

## Energiescans in de zorg



De eerste duizend dagen maken het verschil:  
ZORGEN VOOR JONGE OUDERS IS ZORGEN VOOR HET KIND.



## HOE DE WARME SECTOR HET HOOFD KOEL HOUDT

**D**e Europese Unie heeft de ambitie om tegen 2050 klimaatneutraal te zijn. Dat werd in 2020 vastgelegd in de Green Deal. De zorgsector staat sowieso al voor heel wat uitdagingen, maar duurzaam en energievriendelijk werken staat zeker ook op dat lijstje. Vijf jaar geleden ondertekenden het beleidsdomein Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, acht koepelorganisaties en het Vlaams Energiebedrijf het klimaatengagement. Vanaf dat moment konden voorzieningen een energiescan aanvragen. Ruim 2.000 voorzieningen deden dat al. Heel wat onder hen gingen ook al in praktijk aan de slag met de aanbevelingen die het resultaat waren van de scans. *Weliswaar* ging

kijken in een voorziening voor personen met een handicap, een kinderdagverblijf en een ziekenhuis die al het goede voorbeeld gaven.

In De Lovie, een voorziening voor personen met een handicap in de Westhoek, waren de aanbevelingen na de scan geen verrassing. Dat er ramen moesten worden vervangen en daken geïsoleerd, en dat de verwarmingsinstallatie ook moderner kon: dat wisten ze al langer dan vandaag. De problemen bleven aanslepen omdat er geen extra middelen beschikbaar waren. Niettemin heeft De Lovie veel aandacht besteed aan het voorkomen van voedselverlies, aan het sorteren van afval en het



## ALS GEADOPTEERDEN ZELF EEN KIND KRIJGEN

Een kind op komst is voor elke aanstaande ouder emotioneel, en brengt grote veranderingen met zich mee. Voor wie geadopteerd is, kan het extra uitdagend zijn door de nieuwe invulling die het geeft aan geadopteerd zijn.

## VEERKRACHT IN DE EERSTE DUIZEND DAGEN

Voor sommige jonge moeders is de roze wolk eerder een donderwolk. Stress in jonge gezinnen maakt het kind kwetsbaar: zorgen voor jonge ouders is dus zorgen voor het kind.

beperken van het waterverbruik. Omdat ze de energiescan lieten uitvoeren, hebben ze recht op subsidies om de gebouwen energievriendelijker te maken. En die zijn zeer welkom, want ze houden hun goede zorg ook graag betaalbaar. Voor de medewerkers van De Lovie staat duurzaam werken hoog op de prioriteitenlijst, want voor hen zijn zorg dragen voor elkaar en zorg dragen voor de planeet heel nauw met elkaar verbonden.

Ook kinderdagverblijf Familie in Genk wordt al jaren stap voor stap duurzamer, en kan nu door de energiescan weer extra stappen zetten in dat proces. Bijzonder is dat ze al van voor corona veel aandacht

hadden voor een goede ventilatie van de ruimtes van de opvang, wat tijdens de pandemie natuurlijk mooi meegenomen was. Omdat ze werken met belastinggeld en omdat ze met kinderen werken, vindt directrice Elke Van Damme dat ze een voorbeeldfunctie hebben om aan een duurzame toekomst mee te bouwen.

UZ Brussel tot slot zet onder andere in op een duurzame koeling van hun hoogtechnologische apparaten, zoals MRI-scanners. Kort samengevat gebruiken ze koele buitenlucht in plaats van elektriciteit om de oververhitting van apparaten te vermijden. Voor het ziekenhuis is duurzaamheid niet alleen een taak van de technische dienst,

maar ook van de dienst HR, de directie, de aankoopdienst, en de raad van bestuur. Pas als alle neuzen in dezelfde richting staan, kan er op een strategische manier aan duurzaamheid worden gewerkt. Zodat de warme zorgsector met een minimum aan energie het hoofd koel kan houden in tijden van stijgende energiekosten.

Je leest er alles over in het dossier vanaf p. 11.

Liesbeth Van Braeckel,  
Hoofdredacteur *Weliswaar*



## VERTROUWENSPERSONEN IN DE JEUGDHULP

Jongeren in de jeugdhulp hebben het recht goed omringd te worden. Een vertrouwenspersoon biedt een luisterend oor en komt voor je op. En ook ouders hebben recht op een vertrouwenspersoon.



## HANS ALMA

“Een zorgsysteem dat verbeelding wegnipt, is schadelijk.” Psychologe Hans Alma pleit ervoor dat we creatiever omspringen met wat een zinvol leven kan betekenen.



## DE ESSENTIE VOLGENS TIJS VANNESTE

Tijs Vanneste heeft veel gezichten. Velen kennen hem van *De Kemping*, waar hij jongeren en iets minder jongeren begeleidde op weg naar een job. Maar hij laat zich niet graag vastpinnen op één rol...

Omslagillustratie Pieter Van Eenoghe



De eerste duizend dagen maken het verschil

# ZORGEN VOOR JONGE OUDERS IS ZORGEN VOOR HET KIND

Tekst Liesbet De Vuyst | Foto's Bob Van Mol, Jens Mollenvanger

Het prille ouderschap is niet altijd rozengeur en maneschijn. Maar voor sommige moeders is de spreekwoordelijke roze wolk een echte donderwolk. Eén vrouw op de vijf ervaart ernstige mentale problemen tijdens of net na de zwangerschap. Als stress en angst overmatig en langdurig aanwezig zijn, kan dat gevolgen hebben voor het hele gezin. Maar vooral het kind is kwetsbaar.

**G**ezonderheidspsychologe **Bea Van Den Bergh** (KU Leuven) doet al 40 jaar onderzoek naar de gevolgen van stress en angst bij moeders voor het nageslacht. Ze volgde kinderen op van 12 weken in de zwangerschap tot de leeftijd van 28 jaar en kwam tot opmerkelijke vaststellingen. “De eerste duizend levensdagen – dat is de periode van de conceptie tot de tweede verjaardag – zijn heel bepalend voor het verdere leven”, zegt Van Den Bergh. “Als de moeder in die periode veel en langdurig stress heeft, hebben we wetenschappelijk kunnen vaststellen dat het brein van het kind zich anders ontwikkelt en ook andere biologische processen minder optimaal verlopen. Dat heeft gevolgen zowel op korte als lange termijn. In de eerste levensjaren merken we dat die kinderen prikkelbaar zijn: ze huilen veel, slapen weinig, eten moeilijk. We noemen dat regulatieproblemen. Op lange termijn

kan de ontwikkeling van ADHD vaak een gevolg zijn. Maar ook stressgevoeligheid, leerproblemen en depressies worden ermee in verband gebracht.”

## OMGAAN MET STRESS

Zwangerschap en geboorte zijn voor de moeder een periode van grote veranderingen, zowel fysiek als emotioneel. Het hoeft volgens Van Den Bergh dan ook niet te verbazen dat vrouwen net dan een hogere kans hebben om stress en angst te ontwikkelen. “Moeders van wie de werksituatie bijvoorbeeld onzeker is, die kampen met relationele problemen of die net een overlijden te verwerken kregen, lopen nog meer risico. Socio-economische factoren zijn dus mee bepalend.”

“De afgelopen decennia is er veel aandacht besteed aan wat stress doet. Maar

minstens even belangrijk is hoe je ermee omgaat. Uit onderzoek weten we dat als een moeder stress en angst goed opvangt, de negatieve gevolgen voor het kind beperkt blijven. Na de geboorte zal de moeder de manier waarop ze omgaat met stress ook doorgeven aan haar kind.” Van Den Bergh vindt het dan ook belangrijk om toekomstige en jonge ouders meer te ondersteunen. “We moeten hen veerkrachtiger maken zodat ze beter met veranderingen en tegenslagen kunnen omgaan. Zelfzorg stimuleren en ervoor zorgen dat ze met een realistisch beeld naar het ouderschap toelevan zijn maar enkele manieren om hun weerbaarheid te verhogen.”

In een onderzoek uitgevoerd door het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin liet het Departement WVG op initiatief van Van Den Bergh in 2020 nagaan





**BEA VAN DEN BERGH,  
GEZONDHEIDSPSYCHOLOGE  
(KU LEUVEN):**

“Als een moeder stress en angst goed weet op te vangen, blijven de negatieve gevolgen voor het kind beperkt.”

hoever Vlaanderen staat met de mentale ondersteuning van toekomstige en jonge ouders. “Met die studie hebben we de initiatieven die er op het vlak van perinatale ondersteuning al bestaan willen inventariseren. De conclusie is dat er al heel wat moois is: projecten waar toekomstige en jonge mama’s kunnen ventileren, informatie inwinnen, geholpen worden. Maar wat we eveneens vastgesteld hebben is dat het aanbod niet altijd de moeders bereikt die er het meeste nood aan hebben. Het is te versnipperd, er is geen algemeen overzicht. Zelfs mensen in de zorg weten niet goed wat er allemaal bestaat, zodat doorverwijzing soms hapert.”

**Kinderpsychiater Binu Singh** richtte in 2016 *Kleine K op*, een dagkliniek verbonden aan het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven en het UZ Leuven. Daar komen baby’s en peuters langs die meestal bij de

start van hun leven veel stress en angst hebben ervaren hebben en daar al de kortetermijngevolgen van dragen. Het zijn de huilbaby’s, moeilijke slapers of slechte eters. “Samen met de ouders gaan we op zoek naar de beste aanpak voor hun kind. In gemiddeld 18 weken lukt het ons de weg naar een gezonde ontwikkeling weer vrij te maken. Wij doen eigenlijk aan vroeg-interventie. Door op tijd in te grijpen, vermijden we dat er grotere problemen ontstaan, en dat die kinderen later kampen met een depressie of overgewicht en onze patiënten worden.”

## **VEELEISEND**

Net zoals Van Den Bergh vindt Singh dat het beter zou zijn om nog vroeger in te grijpen. “Laat ons de ouders informeren en ondersteunen en dan krijgen kinderen automatisch wat ze nodig hebben. Ouders

die problemen ondervinden bij de opvoeding komen daar niet graag mee naar buiten. Ze denken dat ze gefaald hebben. Als ze bij ons merken dat het ook in andere gezinnen niet van een leien dakje loopt, is dat vaak troostend.” Volgens Singh is er heel wat onwetendheid bij jonge ouders en verwachten we als maatschappij te veel van hen. “Als ouder moet je zomaar weten hoe je kinderen moet opvoeden. Daarnaast moet je ook carrière maken, deelnemen aan het sociale leven, een huis bouwen of verbouwen, en een goede relatie hebben. Bovendien moeten ouders het meer dan vroeger alleen zien te klaren, want grootouders werken steeds langer en onze burens kennen we niet meer. De druk op een gezin is enorm en blijft toenemen. Er zijn ondertussen meer kinderen met regulatieproblemen dan kinderen met ADHD. En toch is er voor die eerste groep nauwelijks aandacht. Dat komt omdat

regulatieproblemen nog onbekend zijn. Als we ervoor zorgen dat onze kinderen een goede start krijgen, creëren we een gezondere maatschappij. Bovendien zal het voor de overheid ook financieel voordeliger zijn om in de beginfase te investeren. In Denemarken heeft een onderzoek aangetoond dat het grootste percentage van het gezondheidsbudget net naar gebruikers gaat die een slechte start kenden.”

Singh ziet wel dat er iets aan het veranderen is ten opzichte van een paar jaar geleden. “Op de werkvloer zijn de eerste verschuivingen zichtbaar. Sinds vier jaar geef ik in de opleiding Geneeskunde al les over regulatieproblemen. Bovendien is er

meer aandacht om depressies bij jonge moeders op te sporen. Daarnaast zetten de media en politiek die eerste duizend kritieke dagen sinds kort regelmatig in de kijker. Toch moeten we opletten dat we zo de ouders niet met schuldgevoelens opzadelen. Het is daarom belangrijk om ook maatschappelijke stappen te zetten op vlak van psychosociale steun, ouder-schapsverlof, kinderopvang om hen zo beter te ondersteunen.”

**“De druk op een gezin is enorm. Ondersteuning is geen luxe.”**

## AANBEVELINGEN

“Ook de Vlaamse overheid is er al van 2016 van overtuigd dat er meer aandacht moet komen voor de mentale gezondheid van jonge ouders en investeert daar ook in. Daarom werd het Vlaams Expertisenetwerk Perinatale Mentale Gezondheid opgericht, als onderdeel van het project Perinatale Mentale Gezondheid. Dat netwerk legde vanuit de praktijk de noden en wensen bloot rond mentale gezondheidszorg voor toekomstige en jonge gezinnen”, zegt **Evelyne Deguffroy van het agentschap Opgroeien** en gewezen voorzitter van dat netwerk. “We stelden vast dat zorgverleners meer

**BINU SINGH, KINDERPSYCHIATER  
BIJ DAGKLINIEK KLEINE K:**

“Laat ons de ouders informeren en ondersteunen, dan krijgen kinderen automatisch wat ze nodig hebben.”







**EVELYNE DEGUFFROY:**

“De afgelopen jaren heeft de gezondheidssector vooral op het vlak van preventie en vroegdetectie al heel wat inspanningen geleverd.”

het emotionele welzijn van de ouders te informeren.”

Hoewel in Vlaanderen de eerste stappen gezet zijn, zijn er nog heel wat mogelijkheden om het emotionele welzijn van jonge gezinnen te ondersteunen. “Voormalig minister Wouter Beke heeft een uitbreidingsbeleid rond perinatale mentale zorg aangekondigd. Dat stemt ons hoopvol. Omdat zorgverleners aangeven dat ze wel willen ondersteunen, maar niet altijd over de juiste kennis en vaardigheden beschikken, is een van onze prioriteiten dan ook inzetten op expertise. Zo willen we in verschillende zorgopleidingen handvaten aanbieden waarmee zorgverleners gezinnen nog beter kunnen ondersteunen. Omdat ook doorverwijzen nog niet altijd vlot verloopt, is het belangrijk om het hele netwerk van ondersteuningsmogelijkheden in kaart te brengen. Zo geraakt de zorg tot bij de ouder. Daarnaast zien we ook nog heel wat mogelijkheden om het aanbod nog te versterken, onderzoek uit te breiden en onze maatschappij te sensibiliseren.” Die kansen zijn nu omgezet in aanbevelingen voor het uitbreidingsbeleid. Deguffroy en haar team hebben er een jaar aan geschreven. Eind 2021 was het rapport klaar. “De aanbevelingen komen recht uit het werkveld. Nu moeten er keuzes gemaakt worden: waar worden de beschikbare middelen op ingezet? Het rapport biedt op korte en lange termijn een stevige basis voor een duurzame mentale gezondheidszorg voor jonge gezinnen.”

dan ooit beseffen dat je door zorg te dragen voor de ouders, ook zorg draagt voor het kind. De afgelopen jaren heeft de gezondheidssector al heel wat inspanningen geleverd en vooruitgang geboekt. Vooral op het vlak van preventie en vroegdetectie is er wat in beweging gekomen. Zo besteedt Kind & Gezin aandacht aan dat emotioneel welzijn vanaf het eerste

huisbezoek dat nog voor de geboorte plaatsvindt. Een medewerker maakt ouders attent op hun kwetsbaarheid rond de periode van geboorte, doorprijkt het beeld van de roze wolk dat er nog vaak is en maakt hen duidelijk dat het oké is om hulp te vragen als de baby komt. Ook na de geboorte probeert Kind & Gezin depressie zo vroeg mogelijk uit te sluiten door naar

# ZWANGERSCHAPS-CENTRUM DE WASE KIEM, WAAR NIEUW LEVEN ONDERSTEUND WORDT



Zes dikke buiken waggelen een voor een de zaal binnen. Glazen water en schaaltes met cake staan klaar om de vrouwen te verwelkomen. Hier vindt zo dadelijk een groepssessie van de Wase Kiem plaats. Dat is een zwangerschapscentrum in Sint-Niklaas, dat kwetsbare vrouwen begeleidt doorheen hun zwangerschap en kort na de bevalling.

Deelnemer **Iman** komt als eerste aan voor de groepssessie. Vooraleer die echt van start gaat, vindt een medische controle plaats. Vroedvrouw **Iris** weegt Iman, meet haar bloeddruk en controleert haar urine. “Alles is in orde”, stelt ze de 33-jarige vrouw gerust. Maar Iman voelt zich niet zo lekker. Ze heeft last van een verkoudheid, slaapt daardoor slecht en is moe. Iris raadt haar aan om wat rechter te slapen en ook af en toe overdag een dutje te doen. Ook al heeft Iman al een zoontje, toch moet ze die extra rust zeker voorzien. “Dit is mijn derde zwangerschap”, legt Iman uit. “Bij mijn vorige bevallingen kreeg ik geen extra begeleiding. Ik ging bij de gynaecoloog, maar die heeft vooral aandacht voor het medische. Ik leer hier nog heel wat bij.” Iman beviel eerder al van een zoon en dochter. “Bij mijn eerste zwangerschap wist ik van niets. De bevalling heeft me toen wat overdonderd. Bij de tweede zwangerschap wisten we al

voor de geboorte dat ons dochtertje een zorgenkindje zou zijn, wat ervoor zorgde dat zowel de zwangerschap als de geboorte stressvol waren. Onze dochter is overleden toen ze drie was. Mijn man en ik verwachtten opnieuw een meisje. We proberen niet in het verleden te leven. Ik ben echt met dit kind bezig en wil van alle beschikbare ondersteuning gebruikmaken. Ik wil zo sterk mogelijk staan om dit nieuwe leven te verwelkomen.”

Onder de deelnemers zijn er nog vrouwen die al kinderen hebben. “Die kunnen altijd meekomen naar de groepssessie”, legt vroedvrouw Iris uit. “We willen niet dat vrouwen door hun gezinssituatie verhinderd zouden zijn om deel te nemen. Hier is speelgoed genoeg, zodat de kleintjes zich kunnen amuseren.” Als het groepsgesprek start, nemen de vrouwen plaats in een kring. Al sinds de derde maand van hun zwangerschap zien ze elkaar maandelijks. Allemaal bevinden ze zich nu tussen week 30 en 34. Ze wisselen hun ervaring uit en krijgen van Iris aangepaste informatie. “Ik probeer de vragen zo veel mogelijk uit de groep te laten komen, maar ik stuur natuurlijk wel in een bepaalde richting. Vandaag wil ik het hebben over de bevalling.” Iris vraagt aan de vrouwen wat ze van dat moment

verwachten. Iman herinnert zich de bevalling van haar zoontje. Toen beviel ze met een epidurale verdoving. Dat kan ze iedereen aanraden. Deelnemer **Nancy** is voor de eerste keer zwanger. Iris legt uit hoeveel centimeter ontsluiting je minimaal en maximaal mag hebben om zo’n verdoving te kunnen aanvragen. “Ik ben nog maar 21, maar niet bang om te bevallen. Door de begeleiding hier heb ik het gevoel dat ik weet wat me te wachten staat. Als ik met vragen zit, hoef ik ook niet te wachten tot de volgende groepssessie plaatsvindt. We mogen altijd whatsappen of bellen. Niet alleen vroedvrouw Iris, ook een huisarts, gynaecoloog en maatschappelijk werker staan dan klaar om ons te antwoorden en verder op weg te helpen. Dat is heel geruststellend.”

“Wij zijn voor de deelnemers aan het project het eerste aanspreekpunt”, legt Iris uit. “Ze komen naar ons met medische en psychosociale vragen. We helpen waar het kan: hoe vraag je je groeipakket aan of wat te doen als je geen ziektekostenverzekering hebt? Ook de kanswerker van de stad stelt zich tijdens de eerste sessie voor. Kunnen wij het niet oplossen, dan verwijzen we door.”

>> [www.dewasekiem.com](http://www.dewasekiem.com)



## Als geadopteerden zelf ouders worden

# EEN WERVELWIND VAN GEVOELENS

Liesbeth Van Braeckel i.s.m. Steunpunt Adoptie | Foto Suzan Fastré

Een kind verwachten is spannend en emotioneel voor toekomstige ouders. Het brengt grote veranderingen met zich mee op persoonlijk, relationeel, sociaal en familiaal vlak. Als je geadopteerd bent, kan het (nakend) ouderschap extra uitdagend zijn door de nieuwe invulling die het geeft aan het geadopteerd zijn.

**N**aast geluk en blijdschap kunnen gevoelens van verlies, verdriet, angst en vragen rond identiteit en afkomst opnieuw of voor het eerst naar boven komen. Hoewel elk verhaal uniek is, kunnen gelijkaardige thema's spelen bij geadopteerden die moeder of vader worden. Geadopteerde ouders getuigen over hun verhaal.

### EEN MIX VAN VREUGDE EN VERDRIET

Als je zwanger wordt of een kind krijgt, is het normaal dat je stilstaat bij je eigen herkomst en geboorteverhaal. Uit onderzoek blijkt dat dit bij geadopteerden gevoelens van verlies en verdriet, angst en depressie kan losmaken. Als geadopteerde is je beginverhaal onlosmakelijk verbonden met verlies- en verdrietervaringen, zoals afgestaan zijn, het gebrek aan kennis over het begin van het leven, of de pijn van de eerste ouders. De zwangerschap en geboorte van een kind kunnen deze gedachten en emoties in een nieuw daglicht plaatsen. Verschillende geadopteerde ouders vertellen dat ze hulp zochten om

met angst en depressieve gevoelens om te gaan, niet enkel voor hun eigen welzijn maar ook voor dat van hun kinderen. Andere geadopteerden kiezen er bewust voor om geen kinderen te krijgen, omdat het te veel twijfels oproept.

**Annick:** “Enerzijds was ik heel blij om dat nieuwe leven. Anderzijds sloeg de schrik toe. Gaan we dat wel goed doen? Ik weet niet waarom mijn geboortemama mij afstand. Dat speelde heel erg. Moest ze het doen of kon ze het niet aan? Ik projecteerde dat naar mijn toekomst. Mijn geboortemama slaagde er niet in me op te voeden. Zou het mij wel lukken? Uiteindelijk heb ik die twijfel kunnen omzetten naar veerkracht. Ja, ik ga het beter doen!”

### VERWONDERING OVER DE GENETISCHE BAND

Voor geadopteerden zijn eigen kinderen mogelijk de allereerste genetische verwanten die ze kennen en met wie ze een nauwe band hebben. Voor velen is dit een krachtige en belangrijke ervaring. Verwondering

over de fysieke en karakteriële gelijkenissen blijft vaak bestaan, ook als de kinderen al ouder zijn. Daarnaast verwijzen sommige geadopteerde ouders in de relatie met hun kinderen naar een diep gevoel van verbondenheid en bij elkaar horen. Hoewel zelf kinderen krijgen herstellend kan zijn voor het gevoel van leegte waarmee geadopteerden mogelijk kampen, is dat niet voor alle geadopteerden zo. Bovendien kan de fysieke band met kinderen herinneren aan het ontbreken van kennis over andere genetische verwanten.

**Tomas:** “Op het moment dat we ons eerste kind kregen, maakte ik nog niet echt de link met adoptie. Ik stelde me niet te veel vragen over wat adoptie voor mij zou betekenen. Toen mijn dochter geboren werd, was het gevoel van herkenning een unieke belevenis. Mijn dochter is de eerste persoon op deze aardbol waarvan ik weet dat we hetzelfde DNA delen. In die zin overstijgt onze band de pure vaderdochterrelatie. Naarmate mijn kinderen ouder worden, hecht ik er meer belang aan om me te omringen met mensen met wie ik een bloedverwantschap heb. Als ze baby zijn, herken je uiterlijke kenmerken, maar als ze ouder worden, herken je ook innerlijke kenmerken. Dat is fijn om vast te stellen.”

### DE WENS OM DE BEST MOGELIJKE OUDER TE ZIJN

Geadopteerden willen hun kinderen de best mogelijke jeugd te geven, willen de



best mogelijke ouder zijn voor hun kind. Dat geldt voor bijna alle ouders, maar bij geadopteerden vloeit dit voort uit een verlangen om het beter te doen dan hun eerste en/of adoptieouders. Ze willen vermijden dat de geschiedenis zich herhaalt. Dit kan verlies- en angstgevoelens met zich meebrengen. Sommige mama's zijn in de periode na de bevalling bang om van hun baby gescheiden te worden en blijven ook daarna nog heel beschermend. Andere mama's vertellen dat deze angst ertoe leidde dat zij een tijd emotioneel afstand hielden van hun baby. Ze wilden zichzelf beschermen tegen de pijn van een mogelijk verlies.

**Annick:** "Ik ben veel te bezorgd en ik denk dat dat deels te maken heeft met mijn geadopteerd zijn. 'Kijk, ik kan wel voor mijn kind zorgen'. Alsof ik moet bewijzen dat ik het beter kan dan mijn ouders die mij afstonden. Dat begon al tijdens de zwangerschap. Ik schreef toen veel op. Noch mijn adoptiemama, noch mijn

geboortemama konden me iets vertellen over die periode. Ik wou er aan mijn zoon wel over kunnen vertellen. Ik had die kans, dus ik wou dat doen. Mijn partner, die ook geadopteerd is, vond dat ook belangrijk. Dat wij onze zoon verhalen over zijn begin konden meegeven, hielp me heel erg in mijn eigen verwerkingsproces. Onze zoon was al belangrijk voor ons tijdens de zwangerschap. Dat wou ik aantonen."

**An Sheela:** "Bij mijn oudste wou ik alles volgens het boekje doen. Ik was enorm beschermend, maar andere mama's hebben dat ook. Ik heb dat toen niet als adoptiegerelateerd ervaren. De zwangerschap, toen ze nog veilig in mijn buik zaten, was heel persoonlijk. Ik wilde alles voor hen doen en geven. Ik zette mijn carrière op een lager pitje om voor hen te kunnen zorgen. De liefde die ik niet kon geven in mijn jeugd, heb ik ten volle losgelaten op mijn kinderen. Eindelijk kon ik die onvoorwaardelijke liefde uiten."

**ANNICK:**

"Mijn geboortemama slaagde er niet in me op te voeden. Zou het mij wel lukken? Uiteindelijk heb ik dat kunnen omzetten naar veerkracht. Ja, ik ga het beter doen!"

» Meer lezen? Op [weliswaar.be/geadopteerden](http://weliswaar.be/geadopteerden) lees je verder over hoe geadopteerden begrip krijgen voor hun eerste ouders, hun eigen weg vinden in het ouderschap, hoe hun geadopteerd zijn invloed heeft op hun eigen kinderen, en hoe de relatie met de adoptieouders een nieuwe dynamiek krijgt.

» Meer info bij Steunpunt Adoptie via 078 15 13 27 of [info@steunpuntadoptie.be](mailto:info@steunpuntadoptie.be)

» Wil je als geadopteerde graag praten met andere geadopteerden? Dan kan je terecht bij a-Buddy: [www.a-buddy.be](http://www.a-buddy.be)

# ENERGIESCANS IN DE ZORG



Het is ondertussen vijf jaar geleden dat het klimaatengagement in de zorg ondertekend werd, en het Vlaams Energiebedrijf startte met energiescans in zorgvoorzieningen. In dit dossier zetten we drie voorzieningen in de kijker die aan de slag gingen met de aanbevelingen om duurzamer en energievriendelijker te werken in zorg: De Lovie, een voorziening voor personen met een handicap, kinderdagverblijf Familia en het UZ Brussel.



### Hoe kan de zorg zijn klimaatambities waarmaken?

# ER METEEN AAN BEGINNEN IS DE BOODSCHAP

Peter Jan Bogaert | Foto's Jan Locus

De welzijns- en zorgsector staat voor veel uitdagingen, niet in het minst op het vlak van energie en duurzaamheid. Het is de ambitie van de Europese Unie om tegen 2050 klimaatneutraal te zijn. Energiescans helpen hierbij. Net als de Sustacare, een handige tool om uiteenlopende initiatieven rond duurzaamheid beter te managen.

**H**et werkveld heeft zich vijf jaar geleden al sterk geëngageerd om mee te werken aan scherpere klimaatdoelstellingen. Het beleidsdomein Welzijn, Volksgezondheid en Gezin, acht koepelorganisaties in de zorg en het Vlaams Energiebedrijf (VEB) tekenden toen met overtuiging het klimaatengagement.

Meten is weten. Daarom is in eerste instantie sterk ingezet op gratis energiescans, een geslaagde samenwerking tussen VIPA – het investeringsagentschap van de Vlaamse overheid voor de welzijns- en zorgsector – en het VEB. Energieverbruik wordt gedetailleerd in kaart gebracht, samen met een lijst van mogelijke energiebesparende maatregelen. Goed voor de factuur en voor het klimaat.

De voorziening die een beroep doet op een scan verbindt zich ertoe de maatregelen met een terugverdientijd onder de vijf jaar ook effectief uit te voeren. Voor maatregelen met een langere terugverdientijd kunnen subsidies via VIPA aangevraagd worden.

## 2.153 AANVRAGEN

“Ondertussen zitten we aan 2.153 aanvragen, afgewerkte en lopende dossiers opgeteld”, zegt **Tjeu Binnebeek**, Projectleider Energie-Efficiëntie bij het VEB. “Dat is best wel wat. Dit resulteerde in maar liefst 18.868 berekende maatregelen. Samen goed voor een besparingspotentieel van meer dan 1,3 miljard kilowattuur (kWh) primaire energie. Daar staat een investering tegenover van een kleine 170 miljoen euro. Kort door de bocht kunnen we stellen dat er gemiddeld 0,12 euro uitgegeven moet worden per kWh die we wensen te besparen.”

Met de fors gestegen energieprijzen in het achterhoofd is dit goed nieuws. Binnebeek: “Investeren in energiearme gebouwen is nu in de overgrote meerderheid van de gevallen wel rendabel. De goedkoopste weg naar 2050 is niet langer de weg van ‘niets doen’, maar is nu de weg van doorzicht investeren.”



**TJEU BINNEBEEK, PROJECTLEIDER ENERGIE-EFFICIËNTIE BIJ HET VEB:**

“Investeren in energiearme gebouwen is nu in de overgrote meerderheid van de gevallen wel rendabel.”

De bocht is ingezet, meent Binnebeek. “Tot voor kort werd vooral ingezet op reguliere vervangingen en onderhoud van verwarmingsinstallaties. Het is pas in de laatste maanden dat we een stevige shift zien en dat gebouwschilmaatregelen (zoals het vervangen van daken, muren en

ramen) populairder worden. Dat stemt ons optimistisch.”

## STRATEGISCH BELANG

De Covid-pandemie was heftig voor de zorg, ook op het gebied van energie en verbruik. Een zeer hoge bezetting in ziekenhuizen, focus op ventileren, verwarmen met de ramen open... Dit in combinatie met fors stijgende energieprijzen: de facturen waren niet min. Iedereen hoopt op een normalisatie, maar het bewijst nog maar eens dat het van strategisch belang is om in te zetten op energiebesparing en duurzaamheid.

Dit bevestigt **Peter Raeymaekers**, stafmedewerker technologie en innovatie bij koepelorganisatie Zorgnet-Icuro. “Het staat in de sterren geschreven dat zowel kleine als grote voorzieningen op een meer systematische manier met duurzaamheid bezig moeten zijn. Van initiatieven in kaart brengen tot beknopte rapportage.”

Ook **Philip Verheye**, manager technische zaken van Ziekenhuis Oost Limburg, sluit zich daar graag bij aan. Hij is ook geëngageerd bestuurslid van Zorg.Tech, de vakvereniging van technische diensthoofden in welzijn en zorg. “Corona was klein bier in vergelijking met de enorme ecologische uitdagingen die op ons wachten”, zegt Philip Verheye. “Het gaat hier om de leefbaarheid van onze samenleving en de generaties na ons. De situatie is ernstig en we moeten nu ingrijpen.”

## SUSTACARE

Raeymaekers en Verheye zijn pleitbezorgers van de tool Sustacare, een gratis softwarepakket dat de Vlaamse overheid ter beschikking stelt en op maat werd aangepast voor de welzijns- en zorgsector. Duurzaamheid gaat niet enkel om energie, maar ook bijvoorbeeld om mobiliteit, watergebruik, recyclage van afval en het welzijn van de werknemers.



**PHILIP VERHEYE, MANAGER TECHNISCHE ZAKEN VAN ZIEKENHUIS OOST LIMBURG ZOL:**

“Strijden voor meer duurzaamheid in een organisatie is nog steeds iets dat je bottom-up moet aanpakken.”

**PETER RAEYMAEKERS, STAFMEDEWERKER TECHNOLOGIE EN INNOVATIE BIJ KOEPELORGANISATIE ZORGNET-ICURO:**

“Het interessante aan de tool Sustacare is dat hij inzichten verzamelt uit de hele sector.”

Raeymaekers: “Veel organisaties beseffen dat ze duurzamer moeten werken en nemen daarvoor al tal van initiatieven. Helaas soms versnipperd. Het grote voordeel van Sustacare is dat alles geïntegreerd wordt samengebracht.”

In vijf stappen kan je per thema het hele proces efficiënt opvolgen, zegt Philip Verheye. “Een eerste stap is het in kaart brengen van wat er al gebeurt in je organisatie. Stap twee is het uitstippelen van het beleid: ‘Waar wil ik naartoe?’ Stap drie is het formuleren van doelstellingen en concrete acties per thema. In de tool zitten overigens al ‘standaardacties’ die je kan overnemen. Stap vier is het opvolgen van de acties, en ten slotte is er de vijfde stap waardoor je intern en extern kan rapporteren. Zo is de cirkel rond.”

Ondertussen is er al gesleuteld aan de gebruiksvriendelijkheid van Sustacare en kunnen zowel kleine als hele grote organisaties er gebruik van maken, verzekeren Raeymaekers en Verheye. Bovendien helpt de Vlaamse overheid de vroege gebruikers van de tool met de implementatie in hun organisatie via extra opleidingen.

Raeymaekers: “Het interessante aan de tool is dat hij inzichten verzamelt uit

de hele sector. Zo kan hij als een lerend netwerk worden ingezet. Op termijn laat de tool het ook toe om de prestaties van instellingen met elkaar te vergelijken.”

Raeymaekers hoopt samen met Verheye dat nog meer directies overtuigd geraken van het gebruik van de tool. “Strijden voor meer duurzaamheid in een organisatie is nog steeds iets dat je bottom-up moet aanpakken”, zegt Verheye.

“Het investeringsklimaat is helaas niet optimaal”, merkt Raeymaekers op, verwijzend naar de hoge kosten voor energie, de stevige inflatie en de bevrozing van de werkmiddelen voor veel voorzieningen. “Werken aan duurzaamheid is iets voor de middellange termijn, maar alles wat je nu al doet, zal kosten besparen in 2040. Als je pas later begint, dan moet je al dubbel zoveel inspanningen leveren om hetzelfde resultaat te halen. Er meteen aan beginnen is de boodschap.”

» [departementwvg.be/sustacare](https://departementwvg.be/sustacare)

» Meer info over gratis energiescans:  
[www.veb.be/klimaatwvg](https://www.veb.be/klimaatwvg)

## Energiescans – Case De Lovie vzw

# ZORG DRAGEN VOOR ELKAAR EN VOOR DE PLANEET

Peter Jan Bogaert | Foto Bob Van Mol

“Een externe energiescan laten uitvoeren is best wel interessant”, zegt Sarah Beelprez van De Lovie vzw, actief in heel De Westhoek. “Een eerste stap om samen met je interne specialisten te bekijken wat de juiste keuzes zijn om je organisatie duurzamer te maken. Zonder de financiële ondersteuning hadden we dit niet meteen kunnen doen.”

**D**e Lovie vzw heeft een heel diverse werking. Ruim 650 medewerkers ondersteunen iedere dag met veel goesting bijna 900 kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke handicap, andere beperking of kwetsbaarheid. Van dagondersteuning en verblijf tot specifieke projecten in én met de buurt.

Die ene organisatie omvat een waaier aan werkingen én gebouwen. Een 40-tal op het prachtige kasteelpark De Lovie in Poperinge zelf en nog eens ruim 35 vestigingen in de regio. Dit is een troef, want zo kan op maat en zo inclusief mogelijk gewerkt worden. “Het is een hele uitdaging om alles goed bij te houden en te zien bij welk gebouw welke verbeteringen kunnen aangebracht worden”, zegt **Sarah Beelprez**, coördinator logistieke projecten.

## ZONNEPANELEN

Bij een kleine studie om te zien of zonnepanelen een interessante investering

“Binnen onze organisatie is duurzaamheid een belangrijk thema. Zorg dragen voor anderen en zorg dragen voor onze planeet zien wij als heel sterk met elkaar verbonden.”

zouden zijn, was het antwoord redelijk snel en ontvullend: neen, voorlopig niet. Sarah Beelprez: “Bij veel gebouwen zijn de daken aan renovatie toe. Diverse gebouwen liggen soms heel verspreid van elkaar, in de schaduw door de vele bomen op het woonpark. Sommige gebouwen zijn ook historisch waardevol. Dat zijn factoren waar wij rekening moeten mee houden. De installatie van zonnepanelen was een te complexe en te ingrijpende maatregel.”

Toch is De Lovie vzw begin 2020 mee ingestapt in een gratis energiescan, aangeboden door het VIPA – het investeringsagentschap van de Vlaamse overheid voor de welzijns- en zorgsector – en het Vlaamse energiebedrijf (VEB). “Natuurlijk zien we er voordelen van in”, zegt Sarah. “Het is altijd goed om even een externe blik te laten werpen op je eigen infrastructuur.” Audits en scans zijn een extra tool, meent Sarah, naast de interne expertise. “Omwille van zijn eigenheid heeft De Lovie vzw een uitgebreide technische ploeg die de eigenheid en de historiek van onze gebouwen door en door kent.”

Het Vlaams Energiebedrijf ondersteunde het technisch gedeelte en nam een stuk van de administratie op zich, ook al vroeg de scan ook wel wat inspanningen van de organisatie zelf. Vrijblijvend is zo’n proces nooit.

De scan leverde voor de organisatie niet echt grote verrassingen op – met tips



SARAH BEELPREZ, COÖRDINATOR  
LOGISTIEKE PROJECTEN DE LOVIE VZW:

“Zonder de ondersteuning van het VIPA zouden we de investeringen veel ruimer in de tijd hebben moeten spreiden.”



als isoleren van daken, renoveren van poorten, deuren en ramen, vervangen van verwarmingsinstallaties... “We kennen de pijnpunten van onze gebouwen wel”, zegt Sarah. “Het is vooral een kwestie van gebrek aan werkingsmiddelen.”

## SENSIBILISERING

Inzetten op sensibilisering is een standaard aanbeveling uit de energiescan. “Dat doen we regelmatig en voor verschillende thema’s gelinkt aan duurzaamheid, waarbij onze bewoners een voorbeeldfunctie opnemen”, knikt Sarah Beelprez. “Op een ludieke en laagdrempelige manier worden acties ondernomen, bijvoorbeeld hoe je het best afval kan sorteren, hoe je minder water kan verbruiken of hoe je voedselverlies kan tegengaan.”

## SUBSIDIES

“Doordat we een energiescan lieten uitvoeren kwamen we in aanmerking voor

klimaatsubsidies van het VIPA voor energiebesparende maatregelen met een terugverdientijd groter dan 5 jaar. Onder bepaalde voorwaarden betaalt VIPA tot 60% van de geraamde kostprijs terug. We hebben in twee fases een aanvraag voor 39 maatregelen ingediend, voor een investeringsbedrag van in totaal ruim 600.000 euro. Het gaat dan vooral om schrijnwerk, het vervangen van deuren, dubbel glas voor de ramen, en het isoleren van daken en muren.”

De tussenkomst van het VIPA is meer dan welkom, zegt Sarah. “Zonder de ondersteuning zouden we de investeringen veel ruimer in de tijd hebben moeten spreiden. Ons investeringsbudget staat onder druk wegens jarenlange bevroering van de werkingsmiddelen, de inflatie en de hoge energieprijzen. We maken wel deel uit van een groepsaankoop voor gas en elektriciteit, maar moeten heel bewust en zorgzaam omspringen met de beschikbare middelen om onze kwaliteitszorg

betaalbaar te houden.” Toch verdient verder inzetten op duurzaamheid alle aandacht. Organisaties worden aangespoord om een actieplan duurzaam ondernemen volledig uit te schrijven. Het thema komt hoog op de agenda van directies en organisaties.

“In onze organisatie is duurzaamheid een belangrijk thema. Zorg dragen voor anderen en zorg dragen voor onze planeet zien wij als heel sterk met elkaar verbonden. Zo is het ook verankerd in onze visie. Wij bouwen aan een organisatie die blijft zoeken, durft dromen, duurzaamheid en innovatie omarmt, en vertrouwen heeft in de toekomst.”

## Familia systematiseert inspanningen rond duurzaamheid

# KINDEREN INSPIREREN HUN OUDERS

Tekst Goele Geeraert | Jan Locus

“Begin er gewoon aan.” Met die motivatie begon het Genkse kinderdagverblijf Familia een duurzaamheidsbeleid uit te bouwen. “We werken organisch aan een groter ideaal”, vertelt algemeen directeur Elke Van Damme.

Duurzaamheid stond al langer in het beleidsplan van de organisatie. De voorbije jaren kreeg de doelstelling echter ook concreet vorm. Hoe? Door er systematisch acties aan te koppelen.

Er waren de kleine initiatieven zoals de vervanging van oude lampen door led-verlichting en het lager zetten van de verwarming, maar er werden ook grotere stappen gezet. Zo nam Familia twee jaar geleden een kleine kinderopvang over. Elke Van Damme, algemeen directeur: “Bij de verbouwing van het pand lieten we een energiescan uitvoeren. Die gaf ons een zicht op wat er energiezuiniger kon.” Op basis van het resultaat werden het dak, de spouwmuren en de leidingen geïsoleerd. Het gebouw kreeg ook thermostatische kranen. “Momenteel werkt de oude verwarmingsketel nog prima, maar de dag dat hij het begeeft, wordt hij door een zonneboiler vervangen.”

### PIONIEREN

Stap voor stap duurzaamheid invoeren, dat is al enkele jaren het motto van

Elke Van Damme en haar collega's. “De grootste energievreters zijn momenteel de verwarming op gas, warm water, het fornuis en alle toestellen die werken op elektriciteit. Het is de bedoeling om dat verbruik terug te schroeven door bij verbouwingen en nieuwbouw te investeren in nieuwe en meer duurzame technieken.”

“Iedereen moet een steentje bijdragen aan een duurzaamheidsplan.”

Terwijl bepaalde maatregelen op de lange termijn pas zullen worden gerealiseerd, verrichte Familia ook pionierswerk. Al voor er sprake was van corona monitorde de opvang bijvoorbeeld haar luchtkwaliteit nauwgezet. “Een goed binnenklimaat is erg belangrijk, zowel voor onze kinderen als onze medewerkers”, licht Elke Van Damme toe. “Vooral in de oude gebouwen stelden we vast dat er zeker tijdens de winter te weinig werd geventileerd. Daarop besloot onze technische dienst de situatie op te volgen. Tijdens de

coronaperiode hebben we vervolgens CO2-meters aangekocht en onze medewerkers ook actiever gesensibiliseerd.”

Want alleen kan de directie haar duurzaamheidsplannen niet waarmaken. Iedereen moet mee in bad. Elke Van Damme: “We willen onze teams ‘besmetten’ en mee tot actie aanzetten. Dat hoeven geen grote projecten te zijn. Kleine zaken dragen evengoed bij. We vragen mensen bijvoorbeeld om met de fiets te komen, om goed te sorteren, om bij het verlaten van de kamer het licht uit te schakelen.” Omgekeerd komen er ook ideeën van de medewerkers zelf. Zij zien elk op hun domein wat er nog beter kan. “De kinderverzorgsters gebruiken niet langer plastic zakjes voor de vuile kleren van de baby's. We trachten in de keuken zo weinig mogelijk voedsel te verspillen. Onze schoonmaakploeg werkt zoveel mogelijk met ecologische producten.” Of er nog meer kan worden gedaan? “Zeker. Het is een kwestie van prioriteiten stellen en daar dan op te focussen. Er zijn echter nog veel andere dingen die aandacht verdienen.”

### ZONDER DUURZAAMHEIDSMANAGER

Duurzaamheid blijkt in de kinderopvang (nog) geen prioritair thema. Dat komt volgens Elke in de eerste plaats omdat de middelen ontbreken. “De sensibilisering gebeurt momenteel vooral vanuit de werkgeverskoepel Vlaams Welzijnsverbond. Die onderschreef mee

ELKE VAN DAMME, ALGEMEEN  
DIRECTEUR FAMILIA:

“We willen onze teams  
‘besmetten’ en mee  
tot actie aanzetten.”



gesystematiseerd. Zo werkt Familia al met andere kinderopvanginitiatieven samen rond de aankoop van bepaalde producten. De hoop leeft om die samenwerking verder te laten groeien en onder meer tijd en ruimte te creëren om goede praktijken met elkaar te delen.

Of ouders zich in het duurzaamheidsverhaal herkennen en achter de aanpak staan? Elke glimlacht. Ze beseft dat er misschien nog te weinig over acties wordt gecommuniceerd. “Ouders zien dag in dag uit wel hoe we werken, maar delen onze boodschap niet bewust. Misschien zouden we dat wat meer moeten doen.” In de buitenschoolse opvang worden de kinderen wel al gesensibiliseerd. En dat is volgens Elke een belangrijke troef. “We sorteren samen en halen samen zwerfvuil op. Ik geloof dat de kinderen hun ouders zullen inspireren eens ze de duurzaamheidsboodschap beethebben. Wat ze op school en in de opvang leren, willen ze ook thuis toepassen.”

## VOORBEELDFUNCTIE

Het gaat dus met kleine stapjes vooruit. Toch gelooft Elke Van Damme in een groter ideaal.

Haar droom is een energiezuinige nieuwbouw met veel daglicht neer te zetten, met avontuurlijke buitenspeelruimtes van natuurlijke materialen. Voor haar teams wil ze groene buitenzones creëren waar ze kunnen lunchen, sporten en vergaderen. Ze hoopt ook dat alle medewerkers over een aantal jaar mee aan de duurzaamheidskar trekken en dat ieder op zijn of haar eigen domein acties ontwikkelt. Idealiter komt de helft van het personeel dan ook fietsend naar het werk. “We ontvangen subsidies, geld van de belastingbetaler. Daarom geloof ik dat we een voorbeeldfunctie hebben. We moeten onze budgetten zo goed en duurzaam mogelijk besteden. Ook omdat we met kinderen, met de toekomst, werken.”

de Vlaamse klimaatdoelen en plaatst ze regelmatig op de agenda. Om er echter in de kinderopvang actief mee aan de slag te gaan, moeten er middelen worden vrijgemaakt. Momenteel blijft duurzaamheid immers een extra taak die bovenop ons al goed gevulde takenpakket komt. In tegenstelling tot sommige andere

zorginstellingen hebben we als kinderdagverblijven bijvoorbeeld geen expert – genre duurzaamheidsmanager – in huis. Maar we doen wat we kunnen.” Elke Van Damme gelooft dat het idee om duurzaam en energiezuinig te werken in de sector momenteel vooral organisch leeft. Al wordt er langzaam wel een en ander



**DRIES BOLLAERTS EN MAARTEN VANDEPUT (UZ VUB):**

“Duurzaamheid is één van de vijf grote pijlers van het Toekomstplan van onze directie.”



## In UZ Brussel staat iedereen achter duurzaamheid

# “ZONDER STEUN HADDEN WE DIT NIET GEDAAN”

Peter Jan Bogaert | Foto Jan Locus

Een energiescan uit 2018 liet zien dat er ruimte was bij het UZ VUB in Jette om nog duurzamer te werken. Koele buitenlucht wordt bijvoorbeeld ingenieus gebruikt om hoogtechnologische apparatuur binnen te koelen.

**Dries Bollaerts** is energie- en datamanager bij het universitair ziekenhuis. Hij gaat op zoek naar projecten die energie kunnen besparen. Zijn collega **Maarten Vandeput** is manager onderhoud en techniek. Beiden zijn overtuigd van de waarde van de energiescans die het VIPA – het investeringsagentschap van de Vlaamse overheid voor de welzijns- en zorgsector – samen met het Vlaams Energiebedrijf (VEB) aanbiedt. “Duurzaamheid is één van de vijf grote pijlers van het Toekomstplan van onze directie. Er wordt echt wel op ingezet”, zegt Bollaerts.

### BESPAREN DOOR TE INVESTEREN

Het UZ is één van de grotere ziekenhuis-campusen van ons land. Het telt bijna

4.000 medewerkers. Met 721 ziekenhuisbedden is het UZ Brussel jaarlijks goed voor meer dan 30.000 opnames, bijna evenveel dagopnames en 360.000 raadplegingen.

De voorbije jaren heeft de ziekenhuis-campus in Jette al diverse audits en scans laten uitvoeren. Bij de gratis energiescan engageert de organisatie zich om voorgestelde maatregelen die zichzelf terugverdienen binnen de vijf jaar uit te voeren en zelf te bekostigen. Op die manier heeft het ziekenhuis de afgelopen jaren al tienduizenden euro's bespaard door bijvoorbeeld systematisch leidingen en warmtewisselaars te isoleren of in te zetten op warmterecuperatie via warmtewielen in luchtcircuits.

Voor ingrepen met een langere terugbetalingstermijn kan VIPA tussenkomen tot 60% van de investeringen. Maarten Vandeput: “Dat is echt interessant. Het gaat om heel grote investeringen die onze directie wellicht niet had kunnen doen zonder die financiële ondersteuning.”

### WARMTEKRACHT-KOPPELING

“Eén van de belangrijkste projecten is de vernieuwing van ons intern verwarming systeem, via een warmtekrachtkoppeling”, zegt Dries Bollaerts. Bij warmtekrachtkoppeling wordt tegelijkertijd warmte en elektriciteit geproduceerd met behulp van een motor op één brandstof. De techniek is vooral ontwikkeld voor grote gebouwen met een grote warmtebehoefte zoals ziekenhuizen.

» Lees verder op [weliswaar.be](http://weliswaar.be) hoe ze bij UZ Brussel duurzaamheid concreet maken.

# DE ZELFMOORDLIJN IN 2021

In Vlaanderen zijn er naar schatting een 25-tal suïcidepogingen per dag. Cijfers tonen geen evolutie sinds de coronapandemie. Dagelijks zitten vrijwilligers klaar aan de telefoon, chat en mailbox voor een gratis en anoniem gesprek voor wie daar nood aan heeft.



**17.720**  
PER TELEFOON



**1.658**  
EMAILS  
waarvan bijna de helft van tieners.



**3.492** VIA CHAT

Meer dan de helft van de chatgesprekken waren met tieners. Er waren 38% meer chatgesprekken dan in 2020. De uitbreiding van de openingsuren van de chat loont.



Een **telefoongesprek** duurt gemiddeld 27 minuten. Een **chatgesprek** duurt gemiddeld 62 minuten.



Via **telefoon en chat** neemt 9 op de 10 contact op voor zichzelf, 1 op de 10 uit ongerustheid voor iemand anders. Via mail neemt 8 op de 10 contact op voor zichzelf, en 2 op de 10 uit ongerustheid voor iemand anders.



Opvallend is dat meer dan de **helft van de oproepers al langer dan een jaar aan zelfdoding denkt**.

## EENZAAMHEID


De grootste risicofactoren zijn **eenzaamheid en zich onbegrepen voelen**.



De belangrijkste beschermende factoren zijn de **hoop op beterschap, toch nog willen leven, en denken aan de gevolgen voor de omgeving**.



» Nood aan een gesprek? Bel 1813.  
Meer cijfers zijn te vinden op [1813.be](https://www.1813.be)



“Het mooie is dat de deelnemers elkaar sindsdien ook op andere momenten in vertrouwen nemen: we weten dat we er zijn voor elkaar.”

**Project M spreekt met gedetineerden over mannelijkheid en geweld**

# “EINDELIJK KUNNEN WE TONEN WIE ECHT ZIJN”

Tekst Stefanie Van den Broeck | Foto Sigrid Spinox

In PLC Ruselede liep in 2021 Project M, een pilootproject in samenwerking met vzw Zijn en CAW. Tijdens gespreksavonden had een groep gedetineerden het over thema's als mannelijkheid en geweld. Isabel Ongenaert (Agentschap Justitie en Handhaving, Hulp- en dienstverlening aan gedetineerden), Koen Dedoncker (vzw Zijn – MoveMen) en Jolien Lescauwaet (CAW Noord-West-Vlaanderen) blikken terug, samen met deelnemers Davy\* en Nick\*.



**Jolien Lescauwaet** werkt al jaren samen met mannelijke gedetineerden, zowel in groep als individueel. “Het valt me op dat ze zich in groep vaak anders voordoen dan tijdens aparte gesprekken. Bovendien merk ik dat de gedetineerden onderling amper met elkaar over hun gevoelens kunnen praten. Maar je kan hen moeilijk samenroepen en zeggen: ‘Stop met dat machogedrag!’ (*lacht*) Ik ben me gaan verdiepen in dit thema en tijdens een studiedag kwam ik in contact met Koen Dedoncker van vzw Zijn – MoveMen.”

**Koen Dedoncker** werkt al jaren rond mannelijkheid en geweld. “Via het internationale netwerk MenEngage stootte ik op Program H, dat 20 jaar geleden werd ontwikkeld in de Braziliaanse favela’s (sloppenwijken, nvdr). Met jongens en mannen wordt daar gewerkt rond thema’s als vaderschap, relaties, geweld en seksualiteit. Op basis daarvan hebben we met verschillende Europese partners het project Equi-X uit de grond gestampt, speciaal voor middelbare scholen. Dat werd later aangepast aan de gevangeniscontext, wat resulteerde in Project M. Gelukkig konden we rekenen op de steun van heel wat partners. De gevangenisdirectie en de FOD Justitie steunden ons, maar zeker ook Vlaams minister van Justitie en Handhaving Zuhal Demir, die als coördinerend minister van de hulp- en dienstverlening aan gedetineerden dit pilootproject heeft gefinancierd.”

## VERTROUWEN EN VERDIEPING

“Dit project past perfect in het Strategisch plan hulp- en dienstverlening aan gedetineerden”, vertelt beleidscoördinator Isabel Ongenaert. “De Vlaamse vakministers voorzien een hulp- en dienstverleningsaanbod voor gedetineerden in zes domeinen: welzijn, gezondheidszorg, werk, onderwijs, sport en cultuur. En er was in het plan ook een specifieke maatregel voorzien ter preventie van gendergerelateerd geweld. Met Project M worden stereotypen rond gender en geweld in vraag gesteld, om zo

bepaalde denkpatronen bij gedetineerden om te keren, re-integratie aan te moedigen en recidive te voorkomen. Gedetineerden zijn zelf nauw betrokken en geven Project M mee vorm. Zo ontplooiën ze hun talenten.”

## Project M stelt stereotypen rond gender en geweld in vraag en wil gevangenen sensibiliseren.

**Davy** was vanaf het begin betrokken bij Project M. “Toen Jolien me erover vertelde, was ik meteen enthousiast. Zelf ben ik heel gevoelig, maar in de gevangenis kun je dat amper tonen. Ik heb Jolien vanaf het begin geholpen met de uitwerking. Ik raadde bijvoorbeeld thema’s aan die aan bod konden komen, zoals een gewelddadige situatie op café of jaloezie binnen een relatie.” Uiteindelijk werd een programma van elf weken ontwikkeld. Met uiteenlopende methodieken kwam telkens een ander thema aan bod, zoals mannelijkheid versus vrouwelijkheid, relaties, seksualiteit en geweld. Er ontstond een vaste groep van zeven gedetineerden, onder begeleiding van Lescauwaet, Dedoncker en zijn collega Thomas Demyttenaere. “Het was een heel fijn groepje waarin iedereen zijn zeg kon doen op zijn eigen manier. De eerste avond waren velen nog wat stil, maar al snel ontstond heel veel vertrouwen en verdieping. In de gevangenis draagt iedereen een masker, maar hier kunnen we tonen wie we echt zijn”, vertelt Davy.

## ZAADJES PLANTEN

Ook **Nick** wist meteen dat hij deel wilde uitmaken van Project M. “Ik worstelde allang met de thema’s die aan bod zouden komen, dus ik heb me meteen aangemeld.

Ik wil heel graag mijn ervaringen delen met mensen die ik kan vertrouwen. Daarom waren de afspraken die we in het begin maakten zo belangrijk: alles wat in de groep werd gezegd, moest daar blijven. Tot op de dag van vandaag houdt iedereen zich daaraan. En het mooie is dat de deelnemers elkaar sindsdien ook op andere momenten in vertrouwen nemen: we weten dat we er zijn voor elkaar. Dat is heel belangrijk in een gevangenisomgeving.”

Slechts één ding vonden Davy en Nick jammer: dat Project M er na elf avonden opzat. “Op veel thema’s was ik graag nog dieper ingegaan”, aldus Davy. “Ik vond het bijvoorbeeld boeiend om te zien dat het verschil tussen ‘echte’ mannen en ‘echte’ vrouwen soms kleiner is dan ik dacht. En als ik in de toekomst met bepaalde situaties geconfronteerd word – bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag – dan heb ik nu meer mogelijke opties in mijn hoofd. Vroeger wist ik niet hoe ik daarop moest reageren.”

Na afloop van de gespreksavonden is een onafhankelijk onderzoekster aan de slag gegaan om een verslag te maken, vertelt Dedoncker. “Zij heeft met alle deelnemers gepraat om de impact van dit project te kunnen inschatten. De reacties waren echt mooi. Zo gaven verschillende gedetineerden aan dat ze bepaalde situaties – zoals een ruzie met hun partner – in de toekomst heel anders zouden aanpakken.” Lescauwaet knikt. “Op elf weken kun je mensen niet volledig veranderen – dat hoeft ook niet. Maar we hebben wel enkele zaadjes kunnen planten. We hopen dat we Project M de komende jaren kunnen uitbreiden naar andere gevangenissen. Als ik zie wat voor effect dit op ons klein groepje gedetineerden heeft gehad, dan wil ik hier absoluut mee verder.”

\* Davy en Nick zijn schuilnamen, om hun privacy te garanderen.

## Vertrouwenspersonen in de jeugdhulp

# “SAMEN FISHSTICKS BAKKEN EN BRIEVEN VAN DE JEUGDRECHTER ONTCIJFEREN”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Bob Van Mol

Elke jongere die ondersteuning krijgt vanuit de jeugdhulp heeft recht op een vertrouwenspersoon. Iemand die een luisterend oor biedt, in vertrouwen met je praat, voor jou kan opkomen... Kortom: een ondersteuningsfiguur door dik en dun.

Jongeren in de jeugdhulp hebben het recht goed omringd te worden. Dat betekent: kunnen terugvallen op mensen die je vertrouwt en bij wie je je op je gemak voelt. En dat zeker op moeilijke momenten, zoals wanneer je naar de jeugdrechtbank moet. Dan kan het wel eens moeilijk zijn om uit je woorden te komen. Een vertrouwenspersoon kan je op dat moment helpen om te verwoorden wat je wil zeggen. Maar gewoon leuke dingen doen samen kan natuurlijk ook.

Een jongere die een vertrouwenspersoon wil, maar niet meteen iemand vindt, kan bij zijn hulpverleners terecht. Lukt het ook daar niet om een match te vinden, dan kan een jongere bij Lus vzw terecht. Zij gaan dan op zoek naar een vrijwilliger. Skrolan Hugens is al vijf jaar aan de slag bij Lus.

Skrolan Hugens, Lus vzw: “Het project vertrouwenspersonen in de jeugdhulp loopt sinds 2017 en ik ben er van bij het begin bij betrokken. Het ligt bij decreet vast dat jongeren in de jeugdhulp recht hebben op een vertrouwenspersoon. Heel weinig kinderen en jongeren doen dat, en het recht erop is ook weinig gekend. We hebben onderzocht waar het schortte. Blijkbaar ontbreekt vaak een klein steuntje in de rug: iemand die met hen mee op zoek gaat naar een vertrouwenspersoon.”

### NIET ‘ALTIJD EN VOOR ALTIJD’

En dat is exact wat ze bij Lus vzw doen: samen met de jongere op zoek gaan naar een vertrouwenspersoon en helpen om de

vraag te formuleren. “Die vertrouwenspersoon kan al in hun netwerk aanwezig zijn. Als dat niet het geval is, kan een vrijwilliger van Lus die rol opnemen”, legt Skrolan uit. “Veel jongeren hebben in hun kindertijd breuken met hun netwerk ervaren. Voor hen is het moeilijk om iemand te vinden in de familie of dichte omgeving. Soms maakt de vraagstelling het ook moeilijk. Een meisje vroeg een leerkracht als vertrouwenspersoon als volgt: ‘Ik zou graag iemand hebben die er altijd en voor altijd voor mij is als ik een luisterend oor nodig heb.’ Het is begrijpelijk dat mensen met een druk leven zich daardoor overweldigd voelen en nee zeggen. Ze hebben het idee dat ze niet aan de hoge verwachtingen kunnen voldoen. Daarom helpen we de jongeren om de vraag geloofwaardig te formuleren en te stellen. Vaak komen er dan wel positieve antwoorden uit, zeker als ze horen dat wij bij Lus ook ondersteuning kunnen bieden voor vertrouwenspersonen die zelf een luisterend oor nodig hebben.”

Wie zijn die vertrouwenspersonen dan? “Vaak zijn het leerkrachten”, vertelt Skrolan, “maar ook ex-begeleiders uit de jeugdhulp, of een moeder van een



**SKROLAN HUGENS,  
MEDEWERKER VAN VZW LUS:**

“Weinig jongeren in de jeugdzorg weten dat ze recht hebben op een vertrouwenspersoon. Wij gaan met hen op zoek.”

vriend of vriendin van de jongere. Ook wel eens een tante uit het pleeggezin waar de jongere heeft verbleven. Die mensen staan wat verder van de jongere af, maar hebben hen vaak wel vrij goed leren kennen.”

## KENNIS DELEN

Begin dit jaar organiseerde Lus vzw een workshop voor medewerkers van jeugdhulporganisaties om de kennis die ze opdeden rond de zoektocht naar een vertrouwenspersoon te delen. Hoe kan je als hulpverlener dit proces begeleiden? Hoe kan dit beter georganiseerd worden? Wie neemt welke rol op? Waarom is het zo belangrijk? Skrolan: “Hulpverleners zeggen weleens: ‘Ze kunnen ons toch vertrouwen?’ Da’s inderdaad heel belangrijk, want zij zijn de jongere heel nabij. Maar jeugdhulp kan soms heel abrupt stoppen. En op dat moment kan een extern vertrouwenspersoon in het leven van de jongere blijven. Die vertrouwenspersoon is enkel een supporter van het kind, komt nooit in belangenconflict met de organisatie, kent de geschiedenis en het leven van het kind. De vertrouwenspersoon

## Vertrouwen is essentieel om te kunnen groeien en je leven op te bouwen.

verwoordt enkel de noden en wensen van het kind. Vertrouwenspersonen hebben geen doelstellingen in het persoonlijke ontwikkelingsplan. Ze zijn gewoon nabij omdat ze de jongere graag zien en creëren een warme plek voor de jongere. Die kan bij hen terecht voor ingewikkeld papierwerk en brieven van de rechtbank, maar ook met heel gewone vragen: ‘Zeg, ik ben fishsticks aan het bakken en die vallen uit elkaar, wat doe ik verkeerd?’ Vaak gaat het gewoon om ‘er zijn’ en niet zozeer om ‘veel doen’. En ook zeker samen leuke dingen beleven, even weg van de miserie.”

## NIET ENKEL VOOR JONGEREN, OOK VOOR OUDERS

Twee jaar geleden werd decretaal vastgelegd dat niet enkel jongeren, maar ook

ouders recht hebben op een vertrouwenspersoon om hen bij te staan in hun contacten met de jeugdhulp. Sinds dit jaar kan Lus vzw vijf ouders ondersteunen bij hun zoektocht naar een gepaste vertrouwenspersoon. Om dat beter bekend te maken, start het Departement WVG een campagne. De kernboodschap is: je hoeft dit niet alleen te doen, breng gerust iemand mee die jou kan steunen. De vertrouwenspersoon kan mee luisteren bij gesprekken, helpen vragen stellen, het dossier mee inkijken en afspraken voorbereiden. Het is belangrijk dat ouders die een vertrouwenspersoon meebrengen vooraf goed hun mening en visie over de jeugdhulp met hem of haar delen en goed afspreken wat ze wel en niet verwachten van de vertrouwensrelatie.

En tot slot: ook vertrouwenspersonen zelf hebben wel eens nood aan een klankbord of extra ondersteuning. Ook hier kan Lus iets betekenen. “Samen met de jongere en zijn netwerk kunnen we kijken welke extra ondersteuning er mogelijk is”, aldus Skrolan. “We geven advies, al verwijzen we voor juridische zaken graag door naar vzw Tzitemzo die vragen rond kinder- en jeugdrechten behandelt. Vrijwilligers kunnen zich ook bij ons aanmelden als ze in het begin wat twijfels hebben of ze wel vertrouwenspersoon willen worden. Ze krijgen dan wat intensievere begeleiding. Als ze merken dat wij er als steunende organisatie achter zitten, dan zien ze het engagement vaak wel zitten.”

» Op 14/6 en 15/9 organiseert Lus vzw opnieuw workshops over dit thema. Kijk op [www.lusvzw.be](http://www.lusvzw.be) voor meer info. Daar vind je ook de podcast *Goed omringd* over vertrouwenspersonen in de jeugdhulp.





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

**Psychologe Hans Alma over geestelijke zorg**

## VERLANGEN NAAR ZIN

Tekst Harold Polis | Foto Jan Locus

Zinvragen zijn niet weg te denken uit de welzijnszorg. We verlangen allemaal naar een waardevol leven, maar we denken daar niet allemaal hetzelfde over. Vaak vinden mensen ook de woorden niet meer om erover te spreken. Voor psychologe Hans Alma vormt de dialoog over die verschillen een grote verrijking. Zij pleit ervoor dat we creatiever omspringen met wat een zinvol leven kan betekenen.

**Hans Alma**, hoogleraar geestelijke zorg en religieus-humanistische zingeving (Vrije Universiteit Amsterdam), benadrukt de waarde van zingeving. Ze legt de focus op het aandachtig en verbeeldingsvol onderzoeken van wat de wereld te bieden heeft. Die band die mensen opbouwen met de wereld rondom hen maakt hen sterker, schrijft ze in haar boek *Het verlangen naar zin*. Hoe kan je in een sterk generationaliseerd zorgsysteem ruimte vinden om de mens centraal te stellen, vraagt Hans Alma zich af. “Meer nog: hoe bevorderen we het kritisch kijken naar dat systeem?”

### INDIVIDUELE ZINZOEKERS

**U hebt ook voor de VUB gewerkt. Zijn er verschillen tussen Nederland en België die u opvielen?**

Hans Alma: “Ik gaf in Brussel gastcolleges in de humanistiek. Het vormde een

onderdeel van de opleiding tot moreel consulent (iemand die bijvoorbeeld in woonzorgcentra een vrijzinnig-humanistisch aanbod uitwerkt voor de bewoners, nvdr). In Nederland heet dit een humanistisch geestelijk verzorger. De beroepen lijken op elkaar, maar de context is anders. Om historische redenen is er meer religieuze diversiteit in de Nederlandse samenleving, terwijl in België de katholieke kerk veel langer dominant is gebleven. Dat heeft uiteraard ook de ontwikkeling van het vrijzinnig-humanisme beïnvloed.”

**De aanpak die u in *Het verlangen naar zin* beschrijft, gaat breder dan het vrijzinnig-humanisme.**

**U hebt het over spirituele zorg.**

“Wat in Nederland geestelijke verzorging wordt genoemd en in België spirituele zorg komt voort uit verzuilde organisaties. Onder invloed van de secularisering heeft die zorg zich geprofessionaliseerd

**“Een zorgsysteem dat verbeelding wegknijpt, is schadelijk.”**

tot een zelfstandige beroepsgroep die zich bezighoudt met zingeving en levensbeschouwing. Instituten hebben minder invloed gekregen en de autonomie van mensen is toegenomen. Veel mensen zijn individuele zoekers geworden op het gebied van zingeving. Secularisering betekent niet dat mensen hun interesse verliezen in levensbeschouwing. Ze zijn wel sterk aangewezen op zichzelf.”

**Wat betekent dit voor de toekomst van de welzijnszorg? Dat we de mens meer centraal moeten plaatsen?**

“We zijn weer aan het zoeken naar een benadering van de mens als persoon. Het zoeken naar zin is een fundamenteel



**HANS ALMA, HOGLERAAR  
GEESTELIJKE ZORG EN RELIGIEUS-  
HUMANISTISCHE ZINGEVING  
(VRIJE UNIVERSITEIT AMSTERDAM):**

“Mij persoonlijk valt de enorme rijkdom op wanneer je mensen op hun verbeelding aanspreekt.”

menselijke eigenschap. De mens is geen lijf waaraan je kan sleutelen, maar een persoon die in zijn hele lichamelijke zoekt naar een goeie plek om te zijn. We moeten de mens weer in een sociale, ecologische omgeving durven te bekijken. De mens is een participant in een groter geheel. Welzijn betekent altijd hoe we in relatie staan tot de wereld rondom ons heen.”

## VERBEELDING AAN DE MACHT

**Valt aan uw boek een nieuw perspectief te ontlenu voor bejaardenzorg?**

“Je wordt van jongs af aan opgeleid om arbeidsproductief te zijn. En als je oud bent geworden, ben je plots een probleem. De vraag is hoe ouderen een nieuw perspectief kunnen ontwikkelen, één dat minder economisch gedomineerd wordt. Hoe we hen kunnen betrekken bij de samenleving? Ouderen kunnen een betekenisvolle

rol spelen, als mensen van wie iets te leren valt.”

**U beoefent wat u bepleit. U hebt een eigen praktijk. Wat leert u daar als wetenschapper uit?**

“Mij persoonlijk valt de enorme rijkdom op wanneer je mensen op hun verbeelding aanspreekt. ‘Maar ik ben helemaal niet creatief’, hoor ik dan. Iedereen heeft verbeeldingskracht, maar we nemen die niet serieus.”

“In ons zorgsysteem wordt alle verbeelding vermeden. Het moet via protocollen lopen. Het moet afgevinikt kunnen worden. Het moet meetbaar zijn. Dat staat haaks op het inzetten van verbeeldingskracht. Wat is goede zorg verlenen? Met aandacht kijken naar wat een situatie inhoudt. Je een voorstelling maken van hoe je de situatie voor de patiënt, voor de kwetsbare persoon kan verbeteren. En dan komen tot een vorm

van handelen die dat dichterbij brengt. Je hoeft dit niet groots te denken. Het kan gaan om een arm om iemand heen slaan. Even een gebaar of een woord die het mogelijk maakt voor die persoon om de dag weer door te komen. Maar daar heb je dan verbeeldingskracht voor nodig. Een zorgsysteem dat verbeelding wegnipt, is schadelijk.”

» Lees het volledige gesprek met Hans Alma op [weliswaar.be](https://weliswaar.be)

» Hans Alma, *Het verlangen naar zin. De zoektocht naar resonantie in de wereld*, Ten Have, 2021, 238 p. ISBN 9789025907488





**De essentie volgens Tijs Vanneste**

# “OORDEEL NIET TE SNEL”

Tekst Liesbeth Van Braeckel | Foto Stephan Vanfleteren

**Tijs Vanneste heeft veel gezichten. Veel mensen zullen hem kennen van *De Kemping*, waar hij jonge en iets minder jonge mensen begeleidt op weg naar een job. Maar hij wil niet vastgepind worden op het imago van de ideale schoonzoon, de sociaal werker, of het muzikantenpersonage Van Echelpoel dat voor ambiance zorgt. Ook in het hokje van leerkracht of tatoeëerder liet hij zich niet opsluiten. En toch loopt er een rode draad door zijn leven...**

Hoe is *De Kemping* ontstaan? “Ik wilde iets doen met jongeren die in een moeilijke situatie zaten en geen werk hadden”, vertelt Tijs. “Hoe dat ingekleurd zou worden, dat wist ik nog niet. Maar een camping is heel laagdrempelig. De kern is voor mij: mensen laten shinen. Het had evengoed een restaurant of een café kunnen zijn, als er maar verschillende soorten taakjes te doen waren. Belangrijk was dat het geen zware of kleffe emo-tv werd. Het moet ook grappig kunnen zijn. Dat geeft zuurstof. Lachen is nodig om te overleven in zo’n context. Ik kan niet tegen zelfmedelijden, en humor ondermijnt dat

meteen. Soms zijn mensen al zo lang in cirkels aan het draaien dat ze echt geloven dat ze een loser zijn, en dat ze hun ongeluk ook verdienen. Met humor kan je die cirkel soms doorbreken.”

» Lees op [weliswaar.be](http://weliswaar.be) verder over waarom er dit jaar ook vijftigers op *De Kemping* werkten, over de invloed van je jeugd op de rest van je leven en waarom Tijs geen plannen maakt.





“Er is altijd wel een reden  
waarom een mens is  
zoals hij is. Soms te  
veel redenen voor één  
mens om te dragen.”







17:44

Jef en Leona organiseren sinds vorig jaar danslessen 'Parkitango' voor Parkinsonpatiënten en hun partners, in samenwerking met de Vlaamse Parkinson Liga. Waarom tango? Het ritmisch stappen op de Argentijnse tangomuziek benadert het best het normale menselijke stappatroom, en de verbeterde balans zorgt ervoor dat mensen een rechte houding aannemen. De danspartner zonder Parkinson ondersteunt en zorgt voor veiligheid. Tangodansen zet bovendien ook de hersenen aan het werk. En natuurlijk is het gewoonweg ook leuk om nog eens samen te gaan dansen. Kortom: een ideale vorm van beweging voor mensen met Parkinson.

>> [www.dansprovant.be](http://www.dansprovant.be)



## ZORG DAT JE EERST NADENKT

Eerst doen, dan denken. Dat was het devies van de illustere naoorlogse premier Achiel Van Acker. “J’agis d’abord, je réfléchis ensuite”, klonk het in het schoon Vlaams. Van Acker werd de vader van de sociale zekerheid genoemd, omdat hij een wirwar van regels en organisaties vereenvoudigde en centraliseerde. De toenomen sociale bescherming en welzijnsgraad liep parallel met de economische heropbouw na de Tweede Wereldoorlog. Als je erop terugkijkt, dan is dit succesverhaal er een van grote stappen, snel thuis. Het was zaak om iedereen een stuk van de welvaart te geven. De details waren minder belangrijk dan de grote lijnen. Het verschil met vandaag kan wellicht niet groter zijn.

Ons systeem van universele zorg is veel uitgebreider, groter en ambitieuzer dan in de jaren vijftig. Dat heeft in de eerste plaats met geld en vooruitgang te maken, maar ook met de manier waarop we naar onszelf kijken. Om recht te doen aan ieders eigenheid is zorg een dienst die op maat wordt geleverd. Ons ideaal is er een van individuele rechten en professionele zorgverlening, die liefst lokaal wordt gecoördineerd. Onze eerste uitdaging bestaat er eenvoudigweg in om ons fijnmazige systeem te doen werken. Tegelijkertijd komt het erop neer om gemakzucht te vermijden. We moeten zo attent mogelijk zijn voor nieuwe zorgvragen, uitzonderingen, vergeten subgroepen en mensen die toch door de mazen van het vangnet vallen.

Let op de kleintjes. Een recente telling van dak- en thuisloosheid, uitgevoerd door LUCAS (KU Leuven) en CIRTES (UCLouvain), toont hoe problematisch het is om vast te houden aan clichés. Die ‘gemiddelde dakloze’ is geen verslaafde man meer. Een derde van de getelde daklozen is een vrouw. Nog opmerkelijker: een kwart van de mensen die geen dak boven hun hoofd hebben is een kind. 26%. Dat is een percentage om stil van te worden. Het heeft dus wel degelijk zin om eerst goed na te denken en dan pas te handelen. Alleen op die manier slagen we erin ons voldoende bewust te zijn van stereotypen en blinde vlekken.



Maatschappelijke verandering is immers nooit neutraal, zoals de Nederlandse essayist Joris Luyendijk treffend beschrijft in het essay *De zeven vinkjes. Hoe mannen zoals ik de baas spelen*. Luyendijk onderzoekt hoe zijn bevoorrechte uitgangspositie hem vooruit heeft geholpen in het leven. Als je niet gediscrimineerd kan worden, kan je ook nooit te weten komen hoe kwetsbaarheid echt aanvoelt. Daardoor worden de ervaringen van minder bevoorrechte medeburgers minder tastbaar. Het risico wordt ook groter dat gender, afkomst of leeftijd verdwijnen achter een huizenhoog vooroordeel.

De eerste die daar overigens mee akkoord zou gaan, is onze eigen Achiel Van Acker, zoon van een mandenvlechter uit Brugge. Van Acker moest de school verlaten toen hij tien jaar was. Hij wist alles over het ontkrachten van vooroordelen.

Harold Polis

» Het rapport over dakloosheid vind je op [www.kbs-frb.be](http://www.kbs-frb.be)

» Joris Luyendijk, *De zeven vinkjes. Hoe mannen zoals ik de baas spelen*, *Pluim*, 2022, 200 p., €21,99 ISBN 9789493256675



## HOE WETEN WAT TE WILLEN

In beleid en praktijk van sociaal werk is er heel wat aandacht voor de bevordering van zelfredzaamheid en onafhankelijkheid. In dit boek wordt een relationele invulling van autonomie bepleit.

» Toon Benoot & Rudi Roose, *Hoe weten wat te willen. Over autonomie, dromen en waarom het sociaal werk niet zonder kan*, Gompel & Svacina, 2022, 118 p., € 23,50 ISBN 9789463713627

## GEBOEID DOOR NARCISME. MYTHE EN MASKER

De auteur biedt een praktisch kompas om ongezond narcisme in te dijken en een gezond narcisme te promoten. En wat als je terecht komt bij een hulpverlener die zelf door narcistische behoeften is gedreven?

» Diane Ruthgeerts, *Geboeid door narcisme. Mythe en masker*, Gompel & Svacina, 2021, 226 p., € 27,90 ISBN 978 94 6371 312 2



## HOOGBEGAAFDE SENIOREN

De wetenschappelijke kennis over hoogbegaafdheid bij senioren staat nog in de kinderschoenen. Zes praktijkverhalen geven een helder beeld van wat hoogbegaafde senioren kunnen ervaren.

» Noks Nauta, e.a. (red.), *Hoogbegaafde senioren*, Gompel & Svacina, 2022, 192 p., € 24 ISBN 978 94 6371 207 1

## EEN ALLEDAAGS WONDER

50 verhalen van bekende denkers, artiesten, wetenschappers en ondernemers die op hun unieke manier uitdrukken hoe het voelt om plots op te kijken uit je individuele bestaan en je verbonden te voelen met anderen en de wereld.

» Steven Eggermont & Peter Vermeersch, *Een alledaags wonder. 50 verhalen over verbinding en betrokkenheid*, LannooCampus, 2022, 240p., € 27,99 ISBN 9789401475952



## HELP ME EVEN HERINNEREN

Dit boek geeft uitleg over lichte cognitieve stoornissen en alles wat met het geheugen te maken heeft. Het beschrijft in heldere taal de mogelijke oorzaken van geheugenproblemen en de toekomstperspectieven.

» Liesbeth Joosten, e.a., *Help me even herinneren. Een gids voor mensen met lichte cognitieve stoornissen en hun naasten*, LannooCampus, 2022, 200 p., € 25,99 ISBN 9789401484008

## FIJN DAT JE ER BENT. HANDBOEK VOOR DE MODERNE MANTELZORGER

Het is niet zozeer de vraag of je mantelzorger wordt, maar meer wanneer, hoe vaak en voor wie. Dit boek bevat praktische informatie, handige tips en persoonlijke verhalen om jou als (toekomstige) mantelzorger te helpen en te inspireren.

» Tijn Elferink, *Fijn dat je er bent. Handboek voor de moderne mantelzorger*, Lev., 2022, 240 p., € 21,99 ISBN 9789400512603



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

Jaargang 28 - nummer 3  
Editie juni-juli 2022

Redactie: Liesbeth Van Braeckel

Eindredactie: Harold Polis

Medewerkers:

Stefanie Van den Broeck, Liesbet De Vuyst, Peter Jan Bogaert, Goele Geeraert

Tekeningen:

Pieter Van Eenoghe

Fotografie: Jan Locus, Bob Van Mol, Stephan Vanfleteren

Verantwoordelijke uitgever:

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

Redactiebegeleiding en lay-out:

artoos group

Druk en distributie: artoos group

Oplage: 15.036 ex

Gratis abonnementen, adreswijzigingen, annuleringen: [weliswaar@artoosgroup.eu](mailto:weliswaar@artoosgroup.eu). Bij adreswijziging oud én nieuw adres en abonneenummer vermelden.

Redactie: [redactie@weliswaar.be](mailto:redactie@weliswaar.be)  
Vlaamse overheid – Departement WVG  
Weliswaar  
Koning Albert II-laan 35, bus 30, 1030 Brussel

Wil je een kort bericht plaatsen?  
[info@weliswaar.be](mailto:info@weliswaar.be)

Weliswaar kan geen lezersbrieven opnemen. Je reactie is altijd welkom op het redactieadres of [info@weliswaar.be](mailto:info@weliswaar.be) en [facebook.com/weliswaar](https://facebook.com/weliswaar)



Weliswaar wordt gedrukt op milieuvriendelijk papier.



WIW 159.22 JG28/nr.3

ISSN 1371-9092

Afgiftekantoor Antwerpen X  
artoos group  
Oudestraat 19, 1910 Kampenhout

## TIJDSCHRIFT

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



**In ons dossier over energiescans** lees je welke ingrepen verschillende zorgvoorzieningen al gedaan hebben om hun energieverbruik te verminderen en duurzamer te werken.

Heeft jouw voorziening nog geen gratis energiescan aangevraagd? Heel wat maatregelen om energie te besparen worden gesubsidieerd door VIPA na een energiescan. Vul je aanvraag in op **vipa.be**.

Foto Archipelago