is vaak de plek waar de jeugdbeweging haar lokalen heeft. Als daar vlakbij nieuwe woningen worden gezet, kan dat tot geluidsoverlast en ergernissen leiden. Maar ook onbebouwde stukjes groen waar groepen kinderen en jongeren elkaar ontmoeten, moeten eraan geloven. Daarom is het zeer belangrijk om als gemeente op zoek te gaan naar de plekken die cruciaal zijn in het sociale weefsel. Soms zien ze er op het eerste gezicht nogal onbetekenend uit: een grasveldje bijvoorbeeld. Maar als er veel gevoetbald en gespeeld wordt, of als de burens er een tent opzetten om een barbecue te organiseren, dan moeten zulke plekken misschien toch gevrijwaard blijven. Dat vraagt een ruimtelijke visie die rekening houdt met het sociale. En vaak ook heel wat moed van het bestuur om 'zachte belangen' in de schaal te leggen."

Waar koop jij een ijsje?

In de publicatie 'Hoe zot is ons dorp?' staan vijf thema's centraal. Ruimte om te ravotten is er een van, maar daarnaast kunnen gemeenten zich – samen met de plaatselijke jeugd – nog andere vragen stellen. Zijn er genoeg voorzieningen in de buurt – zoals een sporthal, bibliotheek of cultureel centrum? Kunnen kinderen zelfstandig op pad gaan? Zijn er centrale plekken – zoals een pleintje, maar ook een frituur – waar ze zich welkom voelen? En, ten slotte, hoe sterk is het sociale weefsel? Daarvoor heeft Kind en Samenleving allerlei praktische oefeningen uitgewerkt. De 'schoenen- en



WOUTER VANDERSTEDEN, ONDERZOEKER BIJ KIND & GEZIN:

“Veel dorpen staan onder druk. Er zijn woningen en appartementen te kort en die worden vandaag vooral in de dorpskern gebouwd.”

ijsjes-test’ bijvoorbeeld: stel kinderen de vraag waar ze nieuwe schoenen kopen, waar ze een ijsje eten en waar ze chillen met vrienden. Vinden ze het makkelijk om die plekken te bereiken? Worden ze gebracht door hun ouders of kiezen ze voor het openbaar vervoer? En er zijn ook tal

derstede. “Zo is er in Groot-Bijgaarden een aantal grote nieuwbouwprojecten waarbij de belangen van jeugd nu duidelijk zijn. Maar dat is vaak een werk van lange adem. Het duurt dus nog wel even voor we resultaten zullen zien.” Een ander interessant voorbeeld vindt hij Blaasveld, een deelge-

werd duidelijk hoe belangrijk het is om dat park onder handen te nemen. Het wordt de ideale plek om de verschillende delen van de gemeente weer ‘aan elkaar te plakken’. Het voordeel is dat de lokale schepen van Jeugd ook bevoegd is voor Ruimtelijke Ordening. Maar sowieso is dé grote boodschap: integreer kindvriendelijkheid in je volledige beleid. Kijk en observeer hoe kinderen en jongeren zich bewegen en luister naar wat de jeugd graag wil. We hoorden het de schepenen en burgemeesters graag zeggen: “Ja, die kinderen kennen hun dorp toch goed. Dat wist ik niet.”

“Ook een dorp heeft een ruimtelijke visie nodig die rekening houdt met het sociale weefsel.”

van tips om daadwerkelijk tot actie over te gaan. De speelse campagne ‘Bevrijd de speeltijger!’ is een geslaagd voorbeeld: op de poster staan allerlei concrete tips om kinderen alleen de straat op te sturen.

Aan elkaar plakken

De publicatie is pas in het voorjaar van 2016 verspreid, dus voorlopig is het nog wachten op resultaten. “Er zitten wel een aantal projecten in de pijplijn”, weet Van-

derstede. “Zo is er in Groot-Bijgaarden een aantal grote nieuwbouwprojecten waarbij de belangen van jeugd nu duidelijk zijn. Maar dat is vaak een werk van lange adem. Het duurt dus nog wel even voor we resultaten zullen zien.” Een ander interessant voorbeeld vindt hij Blaasveld, een deelge-

» www.k-s.be

Hoe kan een stad haar kinderen boeien?

SAMEN SPELEN OP DE STOEP

Tekst Stefanie Van den Broeck

Het boek *De nieuwe generatie stadskinderen* schetst een boeiend beeld van de realiteit waarin stadskinderen vandaag opgroeien. De stoep is de ideale plek om op ontdekking te gaan. En dat felbegeerde stadstuintje? Dat vinden de meeste kinderen ronduit saai.

In dit boek belichten stadsgeograaf **Lia Karsten** (Universiteit Amsterdam) en architect **Naomi Felder** de resultaten van hun indrukwekkende onderzoek. Ze doken niet alleen in de literatuur, maar voerden ook uitgebreide gesprekken met 42 ouders en kinderen uit basisscholen in Amsterdam en Rotterdam. Daarnaast gingen ze met de kinderen wandelen in de buurt en lieten ze hen een weekdagboek bijhouden.

Waarom geen lantaarnpaal installeren met schommels eraan? Of een gebogen verkeerspaal, waar kinderen omheen kunnen tuimelen?

De centrale vraag: wat vindt de nieuwe generatie van de stad en wat kan beter? Er passeren verschillende thema's de revue – van 'buurt en school' tot 'kinderen onderweg' – maar wij pikken er één uit: 'buitenspelen'.

Dat is nu eenmaal iets wat ouders belangrijk vinden: dat hun kinderen genoeg buitenspelen en minder voor de televisie hangen. Daarom hebben veel stadsouders één grote droom: een huis (of appartement) met een tuin (of balkon), al is het maar een kleintje. Al blijkt uit het onder-

zoek dat ze die droom net zo goed kunnen opbergen. Heel jonge kinderen (jonger dan drie) vinden zo'n tuin best leuk, maar daarna wordt het snel te klein. Of eerder: te saai. Want in je tuin kom je geen vrienden tegen. De boodschap is dan ook: laat je kinderen op de stoep spelen. Zo wennen zij (en hun ouders) stap voor stap aan meer vrijheid.

Buiten- en binnenkinderen

De meeste kinderen die geïnterviewd werden, spelen maximaal drie keer per week buiten. Echte binnen- en buitenkinderen zijn in de minderheid. Als ouders wordt gevraagd waarom ze hun kinderen toch vaak laten buitenspelen, zijn er drie belangrijke antwoorden: er is speelruimte vlakbij huis (een brede stoep bijvoorbeeld), er zijn veel andere kinderen in de buurt. En nummer drie: sommige ouders vinden het nu eenmaal leuk om er zelf veel op uit te trekken. De ouders van binnenkinderen wijzen vooral op de onveiligheid (zowel door on-

gure types in de buurt als door het drukke verkeer) en de noodzaak van begeleiding. En daar hebben ouders niet altijd zin in of tijd voor. Tussen haakjes: sociale klasse speelt hierin geen enkele rol.

Speelplaats met koffiekraam

Met al die opmerkingen en grieven van ouders en kinderen gingen Karsten en Felder concreet aan de slag, met heel wat tips. Wil je als stad meer ruimte creëren om te spelen? Dan zijn er heel wat mogelijkheden. Minder parkeerplaatsen voor auto's, meer plaats voor fietsen. Het liefst in fietsbakken, waar kinderen op kunnen klimmen. Dat heet 'dubbelgebruik': toestellen of plekken met meerdere mogelijkheden. Waarom geen lantaarnpaal installeren met schommels eraan? Of een gebogen verkeerspaal, waar kinderen omheen kunnen tuimelen?

Ten slotte willen de auteurs het concept van speelplaatsen graag drastisch herzien: stel ze open voor de buurt (ook in het weekend en de vakantie), installeer er leuke bankjes waar ouders kunnen zitten, zet er een kraampje waar geregeld koffie wordt verkocht, plant wat bomen of een moestuin. Stedenplanners in Vlaanderen: dit boek is echt een aanrader.

» Lia Karsten & Naomi Felder, *De nieuwe generatie stadskinderen. Ruimte maken voor opgroeien*, nai010 uitgevers, 2016, 224 p., € 29,95. ISBN 9789462082472.



DOOR DE MAZEN VAN HET NET

Joris was bezig met de inrichting van zijn nieuw flatje toen hij een telefoontje kreeg van het medisch centrum. Er was iets mis met zijn bloeduitslag... Joris had enkele dagen voordien een arts geconsulteerd en bij die gelegenheid was ook een hiv-test voorgesteld, omdat Joris wisselende seksuele contacten heeft. Aan de telefoon werd hem nu botweg meegedeeld dat hij moest langskomen voor een nieuwe test, want hij bleek seropositief. Ja, met 99% zekerheid, werd hem bevestigd. "Gelieve een afspraak te maken voor een nieuwe test ter bevestiging." Joris was erg ontdaan. Hij belde zijn vrienden, ouders en broers met het verschrikkelijke nieuws. Ook was hij erg bang dat hij anderen zou hebben besmet. Een week later vond de nieuwe bloedafname plaats voor de confirmatietest. Enkele dagen later weer een telefoon: "Meneer, we hebben goed nieuws. U bent dan toch niet besmet met hiv." Joris heeft een week lang gefeest. Zelf was ik geschokt door zijn verhaal. De uitslag van een hiv-test hoor je niet telefonisch mee te delen, of die nu positief of negatief is. Dit is een ernstige beroepsfout. Bovendien is Joris een erg kwetsbare man die soms gekweld wordt door suïcidale gedachten. Zo'n telefonische diagnose had ernstige gevolgen kunnen hebben.

"De uitslag van een hiv-test deel je niet telefonisch mee, of die nu positief of negatief is."

Elke huisarts kan een hiv-test afnemen: het volstaat om een bloedafname te doen en het bloed naar het lab te sturen. Maar over de manier waarop dit gebeurt, bestaan duidelijke afspraken. Vooraleer de arts een hiv-test aanvraagt, wordt het risico op besmetting grondig doorgesproken. Is er inderdaad sprake van risicogedrag (vooral onbeschermd seksueel contact met een besmet persoon of naalden uitwisselen bij druggebruik), dan doet men een test. Een week later word je opnieuw uitgenodigd om het resultaat te bespreken. De test is zeer betrouwbaar en geeft in 99,8% van de gevallen een correct resultaat. In twee gevallen per 1.000 is het testresultaat echter fout. Dat was ook het geval bij Joris. Zijn eerste test gaf een valspositief resultaat. Een



positief testresultaat moet daarom altijd bevestigd worden door een confirmatietest. Die tweede test was bij Joris dus negatief.

Dankzij medicatie is hiv geen doodvonnis meer en is een kwaliteitsvol leven goed mogelijk, maar dat wist deze man niet. Meer dan 30 jaar na de eerste diagnose is hiv een controleerbare infectie geworden, met medicatie die steeds beter verdragen wordt. In de medische wereld bestaat de vrees dat mensen daardoor minder geneigd zijn om met een condoom te vrijen. Condoomgebruik blijft een cruciaal wapen om hiv en andere seksueel overdraagbare aandoeningen te voorkomen. Minder bekend is de nonchalance bij sommige gezondheidswerkers, die het blijkbaar niet meer nodig vinden om een hiv-test goed te kaderen.

Op 1 december is het Wereld aidsdag.
Nog steeds een allesbehalve overbodig moment.

>> www.levenmethiv.be



Marleen Finoulst is hoofdredacteur van *Bodytalk* en schrijft voor *Weliswaar* over gezondheidswesties. Bedenkingen waar we beter van worden.

Wat is het verband tussen kunst en psychose?

TUSSEN DROOM EN WERKELIJKHEID

Tekst An-Sofie Soens | Foto's Jan Locus

Het is een drukke periode voor Sven unik-id. Hij was dit voorjaar het onderwerp van een boek. Deze herfst is hij het gezicht van de Te Gek!?-campagne over psychose. En hij werkt constant aan nieuwe kunstinstallaties en-projecten. We ontmoeten hem samen met bioloog en filosoof Geerdt Magiels.



SVEN UNIK-ID:

“Zonder die psychose had ik nooit dit niveau van creativiteit gehaald.”

Sven unik-id is conceptueel ontwerper en tuin- en landschapsarchitect met een vreemde naam. “unik-id verwijst naar hoe het voor mij voelde om mijn identiteit kwijt te zijn na een psychose. Ik heb niet meer het gevoel over een familienaam te beschikken. En de zoektocht in mijn projecten naar andermans identiteit brengt mijn identiteit steeds een beetje terug.” Sven heeft twee episodes van psychose overleefd, mede dankzij het maken van kunst. In zijn werk gaat hij op zoek naar de identiteit van anderen, waardoor hij die van zichzelf terugvindt. **Geerdt Magiels** noteerde zijn verhaal in het boek *Ingewikkeld*. Als bioloog kan Magiels fragmenten uit Svens leven verklaren die Sven unik-id zelf aan zijn psychose linkt.

Tijdens ons gesprek, op een gezellige zonnige middag, is het woord psychose nooit veraf. Laat dat nu net de hoofdboodschap zijn van Te Gek!?: doe maar normaal over geestelijke gezondheid. Ook voor Sven unik-id is dat een van de redenen waarom hij eraan meewerkt.

Begrijpen en begrip tonen

“Iedereen kan zich iets voorstellen bij een depressie. Het lijkt volgens mij op het gevoel dat je hebt wanneer het gedaan is met je lief, maar dan 100 keer erger. Het verhaal achter psychose blijft echter voor veel mensen ongekend en raar. Om begrip te kunnen tonen, moeten mensen eerst begrijpen waarover het gaat. Ook ik heb het lang moeilijk gehad om over psychose te praten. Als ik de juiste woorden had gekend, dan had ik het misschien eerder herkend”, zegt Sven unik-id.

Nochtans krijgt 3% van de bevolking ooit te maken met een psychose. De vooroordelen blijven hardnekkig en de kennis be-

“Creativiteit en gekte liggen niet ver uit elkaar.
Zonder creativiteit geen innovatie.”



perkt. “Voor mezelf werkt het vertellen van mijn verhaal helend”, zegt Sven unik-id. “Net zoals kunst mij verlicht. De omgeving leert me beter kennen, maar ik leer mezelf ook beter kennen door ermee naar buiten te komen. Mocht het me nog eens overkomen, dan denk ik dat mijn omgeving ervoor kan zorgen dat de psychose binnen de perken blijft.”

Blijf luisteren

Volgens Geerd Magiels kan je een psychose nog het best vergelijken met dromen. “Zonder input van buitenaf maken de hersenen een verhaal. Mensen die stemmen horen, kunnen vaak niet onderscheiden of de stem van binnenuit komt of niet. Dat werkt zeer bevreemdend. Bij een gebrek aan input beginnen onze hersenen te zoeken naar beeld en geluid. Als je iemand 24 uur ieder geluid of beeld ontzegt, zal ook die persoon dingen beginnen te zien en te horen. Ook door slaapgebrek kan je psychotische ervaringen meemaken.”

Wanneer wordt zo'n psychotische ervaring problematisch? “De definitie van ‘positieve gezondheid’ is: het vermogen zich aan te passen en zelf de regie te voeren, rekening houdend met de psychische, lichamelijke en sociale uitdagingen waarmee men geconfronteerd wordt. Het is zoeken en aftasten of iemand kan leren leven met zijn kwetsbaarheden of beperkingen en of er medicatie nodig is. Geneesmiddelen zijn soms noodzakelijk, maar iemand die blijft luisteren is onontbeerlijk. Een grote risicofactor voor iemand met een psychosegevoeligheid is het isolement. Zelfs een goed netwerk is geen garantie dat het je niet kan overkomen, maar vrienden en familie kunnen op een eenvoudige manier een grote hulp zijn”, zegt Geerd Magiels.

Creatief of gek?

Tot op welk punt kan een psychose worden getolereerd door vrienden of familie? “Creatieve mensen zien verbanden die anderen niet zien of die er misschien niet zijn”, zegt Geerd Magiels. “Die mensen zorgen voor vooruitgang en verleggen grenzen. Zelfs in het dierenrijk zien we

individuen die afwijken van de groep en op ontdekking gaan. Creativiteit en gekte liggen niet ver uit elkaar. Zonder creativiteit geen innovatie. Ook wantrouwen is gezond, maar als het symptomen worden die in de weg staan van relaties, werk, gezin of vrije tijd, dan wordt het problematisch. Psychische stoornissen zijn extreme vormen van natuurlijk biologisch gedrag.” Toch kan creativiteit helend werken of mensen dichterbij elkaar brengen, zegt Sven unik-id. “Mensen met een psychose worden out of the box gekatapulteerd. Ook kunstenaars durven over de rand te kijken. Ze bevinden zich op de grens van verschillende mogelijkheden en zoeken naar een verbinding. Dat is ook het idee achter ons nieuwste project. We koppelen bekende kunstenaars aan mensen met een psychose. Tegelijk bereiken we ook een breder publiek. Wat het begrip bij de grote massa voor psychose alleen maar kan vergroten.” Bekende kunstenaars maakten beelden op basis van het verhaal van mensen met een psychose. Op 18 mei worden die werken geveild bij het bekende veilinghuis Christie's.

Gelijkgestemden helpen

Psychose bespreekbaar maken, blijft ook

na alle Te Gek?!-campagnes, het boek en de vele tentoonstellingen van belang. “Ik werk in de eerste plaats voor mezelf mee aan al die projecten, maar ook om andere jonge mensen te stimuleren om de stap naar hulpverlening te zetten”, zegt Sven unik-id. “Ik voel me geen ervaringsdeskundige, maar ik wil gelijkgestemden wel helpen. Het is al jaren geleden dat ik een psychose meemaakte, maar ik blijf alert en neem nog elke dag medicatie. Ik blijf leven met die psychische kwetsbaarheid en tegelijkertijd haal ik er ook heel wat uit. Ik ben ervan overtuigd dat mijn creativiteit nooit dit niveau gehaald had, mocht ik dit niet hebben meegemaakt.”

Geerd Magiels, *Ingewikkeld. De kunst om te (over)leven, fragmenten van een leven met psychose*, Vrijdag, 2016, 224 p., 19,95 euro. ISBN 9789460014192.

Wil je kans maken op een exemplaar van *Ingewikkeld*? Rep je naar weliswaar.be



15:05

Maandag 12 september. Tijdens een beleevingswandeling in woonzorgcentrum Meerminnehof (Mortsel) triggeren ze het het geheugen van oudere mensen. “Dankzij nostalgische herinneringen komen ouderen terecht in de tijd van toen en kunnen ze al die mooie of minder mooie momenten opnieuw beleven. Aan de hand van voorwerpen en foto’s komt het gesprek op gang. Een oude koffiemolen, een fototoestel of keukengerei, ze kunnen het begin zijn van een verhaal”, zegt Tim Carpentier, die deze wandelingen organiseert. Hij ontwierp eerder al de herinneringskoffer en wil met de beleevingswandeling ouderen vooral een fijne tijd bezorgen. Daarnaast bevordert de wandeling de sociale contacten tussen bewoners en medewerkers en tussen bewoners onderling. De wandeling kan op eigen tempo afgewerkt worden, in groep of individueel, met of zonder begeleiding. “We bieden de bewoners met deze activiteit iets extra’s, door op een positieve manier terug te kijken en herinneringen op te halen aan vroeger”, aldus Tim.

Tekst An-Sofie Soens | Foto Bob Van Mol

» www.herinneringskoffer.be







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

Alexander Roose over het belang van filosofie en Montaigne voor ons welzijn

HOE MEER VRAGEN, HOE LIEVER

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

Nadenken over onze plaats in het leven hoeft geen aanleiding te geven tot strenge richtlijnen of frivole dagdromen. Het kan ook gewoon een eerlijk zelfonderzoek opleveren. Dat bewees de Franse filosoof Michel de Montaigne al, ruim vijf eeuwen geleden. Literatuurwetenschapper Alexander Roose schreef een theatermonoloog en een boek over hem.

Zorgprofessionals zijn getraind, bijgeschoold, volgen draaiboeken en proberen hun bezigheden meetbaar te maken. Op dat punt ontstaat er niet zelden een spanningsveld. Meetbaar maken betekent ook efficiëntie monitoren. Die systematiek kan tot een valse vorm van zekerheid leiden. Dat is exact wat Michel de Montaigne (1532-1592) ook ervaarde, ruim 500 jaar geleden. Zijn tijd werd beheerst door de scholastiek, een manier van denken in strakke, logische structuren. Montaigne trok die logica in twijfel en begon vragen te stellen, op zoek naar inzichten in het onvoorspelbare leven dat de mens altijd zal leiden. Daardoor voelen de beroemde *Essais van Montaigne* na vijf eeuwen nog steeds opmerkelijk eigentijds aan. Literatuurprofessor Alexander Roose (UGent) schreef op basis van zijn fascinatie het boek *De vrolijke wijsheid* en een theatertekst die met veel bijval door acteur Koen De Sutter wordt gespeeld.

Therapie

Montaigne is nog om een andere reden voor ons herkenbaar. Schrijven was voor hem niet meer of niet minder dan een

Hij zit in zijn bibliotheek, in de toren van zijn landgoed, en schrijft om zijn gedachten te ordenen. En op die manier ontstaat er ook iets anders dan hij voor ogen had."

Montaigne pleit ervoor om op zoek te gaan naar manieren om een dikkere huid te krijgen en om greep te krijgen op je emoties.

vorm van therapie. Montaigne leed onder het verdriet dat de dood van zijn vriend Etienne de la Boétie hem had bezorgd. Vandaag zouden we zonder meer zeggen dat hij aan een depressie of een diepe vorm van melancholie leed. "Montaigne schrijft zelf dat hij uit een impuls handelt", zegt Alexander Roose. "Zelfs als niemand zijn essays leest, is het toch nuttig geweest. Later zal hij zijn teksten wel laten drukken en uitgeven. Maar hij begint duidelijk te schrijven vanuit een therapeutische drang.

Montaigne noemt zijn teksten niet zonder zelfspot 'fricassee', omdat hij op een elegante manier van de hak op de tak springt. Maar hij was niet altijd een vrolijke Frans. "Nee, hij schrijft met de dood voor ogen. Zijn beste vriend en zijn vader, die zeer belangrijk voor hem was, zijn gestorven. Montaigne schrijft alsof ze nog aanwezig zijn. Het is ook een manier om zijn rug te rechten en om uit zijn depressie te raken. Onderweg denkt hij uiteraard na over zijn eigen dood. Zijn essays begint hij gaande-



ALEXANDER ROOSE: "Ik ben de beste geneesheer van mezelf, schrijft Montaigne. Want niemand kent mij zo goed als ikzelf."

weg op te vatten als een gedenksteen voor zichzelf. Montaigne schrijft om greep te krijgen op zijn eigen angst."

Voor ons, moderne mensen, is het haast vanzelfsprekend dat iemand zichzelf luidop bevraagt en pijnlijke ervaringen van zich af probeert te schrijven – we hebben allemaal wel ooit een dagboek bijgehouden. Maar hoe uitzonderlijk was het om dat 500 jaar geleden te doen?

"Montaigne durft in de ik-persoon te schrijven. Hij is een van de eerste westerse auteurs die zich zo durft te concentreren op zichzelf. Hij durft als een individu naar voren te treden en je voelt haast tijdens

het lezen van zijn teksten hoe uitzonderlijk dat is. Zeker omdat zijn gelovige tijdgenoten zich echt nog beschouwden als een onderdeel van een groter geheel. Maar Montaigne schrijft ook heel helder over de eigendunk en ijdelheid die gepaard gaan met zijn zelfonderzoek. Hij voelt zich in zijn teksten uniek en op dat punt is hij tegelijk van een baanbrekende originaliteit en bijzonder hedendaags."

In de tijd van Montaigne bestond er nog niet zoiets als therapie. Heeft hij die dan voor zichzelf uitgevonden?

"In de Griekse traditie zien ze de filosoof wel als iemand die de ziel geneest. Lang voor

Freud vonden de Grieken al dat een probleem benoemen en uitspreken, een stap is op weg naar verandering. Montaigne zit duidelijk in die traditie. Soms gebruikt hij Latijn of zijn dialect als zijn Frans niet volstaat. Hij wil zijn ervaringen, gevoelens en ideeën zo nauwkeurig mogelijk onder woorden brengen, om ze te begrijpen. Dat is literatuur uiteraard. Montaigne zoekt ook naar literaire teksten, niet omdat ze realistisch zouden zijn zoals wij dat verstaan. Maar wel omdat die literaire verbeelding scherper de beperkingen van de mens kan omschrijven."

Zelfkennis is zijn medicijn?

"Je kan een juiste conclusie trekken op basis van foute uitgangspunten. Het zijn die uitgangspunten waar Montaigne vooral naar kijkt. Montaigne kijkt met argwaan naar alles dat wetenschappelijk en onweerlegbaar wordt gezegd, onder andere door de geneeskunde. Een mens is zo uniek, denkt Montaigne, dat het onmogelijk is algemene besluiten te trekken voor alle mensen. In zijn teksten beschrijft hij ook hoe hij zichzelf ziet veranderen in de loop der jaren, wat zijn zin voor relativiteit aanscherpt. Ik ben de beste geneesheer van mezelf, schrijft hij. Want niemand kent mij zo goed als ikzelf."

» Lees het volledige gesprek met Alexander Roose op weliswaar.be

» Voor de theatermonoloog van Koen De Sutter, zie www.koendesuttermontaigne.be

» Alexander Roose, *De vrolijke wijsheid. Zoeken, denken en leven met Michel de Montaigne*, 2016, 224 p., € 19,95. ISBN 9789463100175..

“IK VERWACHTTE EEN GROTERE BETROKKENHEID”

Er gebeurde dit, er gebeurde dat is de titel van het nieuwe boek van Kristien Hemmerechts. De meeste autobiografische verhalen in het boek werden eerder al gepubliceerd. Er staat ook één lang nieuw verhaal in, ‘Borst’, over de borstkanker die ze vorig jaar doormaakte.

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

“Als het leven mij iets geleerd heeft, dan is het wel dit: elke mens leeft in zijn eigen verhaal. We kunnen elkaars verhaal lezen, maar we kunnen het niet leven. Het heeft me jaren gekost om dat te beseffen én te aanvaarden.” Zo staat het in het inleidende hoofdstuk van het boek. “Ik verwachtte soms een grotere betrokkenheid van mensen in de periode dat ik de ziekte doormaakte,” vertelt Hemmerechts, “een interesse of nieuwsgierigheid naar wat ik ervaarde met borstkanker. Tegelijk stel ik me de vraag of ik zelf wel altijd genoeg betrokken geweest ben bij het leven van anderen. Ik ben opgegroeid met het idee dat vriendschap en liefde erg belangrijk zijn en dat je alles moet kunnen zeggen tegen elkaar en alles moet kunnen delen met elkaar. Maar die verwachting is te hoog gegrepen en leidt fataal tot ontgoocheling. Gek genoeg heb je soms net een klik met mensen die je minder goed kent.”

“Het is ontvullend dat je pas weet wat iets is als je het zelf hebt meemaakt. Automatisch kom je als lotgeno-

ten bij elkaar terecht, om de eenvoudige reden dat zij weten waar je het over hebt. Je kan wel zeggen: ach, die vluchtelingen uit Syrië moeten het toch erg lastig hebben. Maar we kunnen ons nooit voorstellen wat het betekent om alles achter te laten.” Dat besef vindt ze hard. “Het wil zeggen dat de mens in se alleen is. Je kan wel praten met je partner en je familie, maar uiteindelijk ben jij degene die het meemaakt en erdoor moet. Soms wordt erover praten een fait divers.”

“Zorgverleners die ondanks de werkdruk toch even de tijd nemen voor een grapje of een paar lieve woorden, het maakt zo’n groot verschil.”

- » Hoe Kristien meer dan alleen een gevecht met borstkanker leverde, lees je in het volledige interview op weliswaar.be
- » Kristien Hemmerechts, *Er gebeurde dit, er gebeurde dat*, De Geus, 2016, € 19,95. ISBN 9789044537567.

DE ESSENTIE VOLGENS KRISTIEN HEMMERECHTS

Datgene wat telt, samengebald in enkele antwoorden. Dat is de essentie.



DE EENZAAMHEIDSEPIDEMIE

Afgelopen zomer werden ook in Vlaanderen tal van plekken overrompeld door mensen die enthousiast naar hun smartphone staarden: de Pokémon-jagers. In het Scheldedorp Lillo maakten ze het zo bont dat de inwoners een avondklok eisten. Tegelijkertijd werd de Pokémon-hype ook aangegrepen als bewijs dat gamers geen verslaafde eenzamen zijn die normaal menselijk contact mijden. Meer nog, de *gaming community* maakt deel uit van het hedendaagse sociale weefsel. In het verlengde daarvan tref je de euforie over sociale media aan. Zelfs de grootste kniesoor zal moeilijk kunnen ontkennen dat mensen nog nooit zo overvloedig hebben gecommuniceerd. Het staat ook vast dat sociale media mee de toekomst van de welzijnszorg bepalen. Maar ondanks de voordelen van die technologische ontwikkeling en de immense commerciële belangen die ermee samenhangen, kan het geen kwaad het hoofd koel te houden. Maakt al dat tweeten, skypen, chatten en interactief gamen ook socialere mensen van ons?

Maakt al dat tweeten, skypen,
chatten en interactief gamen
ook socialere mensen van ons?

Het antwoord op die vraag is niet eenduidig en hangt af van je leeftijd. Hoe ouder je bent, hoe vaker je ten prooi valt aan eenzaamheid. In de Verenigde Staten, het walhalla van de digitalisering, begint men te beseffen wat voor een wurgend probleem eenzaamheid is. “De diepe effecten van eenzaamheid op onze gezondheid en onafhankelijkheid vormen een extreem probleem voor onze gezondheidszorg”, verklaarde geriater Carla M. Perissinotto onlangs in *The New York Times*. “Het is medisch en ethisch niet langer aanvaardbaar om ouderen te negeren die zich eenzaam en gemarginaliseerd voelen.” Onderzoek bij Amerikaanse zestigplussers wijst uit dat tussen de 10% en de 46% zich eenzaam voelt. De gevolgen zijn ernstig. Eenzaamheid schaadt je gezondheid en verkleint je cognitieve vermogens. Erger nog, volgens recent Amerikaans onderzoek zou eenzaamheid levensbedreigender zijn dan obesitas.

Eenzaamheid terugdringen kan dus fikse gezondheidswinsten opleveren en spaart geld uit. Dat klinkt enorm goed, maar het is ook Hollandse wiskunde. Want een subjectief gevoel als eenzaamheid laat zich niet eenvoudig becijferen, laat staan dat je makkelijk een actieplan ontwikkelt. Een peiling uit 2012 van het Nederlandse Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu geeft zelfs aan dat



eenzaamheid een probleem is voor 40% van de Nederlanders ouder dan 19 jaar. In opdracht van Bond Zonder Naam onderzocht Leen Heylen in 2014 de Belgische situatie. Zij maakte een onderscheid tussen sociale en emotionele eenzaamheid. Ruim 65% van de 18- tot 79-jarige Belgen ervaart in lichte of ernstige mate die emotionele eenzaamheid. Begin er maar aan.

Neurowetenschappers van het befaamde MIT (Massachusetts Institute of Technology) hebben intussen de plek in de hersenen gevonden waar eenzaamheid ‘ontstaat’. Als daar maar geen pil van komt. Die fysieke oorsprong van eenzaamheid heeft wel het voordeel dat ze het taboe kan wegnemen, aangezien we de neiging hebben om een eenzame mens te bekijken als een probleemgeval. Eenzaamheid blijkt een lichamelijke reactie die vergelijkbaar is met honger, dorst of pijn. Dat betekent bijvoorbeeld niet dat al die popsongs en gedichten over eenzaamheid onzin zijn. Wel dat we eenzaamheid niet als een teken van zwakte mogen ervaren. We hebben eenvoudigweg menselijke relaties nodig. Met of zonder Pokémon.

Harold Polis

Welzijns- en gezondheidsmagazine voor Vlaanderen uitgegeven door de Vlaamse overheid – Departement Welzijn, Volksgezondheid en Gezin

Jaargang 22 – nummer 5
Editie november-december 2016

Redactie: Liesbeth Van Braeckel, An-Sofie Soens

Eindredactie: Harold Polis

Medewerkers: Marjorie Blomme, Eric Bracke, Goele Geeraert, Nathalie Le Blanc, Stefanie Van den Broeck

Tekeningen en cartoons: Ief Claessen, Pieter Van Eenoghe, Nix, Nora Theys

Fotografie: Jan Locus, Bob Van Mol, Stephan Vanfleteren

Directie: Liesbeth Van Huffelen

Verantwoordelijke uitgever:

Karine Moykens, secretaris-generaal
Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Redactiebegeleiding en lay-out: BBC

Druk en distributie: Roularta Publishing

Oplage: 12.900

Abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen: weliswaar@abonnementen.be of 078 15 22 50. Bij adreswijziging oud én nieuw adres en abonnementsnummer vermelden.

Redactie: redactie@weliswaar.be

Tel.: 02 553 33 76

Fax: 02 553 31 40

Vlaamse overheid – Departement WVG
Weliswaar

Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

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

De inhoud van de artikels weerspiegelt niet noodzakelijk de visie van de Vlaamse overheid.

Weliswaar kan geen lezersbrieven opnemen. Je reactie is altijd welkom op het redactieadres of info@weliswaar.be en facebook.com/weliswaar



Weliswaar wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



WIW 131.16 – JG 22/nr. 5



Lid van de Unie van de Periodieke Pers

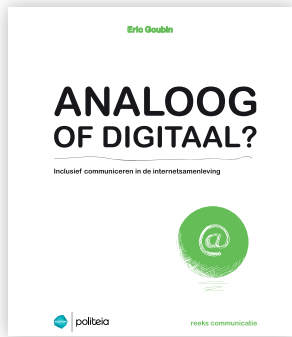
ISSN 1371-9092

Iedereen digitaal?

Overall zet de digitalisering van diensten en informatie zich door. Van het federale tot het lokale niveau besparen verschillende overheidsinstellingen op gedrukte communicatie. Maar hoe kan een overheid ervoor zorgen dat geen enkele bevolkingsgroep uit de boot valt?

Eric Goubin, *Analoog of digitaal? Inclusief communiceren in de internetsamenleving*, Politeia, 2016, 164 p., € 29.

ISBN 9782509023940



DE RUIMTE BEWEEGT MEE

Dit praktische instrument voor buurtsportcoördinatoren en lokale sportverantwoordelijken zal hen beter vertrouwd maken met hoe planners en ontwerpers denken. Tegelijk worden ruimtelijke planners, ontwerpers en ambtenaren verantwoordelijk voor lokaal woonbeleid geïnspireerd om meer diverse, beweegvriendelijke wijken en publieke ruimtes te ontwerpen. Sporten en bewegen kan ook in een klein hoekje.

Wouter Vanderstede, *Sport en ruimte in beweging. Sport, Buurtsport en bewegen inplanen in de publieke ruimte*, Politeia, 2016, 117 p., € 35. ISBN 9782509027511.



ZIEZOMODEL® IN DE PRAKTIJK

Ida Stamhuis toont een praktisch model voor begeleiders van volwassenen en kinderen om inzicht te krijgen in de mensen met wie ze werken. Het biedt structuur aan hun werkwijze en brengt persoonlijke triggers en valkuilen in beeld.

Ida Stamhuis, *Zelfvertrouwen en levenslust. Een instrument voor effectieve interventies*, SWP, 2016, 204 p., € 29,90.
ISBN 9789088507090.



VERHALEN UIT HET VERLEDEN

Naast verhalen, activiteiten en sfeerpagina's is in het boek een praktisch deel opgenomen, 'Aan de slag'. Dat bestaat uit talrijke aanwijzingen en suggesties om in welke vorm van dagbesteding dan ook met een groep mensen te kunnen werken.

Joke de Jonge, *Ik weet nog goed... Voorleesverhalen en activiteiten voor mensen met beginnende dementie*, SWP, 2016, 96 p., € 24,90, ISBN 9789088506857.



BEPERKT EN BEGREPEN

Wat het betekent het om een licht verstandelijke beperking te hebben? Wat is de oorzaak van belemmeringen in het dagelijks functioneren? Dit boek geeft daar inzicht in. Kennis hierover vergroot de kans op succesvolle hulpverlening.

Yvette de Beer, *Kompas Licht Verstandelijke Beperking. Definitie, aspecten en ondersteuning*, SWP, 2016, 176 p., € 24,90.
ISBN 9789088506420.



» ONDERZOEK ONDER DE LOEP »

Ontdek vanaf **15 december** een volledig dossier over onderzoek in zorg en welzijn op weliswaar.be/onderzoek2016



Dit dossier verschijnt alleen online

Wil je graag als eerste op de hoogte zijn wanneer alles online staat?
Schrijf je dan zeker in op onze nieuwsbrief via weliswaar.be/nieuwsbrief

Afgiftekantoor Gent X
Roularta Media Group
Meiboomlaan 33, 8800 Roeselare

TIJDSCHRIFT

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

 **Vlaanderen**
verbeelding werkt

UV