

psyche.

Driemaandelijks tijdschrift van Psyche vzw



**Chantal Van Audenhove over beleid en onderzoek
Geestelijke gezondheidszorg in de wijk
Saunacultuur uit Finland
Kris Vanhoeck over o.a. vertrouwen en respect
Generatie Digital - ook in hulpverlening?**

Jaargang 34 nr 4 ■ december 2022 - januari - februari 2023

Afgiftekantoor: Gent X - P708682



Gesprek met Chantal Van Audenhove
Geestelijke gezondheidszorg in de wijk
Saunacultuur uit Finland
Kris Vanhoeck over o.a. vertrouwen en respect
Generatie Digital - ook in hulpverlening?

Jaargang 34 nr 4 • december 2022 • januari - februari 2023

Afgedrukt door: Gent 8 - P108682

Beeld voorblad: Patrick Van Gampelaere,
Activiteitencentrum De Vinken, Antwerpen

inhoudsoverzicht

- 4 Veranderingsprocessen verdienen goede en langdurige coaching
Chantal Van Audenhove over beleid, praktijk en onderzoek
Rik Van Nuffel
- 8 Vermaatschappelijking van de zorg.
Geestelijke gezondheidszorg in de wijk
Peter Dierinck & Matthias Corneillie
- 11 Saunacultuur uit Finland
Tine Van de Vel
- 15 Machteloosheid
Peter Rober
- 16 Vertrouwen en respect zijn voorwaarden voor goede samenwerking.
Een gesprek met Kris Vanhoeck
Rik Van Nuffel
- 20 Zorgarchitectuur. De kunst van een helende omgeving
Gideon Boie
- 23 Onderzocht en bewezen?
- 24 Vensters - Theo Geuens
Erik Thys
- 30 Generatie Digital - ook in hulpverlening?
Onlinehulp voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen
Olaf Mindermann
- 34 In Spiegelschrift. Heb lef
Magnhild Sjurd
- 36 Nieuws van families - Gezegd
- 37 Boekennieuws
- 41 Agenda
- 45 Nieuws

psyche. is een uitgave van Psyche vzw en verschijnt 4 keer per jaar.

Psyche vzw

Tenderstraat 14, 9000 Gent
tel. 09 221 44 34
e-mail: psyche@steunpuntgg.be

ISSN 0776-8427

Redactieraad

Pierre Belpaire, Bob Cools, John Dewitte,
Guido Lissens, Patrick Meurs, Freya Vander
Laenen, Rik Van Nuffel

Eindredactie

Rik Van Nuffel

Abonneren

€20 per jaar (4 nummers), buitenland €26
Betaling gebeurt door overschrijving
op rekeningnummer BE14 4464 6010 4183
met vermelding van 'Psyche'.
Groepsabonnementen op aanvraag.
Prijs per los nummer: €6.
Abonnementen worden automatisch verlengd,
tenzij opgezegd vóór 31 december.

Verantwoordelijke uitgever

Didier Martens
Tenderstraat 14, 9000 Gent

Adverteren

Neem contact op met Olaf Minderman,
tel. 09 221 44 34

Oplage

3.000 exemplaren

Vormgeving

Magelaan, Gent

Druk

Graphius, Gent

Psyche biedt een forum aan een brede waaier
van opvattingen over en rond geestelijke
gezondheid. De beslissing tot opname van een
tekst in Psyche valt onder de verantwoordelijk-
heid van de redactie. Deze houdt zich het recht
voor teksten te weigeren die een beledigend

karakter hebben of schadelijk geacht worden
voor de geestelijke gezondheid.
Artikels in Psyche zijn alleen te beschouwen
als een officieel standpunt van Psyche vzw
wanneer dit uitdrukkelijk vermeld wordt.

woord vooraf

Beleid voeren is niet gemakkelijk, het vraagt visie en doorzettingsvermogen, en net dat is waar de waan-van-de-dag ons en politici van afleidt. Chantal Van Audenhove reflecteert op de relatie tussen beleid, praktijk en onderzoek, en merkt op dat het vaak ontbreekt aan doorzettingsvermogen om deze domeinen op mekaar af te stemmen. Terzijde en ter zake constateert ze dat hiërarchische verhoudingen in de zorgsector niet bijdragen tot betere zorg. En ze concludeert: doe nooit iets zonder je gebruikers te betrekken (Van Nuffel, p. 4).

Hèhè, daar hebben we weer de vermaatschappelijking van de zorg. Meer in het bijzonder: hoe breng je geestelijke gezondheidszorg in de wijk? Kwartiermaken is daar een antwoord op, o.a. met burgers en wijkwerkers die initiatieven dragen om psychisch kwetsbare buurtbewoners zowel een plaats te geven als toegang tot zorg aan te reiken (Corneillie & Dierinck, p. 8).

Als de löyly van de sauna goed is, dan is de Fin tevreden. We kunnen heel wat leren over de betekenis van de Finse saunacultuur: het heeft positieve invloed op gezondheid, op familiale en sociale contacten. Dus laten we wijksauna's bouwen, als sociale ontmoetingsplaats, en kwartiermakerij? De sauna als na te streven immaterieel erfgoed, waarom niet (Van de Vel, p. 11)?

Seksueel grensoverschrijdend gedrag is te behandelen, met dat uitgangspunt heeft Kris Vanhoeck een therapeutisch centrum opgericht dat richtinggevend blijft in velerlei opzicht. In I.T.E.R. werken mensen van vier verschillende organisaties al ruim 20 jaar samen in een samenwerkingsverband, en zij blijven zich vernieuwen op zowel therapeutisch als preventief vlak. Maar vooral getuigt Vanhoeck dat zonder vertrouwen en respect samenwerken niet zal werken (Van Nuffel, p. 16). Opvallende voetnoot: beide gesprekspartners in dit nummer zien in vakbonden geen natuurlijke bondgenoten van zorgvernieuwing (en in overheden ook niet steeds).

In de artikelenreeks over online hulpverlening verkennen we deze keer wat onlinehulp voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen kan betekenen. We leren dat er in principe niet zoveel verschil is met wat het voor volwassenen oplevert, maar het aanbod mag nog breder worden en ook meer in het Nederlands (Mindermann, p. 30).

Rik Van Nuffel

De Fins-Franse Anna Clarac vormt met haar mobiele Koti Sauna een inspirerende pleitbezorgster voor meer sauna's in het straatbeeld. "In Finland is de saunacultuur overal en bij iedereen aanwezig in het dagelijkse leven", vertelt ze enthousiast. "Elk huis heeft wel zijn sauna en geen twee zien er hetzelfde uit. Dat de saunacultuur al duizenden jaren deel uitmaakt van de Finse identiteit zal hieraan zeker niet vreemd zijn. Deze immaterieel-erfgoedpraktijk mag dan wel oud zijn, de beleving ervan is springlevend en die blijven we doorgeven aan onze kinderen, omdat een saunabezoek zó veel deugd doet aan lichaam en geest."

Saunacultuur uit Finland

Verwarmt je lichaam, verzacht je geest

"In België is een bezoek aan de sauna meer een luxeactiviteit", vertelt Anna Clarac. "De spa resorts zijn rustig gelegen, vaak buiten het stadscentrum, en lijken wat op attractieparken met hun vele saunaruimtes op verschillende temperaturen. Op zich is daar natuurlijk niets mis mee, maar als Finse mis ik de eenvoud en het ruwe, gezellige karakter van een Finse sauna. In Finland heeft iedereen thuis een sauna, ongeacht of men nu op een appartement in de stad woont of in een idyllische cottage aan het meer. Ook in mijn ouderlijk huis in Zuid-

Frankrijk was een sauna ingebouwd. Daar had mijn moeder, wiens Finse inborst immer aanwezig was in ons gezin, voor gezorgd. Zij bracht mij de liefde voor de sauna bij.

In Finland is het gebruikelijk dat kinderen de ouders vergezellen in de sauna. Dat begint al op erg jonge leeftijd. Ik moet enkele maanden oud geweest zijn toen mijn moeder me voor het eerst meenam. Sindsdien ging elke woensdag en zaterdag de buitenwereld een tijdje op slot en kropen we met het hele



Anna Clarac, oprichtster van Koti Sauna © Lucas Denuwalaere

gezin in de sauna om ons te wassen. De waarde van dit familiale samenzijn en vooral ook de impact van een saunabeurt op mijn lichamelijk gevoel van welbevinden leerde ik pas later kennen, toen ik naar een andere stad trok om er te studeren. Al gauw bezocht ik mijn ouders elk weekend om samen in de sauna te gaan, want ik voelde mij nooit écht proper. In een sauna zweet je de toxische stoffen uit je lijf en naderhand voelt je huid heerlijk zacht aan, wat niet het geval is bij een douche of bad.

Een sauna is iets waar ik van hou en waaraan ik behoefte heb. In Brussel bezoek ik soms een van de sauna's aan de buitenrand. Ik ben blij dat ze er zijn, maar ik mis de Finse sauna. Zoals ik al zei, de beleving in een Finse sauna is helemaal anders. In een Belgische sauna heb je bijvoorbeeld de *löyly* niet zelf in handen, dat doet een saunameester voor je, waardoor de lucht er vaak te droog is en het aanvoelt alsof ze je de ziel van een saunabezoek ontnemen."

■ De löyly, de ziel van de sauna.

"De löyly is de stoom die vrijkomt wanneer je water op de hete stenen giet. Het geeft een heerlijk *ksssj*-geluid waaraan je kan horen of de sauna op temperatuur is. Een Fin vraagt niet of de sauna goed is maar of de löyly goed is. In het oud Fins betekent löyly ziel en zo voelt het ook. Het lijkt of de stoom zich als een transparante geest door de saunaruimte beweegt, door je heen gaat en je daarbij schoonveegt. De hete waterdeeltjes van de löyly bijten en prikkelen je huid en doen je extra zweten, waarna ze afkoelen en langzaam langs je huid naar beneden glijden, alsof ze je omarmen.

De löyly brengt je in nauw contact met je lichaam. Door de hitte kan je alleen maar in het nu leven en je lichaam volgen dat aangeeft wanneer het tijd is voor een koude douche of een frisse duik in het meer. De afwisseling tussen heet en (ijs)koud

is heerlijk en geeft je een *natural high*. Een bezoekerster van Koti Sauna vergeleek na afloop haar ervaring met het zalige gevoel dat ze kende na een goeie loopwedstrijd, maar dan met spieren die niet stijf aanvoelden zoals anders, maar juist heel ontspannen. De endorfines die vrijkomen bij een bezoek aan de sauna bezorgen je een gevoel van geluk."

■ De sauna als sociaal verbindende motor

"In een Belgische sauna heerst de stilte. De bezoekers relaxen er met een drankje en wat zachte muziek op de achtergrond. In een Finse sauna daarentegen gaat het er levendig aan toe. Voor ons is het een ontmoetingsplaats, een belangrijke manier om tijd te maken voor elkaar. Het is een familieactiviteit voor jong en oud. Het is een plek waar je met vrienden afsprekt, zoals je op café zou gaan. Het is een ruimte waar we lachen, discussiëren, ons hart luchten, de wereld verbeteren en als er traantjes vloeien, troost bieden. Het lijkt wel of met het zweet ook de gedachten loskomen. Naar verluidt zouden zelfs belangrijke politieke beslissingen en deals hun beslag kennen in de sauna.

Elke zomer gingen we op bezoek bij de familie in Finland. Zaterdag was saunadag en dan gebeurde het wel dat we met z'n allen naar een buitensauna aan het meer reden. De hele sfeer rond de uitstap was zalig. In de stad ben je vaak aangewezen op elektrische sauna's om geen overlast te bezorgen aan de burens, maar in de natuur kan je met hout stoken, en daar gaat voor mij niets boven. Het vraagt wat werk, want je moet het hout kappen en de kachel in de sauna opstoken. Maar de warmte van een houtsauna is zoveel zachter en het geknetter van het vuur, de rode gloed van de dansende vlammen, het aroma van het hout en de prikkeling van de rook in je ogen voegen een extra zintuiglijke dimensie toe aan de beleving. En natuurlijk gaat er ook helemaal niets boven een afkoelende duik in het meer, omringd door bos en natuur. Het is echt een paradijselijke ervaring."



Stilaan vormt zich een groep trouwe volgers rond de Pop-Up Sauna



Koti Sauna in het Warandepark, Brussel © Tine Van de Vel

■ Koti Sauna

“Mijn droom? Wijksauna’s! Op elke hoek in de stad een sauna die openstaat voor alle inwoners van de wijk. Altijd toegang hebben tot een sauna in de nabije omgeving verhoogt zonder twijfel het welzijn van de mensen. Want ongeacht het feit dat een sauna lekker ontspannend werkt, biedt een regelmatig bezoek aan de sauna ook tal van gezondheidsvoordelen. Wetenschappelijke onderzoekers erkennen o.a. de heilzame werking ervan op reuma, spierpijn, de stimulatie van de bloedsomloop en de slaap. Een sauna zou ook positief inwerken op stress, een van de belangrijkste problemen van onze eeuw. Ik geloof vast dat we vriendelijker met elkaar zouden omgaan wanneer iedereen toegang heeft tot een sauna. Het is de plaats om te deconnecteren van je dagelijkse beslommingen, om de buitenwereld los te laten en in een ontmoeting te stappen met nieuwe mensen! Waar anders zouden een oudere Finse expat en een jonge Belgische popzanger in een leuke discussie met elkaar verwickeld raken?”

Met Koti Sauna zet ik alvast een stapje in de richting van mijn droom en breng ik de Finse sauna-ervaring naar de mensen in de Brusselse binnenstad. Met een mobiele op hout verwarmde sauna mét löyly strijk ik neer op verrassende buitenlocaties zoals een park, een dakterras met uitzicht over de stad of te midden van een woonwijk. Een groep toeristen keek onlangs vreemd op toen ze op 100 meter van het Brusselse Koninklijke Paleis plots mensen zagen rondlopen in badpak. Ondertussen heb ik een groep trouwe fans die me volgen, maar evengoed bereik ik mensen voor wie een sauna-ervaring nieuw is en zeker kinderen, die genieten met volle teugen. In de sauna

omarm je een gevoel van innerlijke rust en dat merk je aan de mensen. Voor en na zien zij er anders uit, er verschijnt een soort innerlijke lach, en daar doe ik het voor. Al zou je ook kunnen zeggen dat ik ben als alle Finnen: overal waar zij gaan, nemen ze hun sauna mee!”

Tine Van de Vel

is als freelancer met een hart voor woord, beeld en immaterieel erfgoed betrokken bij de Werkplaats.

Met dank aan The Finnish Cultural Institute for the Benelux om ons op het spoor van Anna te zetten.

De saunacultuur uit Finland staat ingeschreven op de Representatieve lijst van Immaterieel Cultureel Erfgoed van de Mensheid van Unesco.
<https://ich.unesco.org/en/RL/sauna-culture-in-finland-01596>

Lees meer over:

De mobiele sauna van Anna Clarac www.kotisauna.be
 Sauna met Finse toets <https://immaterieelerfgoed.be/nl/erfgoederen/een-saunabezoek-zoals-in-finland>

Beeld | © Lucas Denuwelaere en Tine Van de Vel

Deze rubriek wordt verzorgd door Werkplaats immaterieel erfgoed.

