

psyche.

Driemaandelijks tijdschrift van Psyche vzw



Migratieachtergrond en besluitvorming bij artsen

Wachtverzachters als antwoord op wachttijden

Werk/Gezondheid: een samenleving waarin iedereen mag mee-doen

De kracht van rituelen bij niet-erkend verlies

psyche.

VERBODEN
PB-PP
REUSEN + VERKOPEN

Driemaandelijkse tijdschrift van Psyche vzw



Migratieachtergrond en besluitvorming bij artsen

Wachtverzachters als antwoord op wachttijden

Werk/Gezondheid: een samenleving waarin iedereen mag mee-doen

De kracht van rituelen bij niet-erkend verlies

V.U. Didier Ruyssens • Illustraties van 1900 Gent

Uitgave 35 nr 4 • december 2023 - januari - februari 2024

Afgebonden: Gent 8 - P108682

Beeld voorblad: Ward van Grimbergen,
Activiteitscentrum De Vinken, Antwerpen

inhoudsoverzicht

- 4 Migratieachtergrond beïnvloedt besluitvorming bij huisartsen
Camille Wets, Piet Bracke, Stéphanie De Maesschalk,
Melissa Ceuterick, Katrijn Delaruelle
- 8 Wachttijden in de GGZ
Jo De Grave
- 12 Onze dochter
Peter Rober
- 13 Projectieruimte: The old oak
Anne Clara
- 14 Werk en gezondheid: een samenleving waar iedereen mag
meedoen
Rik Van Nuffel
- 18 Zorgarchitectuur: een open straat is goed voor uw gezondheid
Gideon Boie
- 21 Onderzocht en bewezen?
- 22 Psyche.nieuws
- 23 Berichten uit het museum van de psychiatrie:
expo zonder titel
- 22 Vensters - Myriam Loyens
Erik Thys
- 26 Nieuws van patiëntenverenigingen
Anne Clara
- 26 Nieuws van Patiëntenverenigingen
- 28 Wissellereen
Laure Verbruggen en Kristel Pepermans
- 32 Beyond the Spoken
Tine Van de Vel
- 35 Nieuws van families
- 36 Mijn kwartier ook voor ernstige depressie-, angst-
en stressklachten
Jullie Burggraaf
- 39 Psyche.boekennieuws
- 43 Psyche.gezegd
- 44 Psyche.agenda

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

Psyche vzw

Tenderstraat 14, 9000 Gent
e-mail: psyche@psyche.be

ISSN 0776-8427

Redactieraad

Pierre Belpaire, Bob Cools, John Dewitte,
Guido Lissens, Patrick Meurs, 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'.

Groepsabbonnementen 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 via
psyche@psyche.be.

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 verantwoordelijkheid 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.

Artikelen in Psyche zijn alleen te beschouwen als een officieel standpunt van Psyche vzw wanneer dit uitdrukkelijk vermeld wordt.

woord vooraf

Onderzoekers hebben uitgeplozen dat mensen met een migratieachtergrond of asielstatuut voor hun psychische problemen niet hetzelfde zorgaanbod krijgen voorgesteld als locals. Het onderzoek gebeurde bij huisartsen, en wellicht zou een gelijkaardig onderzoek bij ggz-hulpverleners weinig andere resultaten opleveren. Hoe komt het dat we zo gemakkelijk socio-economische status, etnische achtergrond, gender, taal, ... gebruiken om mensen niet de maat-zorg waar ze recht op hebben aan te bieden? (Wets e.a., p. 4).

In een derde artikel over wachttijden komt wachttijdenbeheer aan bod. Uit een enquête blijkt dat bijna driekwart van de respondent-ggz-hulpverleners wachtlijsten hebben (en sommigen de wachtlijst schrappen als die te lang wordt). We leren ook dat er wel wat handelingsonzekerheid is over het uitwerken van een wachttijdenbeleid. Het goede nieuws is: zorgaanbieders beseffen steeds meer dat wachttijdenbeheer deel uitmaakt van hun hulpverlener-zijn. Nog beter nieuws, onder de naam wachtverzachters ontstaan heel wat initiatieven die een aanbod voor wachtenden (en ook anderen) ontwikkelen (Rens & Van Nuffel, p. 8).

Arbeid is een begrip met vele ladingen, ook ideologische. Vanuit psychiatrisch perspectief is het een belangrijke factor om betekenis te vinden in de samenleving en te houden. Bioloog en auteur Geerd Magiels schreef daarover een boek, samen met psychiater Bart Leroy. Zij wijzen op het verbindende van arbeid, en pleiten voor mildheid voor wie niet ten volle daaraan kan deelnemen (Van Nuffel, p. 14).

Het project Vreemdgaan-Wissellieren maakt uitwisselingen mogelijk tussen medewerkers in de geestelijke gezondheidszorg, en wil hen een bredere blik geven, ervaringen laten delen, nieuwe inzichten en andere praktijken verwerven. En met enthousiaste wisselaars als resultaat (Verbruggen & Pepermans, p. 28).

Iedereen heeft verlieservaringen, ook andere dan van overleden personen. Verlies van een job bijvoorbeeld, was aanleiding voor Barbara Raes om rituelen te bedenken waarmee mensen een verlieservaring kunnen beleven en verwerken. Het ritueel is daarbij een overgang naar een andere status van iets wat men achter zich wil laten (Van de Vel, p. 32).

Een van de weinige online zelfzorgprogramma's voor psychische problemen in België is MijnKwartier.be. Het bestaat inmiddels tien jaar en vraagt de gebruiker om dagelijks een kwartier aan het programma te wijden. Onderzoek geeft aan dat de symptomen na zo'n dertig dagen aanzienlijk afnemen, en dat komt omdat mensen aangespoord worden om zelf oplossingen te zoeken voor hun klachten. Opvallend: ontwikkelaar Paul Koeck spreekt niet langer over zelfzorg- maar herstelprogramma (Burggraaf, p. 36).

Rik Van Nuffel

Op zoek naar een experiëntiële opleiding? Bekijk dan ons aanbod.

BASISOPLEIDINGEN

- Postgraduaat cliëntgerichte psychotherapie (i.s.m. KULeuven)
 - voor volwassenen
 - voor kinderen
- Opleiding tot counselor

EMOTION-FOCUSED THERAPY (EFT)

- EFT levels 1, 2 en 3
- Emotion Focused Family Therapy
- Masterclasses

WORKSHOPS

- Beeldend creatief werken in psychotherapie, counselling en coaching
- 'Waar grenzen helen', de rol van grenzen in het therapeutisch proces

SPECIALISATIE-OPLEIDINGEN

- Werken met het lichaam in psychotherapie
- Groepstherapie
- Existentiële psychotherapie en counseling
- Persoonsgerichte zorg voor psychosegevoelige mensen
- Focusing oriented therapy
- Focusing met kinderen
- Psychotherapie en counseling in outdoor en adventure settings (i.s.m. Outward Bound)

Vind bij ons een passende experiëntiële vorming: basis, verdiepend of verbredend.

een volledig overzicht vind je op www.focusonemotion.be

KORTE TRAININGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS VOORJAAR 2024

- **Wie is de schrijver van mijn script?** - Anniem Willemsse - 5 & 19/02
- **Innerlijke kind** - Sabrina De Pauw - 6 & 27/02
- **Creatieve werkvormen** - Katrien Cassiers - 20/02 & 5/03
- **Integratief werken met hulpvragen rond seksualiteit** - Charlotte Benoot - 27/02 & 19/03
- **Rouw - en verliesverwerking** - Ann Bilsen - 8 & 22/03
- **Ademen: Learn to breathe and come to your senses** - Vanessa Kersemans - 9/03 & 16/03
- **Transpersoonlijk met de voeten op de grond** - Yves Van der Auwera - 11 & 19/03
- **Mentaliseren** - Inge Wouters - 12 & 19/03
- **ONLINE - Een introductie in dromen** - Sabrina Marx - 26/03 & 16/04
- **ONLINE - Stress & burnout vanuit de Nutritional Psychology** - 28/03 & 18/04
- **Muziek en klank in therapie bij kinderen** - Maia Van Landeghem - 15 & 22/04
- **De tocht van de held in de zandbak** - Katrien Cassiers - 16 & 23/04
- **Verwerking van misbruik en mishandeling** - Anne Vandenbroucke - 27/04 & 4/05
- **Trauma en kinderen** - Katrien Cassiers - 30/04 & 16/05
- **Koppeltherapie** - Hilde Geuens - 21/05 & 3/06
- **Slaapstoornissen** - Vanessa Kersemans - 24 & 31/05
- **Familieopstellingen** - Katrien Cassiers - 20/06

Meer informatie en inschrijven op www.educatieve-academie.be.
Lees op onze website alles over accreditatie-uren, opleidingscheques en meer.

Educatieve Academie vzw - Patriottestraat 35 - 2600 Berchem
info@educatieve-academie.be - 0032 (0)3 281 21 67

In haar werkplaats 'Beyond the Spoken' creëert Barbara Raes overgangsrituelen voor het verwerken van niet-erkend verlies, het verborgen verdriet bij een kantelpunt in het leven, zoals een scheiding of een ingrijpende operatie, dat door de samenleving niet altijd als een rouwproces wordt (h)erkend.

32

Beyond the spoken

De kracht van rituelen bij het verwerken van niet-erkend verlies.

Dat het leven onverwacht een wending kan nemen, mocht Barbara Raes aan den lijve ondervinden. Jarenlang werkte zij als artistiek leider bij Kunstencentrum Buda en Vooruit, één en al passie in haar job, tot op een dag het licht uitging. De kloof tussen haar eigen waarden en normen en haar dagelijkse praktijk was té groot geworden. *'Plots zat ik thuis en vroeg ik me af hoe het nu verder moest,'* vertelt Barbara Raes. *'Terugkeren naar de artistieke sector was op dat moment geen optie en ik gaf mezelf één jaar de tijd om alles om te denken. Vanuit de leegte op zoek te gaan naar wat ik voor deze snel veranderende wereld kon betekenen.'*

'Mijn zoektocht naar zingeving – wat doe ik hier? waarom werk ik? wat wil ik bijdragen? – leidde me tenslotte naar Engeland waar ik een opleiding uitvaartbegeleiding volgde. Een jaar lang mocht ik bezig zijn met de dood als ode aan het leven. Hoe langer ik er verbleef, hoe meer ik geïntrigeerd raakte door de verbinding tussen afscheid, rouwprocessen en de behoefte aan nieuwe rituelen, aan persoonlijke begrafenisrituelen waarin de familie centraal staat, met focus op het unieke leven van de overledene. Tijdens de opleiding drong het ook tot me door dat we afscheid al te automatisch verbinden aan het verlies van een dierbare persoon, terwijl er

zó veel meer situaties zijn waarin afscheid voorkomt, getuige mijn verdriet toen ik m'n job verloor. Bij deze vormen van afscheid staan we te weinig stil, het zijn rouwprocessen waarvoor geen rituelen bestaan. Eerder dan me toe te leggen op het ontwikkelen van nieuwe rituelen voor officiële overgangen zoals geboorte of overlijden, voelde ik me uitgedaagd om ook met verdriet en verlieservaringen aan de slag te gaan die onder het oppervlak van de samenleving blijven. Ik heb toen de denkoefening gemaakt welke vormen van niet-erkend verlies ik ken, of ik mensen ken in mijn omgeving die met dat soort complexiteit om moeten gaan en of ik daar iets voor zou kunnen maken? En ja, dat bleek zo te zijn, in overvloed zelfs. Na een jaar in stilte proberen en experimenteren voelde ik dat ik een vorm had ontwikkeld die werkte. Beyond the Spoken was geboren.'

■ Met de waterbus naar Lillo

'Mensen kloppen aan met diverse verlieservaringen, waarvan sommige best heftig zijn, zoals een dubbele borstamputatie of het afscheid nemen van geliefden met het oog op euthanasie. Ze vinden me via vrienden, mijn website of een artikel in de krant en steeds vaker ook op doorverwijzing van hun therapeut. Ik nodig de mensen altijd uit bij mij thuis, in mijn praktijk in Lillo. Deze plek speelt een belangrijke rol in het verhaal. Lillo is een polderdorpje aan de Schelde dat erg afgelegen ligt, midden in het Antwerpse Havengebied. Je kan er met de auto geraken maar het is zó veel leuker om met de waterbus naar hier te komen. De stilte op het water, de rust en de vertraging van de tocht op de boot nodigt de persoon uit tot nadenken over wat die me wil vragen of vertellen. Als die persoon een uurtje later bij mij toekomt, heeft het proces zich onbewust al in gang gezet,' glimlacht Barbara Raes.

'We praten dan, waarbij ik probeer te voelen waar de persoon naar op zoek is en of ik dit kan geven. Eigenlijk heb ik maar één vraag: "Waar wil je afscheid van nemen?" Bij het creëren van een ritueel is het immers belangrijk om precies te weten wat de persoon achter zich wil laten. Mensen komen meestal niet met één vraag toe, maar met een hele bagage. Ik kan echter niet alles



Barbara Raes © Anneleen van Kuyck



oplossen. Meer nog: ik kan niets oplossen. Een ritueel is geen oplossing, maar een overgang naar een andere status. In de loop van het gesprek blijf ik mijn vraag herhalen tot we tot één zin komen, de essentie van het verdriet. In een tweede gesprek praten we daarop door aan de hand van een object dat de persoon meebrengt als metafoor voor het verdriet of het afscheid. Deze voorfase duurt zolang als nodig is, tot het thema van het afscheidsritueel helder is gedefinieerd. In zijn kortste vorm kan dit traject een week duren. Heel uitzonderlijk heb ik al meegemaakt dat we er twee-en-eenhalf jaar over gedaan hebben voor de tijd écht rijp was om over te gaan tot het ritueel. Want pas als de persoon kan aanvaarden wat er gebeurd is, wordt het mogelijk om er betekenis aan te geven.'

■ Een ritueel opbouwen

'Tijdens mijn opleiding stelde ik mij de vraag wat er dramaturgisch nodig is om een afscheid 'een goed afscheid' te laten zijn? Tachtig begrafenissen heb ik bijgewoond, en gaandeweg tekende zich een duidelijke lijn af die ik nu toepas bij het schrijven van een ritueel. Elk overgangsritueel bestaat uit drie fases: separatie, transitie en re-integratie. Deze fases combineer ik met een dramaturgische opbouw, een energetische S-curve die je ook terugvindt in bv. een film of een toneelstuk. De uitvaartdiensten die ik analyseerde, volgen deze dramaturgische flow. Aan het begin van de dienst is de energie laag. De genodigden zien de kist of de urne en beseffen dat de persoon er echt niet meer is. De ritueelbegeleider trekt de energie van de aanwezigen opwaarts door een levendig beeld te schetsen van de overledene. Op het hoogtepunt van deze energie volgt de moeilijkste fase, de neerwaartse beweging, het diep doordringen in het verdriet, het moment van afscheid, waarbij muziek en beelden helpen als woorden tekort schieten. Vanuit dit diepe dal trekt de ritueelbegeleider in de laatste fase de energie weer omhoog met woorden van troost, door te praten over liefde, hoop en verbinding, tot de energie het beginpunt overstijgt. In deze laatste fase schuilt het therapeutische effect, het gevoel van herstel.'

Heeft een nieuw ritueel dezelfde krachtige impact als een traditie zoals we die bijvoorbeeld vinden binnen de (grote) godsdiensten? Barbara Raes denkt het niet. 'Herhaling en herkenning zijn belangrijke kenmerken van een ritueel. Een gekend ritueel biedt houvast in moeilijke tijden, de structuur geeft rust en sturing. Een nieuw ritueel daarentegen is eenmalig, geschreven voor de unieke situatie van de persoon die de overgang wil maken. Door de gekende structuur van een overgangsritueel te volgen, en daar een dramatische flow doorheen te weven, treedt er in ons lichaam wel herkenning op. We herhalen in het ritueel iets dat we herkennen, wat de kracht van het gebeuren versterkt.'

■ Een (tijdelijke) community creëren

De mensen geven Barbara Raes de vrijheid en het vertrouwen om voor hen een ritueel uit te werken. Toegegeven, het helpt als ze wat avontuurlijk aangelegd zijn, want tot op het laatste moment weten ze niet wat er gaat gebeuren. 'Een ritueel gaat om overgave, om diep gaan, diep in jezelf kijken en dat is best spannend. Om een gevoel van veiligheid binnen te brengen, vraag ik altijd aan de mensen om een groep samen te stellen van vertrouwelingen die we dan uitnodigen om deel te nemen aan het ritueel. Meestal schrikken ze daar even van terug



Vuurritueel © Michiel Vandevijver



omdat ze ervan uitgaan dat het ritueel zich afspeelt tussen henzelf en mij. Het is echter belangrijk dat tijdens het ritueel er mensen zijn om de persoon te dragen en te ondersteunen. De aanwezigen zijn stille getuigen die mee een herinnering opbouwen. Opvallend bij het samenstellen van de groep is dat het niet noodzakelijkerwijs gaat om mensen die elkaar kennen. Het zijn mensen uit diverse kringen in het leven van de persoon: een oude school vriend, een zus of een tante, een trainer, een collega, een buurvrouw. De groep die ontstaat is uniek voor het ritueel.'

'Op de dag zelf nodig ik de groep twee uur vroeger uit en doen we een soort ruwe doorloop van het ritueel. Het is belangrijk dat de aanwezigen weten wat ik van hen verwacht en dat ze zich verbinden met de S-curve, dat zij weten dat we energetisch zullen dalen naar een diep punt maar dat we daar ook weer uit zullen dalen. Anders bestaat het risico dat ze tegen deze fase ingaan omdat het zo pijn doet bij de persoon die ze graag zien. Net voor de persoon aankomt, geef ik nog mee dat foto's nemen niet toegelaten is en dat het niet over hen gaat. Dat laatste is heel belangrijk om te herhalen, omdat mensen vaak geneigd zijn om daar toch hun eigen ding te leggen. Dat is heel menselijk maar niet de bedoeling.'

■ De fase van re-integratie

'Na het ritueel eten we samen. De persoon voor wie het ritueel was, brengt als bedanking eten en drinken mee voor de hele groep. De tijd die nodig is om het eten klaar te maken en de tafel te dekken, geeft ruimte om het geheel wat te laten bezinken. Aan tafel komt het gesprek op gang. Je kan het vergelijken met een koffietafel waar na het eerste pintje de vrolijke verhalen over de overledene loskomen. Het zijn belangrijke momenten die helpen om de energetische curve nog verder opwaarts te stuw.'

'Met mijn rituelen wil ik mijn steentje bijdragen aan het herstelproces van mensen. Vanuit mijn artistieke achtergrond ontwikkel ik, naast mijn praktijk, ook andere projecten rond afscheid en rituelen, waarvan 'Zon Dag Kind' mijn mooiste is. Daarin vaar ik de zonsopgang tegemoet met een kind dat een zware verlieservaring doormaakte. Net zoals in mijn andere rituelen is het hele gebeuren een avontuur vol verrassingen. Eerst zingen we de zon wakker, waarna we op een speelse rituele wijze vol symboliek aan de slag gaan met het verlies. Opmerkelijk bij dit project is dat er mensen zijn, die wij niet kennen, die voor dag en dauw opstaan om langs de oeverkant te komen zwaaien wanneer we voorbij varen. Ik ben ervan overtuigd dat het mensen zijn die als kind ook iets hebben meegemaakt en nu het kind willen helpen helen, en daarmee onbewust ook zichzelf helen. Die wederkerigheid vind ik fantastisch, een warm pleidooi om rituelen (opnieuw) een plaats te geven in onze Westerse samenleving.'

Tine Van de Vel

Freelancer met een hart voor woord, beeld en immaterieel erfgoed betrokken bij de Werkplaats.

Met dank aan Barbara Raes, artistiek leider van NTGent en oprichtster en bezielster van Beyond the Spoken.

Beeld | De twee foto's van zondagkind zijn van Titus Simoens
De portretten zijn van Anneleen Van Kuijk
Het vuurritueel is van Michiel Vandevijver

Deze rubriek wordt verzorgd door Werkplaats immaterieel erfgoed.

