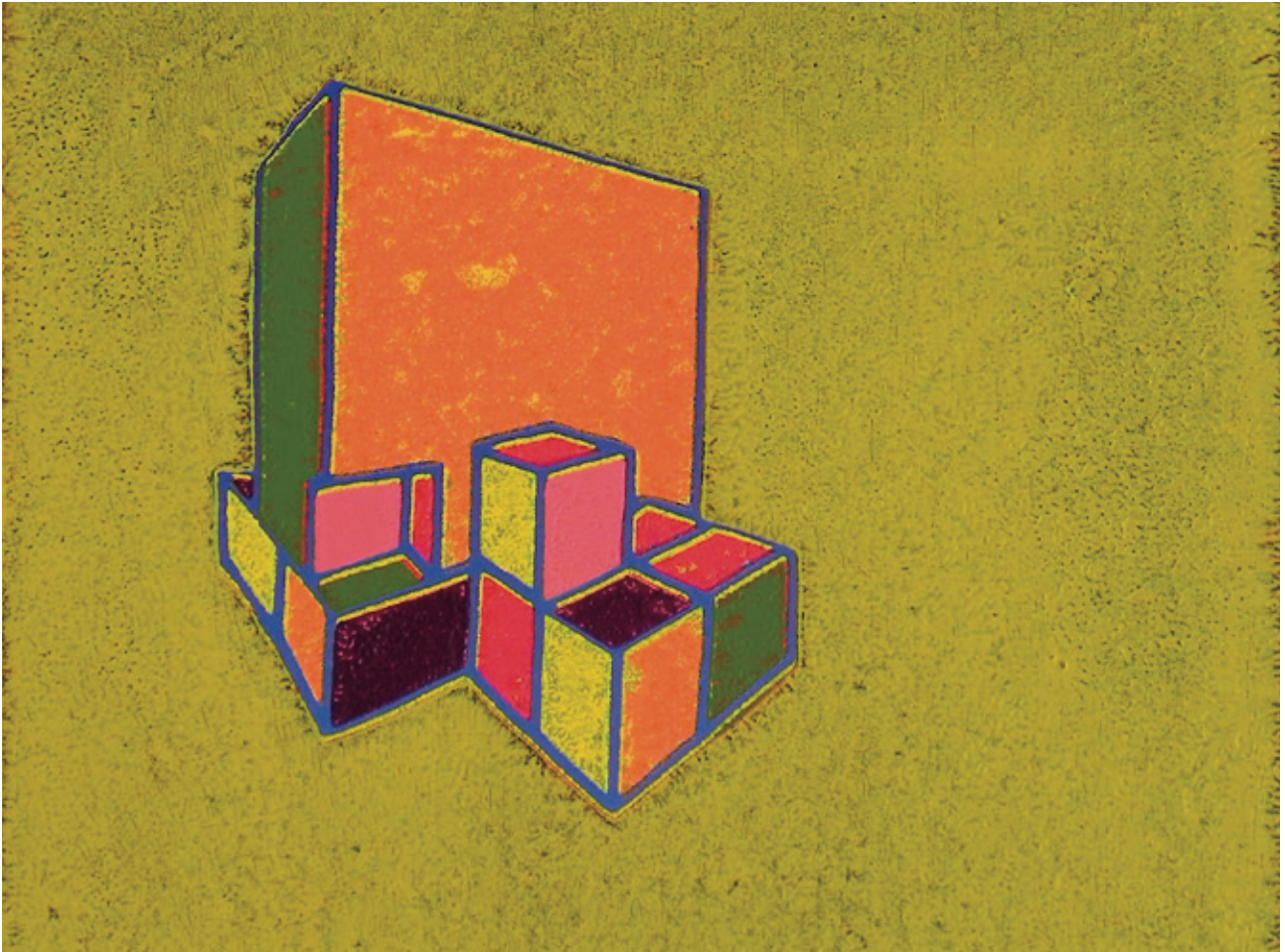


psyche.

Driemaandelijks tijdschrift van Psyche vzw



Balanceren tussen orde en zorg

Twee jaar eerstelijnspsychologische zorg

De eenzaamheid voorbij met Krachtveer

Wachttijden: een mathematisch-klinisch perspectief



Balanceren tussen orde en zorg
Twee jaar eerstelijnspsychologische zorg
De eenzaamheid voorbij met Krachtveer
Wachttijden: een mathematisch-klinisch perspectief

V.U. De Vlaamse Pers • Driemaandelijkse 14 • 9000 Gent

Jaargang 35 nr 3 • september • oktober • november 2023

Algemeen: Gent 8 • P170882

Beeld voorblad: Lucia Spillebeen,
Activiteitscentrum De Vinken, Antwerpen

inhoudsoverzicht

- 4** Balanceren tussen orde en zorg:
een interview met Kirsten Catthoor
Rik Van Nuffel en Stefaan Plysier
- 8** Twee jaar eerstelijnspsychologische zorg:
een analyse en aanbevelingen voor de toekomst.
Rik Van Nuffel en Stefaan Plysier
- 13** Dat ik er mag zijn
Peter Rober
- 14** De eenzaamheid voorbij met Krachtveer
Peter Vanhoof
- 18** Zorg op drijvend water
Gideon Boie
- 21** Onderzocht en bewezen?
- 22** Vensters - Lieven Van Meulder
Erik Thys
- 25** Berichten uit het museum van de psychiatrie: Erfgoed voelen
- 26** Projectieruimte: Living
Anne Clara
- 27** Nieuws van Patiëntenverenigingen
- 28** Determinanten van wachttijden in de GGZ:
wachttijden zijn een complex thema - deel 2
Jo De Grave
- 32** Schizofrenie, als uitdaging!
Michel Mestrum
- 34** Nieuws van families
- 36** In de reke: of hoe een kleine vogel positieve invloed heeft
op het mentale welzijn van haar verzorger.
Tine Van de Vel
- 40** Psyche.boekennieuws
- 42** Psyche.nieuws
- 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.

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

woord vooraf

Media houden ons met enige graagte op de hoogte van geweld-incidenten. En natuurlijk is het telkens anders, bijvoorbeeld wanneer een dader blijkt een psychotische fase te beleven, messenzwaaierend op straat, of wanneer de politie in vol ornaat iemand komt ophalen voor een gedwongen opname. Er is geen twijfel dat de openbare orde moet gehandhaafd worden. Maar is er ook geen twijfel dat een persoon met acute psychische symptomen met het nodige respect en bedachtzaamheid moet worden bejegend. Psychiater Kirsten Catthoor ziet nog wel kansen in betere samenwerkingen (p. 4, Plysier & Van Nuffel).

De financiering van psychologische consultaties (juister: consultaties door klinische psychologen en klinisch orthopedagogen) door de ziekteverzekering heeft een reuzensprong gemaakt: van 40 miljoen per jaar voor gans België naar 160 miljoen euro, goed voor 850.000 consultaties aan 150.000 personen. We spreken over eerstelijns-psychologische zorg. Federaal minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Vandenbroucke bestelde daar meteen een onderzoek bij. Mede-onderzoeker Ronny Bruffaerts spitte een berg aan data op, ter lering en inspiratie. Zo leren we dat een toegankelijk aanbod (goedkoop, dichtbij) aanzienlijk de tijd tussen eerste klachten en eerste consultatie verkort, dat de wachttijden verkorten en dat groepstherapie werkt (p. 9, Plysier & Van Nuffel).

We hadden de corona-epidemie nodig om te erkennen dat eenzaamheid zelden een bewuste keuze is, laat staan een gewenste. Vanuit de analyse dat eenzaamheid te maken heeft met voelen, denken en

handelen, organiseert het KrachtVeer-project workshops waarin buurtbewoners gezamenlijke denkoefeningen maken over hun sociale relaties, normen en ideaalbeelden. Gevolgd door pogingen om onrealistische of hinderlijke gedachten te herformuleren. Die vormen de basis voor het in praktijk brengen van interventies en *werkende mechanismen*. Zeg niet dat er niet over nagedacht wordt (p. 15, Vanhoof).

Het wachttijdenthema is complex, maar dat wist u al. In de tweede bijdrage verkent Jo De Grave (p. 29) hoe zorgaanbieders kunnen nadenken over hun capaciteit: meer bepaald over de balans tussen instroom en uitstroom van patiënten. Dat toont zich in de behandelduur, de tijd tussen aanvang en beëindiging van de behandeling. Dat is niet hetzelfde als behandelintensiteit, en heeft niet steeds een rechtstreeks verband met therapeutische effecten. Anders gezegd, de intensiteit van de behandeling heeft vaak meer impact dan de duur van de behandeling.

Paukenslag of vinkenslag? Dat laatste maakt deel uit van de traditie van vinkeniers om vinken zoveel mogelijk slagen te laten maken. Die vinkeniers vormen een kleiner wordende gemeenschap die al doende toont welke band er is tussen dit Immaterieel Cultureel Erfgoed en de geestelijke gezondheid van hun beoefenaars (p. 39, Tine Van de Vel).

Rik Van Nuffel



opleidingscentrum voor experiëntiële, emotion-focused en existentiële psychotherapie & counseling

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

Schrijf je in voor deze opleidingen en start nog dit najaar.

NIEUW IN ONS AANBOD

- Specialisaties
 - Werken met het lichaam in psychotherapie
 - Persoonsgerichte zorg voor psychosegevoelige mensen
- Masterclasses
 - EFT bij adolescenten (Erik Peeters)
 - Emotional Pain (dr. Lou Cooper)
- Workshops
 - Beeldend creatief werken in psychotherapie, counselling en coaching
 - 'Waar grenzen helen', de rol van grenzen in het therapeutisch proces

ENKELE VAN ONZE KLASSIEKERS

- Basisopleiding
 - experiëntieel counselor
- Emotion-Focused Therapy (EFT)
 - EFT levels 1, 2 en 3
 - Masterclasses:
 - EFT bij adolescenten (Erik Peeters)
 - Emotional Pain (dr. Lou Cooper)
- Specialisaties
 - Focusing oriented therapy
 - Focusing met kinderen

Vind al onze opleidingen op www.focusonemotion.be



KORTE TRAININGEN VOOR THERAPEUTEN EN HULPVERLENERS NAJAAR 2023

- Eetstoornissen - Jacqueline Vogelaar - 2 & 16/10
- DGT of Dialectische gedragstherapie - Evelien De Meyer - 3 & 17/10
- Hartcoherentie - Anne Van Sluijs - 3 & 10/10
- Kennismaking met ACT - Annelies Harvent - 9 & 23/10
- Schaamte en kwetsbaarheid - Katrien Cassiers - 12 & 19/10
- Schaduw van de hulpverlener + Webinar 'Groeit sterk door Schaduwwerk' - Lynn Jespers - (09/11 webinar) 13 & 27/11
- Als het impostersyndroom je in de weg staat... - Annemie Willemsse - 14 & 21/11
- Spiritualiteit & psychotherapie - Gitte Beupain - 20/11 & 4/12
- De mogelijkheden van het doen: actiegerichte interventies - Tinne Matheussen - 27 & 28/11
- Tekenend in beweging - Katrien Cassiers - 28/11 & 7/12
- Workshop Familieopstellingen - Katrien Cassiers - 1/12
- Met middenmisbruik omgaan in de hulpverlening - Myriam Bruyninckx - 5 & 12/12
- Lichaamsgericht werken met kinderen en jongeren - Katrien Cassiers - 11 & 12/12

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

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

“Vinkeniers zijn gedreven vogelliefhebbers,” vertelt Gino Welvaert, voorzitter van A.Vi.Bo, de Koninklijke Nationale Federatie Algemene Vinkeniersbond. “Het hele jaar rond zijn wij met onze vogels in de weer om ze gezond op te kweken en te trainen tot goede zangvogels. Zodra hun paartijd aanbreekt, starten ook de vinkenzettingen, wedstrijden waarbij onze botvinken tegen elkaar kampen met hun zang. Vinkeniers spelen voor de eer, want bovenal is de vinkeniersgemeenschap één grote familie.” Deze volkssport staat sinds 2013 ingeschreven op de Inventaris Vlaanderen van het Immaterieel Cultureel Erfgoed.

In de reke

Of hoe een kleine vogel een positieve invloed heeft op het mentale welzijn van haar verzorger.

Een toevallige passant kijkt ongetwijfeld raar op bij het zien van die lange rij mensen die zwiingend op een klapstoel voor een kleine houten kooi zitten en met krijt streepjes trekken op een lange zwarte stok. Maar wie zijn oren spitst, hoort waarschijnlijk ook hoe herhaaldelijk een melodieuze zangpatroon opstijgt uit de kooien. Het is de zang van de mannetjesbotvink die zo met zijn omgeving communiceert. Door de aanwezigheid van concurrenten, links en rechts op een afstand van 2m40, zetten de vogels hun beste zangpootje voor. “Hey, rrr-titititituskewiet, dit is hier mijn territorium” en “Hey jongedame, kom, hier is het goed!” Een liedje van de vink duurt maar enkele

seconden, kent hoge en lage tonen en eindigt met een korte verhoging op *wiet*. In vinkenierstaal heet dat ‘de vinkenslag’ en de persoon voor de kooi, de tekenaar, telt de slagen. De vogel met de meeste vinkenslagen wint.

Elke deelnemer telt de vinkenslagen van de vogel van zijn of haar buurman. Een correcte weergave vereist concentratie. “Het is een prima oefening in luisteren,” lacht Gino Welvaert. “Ooit heb ik eens tegen een politicus gezegd dat elke parlementariër er baat bij zou hebben om af en toe in de reke te komen zitten.” De wedstrijd straalt rust uit en vormt een ware



De vinkeniers zitten in de reke. Het startschot is gegeven.



De vinkeniers noteren met krijt zorgvuldig de zang van de vink die voor hen staat. Daarnaast zijn ze zeer geïnteresseerd in de zang van de vink bij de linker buurman... Da's immers hun eigen vink.

verademing tegen de ratrace waarin wij dagelijks rondrazen. *“Een uur lang vergeet je alles, rinkelt er geen gsm, is het jij, de vink en de natuurelementen. Schijnt de zon, is het warm. Regent het, ben je nat. Is het koud, zit je te bibberen. Je maakt deel uit van de natuur, je zit er middenin, en dat vind ik zo schitterend,”* betoogt Gino Welvaert. In de loop van het gesprek zal hij het nog vaak herhalen: *“Mensen zien alleen de wedstrijden, maar spelen met de vinken is zoveel meer, het is een totaalbeleving die je raakt als mens.”* In dat verhaal laten we ons graag meeslepen.

■ Vogel- en natuurkenners

“Ik ben 62 jaar en al 62 jaar vinkenier,” begint Gino Welvaert zijn relaas. *“Mijn vader was een verwoed vinkenier en thuis hadden we grote volières. Als kleine jongen heb ik nooit anders gezien dan vogels. Mijn vader heeft me veel geleerd. We trokken samen de natuur in waar hij me opleidde om de vele vogelsoorten te herkennen. “Kijk,” zei hij dan, “kijk naar de vlucht, kijk naar de wijze waarop de vleugels gespreid zijn.”* We spitsten onze oren om de talrijke vogelzangen te onderscheiden en zaten soms urenlang stil om het gedrag van de vogels te observeren. Dat bezig zijn met vogels, dat zit nog altijd in mij. Mijn vrouw zegt vaak: *“Zodra de eerste merel zingt, is er geen houden meer aan, en dat is waar. Dan sta ik op, zet mij buiten op een bankje en geniet van het ontwaken van de vogelwereld. Daar vind ik rust in. Wist je dat de merel elke ochtend op dezelfde plek zit om te zingen? Daar,”* en hij wijst naar de nok van het dak van de burens.

“Toen in 2002 minister Dua, na een Europese verordening, bij wet de vogelvangst met netten op in het wild levende zangvogels definitief verbood, stond het voortbestaan van onze hobby op de helling. Voortaan waren we aangewezen op het spelen met gekweekte vinken. In het Instituut voor Landbouw en Veeteelt te Melle liep er half jaren '70 al een onderzoeksprogramma naar het kweken van botvinken in een beschermd milieu, in volières,

maar de resultaten waren ronduit teleurstellend geweest. De vogels deden hun uiterste best: ze maakten een nest, legden eieren en broedden ze uit, alleen de jongen groeiden niet en gingen uiteindelijk dood. Kweken in gevangenschap lukt niet, was de conclusie van het onderzoeksteam. “Waarom niet?” vroegen wij vinkeniers ons af, en wij hebben dat ontdekt. We kwamen er namelijk achter dat de jongen in hun eerste dagen in de natuur, in tegenstelling tot wat algemeen gedacht werd, geen graan- maar insectenetters zijn. Zij leven van levend eiwit: wormpjes, maden, rupsen. Dit werkt wel, ik heb dit jaar al zesentwintig jonge vinken gekweekt. Wat een rijkdom toch! De kracht van de vinkeniersgemeenschap schuilt erin dat er ontzettend veel kennis en ervaring aanwezig is én dat wij die informatie met elkaar delen. Dat maakt ons tot experts.”

■ Kweken van vogels

“Vogels opkweken is een engagement. Het is net als met kinderen, je bent er 24u per dag mee bezig,” vervolgt Gino Welvaert zijn verhaal. *“Het houdt meer in dan de dagelijkse verzorging van je dieren. Vinkeniers spelen wedstrijden en willen gezonde, krachtige*



Een nest vinkenjongen

zangvogels met een sterke natuurlijke territoriumdrang. Daarom zijn we voortdurend bezig met het zoeken naar de juiste voeding en de juiste balans. We verzamelen informatie, verdiepen ons in de wetmatigheden van de natuur en we experimenteren want er is nog zoveel dat we niet weten. We merken bijvoorbeeld dat kwekelingen doorgaans zes tot zeven jaar worden, terwijl de vinken uit de natuur waar we vroeger mee naar een wedstrijd trokken, tien tot twaalf jaar haalden. Vermoedelijk missen onze vinken nog een essentieel voedingsbestanddeel in hun eerste prille dagen en daar zijn we naar op zoek. Bij het ringen, ontdekte ik zo bijvoorbeeld dat mijn jongen die darrenbroed eten, groeien als kool. Het kweken van vinken in een beschermde omgeving is gebonden aan een hele strenge wetgeving die o.a. voorschrijft dat elke vink geregistreerd en geringd moet zijn. Normaal doe je dit als het jong vijf dagen oud is. Bij mijn jongen moet ik het zeker ten laatste op dag vier doen of ik krijg de ring niet meer over het pootgewricht. De vinken blijken ook ouder te worden als ze darrenbroed eten. Ik heb nu een vogel die negen jaar oud is en gisteren als tweede eindigde in een wedstrijd.”

“Door zo intens met mijn vogels bezig te zijn, ontstaat er een band. Ik zorg voor mijn vinken, maar zonder dat zij het beseffen zorgen zij ook voor mij,” legt Gino Welvaert uit. “Wanneer ik na een drukke werkdag thuiskom, ga ik eerst bij hen langs. Ze zingen en ze tonen zich, en dat is mooi voor mij, dan kan ik de werkstress even achter mij laten. Mocht ik de verbinding met de natuur verliezen, zou dat een groot gemis zijn voor mij, je kan het een soort therapie noemen. In de volière kan ik resetten en doe ik energie op om er weer tegenaan te gaan.”

■ Samenwerking met de wetenschap

“Erkenning voor onze expertise blijft vaak uit,” vertelt Gino Welvaert. “Ook wij kennen iets van natuurbehoud en om deze expertise te valideren, besloten we op zoek te gaan naar wetenschappelijke onderbouwing voor de kennis die we proefonder-

vindelijk ontwikkeld hebben. Met het bestuur van de federatie hebben we toen de stap gezet naar de academische wereld, een stap die leidde tot een boeiende kruisbestuiving. Het deed deugd om wetenschappelijke bevestiging te krijgen van zaken die wij al lang wisten. Zo hadden de oudere vinkeniers mij bijvoorbeeld jaren geleden al getipt om mijn voorzanger in het zicht te zetten van de jonge vogels. Hoe meer zintuigen zij kunnen inschakelen bij het aanleren van de zang, hoe gemakkelijker om de juiste zang onder de knie te krijgen. Anderzijds leverde de samenwerking ook verrassende nieuwe inzichten op. Persoonlijk ben ik enorm geboeid door het onderzoek naar de betekenis van de communicatie bij vogels en hoe wij die als mens interpreteren. Een mooi voorbeeld daarvan is dat we tijdens een vinkenzetting de kamplust van het mannetje belonen. De vogel met de meeste zangen wint en roepen wij uit tot de sterkste vogel. Dat is de vogel waarmee we willen verder kweken. Uit onderzoek blijkt echter dat in de natuur de vogel met de langste zang en de meeste rolzangen voor een vrouwtje het aantrekkelijkst is. Deze bevinding is nuttig voor ons, want de pop (het vrouwtje) kiest het mannetje uit om te paren en niet omgekeerd.”

“Weet je, hoe meer ik leer over de natuur, hoe meer ik besef dat ik er niets over weet. Maar het gevoel dat ik er deel van uitmaak geeft mij rust. Bewust zijn van mijn eigen nietigheid in het verhaal leert me om te relativiseren. Het helpt om problemen die in het dagelijkse leven op mij afkomen in een ruimer perspectief te plaatsen, en dat komt ook van pas bij mijn taken als voorzitter van de federatie.”

■ Sociale cohesie

Vinkeniers zijn georganiseerd in plaatselijke verenigingen, maatschappijen die verbonden zijn aan een volkscafé. “Het zijn de plaatsen waar vinkeniers elkaar ontmoeten tijdens wedstrijden,” vertelt Gino Welvaert, “maar het vriendschappelijke leven stopt niet buiten de club. Het hele jaar door houden



Als je ruim 90 bent en vinkenier, dan durft het gehoor wat verminderen. Met wat hulpmiddelen kan je nog steeds meetekenen in de reke.



De spelers controleren de uitslagen en kunnen eventueel het resultaat aanvechten. Dit keer bestond de prijs uit €8 en een pakje boter voor de winnaar. Zijn vink, Pief, zong 558 liedjes.

we contact en in moeilijke tijden helpen we elkaar. Om maar enkele voorbeelden te noemen: na mijn rugoperatie stond mijn beste vriend vinkenier elke morgen om zes uur aan mijn deur om mijn vogels te verzorgen, tijdens corona deed ik boodschappen voor de oudere leden die de deur niet uit durfden en tijdens de jaarlijkse mis voor overleden vinkeniers zit de kerk afgeladen vol met honderden leden die afkomen om samen het verlies te dragen. Die sterke sociale cohesie is misschien wel onze grootste kracht!”

“Ik breek graag een lans voor onze hobby,” zegt Gino Welvaert enthousiast. “Het blijft prachtig om te zien hoe een kleine vogel mensen verenigt en dat maakt ons trots. Iedereen is welkom. Om vinkenier te worden hoef je niet hooggeschoold of rijk te zijn. Gezond boerenverstand en voeling met de natuur, meer heb je niet nodig. Wie wil starten met de vinkensport zal langs alle kanten tips en goede raad meekrijgen, en zelfs een vogel of een kooi als je wilt. We zorgen ervoor dat iedereen kan spelen en kan blijven spelen. Toen enkele oudere leden overwogen om af te haken omdat hun gehoor achteruit ging, wat een handicap vormt bij vogels die heel stil zingen, installeerden we microotjes bij de vogels en gaven hen een koptelefoon. We zijn nog met veel. Deelnemers die voor het eerst naar het jaarlijkse kampioenschap komen zijn vaak overweldigd door de massa, door de honderden leden die van heinde en ver komen om hun vinken te laten zingen.”

“We stellen wel vast dat verjonging uitblijft. De jeugd leeft niet langer onder de kerktoren, de wereld ligt voor hen open. Maar we zien ook nieuwe mensen komen, ook uit andere landen. De taal van vogels is universeel. Een vink zingt hetzelfde lied in België, in Zuid-Europa of in Noord-Afrika, wat maakt dat de mensen zo kunnen instappen.”

“Maar laat ik jullie ook wel waarschuwen. Voor het prijzengeld hoef je bij ons niet te komen. Meer nog, ik zou de rekening niet willen betalen van de man die dit jaar het kampioenschap gewonnen heeft,” schatert Gino Welvaert uit, “want je kan er niet omheen hoor. Mekaar zien, dat is feest hé!”

En wie wint, ... ja die trakteert!”

Tine Van de Vel

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

Met dank aan Gino Welvaert, voorzitter van de Koninklijke Nationale Federatie Algemene Vinkeniersbond.

De vinkenzetting is opgenomen in de Inventaris Vlaanderen van het Immaterieel Cultureel Erfgoed. Lees er hier meer over: www.immaterieelerfgoed.be/nl/erfgoed/erfgoed/vinkenzetten-in-vlaanderen

Beeld | © Lodewijk Deleu - www.ikwashier.live, behalve nest vinkjongen © A.Vi.Bo

Deze rubriek wordt verzorgd door Werkplaats immaterieel erfgoed.

