



Zigzag 10 jaar

Tweemaandelijks tijdschrift van Zigzag
(verschijnt niet in juli en augustus)

Verantwoordelijke uitgever:
Ronny Soontjens Dalstraat 27 9100 Sint-Niklaas

Jubileumeditie ter ere van
het 10-jarig bestaan van Zigzag





***Huis voor Ontmoeting
in de Geestelijke Gezondheidszorg***

Wat is Zigzag?

Zigzag is een huis waar volwassenen met psychosociale problemen elkaar kunnen ontmoeten in een gezellige en alcoholvrije omgeving (praatcafé).

We organiseren ook samen met onze klanten vrijetijds- en vormingsactiviteiten en bieden mogelijkheden om op vrijwillige basis een handje toe te steken binnen het ontmoetingshuis.

Zigzag wil op deze wijze 'een veilige thuishaven' zijn voor jou en een 'uitvalsbasis' bieden naar de samenleving toe.

Hoe kan je ons leren kennen?

Je kan eens langskomen tijdens de openingsuren van onze ontmoetingsruimte. Je kan ook samen met een vertrouwenspersoon zoals een familielid, vriend(in) of begeleid(st)er langskomen. Of je kan een afspraak maken met ons en eerst eens op kennismakingsgesprek komen.

Je kan ons ook schrijven of emailen, je vindt ook heel wat info in deze krant en op onze website.

Onze aandachtspunten:

Een lage drempel: geen wachttijden, geen intakes, je kan vrijblijvend komen kennismaken....

Inspraak: je kan als klant je stem laten horen binnen Zigzag en dit initiatief mee helpen uitbouwen.

Maatwerk: geen vast programma, we proberen tegemoet te komen aan ieders wensen..

Samenlevingsgericht: naast jou zijn ook jouw familie, vrienden, begeleiders welkom..

"Zigzag "
geeft de weg weer die vele mensen moeten afleggen
in het kader van hun herstel en het zoeken
naar een nieuwe plaats binnen onze samenleving.

Ons ontmoetingshuis is een initiatief van Pro Mente, Beschut Wonen in de GGZ en PC St. Hiëronymus; en wordt mede ondersteund door APZ Sint-Lucia, Beschut Wonen Waasland en de stad Sint-Niklaas.

INHOUDSTAFEL

- Voorwoord	Blz. 4
- Zigzag: Het vreemdste ontmoetingshuis dat je ooit bent tegengekomen?	Blz. 5
- Recept: Budgetballetjes	Blz. 6
- Kunsttentoonstelling van Filly Goddes in Zigzag	Blz. 7
- Gedicht: Een mens als "jou"! + 2005: project Nevsky – Zigzag	Blz. 8
- Zaparade in Sint-Pauwels + Speciale editie spotnamen	Blz. 10
- Nieuws! Nieuws! Nieuws! + Gedicht: Humeur	Blz. 11
- Hoe poëzie kan helpen bij psychische problemen	Blz. 12
- Verslag Survival weekend	Blz. 14
- Het kruidentuintje van Hilde	Blz. 15
- Gedicht: De draak + Verslag buurtfeest Westerbuurt + barbecue	Blz. 16
- Hoe anders is anders	Blz. 17
- Gedicht: "Ode aan de beestjes"	Blz. 19
- Lezersbrief + Ik heb geleerd...	Blz. 20
- Croque gezond + Gedicht	Blz. 21
- De Loft vs Zigzag	Blz. 22
- Bezoek aan de sterrenwacht van Hove	Blz. 23
- Dagtrip: vrijwillige medewerkers van Zigzag	Blz. 24
- Verslag "filmontbijt" + Bezoek van de heer Stefaan Baeten aan Zigzag	Blz. 25
- Fit in je hoofd, goed in je vel	Blz. 26
- Gedicht: Vogelverschrikker + Betoging te Brussel	Blz. 27
- Wil je eerst eens blazen...?	Blz. 28
- Postbus + Uitwisselingsdag met De Loft, Poco Loco en Zigzag	Blz. 29
- Psyloswandeling te Herentals + Gedicht: Papa	Blz. 30
- Dé momenten van het voorbije jaar 2002	Blz. 31
- Herstellen doe je zelf – met anderen	Blz. 32
- De moppentapper	Blz. 33
- Dag van de geestelijke gezondheid: Psychiatrie in de stad	Blz. 34
- Waar gebeurd !!!!!	Blz. 35
- XIII Trofeo Aurora International, Prato, Italia	Blz. 36
- Mijn opleiding op de Antwerpse Steenweg (AC 't Accent)	Blz. 38
- Ieper: In Flanders Fields	Blz. 39
- Voor de jongeren onder ons!	Blz. 41
- Bezoek uit Litouwen	Blz. 42
- Heb je 8 euro voor mij? + Gedicht	Blz. 43
- Apachen Indianen	Blz. 44
- Dankwoord aan Patrick	Blz. 45
- Uitstap naar clubhuis te Morsel + Een ervaring rijker	Blz. 46
- Impressies uit het verre Rusland	Blz. 47
- Ode aan de vrijwilliger	Blz. 48
- Sociaal Artistiek project theater: "To be or not to be"	Blz. 49
- Gedicht: Mijn kind	Blz. 50
- Interview met Mister Patrick	Blz. 51
- Leer je huisdier de kat het ABC + Gedicht: Leven	Blz. 52
- Affiche: Manifestatie	Blz. 53
- Japan + Gedicht: Lijden	Blz. 54
- Mensen geboren voor 1970	Blz. 55
- Vakantieverhaal over bergvakantie naar de Franse Pyreneeën	Blz. 56
- Spreuken en gezegden + Gedicht	Blz. 57
- De ervaring met Zigzag + Gedicht: Liefde	Blz. 58
- Krantenartikel: aankoop gebouw Zigzag	Blz. 59
- Sweet dreams are made of this...	Blz. 60
- Puur natuur: De ekster + Netbaltornooi Psylos te Zoersel	Blz. 64
- Interview met Dhr. Stefaan Baeten	Blz. 65
- Affiche: Rookvrije ontmoetingsruimte	Blz. 67
- Reclameboodschap: internet + Leerlingenbezoek aan Zigzag	Blz. 68
- Bijscholing motorrijden	Blz. 69
- Netbaltornooi Psylos te Zoersel	Blz. 70
- Encyclopediereeks: De aarde en het heelal	Blz. 71
- Het leven na de psychiatrie...	Blz. 73
- Op de sofa met Ronny, Davy en Bettina	Blz. 74
- Affiche: Tentoonstellingen 10 jaar Zigzag	Blz. 77
- Colofon	Blz. 78

VOORWOORD

Beste Ziezo - lezer,

Je zal het misschien al gemerkt hebben dat deze editie van Ziezo er ietwat anders uitziet dan je gewend bent. Voor je ligt namelijk de jubileumuitgave van ons krantje. Dit ter ere van het 10-jarig bestaan van ons ontmoetingshuis, 6 november 2010 dag op dag 10 jaar geleden. Het eerste huiskrantje verscheen evenwel pas in maart 2001, maar toch wilden we deze gelegenheid niet laten voorbijgaan om een feestelijk nummer uit te geven.

Je zal merken dat de vaste rubrieken (uitleg interne werking, info lidmaatschap, activiteiten G- clubs, info PASS-groep & lotgenotengroep) er deze editie niet instaan, maar indien je vragen hebt hieromtrent kan je natuurlijk altijd in Zigzag terecht. Er is ook geen activiteitenkalender voor november/december opgenomen in deze uitgave, dus hou zeker de prikborden in Zigzag in de gaten.

Voor deze feesteditie zijn er geen nieuwe artikels geschreven, maar hebben we eens grondig ons archief doorlopen. We hebben daaruit een selectie gemaakt van in het oog springende artikels, gedichten, affiches en verslagen over enerzijds éénmalige activiteiten, maar anderzijds ook over dagelijkse activiteiten binnen en buiten Zigzag. Wat meteen de diversiteit en variëteit binnen Zigzag illustreert. Deze bundeling is slechts een selectie, waarbij we getracht hebben zoveel als mogelijk mensen, die in de voorbije 10 jaar hun steentje hebben bijgedragen aan het Ziezo - krantje, aan bod te laten komen. Je zal merken dat er doorheen deze jaren een hele hoop mensen aan dit krantje hebben meegewerkt. Bedankt aan allen die ooit iets hebben binnengeleverd om te publiceren. Ook een dikke proficiat aan alle vrijwilligers achter de schermen, zowel de leden van de redactieraad, als de administratieve vrijwilligers die de praktische uitwerking op zich nemen.

Wat betreft de cover, is deze speciaal ontworpen voor dit feestnummer door 2 van onze vrijwilligers. Ik kan ook reeds mededelen dat we vanaf januari het krantje in een nieuw kleedje steken voor de komende 10 jaar. De nieuwe cover is tevens ontworpen door één van onze vrijwilligers.

Zo, ik wens jullie alvast veel leesgenot en veel nostalgische momenten bij het lezen van deze jubileumeditie. Wie hier nog niet genoeg mee heeft, kan steeds het volledige archief van Ziezo raadplegen in Zigzag.

Voor de komende 10 jaar veranderen we alleszins onze strategie niet. Dit krantje blijft een medium om te laten horen wat er zoal leeft binnen Zigzag, om onze komende activiteiten aan te kondigen en ieder van jullie uit te nodigen eens kennis te komen maken of mee te werken binnen Zigzag, als je wil. Dit was reeds zo te lezen in het voorwoord van de allereerste editie (jaargang 1, editie 1, maart - april - mei 2001) en zal dus ook de komende jaren zo blijven.

Tot ziens in Zigzag.

Groeten

Davy (professioneel medewerker)

ZIGZAG:

Het vreemdste ontmoetingshuis dat je ooit bent tegengekomen?

Spivak is een Israëlische psychiater uit het Moadon dagcentrum in Jeruzalem, en hij vertelt zijn verhaal onder de titel “ Het Zotste dagcentrum dat ik ooit ben tegengekomen”. Spivak laat zien waarom een patiënt, Onno, het Moadon zo’n zotte bedoening vond.

In dit dagcentrum werd wel op een heel rare manier op hem gereageerd, zijn manier van doen werd er namelijk als heel normaal beschouwd. Dat was nieuw voor hem, want hij had reeds een hele tocht doorheen hulpverlenersland achter de rug, en steeds was hem gezegd dat zijn gedrag niet adequaat was en dat hij hulp zou krijgen om het te veranderen.

Wat was er concreet met hem aan de hand? In nieuwe situaties werd Onno altijd na zeer korte tijd rusteloos en gespannen. Dit werd dan weldra zo onverdraaglijk dat hij opstond en zich uit de voeten maakte. Achteraf had hij hierover dan het gevoel van weer eens te zijn mislukt in het leggen van contact. Hij schaamde zich voor mensen van wie hij was weggelopen, durfde ook niet meer terug te gaan. Op die manier raakte hij vereenzaamd, geïsoleerd en verbitterd. In het Moadon dagcentrum werd niets van hem verwacht. Hij kon binnenlopen, een krantje lezen, of een kopje koffie drinken en gewoon weggaan.

In feite was de eerste keer dat hij er kwam al heel merkwaardig verlopen, namelijk ongeveer als volgt. Onno gaat samen met een paar nieuwkomers aan een tafeltje zitten en na enkele minuten voelt hij prompt zijn rusteloosheid en spanning opkomen. Hij schuifelt wat op zijn stoel heen en weer en doet een paar vergeefse pogingen om recht te staan. Vreselijk verveeld met de situatie, zegt Onno tegen de aanwezige medewerkster dat hij zich heel gespannen voelt en wat wil gaan rondwandelen. En nu komt het. Zij antwoordt hem dat zoiets perfect normaal is als ge ergens nieuw komt, en dat hij gerust wat kan gaan rondwandelen! Onno is verbaasd. Hij had verwacht dat ze hem zou aanmoedigen het nog even vol te houden! Hij gaat dus wat rondwandelen, maar dan komt hij de medewerkster zeggen dat hij echt dringend naar huis moet. En opnieuw volgt er een verrassende reactie. De medewerkster antwoordt hem dat vele mensen het moeilijk vinden om langer te blijven in een nieuwe omgeving en dat hij uiteraard vrij is om naar huis te gaan als hij dat wil. Ook zegt ze, dat ze zijn bezoek geapprecieerd heeft, en ze biedt aan hem te vergezellen tot bij de bushalte.

Onderweg probeert ze met hem in gesprek te komen, maar Onno negeert haar. Als de bus komt, herhaalt ze nog eens hoe ze zijn bezoek geapprecieerd heeft, en wenst ze hem tot weerziens.

Wat er gebeurd is, is dat deze begeleidster zich heeft laten raken – ze heeft opgemerkt dat het Onno niet goed afging bij dit eerste bezoek, dat hij zich niet op z’n gemak voelde, en ergens heeft ze gevoeld dat dit bij hem samenhang met zijn lijden...- ze heeft daar oog voor gehad. En daarop is ze overgegaan tot handelen – ze is niet blijven zitten in de veiligheid en de pseudo-tolerantie van *laissez faire*, *laissez aller*, ze heeft zich geëngageerd. Ze is opgestaan, en is een eindje met hem meegegaan, in de letterlijke zin, zeker, maar ook in menselijk-gevoelsmatige zin.

Het mooie in het vervolg van Spivak’s verhaal is dat hij beschrijft hoe Onno enige dagen later terugkeert naar het Moadon. Bij alle andere ervaringen met hulpverlening bleef hij na een eerste mislukte keer definitief weg, maar hier komt hij terug. En die eerste ontmoeting met de medewerkster krijgt van langsom meer gestalte. Aanvankelijk gaat ze zonder meer mee met Onno tot aan de bushalte. Bij een vierde of vijfde bezoek wordt Onno weer na korte tijd gespannen en rusteloos, en wil vertrekken. De medewerkster stelt hem voor eerst samen even koffie te drinken en pas dan naar de bushalte te gaan.

Onno verklaart zich akkoord, het valt hem goed mee, en zo wordt het koffiedrinken alvorens te vertrekken een vast ritueel. Geleidelijk aan, bij volgende bezoeken, wordt deze koffiepauze al wat langer, en ze raken ook al eens in gesprek.

Wat gebeurt er dan nu in feite?

Onno doet hier een ervaring op die sterk in contrast staat met zijn vroegere ervaringen in de psychiatrie. Bij die vroegere contacten was hij steeds na korte tijd gespannen geraakt en weggegaan. Het resultaat was een negatief gevoel, een mislukking van 'ziet ge wel, 't is altijd hetzelfde, dit lukt me nooit', en de moed ontbrak hem om het nog eens te proberen.

Nu: door het weerkerende ritueel van de koffie en het gesprekje werd dit doorbroken. In plaats van de teleurstelling om een zoveelste mislukking, met zelfverwijten en schuldgevoelens, beleeft Onno een positieve ontmoeting, waarbij hij zich als persoon geaccepteerd en gewaardeerd voelt. Deze ervaring vormt een stevige grond, waarop het mogelijk zal worden verder te bouwen, en stilaan meer te gaan participeren in het aanbod van het dagcentrum. Onno gaat er zich goed voelen._

Uit: Rehabilitatie. Een oriëntatie en een beschrijving van drie benaderingswijzen. Dr. Marius Nuy (red.); uitgeverij SWP, 2000.

uit Ziezo jaargang 1 editie 2

Budgetballetjes

Benodigdheden

- 1 600 gr gemengd gehakt
- 2 150 gr gerookte spekreepjes
- 3 1 sneetje wit brood
- 4 1 teentje look
- 5 1 fijngesneden ui
- 6 1 ei
- 7 1 eetlepel fijngehakte peterselie
- 8 olijfolie (mag ook boter zijn)

Saus

- 1 700 gr tomatenpassata
- 2 1 fijngesneden ui
- 3 1 teentje look
- 4 basilicum

Bereidingswijze

- 1 Verhit de olijfolie of boter en stoof hierin de ui en de look laten afkoelen
- 2 Spek fijner snijden, door het gehakt mengen, broodkruim of paneermeel, peterselie en de gestoofde ui toevoegen. Het losgeklopte ei er door mengen, peper en zout toevoegen
- 3 Vorm balletjes en bak ze goudbruin, voeg een scheutje water toe, dek de pan af en laat ze verder garen.
- 4 Voor de saus: olijfolie of boter laten smelten in een pan, de ui en de looksnippers zachtjes stoven. De tomatenpassata toevoegen, peper en zout en zachtjes opwarmen.
- 5 De saus op borden scheppen, balletjes verdelen en serveer met pasta.

Bron: Spar januari 2010

Extra tip: prijs kan gedrukt worden indien je huismerken gebruikt (Aldi of nr. 1) of gehakt in promotie. Het teveel kan je altijd invriezen.

Smakelijk!

Mia

uit Ziezo jaargang 10 editie 3

Kunsttentoonstelling van Filly Goddes in Zigzag van 21/06/07 – 30/06/07

“Schizo loving in Ancient Lunatics”

“Er werd mij gevraagd een woordje te zeggen over de werken die hier te kijk hangen. Ze zijn van de hand van Filly Goddes alias Filip Van Goethem. Niet alleen de titels van de schilderijen zijn in het Engels, maar ook de gedichten.

Eén van z'n grootste zielsverwanten is Jim Morrison, lead zanger van de legendarische rockgroep “The Doors”, die grote successen kende op het einde van de jaren zestig, begin jaren zeventig. Het werk met als titel “Indian Summer” verwijst naar de gelijknamige song. Morrison schreef ook gedichten en maakte een film. Hij stierf in Parijs op 3 juli 1971 op 37-jarige leeftijd.



Net als Morrison speelt Filly Goddes in een groep en schrijft hij gedichten. Maar laat ons zijn werken even trachten te benaderen. Op jonge leeftijd was hij reeds vlug bezig met tekenen. In 2003 heeft hij die draad terug opgenomen. Hij ging lessen volgen aan de bijafdeling van onze Stedelijke academie in Sint-Gillis-Waas, in het atelier schilderkunst bij Jeannine Van Leugenhaeghe. Hij werkte daar meestal naar zelf samengestelde stillevens. Van die periode 2003 – 2004 dateren stillevens en naakten die op persoonlijke wijze werden verwerkt.

De titels van zijn werk staan meestal zichtbaar vermeld op zijn schilderijen en tekeningen en zijn zeer bewust gekozen in functie van de inhoud van het werk. Het zijn natuurlijk allemaal titels in 't Engels. Al het gene dat op doek of papier gezet wordt, moet voor Filly een betekenis hebben en kan hij ook zeer goed onder woorden brengen. Zo staat bijvoorbeeld het soms terugkerende kruis als symbool voor het geloof, maar ook voor het ongeloof naargelang de plaats in de compositie.

Indien ik het goed begrepen heb, volgt hij nu in de Vrije Ateliers een cursus schilderen bij Olga Van den Bogaert. Hier schildert hij meestal olieverven op doek. Zijn kleurgebruik is helder en zijn aangewende vormen zijn sterk afgelijnd.

Zoals u ook kan zien, zijn er werken die sterk refereren naar grote voorbeelden zoals Picasso, maar ook naar Mondriaan en Van Gogh. Telkens voegt hij een persoonlijk accent toe. Ook zag ik schilderwerk dat me deed denken aan Miro. Misschien is dat een toevallige overeenkomst nadat Filly een kunstboek had ingekeken, want zich informeren doet hij zeker.

Wat mij echter het meest boeit in zijn werk, en misschien wel het minst “Rock and Roll” is, zijn de olieverven van landschappen, geschilderd naar foto en dus niet naar natuur.

Hier is een zeer gevoelig schilder aan het werk. Ik denk hierbij aan het schilderwerk van Bonnard of Veuillard, twee schilders die de link leggen tussen het impressionisme en het expressionisme.



Eigenlijk kan ik nog uren vertellen over de werken die hier tentoongesteld zijn, zoals de maker zelf ook trouwens. Wat ik nog wil zeggen is dat de toeschouwer zelf bepaalde dingen zal ontdekken, wanneer hij echt aandachtig kijkt. Daarom wens ik u allen veel kijkgenot.

Voor de rest wens ik de exposant veel succes, en de nodige, verdiende aandacht voor zijn werk.”

Tekst zoals voorgedragen door de Heer Andre Roelant (leraar grafiek en schilderkunst in de Stedelijke Academie voor Schone Kunsten te Sint-Niklaas) tijdens de vernissage van deze kunsttentoonstelling op 21 juni 2007

uit Ziezo jaargang 7 editie 4

Een mens als “JOU” !

*Een nieuw jaar is aangebroken,
Vele mensen hebben ook die dromen
Dat alles nu veel beter wordt !
Maar schiet er niemand soms tekort ?*

*Zo zijn er velen in het leven,
Alleen ; eenzaam en vergeten !
Doch als ik deze mensen, zoïets ooit kan geven,
Dan zou ik 't doen, met vreugdekreten !*

*Want diep in mij, zijn de wensen,
Voor iedereen, voor alle mensen,
Dat niemand ooit alleen zou zijn,
En elke dag is, als zonneschijn...,*

*Men samenleeft, hand in hand,
Geen wezen ooit nog wordt verstoten;
Doch liefde brengt, in ieder hart ..,
Geen deuren, voor anderen gesloten !*

*Geen haat, jaloezie of nijd
Geen oorlog meer, geweld of strijd,
Toch samenleving, voor arm en rijk,
Een mensenhart, in elk bereik !*

*Want geen woord, kan ooit mooier zijn,
Dan ... “Mens, ik hou van jou !”
Zoals een moeder zorgt, voor 't kindje klein,
Zo hou ik van een mens, als “jou”*

Remy STOLBERG
uit Ziezo jaargang 5 editie 1

2005: project Nevsky – Zigzag

Het initiatief Beschut Wonen Pro Menté vzw. Heeft in samenwerking met LUCAS (Katholieke Universiteit Leuven) voor 2005 een projectaanvraag ingediend bij het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Administratie Buitenlands Beleid in functie van ondersteuning van het Nevsky Clubhuis In Sint-Petersburg (Rusland) via ons ontmoetingshuis Zigzag. Deze projectaanvraag is onder tusschen goedgekeurd wat wil zeggen dat we hiermee vanaf januari 2005 van start kunnen gaan.

Hoe deze samenwerking en ondersteuning er concreet zal uitzien zal de komende maanden verder onderzocht en op punt gesteld worden. In ieder geval zullen we in de loop van het jaar 2005 bezoek mogen verwachten vanuit dit clubhuis en de geestelijke gezondheidszorg in Sint-Petersburg en zal er een tegenbezoek van ons uit naar ginder gepland worden. Bekeken zal worden hoe wij (en in ruimere zin: Vlaanderen) de ontwikkelingen (of het begin van ...) binnen de geestelijke gezondheidszorg aldaar kunnen ondersteunen op het vlak van kennis, vorming, beleid en eventueel ook op materieel vlak.

Dat we toch wel met een ietwat 'andere wereld' geconfronteerd zullen worden, moge blijken uit de volgende fragmenten uit het zeer levenswaardige artikel van Robert Van Voren: "Vilnius en St. Petersburg: een wereld van verschil", gepubliceerd in: Maandblad Geestelijke volksgezondheid, 2002, 7/8 nr. 57, pp. 701 – 711.

"Het Svortsova-Stepanova ziekenhuis is met meer dan 2500 patiënten de grootste psychiatrische inrichting van St. Petersburg. Twee jaar geleden bezocht ik het tijdens een rondtocht langs diverse psychiatrische instellingen in de stad om zo een duidelijker beeld te krijgen hoe hervormingen zouden kunnen worden geïnitieerd. De directeur gaf me een rondleiding over het uitgestrekte terrein, waarbij we de ene afdeling na de andere in sneltreinvaart doorkruisten. Een typische sovjetkliniek: zalen volgepakt met soms wel dertig bedden. Patiënten in versleten pyjama's, nergens persoonlijke eigendommen, en overal de doordringende, met lysol vermengde geur van slecht functionerend sanitair. Als hoogtepunt van deze rondleiding toonde de directeur me vol trots een van zijn uitvindingen: een zaal met minstens twee dozijn typistes die, met een hoofdtelefoon op, zaten te rammen op gigantische typemachines. Dit was de rapportageafdeling, legde hij me glunderend uit: zodra de in het ziekenhuis werkzame artsen een patiënt hadden gezien, konden ze vanaf hun eigen afdeling hiernaar toe bellen om hun diagnose door te geven zodat die kon worden uitgetypt en vervolgens teruggebracht naar de afdeling in kwestie.

Dat laatste gebeurde door een fietskoerier die de hele dag op pad was: van afdeling naar afdeling en dan weer terug naar de typekamer voor de volgende lading diagnoses. Sovjettechnologie in een postcommunistische samenleving. Aan de psychiatrische zorg als zodanig was sinds de val van het sovjetregime niets verbeterd. Verslechterd is er veel: er is gebrek aan medicijnen, gebrek aan personeel, gebrek aan geld voor renovaties. Een groot psychiatrisch conglomeraat in verval – zonder uitzicht op verbetering.

Rusland blijft Rusland, ondanks alle invloeden van buitenaf: een land van uitersten, een andere planeet.

Schizofrene asbak

De Litouwse psychiatrie heeft niet minder te lijden gehad van het sovjetbewind dan de Russische: het land was allang gesovjetiseerd toen Stalin in 1950 de theorieën van Pavlov tot absolute waarheid uitriep en er een monopolie ontstond voor de Moskouse School van prof. Andrei Snezhnevsky, die heilig geloofde in zijn theorie van de 'sluipende schizofrenie'. Een handig ziektebeeld: niemand zag volgens hem dat er iets mis was, alleen de psychiater, en symptomen waren 'strijd voor de waarheid', 'hervormingsdrang', 'volhardendheid' of 'religieuze waarden'. Van Snezhnevsky is bekend dat hij eens uitriep: 'Als ik zeg dat een asbak schizofreen is, is dat zo!'.

De tragiek van Rusland is dat fondsgevers het land over het algemeen als hopeloos beschouwen. Te groot, te log, te ondoorzichtig, te corrupt en bovendien met een vleugje onbeschaamde rijkdom die slechts een paar 'nieuwe Russen' in de grote steden heeft getroffen. Voor de rest is het land straatarm, lijden de gemarginaliseerde groepen het meest en is de geestelijke gezondheidszorg een van de kinderen van de rekening. Terwijl de enige hoop op verbeteren het investeren in de toekomst is: gerichte subsidies voor relatief kleine projecten waar het liefst zoveel mogelijk jonge professionals bij worden betrokken."

Zo'n relatief klein project met jonge, geëngageerde professionals is het Nevsky Clubhuis, opgestart in 1998. Dit ontmoetingscentrum binnen de geestelijke gezondheidszorg bereikt ondertussen een 250 cliënten en betrokkenen, ondersteunt de ontwikkeling van gelijkaardige initiatieven buiten de grenzen van z'n eigen regio en was de stichter van een familieorganisatie 'Nevsky Relatives House' in juni 1999, een organisatie die ondertussen op eigen benen staat.

Wij hopen dat deze internationale samenwerking en uitwisseling vruchtbaar en verrijkend zal zijn voor alle betrokkenen en houden jullie van de ontwikkelingen binnen dit project regelmatig op de hoogte.

Ronny Soontjens
Coördinator Zigzag

uit Ziezo jaargang 4 editie 5

Zapparade in Sint-Pauwels: 4 juli 2009

De Zapparade is een familie en straattheaterfestival.

“Diep, ergens heel diep in Ginderieverst, dichtbij de verste uithoek van het land, schrok Quillenveer; de elf, wakker. De zon was al opgestaan en begroette de elf met de gebruikelijke straal van licht door een spleet in de gordijnen. Quillenveer keek op de wandklok en zag dat het nog maar eventjes zou duren voor de wekker zou afgaan... En ja, daar verscheen de grote groene brulkikker in het open deurtje van de klok: brakak, brakak, zeven maal en toen terug rust!

Quillenveer bleef nog even stil liggen en richtte zich dan verschrikt op: ‘waar is de ‘tik’ van mijn klok...en de ‘tak’....?’. Ze keek verdoemd naar de wandklok en bleef staren: ‘Gek!’ Ze keek opnieuw en bleef kijken, zonder ook maar één keer te knippen met haar oogleden. ‘Nee, nee, ik verbeeld het mij niet... de wijzers van mijn klok verzetten zich geen haarbreed...!’ ‘Quillenveer gooide haar dekbed van het bed af, sprong over de rand en kwam met een vloeiende beweging tot stilstand voor de klok. Nee, er was geen levende tijd meer te bespeuren in haar klok! Ze rende naar het venster, gooide het raam open en schreeuwde zo luid ze kon: **‘Bosmosmannnnnn!’**”

Bibiane De Beleyr

Op het kerkplein en het molenplein konden kinderen zich tegoed doen aan workshops. Zo konden ze streetdance, graffiti, rope skipping, e.a.... ontdekken. Ook voor de creatieve kinderen was er een groot aanbod zoals dromenvanger, juweeltjes, een viltten pen maken, e.a....

Wij werden verwelkomt door de “Bosmosmannnnnn” die vroeg of wij de tijd voor hem wilden nemen. Een beetje verder werden we leeggezogen en werd ons overschot van tijd in de zandloper gedaan zodat er steeds meer tijd terug kwam. We konden genieten van de verschillende straattheaters. Het was een heel leuke namiddag.

Carine

uit Ziezo jaargang 9 editie 4

Speciale editie spotnamen

Sint-Niklaas (O.): rapenbraders, oliezekers, blauwselmannen

Belsele (O.): klokkelappers.

Stekene (O.): blauwbuiken, vechters, baanstopers

Lokeren (O.): rapenbraders.

Sint-Gillis-Waas (O.): eiertrappers

Nieuwkerken (O.): schapenkoppen

Antwerpen (A.): sinjoren, pagadder.

Hamme (O.): wuiten , (= vogel) winten (= roetaard)

Beveren-Waas (O.): geitekoppen,puitslagers

Vrasene (O.): bulten

Melsele (O.): pijpkins

Bornem (A.): boskrabbers.

Sinaai (O.): schinkeleters

Deurne: (A):

- die van het Moordeneerskwartier omdat er vooraleer er een stoomtram naar Wijnegem reed, er in de buurt van het fort 1 (Ongeveer 1865) een gehucht was met nogal beruchte figuren die overvallen pleegden op de boeren en voerlui die met hun karren 's morgens vroeg stadwaarts reden om hun waren te verkopen .

- de bewoners van het "Slijkdorp " zoals die van Berchem eertijds ook genoemd werden omdat de meeste wegen er nog ongekasheid en modderig bijlagen .

Kruikebe: (O): muggelbussers

Lode

NIEUWS! NIEUWS! NIEUWS!!!

Even kijken in ons archief; ja, we bestaan nog geen jaar en we hebben reeds een archief dat gestaag groeit.

Op maandag 28 mei 2001 ontvingen we in Zigzag een 'ministerieel' bezoek, namelijk Minister Frank Vandenbroucke, zoals sommigen onder U reeds konden lezen in het AC-krantje (ja, zij hadden de primeur!)



Iedereen was een beetje zenuwachtiger dan normaal en zelfs de buurtbewoners stonden buiten voor hun deur op wacht. Na **LANG** wachten, arriveerde de Minister met zijn gevolg. Wat volgde was een aangename kennismaking met 'Zigzag' versus 'Kabinet Sociale Zaken.'

Het werd een fijne, zelfs gezellige namiddag met veel '*wijze*' woorden.

uit Ziezo jaargang 1 editie 3

Humeur

*Dit moment is een teveelheid aan aandacht
aan gebeurtenissen
aan zorgen*

aan negatieve gevoelens

*Dit moment wil je niet meemaken,
mensen rekenen op je, je maakt afspraken maar kan ze niet waar maken gewoon
omdat je je niet goed voelt en je wil je ware ik tonen.*

*Ik ken mezelf immers goed genoeg om te weten dat mijn humeur draait met de
wind, het kan verschillen van uur tot uur zo mensen soms geen vat op me hebben.*

*Zij hebben het daar moeilijk mee, kan ik best begrijpen hoor, ik ook, versta me
dan...*

*Ik kan er ook niet aan doen dat ik voortdurend humeurwisselingen heb of moet ik
doen alsof, me altijd goed voelen in deze maatschappij?*

Stef

uit Ziezo jaargang 5 editie 2

Hoe poëzie kan helpen bij psychische problemen

Er zijn misschien mensen onder jullie die de wenkbrauwen fronsen bij het lezen van de hierboven geschreven naam. “Wat komt die oubollige dichteres nu in ons tijdschrift doen?” vragen sommigen onder jullie zich nu af. Welnu, ik heb zo mijn eigen ervaringen met dat mens en dat bedoel ik echt niet degenerend, integendeel. Een gedicht kan ook wel eens helend werken, het kan bijvoorbeeld helpen om een aantal moeilijkheden los te laten. Ik vertel je mijn verhaal daarover, maar eerst iets over het leven van Alice Nahon zelf.

De poëtische schrijfster werd geboren in augustus 1896 te Antwerpen, Grote Markt 58. Na haar succesvolle studies aan de Landbouwschool te Overijse keerde ze naar haar geboortestad terug en werd verpleegster aan het Stuybenberggasthuis van haar geboortestad. In 1914, bij de beschieting van Antwerpen, vatte zij kou in de kelders van het hospitaal toen zij zieken hielp verzorgen. Dit was het begin van haar medische kwelling. Een verblijf in het sanatorium bleek noodzakelijk te zijn. Het was pas in de lente van 1917, na een aantal andere behandelingen en ziekenhuizen, dat zij werd opgenomen in het Sint-Jozefinstituut, een soort rusthuis voor bejaarden waar zij haar intrek nam in de vleugel ongeneeslijk zieken. De vijf jaren die de dichteres in dit ‘sanatorium’ doorbracht zijn voor haar een echte lijdensweg geweest. Uit deze periode dateren haar eerste bundels ‘Vondelingskes’ en ‘Op zachte Vooizekens’, die van meet af aan een ongewone bijval kenden.



Was zij zo succesvol omwille van haar talent, of was het haar ziekte en de omstandigheden waarin haar werk geschreven werd, dat het zo gegeerd maakte? Haar gedichten werden veel gelezen, verkochten goed en getuigden ondermeer ook van een zekere muzikale aanleg. De zangerige stijl en de naar mijn gevoel toch doordacht en doorleefde inhoud werden niet door de hele literaire wereld aanvaard als dusdanig. Volgens Paul Van Ostayen in ‘Vlaamse Arbeid’ van 1926 werd nooit ‘in onze literatuur, de burgerlijke toestand van een dichter op zulke commerciële wijze voor reclamedoeleinden uitgebuit’. Volgens Walschap echter haatte zij alle propaganda voor haar werk, waarin op haar levensbijzonderheden gewezen werd en deze maakte ‘haar opstandig, niet alleen uit fijn vrouwelijke kiesheid, maar ook uit een duidelijk besef dat de dichteres en de zieke niet te vereenzelvigen waren.’ Maar waarom nu Alice Nahon in een tijdschrift voor patiënten in de geestelijke gezondheid? Net als zo velen die stammen uit de tijd van het modernisme had ik een hekel aan het doctrinaire katholicisme waarmee ik ben opgegroeid en kon ik me daar geen romantische voorstelling bij maken. Zo ook, toen ik het gedicht: ‘t is goed in ‘t eigen hert te kijken’ moest instuderen, kon ik me daar op geen enkele manier in inleven. Het was ouderwets!

Toen ik na mijn eerste psychose in 1973 een zoektocht naar gezondheid ben begonnen, ben ik ook op het pad van de alternatieve spiritualiteit terechtgekomen. Een weg die me talrijke ontmoetingen met rijk geïnspireerde mensen bracht. Mensen waarmee ik diepere filosofische gesprekken aanging en die me af en toe wezen op de kracht van de woorden van een zekere Alice Nahon. Zodoende werd ook mijn interesse gewekt, als ik een dichtbundel van haar, op een of andere tentoonstelling tot zelfs rommelmarkt tegenkwam. En zodoende hing tot voor kort het gesmaakte maar ook verguisde gedicht aan een muur in mijn living, samen met enkele gebeden en mandala’s die ik zelf had ingekleurd of gemaakt.

Tot voor kort, want een ‘Boeddha’ in oliekrijt, gekocht van een kennis in de tijd dat ik vooral met kunst en cultuur bezig was, wachtte al jaren op een definitieve bestemming in mijn huis. Tijdens de lenteschoonmaak van dit jaar ben ik terug beginnen denken aan de gekleurde en inspirerende tekening; die eerder als een olieverfschilderij aandoet, en gaf hem in mijn fantasie alvast een plaatsje aan één van de witte muren van mijn living. Het is pas tijdens dit najaar dat een bereidwillige klusjesman de heilige zijn rechtmatige plaats gaf, aan de muur van deze living.

Al die tijd stond hij stiefmoederlijk te wachten in en stoffig hoekje op de zolderverdieping. Aldus moesten de mandala’s en de gedichten plaats ruimen voor een beter ogende boeddha.

Het gedicht van Alice Nahon wou ik echter niet onmiddellijk weg doen, de aanwijzingen van mijn spirituele mentors, of leraars en leraressen (er zaten immers ook jongere mensen tussen) in gedachten houdende.

Vorige week was, voor mij, een week vol gepieker en slapeloze nachten. Huisperikelen, burenwrevels en allerlei andere ergernissen spookten door mijn hoofd. Op een avond met weer een lange wakkere nacht voor de boeg, maakte ik mij de bedenking dat een mens toch wel heel veel met zichzelf bezig is. Mijn problemen, mijn ziekte, mijn huis enz., dat de buurman misschien ook wel niet helemaal normaal is, zonder dat hij of zijn familie dat weet, daar denk je natuurlijk niet aan. Hij heeft misschien ook wel een berg problemen en doet daarom zo dwars en moeilijk. Zou het dat kunnen zijn?

“‘t is goed in 't eigen hert te kijken” lag op grijpbare afstand van de zetel waarin ik lag te mijmeren en ik las het. Voor de eerste keer heb ik het gelezen met een open geest, waarmee zelfs dat oubollige naar waarde geschat kon worden. En dat heb ik gedaan, ik ben geraakt door de woorden en de diepere inhoud ervan. Niet dat ik ‘mijn handen rondom één hoofd dat eenzaam was’ heb kunnen leggen, daar gaat het niet om. Maar ik werd plotseling doordrongen van het feit dat het leven niet altijd alleen maar om onszelf draait, of om ons eigen gezinnetje want dat kan ook!

Of je het nu gelooft of niet, ik heb die nacht werkelijk goed geslapen. Bovendien ben ik op ideeën gekomen om de meningsverschillen met mijn buurman op te lossen. Ik heb hem nog niet gesproken maar ben wel van plan dat te doen. Ik ben er zeker van dat hij redelijk kan reageren als ik dat zelf met een eerlijk hart ook kan doen.

Voor diegenen die toch willen weten hoe dat gedicht nu weer klonk, kan ik het geheugen nog wel eventjes opfrissen. Ook voor hen die nog nooit van Alice Nahon gehoord hebben en die haar toch wel eens eventjes willen smaken, hier volgt het:

t Is goed in 't eigen hert te kijken
Nog even voor het slapengaan
Of ik van dageraad tot avond
Geen enkel hert heb zeer gedaan

Of ik geen ogen heb doen schreien
Geen weemoed op een wezen lei
Of ik aan liefdeloze mensen
Een wordeke van liefde zei

En vind ik in het huis mijns herten
Dat ik één droefenis genas
Dat ik mijn armen heb gewonden
Rondom één hoofd, dat eenzaam was

Dan voel ik op mijn jonge lippen
Die goedheid lijkt een avondzoen

't Is goed in 't eigen hert te kijken
en zo z'n ogen toe te doen

Alice Nahon

Bronvermelding:

* alle gegevens over het leven en het werk van Alice Nahon heb ik uit het gelijknamige boek van Henri Bossaert, voor het Ministerie van Nationale Opvoeding en Cultuur (*) uitgegeven door uitgeverij Helios Antwerpen (*! 1974)

* dit artikel van de hand van Annelies zelf is in deze versie ook vorig jaar reeds verschenen in “De Spiegel” (tijdschrift patiëntenrechtenorganisatie Uilenspiegel)

Annelies
uit Ziezo jaargang 10 editie 3

Verslag Survival weekend van 21 juni tot 23 juni 2003

Zaterdagochtend, Sint-Niklaas, 6 uur 's morgens: de wekker gaat: tijd om op te staan voor op survival te gaan in de Ardennen. (georganiseerd door Psylos en natuurlijk door de Nature, een organisatie gespecialiseerd in survivals).

We kwamen met vijven (= Frederic, Jimmy, Stefan, Dirk en David, BW Pro Mente & Zigzag) om 10 uur 40 in Mariembourg samen met een groep uit Menen en die we toen eigenlijk nog niet kenden maar die mee deel uitmaakten van onze survival groep en al vanaf Brussel - Zuid met ons op de trein zaten.

OK, in Mariembourg worden we voorgesteld aan de crew van Nature; Philip, Tim, Katleen (K3) en Liesbeth. We beginnen met een spelletje met de bedoeling elkaar beter te leren kennen. Oef, 't ijs is gebroken. De groep wordt in 2 gesplitst en elke groep kreeg een kaart.

Eerste opdracht: ga naar punt één op de kaart. Op het eerste kruispunt namen we de minst begaanbare (maar toch degelijke) weg die ons mits een kleine omweg toch ter plaatse bracht waar we werden opgewacht door Tim die weer een spelletje en petto had.

Daarna trokken we weer verder. Op punt twee bleef de eerste groep eten en wij trokken nog verder om aan een riviertje aan een camping te eten. We kwamen op onze weg nog enkele koeienvlaaien tegen en na een lange poos wandelen kwamen we aan in Le Fondri des Chiens, ons doel. Le Fondri de Chiens is een rotsformatie uitgesleten door de regen. We klommen over een parcours over de rotsen. Dit was uitgekiemd door onze gids Tim. We klommen door spelonken met welluidende namen zoals: "de wedergeboorte" e.d. en klommen over rotsen voor we nog een lange wandeling ondernamen naar ons bivakhuis waar we werden ontvangen door de kok met fantastisch lekker smakende frieten en een idemdito koude schotel. We dronken nog iets in het dorp en gingen slapen om ons voor te bereiden op de tweede dag.

Zondag 22/06 - 8u30 tijd om te ontbijten.

En na het ontbijt stonden we klaar voor evenementen. We hebben in de voormiddag nog enige oefeningen gedaan in groep, die de groepssfeer bevorderden want dat mag gezegd worden: we hadden een hechte en fijne groep en hebben veel lol gehad.

Tweede deel van de dag: touwenparcours. Dat was in de Steengroeve: een touw ladder, waar we op moesten klimmen; één rappeltouw, waarmee we ons al waggelend van de muur moesten laten glijden en de tirolienne waarmee we aan een katrol de steengroeve moesten oversteken. We werden natuurlijk altijd begeleid en beveiligd door onze collegaklimmers. Door de spelletjes van in de voormiddag kenden en vertrouwden we elkaar beter.

's Avonds eten en nog een potje voetbal en na de kunsten van de crew van Nature werden we op een gezellig terras verleid tot moppentappen en gezellig samenzijn.

Na een goede nachtrust werd het ontbijt gebroken door een veelzeggende speech die voorafging aan een grote kuis waar iedereen aan meehielp.

We moesten dat er schoon achterlaten voor de mensen na ons. En toen trokken we erop uit om na een beklimming, op een fantastische plaats op een oude ruïne met een fantastisch mooi uitzicht te komen waar we eigenlijk het plezierigste spelletje deden van heel het weekend en dat weeral om vertrouwen ging, namelijk: val oefeningen.

Opdracht: maak u zo stijf als een plank en laat u vallen en opvangen door de groep.

Einde van de dag?? Nee, nu nog het plezierigste rotsen beklimmen. Ik, David en Stefan vonden ons geroepen om een team te vormen, de eerste opdracht lukte voor ons alle drie, maar het werd alsmear moeilijker, natuurlijk is iedereen er voor gegaan.

Teruggekomen aan het station was iedereen moe maar voldaan. Nature, bedankt, Psylos bedankt, en iedereen bedankt voor de toffe sfeer en misschien wie weet tot ziens.

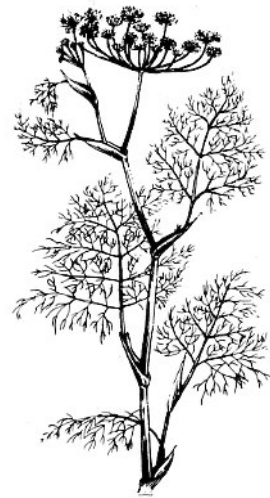
Frederic
uit Ziezo jaargang 3 editie 4

Het kruidentuintje van Hilde

Dille

In de Middeleeuwen was dille een van de kruiden die geprezen werden als bescherming tegen hekserij. Tvenaars gebruikten dille in hun tovermiddelen terwijl lagere stervelingen aftreksels in de wijn deden om de hartstocht op te roepen. Kolonisten namen dille mee naar Noord-Amerika waar het bekend werd als 'sermoenzaad', omdat kinderen dille kregen toegestopt om op te kauwen tijdens langdurige preken.

Zaad te gebruiken bij een zoutloos dieet daar het rijk is aan mineralen. Maak thee voor spijsvertering, winderigheid, hik, maagkrampen en slapeloosheid. Culinair behoort dille tot de dankbaarste kruiden. Het verse loof is een heerlijk toekruid (dus niet meebakken of -koken) bij vis- en eierschotels, in sauzen en salades. De bloemschermen en rijpe zaden worden toegevoegd bij het op azijn zetten van augurken en zilveruitjes.



Dragon

Om met draken in verband gebracht te worden is een eer die dit belangrijke kruid waardig is, aangezien de naam dragon afkomstig is van het Franse estragon en het Latijnse dracunculus, wat kleine draak betekent. De koppeling aan de draak heeft te maken met de vurige smaak van dragon of met de op slangen lijkende wortels.



Er bestaan twee dragonvarianten: de Franse die de verfijnde smaak heeft die in de klassieke Franse keuken thuishoort (deze heeft echter 's winters bescherming nodig); en de Russische, die zowel koudere als warmere klimaten kan overleven maar gewoner van smaak is. De Franse dragon moet om de driejaar worden gesplitst en verplant om verzwakking tegen te gaan, terwijl de smaak van de Russische dragon naarmate hij langer op dezelfde plaats staat, steeds verbetert.

Dragon kan helemaal in zijn eentje een gerecht op smaak brengen. Dragon gebruik je altijd vers, anders verliest hij veel van zijn aroma. In eiergerechten, sauzen, kruidenboters en kruidentuultjes is hij helemaal op zijn plaats. Pluk de dragon voor hij in bloei komt, dan heeft hij veel meer smaak.

Hilde
uit Ziezo jaargang 6 editie 1

De draak

Er zit een draak in mij.
Hij gaat op en neer, als het getij.
Anorexia wordt hij genoemd.
Geloof me: 'k heb hem al vaak verdoemd.
Soms denk ik dat ik hem overwonnen heb,
maar dan zit ik weer onverwacht in zijn drakenweb.
Ik probeer er heus wel tegen te vechten:
mijn lichaam heeft ook zijn rechten.
Maar de draak zegt: nee,
jouw lichaam telt niet mee.
Gaat het even goed,
Dan geeft me dat weer moed.
Maar spuwt de draak met vuur
dan sta ik met mijn rug tegen de muur.
Er zit een draak in mij
en dat maakt me heus niet blij.

uit Ziezo jaargang 1 editie 4

Verslag buurtfeest Westerbuurt + barbecue: **zondag 10 augustus 2008**

Ik ben om 9u30 naar S.V.K. gegaan om te gaan helpen alles in gereedheid te brengen voor het buurtfeest. Terwijl we aan het werken waren begon het zeer hard te regenen, en toch bleven we doorwerken tot alles klaarstond. Iedereen droeg zijn steentje bij. Om het eender wat ze deden: het vrij podium klaarzetten, de barbecue klaarmaken, anderen maakten de tap in orde. Er waren er ook die tafeltjes en stoelen klaarzetten. Dit allemaal in de gietende regen. Dat was niet zo plezant hoor. Rond twaalf uur was iedereen klaar. Er waren ook nog de mensen die voor de groenten hadden gezorgd. Iets voor twaalf uur kwamen de eerste mensen toe op S.V.K. Toen begon het weer wat open te trekken en kwam de zon af en toe te voorschijn. Het vrij podium was eigenlijk wat laat begonnen en duurde iets langer omdat er zoveel groepen waren. Er zijn heel veel mensen op het buurtfeest en de barbecue afgekomen. Ik denk wel dat iedereen hem heeft kunnen amuseren. Ik vond het vrij podium zeer goed. Iedereen kwam aan de beurt voor het optreden. Er is heel wat plezier gemaakt en er is veel gelachen. Ik wil dan ook iedereen bedanken die er aan meegewerkt heeft. En dan zou ik zeker ook Thomas, de buurtwerker, en alle medewerkers willen bedanken om dat allemaal te kunnen waarmaken. Hopelijk zien wij iedereen zo vlug mogelijk terug en tot een volgende keer.

Suzy
uit Ziezo jaargang 8 editie 4

HOE ANDERS IS ANDERS

Bij het begin van het nieuwe schooljaar willen wij nog even melden dat wij het vorige schooljaar een aangename, tijdelijke samenwerking hadden met de laatstejaars van het “Onze – Lieve – Vrouw – Presentatie – Instituut” n.a.v. het project “Hoe anders is anders”.

We publiceren hierbij een uittreksel uit het verslagboek 2000-2001, waaraan zij hun medewerking verleenden..

Uit het verslagboek 2000-2001 “Hoe anders is anders? Een verkenning door de wereld van de Geestelijke Gezondheid” VVGG/Nat. Kon. Fabiola Stichting voor de Geestelijke Gezondheid”.

Onze-Lieve-Vrouw-Presentatie-Instituut Klas 6 Onthaal en Public Relations

De leerlingen uit Onthaal en P.R. gingen voor Hoe Anders Is Anders samenwerken met **Zigzag**, een laagdrempelig ontmoetingscentrum voor volwassenen met psychiatrische problemen, die cliënt zijn in de geestelijke gezondheidszorg. Het centrum is dan ook gebaseerd op een samenwerkingsverband tussen verschillende partners in de geestelijke gezondheidszorg. Het is de bedoeling van Zigzag om personen te helpen om opnieuw een betere aansluiting te vinden bij het sociale leven. Deze mensen kunnen samen met hun vrienden of familieleden deelnemen aan activiteiten in Zigzag, of er gewoon een babbel komen slaan. In groepjes van twee zette deze klas uit Sint-Niklaas zich actief in voor verschillende activiteiten en voor de algemene organisatie in het centrum. Hieronder een overzicht.

Eef en Evelyn spitsten zich toe op het *theoretische* aspect van het project. Ze lichtten hun medeleerlingen in over de organisatie binnen de geestelijke gezondheidszorg, over beschut wonen, verschillende ziektebeelden, enz. Hiermee verzorgden ze dus een ondersteunende functie van het inleefproject.

Ilse en Caroline legden bij Zigzag het ABC van de *computer* uit, door de bezoekers te laten kennismaken met de basisprincipes van de computer. Aangezien de meesten nog nooit met een computer hadden gewerkt, was alles nieuw voor hen en was het soms moeilijk om het nodige geduld op te brengen. Het loonde echter zeker de moeite, want het was een leerrijke en plezierige onderneming voor beide partijen. Tijdens “de les” werd er ook gepraat over alledaagse dingen, wat het contact bevorderde.

Uit het dagboek van Cindy en Sabrina “Als onderdeel van het project hielden wij ons samen met enkele klanten van Zigzag bezig met *vorming*. Omdat dit nieuw werd opgestart, werd er veel vergaderd samen met de klanten en de coördinator. Hier kregen we de kans om onze medewerkers goed te leren kennen. Na heel wat ideeën, praktische punten en dergelijke uitgepluisd te hebben, zouden wij ook een stukje vorming geven voor geïnteresseerde klanten. Acht mensen hadden zich ingeschreven voor ons minicursusje E.H.B.O. Het werd een leuke en leerrijke ervaring voor ons allemaal.”

Omdat Zigzag zich wou kenbaar maken aan mogelijke nieuwe bezoekers, werd esloten een *krantje* op te richten. Els en Nancy sloten zich aan bij de redactie voor het genereren van ideeën en de uitwerking ervan. De werkvergaderingen leverden een mooie inhoudstafel op: uitleg over het centrum, reacties, rond het project, woordpuzzels, gedichten, enz. Samen met enkele begeleiders en klanten van het centrum werd het krantje gestoffeerd en uitgetikt, zodat er na een tijdje een geslaagde eerste editie op tafel lag.

Melissa en Olivier kozen voor de *ontspanningsnamiddagen* die doorgaan op elke eerste woensdag van de maand. Voor de eerste keer stonden scrabble, damspel, pingpong en darts op de agenda, en er werd samen met de klanten van Zigzag gezocht naar nieuwe mogelijkheden en interesses voor de komende namiddagen. Zo werden, met het oog op Pasen, kaarsen gegoten, wat veel belangstelling vond bij de bezoekers. “Ook de minivoetbal trok enkele klanten, die blozend en voldaan terug keerden, net als wijzelf”.

Valerie en Nele gingen aan tafel zitten voor de organisatie van een *kunsttentoonstelling*. We laten hen aan het woord: “ Om een kunsttentoonstelling in mekaar te steken, moeten er toch een aantal vergaderingen ingelast worden. Zo gezegd, zo gedaan. Op de eerste vergadering maakten we kennis met de klanten die wilden meewerken. Die kennismaking viel heel goed mee. Samen met hen gingen we op zoek naar de creativiteit die onder de mensen te vinden is. Om dit te bereiken zijn we affiches gaan opstellen om aan de creatievelingen een extra duwtje in de rug te geven. De contacten met de klanten verliepen heel vlot. Verschillende vergaderingen hielpen ons om tot resultaten te komen in verband met decoratie, locatie, budget, aankoop, enz. De tentoonstelling vindt plaats in mei en is zeker de moeite waard om te komen kijken !”.

Aanvankelijk zouden Eveline en Jasmin de officiële opening van het centrum helpen organiseren. Door omstandigheden kon dit echter niet doorgaan, en sloten de meisjes zich aan bij de andere groepjes.

Leerkracht: Lieve A.

Leerlingen (16): Cindy D., Els D.B., Valérie D.S., Ilse D.W., Caroline R., Nancy S., Nele S., Melissa S., Olivier V.M., Kim V.O., Sabrina V.O., Eveline V., Nicky V., Jasmin W., Eef A., Evelyne M.

Onze-Lieve -Vrouw-Presentatie-Instituut
Plezantstraat 135
9100 Sint-Niklaas

Kim en Nicky werken mee aan de voorbereidingen van het *carnavalsfeest*. Een fragment uit hun dagboek:

In januari kregen we het te horen: een opdracht voor Begeleidingstechnieken. Even ziet onze klas het toch niet zitten. Al die tijd die we er aan zullen moeten besteden bovenop ons eindwerk. Men zegt dat we er buiten de schooluren niet veel tijd voor zullen moeten vrijmaken, maar toch... Voor mij, Kim, en Nicky is tijd eigenlijk het enige wat ons tegenzit. We hebben echt wel zin om met Zigzag samen te werken. Daarom hebben we ons ingeschreven om het carnavalsfeest te helpen organiseren. Zolang we dus op school kunnen werken aan het project houdt ons niet meer tegen.

Eigenlijk zien we het meer als ontspanning, mensen leren kennen, je amuseren met hen, afspreken en vooral creatief bezig zijn. Dat is wat we er eerst van dachten. En het was ook zo, je leert mensen kennen, je amuseert je en later kom je ze tegen op straat. Een plezante babbel, een schaterlach, gedichten, een krantje,...er is zelfs een nummer van Nick Cave dat me steeds aan Zigzag doet denken wanneer ik het hoor. Uiteindelijk konden we het carnavalsfeest zelf niet meemaken. Toch zijn we ervan overtuigd dat dit project een leerrijke basis zal zijn voor ons verdere studies. En een plezante ervaring. Ook de reacties van de klas zijn on-ge-lo-fe-lijk ! Telkens als er iemand uit de klas een namiddag in Zigzag besteed heeft, is hij of zij er laaiend enthousiast over. Het doel om het negatief maatschappelijk beeld over (ex-)psychiatrische patiënten weg te werken is, is in onze klas zeker bereikt !”

Gedicht

'ode aan de beestjes'

Den bond tegen natuurrampen

Als ik nu mijn tol betaal,
of 't nu echt is of verbaal.
Kwam ik dichterbij mijn doel.
Kon je zien: die schubbensmoel,
in een vieze vissenpoel.
Ook al lach jij, je een breuk,
'k lig al even in een deuk.
Wil ik je nog eens wat vertellen?
Waarom de slang komt te vervellen?
Al is 't Serpent al eeuwen, voos,
z' is nog lang niet leeg en levenloos.
Wellicht nog niet voor de rede vatbaar,
Wat ze zoekt is lekker tastbaar.
Maar ik zeg niet enkel dit.
Blijf niet roepen: IK, IK, IK!
't Leven draait niet om de, kick.
Maar om u iets of wat te helpen;
'Weke mossels', zonder schelpen!
En kijk de pad zeult met zich mee,
terug haar schildje naar de zee.
... en de slak, wat is ze traag,
stuurt haar huisje richting haag.
'k Lig al even op mijn zij,
't komt door de vieze brij.
Ik wil het nog es suggereren
wat een beestje ons kan leren!
Draag maar zorg voor 't Dierenrijk'
't Schoon leven klaagt om 'Eeuwigheid'!
't Wordt hier menens, 't is een feit,
... er rest ons echt niet veel meer tijd.
Want de mens groeit alsmaar sneller.
Iemand duwt reeds op de teller.
Hierom wou ik nu vertellen:
want ik wou weten wat het is,
een dier dat sterft, het leven van een vis ...
Maar zeg nu zelf, waar slaat dit op?
Ik steek het in mijn zieke kop.
Ik beef, ik denk, ik gis.
Nu ben ik 't zelf:
Een bange, dode vis!

Christel
uit Ziezo jaargang 8 editie 2

Lezersbrief

Bedankt beste zigzaggers,

Enkele weken geleden ging ik op ontslag in het dagcentrum. Hierdoor kwam ik in een enorm zwart gat terecht. Ik had precies geen doel meer om verder te gaan, dit doordat ik te zeer gehecht was geraakt en ook omdat het dagcentrum een doel op zich was geworden. Maar mijn vrienden in Zigzag (jullie dus) hebben me goed opgevangen. Ik vond gehoor en begrip. Doordat ik af en toe ook een handje kan toesteken, voel ik me ook terug nuttig. Voor het eerst in héél lange tijd heb ik het gevoel iets waard te zijn; gewoon "iemand" te zijn. Ik voel me in Zigzag door iedereen aanvaard en gerespecteerd. Als patiënt in het dagcentrum voelde ik me minderwaardig, maar jullie hebben me mijn waardigheid teruggegeven.

Allemaal bedankt hiervoor.

Ik heb veel nieuwe vrienden leren kennen en ik hoop dat ik op mijn beurt ook iets mag gaan betekenen voor anderen. Bedankt allemaal dat ik me zo goed mag voelen in Zigzag en ik hoop dat dit nog heel lang zo mag blijven.

Riet

uit Ziezo jaargang 2 editie 2

Ik heb geleerd...

Ik heb geleerd dat wat er ook gebeurt, of hoe slecht het er vandaag uitziet, het leven doorgaat, en het morgen beter zal zijn.

Ik heb geleerd dat je veel over een persoon kunt zeggen door de manier waarop hij/zij drie dingen behandelt: een regenachtige dag, verloren koffers, en kerstverlichting.

Ik heb geleerd dat je, hoe de relatie tussen je partner ook mag zijn, je haar/hem zult missen wanneer zij/hij uit je leven is.

Ik heb geleerd dat "Leven om te werken" niet hetzelfde is als "werken om te leven".

Ik heb geleerd dat het leven je soms een tweede kans geeft.

Ik heb geleerd dat je niet met vanghandschoenen aan twee handen door het leven moet gaan. Je moet in staat zijn om iets terug te gooien.

Ik heb geleerd dat wanneer ik iets met een open hart besluit, ik meestal de juiste beslissing neem.

Ik heb geleerd dat je elke dag naar iemand zou moeten uitreiken en hem/haar aanraken.

Ik heb geleerd dat ik nog steeds veel te leren heb.

Ik heb geleerd dat mensen zullen vergeten wat je zei of deed, maar mensen vergeten nooit wat je hen liet voelen. Mensen houden van een warme omhelzing of een vriendschappelijk tikje op de rug.

Stel vanaf vandaag niets uit tot een speciale gelegenheid omdat elke dag van ons leven een speciale gelegenheid is. Zoek naar kennis, lees meer, ga in je voordeel staan om de wereld te bewonderen. Breng meer tijd door met familie en vrienden, eet je favoriete gerechten, bezoek de plaatsen die je al zo lang wilde zien. Het leven is een ketting van vreugdemomenten, niet van overlevingskansen. Gebruik die kristallen glazen en spaar je beste parfum niet. Schrap uit je woordenboek: "een dezer dagen" en "eerstdaags". Doe het nu. Laat je familie en vrienden weten hoeveel je van hen houdt. Schrap niets dat plezier en vreugde kan brengen in je leven. Iedere dag, ieder uur, iedere minuut is speciaal...!

Mieke

uit Ziezo jaargang 7 editie 3

Zigzag schreef in... we kookten... en..we smulden... en vonden dat het goed was !

CROQUE GEZOND

(onze reporter stond mee achter het fornuis)

De eerste keer kwamen wij samen in Zigzag. Wij waren benieuwd wie er allemaal aanwezig zou zijn en met hoeveel we waren; er waren 12 ingeschrevenen. Er was ook een voedingsconsulente aanwezig. Zij ging namelijk de groep inlichten over hoe men gezond en niet te duur kon koken.

Aan een prijs die overeenkomt met dewelke de sociale restaurants aanrekenen voor een maaltijd, namelijk 2,35 euro. De mensen waren wel allemaal gemotiveerd om iets bij te leren over hoe maak ik een maaltijd klaar tegen een schappelijke prijs en vooral lekker en gezond. Het werd tijd om ons allemaal kort voor te stellen, om het ijs een beetje te breken. Want wij kenden de meeste mensen nog niet.

Er werd gewerkt met de voedingsdriehoek; waar wij allemaal op konden aanduiden wat wij ontbeten hadden of juist *niet*. Voor de eerste keer was er vooropgesteld dat wij een broodmaaltijd gingen samenstellen. Er werd gezamenlijk boodschappen gedaan, waarbij wij ook even bleven stilstaan, wat er allemaal zoal voorhanden was. Namelijk welke soorten brood en of kaas en vlees er voorhanden was. Maar ook wat er zo allemaal in deze producten zit, het vetgehalte, de vezels en koolhydraten, eiwitten.

Na het winkelen werd alles op de tafel geschikt. Daarna mochten wij ons tegoed doen aan een gezonde en lekkere broodmaaltijd. Nadien ruimden wij alles op en dit was het dan voor de eerste keer. Iedereen vond het zeer geslaagd. Er kwamen nog 3 keer, waarbij wij wél hoefden te koken.

De andere sessies verliepen al wat vlotter omdat wij elkaar al beter leren kennen hadden. Er werd rijst met vis en spaghetti, kip en nagerecht klaargemaakt. Ik zelf maakte spaghetti'saus en bakte pannenkoeken. Bij de broodmaaltijd werden er ook slaatjes gemaakt onder andere een komkommersla en een Russische sla en als dessert werd er messinaroom op basis van magere platte kaas gemaakt en vruchtensla met yoghurt.

Bij onze tweede kooksessie werd er gebakken kippenfilet en gestoofde wortelen klaar gemaakt met gekookte rijst. Zoals we al wisten mag er hier ook geen dessert ontbreken zoals bvb een broodpudding. Kooksessie drie: Spaghetti bolognaise en als dessert appel in de oven. Er is ook erwtensoep en varkensgoulash met groeten en gebakken en gebakken aardappelen gemaakt. Wij maakte ook een visstooftje met groentereepjes klaar en aardappelpuree en als dessert rijstpudding. Er waren ook gerechten die wij zelf mochten kiezen en ook klaar maken. Gevulde champignonhoed met kruidenkaas, witloof met hesp en kaas, vruchtensnoepjes en flensjes of minuutpannenkoeken. Wat er ook nog klaar gemaakt werd op aanvraag was paella.

En tot slot: DE CROQUE WAS ZEER GEZOND EN LEKKER. VOOR HERHALING VATBAAR.

Luc V.E.
uit Ziezo jaargang 2 editie 3

**MENSEN DOEN ELKAAR SOMS PIJN
HET ZOU NIET MOGEN ZIJN
LEER ELKAAR WAT RESPECTEREN
DAN ZOUDEN DE MENSEN BETER LEREN
RESPECT VOOR IEDER MENS
LAAT IEDEREEN IN ZIJN WAARDEN
DAN ZAL NIEMAND VLUG ONTHAARDEN**

LUTJE
uit Ziezo jaargang 9 editie 5

De Loft Vs Zigzag

Vandaag vrijdag 06 februari 2009 om 13 uur aan het Station van Sint-Niklaas was de afspraak om onze eerste echte wedstrijd tegen de Loft te voetballen in Lebbeke.

We waren met een grote groep vertegenwoordigd om zeker een zeer goede partij te geven tegen de Loft. Want vorig jaar waren we kansloos tegen een zeer goed georganiseerde ploeg zoals de Loft.

Maar dit jaar zouden ze het niet gemakkelijk hebben met spelers zoals Kurt , Steve , Mario , Sammy , Donny , Edwin , Jeroen , Jurgen en doelman Patrick. Want cadeaus worden minimaal gegeven aan de tegenpartij , ze zullen er voor moeten knokken om te winnen van ons. Kim de vriendin van Steve moest haar manneke staan tegen andere vrouwelijke supporters van de Loft , maar we hoorden haar wel. We speelden tegen De Loft met de rode uitrusting die Sammy meebracht en ook terug vroeg achter de wedstrijd.

We namen allemaal de bus naar Dendermonde en we stapten af aan de halte voor het station van Dendermonde en we stapten nog enkele honderden meters naar de Loft.

Van daaruit mochten we meerijden met verschillende auto's naar de sportzaal van Lebbeke.

Er was wel plat water of bruisend water voorzien tijdens de rust en ook een reep Mars om onze suikerspiegel op te krikken. De wedstrijd zou niet tot stand worden gebracht zonder de inbreng van Patrick die alles geregeld heeft dat wij zouden voetballen tegen de Loft. Daarom bedankt heel de Zigzagploeg Patrick voor de inzet en gesprekken die hij gevoerd heeft met Peter van de Loft.

Ook niet onbelangrijk om te melden is dat de indoor- schoenen voor de voetbal geen zwarte zool mag zijn en dat voor alle zaalactiviteiten. De wedstrijd tegen de Loft begon om 15 uur en duurde tweemaal vijftientwintig minuten met een pauze van tien minuten.

De wedstrijd zelf is een spannende match dat fel over en weer ging , de afspraak over de wissels gebeurde om de twaalf minuten. Het werd goed in de eerste helft van de wedstrijd gerespecteerd , maar in het tweede bedrijf waren enkele misverstanden waarbij Kurt maar amper vijf minuten gespeeld heeft. Op het tornooi pas ik de regel toe dat Kurt meer gaat spelen in Boechout op 18 februari 2009. Ik zag een zeer goede collectieve ploeg spelen als leider Peter van de Loft die het zeer moeilijk maakte voor Zigzag , maar ja onze waarde in Jeroen en Steve mag er zeker ook zijn. Het was een wedstrijd met mooie doelpunten van Jeroen die er 6 maakte , Steve kon er ook 2 maken voor Zigzag.

Peter van de Loft maakte ook veel goals voor zijn ploeg , het was zwaar voor de verdediging van de Zigzag ploeg. Maar toch ging het op met ongeveer evenveel kansen voor beide ploegen , Patrick heeft fantastische safes gemaakt voor Zigzag. De doelman van de Loft was even sterk als Patrick , de verdediging van Zigzag was soms even van slag dat er stomme goals vielen. Die eigenlijk vermeden konden worden door kalmte en goed passensysteem dat we niet toepasten in de match tegen de Loft. Ploegkapitein Sammy vertelde ons wie op het veld mocht beginnen en wie op de bank zal zitten voor ongeveer twaalf minuten in de eerste helft en ook in het tweede bedrijf. In voetbal kan er alles gebeuren en voor het zelfde geval was het gelijk tegen de Loft. Dat was eigenlijk wel de juiste uitslag van de wedstrijd tegen de Loft , want Peter zegde dat ook dat een gelijke uitslag wel de juiste is.

We maakten 9 doelpunten voor onze ploeg en 10 doelpunten voor de Loft , het negende doelpunt werd gescoord door mij.



Iedereen speelde een sterke wedstrijd en niemand heeft zware fouten gemaakt in de verdediging of de aanval , mag ook eens gezegd worden door mij. Je weet ieder van ons heeft zijn eigen talenten en als we goed op elkaar afstemmen is Zigzag een sterk blok.

Don't change the club that make progress and keep smiling for all sake.

We trainen nu in een maand twee keer en als we deze tendens voortdoen dan komen de resultaten vanzelf met een ploeg die mekaar motiveert en collectief één blok zal zijn.

Vorig jaar verloren we zeer zwaar tegen de Loft met zeker 6 doelpunten verschil en nu is het herleid tot maar één doelpunt.

Er is één puntje om te zeggen en dat is dat we van elkaar niet moeten bang zijn om passen te geven en passen te vragen om beter te kunnen voetballen.

De wedstrijd eindigde zoals het verslag vertelde: de Loft 10 doelpunten en de Zigzag 9 doelpunten. Na het einde van de wedstrijd verboederden we ons met de Loft , gingen samen met de spelers terug naar de auto's waar we in het begin mee instapten.

Deze keer zetten de mensen van de Loft ons af op het station van Dendermonde. De sportzaal van Lebbeke is een uitstekende vloer om goed sport te beoefenen. Samen gingen we de bus nemen naar Sint-Niklaas om van daaruit naar huis te gaan of naar de Zigzag. In plaats dat we in Lebbeke een traktatie van Zigzag kregen en dat ook voor de spelers van de Loft van toepassing is , kregen we een consumptie van Davy in Zigzag.

Volgende keer zal het waarschijnlijk sneller gaan met de samenwerking met de Loft en misschien is dat al in april 2009. Hartelijk bedankt Patrick om altijd in contact te blijven met Peter van de Loft.

Ook voor de Zigzagploeg een dikke proficiat om zo'n resultaat op het bord te krijgen.

Edwin
uit Ziezo jaargang 9 editie 2

Bezoek aan de sterrenwacht van Hove

We zijn uit Sint-Niklaas vertrokken met de trein naar Hove.

Eerste probleem: we moesten overstappen in Antwerpen-Berchem.

- Op welk perron moesten we de trein opwachten voor Hove?
- Om hoe laat komt deze trein?

De trip tussen Berchem en Hove verliep goed, maar hobbelig. In Antwerpen kennen ze nog geen goede comfortabele treinen. Bij het afstappen in Hove waren we bijna iemand vergeten op het toilet. Maar ook dat is goed afgelopen. Dan begon het avontuur nog maar. Groot probleem: waar ligt de sterrenwacht nu eigenlijk? Ronny had een plannetje bij, maar oriëntatie????

Met de natte vinger in de lucht en op goed geluk van Berten (!!) zijn we de goede richting uitgegaan. Een eenzame fietser, die ons kruiste in de donkere en koude avond, loodste ons naar de sterrenwacht. We waren er wat vroeger dan voorzien en daarom hebben we nog een traktatie gekregen van de Zigzagkas.(Bedankt)

Vervolgens kregen we een zeer uitgebreide en interessante uiteenzetting over het sterrenstelsel en de ruimte. Het schokkendste nieuws dat ons is bijgebleven, is dat de zon een ster is en dat alle sterren zonnen zijn. En dat de aarde maar een heel klein deeltje is van een immens heelal. Het is fascinerend hoe alles ontstaan is vanuit 1 knal.

Na de uitleg zijn we naar boven getrokken in de toren waar de telescoop staat. De gids heeft de koepel opengedaan zodat we naar de hemel konden kijken. Maar tegen al onze verwachtingen in konden we nog geen sterretje zien fonkelen. We kregen wel een heel technische uitleg over de telescoop. Dat was ingewikkeld. Uit nieuwsgierigheid vroegen we naar de prijs van een eenvoudige telescoop die je overal kunt meenemen. Toen we die hoorden, schrokken we wel. We waren allemaal blij dat we terug naar beneden mochten want het was ijsig koud daar boven. Voordat we terug richting Sint-Niklaas vertrokken, kregen we van de gids een tegoed bonnetje. We mogen op een heldere vrijdagavond nog eens komen kijken naar de sterretjes.

En dan nu terug in de donkere nacht naar het station. Deze keer geen problemen tot in het station van Berchem. De trein, die we gepland hadden te nemen, reed niet meer. We waren verplicht om te wachten tot 23u10 om dan de laatste trein richting Sint-Niklaas te nemen. De tijd was te kort om iets te gaan drinken op café. Want als we te laat zouden terug zijn, hadden we geen trein meer naar Sint-Niklaas. Daarom zijn we in de inkomhal van het station een warm drankje gaan halen uit de automaten om op te warmen. Om half twaalf kwamen we veilig en wel aan in het station van Sint-Niklaas. Het was een zeer fijne avond. Zeker voor herhaling vatbaar!!!!

Groetjes van twee fonkelende sterren (E en M)
uit Ziezo jaargang 3 editie 1

DAGTRIP: VRIJWILLIGE MEDEWERKERS VAN ZIGZAG: 23/08/'07

Bestemming: DINANT

Schrijven wij 23 augustus 2007 op dit blad. Ook al is deze datum reeds voorbijgestreefd; maar nu ik even de tijd heb, (het ligt gelukkig nog allemaal fris opgestapeld in mijn geheugen) zal ik vlug enkele woordjes laten vloeien over deze boeiende daguitstap! Al was er een 'vraagteken' (voorziene operatieve ingreep), of ik degelijk kon meegenieten van deze dag; is het dan toch gelukt, en het was zeker de moeite waard; zoals o.a. de vorige uitstappen eveneens. Ik zou er zelfs mijn werk voor laten staan, om van deze dagen mee te genieten! Hoedje af voor de Ronny, Davy en Hedwige voor het organiseren van (telkens) zo'n gebeuren! Ze komen steeds met goede ideeën op de proppen en tevens is alles tot in detail georganiseerd. Echt de moeite waard!

Afspraak 's morgens aan het station om 07.30u. Kort nadien de trein op, en vertrekken! Richting? 'n vraag voor iedereen! Elkeen goed wakker, hetgeen ik opmerkte toen ik een ander coupeetje doorliep, om even mijn behoefte te doen; het leek daar ijsig stil! Nou ja, wij zijn dan ook vrolijke mensen, hé!?! Brussel-Noord.., overstappen! Waar gaat het nu naartoe? Namen.., de Walen? Oké, de trein op en verder boemelen. 'n Voorzichtig vraagje (vissen) aan Davy, - "Wordt er daar misschien ook Duits gesproken?" Antwoord: "Dat is mogelijk!" Méér kwam er ook niet uit! Dus héél geheimzinnig en zonder verder commentaar, verliep de reis gezellig verder!

Ohlala.., mettertijd viel me iets op! De bouwstijl van rotstenen.., het bergachtig gebied en het water, de Maas. We waren dus in Wallonië, richting Dinant. Zonder commentaar; een echt prachtige streek, vooral op gebied van rotsen, bossen en bouwstijl,.. als men ervan houdt! Men zag vanuit de trein in de verte al een vlag hangen op een grote hoogte; jawel de Citadel van Dinant. Eindstation; iedereen uitstappen!

Davy had nog 't een en ander uit z'n studententijd in zijn geheugen.., en ja, waar zouden wij eerst iets consumeren? Monte Carlo, een gezellig etablissement, en daarna verder op stap.., richting Citadel! Naar boven met of zonder kabelbaan? Wie durft.., wie niet? De meesten van ons hadden de moed om de kabelbaan te nemen, toch waren er sommigen die de voorkeur namen, de trappen te gebruiken. Zo'n ongelooflijke hoogte; hoeveel zijn dat er wel.., en wie zal er eerst boven zijn? Met enkele lenige kerels deden wij dan maar de trappen. Tju, ik had er niet aan gedacht ze te tellen, toen Ronny me plots vroeg, hoeveel trappen het zouden zijn. Niet erg, ik zou deze dan maar bij het afdalen eens tellen, want tijdens het opklimmen besloot ik sowieso van hier en daar een kiekje te schieten. Zo gezegd, het ook gedaan, en zonder probleem (?). Oei, op een zeker moment was ik de tel kwijt; nog eens dat gedeelte naar boven en terug naar beneden; hertellen dus, en zo had ik er juist geteld van de eerste tot en met de laatste trap: 401!

Iedereen was al boven, een heel mooi uitzicht trouwens; doch ik ben toch nooit echt gehaast –en trouwens véél te nieuwsgierig naar alles en nog wat, was ik eigenlijk de laatste die boven arriveerde! Afspraak om twaalf uur in restaurant "La Citadelle", juist beneden op de hoek. Zo ging elkeen zo een beetje zijn eigen weg. Soms een klein groepje; twee 'schatjes' bijeen en zoals mijn gewoonte, 'alleen op ontdekking'! Na het eten, hetgeen ook zeker weer in de smaak viel en echt goed was, werd er gevraagd, 'wie wat' wou doen. Zo waren er enkelen die een boottochtje verkozen, en een tweede groepje die de grotten wensten te bezoeken! –Ik aan m 'n lot overgelaten? Nee, nee.., zoals het mij beliefte, verkoos ik een eigen trip doorheen de stad te maken, zoals meestal! Zo wist ik meteen nog andere dingen te zien /ontdekken, zoals o.a. de winkelstraat, 'n frituur in een straatje, 'n kleine foer, 'n kerkje ergens in een steegje en dergelijke. Ja, zoals zo vaak, heb ik dan toch weer 'ns op mijn eentje van een prachtig moment genoten.

Om de dag af te sluiten, was het vertrek vanuit Dinant voorzien om 16u. aan het station. Eén groepje zat al wat ongeduldig te wachten op een terrasje met hier en daar 'n drankje, terwijl het andere groepje nog nergens te bespeuren was. Toch was iedereen er op tijd! Nu nog eventjes wachten op de trein. Bij de overstap in Mechelen was er nog wat tijd, en hier en daar werd iets genuttigd door hongerige magen, en dorstige kelen. Op het perron leek er plots wat paniek te zijn, omdat er vertraging van de trein was, maar eens iedereen op de trein zat, tevreden en wel, ging het richting Sint-Niklaas! 'n Kleine opluchting voor elkeen, en eens thuis bleek iedereen tevreden en welgemutst te zijn. Zo naderde het einde van een heerlijke dag, en elk... ja, ging... (weer) tevreden, ...naar huis!!!

Nog eens een hartelijke dank, voor deze prachtige dag.., aan de organisatoren. Chapeau af!!!

Remy
uit Ziezo jaargang 7 editie 5

Verslag "filmontbijt" van zondagmorgen 2 december 2001

MET PAULINE EN PAULETTE !

Zondagmorgen, 9u20 kwamen de eerste film- en ontbijtliefhebbers binnengewandeld in Zigzag. De aanblik van de ruimte was in één woord "schitterend"; mooi gedekte tafels, gezellig onderverdeeld. Iedereen kon makkelijk een plaatsje uitzoeken, wat niet zo evident is met 58 personen.

Maar zoals gezegd : IN ZIGZAG KAN ALLES! De koffie, chocolademelk en voor enkelen thee werden vlot in ieders kopje gegoten. De lekkere gevulde koeken smaakten weer overheerlijk. Alles verliep in een rustige, gemoedelijke sfeer. Toen iedereen verzadigd was, werd alles in gereedheid gebracht voor de film "Pauline en Paulette". Het was een ontroerende, soms grappige, maar erg meelevende film.

Alweer een pluspunt voor de Zigzagploeg..... én voor herhaling vatbaar!

Bravo!

Sabien

uit Ziezo jaargang 2 editie 1

Bezoek van de heer Stefaan Baeten aan Zigzag

Op vrijdag 27 februari laatstleden, op een ijskoude winterdag, bezocht Stefaan Baeten, de nieuwe algemeen directeur van het Psychiatrisch Centrum Sint-Hiëronymus, in gezelschap van Guido Lissens, Zigzag.

Hij werd er ontvangen door Ronny (onze coördinator), Mireille (voltijdse medewerkster), Patrick, André, Luc, Hugo, Koen en ondergetekende, ik dus (allen vrijwillige medewerkers van Zigzag).

Eerst kreeg hij uitleg over Zigzag aan de hand van onze folder. Vervolgens konden we elk onze rol als vrijwilliger in Zigzag toelichten. Patrick onder andere, als lid van de klantenraad. André vooral actief in de bediening en de klantenraad, Luc medewerker in de bediening – administratie – onderhoud – klantenraad en de Werkgroep Vrije Tijd en Vorming of manusje-van-alles zoals men dit noemt Koen klantenraad, en Werkgroep Vrije Tijd en vormings-medewerker en archivaris van ons documentatiecentrum, Hugo eveneens all-round medewerker (bediening, administratie, klantenraad, vormingsactiviteiten, ...) en ikzelf, Tom, werk mee aan de klantenraad en aan ons krantje Ziezo.

Nadat Stefaan met veel interesse naar onze verhalen geluisterd had, was er nog tijd en ruimte over om verder te praten over de mogelijke ontwikkelingen binnen Zigzag. Hij beloofde in ieder geval de goede samenwerking tussen de verschillende Geestelijke Gezondheidsvoorzieningen binnen het Waasland, die Zigzag momenteel ondersteunen, verder te blijven aanmoedigen en te stimuleren.

Kortom, ik vond het bezoek van de heer Stefaan Baeten aan ons ontmoetingshuis enorm de moeite waard en ik vind het goed dat hij nu meer op de hoogte is van wat wij binnen Zigzag allemaal doen.

Tom

uit Ziezo jaargang 4 editie 3

Een goede geestelijke gezondheid? Wat kan je er zelf aan doen?

Een goede geestelijke gezondheid is belangrijk. Hoe je je mentaal voelt, heeft een invloed op je hele doen en laten. In die zin is het minstens even belangrijk als lichamelijk gezond zijn. 10 stappen kunnen je helpen om je geestelijke gezondheid actief te trainen.

Geestelijk gezond

In tegenstelling tot lichamelijke gezondheid, is het niet altijd even gemakkelijk te omschrijven wat "geestelijk gezond zijn" precies is. Het is voor iedereen verschillend. Kort houdt het in dat je je goed voelt in je vel; dat je je gevoelsmatig, lichamelijk, in je contacten met andere mensen, ... in balans voelt.

Uiteraard heeft iedereen wel eens dagen dat het wat minder gaat. Het is onmogelijk je altijd gelukkig te voelen of altijd te lachen. Maar soms voel je je niet goed en lijkt er geen eind aan dat gevoel te komen: je bent angstig en wordt hierdoor belemmerd in je normale functioneren. Je voelt je al maanden niet goed, hebt nergens zin in en je voelt je verdrietig. Je slaapt al weken niet meer goed zonder dat daar een aanwijsbare reden voor is. Dit zijn voorbeelden van geestelijke gezondheidsproblemen, waarbij je best professionele hulp zoekt.

Mensen die geestelijke gezondheidsproblemen hebben, voelen zich hier vaak alleen mee staan. Toch kan iedereen hiermee te maken krijgen: arm of rijk, jong of oud. Het heeft niets te maken met zwakheid.

Wat kan je zelf doen?

Je goed in je vel voelen, daar kan je aan werken. Niet door wondermiddeltjes of toverformules maar door een aantal concrete stappen die je een houvast kunnen bieden. Elke stap is verschillend, en wat de één heel erg zal aanspreken, zal iemand anders misschien maar niets lijken. Het is daarom belangrijk om met die stappen te beginnen waar je je zelf het best bij voelt. De stappen zijn gevarieerd en gaan van bijvoorbeeld meer bewegen tot iets nieuws proberen, en van jezelf rust gunnen tot iets leuks doen met vrienden. Uiteraard kan je ook samen met anderen met deze stappen aan de slag gaan.

De stappen zijn vooral bedoeld voor iedereen die zijn geestelijke gezondheid wil versterken, zonder dat er al sprake is van ernstige problemen. Wil je meer informatie over deze stappen, dan kan je terecht op www.fitinjehoofd.be, of je kan meer informatie aanvragen bij de Vlaamse infolijn (1700).

Over "Fit in je hoofd, goed in je vel"

"Fit in je hoofd, goed in je vel" is een campagne van de Vlaamse overheid. 10 eenvoudige stappen moeten helpen om een geestelijk gezonder leven te gaan leiden. De campagne richt zich op 16-plussers die hun mentale veerkracht willen versterken. De website www.fitinjehoofd.be richt zich niet op mensen met ernstige psychische problemen. In dat geval doe je beter een beroep op een professionele hulpverlener.



Vogelverschrikker

*Er staat een vogelverschrikker in de wei,
hij is ongelukkig, hij is niet blij.
De vogels blijven uit zijn buurt, ze zijn bang,
de mens heeft hem gemaakt uit eigenbelang.*

*Een kapotte jas en een oude hoed
dat is waarmee hij het stellen moet.*

*Hij is dan wel van stro gemaakt,
maar wat als hij nu eens ontwaakt?*

*Hij zou zeggen: "Vogels kom,
de mensen zijn soms egoïstisch en dom"*

*Hij wil met de dieren spelen
en alles zou hij met ze delen.*

*Geef hem voeten, laat hem vrij,
vanaf dan is hij gelukkig en blij!*

Nancy

uit Ziezo jaargang 2 editie 1

Betoging te Brussel

Als een bom sloeg het niet meer in, we zagen het best aankomen. Onze regering bespaart en dus ook de geestelijke gezondheidssector moest er aan geloven. Verantwoordelijke minister is onze beste vriend minister Demotte (Parti Socialist). Op zes december trokken we met zijn allen naar onze hoofdstad om onze stem te laten horen, mijn persoonlijke motivatie gaat erom dat mijn studiebegeleiding bij VIA (geleid door Kelly) was stopgezet wat wel als een bom in sloeg.

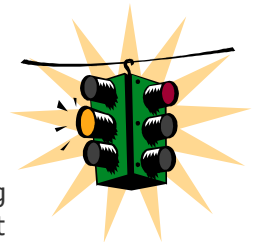
We verplaatsten ons per bus en hadden drank en cake bij. Spandoeken waren ook niet vergeten. Aangekomen te Brussel sleepten we onze spandoeken mee en zagen dat er nog groepen aanwezig waren vergezeld met voldoende lawaai en eveneens spandoeken. Politiebegeleiding was ook aanwezig, uit goede bron vernam ik dat er diezelfde dag nog een betoging in Brussel was. Sommige plaatsen werden voor de veiligheid afgezet met prikkeldraad (zijn wij hooligans?).

Toen we na een poosje wachtten in de koude gure wind, minister Demotte zagen, kwam er actie. Meteen werd hij bestormd en tal van leuzes werden naar zijn hoofd geslingerd.

Toch had ik persoonlijk een zekere appreciatie vermits hij kwam luisteren naar ons verhaal en men moge het zeggen, hij nam zijn tijd. De besparingen die nu doorgevoerd worden kan je niet meer veranderen, geen enkele politicus leidt graag gezichtsverlies, ook het aantal sluitingen van psychiatrische instellingen kan nu niet meer ongedaan worden maar het komt erop neer je stem te laten horen.

Een probleem in dit land is immers dat geen enkel politicus een antwoord kan geven op de vraag; 'Waar wil je met de geestelijke gezondheidssector staan binnen twintig jaar?' Politici denken niet verder dan *van verkiezing naar verkiezing*.

We keerden moe maar tevreden terug naar het Sint-Niklase vergezeld met een drankje en cake, lekkere cake!!! Het was een toffe dag en laten we hopen dat bij de volgende besparingen er even wordt nagedacht wat het gevolg is voor de mens in de straat.



Stef

uit Ziezo jaargang 5 editie 1

Wil je eerst eens blazen ...?

(Een toelichting bij een persoonlijk geschreven verhaal.)

Toen ik een jaar of tien geleden naar de psychiatrie stapte, had ik nooit gedacht wat er allemaal boven mijn hoofd hing. Ik was verslaafd aan alcohol, en nog niet zo'n klein beetje.

Ik had het goed te pakken. Daarbij wat persoonlijkheidsstorings en een depressie. Ik had geen enkel vermoeden hoe een psychiatrische kliniek er vanbinnen uitzag. Laat staan de werking daarvan.

Ik heb in mijn boekje vermeld dat ik geen reclame maak voor de psychiatrie. Ik heb willen aantonen dat het noodzaak was. Ik had geen enkele keus en ik heb er nog nooit spijt van gehad. Buitenstaanders denken de verschrikkelijkste dingen maar vergeten dat we allemaal mensen zijn die (psychisch) ziek kunnen worden. We leven in 2009 en de moderne geneeskunde reikt ver.

Ik kan niet meer tellen met hoeveel verpleegkundigen ik heb samengewerkt maar dat moeten er heel wat zijn. Ik ben vijf keer hervallen. Ik heb epileptische aanvallen gehad en een delirium. Ik heb het altijd een wonder gevonden dat ik er vrij goed vanaf gekomen ben.

Dat is misschien één van de redenen dat ik dit boekje heb geschreven. Het is niet bedoeld als studieboek en het is ook niet bedoeld om aan te tonen wat voor een sukkelaar ik wel was.

Ik heb nooit mezelf beklagd. Ik leefde van dag tot dag maar ging langzaam maar zeker naar mijn doel, dat ik dan ook voor een groot stuk heb bereikt. Ik ben vier jaar nuchter.

Dit boekje is een verhaal, mijn verhaal. Vele mensen hebben een verhaal. Sommige lezers hebben me verteld dat het boekje gemakkelijk te lezen en boeiend is. Iedereen is verschillend dus iedereen trekt natuurlijk zelf zijn conclusies. Ik heb nog geen negatieve kritiek gekregen ofschoon dat er al tientallen mensen zijn die het boekje reeds hebben gelezen.

Het verhaal is weinig romantisch, soms hard maar eerlijk geschreven zonder franje. Je leest geen enkele onwaarheid en zeker geen namen. Iemand heeft mij verteld dat ik mezelf wel heel bloot gegeven heb, maar dat moet, want anders zou het verhaal nooit kloppen. Ik ben nooit beschaamd geweest en ik zal dat nooit zijn.

Ik heb reeds ondervonden dat "mensen" weinig aanstoot nemen aan het feit van mijn vroegere drankzucht. Ze vinden het alleen maar jammer dat alles via de psychiatrie moest gebeuren.

Ik hoop dat ik door mijn nuchter zijn en blijven en natuurlijk mijn boekje, mijn steentje bijdraag om het taboe rond de psychiatrie te verminderen of te laten verdwijnen.

Bart, februari 2009
uit Ziezo jaargang 9 editie 3

Dit persoonlijk geschreven boekje is ter beschikking in Zigzag om het eens door te nemen of te ontlenuen en zal ook ter gelegenheid van Bart 's tentoonstelling in Zigzag gepresenteerd worden.

Postbus

Houd alles in het leven sober en gewoon.
Wees als mens je zelf ook hier,
kijk goed naar de planten waar de bladen bruin zien wordt er tegen
gelopen,
worden ze verbrand door het licht,
de warmte van de lampen of treuren ze om de depressiviteit van allen
die hun hier neer gezet hebben,
behandel ze met liefde .
Maskers op de deur is façade,
laat lieve mensen aan het woord elk zijn woordje doen en laat ons
mekaar een attentie geven.
wij hebben het allen nodig,
tevreden leren zijn met weinig.

Frankie

uit Ziezo jaargang 2 editie 3

Uitwisselingsdag met De Loft, Poco Loco en Zigzag

Op 27 september vertrokken we met de bus naar Dendermonde. We werden tegen 11 uur in de Loft verwacht. Daar aangekomen kregen we 2 bonnetjes om iets te drinken. Toen de groep van Poco Loco arriveerde trokken we naar boven om te eten. De tafels waren keurig gedekt. Je kon er zoveel boterhammen met beleg eten als je wou.

Na het eten werden we in 3 groepen verdeeld. 1 groep ging aan petanque doen, terwijl een andere groep vertrok naar de sportzaal te Lebbeke om zaalvoetbal te spelen. Een derde groep, bestaande uit een 7-tal personen, werden op zolder opgewacht door Peter. Hij legde uit hoe de volksspelen, die daar opgesteld stonden, werden gespeeld. Er waren 10 volksspelen, waaronder '4 op een rij', trekbiljart, '9 op een rij', 'kaas met gaten' en een sjoelbak. Het eerste halfuur mocht er geoefend worden. Het bleek al gauw dat behendigheid en geluk nodig was. Na de oefentijd werd de wedstrijd gespeeld. Op elk spel konden er 10 punten worden gewonnen. Patricia slaagde erin bijna alle spelen tot een goed einde te brengen. Ikzelf had daarentegen heel wat meer moeite. Het werd een spannende wedstrijd die in uiterste concentratie werd gespeeld. Om 17 uur kwam iedereen opnieuw samen en werden de getuigschriften met de behaalde plaats uitgedeeld. Patricia werd 2^{de} zoals verwacht na haar puike prestatie. Ondergetekende werd 6^{de}...

Het was een heel mooie dag, die zeker voor herhaling vatbaar is.

Voor de uitslagen van het zaal voetbal en de petanque verwijs ik naar de andere artikels betreffende de sportnamiddag.

Hilde

uit Ziezo jaargang 5 editie 5

Psyloswandeling te Herentals

Vroeg in de morgen verzamelden enkele dappere wandelaars in Zigzag, het ontmoetingshuis te Sint-Niklaas. Aangekomen aan het station te Sint-Niklaas voegden we ons samen met enkele andere dapperen. Zodoende vormden we een groepje van acht man sterk, die samen deze Psylos-activiteit zouden aanvatten. In twee fasen bracht het openbaar vervoer ons tot in het station van Herentals. Daar voltrok zich het eerste probleem: we dienden op zoek te gaan naar het BLOSO-centrum. Volgens het meegebrachte plannetje bevond dit centrum zich net naast het station, in werkelijkheid dienden we ongeveer twee kilometer te stappen alvorens ons doel te bereiken. Onze beentjes waren dus reeds goed opgewarmd. Na de inschrijving ter plaatse en enkele korte plasbeurten startten we het traject van zeven kilometer. Het was een heerlijk weertje, niet te warm en met een heerlijk zonnetje. De wandeling bracht ons door de bossen, langs beekjes en op smalle wegen. Ondertussen taterden we er maar op los en gaven elkaar moed om te volharden. Na een hele poos was er een tussenstop voorzien waar we de batterijen even opnieuw konden opladen. Drank en broodjes waren voorzien. Zo bereidden we ons voor op de tweede helft van de wandeling. Ook deze was vooral te doen door de prachtige bossen van de omgeving. Uw verslaggever was ondertussen half geveld door een kleine kwetsuur aan het been, maar met de nodige steun en duwtjes in de rug kon ook hij trekkebenend het einde van de wandeling halen. Moe maar voldaan bereikten we de eindmeet. Terug aangekomen in het BLOSO-centrum wachtte ons nog een gezellig dansfeestje. Tussen pot en pint werd er verbroederd met deelnemers van andere organisaties. Sommige deelnemers van ons groepje waagden zich zelfs op de dansvloer en zongen uitgelaten mee. Het was een mooie afsluiter van een prettige dag. Nadien dienden we nog eens twee kilometer te wandelen naar het station van Herentals, sommigen meer strompelend dan wandelend. Terug in Sint-Niklaas verzamelden we nog even om samen een pakje friet te eten. En zo liep deze geweldige dag stilaan op zijn laatste pootjes. Bedankt, Psylos, voor een mooie dag en een perfecte organisatie !!

Erik
uit Ziezo jaargang 2 editie 1

Papa

*Als 't geluk soms uit mijn handen glijdt,
Als ik vrees dat niemand me begrijpt,
en ik raak mijn zelfvertrouwen kwijt.
Als een ster komt kijken in de nacht
en me zegt "straks komt een nieuwe dag
vol geluk, liefde en levenskracht."
Dan denk ik dankbaar
Iemand daarboven houdt van mij.
Hij geeft me hoop en staat me bij.
Ik ben je dankbaar voor de mooie jaren,
voor al die tijd dat we gelukkig waren,
voor elke warme blik,
voor elke lieve lach.
Toch zoek ik het juiste woord
dat bij een afscheid hoort.
Ik zal je missen*

TOT ZIENS

Jø kløing moid, Dianz

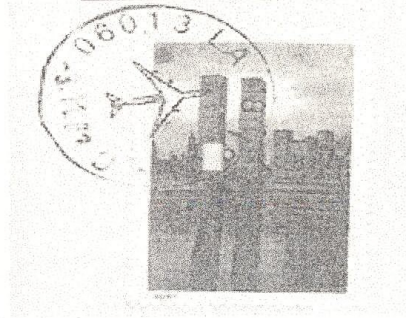
uit Ziezo jaargang 2 editie 3

Dé momenten van het voorbije jaar 2002

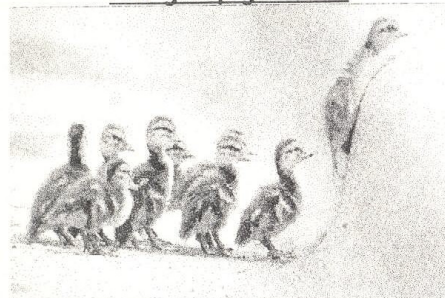
Dé uitvinding



Het was aangekondigd



Hét groepsgebeuren



Waarom bang zijn van de tandarts?



Hét haargroeimiddel



Dé oplossing voor snelheidsbeperking



Dit heb ik voor jullie kunnen samenstellen met medewerking van enkele internetvrienden. Hiervoor hun dank.

Jacky

Herstellen doe je zelf – met anderen

“Herstelwerkzaamheden” was de titel van een studiedag op 16 december 2006 in Utrecht. Het ging over het herstel van mensen tijdens en na een opname en welke rol jezelf en anderen hierbij kunnen spelen.

De studiedag begon met een drietal lezingen en in de namiddag kon je uit een dertigtal workshops er twee uitkiezen.

Wat nu volgt is het verslag van een aantal momenten tijdens deze studiedag die me bijgebleven zijn en mijn bedenkingen daarbij. De titel die ik gekozen heb voor dit artikel heeft te maken met het feit dat ik op een moment vaststelde dat herstellen inderdaad van twee kanten komt: jezelf en anderen.

Dat is logisch zal je zeggen. Toch was dit voor mij in het begin niet zo heel duidelijk. Toen zag ik hulpverleners vooral als tegenstanders, die mij vertelde wat ik zo allemaal moest doen. Pas later heb ik de klik gemaakt: van tegenstander naar medestander.

En ook mijn eigen rol in mijn herstellen was nogal vaag. Ik staarde me blind op wat was geweest in plaats van te kijken naar wat ik nog zou kunnen zijn. En de eerste jaren na mijn opname worden grijs en zwart door het feit dat alles heel moeizaam ging en mijn gevoelsleven zowat plat lag. Het ging toen eerder over “overleven” dan over “leven”. Maar ook hier heb ik een klik kunnen maken (niet dat dit me altijd lukt, soms wel) door wat ik probeer te beschouwen als experimenten.

Ik probeer en zie wel wat ervan komt. Gaat het de goede kant uit: ok. Lukt het niet: proberen we iets anders. Niet dat ik roekeloos van alles uitprobeer. Het is eerder telkens een berekend risico.

De eerste voordracht had als titel “Herstelwerkzaamheden: heel gewoon en toch bijzonder.”

Inhoudelijk kan ik me er niet veel meer herinneren maar wel het gevoel dat ik tijdens deze voordracht had. Ik was echt ontroerd. Vooral door de gedichten en flarden verhaal (geschreven door cliënten in de GGZ over hun leven of gebeurtenissen uit hun leven) die de lezing kleur gaven. Het gevoel dat ik had, had vooral te maken met de herkenbaarheid van de gedichten en stukjes verhaal. Ik realiseerde mij toen opnieuw hoe ingrijpend een opname wel kan zijn. En hoe moeizaam een herstelproces kan verlopen. En de soms diepe sporen dat het nalaat in je leven.

De psychiater van de tweede lezing noemde deze aanpak romantisch. Het deed me een beetje pijn toen ik dit hoorde. Het zal inderdaad zo wel zijn dat als je je leven in een gedicht of verhaal neerschrijft het wel meer of minder gekleurd zal zijn. Je zet het een en ander wat meer of minder in de verf. Soms kleur je het een beetje anders. Je gebruikt vergelijkingen en beelden omdat wat je meegemaakt hebt soms moeilijk in woorden te vatten is. Maar het is inderdaad een persoonlijke weergave van wat je hebt meegemaakt.

Tijdens een van de workshops kwam dit ook ter sprake. Zij organiseerden o.a. een cursus ‘Verhalen maken’. Je leven of gebeurtenissen uit je leven in een verhaal of gedicht gieten. Dit kwam niet zomaar uit de lucht vallen: het was een deeltje uit een heel proces.

Een proces dat begint met:

- 1) zelf ervaringen ondergaan of hebben
- 2) over je eigen ervaringen kunnen praten met anderen
- 3) afstand kunnen nemen van je ervaringen en erop kunnen reflecteren (eigen verhaal maken)
- 4) Van een ik - verhaal naar een wij - verhaal (ook luisteren naar de ervaringen van anderen en kijken naar onderliggende gemeenschappelijke kenmerken)
- 5) Het wij - verhaal gebruiken voor kennisoverdracht, dus koppelen aan een specifiek doel en publiek

Dit proces stelden wij voor als de weg van patiënten naar ervaringsdeskundige.

Wat me ook bijgebleven is, is de tweede workshop over herstelcentrum Wilhelmina – oord in Friesland. Vooral de vele vragen die bij me opkwamen. En ook een vergelijking met Zigzag. Niet dat ze op het eerste gezicht te vergelijken zijn: een herstelcentrum en een ontmoetingshuis. Maar wel de aanpak.

In Wilhelmina – oord gaat men heel ver. De bewoners zijn weliswaar verplicht minstens 20 uur actief bezig te zijn maar kunnen die uren zelf invullen wat betreft therapie en gemeenschappelijke taken. Ook hebben zij overal toegang. Zij kunnen vb. teamvergaderingen bijwonen – niet voor 10 minuten - maar gedurende de hele duur van de vergadering.

Bij deze manier van aanpakken maakte ik de bedenking dat het qua ondersteuning altijd wel een moeilijke oefening zal blijven: verlang je heel veel inbreng en inzet van de cliënt kan het soms op verwaarlozing gaan lijken, breng jezelf als begeleider veel in van wat kan en niet kan, gaat het eerder naar betutteling. Niet simpel.

Ik maakte ook de vergelijking met Zigzag. Van hoe leden inspraak hebben in het ontmoetingshuis. Eigenlijk zit dit wel snor. Er zijn verschillende plaatsen waar leden hun inbreng kunnen hebben. Er is de ledenraad 'De Stem'. Er is de werkgroep Vrije Tijd en Vorming en er is de ideeënbus. Tevens zit er een afvaardiging van de ledenraad in de Stuurgroep.

In dit verband is me een stukje bijgebleven uit een boek over geluk. Het was een onderzoek in een verpleeghuis waar mensen planten op hun kamer kregen en naar één filmvoorstelling per week mochten kijken. De bewoners werden in twee groepen verdeeld. De ene groep mocht kiezen welke planten ze op hun kamer wilden en op welk moment van de week ze naar de film wilden kijken. Bij de andere groep werden (zonder inbreng) planten op de kamer gezet en boven hun hoofden beslist wanneer ze naar de film mochten kijken. Uit het onderzoek bleek dat de eerste groep duidelijker tevreden was dan de tweede...

Luc
uit Ziezo jaargang 7 editie 2

De moppentapper

Telefoonlijn van de psychiatrische hulpdienst

"Welkom op de telefoonlijn van de psychiatrische hulpdienst.

Als je last hebt van obsessies, druk dan telkens een 1 in.

Als je erg afhankelijk bent, vraag dan iemand om de 2 voor je in te drukken.

Als je meerdere persoonlijkheden hebt, druk dan 3,4,5 en 6.

Als je paranoïde bent, weet dan dat we weten wie en wat je bent. Blijf gewoon even hangen zodat we je telefoontje kunnen traceren.

Als je schizofreen bent, luister dan goed en een klein stemmetje zal je zeggen welk nummer je moet indrukken.

Als je depressief bent, dan maakt het niet uit welk nummer je intoetst. Er zal toch niemand antwoorden.

Als je last hebt van wanen en hallucinaties, wees er dan op verdacht dat het ding dat je nu aan de zijkant van je hoofd houdt levend is en op het punt staat om je oor eraf te bijten."

(uit het verslagboek 2002-2003: 'Hoe Anders Is Anders. Een verkenning door de wereld van de Geestelijke Gezondheid.'; VVGG)

(Kon. Techn. Atheneum Turnhout – Zevende jaar Verzorging)

uit Ziezo jaargang 3 editie 4

Dag van de geestelijke gezondheid: Psychiatrie in de stad:

10 oktober '08

Op 10 oktober '08 gingen Carine en ik naar de KaHo Sint-Lieven. Om 9u was er een inleiding. Daarna was er “Vertrekkende vanuit het (h)erkenbare ... Het verhaal van een ervaringsdeskundige”. Hier deed Bianca haar verhaal. Bianca is 21 jaar en heeft Borderline. Zij vertelde dat zij dit is begonnen te ondervinden bij de dood van haar opa. Zij had ook last van anorexia, boulimie en ondervond verlatingsangst. Zij kreeg speltherapie. Haar ouders gaan er goed mee om en ze praten goed met elkaar. Nu gaat ze naar het dagcentrum en sport ze heel graag. Haar toekomst is nog een vraagteken maar ze zou een opleiding willen volgen als fitnessinstructeur bij Syntra. Zij houdt van sporten op zich. Later misschien beschut wonen via Pro-Mente en zoeken naar werk via Echo.

Na Bianca kwam familie aan het woord... “Samen sta je sterk!” Joris, partner van Hilde die verpleegster is in de geriatrie. Samen hebben zij 3 kinderen. Joris sprak over het belang van hulpverlening en mantelzorg. Hij is bij Similes (gelijken -sterk in verbondenheid-lotgenotencontact). Joris vertelde over zijn zoon Maarten (20j.). Op jonge leeftijd was hij heel sportief, de motor van het spelgebeuren, turnen. Hij volgde economie, moderne talen. De ouders ondervonden een moeilijke communicatie. Maarten kon moeilijk plannen, structureren. Maarten ging naar de Hogeschool Artevelde in Gent voor zijn 1 ste jaar digitaal grafische media. Hij kreeg een zorgcoördinator. In mei 2007 waren er een aantal factoren die zorgden voor een psychose. Maarten was totaal ontredderd. Er waren de zomerfestivals, Maarten zijn gedrag veranderde. Bij studentenarbeid haakte hij na 2 dagen af. De ouders probeerden structuur te brengen. Er was een CM reis naar Spanje gepland. Deze moest geannuleerd worden. Er was nog geen diagnose. Joris waarschuwde voor cannabis en jointjes. Oudejaarsavond 2007 was Maarten volledig ontredderd. Op 1 januari 2008 ging Joris wandelen met Maarten in het Molsbroek gedurende 3 à 4 uur. Op 14 januari ging Maarten in observatie bij Caritas Melle. Diagnose was schizofrene psychose. In juni 2008 werd Maarten ontslagen. Er was weinig structuur. Het werd een zoektocht –welk traject kunnen wij uitstippelen? ATB/GTB- Cador- UCBO. Op 25 oktober waren er opnieuw tests. Ondertussen is Maarten bezig in het Molsbroek met de natuurvereniging. Joris gaf ook nog een mooie uitleg over de dauw met spinnenwebben-draden-buxus-kamperfolie waarmee Joris de sterkte in verbondenheid wilde uitdrukken.

Na een korte pauze was er een panelgesprek Hoe anders is anders?

Moderator was Sabine Goethals. De panelleden waren Stefaan Baeten, Vanessa De Roo, Sara Van Puyenbroeck, Bianca en Joris.

Er waren 5 stellingen:

1. Psychiatrische patiënten zijn gevaarlijk, onbetrouwbaar, onbekwaam. Reacties: niet akkoord, complex, hangt af van het ziektebeeld, gewone mensen begrijpen het niet.
2. Alleen zwakkelingen worden geestesziek. Reacties : Klopt niet, b.v. erfelijk bepaald, persoonlijk afhankelijk van de draagkracht, werkdruk, moeilijk aanvaardbaar, passende hulp zoeken, kunnen inzien dat het nodig is, hoe bekijken mensen zichzelf?, soms wordt er gefocust op problemen.
3. Wie depressief is, moet zich maar een beetje herpakken. Reacties: klopt niet, vooroordeel, steun en hulp nodig van familie-omgeving, verwerkingsproces, onbegrip.
4. Hoe bestaat het dat psychiatrische patiënten vrij kunnen rondlopen? Reacties: niet akkoord, je krijgt soms een stempel als je anders denkt, vrijwillige of gedwongen opname: voor naasten een vrij dramatische situatie, zo goed mogelijk de familie, patiënt begeleiden, de eerste dagen tot rust laten komen, kan begin zijn van een herstelproces.
5. Wij zijn eigenaardig, maar de buitenwereld is niet aardig. Reacties: spijtig genoeg klopt deze stelling, je bekijkt de andere soms bewust of onbewust met andere ogen, dit dikwijls uit onwetendheid, je beseft het van je zelf- het is jammer dit te horen en je zoekt naar een vriend(-in) die je begrijpt, jammer van het taboe. Het kan iedereen overkomen. Je voelt een soort van schuld en schaamte, een rugzak vol verdriet. Proberen zorg te dragen voor anderen. Afgesloten werd deze voormiddag met het mooie nummer van Placebo “Song to say goodbye”.

In de namiddag gingen Carine en ik terug en keken met be- en verwondering naar de film “ A Beautiful Mind”. Deze dag was zeker de moeite waard.

Patrick
uit Ziezo jaargang 8 editie 5

WAAR GEBEURD !!!!!

*Op een zonnige oktoberdag
reed ik met m'n motorfiets
langs rustige ,landelijke baantjes.
In de verte zag ik dat er een ongeval was gebeurd,
waardoor ik er langs geen kanten kon voorbij geraken.
Ik plaatste me met m'n motorfiets aan de kant
en stak een sigaret op.
Terwijl ik stond te genieten van het rustige landschap
passeerde me nu en dan een auto,
die een beetje verder plaats moest nemen in de file.
Ik weet niet waarom,maar een aankomende wagen trok mijn aandacht.
De auto op zich was niet speciaal,maar toch bekeek ik hem goed.
Aan het stuur zat een man,naast hem een oud vrouwtje met een sjaal.
De auto vertraagde, het oud vrouwtje keek
met een starre blik door het zijraampje.
Haar ogen kruisten de mijne.
Ik kreeg een rilling door gans m'n lijf.
Ik stond daar enkele seconden,
die een eeuwigheid leken,
aan de grond genageld.
Ik keek angstig in het rond,
op zoek naar de auto met het oude vrouwtje.
Ik wist het zeker,ik wou ze nog eens aankijken.
Ik liep langs de auto's die in de file stonden,
op zoek naar de wagen met het oude vrouwtje.
Ze was in geen enkele auto te vinden.
Na een 30-tal meter keek ik terug en zag de wagen staan.
Ik keerde op mijn stappen terug
terwijl ik haar doordringende blik nog voelde.
Aan het stuur zat nog steeds dezelfde man
naast hem zat een jonge vrouw met een sjaal.
Verbaasd bleef ik staan,
terwijl de file stilaan begon te rijden.
Heb ik me dit voorgesteld?
Of keek ik de "DOOD" in de ogen??*

Jacky

uit Ziezo jaargang 3 editie 5

XIII Trofeo Aurora International

Prato, Italia, 17 – 22 september 2007

Programma

Maandag 17 september 2007

Aankomst en kamerbedeling van de delegaties (België, Engeland (Oxford), Frankrijk (Perpignan), Duitsland (Bremen), Spanje (Barcelona) en Italië.

Om 21u30: mededeling weekprogramma aan de verschillende delegaties in Villa Fiorelli (jeugdherberg)

Dinsdag 18 september 2007

's Morgens om 9u00: kwalificaties voetbaltornooi (S. Lucia en Prato Noord Stadion)

13u00 lunch

's Middags bezoek centrum Prato + bezienswaardigheden

Om 21u30: “Hot Rod Surfers Concerts” (60’s beat music) in “Il Pentolone” (het clubhuis van de organisatie)

Woensdag 19 september 2007

's Morgens van 9u00 tot 13u00: Volleybal toernooi op het gras in het “Via Baracca” park

Middag: Bezoek Firenze

Om 21u30: begon de Samba's parade met de Sambanda groep

Om 22u00: begon het Capoeira en Maculel   dansen met de muziekgroep Bahiano

Donderdag 20 september 2007

's Morgens + 's middags: Uitstap Lucca of Viareggio (kust)

18u30: Basketbaltornooi in de “Via Roma” sportzaal

Om 21u00: avondmaal geopend door familieleden en vrijwilligers van de organisatie “Polisportiva Aurora” in “ Il Pentolone” (clubhuis van de organisatie)

Om 22u00: "Altroquando" concert (internationale rockmuziek)

Vrijdag 21 september 2007

's Morgens: 09u00 – 13u00: finales Voetbaltornooi in Prato's Noord Stadion

's Middags: Bezoek I Gigli (groot shoppingcenter)

Om 21u30: Dansen, prijsuitreiking en afscheid

Zaterdag 22 september 2007

Vertrek van de delegaties

Toscane – enkele bijgebleven indrukken vanuit het zonnige Italië

Het begon reeds met enkele minuten te laat komen, kwestie van wat spanning te creëren. De rit naar de vlieghaven van Charleroi verliep perfect. Bij het inchecken moest niemand voor overgewicht bijbetalen dankzij het verdelen van T-shirts en andere bagage op voorhand. In Italië konden we verblijven in een klooster. Het was niet zo chique als in een 4 sterren hotel maar al bij al was het toch een aparte ervaring.



Het laatste stuk naar ons verblijf was net breed genoeg voor een auto maar te smal voor een bus. Het uitzicht was prachtig! Pastelkleurige woningen met allemaal rode pannendaken. Het klooster zelf was een mengelmoes van gangen, binnenplaatsen, terrassen, een refter, trappen, een klokkentoren en zelfs een lift. Het eten was Italiaans. 's Morgens brood (ongezouten) met confituur, thee, koffie en melk. 's Middags en 's avonds soep of pasta, aardappelen met sla en vlees en daarbij water en/of wijn.

Bij het sportieve gedeelte (voetbal – volleybal – basketbal) konden we niet opboksen tegen de andere delegaties. We kregen toch welverdiende bekens voor meest sympathieke landenploeg, de meeste vrouwen in de ploeg en voor onze plaatsen in de drie tornooien (voetbal 6^e, volleybal 7^e en basketbal 2^e).

Afspraken voor optredens, uitstappen en vervoer was op zijn Italiaans. Het stak niet op een half uurtje... Onze begeleiding hield het hoofd koel als er iets mis dreigde te lopen. Het spectaculairste was wel de trein naar Rome tijdens de terugreis. Instappen, uitstappen, terug instappen, commentaar van het treinpersoneel, dreiging van het betalen van een boete per minuut oponthoud en bij dit alles controleren of we wel compleet waren. Kort samengevat: we zaten op de verkeerde trein...

Eindelijk verzeilden we toch in de juiste trein en dan nog in de modernste wagon vooraan de trein. We zaten samen, ruim en genoten van de airco. Zij die moesten plassen hadden minder geluk (WC verstopt of iets dergelijks). Zij moesten namelijk een paar wagons terug. Van de Italiaanse hoofdstad hebben we enkel de vlieghaven gezien. Terwijl we zaten te wachten op onze vlucht naar België kregen we wel een wolk spreuwen te zien die hun slaapplaatsen kwamen opzoeken in enkele bomen vlakbij de vlieghaven. De terugweg met vliegtuig en taxi verliep "spotless". Er werden nog wat afspraken gemaakt om foto's uit te wisselen en om mekaar nog eens te zien natuurlijk. Hiermee enkele bijgebleven indrukken van onze reis naar Italië...

Werner

Het grote avontuur in Italië

Op 17 september zijn we met zes (Annie, Davy, Dirk, Donny, Frederic en Werner) vertrokken met de taxi naar de vlieghaven van Charleroi. Daar hebben we dan de andere deelnemers ontmoet van Beschut Wonen Kempen en Boechout, alsook Myriam, de groepsbegeleidster van Psylos. Zo vertrokken we naar Italië met het vliegtuig. We kwamen aan in Italië en het was daar tussen 25 °C en 27 °C. We hebben dan even moeten wachten en daarna de trein genomen naar het station van Prato. Daar wachtten ze ons op om ons en onze koffers met busjes naar een klooster te brengen. Daar zouden we de hele vakantie verblijven. Meestal namen we 's morgens deel aan een tornooi: voetbal of volleybal. Donderdagavond voor het eten hebben we ook deelgenomen aan een basketbaltornooi. 's Avonds was er meestal een fuif of iets speciaal te doen, zoals een samba en capoeira-optocht op woensdagavond. We hadden tevens twee italiaanse gidsen van 17 jaar, Chiarra en Bernadetta, die toerisme studeerden en de Belgische delegatie moest rondleiden als taak voor school. 's Middags deden we uitstappen naar het centrum van Prato, Firenze, Viareggio en Lucca. Ik vond alles heel goed maar vermoeiend. Ook het eten was wel goed maar meestal pasta en daarmee basta! Dit was mijn verslag.

Donny

Italië

Oké, ik ga iets schrijven over Italië. Het heeft lang geduurd, omdat ik geen schrijver ben. Daarmee bedoel ik niet dat ik geen "King of Tolkien" ben maar dat ik niet graag schrijf. Italië was tof!!! Einde. Het vliegtuig was het einde, niet het heengaan, want het was de eerste keer dat ik in een vliegtuig zat. Ik had een beetje schrik. Ik zat juist (en dit is een tip) aan de vleugel en dat is de slechtste plaats (hoorde ik achteraf). Maar in het teruggaan zat ik van voor en dat was supergaaf.

Plus Rome 's avonds vanuit de lucht is "supercool" (veel lichtjes). En we hebben de cockpit mogen in gaan! En dit is ook een tip: ga vooraan zitten en nadat je geland bent, vraag je aan de knappe stewardess of je de piloot mag spreken...en vliegen is niet moeilijk!

Toen kwamen we aan in het hotel, een oud klooster, een oude woonplaats van de plaatselijke bisschop, een woonplaats van sexy nonnen, onze verblijfplaats voor de komende week.

Waarom ze dat hebben gebouwd op een berg is mij een raadsel, maar daardoor moesten we wel 3 tot 4 keer klimmen en dalen per dag. Het eten was vanaf de eerste dag goed en dan niet meer (het was elke dag hetzelfde). De volgende dag, nadat we geslapen hadden, werden we wakker en werden we opgewacht door een bus (onderaan de berg). "Eerst sportdag", "voetbal", verloren, eervol verloren, heel eervol verloren. Oké we waren slecht, maar we hebben toch goed gespeeld al vond ik dat onze laatste match, tijdens de plaatsingswedstrijden de beste was. Busje komt zo: "volleybal". Ik heb er weinig over te zeggen, misschien dit: onze beste speler (onderscheiding beste volleyballer vorige Trofeo Aurora) is bij de Duitsers gaan spelen.

Waardoor, hoe ironisch toch, de Duitsers beter geëindigd waren dan de Belgen. Busje komt zo: "basketbal". We waren 2^{de} geëindigd, dat is super! Er waren wel maar drie ploegen: Spanje waar we met 8-6 van gewonnen hebben en de eerste nationale ploeg van Italië waar we van verloren hebben, nipt, dat wel (0-40). Busje komt zo... Ik zal de laatste dingen die ik wil zeggen een beetje samenvatten. Het hotel was best gezellig. Er was trouwens een koffie/cappuccino machine/automaat die op de laatste dag volledig leeg was, waardoor de sterren van het hotel van 5 naar 3 werden gedegradeerd. De feestjes in het jeugdhuis waren wel best gezellig, met muziekgroepjes, en tafelvoetbal (waarmee ik en den Dirk Italianen hebben afgeslacht). De dag in Prato was gezellig en de dag aan zee ook. Ik hoop dat we volgend jaar weer kunnen gaan en ons kunnen uitleven. En Italianen kunnen morres leren met tafelvoetbal en hopelijk ook met voetbal, volleybal, en basketbal...

Frédéric

uit Ziezo jaargang 7 editie 5

Mijn opleiding op de Antwerpse Steenweg **(AC 't Accent)**

Eerst en vooral werd ik voorgesteld door Magda en Karen. Wie was ik en wat kwam ik er doen? Het onthaal was er zeer goed, het personeel zeer vriendelijk.

Wat ik doe is kleren herstellen waardoor er dus heel wat stikwerk aan te pas komt.

Van 10.00 tot 10.30 is het koffiepauze samen met de mensen van beschut wonen. Na de eerste dag had ik de tijd nodig om te wennen aan de gang van zaken maar ik wist dat ik er door iedereen zeer goed aanvaard werd, het feit dat er veel mensen zijn die ik ken maakte dat ik me er al zeker niet vreemd voelde. Het is fijn werken, indien het werk niet af is is dit niet erg vermits er dan wel de volgende dag aan verder wordt gewerkt.

Ik werk er steeds op maandag-, woensdag- en vrijdagvoormiddag van 8.45 tot 12.00 uur.

De dagen gaan snel voorbij.

Op 30 januari was het om 14.30 uur een nieuwjaarsreceptie. We kregen wijn, fruitsap en toastjes, het was best in orde! Hoe lang mijn opleiding zal duren kan ik nu nog niet zeggen maar ik ben zeer blij dat ik die opleiding kan doen om dan later te gaan werken.

Ik mag het personeel best bedanken voor de goede opvang die ik daar krijg.

Suzy

uit Ziezo jaargang 4 editie 2

IEPER: In Flanders Fields

Een middeleeuws stadje. Dat is de indruk die Ieper maakt op de argeloze bezoeker. Maar niets is minder waar. Heel de stad werd tijdens de Eerste Wereldoorlog – de ‘Grooten Oorlog’ – grondig verwoest. Negen eeuwen geschiedenis werden in vier jaar tijd teniet gedaan. Maar nog veel erger is het ontzettend grote aantal mensen die de dood vonden in Ieper Salient, de frontboog rond de stad. Een half miljoen. Veertien keer zoveel als het huidige aantal Ieperlingen. Het gaat ons voorstellingsvermogen te boven.

ALGEMEEN

Door de fusie van gemeenten (1977) werd Ieper uitgebreid met de deelgemeenten Boezinge, Brielen, Dikkebus, Elverdinge, Hollebeke, St.-Jan, Vlamertinge, Vormezele, Zillebeke en Zuidschote. Ieper telt ongeveer 35.400 inwoners en heeft een oppervlakte van 13.042 ha.

Ieper behoort tot de Noordelijke Laagvlakte en heeft een hoogteligging van 19,84 meter. In het zuidoosten stijgt het reliëf tot 63 meter, in de zone van de Ieperboog. Ten noorden daalt de hoogte onder 10 meter, naar de vallei van de Ijzer toe. De stad is de hoofdplaats van het bestuurlijk en rechterlijk arrondissement.

GESCHIEDENIS

De draperie of lakenhandel zorgt in de 12^{de} eeuw voor een snelle groei van de jonge stad. Ieper wordt, na Brugge en Gent, één van de belangrijkste lakencentra met internationaal afzetgebied. Zelfs in het Russische Novgorod wordt het Ieperse laken verkocht. In 1260 telt de stad volgens sommige bronnen 40.000 inwoners en het Ieperse laken beheerst de wereldmarkt. In die periode wordt gestart met de bouw van belfort, lakenhallen en kathedraal.

De lakenhandel neemt zo’n vaart dat de lokale wolvoorraden ontoereikend worden. Engeland wordt de beste en weldra enige leverancier.

Ambachten worden opgericht en gilden gesticht. Klauwaarts en Leliaarts komen op politiek vlak aan bod. De overwinning van 1302 in Kortrijk fnuikt de industriële macht van de patriciërs. De strijd onder Jacob en Filips van Artevelde bezegelt de overwinning van de democratie.

De 14^{de} eeuw boekt op economisch vlak een felle achteruitgang. Gebrek aan wol, vermindering van de afzetgebieden ; de epidemie van 1316, de verbanning van talrijke ambachtslieden na de Slag bij Cassel in 1328 en de vernieling van de buitenwijken in 1383 zijn de voornaamste oorzaken.

Van 1385 tot 1585 maakt Ieper een vervalperiode mee. Tijdens de 17^{de} en 18^{de} eeuw is Ieper een grensstad en wordt door zijn opeenvolgende bezetters tot een reusachtige vesting verbouwd. Onder het bewind van Albrecht en Isabella gaat het Ieper beter voor de wind. Van 1559 tot 1801 is Ieper eveneens bisschopstad. Jansenius is wellicht de meest bekende bisschop . Met zijn boek « Augustinus » lag hij aan de basis van het Jansenisme, een strengere vorm van het protestantisme.

Na Habsburg en Frankrijk vermindert het belang van de vesting Ieper onder Nederlands en Belgisch bewind. Ieper schijnt in te slapen tot in augustus 1914 de Eerste Wereldoorlog losbreekt. Vier jaar lang wordt de stad beschoten en tot puin herleid. 500.000 soldaten sneuvelen in Ieper en omstreken en liggen begraven op zowat 170 militaire begraafplaatsen. De heropbouw van de compleet verwoeste stad zou meer dan 40 jaar duren.

VESTINGEN

Sedert de middeleeuwen was de stad omringt door een vestinggordel. De huidige structuur van de vestingen is het werk van de Franse vestingbouwkundige Vauban, in opdracht van de Franse Zonnekoning Lodewijk XIV, in 1678.

(Vauban was veldmaarschalk van Frankrijk en militair ingenieur, wier faam de eeuwen heeft overleefd omdat hij in totaal 33 vestigingwerken bouwde. Eén van zijn mooiste werken is de "Reine des Citadelles" of koningin der forten in Lille.

Vauban was Gouverneur van Lille onder Lodewijk XIV en hief als eerste inkomstenbelastingen.)

De vestingen werden vanaf 1100 gebouwd. Eerst een aarden wal met versterkte poorten, dan met grachten, muren, hoektorens en ondergrondse ruimtes. Later werd het bastionsysteem toegepast. Vanaf 1853 werd het vestingcomplex gedeeltelijk gesloopt. Rond 1870 werden op de 9 meter hoge bermen prachtige wandelparken aangelegd.

In de eerste Wereldoorlog weerstonden de gewelven aan de zwaarste beschietingen. In de overdekte zalen, gangen, kazematten waren toen slaapkamers, hoofdkwartieren, hospitalen en zelfs een bioscoop ingericht. (Deze ondergrondse gebouwen zijn toegankelijk onder gidsbegeleiding.)

Thans vormen de vestingwallen een uniek wandelgebied rondom de binnenstad, boordevol cultuurhistorische en landschappelijke kwaliteiten.

LAST POST (Menenpoort)

Iedere avond om 20 uur wordt sedert 1928 de "Last Post" geblazen onder de machtige gewelven van de Menenpoort. Dit gedenkteken, in de vorm van een Romeinse triomfboog, draagt de namen van 54.896 vermiste soldaten van het toenmalige Britse Imperium.

Hier worden de namen vermeld van het begin van de oorlog tot 15 augustus 1917. De vermisten vanaf 16 augustus 1917 tot het einde van de oorlog, staan vermeld op panelen van het Tyne Cot Cemetery in Passendale. Het zijn er 34.984.

De Menenpoort werd gebouwd op de plaats van de oude middeleeuwse poort. Langs deze 'poort' marcheerden de Britse troepen tijdens de Eerste Wereldoorlog naar het front om er de "Ypres Salient" (de Ieperse boog) te verdedigen. Deze boog was een bult in de rechte frontlijn van zowat 25 bij 15 km. Na de Eerste Wereldoorlog werd door dankbare burgers de Last Post Association opgericht. Ook de toenmalige vijanden zijn gevallen in bijna even groot aantal en worden bij deze ingetogen plechtigheid betrokken.

Van 1 januari tot 31 december en in alle weersomstandigheden wordt door klaroeners van de Last Post Association de "Last Post" geblazen.

Tot zover al een kleine inleiding over Ieper. Voor enkelen onder ons was het een daguitstap (op 15 december 2006) en werd het 'In Flanders Fields' museum bezocht; waarbij die tijd van de 'Grooten Oorlog' te herleven viel, alsof het gisteren was.

Hopend hiermee een boeiende lectuur en veel leesgenot te verschaffen, zal ik jullie in de volgende edities van 'Ziezo' meer over dit oorlogsgeweld toelichten.



Remy

Uit Ziezo jaargang 6 editie 3

Voor de jongeren onder ons! _____

Voor iedereen die denkt dat ze nog jong zijn, eh, helaas.

Open je ogen.

De meeste studenten die dit jaar beginnen op de universiteit zijn geboren in 1985.

Ze hebben nooit: "We are the world, we are the children... of Sunday bloody Sunday" gezongen.

Ze zijn te jong om zich de explosie van de Challenger te herinneren.

Voor hen hebben AIDS en werkloosheid altijd bestaan.

Een Twix heeft nooit een Raider geheten.

Ze hebben nog nooit gedemonstreerd tegen kernraketten. Ze hebben zelfs nog nooit van Pac-Man of Pong gehoord!

Ze hebben nog nooit een 5 ¼ inch diskette gezien.

De CD kwam op de markt toen zij net een jaar oud waren. Ze hebben nooit een single van Duran Duran of WHAM! gehad. Ze weten niet wat het is om op de lange golf naar de radio te luisteren.

De meesten weten niet hoe vroeger de TV's eruit zagen, ze kunnen zelfs niet verklaren hoe ze zonder afstandsbediening kunnen functioneren en hoe je zwart-wit kunt kijken.

Ze hebben nog nooit naar "Star Trek", "Wicky de Viking" of "Maja de bij" gekeken.

Ze denken dat James Bond altijd Pierce Brosnan is geweest.

Een studiebeurs die geen lening is en waar je niet voor hoeft te presteren is voor hen een utopie.

Ze denken nooit aan de tune van "Jaws" als ze in zee zwemmen.

Ze denken dat een telefoon "met draad" science fiction is.

Rolschaatsen hebben voor hen altijd wieltjes op 1 rij gehad.

Voor hen is Michael Jackson altijd wit geweest. Ze weten niet dat Travolta kan dansen (op zaterdagavond).

Ze weten niet wat voor engerd JR is (en wie op hem geschoten heeft).

Ze denken dat "Charlie's Angels" en "Mission Impossible" gewoon films zijn die het afgelopen jaar zijn uitgekomen.

Ze weten niet dat de regisseur Ron Howard Richie speelde in Happy Days.

Ze denken dat Picasso een naam van een auto is.

En dan te bedenken dat dit de mensen zijn die nu gaan studeren.

Zij zijn de jongeren van nu.

De symptomen waaruit blijkt dat ji ouder wordt:

1. Je begrijpt de bovenstaande tekst en je glimlacht en denkt "mijn god"
2. Je doet aan sport en je vertelt vol trots aan iedereen dat je sport (wanneer je sport).
3. De kinderen die tot nu toe je vriendjes waren zeggen "meneer" of "mevrouw" tegen je en spreken je met "u" aan.
4. Je hebt meer dan een ochtend nodig om van een nachtje stappen te herstellen.
5. Je moet zelf je was opruimen.
6. Je vrienden trouwen zonder dat het echt nodig is.
7. Je krijgt maagpijn van de Mac Donalds of de Quick.
8. Je kunt een hele dag op het strand doorbrengen zonder te zwemmen (of je kleren uit te trekken).
9. Je weet heel goed wat je wilt, of in ieder geval doe je wat je kunt.



Tine
uit Ziezo jaargang 4 editie 1

BEZOEK UIT LITOUWEN

Niet alleen zal België het begin september in z'n openingswedstrijd van de voorronde Wereldbeker Voetbal 2006 moeten opnemen tegen Litouwen, gedurende de maand september en begin oktober zullen ook verschillende medewerkers uit de geestelijke gezondheidszorg in Vilnius (hoofdstad) komen kennismaken met onze voorzieningen in Vlaanderen.

Dit kadert in het project "Harvest" dat uitgaat van de Vlaamse overheid en hier ter plaatse geleid wordt door BeWo Pro Mente.

En zo zullen tijdens de week van 5 tot 11 september 2 maatschappelijk werkers, met name: Natalija Markovskaja en Liuba Kotova, van het "Vilnius Centrum voor Psychosociale Rehabilitatie", nader komen kennismaken met Zigzag en met Via (Vrijtijds- en Educatieve Trajectbegeleiding).

Wij zullen hen dan ook van harte en in ons beste Engels (want Litouws is niet onze sterkste kant...) verwelkomen en hopen dat dit ook voor jullie een interessante uitwisseling kan worden.

Ronny
uit Ziezo jaargang 4 editie 4

Bezoek uit Litouwen

Tijdens de week van 6 september kregen we het bezoek van Natalija en Liuba, twee GGZ-medewerkers uit Vilnius, Litouwen in het kader van het "Harvest"- project. De eerste avond werden ze eerst aangesproken over de verrassende uitslag van hun nationaal elf-tal, wat door toedoen van Jankauskas 1-1 kwam spelen bij onze Rode Duivels. Natalija en Liuba voelden zich gauw thuis en begonnen aan een partijtje dammen met Danny en Raymond, die door onze gasten de bijnaam Sint-Nicolaas kreeg. Ze voerden met de andere mensen heel leuke gesprekken. Op dinsdag gingen ze mee naar de voetbal. Op woensdag gingen ze met Davy naar Poco-LoCo. Donderdags gingen ze naar Herentals waar o.a. Frederic op sportkamp was. Vrijdags waren ze te gast in de Loft waarna ze 's avonds in Zig-Zag waren voor hun afscheidsavond. Kelly zorgde voor een leuke verrassing met lekkere toastjes en chips.

Het was een heel fijne avond waarna we om 22 u met wat spijt in ons hart afscheid namen van beide jonge geëngageerde toffe vrouwen uit Litouwen. Het was een heel fijne ervaring. Ik hoop dat ze hun dromen kunnen waarmaken en dat ze in de toekomst nog een keer naar hier kunnen komen.

Patrick
uit Ziezo jaargang 4 editie 5



Heb je 8 euro voor mij?

Mijn vriend doorworstelde een moeilijke periode met zijn zoontje van 10 jaar nadat zijn vrouw hem ontvallen was. Hij stortte zich op zijn werk en droomde ervan een stevige Mercedes aan te schaffen ter vervanging van zijn eenvoudige Opel Astra. Na ruim een jaar toerde hij nog steeds rond in zijn wagentje wat me enigszins verwonderde. Toen ik hem toevallig nog even tegen het lijf botste bracht ik dat ter sprake en vroeg hem: "Nog steeds geen nieuwe wagen?"

"Nee", antwoordde hij vlot, "En die zal er ook niet meteen komen, ik heb iets anders ontdekt dat me veel meer waard is!" Deze kordate opmerking wekte meteen mijn nieuwsgierigheid en vroeg hem meteen: "en vertel verder!!" Zijn verhaal rolde als een openbaring uit zijn mond.

Toen ik enkele maanden geleden weer eens laat thuis kwam - je weet wel overuren kloppen als een slaande klok - zat mijn zoontje buiten te wachten op de stoep. Hij zag er niet zo happy uit en vroeg me: "papa mag ik je iets vragen?"

Hij: "natuurlijk maar maak het kort want ik ben te moe"

Zoon: "papa hoe veel verdien jij per uur?"

Hij: "dat zijn jou zaken niet, waarom vraag je zoiets?", zei hij kwaad.

Zoon: "ik wil het gewoon weten a.u.b., vertel het mij, hoeveel verdien je per uur?"

Hij: "als je het dan toch zo zeker wil weten, ik verdien 16 euro per uur"

De zoon zuchtte ontgoocheld, keek naar zijn vader en vroeg hem dan: "mag ik dan 8 euro van je lenen?"

De vader kon er niet om lachen en werd echt kwaad: "is dat de enige reden waarom je het wilt weten?"

Gewoon om me geld te vragen voor één of ander dom speelgoed!!" "Meteen naar je bed en denk er maar eens over na waarom je zo zelfzuchtig bent. Ik ga me niet krom werken om aan je grillen te kunnen voldoen." Bedroefd trok de jongen naar zijn kamer zonder nog een woord te zeggen en sloot de deur.

Geïrriteerd dacht de man na over het gedrag van zijn zoon: hoe durft hij!!!!

Na een uurtje en een stevige kom soep werd hij kalmer en dacht rustig na over het gebeurde.

Misschien moest zijn zoon echt iets kopen voor school want hij vroeg anders nooit om geld?

"Waarom heb ik dat niet meteen gevraagd?" Schuld bewust trok hij naar de kamer van zijn zoon en vroeg:

"slaap je al?" "Nee papa, ik ben nog steeds wakker", antwoordde een bedroefde stem.

"Ik heb eens nagedacht", zei de vader, "ik was te moe van het werk en heb me op jou afgereageerd. Het was fout van me, hier heb je acht euro". De jongen lachte, zette zich rechtop en nam dan van onder zijn hoofdkussen nog enkele geldstukken. Het ongenoegen bij de vader groeide plots weer en terwijl zijn zoon het geld begon te tellen snauwde hij hem toe: "waarom vraag je me acht euro als je al geld hebt?" "Omdat ik niet genoeg had", antwoordde de jongen blij. "Kijk papa, ik heb nu 16 euro. Kan ik nu een uur van je tijd kopen? Alsjeblieft kom morgen een uurtje vroeger naar huis. Ik maak dan wat lekkers klaar en dan eten we samen. Ik hou er zo van samen met jou te eten."

De ontroerde vader slikte verborgen tranen door zijn strot, hoe had hij zo blind kunnen zijn?

Toen mijn vriend zijn verhaal afmaakte stond ik ook perplex. "Begrijp je nu waarom ik niet zonnig een nieuwe wagen behoef, deze doet het nog prima" zei hij als een tevreden en gelukkig mens.

"En", voegde hij er aan toe, "als we er niet meer zijn, dan ben ik in de firma in enkele uren vervangen, maar echte vrienden en familie die we achterlaten zullen het verlies voor de rest van hun leven voelen"

Met een welgemeende proficiat en een warme handdruk namen we afscheid van elkaar. Woorden waren overbodig geworden.

Fons
uit Ziezo jaargang 9 editie 3

ik ben een mens
met onuitgesproken woorden
die in het zindeloos café der liefde
wandelen langs de toog
der bevestigde kussen
buigend boog
het porselinen hoofd:
onwaarschijnlijk vastgevroren
in de marge van de verdwenen mensen

Marjan
uit Ziezo jaargang 2 editie 4

Apachen Indianen

Ik was vroeger gefascineerd door culturen van volkeren en het eerst volk dat mij enorm aan het hart lag, waren de indianen. Wie heeft er niet, als jullie jonger waren, cowboy en indiaan gespeeld met revolver of pijl en boog in de hand.

Mijn verslag gaat namelijk over hoe het vroeger verliep tussen de blanken en de Indianen. In het Amerikaans leger gebruiken ze nu nog altijd Apache-helicopters, die je ook in bouwpakketten terugvindt.

Nu eerst een beetje over de geschiedenis en de leefgewoonten van de Apache-Indianen in Noord-Amerika. De naam Apache komt van het "Zuni-woord" voor vijand. Men vermoedt dat de Apachen samen met de Navaho's in de prehistorie een stam hebben gevormd. Dit denkt men omdat de taal van beide stammen familie van elkaar is. Aan het einde van de 16^e eeuw kwamen Apachen vanuit de grasvlaktes van het zuidwesten van Noord-Amerika naar de tegenwoordige staten Arizona, Texas en Nieuw Mexico. Ze waren jagers en op hun tocht naar het zuiden overvielen ze hun Pueblo-buren en namen hun land over. Het landschap waar de Apachen zich gingen vestigen was heel afwisselend. Hoge bergen met veel sneeuw, mooie grasvlaktes die veel kudde bizon aantrokken, prachtige rivieren die door dalen kronkelden, maar ook droge en dorre woestijnen. Ze voelden zich hier thuis en kregen een hechte band met hun "moeder aarde". De Spanjaarden die in Mexico woonden trokken naar het noorden en kwamen al gauw in aanraking met de Apachen. De Spanjaarden trokken aan het kortste eind en werden weer terug gedrongen. De Apachen leven in groepen met elk hun eigen territorium en levensgewoonten. De Apachen uit het westen hielden zich met de landbouw bezig. De Kiowa-, Jicarilla-, Lipan-, en de Mescalero-Apachen leefden van de jacht op de bizon in de grasvlakten van het zuiden en het waren geduchte jagers. Ze leefden van rooftochten, die zich uitstrekten tot in Mexico.

Ze waren berucht voor het stelen van paarden en beroofden andere Apachen om de voedselvoorraden van hun kamp aan te vullen. Het was geen eer om iemand te scalperen of te doden. Het was zaak om ongedeerd weer terug te komen. De Chiricahua en de Coyotero leefden in de woestijn van het verzamelen van voedsel en de daar aanwezige dieren. De Apachen trokken in het rond op grasvlaktes en ze bouwden geen dorpen. De Mescalero-Apachen woonden in tenten (Tipi) en deze tenten konden snel opgebouwd en afgebroken worden. Ze maakten mooie schilderijen op dierenhuiden en vlochten van twijgen manden die ze met kralen versierden. Opvallend was hun kleding die veelkleurig was, vooral op feestdagen, en bestond uit dierenhuiden versierd met kralen. Ze droegen aan hun voeten moccasins met aparte beenkappen tot aan de knie. De Apachen geloofden in allerlei goden en geesten, deze geesten moesten te vriend gehouden worden. Elke morgen bij het opgaan van de zon, werd er gedanst. Met deze "Sunrise dance" begroetten ze de zon en begonnen de nieuwe dag. De "gan-dansers" speelden een belangrijke rol in hun godsdienst en deze dansers beelden de berggeesten uit. Ze traden op wanneer een meisje in de puberteit kwam. Het meisje bracht al dansend en zingend vier dagen door in een tent (wickiup) en ze mochten tijdens dit feest niet in slaap vallen. De "gan-dansers" traden ook op bij de vuurdans en de berendans. Zij zorgden ervoor dat de geesten goed gestemd bleven.

De confrontatie met de blanken was in de 16^e eeuw. Het begon met de Fransen en de Engelsen met het in bezit nemen van Noord-Amerika. In het begin met kleine handelsondernemingen en boerenbedrijfjes. Bij de eerste ontmoetingen werd de grond van de Indianen gekocht en nadat er steeds meer Europeanen kwamen werd het land met geweld van de Indianen afgenomen. Allerlei ziekten werden door de blanken naar dit "nieuwe werelddeel" overgebracht. Veel Indianen stierven aan de pokken, de overlevenden vluchtten het binnenland in.

In het begin van de 19^e eeuw werden de Indianen door het Amerikaanse regering gedwongen te verhuizen. De vruchtbare landstreken werden door de kolonisten in bezit genomen. Het aantal kolonisten nam enorm toe. Tussen 1840 en 1860 kwamen er miljoenen naar Amerika. Dit had te maken met de goudvondsten in California en Colorado. In het jaar 1847 werd de staat Texas onderdeel van de Amerikaanse Unie. Geen twintig jaar later werd de staat Arizona aangevallen, het woongebied van de Apachen. De Apachen weigerden te gaan wonen in een reservaat. Er brak een genadeloze oorlog uit tussen het Amerikaans leger en de Apachen.

Nog tien jaar lang vochten ze tegen het Amerikaans leger en konden nog in vrijheid wonen.

Dappere Indiaanse aanvoerders zoals: Mangas Colorada, Cochise en Geronimo bleven op leven en dood vechten met generaal Crook. De oorlogen om de grasvlakten gingen gepaard met de opzettelijke uitroeiing van de bizon. De voornaamste voedselbron (bizon) van de Indianen werd steeds schaarser.

Er was geen ruimte meer voor de Indianen, uiteindelijk werden ze door de Amerikaanse regering in reservaten ondergebracht. Ze moesten verdragen ondertekenen waarbij ze afstand deden van hun land. Het verzet van de Indianen was meestal nutteloos. De blanken waren in de meerderheid en hadden betere wapens.

Na de ontdekking van goud in California, werden de Apachen door de blanke goudzoekers bedreigd. Ze trokken door het Indiaanse land en groeven er mijnen om het goud er uit te halen. Tijdens een opstootje in een mijn, werd het opperhoofd van de Chiricahua-Apachen met een zweep door de blanken geslagen. Dat maakte hem tot een levenslange vijand van de blanke indringers. Samen met zijn neef Cochise richtte hij veel schade aan onder de blanken.

In 1862 werd Mangas Colorados gewond en gevangen genomen. Kort hierna werd hij gedood na een ontsnappingspoging. Cochise werd na de dood van zijn oom Mangas Colorados opperhoofd. Na een diefstal van vee, bij een blanke boer, werd Cochise gevangen genomen.

Hij werd er ook van beschuldigd, dat bij deze diefstal het dochtertje van de blanke boer werd verwond. Cochise werd samen met nog vijf Indianen voor verhoor opgepakt. Cochise ontsnapt, nadat een van de vijf soldaten vermoord werd. Als reactie op deze ontsnapping hing generaal George Bascom zes Apachen op.



De Amerikaanse soldaten verlieten in 1861 Arizona om mee te vechten in de Amerikaanse burgeroorlog. Arizona werd nu weer Indiaans gebied met Cochise als stamhoofd. Nog tien jaar lang vocht Cochise met een klein groepje Indianen tegen de blanke overmacht. In 1871 stierf hij in een reservaat in "New Mexico".

Dit was al een deel over hoe de Apachen-Indianen zich thuis voelden in de grasvlaktes en zich voedden met bizonen. In die tijd waren de Apachen ook anders dan wij. Nu in de 21^e eeuw is het nog slechter geworden. Verdraagzaamheid onder volkeren was er niet in die tijd en nu ook niet want oorlog voeren is blijkbaar beter dan met elkaar communiceren. De Indianen hechtten ook veel belang aan moeder natuur en waren geen vervuilers zoals het nu is. Respecteer de natuur want het is onze zuurstofbron, bron van voedsel, plaats waar wij leven. De raad die ik geef is de volgende: "Doe de moeite om de natuur te helpen om zich weer te herstellen. Dat begint met enkele kleine toepassingen zoals: gebruik minder papier, sorteer afval en plastic, gebruik minder de auto, plant bomen en planten, gebruik minder licht,... Kortom hou van de natuur en alle dieren en insecten die er in leven. Neem een voorbeeld aan de Indianen die houden van de natuur. De blanken hadden ze bijna van deze wereld uitgeroeid!

Het vervolg van de geschiedenis van de Apachen Indianen is in de volgende editie van de Ziezo te lezen...

Edwin
uit Ziezo jaargang 8 editie 1

Dankwoord aan Patrick

Een dankwoordje aan Patrick in naam van Sammy en ook van iedereen binnen de Zigzag-voetbalploeg. Eerst voor uw hulp om al die zalen vast te leggen zodat we 1x per maand konden trainen en om vaste hulpcoach geweest te zijn. Jouw opvolger is ook een hele goeie hulpcoach, met name Edwin, een vaste waarde voor Sammy en alle spelers van Zigzag. Dan hebben we Patrick ook leren kennen als keeper op deze leeftijd en konden we op hem vertrouwen als doelman. Na 9 jaren erbij te zijn, verlaat hij nu de ploeg, met spijt in ons hart. Bedankt en we begrijpen je beslissing om te stoppen na de match Zigzag tegen PC Sleidinge. Ik geef hier dan ook de namen van alle voetballers: Sammy, Erwin, Edwin, Jeroen, Kurt, Steve, Dirk, Mario, Donny, Franky en de voetbalmascotte Pitou. Bedankt, Patrick!

Sammy
uit Ziezo jaargang 10 editie 1

Uitstap naar clubhuis: 'Den plezanten hoek' te Mortsel met Nancy, Sabien, Luc, Erwin en Mireille op vrijdag 28 november 2003

Onze uitstap verliep ijsig koud van in Sint-Niklaas tot in het hartje Antwerpen – Mortsel.

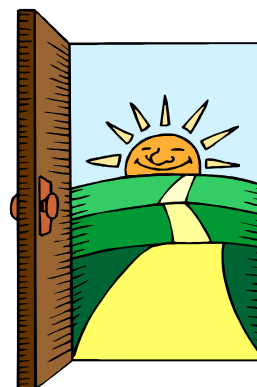
Op de trein werd er gepland over wat er zich in de toekomstige uren zou kunnen afspelen. De overstap van de trein in Berchem, richting Mortsel, verliep vlot. Op een brief van Mireille stond voor het bereiken van het clubhuis 2 minuten aangegeven. Was dat even een vergissing!! Na enkele minuten zoeken werden een paar plaatselijke inwoners aangesproken. Een van hen verwees ons naar een bushokje wat verderop in de straat. Of was het een andere bus, in de andere richting die we nodig hadden ?? We reden een tijdje naar een onbekende bestemming.

Tot een verlossend telefoontje ons de juiste weg zei. Onze eindbestemming: de spoorwegbedding. We kwamen tot de conclusie dat het gebouw dat we zochten, eigenlijk aan de andere kant van het spoor op 2 minuten te bereiken was.

Over het eigenlijke bezoek aan het clubhuis kan ik wel kort zijn: het was heel wat eenvoudiger opgevat dan in Zigzag. Hierbij worden mensen van arbeidszorg opgevangen en zorgt men voor een maaltijd. De Plezanten Hoek bestond uit een eetplaats en living met TV en video-recorder.

Op het einde van het gesprek met 1 van de begeleiders, gaven we onze informatie af over Zigzag (folder en Ziezo-krantje). De begeleider heeft beloofd de nodige stappen te zetten richting Zigzag. Onze terugkomst was wat voortvarender. We hebben nog een traktatie gekregen van Zigzag. Toen was het tijd om terug te keren richting Sint-Niklaas met de trein.

Ik zou nog uren over ons kortverblijf kunnen schrijven, maar mijn arm liet het echter afweten en mijn verhaaltje was uit.



Erwin
uit Ziezo jaargang 4 editie 1

Een ervaring rijker

Het is nu al geruim een 5-tal weken dat ik mij mag inzetten als vrijwilliger binnen Zigzag. Ik mag jullie wel zeggen dat dit 'werk' mijn zingeving erg heeft veranderd. Het is niet zozeer 'wat' je doet en 'hoe' je het doet, maar wel 'waarom' je het doet dat telt voor jezelf én de andere medewerkers en klanten. Je hoeft niet veel te geven; ieder naar zijn mogelijkheden en vrije wil, maar je krijgt er echt zeer veel dankbaarheid voor terug. Cliché? Misschien, maar het is echt wel gemeend.

..., een begroetingswoordje, het 'dank-je-wel'...

Deze simpele woorden worden meestal vergeten en de betekenis voor de ontvanger ervan, onderschat en gewoon vaak niet meer in gedachten gehouden.

Ik zocht naar iets nieuws, een uitdaging voor mezelf en een gevoel van voldoening. Dit heb ik hier ruimschoots gevonden. De mensen die ik hier heb leren kennen, behoren nu tot een groep van 'mede'mensen die ik bijna dagelijks mag ontmoeten. Marjolein, Bettina en Ronny (Hedwige heb ik nog niet gezien) geven ieder van ons, keer op keer, de bevestiging dat niet iedereen die je tegenkomt het 'menszijn' in jou vergeet.

Ik heb echt wel nieuwe kansen gekregen. Ik hoop dat ik mij kan waarmaken en ik weet dat ik hier altijd welkom ben.

Ik denk dat ik spreek uit naam van alle mensen die hier komen, dat ik zeg dat ik dankbaar ben, dat er een plaats als Zigzag bestaat.

Ik kom hier graag en ik voel me hier goed! Meer heb ik niet nodig.

Gina
uit: Ziezo jaargang 1 editie 1

Impressies uit het verre Rusland

In het kader van **het Nevsky-Zigzag project 2005**, ondersteund door het Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, vertrokken ondergetekende, Guido Lissens, Stefaan Baeten en Chantal Van Audenhove (Lucas, Universiteit Leuven) op donderdagmorgen 3 februari naar **Sint-Petersburg** in Rusland, het onbekende tegemoet...

Na een voorspoedige vlucht via Praag, de nodige veiligheidscontroles (zelfs alle schoenen moesten uit op een bepaald moment) en een relatief soepele grenscontrole in Rusland (in vergelijking met de administratieve rompslomp op het consulaat hier om aan de nodige visa te geraken), ontmoetten we voor het eerst onze partners van Nevsky Clubhouse in de aankomsthal van de luchthaven Pulkovo 2 te Sint-Petersburg.

Barbara Davydova, medewerkster in het clubhuis Nevsky en onze onvermoeibare gids en tolk (Russisch – Engels) voor de komende dagen; Valentina Vorobieva, coördinatrice en Natalia Leontyeva, voorzitter van het Nevsky Relatives House, de familieorganisatie die het clubhuis in belangrijke mate ondersteunt.

De kou verwelkomde ons van harte (op dat moment 20° verschil met de temperatuur bij ons vertrek hier in België) waarna we met een taxibusje de toch wel lange rit naar het stadscentrum aanvatten. Kilometerslange en zeer brede invalswegen doorheen de grauwe, grijsbruine buitenwijken (een staaltje van Sovjetsmaak, waarbij enige smaak ver te zoeken is...), met hier en daar nog een verloren Lenin-standbeeld, brachten ons pal tot in het zeer drukke, hectische centrum van deze miljoenenstad (ongeveer 5,5 miljoen inwoners), ergens achterin een van buitenaf gezien ietwat vervallen hotelletje, maar gelukkig binnenin volledig gerenoveerd. Een eerste avondlijke wandeling doorheen de morsige sneeuw leidde ons naar de plaatselijke restaurants en cafés voor een stevige, warme avondmaaltijd, waarbij de Russische gidse die Engels spreekt geen overbodige luxe is wil je iets naar je zin te eten en te drinken krijgen....

De volgende dag een kennismakingsbezoek aan de partner van Zigzag: **het Nevsky Clubhouse**, gelegen buiten het centrum van de stad (dus een heel eind rijden) in een wat verpauperde buurt en in wat verformfaaide lokalen, een onderdeel van het plaatselijke dispensarium (ambulant gezondheidscentrum). In vergelijking met Zigzag: veel kleiner, duidelijk minder materiële middelen en weinig of geen gebruikers in beeld... De moeders-vrijwillige medewerkers van de familie-organisatie runnen het clubhouse maar de participatie van de gebruikers kwam niet echt uit de verf.

Het clubhuis is zowat het enige alternatief voor patiënten die na hun, relatief kort, ziekenhuisverblijf steevast terugkeren naar hun families (Beschut Wonen of iets dergelijks bestaat (nog) niet in Rusland), geen werk vinden en het moeten stellen met een zeer beperkt vervangingsinkomen (30 à 40 Euro/maand). De families worden hierdoor natuurlijk zeer zwaar belast en hebben ook nog moeite met het accepteren van het 'ziektebeeld' van hun familielid. Het stigma omtrent psychiatrie is ook in de Russische samenleving nog alomtegenwoordig. Het clubhuis probeert hier een antwoord op te formuleren via kleinschalige werkactiviteiten (koeriersdienst voor een farmaceutische firma...), sociale en vrijetijdsactiviteiten voor ex-patiënten én hun families. Fotoboeken die deze activiteiten illustreren passeerden de revue, de nieuwe keuken (uitgebouwd met hulp van Caritas Vlaanderen) werd trots getoond, Stefaan speelde een deuntje op de piano (die je daar trouwens overal, in alle diensten en afdelingen die je bezoekt, tegenkomt...) en een voorstelling van de werking van het clubhuis sloten dit eerste bezoek af.

Wat bezochten we verder nog zoal in de ggz in Sint-Petersburg: naai-ateliers (in alle vormen en formaten, eerste stappen op de weg van werkrehabilitatie), het Skvortsovo-Stepanovo hospitaal in het centrum van de stad (centraal psychiatrisch ziekenhuis, ± 3000 bedden, met de modernste grootkeuken van heel Rusland, dixit de trotse hoofdgeneesheer...), een ambulant dagcentrum en last, but not least: het Kaschenko hospitaal, ± 70 km buiten het centrum van Sint-Petersburg, het paradepaardje van de Russische psychiatrie, geleid door een wel zeer enthousiaste hoofdgeneesheer, afkomstig uit het verre, zeer verre Oosten van Rusland...

Welke indrukken blijven zoal nazinderen: de omvang van al deze voorzieningen, het feit dat afdelingen in een ziekenhuis staan voor een bepaalde stadswijk (onafhankelijk dus van de problematiek), het bestaan van aparte, gesloten TBC-afdelingen, de alomverteenwoordigheid van 'intensive therapy' (= baxtertherapie) en 'psychological correction' (= psychotherapie), het gegeven dat de staatsgezondheidszorg nog steeds gratis is (maar het steeds met minder overheidsmiddelen moet stellen) in tegenstelling tot de private gezondheidszorg die peperduur en dus onbetaalbaar is voor de modale Rus, de massale aanwezigheid van dokters in de ziekenhuizen, die met beurtrollen inslapen op de afdelingen en voor wat het Kaschenko-hospitaal betreft: zelfs op de campus wonen... en dat het ook enkel de dokters zijn die het woord voeren, de ontzettend lage lonen van de verpleegkundigen (die soms shiften van 24 uur kloppen) wat maakt dat die ook daar moeilijker en moeilijker te vinden zijn..., dat je maatschappelijk werkers en psychologen haast met een vergrootglas moet zoeken, dat men ondanks de beperkte middelen en infrastructuur (de enige bewegingsruimte voor patiënten is soms de gang tussen de slaapzalen) met zeer veel enthousiasme en bewust van wat rehabilitatie (werk, vrije tijd, sociale contacten...) te bieden heeft, eerste realisaties van rehabilitatie-afdelingen aan het uitbouwen is, de alomtegenwoordige woelige geschiedenis die al deze voorzieningen op een 100 jaar tijd hebben doorgemaakt {tsaren → Sovjets → 2^e Wereldoorlog (het Kaschenko-hospitaal bijvoorbeeld dat achter de linies van de Duitsers lag tijdens het 900 dagen durende beleg van het toenmalige Leningrad, werd tot de laatste man/vrouw uitgemoord, patiënten, personeelsleden, directie inclusief en in gebruik genomen als veldhospitaal voor de gewonde Duitse soldaten en bij het terugtrekken volledig vernield...) → de val van het Sovjet-imperium → het nieuwe, zoekende Rusland...} en de flexibiliteit die hierbij aan de dag gelegd wordt om zich steeds maar aan te passen... en de trots die al deze mensen, niet onterecht, tonen over hun realisaties... ondanks alles.

En dan is er nog Sint-Petersburg zelf, de stad van de tsaren, van Peter de Grote...: de tsaren waren minstens nog 'megalomane' dan de Sovjets zelf: het Petrus en Paulus-eiland, het Winterpaleis... indrukwekkend in één woord. Het plein van de grote revolutie, de Aurora die het verlossende startschot hiertoe loste, de orthodoxe kerken, de kanalen, de kraaknette, paleisachtige metrogangen en -trappen (soms meer dan 100 meter diep!) en de hectische drukte bovengronds... Kortom, je hoort het, als je ooit de kans krijgt... Maar eerst... komen de Russen naar hier en wel van 24 mei tot 28 mei. Laat ons hen van harte in het 'warme Vlaanderen' verwelkomen.

Do svidámija!

Ronny
Uit Ziezo jaargang 5 editie 3

Ode aan de vrijwilliger

Inzet noemen ze het:
 Alles zien, alles horen, dikwijls zwijgen
 Dagen geven, avonden in de weer zijn
 Nachten wakker liggen
 Zon zijn, regen incasseren
 Vooral veel doen, weinig stilstaan
 Een beetje ontvangen
 En jij doet dit steeds opnieuw
 Wie kan je daarvoor genoeg bedanken?

Week van de vrijwilliger: van 28 februari 2004 tot 8 maart 2004

Fons
uit Ziezo jaargang 4 editie 2

Sociaal Artistiek project theater: “To be or not to be”

De term sociaal artistiek project even verduidelijken.

Sociaal artistieke projecten zijn projecten die zich richten tot het sociale (thema, doelgroep, ontwikkelen van vaardigheden, zelfontplooiing,...) en tot het artistieke (een kwalitatief product nastreven/brengen).

Belangrijk hierbij is dat er een evenwicht gevonden wordt tussen het sociale (de verschillende deelnemers aan het project, de groep, de individuele competenties, werken op het tempo van de groep,...) en het artistieke (eind)product (het resultaat moet goed zijn, voor zowel de toeschouwers als voor de deelnemers en begeleiding,...)

De werkmethode op artistiek vlak is gebaseerd op ‘bewegingstheater’, waarbij het lichaam als uitdrukkingmiddel centraal staat. Hierdoor kunnen personen die verbaal minder sterk zijn ook volwaardig deelnemen.

Spelers:

Bij sociaal artistieke projecten hebben de meeste deelnemers/spelers geen of nauwelijks ervaring als cultuurproducent. Ze zijn niet aangesloten bij een lokale cultuurvereniging, het komt niet in hen op om zich artistiek te ontplooien, ze zijn onzeker, twijfelen over hun capaciteiten,...

Meewerken aan een sociaal artistiek project dat vertrekt vanuit de eigen leefwereld betekent dat de deelnemers in eerste instantie stilstaan bij die eigen leefwereld, deze leren benoemen en leren omzetten in een artistieke vorm.

De artistieke vorm geeft de deelnemers de vrijheid om met hun leefwereld te spelen: specifieke zaken te (over)belichten, te minimaliseren, te manipuleren,...

Eenzelfde gegeven of situatie kan men op heel verschillende manieren benaderen: uitermate tragisch, neutraal, komisch tot zelf burlesk.

Vanuit het gezichtspunt van de betrokkene, de toeschouwer, de ideologie,...

De groep bepaalt, hierdoor aangestuurd door de begeleider/regisseur, welke dramatische vorm het meest aangewezen is om de aangebrachte gegevens artistiek te verwerken.

Aangezien de deelnemers met eigen materiaal werken en ze deze leefwereld omzetten in een artistieke expressievorm waarmee ze niet of nauwelijks mee vertrouwd zijn, doordat ze hier een aantal maand in groep rond samen werken, kan men daadwerkelijk stellen dat sociaal artistieke projecten de mensen sterker maakt, en hen zelf laat overtreffen.

De eerste kennismaking met het project op 16 december 2006

We waren met een groepje van 15 mensen die interesse toonden voor het project.

Allen met een eigen verhaal waarom we aan het project wilden deelnemen.

We leerden elkaar op een speelse manier beter kennen en kregen de nodige uitleg over wat er de komende periode juist van ons verwacht zal worden. We maakten ook kennis met de beweging op muziek die vaak in de repetities zal terug komen. We moesten doorgeven welke dag het best voor ons was om te repeteren en wanneer we zeker niet konden. We moesten ook op het einde zeggen of we nu verder zouden mee doen aan het project of het niet zagen zitten. Ik heb besloten om het een kans te geven en de uitdaging aan te gaan.

De start op zaterdag 13 januari 2007

We waren met 13 terug paraat in het Huis van het Kind in de kazernestraat te St- Niklaas. Het was leuk om de mensen terug te zien en ook enkele nieuwe gezichten te mogen begroeten. Vanaf nu zullen we dus elke zaterdagvoormiddag met elkaar repeteren. De repetities bestaan uit twee delen. Het eerste deel is bewegen op muziek: onze spieren opwarmen door oefeningen te doen .

Rondlopen op het ritme van de muziek en opdrachten uitvoeren die de lesgever ons opgeeft. Er wordt heel wat afgelachen op zo een voormiddag hoor.

Het tweede deel is werken aan het idee voor de voorstelling. Eerste brainstorm voor het thema te kunnen bepalen waar rond we gaan werken. We werden in twee groepen verdeeld en er vloeide heel wat thema's naar voor. Stof genoeg om even over na te denken tot de volgende week.

De volgende repetities op 20 jan, 27 jan en 3 febr 2007

Onze groep is nu met 11 vaste mensen die gaan werken aan het toneelstuk dat begin juni zal opgevoerd worden in Theaterzaal Zwijgershoek.

We beginnen steeds met een opwarming van onze spieren: met polsen draaien, hoofd in verschillende richtingen bewegen, voeten losmaken, ons zelf helemaal los en soepel maken.

Daarna krijgen we specifieke opdrachten dit kan gaan van elkaar begroeten terwijl je rondloopt tot rondlopen met een balletje op ons hoofd. Om zo maar even te schetsen hoe verschillend het kan zijn. Soms alleen of met twee of vier het blijft een plezier om te doen.

Er wordt nog steeds wat afgelachen hoor.

We hebben uit alle thema's het thema **Circus** gekozen om rondt te gaan werken.

We houden jullie op de hoogte hoe dit theaterproject waaraan 4 mensen (Carine, Patrick, Sabien, Lutje) van Zigzag mee werken verder verloopt.

Carine
uit Ziezo jaargang 7 editie 2

Mijn kind

het kind zit in mij
het maakt me niet blij
droevig als een duif
een beest op de laatste fuif
het kind kan niet lopen
het kruipt de harde weg op
naar het niemandsland
het kind kan niet zien
de kleuren lopen door elkaar
verloren gelopen in een oude kleurboek
het kind moet zwijgen
om geen last te krijgen
de jaren die nog moeten komen
blijft hij dromen over het grote geluk
het kind moet kind blijven
de wereld verkennen met zijn ogen
hij moet een kind van de wereld zijn

Patrick D. W.
Uit Ziezo jaargang 10 editie 1

Interview met Mister Patrick

Biografie: Geb 21-05-1959 te Bornem

Hobby's: Lezen, tijdschriften, krant en boeken.

Sport: Zowel passief en actief, voetbal, badminton, netbal, biljart, snooker, poolen en bowling.

Uitgaan: Naar theater, film, concerten, markt, shoppen, uitstappen maken en belangrijk in de zomer: terrasjes doen met Carine zijn levenspartner.

Ziezo: Dag Patrick hoe voel je nu, na het behalen van de 1^e titel van Mister Zigzag ?

Patrick: Ik ben heel tevreden, het was spannend tot de laatste ronde. Als je de stand bekeek voor de laatste proef, zag men dat er nog van alles kon gebeuren. Ik wist ook niet hoeveel Veerle wist over de Zigzag. Volgend jaar zal het wel iemand anders zijn, want ik ga me kandidaat stellen om het mee te organiseren.



Ziezo: Wat vond je van de proeven ?

Patrick: Heel afwisselend, sommige proeven waren wat moeilijk. Het staartje van het varken was zeer verwarrend, het publiek riep van alles en als je dan geen oriëntatie meer hebt, niet gemakkelijk hoor. Andere waren dan veel leuker om te doen, zoals de ballon scheren en de flessenproef. De laatste proef vond ik wel het meest passend voor mij, ik kom al 7 jaar naar de Zigzag en dacht toch genoeg te weten om dit goed te doen. Na het bekend maken van de punten bleek dit dan toch een belangrijk gegeven, mijn ervaring door in allerlei organisaties van Zigzag te zitten bleek zijn vruchten af te werpen.

Ziezo: Patrick, kan je wat zeggen over je medekandidaten ?

Patrick: Zal beginnen met mijn 2 ere dames. Sabien ken ik al van in het begin van de Zigzag. Een toffe dame, kan zeer grappig uit de hoek komen. Veerle ken ik van haar deelname aan het vrij podium, ze heeft een zeer mooie stem. Het was tof om de 2 enige dames op de 2^e plaats te zien eindigen. De andere kandidaten vind ik allemaal toffe gasten, ze moeten niet twijfelen om zich volgend jaar weer kandidaat te stellen.

Ziezo: Patrick, wil je hier nog iets aan toevoegen ?

Patrick: Ik wil de organisatie, vrijwilligers en het publiek danken. Ook zou het tof zijn dat dit evenement jaarlijks zou doorgaan zoals: de bbq, vrij podium enz....

Ziezo: Bedankt Patrick en veel plezier met je titel!

Johan
uit Ziezo jaargang 8 editie 4

Leer je huisdier de kat het ABC.

Katten eigenzinnig of zelfs asociaal en egoïstisch? Helemaal niet, blijkt uit een nieuw Italiaans onderzoek. Italiaanse biologen observeerden 17 dagen aan een stuk een groepje katten. Ze kwamen tot de vaststelling dat katten veel socialer zijn dan angenommen. Een paar tips:

- Staart in de lucht. Een kat die met opgerichte staart op je afkomt is blij je te zien. Ze heeft je gemist en komt even goeie dag zeggen.
- Snorharen naar voren: je kat is goedgezind en wil gestreeld worden.
- Snorharen naar achteren : opgepast , dit is geen katje om zonder handschoenen aan te pakken. Je poes heeft een slechte dag en wil even niet lastig gevallen worden
- Oren naar voren : geen vuiltje aan de lucht , dit katje wil verwend worden.
- Oren naar achteren : een kat die het beu is om gestreeld te worden zal steeds haar oren platleggen. Wie deze waarschuwing negeert kan zich aan een stevige knauw verwachten.
- Bewegende staart : vergis je niet , dit is geen hond. Terwijl Bobby kwispelt bij leuke dingen beweegt Minou haar staart uit ergernis. Meteen ook de grootste reden waarom ze geen vrienden zijn , misverstanden troef.
- Spinnen : veel mensen denken dat katten spinnen als ze zich goed voelen, maar dat is maar gedeeltelijk waar. Ook als poezen zenuwachtig of gewond zijn spinnen ze. Het is vooral een kreet om zorg.
- Langs je benen strelen: Welkom op mijn territorium. Als een kat langs je benen streelt, scheiden haar geurklieren feromonen op je kleren af. Het is een teken dat ze je aanwezigheid aanvaardt.
- Kopjes geven : Ook hier verspreidt de kat haar geur, wat een teken van acceptatie is. Toch moeten baasjes alert zijn als hun kat voortdurend kopjes geeft. Het betekent dat je kat onzeker is en nood heeft aan een “ego-boost”
- Blazen : een kat die blaast is niet boos maar bang
- Grommen : sommige katten grommen uit schrik, maar de meeste poezen willen gewoon even meegeven dat iets hun niet bevalt.
- Op de rug met de pootjes in de lucht : in deze positie laat de kat haar meest kwetsbare plek zien : haar buik. Het is een teken dat ze je op en top vertrouwt.
- Staart tussen poten : jouw kat heeft te kampen met stress
- In huis plassen : een kat die vaak in huis plast is gestresseerd.



Bron: Het Nieuwsblad

Sammy
uit Ziezo jaargang 9 editie 2

Leven
Leven met iedereen
Leven, de compagnon van de dood
Leven, het gekregene dat je wil geven
Leven, 't is soms genoeg en soms kun je der niet genoeg van krijgen

Waar liefde is en lijden
Waar we altijd samen blijven
Waar je nemen kunt en geven
Wat niet vergaat ook al is het er niet, heel even

Gino
uit Ziezo jaargang 10 editie 2

Toelichting

Ontmoetingshuizen voor mensen met psychiatrische problemen bestaan her en der in Vlaanderen. Maar niet iedereen kan er beroep op doen omwille van de afstand. In het kader van een goed uitgebouwd regionaal zorgprogramma voor deze mensen mag zo'n ontmoetingshuis echter niet ontbreken. Het is de plaats waar zij op een bijzondere wijze aan hun herstel kunnen werken, niet via therapie maar via contact met deelgenoten of via het zelf organiseren van activiteiten die hun maatschappelijke participatie kunnen bevorderen.

Deze ontmoetingshuizen willen immers geen geïsoleerde voorzieningen zijn maar open huizen met een flinke doorkijk naar de samenleving. Het zijn ook plaatsen waar professionele medewerkers uit de geestelijke gezondheidszorg veel kunnen leren over hoe de herstelprocessen van cliënten precies verlopen. Drie Oost-Vlaamse ontmoetingshuizen hebben sinds enkele jaren de handen in elkaar geslagen en het provinciebestuur steunt hen in deze samenwerking. Het zijn **Poco Loco** in Gent, **De Loft** in Dendermonde en **Zigzag** in Sint-Niklaas.

Van maandag 7 oktober tot vrijdag 12 oktober is het **de week van de geestelijke gezondheid**. Op 11 oktober organiseren deze drie ontmoetingshuizen een manifestatie in het provinciehuis in Gent. Zij plaatsen hun werking in de kijker en vragen meteen ook aandacht voor 'de andere weg' die cliënten in de geestelijke gezondheidszorg soms volgen bij het werken aan hun herstel.

Deze namiddag presenteren zij een door de cliënten gemaakte film en zijn er twee prominente gastsprekers. De eerste spreker is mevr. **Doortje Kal**, bekend in Nederland en Vlaanderen door het uitwerken van het concept van het 'kwartiermaken' in de samenleving.

De tweede spreker is prof. **Time Van Regenmortel**, verbonden aan het HIVA. Zij bracht in Vlaanderen het idee van 'empowerment' onder de aandacht en is ook bekend door haar studie over de (on)toegankelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg. Nadien is er een debat met cliënten en professionele medewerkers uit de ontmoetingshuizen en beide sprekers. Een medewerker van minister Vanackere heeft beloofd om deze manifestatie bij te wonen. De minister wil van dichtbij met de ontmoetingshuizen en hun cliënten kennismaken.

Met deze manifestatie richten we ons vanzelfsprekend tot al de cliënten van de ontmoetingshuizen in Vlaanderen. Maar we verwelkomen ook graag professionele medewerkers en beleidsmensen die geïnteresseerd zijn in de uitbouw van herstelgeoriënteerde geestelijke gezondheidszorg.

11 OKTOBER 2007

Heb je even voor mij ...
cliënten van Oost Vlaamse ontmoetingshuizen
verwerven een plaats in de samenleving



MANIFESTATIE
over "kwartier maken" en "empowerment"



Japan

Ik ben Megumi. Ik kom uit Japan en woon sinds 2 jaar in België met mijn Belgische man. Ik kom stage lopen in Zigzag vanuit Vokans ter voorbereiding van een bediendeopleiding. En nu ga ik mijn land een beetje voorstellen.

Japan is 377,727^m groot en dat is ongeveer even groot als Italië. Met een vliegtuig duurt het ongeveer 12uur vanuit Parijs/Amsterdam naar Tokyo/Osaka.

Er wonen ±127 miljoen mensen. Japan heeft 4 hoofdeilanden en enkele duizenden kleine eilanden. 85% van het land zijn bergen, daarom leven de meeste mensen aan de kust en daarom zijn er veel hoge gebouwen in de steden.

In de grote steden is het heel druk. Net zoals de Meir in Antwerpen op de eerste dag van de solden. Dus veel mensen gebruiken het openbaar transport graag. De treinen zijn overvol, ook al is er om de 3 minuten een nieuwe trein. Mijn man vindt het niet normaal dat sommige mensen staand in een trein kunnen slapen. Misschien werken wij te veel en worden wij daardoor heel moe.

Het Japans gebruikt 3 verschillende alfabetten: Hira, Kana en Kanji (bijv.: 1^{ste} en 3^{de} zijn Kana, 2^{de} Hira en 4^{de} 5^{de} en 6^{de} zijn Kanji).

****ベルギー/België にほん/Japan ジグザグ/ZigZag 年/Jaar 月/Maand 日/Dag ****

Er zijn ongeveer 5000 lettertekens die wij gebruiken nu, maar zelfs voor ons is het moeilijk. Ik vind het verbazingwekkend dat in België zo veel mensen verschillende talen kunnen begrijpen en spreken.

Huisdieren (vooral honden) zijn heel populair in Japan. Omdat wij van kleine gadgets houden, zijn er ook speciale winkels voor dierengadgets. Veel honden in Japan dragen mooie kleren, juwelen en ook soms zonnebrillen of petten. Als het zijn verjaardag is, kan je zelfs een verjaardagstaart bestellen. Sommige Japanners behandelen hun honden echt als hun kinderen. Er zijn kapelletjes voor hen om te trouwen, er zijn ook Spa's voor hen om te ontspannen en meer. Het klinkt een beetje gek, maar dat is heel populair.

Sinds ik hier ben, ben ik gek op frieten met stoofvleessaus, dat is heel lekker. In Japan eten wij veel vis. Bijv.: 'Sushi' is typisch Japans eten, dat is: rauwe vis met rijst. Persoonlijk vind ik het niet lekker maar de meeste Japanners houden ervan.

Onze Japanse gewoontes: wij doen de schoenen uit voor wij het huis binnengaan. En wij buigen als begroeting, het is voor ons een beetje een schok om mensen elkaar te zien kussen als begroeting. Na 2 jaar hier te wonen, kan ik dat ook zonder dat ik begin te blozen.

Japan heeft ook veel historische gebouwen, tradities die zeer verbazingwekkend zijn. Als je ooit de kans krijgt om Japan te bezoeken, moet je dat zeker doen!

Megumi

恵/めぐみ/メグミ

Juni 2004

uit Ziezo jaargang 4 editie 4

Lijden

Lijden, hetgeen je liefst alleen doet

Lijden, de compagnon van pijn

Lijden, het gekregene dat men liefst ziet verdwijnen

Lijden, meestal teveel maar nooit genoeg voor...

Pijn wil men liefst vermijden tussen twee

Maar is geen lijden

Of meestal...wel

Indringend en verfoeizaam als een giftige slang

Altijd willen vermijden en 't laten om te geven

Gino

uit Ziezo jaargang 10 editie 2

Mensen geboren voor 1970

Hoe is het in godsnaam mogelijk dat wij als geboren in de 60-er jaren en daarvoor, nog leven? Volgens de theorieën anno 2004 zouden wij toch al lang dood moeten zijn?

Wij zaten in auto's zonder veiligheidsstoeltjes, gordels, of airbags. Onze bedden en speelgoed waren geschilderd met verf vol lood en cadmium.

Boven aan een trap was geen hekje. Wie te ver ging kukelde naar beneden. Als je wakker werd in bed hoorde niemand je en als er echt iets was moest je hard schreeuwen voordat je ouders het merkten. Flessen met gevaarlijke stoffen en alle apotheekpotjes konden we gewoon met onze handjes en beperkte motoriek openen. Poorten en deuren gingen gewoon dicht, als je met je vingers ertussen zat waren ze weg. Op de fiets zat je achterop met je gat op de bagagedrager. Je probeerde je vast te houden aan de schroefveren van het zadel voor je. Een helm hadden ze nog niet op een bromfiets, laat staan op een fiets. Water dronken we uit kranen, niet uit de fles. Brood stond stijf van conserveringsmiddelen. Na twee weken was een "Burms of Kingdom" nog net zo vers als in de winkel. Kleur en smaakstoffen moeten ook toen al bestaan hebben. Zo rood, groen, of geel als die limonade toen was, zie je ze nu echt niet meer.

Een kauwgom legde je 's avonds op het nachtkastje en stak je 's morgens weer in je mond. Op school hadden ze maar één maat banken, met zo'n heerlijk gevaarlijke klep. Schoenen waren meestal al ingedragen door broer, zus of neef. Ook je fiets was of te groot, of te klein. Een fiets had geen versnellingen en als een band kapot was, leerde je vader je zo snel mogelijk hem te plakken. We gingen 's morgens weg van huis en kwamen terug als de straatverlichting aan ging.

Niemand wist waar we waren in de tussentijd en we hadden geen GSM mee. Het bos en het park waren plekken om te spelen en geen "viezemannetjesverzamelplek".

Als we naar een vriendje gingen, liepen we er gewoon naartoe, we hoefden niet aan te bellen en ook geen afspraak te maken. Er gingen ook geen volwassenen met ons mee! Wij aten ook al koekjes en kregen brood met veel boter, toch werden we niet dik. We dronken uit dezelfde fles als onze vrienden en niemand werd er ziek van. We hadden geen Playstation, Nintendo, X-box, 64 televisiezenders, video- films, surround sound, eigen televisies, computer of internet. Wij hadden vrienden!!!

De televisiezender begon pas om zes uur, dan kwam een uurtje wat leuks voor de kinderen. Oh wee als je daarna durfde op te staan om op een knopje van een andere zender te duwen (die zaten toen nog aan het toestel vast). Pa bepaalde wat en hoe lang je daarna nog keek.

We hebben ons gesneden, botten gebroken, tanden vielen uit en niemand werd naar de rechter gesleept. Dat waren gewoon ongelukken, waar we soms zelf nog een extra pak slaag voor

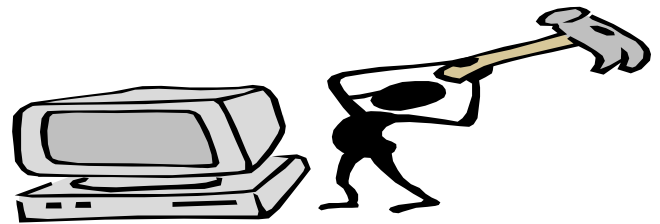
kregen. Wij vochten en sloegen elkaar soms groen en blauw, geen volwassene die zich daar druk over maakte.

Laat staan een "lieveheersbeestje" op je jas spelde.

Pedagogisch speelgoed maakten we zelf; met stokken sloegen we naar ballen, we bouwden zeepkisten en merkten onderaan de berg dat we de remmen vergeten hadden. We voetbalden op straat, alleen wie goed was mocht meedoen; wie niet goed genoeg was moest maar blijven kijken en leren omgaan met teleurstellingen.

Op school zaten ook domme kinderen. Zij gingen en

kwamen op dezelfde tijd als wij en kregen dezelfde lessen. Zij deden soms een klas nog een jaar en daarover waren ook geen discussies op ouderavonden. De meester had altijd gelijk. We smeerden onze boterhammen zelf, met een "grote mensen mes", als je ze vergat kon je op school niets kopen! Als je de korst niet at, had je de rest van de dag wat meer honger.



Wij fietsten naar school, helemaal zelf, ook in de winter! Als je moeder aan de huisdeur nog maar zwaaide was je al een watje! Als je problemen veroorzaakt had waren je ouders het eens met de politie. Ze kwamen wel om je af te halen, niet om je er uit te lullen. Onze daden hadden consequenties. Dat was duidelijk en je kon je niet verstoppen. Wij hadden vrijheid, mislukkingen, succes en verantwoordelijkheid. Wij hebben ermee moeten leren omgaan. Onze generatie heeft veel mensen voortgebracht die problemen kunnen oplossen, innovatief bezig zijn, daarbij ook risico durven nemen en voor de gevolgen instaan.

Hoor jij daar ook bij?
Gefeliciteerd, wij waren helden!

Bewerkt door Steph
uit Ziezo jaargang 5 editie 2



Vakantieverhaal over mijn bergvakantie naar de Franse Pyreneeën (Mantet, Frankrijk)

Het begon allemaal op vrijdagavond 1 september 2006. We vertrokken met de trein vanaf het station van Sint-Niklaas tot Antwerpen-Berchem, waar we overstapten op een andere trein richting Hasselt station. Daar aangekomen werden we ontvangen door Ilse (Vzw Horizont) en haar vriend. We reden met twee gewone auto's richting De Vroeter, waar we die avond gingen overnachten. Op zaterdag 2 september 2006 vertrokken we met de 2 charmante begeleidsters Joke en Myriam, ook ging er een zekere Paul mee, richting Frankrijk met de minibus. We waren zeker 12u onderweg, dat wil zeggen ik,



Ronny, Luc, Frederic, Mike en Dirk. Eens aangekomen in Mantet werden we ontvangen door de plaatselijke gids en bewoner Steven Onega die onze bagage naar de berghut bracht met een soort transporteur. We gingen veel wandelen in de bergen, maar we deden ook uitstappen naar de Middellandse Zee, warm waterbronnen, plaatselijke marktjes, enz... We hebben ook halskettingen gemaakt. Op zaterdag 9 september 2006 om 17u vertrokken we terug richting Hasselt station, maar dat was

natuurlijk ook zo'n 12u rijden met het minibusje. Eens daar aangekomen was het tijd om afscheid te nemen van Joke en Myriam. We stapte terug de trein op richting Antwerpen-Berchem, waar we weer overstapten op de trein richting Sint-Niklaas. Vanaf dan gingen we allemaal onze eigen weg naar huis. Het was een hele leuke toffe vakantie die voor herhaling vatbaar is. Zo dus mijn eigen vakantieverhaal.

Kurt
uit Ziezo jaargang 6 editie 5

SPREUKEN EN GEZEGDEN

- EEN BED IS EEN SLAAPMEUBEL WAAR JE 'S AVONDS NIET IN EN 'S MORGENS NIET UIT WIL.
- VAN FOUTEN MAKEN LEER JE. HOE MEER FOUTEN JE MAAKT DES TE SLIMMER JE WORDT.
 - ALS ZOENTJES KONDEN BLOEIEN
ALS BLOEMPJES IN HET GRAS,
DAN WEET IK DAT JOUW SMOELTJE
EEN ROZENTUINTJE WAS.
- BETER EEN GAT IN JE KLOMP, DAN EEN KLOMP IN JE GAT.
- EEN DÉCOLTÉ IS ALS DE ZON: JE MAG ER NAAR KIJKEN MAAR JE MOET ER NIET IN STAREN.
- GELOOF JE IN LIEFDE OP HET EERSTE GEZICHT, OF MOET IK NOG EEN KEER LANGSLOPEN?
 - IK BEN IN VORM! (ROND IS EEN VORM, NIETWAAR?)
- IK HEB NOG MAAR ÉÉN ZENUW OVER EN DAAR ZIT JIJ OP TE WERKEN.
 - MIJN VADER IS RENTENIER EN IK WERK BIJ HEM.
- 'S MORGENS KAN IK NIET ETEN, OMDAT IK VAN JE HOU.
'S MIDDAGS KAN IK NIET ETEN, OMDAT IK VAN JE HOU.
'S AVONDS KAN IK NIET ETEN, OMDAT IK VAN JE HOU.
'S NACHTS KAN IK NIET SLAPEN, OMDAT IK VERGA VAN DE HONGER.



uit Ziezo jaargang 5 editie 1

GELOOF IN MIJ
IK BEN IMMERS GEEN SLECHTE BREI
DENK JE DAT TOCH
GEEF ME EEN KANS
DAN WEET JE HET ALSNOG
NAAR HET SCHIJNT BEN IK
EEN HALF OPEN BOEK DUS
DOE HET MAAR OPEN
HEB JE HET GESNOPEN?

LUTJE
Uit Ziezo jaargang 9 editie 5

De ervaring met Zigzag

Bijna vijf jaar geleden werd Zigzag tot leven geroepen. Sedertdien is het steeds blijven groeien. Wij kunnen rekenen op heel wat vrijwilligers die samen een uitstekend team vormen onder de deskundige leiding van Ronny, Davy en Hedwige. Zo zijn er o.a. vrijwilligers die instaan voor de bediening in de cafetaria, het onderhouden van het gebouw, boodschappen doen en zoveel andere karweien. Sommigen werken met de computer, waar onder andere ons tweemaandelijks INFO-blaadje, Ziezo in elkaar gebokst wordt. Eveneens hebben wij een klantenraad die maandelijks samenkomt om allerlei punten te behartigen en op te lossen.

De redactieraad is heel ijverig bezig met het huiskrantje "Ziezo" om aangename lectuur aan te bieden. "Vrije tijd en vorming" is een groep die allerhande activiteiten, zowel binnen als buitenshuis, plant, dit kan gaan om sportactiviteiten maar tevens om vormings- of cultuuractiviteiten. Om de drie maanden wordt er een "fuifavond" georganiseerd waarbij zang- en dans de hoofdrol spelen. Zo hadden wij in januari al "De jaren 80-fuif", in april "de Lentefuif" en binnenkort een "Rockfuif". Voor deze zomer staat er een "Latinofuif" op het programma. Regelmatig worden er in ons lokaal ook toernooien georganiseerd zoals "biljart", "dammen", "kaarten", "stratego", enz...

Persoonlijk vind ik het heel fijn en nuttig om in Zigzag te kunnen vertoeven. Je leert er heel veel mensen kennen en hebt fijne sociale contacten. Van de begeleiding krijg je veel mogelijkheden om te doen wat je graag wilt, en je voelt je er eveneens heel nuttig. Hier kun je je ontplooien tot hetgeen je bent en voor sommigen is het misschien een brug naar werk en structuur in hun leven of een zinvolle tijdsbesteding in een toffe en gezellige omgeving.

Patrick
uit Ziezo jaargang 5 editie 3

Liefde
Liefde, hetgeen twee samenhoudt
Liefde, de compagnon van lust
Liefde, het gevoel dat je nooit zou willen vergeten
Liefde, zacht, maar soms heel intens

Lust loopt over tussen twee
Maar is geen liefde
Of soms...toch
Sprankelend en warm als een oceaan
Altijd willen hebben en altijd willen geven

Gino
uit Ziezo jaargang 10 editie 2



Algemeen directeur Stefaan Baeten, dokter Stephan De Bruyne en Kaat Migom van de technische dienst. © SL

Het pand in de Dalstraat dat Sint-Hiëronymus aankoopt en renoveert. © SL

SINT-HIËRONYMUS KOOPT GEBOUW ZIGZAG

Ontmoetingshuis met culturele activiteiten

SINT-NIKLAAS Psychiatrisch ziekenhuis Sint-Hiëronymus koopt een gebouw vooraan in de Dalstraat in Sint-Niklaas. 'We gebruiken het pand al een tijdje voor Zigzag, maar een dringende renovatie is nodig', zegt Kaat Migom van de technische dienst.

Zigzag is een laagdrempelig aanloophuis voor mensen die een aanknopingspunt hebben met de geestelijke gezondheidszorg. Het is een bewijs dat deze gezondheidszorg buiten zijn muren treedt. Veel mensen hebben na een behandeling last

met het leven na Sint-Hiëronymus. In Zigzag krijgen zij kans om een positieve wending te geven aan dat herstelproces. Sint-Hiëronymus kocht het gebouw van de parochiale werken. Vroeger maakte het deel uit van het revalidatiecentrum in de belendende Kasteelstraat.

'Bij Zigzag komen mensen langs die met de psychiatrie in aanraking kwamen en elkaar daar nu ontmoeten', zegt Migom. 'Men organiseert er dansavonden, lezingen, film, poëzie. Ex-patiënten komen op die manier naar buiten. Zij vinden niet

direct aansluiting bij het bestaande verenigingsleven en ervaren de negatieve gevolgen van eenzaamheid.'

De aankoopprijs is 200.000 euro. 'De lage aankoopprijs heeft uiteraard met de werken te maken die broodnodig zijn', vertelt Kaat Migom. 'Er zijn ernstige vochtproblemen. Een nieuw dak is een noodzaak. Hoeveel dat precies gaat kosten, wordt binnenkort duidelijk. Voor Sint-Hiëronymus is het in ieder geval een prachtige kans om zijn activiteiten ook buiten de muren uit te breiden.' (sl)



TOTAL UITVERKOOPT

vanaf 10/03/2009

VAN EEN BELAND

Sweet dreams are made of this...

Mijmeringen over het vijfdaags bezoek aan Sint-Petersburg in het kader van het Zigzag – Nevsky Clubhouse project.

Woensdag

Het is vier uur 's ochtends en mijn wekker gaat af op een uur dat zelfs de goden nog slapen. Mijn humeur laat nog een beetje te wensen over (ik ben niet wat men noemt een ochtendmens), maar niet getreurd: voor mij liggen vijf dagen Sint-Petersburg. Gelukkig staat alles reeds klaar en rep ik mij naar de ingang van Sint-Hiëronymus. Guido staat mij daar reeds op te wachten. De taxi komt ruim op tijd en even later pikken we Hugo op. De trip naar de luchthaven verloopt zoals dat heet voorspoedig.

In de luchthaven ontmoeten we onze andere reisgezellen: Ronny (coördinator van Zigzag), Dr. De Bruyne, Peter (coördinator van Pro Mente) en Chantal Van Audenhove (professor aan de Leuvense universiteit). Reina Van Mourik (lid van de Europese vereniging van familieleden van mensen met een psychische aandoening) zal ons in Kopenhagen vervoegen.

Vliegen vind ik altijd een beetje feest. Een vliegtuig is voor mij een kermisattractie en vervoermiddel in één. Bij het opstijgen en landen krijg ik altijd de kriebels in de buik en een beetje een angstig gevoel van de gedachte: “Zal het wel lukken?”. We vliegen niet rechtstreeks naar Sint-Petersburg, in Kopenhagen maken we een tussenstop.

Na in totaal vier uur te hebben gevlogen komen we aan in Sint-Petersburg. De luchthaven geeft mij een mistroostige indruk. Ook hier de verplichte controle, maar we raken er heelhuids door.

In de luchthaven worden we, inclusief stralende glimlach, opgewacht door Barbara Davydova (medewerkster van het Nevsky Clubhouse), een pittige en aangename verschijning. Barbara heeft voor vervoer gezorgd en met een busje gaat het richting stadskern Sint-Petersburg.

Eerst rijden we door een vlakte die lijkt op Linkeroever in het groot. Overal waar je kan kijken zijn appartementsgebouwen neergepoot. Een huis zoals bij ons kan ik voorlopig niet bespeuren. Hoe dichterbij de stadskern komen, hoe dichterbij de appartementsgebouwen bij elkaar staan. We rijden af en toe ook voorbij een fabriek (midden in het woongebied).

Na een tijdje file (ook in Sint-Petersburg is blijkbaar het aantal auto's geweldig toegenomen) komen we aan ons hotelletje Vladimirsky II. Het ligt een beetje achteraf aan een erg verkommerd binnenplein. Op de muren is graffiti gespoten. Het is niet direct uitnodigend, maar binnen blijkt alles prima in orde.

Voor het avondmaal besluiten Hugo, Peter en ik om al even de stad te verkennen. De temperatuur in Sint-Petersburg valt best mee. Teruggekomen doen we ons tegoed aan een heerlijk avondmaal en dan ... is het bedtijd. Morgen wacht ons een drukke dag.

Donderdag.

De tweede dag werd het doel van het bezoek voor de Vlaams-Nederlandse delegatie en de Russische aanwezigen meer en meer duidelijk.

Barbara Davydova en Guido Lissens beten de spits af. Ze leken net de presentatoren van het Eurovisiesongfestival. De eminente sprekers kregen meermaals “12 points “ achter hun naam.

Guido illustreerde het Nevsky-Zigzagproject met de harmonie tussen vormen en kleuren van een Kandinsky schilderij. En plots was het water niet meer zo diep tussen de twee aanwezige culturen .

Barbara kruidde de vertalingen met haar mystiek lachje. We smolten weg voor haar broos figuurtje, haar Neva blauwe mantel, haar Neva blauw mutsje, haar ... We verdronken in de taiga en de toendra van haar ogen .

Dr Oleg Limankin trad imposant naar het spreekgestoelte. Zijn keurig maatpak en zijn algemene houding verraadden dat “hij al binnen was” en zich daarvoor ook erkend wist. Hij schetste heel uitvoerig de hervormingen in de geestelijke gezondheidszorg in Russia.

Chantal van Audenhove, Professor aan de Leuvense universiteit, trad voorzichtig in de voetsporen van Tsaar Oleg en lichtte vele sluiers op over het internationale standpunt van de ontwikkeling van de geestelijke gezondheidszorg. Dr Stephan De Bruyne gaf een lezing over de behandeling van mentale stoornissen.

Reina Van Mourik, die vanuit het Nederlandse Amersfoort onze delegatie kwam vervoegen, onderhield ons over het Europese standpunt van de families in de gemeenschap van de geestelijke gezondheidszorg .



Na een korte, sobere doch gezonde lunch gingen we weer van start. Er openden twee workshops hun deuren. De groep werd opgesplitst. De inleiders van onze workshop waren Barbara en Ronny Soontjens. Het Nevsky-Clubhouse werd door Barbara doorgelicht en Ronny sprak over het reilen en zeilen in Zigzag. Luc en ikzelf vertelden onze levensverhalen: “Hoe we met Zigzag in contact kwamen en welke taken we daar momenteel uitvoeren”.

In de andere workshop kwamen Peter Van Stappen, Guido Lissens en Dmitry Faddeev aan het woord. Zij gaven ons de stand van zaken in de Beschut Wonenprojecten.

Een glimp van tevredenheid over het geleverde werk was ons aan te zien .

Vrijdag

Op vrijdag 2 december 2005 bezochten we verscheidene ankerplaatsen van de geestelijke gezondheidszorg in en om Sint-Petersburg. Vooreerst werden we vergast op een versnapering in een van de ruimtes van het Nevsky-Clubhouse, die de bomaanslagen uit de tweede wereldoorlog had overleefd. De muren uit deze gastkamer waren opgesmukt met ware kunstwerkjes. Aan tafel gezeten ademden we de sfeer in van: “Wie het kleine niet eert, is het grote niet waard”. Busje kwam zo ... We begaven ons naar de rehabilitatiekliniek. Het werk dat daarin verricht werd leunde aan met wat in de Witte Hoeve gedaan wordt; weliswaar met een historisch randje. Ik herinner mij vooral de inpakdienst, de naairuimte en de vrijetijdsbesteding (opgefleurd door een meerstemmig koor). Onze trip op de grauwe weg buiten Sint-Petersburg leidde ons naar een idyllisch plekje: de vesting van Oleg. De gerenoveerde paviljoenen patiëntenzorg hadden nog het herfststijl van de Tsaristische periode meegemaakt. Het Alcatraz van Dr. Oleg zou in de James Bondfilms niet misstaan: een trendy bureau, een overweldigend auditorium, een mini-museum (het pronkstuk van Dr Oleg) en de barok-aandoende zaaltjes waar de zonnekoning zich best in zou thuisvoelen. Onze maag waarschuwde ons dat de evaluatie te lang was uitgelopen.

We gingen aan tafel: de koude frieten werden ruimschoots goedgemaakt door de best amusante speeches overgoten met drank. Er was wel altijd iets om over te speechen zolang de drankvoorraad strekte. Op het einde herinnerden velen van ons enkel nog de zeer hartelijke begroeting bij het afronden van deze geslaagde dag.

Zaterdag

Vandaag is het een dagje toeristen in Sint-Petersburg. We zijn niet te vroeg opgestaan want het was gisteren behoorlijk laat geworden. Voor ons eerste doel, de Petrus- en Paulusvesting nemen we de metro. De roltrap die ons naar beneden voert is adembenemend: niet alleen omdat hij ogenschijnlijk oneindig diep gaat, maar ook omdat ik denk: “Moet ik deze konijnenpijp in om naar beneden te geraken?”. Beneden is het puzzeltijd. Elke metrolijn heeft een aparte kleur. Tot zover het makkelijke gedeelte. Maar de haltes staan in het Russisch geschreven en dat is een paar andere mouwen. Gelukkig hebben een aantal van onze reisgezellen een metroplan en het geduld het Russisch te ontcijferen.



De Petrus- en Paulusvesting. Tsaar Peter De Grote ontwierp zelf de plannen voor dit bolwerk dat Rusland in het noorden tegen de Zweden moest beschermen en de weg naar de Baltische Zee en West-Europa moest vrijmaken. In feite is de vesting nooit voor militaire doeleinden gebruikt. De vesting werd later een beruchte staatsgevangenis voor politiek tegenstanders. In de vesting bezoeken we de Petrus- en Pauluskathedraal. Sinds de dood van Peter De Grote fungeert de kathedraal ook als keizerlijke grafkerk. Ik vind het altijd wel boeiend om een stukje geschiedenis aan de lijve te kunnen zien.

Buiten gekomen moet ik even naar het toilet. Mijn reisgezellen overleggen wat we verder zullen doen. Teruggekomen merk ik dat er niemand meer is. Goed rondkijken: niemand te zien. In mijn hoofd ontrolt zich al een rampenplan. Een beetje in paniek volg ik de pijlen naar de plaatselijke cafetaria. Ik had opgevangen dat Hugo daar naartoe ging om even te rusten. Bijna daar aangekomen merk ik Ronny op. Mijn rampenplan kon ik veilig opbergen.

Na een kort overlegmoment gaan we naar het museum voor politieke geschiedenis van Rusland. Dit voormalige Museum van de Oktoberrevolutie werd slachtoffer van de anticomunistische gevoelens en in 1992 herdoopt tot ‘Museum voor de politieke geschiedenis van Rusland’. Het gebouw is de voormalige villa van de ballerina Ksjessinskaja en gebouwd in 1902. Pittig detail: de ballerina was de minnares van één van de tsaren.

Als we binnenkomen vraagt men ons om plastieken hoesjes over onze schoenen te doen, en onze jas af te geven. De museumopstelling op de benedenverdieping oogt heel modern. Aan de hand van geluidsfragmenten, videobeelden, foto's, documenten,... schetst men een beeld van de geschiedenis van Rusland sinds de Oktoberrevolutie tot nu. Er zijn wandplaten waar je in het Engels kan lezen waar het tentoongestelde over gaat.

Ik merk inderdaad op dat men heel kritisch staat tegenover het communistische verleden. Op de bovenste verdieping bezoeken we de werkplaats waar Lenin werkte kort na de Oktoberrevolutie. We zien ook het balkon van waarop Lenin in de begintagen van de revolutie zijn toespraken hield.

Opnieuw een kort overlegmoment. Hugo en Ronny besluiten om met de metro terug te keren. Peter, Dr. De Bruyne en ik gaan nog een Japanse sightseeing doen in de historische kern van Sint-Petersburg. Aangezien we ons aan de overkant van de rivier de Neva bevinden moesten we een van de bruggen over. Het is niet zo aangenaam: boven de rivier heeft de wind vrij spel en omdat het donker begint te worden daalt de temperatuur tot net onder het vriespunt. Het panorama is echter prachtig. Ik denk aan het liedje: “Zie ik de lichtjes... aan de Neva.”. Op korte tijd zien we een aantal van de belangrijkste toeristische trekpleisters van Sint-Petersburg.

Het Winterpaleis aan het Paleisplein (een immens groot plein dat, denk ik, wel vier of vijf keer zo groot is als de markt van Sint-Niklaas), de Admiraliteit, de Isaakkathedraal, en het standbeeld van Peter De Grote.

Het standbeeld kreeg, naar een gedicht van Aleksander Poesjkin, de bijnaam de ‘Bronzen Ruiter’. Het is de gewoonte dat bruidspaarjes zich aan het standbeeld laten fotograferen en er bloemen neerleggen.

De historische kern van Sint-Petersburg is voor mij een Bokrijk van de rijken. Waar je in Bokrijk hoofdzakelijk eenvoudige boerderijen en woningen aantreft, zie je in de historische kern van Sint-Petersburg het ene paleis na het andere.

We besluiten om langs de Nevky Prospekt (de belangrijkste winkelstraat van Sint-Petersburg) terug te keren. Ik maak de bedenking dat je als je veel geld hebt, maar dat is voor de modale Rus niet het geval, je in Sint-Petersburg alles kan kopen.

Rond zeven uur zijn we terug in ons hotelletje. Net op tijd om nog even te douchen en dan te genieten van een lekkere maaltijd en aangenaam gezelschap.

Zondag

Deze morgen houden we het rustig. Een aantal van onze reisgezellen zijn reeds op stap om Sint-Petersburg verder te verkennen. Hugo, Ronny en ik hebben besloten om nog iets te gaan drinken in de buurt van ons hotelletje.

Rond twaalf uur gaat het richting vlieghaven met het ondertussen gekende busje. We hebben ondertussen afscheid genomen van Reina, Ronny, Peter en Dr. De Bruyne die nog een paar dagen langer in Sint-Petersburg blijven. Aan de vlieghaven nemen we afscheid van Barbara.

De controle in de vlieghaven verloopt vlot. Ook nu zullen we een tussenstop maken in Kopenhagen. We zullen daar wel een lange tijd moeten wachten op onze aansluitende vlucht naar Brussel. In de vlieghaven van Kopenhagen staan mijn voelsprietten op standby. De voorbije drukke dagen hebben hun sporen nagelaten. Omdat we de afstand naar de instapplaats een beetje verkeerd hebben ingeschat, moeten we ons haasten. Als we aankomen aan de instapplaats is het instappen net begonnen.

In Brussel krijgen we een lift van Guido die ons terug naar Sint-Niklaas brengt. Het waren vijf dagen om van te dromen.

Hugo en Luc
uit Ziezo jaargang 6 editie 2

Puur natuur

De Ekster

De ekster behoort tot de familie van kraaien.

Kenmerken

Grootte: 23 cm + 23 cm
Hij kan zelfs tot 50 cm lang worden inclusief zijn staart.
Opvallend zwart-wit verenkleed.
Lange zwarte staart.
Roep scheldend kèkèkè.



Voorkomen

In heel Europa algemeen, vooral nabij dorpen en steden bij hoge bomen, en langs bosranden (standvogel).
Eksters eten voornamelijk nestvogels, amfibieën, insecten en wormen, maar ze nemen daarnaast ook wel fruit en dergelijke op.
In het broedseizoen bouwen ze een opvallende kogelronde nest van twijgen, in een boom.
Het broedpaar heeft doorgaans meerdere nesten maar broedt slechts in één.
Het vrouwtje legt ongeveer 6 eieren, die in hoofdzaak door haar in circa 17 dagen worden uitgebroed.
Ze komt in die periode vrijwel niet van haar nest en wordt door haar partner gevoed.
De jongen vliegen uit als ze 3 tot 4 weken oud zijn, maar ze blijven daarna vaak nog lange tijd bij hun ouders in de buurt.
De meeste jongen trekken pas weg aan het begin van het broedseizoen van het daaropvolgende jaar.

Ingrid
Uit jaargang 6 editie 4

Donderdag 19 april 07: netbaltornooi Psylos te Zoersel

Het was nog vroeg in de morgen als 10 vroege vogels op de trein stonden te wachten die ons naar Antwerpen zou brengen. Daar namen we de bus en ditmaal de goeie zodat we aan de sporthal afgezet werden en niet zoals vorige jaar een aantal km te voet moesten doen maar ja een mens is nooit te oud om bij te leren.

Na ons ingeschreven te hebben konden we starten met ons tornooi. We werden in groep 2 geplaatst en konden om 10.15h starten tegen “de Stroom” die verloren we nipt met 15-12. De 2^e match volgde een 15 min later tegen “Gent” en die wonnen we met 23 –17. De 3^e match was tegen een sterke tegenstander “Zottegem” waar we terug met ons beide voeten op de grond werden gezet (10-30). Nu werd het tijd om ons op te laden om met volle moed onze 4^e match aan te vatten tegen Grimbergen. Die wonnen we na een spannende strijd met 18-16. Die laatste ploeg won later het tornooi maar wij hebben ze toch verslagen.

Na een kijk op het scorebord wisten we dat we voor de 7^e plaats gingen spelen tegen het nr. 4 van de andere reeks “Kruispunt” en wat dacht je; na de vorige prestatie; die wonnen we na een puike prestatie met 19-21. Daarna vatten we de terugreis aan na een geslaagde dag met veel zon en plezier met onze ploeg Zigzaggers namelijk: Dirk, Donny, Edwin, Erwin, Franky, Kurt, Patricia, Patrick, Stefan en coach Luc, met in ons gedachten: deelnemen is belangrijker dan winnen.

Luc D. W.
uit Ziezo jaargang 7 editie 3

Interview met Dhr. Stefaan Baeten (Algemeen directeur Sint-Hiëronymus)

Ziezo: Dag meneer, dank u wel dat U wat tijd wilt vrijmaken in de drukke agenda die u nu hebt naar aanleiding van de opening van het nieuwe gebouw, en alle andere veranderingen.

Naar aanleiding van de opening van het nieuwe gebouw zijn er nogal wat nieuwe veranderingen voorzien voor cliënten en personeel, kun je daar wat meer uitleg geven ?

Stefaan: Ik lees altijd met veel genoegen de Ziezo

Ziezo: dank u wel



Stefaan: Ja, tot nog toe hadden we hier in het ziekenhuis een systeem van eenheden, je kent het wel eenheid 1, eenheid 2, enz... Dat betekende dat sommige van onze cliënten nogal een lang traject meemaakten. Ik spreek nu niet over korte opnames. Maar voor velen kon het zijn dat ze van de huidige A dienst naar Rehab 1 verhuisden en soms nog verder. Dat betekende ook dat ze telkens opnieuw moesten beginnen met een ander team. Vele cliënten vinden dat niet zo goed. Ook als je naar andere ziekenhuizen gaat kijken, werken die ook op een andere manier. Daarom vonden wij ook dat we op een andere manier moesten gaan werken. Het nieuwe systeem werkt zo dat gelijk welke cliënt vanaf het begin van zijn opname met dezelfde psychiater en team zal kunnen werken. Altijd zal dat wel niet lukken, maar voor het grootste aantal cliënten is dit van toepassing. Daarom werken we van nu af aan met een centrum en niet meer met afdelingen. Zo hebben we nu een centrum voor psychose, middelenmisbruik, stemmingwisselingen en langdurige opnames en dat allemaal gescheiden van elkaar. Dat zijn de grote veranderingen, dat de vraag van de cliënt beter kan aangevuld worden.

Ziezo: Als ik het goed begrijp zal het centrum voor psychose zich in de nieuwbouw vestigen, Zal het centrum voor verslavings- en stemmingsstoornissen zich dan samen op de huidige A dienst bevinden?

Stefaan: Ja dat zal zo zijn. Het centrum voor verslavings- en stemmingsstoornissen zal op de huidige A-dienst zijn, wat vanaf 1 april Da Capo zal heten. Gezien dat het ziekenhuis over een 220-tal bedden beschikt kan het niet anders dan deze 2 groepen samen te brengen in 1 gebouw. Misschien dat dit later in de toekomst nog veranderd.

Ziezo: Alle centra hebben een Italiaanse benaming gekregen uit de muzieksector, hoe zijn jullie daartoe gekomen ?

Stefaan: Er is op een bepaald ogenblik beslist op directiecomité en de medische raad om alle centra een nieuwe benaming te geven. De Balans en de Kroonmolen zijn wel al goed gekend, maar voor de rest van de afdelingen was dat niet zo. Daarom zijn we samen eens gaan zoeken welke benaming we konden geven aan de andere centra. Er zijn alle soorten van scenario's gepasseerd, afkortingen gingen we niet nemen, omdat k 12 of k 13 niet zou klinken. We hebben zelfs gekeken of we niets konden doen met Reinaert de Vos omdat dit toch met de streek te maken heeft. We hebben ook gekeken naar bepaalde soorten steen, om kort te zijn hebben we alles zo een beetje bekeken. Uiteindelijk zijn het die muziektermen geworden omdat die toch wat betekenis hebben.

Johan: Ik heb de uitleg over de benamingen vernomen op de PSM van Rehab 1 en vind ze mooi en treffend voor waar ze staan.

Stefaan: dat is zeker een zoekproces en het is niet bewust dat het Italiaanse termen zijn, maar we hebben wel gezocht naar iets dat niet zo stigmatiserend is. Als je nu eens kijkt naar de huidige Rehab 1, het is niet zo gezellig om aan de telefoon te moeten zeggen dat je op de afdeling zit waar stemmingstoornissen of middelenmisbruik behandeld worden. Het is veel minder deprimerend te kunnen zeggen dat je op de Legato verblijft. Het klinkt warm en zuiders aan.

Ziezo: Als ik dit allemaal zo wat hoor, en als je ziet dat de inkomhal en de kapel opgeknapt zijn, en het logo vernieuwd is, mag ik dan stellen dat het ziekenhuis met een vernieuwd imago naar buiten treed ?

Stefaan: Ik ben hier nu ongeveer al 5 jaar en van in het begin was het de bedoeling om te vernieuwen, maar we kwamen tot de vaststelling dat zolang de nieuwe Rehab er niet was, we klem zaten. Er wordt in de huidige Rehab 1 goed werk geleverd, maar zolang het team daar niet in een deftige infrastructuur kon werken was het zeer moeilijk, zowel voor team als voor de cliënten. Daarom hebben we een beetje moeten wachten op de nieuwe bouw om met het vernieuwde imago naar buiten te treden.

Ziezo: Als de Legato op 1 april in gebruik wordt genomen, gaat het therapie aanbod dan hetzelfde blijven of komen er daar ook veranderingen ?

Stefaan: vroeger waren de therapieën verbonden aan hun eenheid. De A dienst had de Reva, Rehab 1 het Atelier, enz... Maar met de tijd merkten we op dat de cliënten ook naar therapieën gingen die verbonden waren aan een andere eenheid. Uiteindelijk hebben we besloten om te kijken wat een cliënt nodig heeft in zijn behandeling, en vanaf 27 april zal dat normaal in voege gaan.

Ziezo: blijft de Balans verbonden aan de Legato, want ook dit centrum zal vergroten?

Stefaan: De Balans blijft een autonoom centrum voor dagbehandeling, wel dicht verbonden met de Legato. Het feit dat de Balans vergroot is, komt doordat we merken dat de laatste jaren er veel meer nood is aan dagbehandeling. Nu lossen we dat op om ook cliënten op dagverpleging te laten komen, maar eigenlijk is dat de bedoeling niet. Omdat we een nieuwe erkenning hebben aangevraagd aan de overheid kunnen we dit probleem aanpakken. Het aantal nachtbedden zal wat naar beneden gehaald worden, en vervangen worden door dagbehandeling in de Balans.

Ziezo: ik denk dat ik zo wat alles gevraagd heb, wilt u nog iets toevoegen ?

Stefaan: ja, ik merk dat er vanuit de directie en alle teammedewerkers een enorm enthousiasme is. Er wordt hier en daar wel eens een kritieke vraag gesteld, en dat is ook normaal. Toch wil ik accentueren dat dit alles ten goede komt aan de verzorging van de cliënten.

Ziezo: dan heb ik nog 1 vraagje, en dat over de Zigzag, wanneer word er aangevangen met de restauratie van het gebouw ?

Stefaan: we weten dat er grondige aanpassingswerken moeten gebeuren. Ik heb ook tegen Ronny gezegd dat met alle werken die hier zijn gebeurd er in 2010 geen budget voor aanwezig is. We zijn op niveau van beheer wel al bezig met de vraag of we gaan verbouwen of een nieuwbouw zetten. We weten dat er in de Zigzag een goede werking is en we weten ook dat de infrastructuur nu niet optimaal is. Daarom moeten we er goed over nadenken voor welke oplossing we gaan.

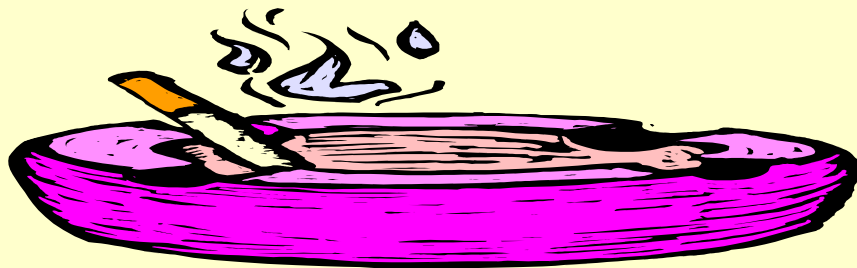
Ziezo: Bedankt voor dit gesprek.

Johan

uit Ziezo jaargang 10 editie 3

Aandacht!!

*Vanaf 1/1/2007
mag er in
de ontmoetingsruimte
van Zigzag niet meer
gerookt worden.*



*Er kan dan enkel gerookt
worden in de voorziene
rookruimte achteraan of buiten op
het terras!!*

INTERNET !!!! RECLAMEBOODSCHAP !!!!!

Beste klanten van ZigZag,

Verveel je je steendood?

Is je partner weer aan't "zagen"?

Kan je je kostbare vrije tijd niet invullen?

De verlossing is nabij...

Kom naar ZigZag en vergeet al je zorgen met Internet.

Speciaal voor jou hebben wij een PC klaarstaan, met een ADSL-verbinding.

Je kan gratis surfen op het World Wide Web,

dit tijdens onze openingsuren of na het maken van een afspraak.

Niet zeuren, gewoon DOEN...

uit Ziezo jaargang 1 editie 4

Leerlingenbezoek aan ZigZag

Op vrijdag 28 februari bezochten acht meisjes en één jongen van een klas in Mechelen Zigzag met hun leerkracht. Veerle, Erwin, Jan en ik hielpen met uitleg geven. Eerst gaf Ronny uitleg over Zigzag terwijl we in groep samen zaten. We stelden ons kort voor met onze naam en hoe we met Zigzag in contact gekomen waren. De eerste vragen werden op Ronny afgevuurd. Het was meteen duidelijk dat de leerlingen zich goed hadden voorbereid. Na de uitleg leidden we de leerlingen rond in Zigzag. Ze waren erg geïnteresseerd. Daarna moesten we in groep vragen beantwoorden en uitleg geven over onze problematiek. We hadden op voorhand afgesproken dat we zelf bepaalden wat we wel en wat we niet wilden vertellen. Op het einde kwamen we nog eens tesamen met z'n allen en was er nog een nabespreking waarna de leerlingen huiswaarts trokken.

Voor het verslag,
Tom

We ontvingen een briefje terug van de leerlingen!

Dag ZIGZAG!!!

Wij zijn de leerlingen van 5 GWW van de Ursulinen te Mechelen. Wij waren op bezoek bij jullie op vrijdag 28 februari 2003. Na ons reisje met de trein, kwamen we eindelijk in jullie huisje aan. Daar werden we heel goed ontvangen, ja zelfs met een drankje.

Mits onze vele voorbereidingen voor ZigZag, kregen we in de inleiding van mijnheer Soontjens nog veel details over interessante onderwerpen te horen. Tussendoor kregen we van de klanten Tom, Veerle, Jan en Erwin nog verdere uitleg.

Na een korte pauze kregen we een boeiende rondleiding. Toen deze beëindigd was, mochten we per twee met één van de vier klanten rond de tafel zitten. Ze vertelden over zichzelf. We spraken over hun psychische problemen in het verleden en in het heden, hoe de problemen ontstaan zijn, hoe ze ermee omgaan in hun dagelijkse leven en hoe ze trachten een oplossing te zoeken.

Na dit interessant gesprek werden we bovendien uitgenodigd om nog enkele brochures in te kijken en mee te nemen. Langs deze brief willen we jullie bedanken voor de fijne namiddag! Het was voor ons enorm boeiend, heel leerrijk en een leuke afsluiter voor onze inleefdagen van het HAIA-project (Hoe Anders Is Anders-project van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid)...

Jessica DB, Ghalid, Nathalie, Evy, Jessica P, Esti, Tessa, Karen, Laura en mevrouw Bellens

uit Ziezo jaargang 3 editie 3

Bijscholing motorrijden

Dat je als motorrijder een zwakke weggebruiker bent is algemeen geweten. Op 2 wielen kom je snel te weten wat zwaartekracht betekent. Het laatste wat je wil is het asfalt van dichtbij bestuderen, een vrachtwagen van onder bekijken of een ritje met de ambulance. Je machine beheersen is daarom van groot belang. Op zo een cursusdag leer je eigenlijk wat je al jaren had moeten weten... alleen verleer je dingen die je niet regelmatig toepast, of je kweekt slechte gewoontes... Een dagje les maakt niet direct veel verschil. Maar je ontdekt er je minpunten en je gaat extra letten op het verbeteren van je fouten. Met de instructies van de ervaren monitoren kom je weer wat zelfzekerder op straat. De kans dat je weer eens ongehavend thuis komt, vergroot. Je moet eraan blijven werken natuurlijk en niet roekeloos worden.



Na mijn behandeling van een depressie in de GGZ, ben ik mezelf een beetje gaan beschouwen als een zwakke weggebruiker op het levenspad. Niet minder beweeglijk, of minderwaardig, gewoon kwetsbaarder. Je weet na je therapie zeer veel dingen die je moet doen om te voorkomen dat je hervalt. Assertief zijn, op tijd opstaan, goed eten, matig of geen alcohol, medicatie nemen, ... Nu ervaar ik dat ik weer dezelfde fouten maak als vroeger, met de nodige gevolgen natuurlijk. Spijtig genoeg heb ik geen trainer, monitor, instructeur, ...therapeut meer om mij op de weg te houden. Op zulke momenten ervaar ik wat Zigzag betekent. Een plekje waar ik op een ontspannen manier met andere weggebruikers of hun "instructeurs" over mijn gevoelens, tekorten, problemen, ... kan praten.

Zoals bij die bijscholing haalt het allemaal niet direct iets uit, maar een aantal dagen later merk ik dat ik alerter word, mijn gevoelens weer beter onder controle heb en mij weer beter voel, met meer zelfvertrouwen verder ga. Maar ook als ik het niet nodig heb stap ik eens in Zigzag binnen. Het is mijn clublokaal voor "kwetsbare" weggebruikers, de motards op het levenspad.

Steph,
Hotel Daf, 17 maart 2010
uit Ziezo jaargang 10 editie 3

Netbaltornooi Psylos te Zoersel: 10 april 2008

Op donderdag 10 april 2008 nam onze Zigzag-netbalploeg deel aan het netbaltornooi van Psylos te Zoersel. Ze namen niet alleen deel maar wonnen ook dit tornooi!!!! Alvast proficiat aan alle spelers!!!! Het verslag was bij het ter perse gaan van dit krantje nog niet klaar, maar we hebben toch al enkele sfeerbeelden...



uit Ziezo jaargang 8 editie 3

Encyclopediereeks : De aarde en het heelal

De planeet is de woonplaats van mensen, dieren en planten. Ze suist door het heelal en tijdens haar ruimtereis draait ze om haar eigen as en om de zon.

Hoe stelde een sterrenkundige uit de oudheid zich het heelal voor ?

Egyptenaren, Babeloniërs, Chinezen en Indiërs begonnen 4000 à 5000 jaar geleden de hemel te bestuderen. De beste wiskundigen uit de oudheid waren de Egyptenaren en Babeloniërs. Hun kennis van de hemel werd overgenomen door de Grieken.

Ze begonnen omstreeks 600 voor Christus de natuur te verklaren uit eigen waarnemingen en studies, niet naar overleveringen. De Griekse filosoof (= wijsheer) Thales van Milete voorspelde al de zonsverduistering van 585 voor Christus uit het feit dat men de zon 's morgens in het oosten zag opkomen en 's avonds in het westen zag ondergaan en dat men iedere heldere nacht maan en sterren langs de hemel zag gaan. Vervolgens leidde zijn landgenoot Anaximandros af dat alles aan de hemel draaide en dat de aarde het middelpunt van het heelal was. Vroeger dacht men ook dat de aarde stilstond en de hemel er als een bolvormige schaal omheen draaide. Bij maansverduistering bleek ook dat de aarde een ronde schaduw gaf. Tegen het einde van de 5^e eeuw v. Chr. waren Griekse geleerden (zoals Aristoteles, 384 – 322 v. Chr.) ervan overtuigd dat de aarde een bol was. Ongeveer 100 jaar later berekende Eratosthenes uit Alexandrie (276 – 194 v. Chr.) al tamelijk nauwkeurig de omtrek van de aarde. Ook van de



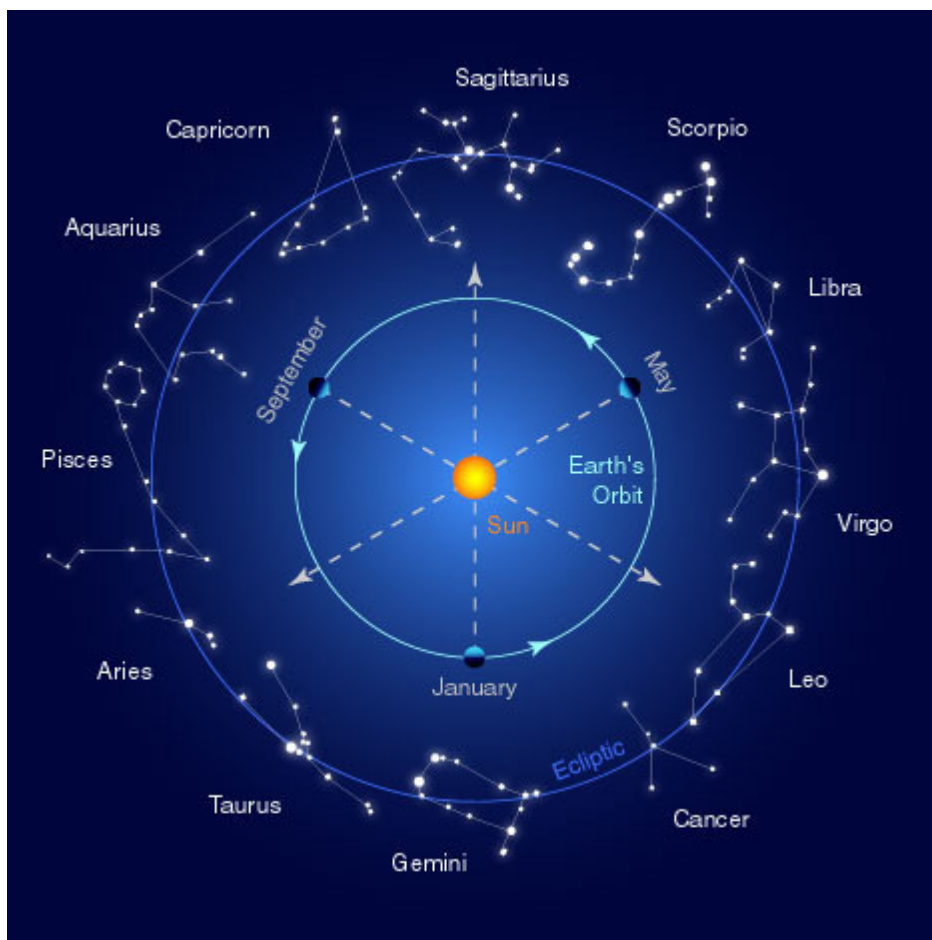
afstand tot de maan hadden de Grieken reeds een tamelijk nauwkeurige voorstelling. Met het werk van de beroemde sterrenkundige Ptolemaeus van Alexandrie, die in de 2e eeuw na Christus leefde, werd de oude opvatting van het heelal voltooid. Hij schreef "Almagest", een boek waarin de kennis van de astronomie in zijn tijd werd samengevat. Het is merkwaardig dat eeuwen voor hem enkele Grieken dichterbij de waarheid zijn geweest. De wijsheer Plato (427 – 347 v. Chr.) leerde dat de sterren alleen schijnbaar om de aarde draaiden: in werkelijkheid was het de aarde die om haar as draaide. Hij beweerde ook dat de aarde zich om de zon bewoog. De Grieken wilden niets van zijn denkbeelden weten.

Wat is astrologie ?

De oude opvatting van het heelal bleef 1500 jaar onveranderd en onbetwist. De mensen hadden de belangstelling voor de sterren niet verloren.

Tijdens de middeleeuwen waren er ook mensen die de hemel bestudeerden. Ze deden echter weinig ontdekkingen, omdat ze voor de sterrenkunde geen belangstelling hadden. Zij hadden alleen belangstelling voor sterrenwichelarij (= astrologie), een oud geloof dat het lot van de mens wordt bepaald door de loop van de sterren. Astrologen beperken het heelal tot een smalle strook aan de hemel.

Deze strook, de “dierenriem“ genaamd, is verdeeld in 12 figuren die de tekenen van de dierenriem voorstellen. Elk teken komt overeen met een sterrenbeeld dat telkens gedurende een maand aan de hemel staat.



Waardoor wordt het zonnestelsel bij elkaar gehouden ?

In de astrologie is de stand van het gesternte op de dag en het uur van de geboorte beslissend voor het karakter en het lot van een mens. Copernicus was het niet eens met de gangbare opvatting. Hij ontdekte dat de banen van de planeten om de zon cirkelvormig waren. Galilei verdedigde ruim 60 jaar later de ideeën van Copernicus.

In 1609 ontdekte Kepler dat de banen van de planeten om de zon niet cirkelvormig, maar ellipsvormig waren.

Dit was een verbetering van het wereldstelsel van Copernicus. De Engelsman Isaac Newton verklaarde waardoor de planeten zich in deze banen bewegen en waardoor het zonnestelsel zijn vorm houdt. Hij constateerde dat elk deeltje materie elk ander deeltje aantrekt.

Deze aantrekkingskracht noemde hij zwaartekracht. De zon met alles wat zich binnen haar aantrekkingskracht bevindt, en om haar heen draait, vormt het zonnestelsel.



Bron : Encyclopedie voor de jeugd in vraag en antwoord
 Uitgeverij : Delphi

Patricia
 uit Ziezo jaargang 9 editie 5

Het leven na de psychiatrie...

In de lente van 2004 kwam ik in Sint-Niklaas terecht. Mijn adres werd Dalstraat 84, wel bekend als Sint-Hiëronymus. Het was het jaar dat de markt openlag en het stationsplein werd ook heraangelegd. Chaos in de stad, net zoals in mijn hoofd. Mensen die mij toen hebben leren kennen zullen zich vooral de agressieve houding herinneren. Niettemin ben ik geen agressieveling, maar laat ik mij dikwijls onderwerpen, uit angst. Angst om niet de goeie, lieve Steph te zijn die mijn mama wou. Ik voel mij dan niet goed in die situatie, misbruikt eigenlijk, en dan reageer ik agressief. Meestal met het resultaat dat niemand begrijpt waarom ik toch zo kwaad ben.

Eenmaal de behandeling ten einde liep, ging ik beschut wonen, bij Pro Mente. Als bezigheid moest ik in de Witte Hoeve gaan werken. Gaan werken en er niets mee verdienen valt niet mee. Ook nam ik er te veel hooi op mijn vork. Van fietsen in mekaar steken en herstellen tot het verzorgen van schapen en paarden heb ik daar gedaan. De begeleiding vond dat ik goed werkte, ikzelf begon een hekel te krijgen aan de hele situatie. Ik was op zoek naar een serieuze therapie, ik wou zo snel mogelijk weer werken, betaalt werk. Iets wat volgens de controlearts niet meer voor mij was. Tot aan mijn pensioen zou ik "ziek" blijven. Een zware slag, niemand had mij dit verteld, hij had het uit het medisch verslag van de psychiater.

Vandaag zit ik in de vrachtwagen op mijn notebook dit artikel te schrijven...en zoals het een schrijver past, compleet met sigaret en een drankje. Ja, het is mij gelukt om weer aan 't werk te gaan, als chauffeur van een recente DAF 105 super space cab, 460 pk, uitgerust met koelkast, airco, GPS, EBS, standverwarming,...en sinds vandaag met een notebook. Twee tot drie keer in de week rij ik van Maldegem naar Heilbronn. Regelmatig wissel ik eens van aanhangwagen in de haven van Zeebrugge, of ga ik zelf eens naar Londen om te pendelen tussen de docks van Tilbury (aan de Thames) en de fabriek van Procter & Gamble.

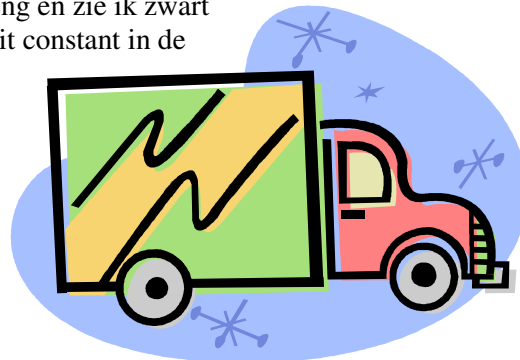
Dit alles heb ik eigenlijk voor een groot stuk te danken aan Zigzag, jullie bekende ontmoetingsruimte. Ooit kwam ik er als klant, snel werd ik vrijwilliger in de bar, later deed ik er administratief werk. De begeleiding daar heeft mij er regelmatig op gewezen dat ik niet alles en onmiddellijk moest doen wat klanten mij vroegen. Vrij snel leerde ik met de computer omgaan en na een cursus Publisher was ik de man van de affiches. Ook aan de Ziezo werkte ik mee. Een leuke ervaring die me veel bijgebracht heeft. Via de begeleiding kreeg ik ook opdrachten voor andere verenigingen, kortom, ik leefde mij uit en kreeg zelfvertrouwen.

Nu vond ik mezelf wel klaar voor een echte baan, maar niet iedereen deelde die mening. Toch maar zelf gesolliciteerd en direct aangenomen. Vrachtwagens laden en lossen in Temse, soms een chauffeur vervangen. Het was een begin maar het duurde niet lang. Toch trok ik mijn plan, want ik ben niet weggelopen of ontslagen vooraleer ik ander werk had. We zijn nu 2010 en vele jobs verder. Toch werk ik al een volledig jaar voor mijn baas in Maldegem. Is het omdat hij met de moto rijdt en rondhangt met "bikers"... Een beetje wel, want we rijden al eens samen een toertje met de moto. Het valt mij vooral mee dat ik op mijn ritme mijn werk kan doen, kwestie van op tijd te pauzeren. Hij valt me nooit lastig met telefoontjes, hij ziet op zijn pc-scherm trouwens waar ik uithang. Ik mag eens een uurtje later op het werk verschijnen, en dan een tandje bijsteken (valt niet mee na een nachtje stappen).

Met de collega's gaat het minder vlot. Nog steeds ben ik te streng en zie ik zwart en wit, geen grijze zone. Eigenlijk begrijp ik het niet goed, ik zit constant in de grijze zone...nee, ik ben niet altijd een goed voorbeeld.

Op de baan ben ik nog een klant van de GGZ tegengekomen, een vrouw die na haar opname via de VDAB een opleiding heeft gevolgd voor chauffeur. We zaten ooit samen op de A-dienst. Zij bestuurt een vrachtwagen en neemt medicatie om psychoses onder controle te houden. Wettelijk mag ze dat niet. Even goed als ik wil zij een leven na de psychiatrie...

Heilbronn, 22 februari 2010



Stéphane
uit Ziezo jaargang 10 editie 2

Op de sofa met Ronny, Davy en Bettina

Beste Lezers,

Naar aanleiding van het 10-jarig bestaan van Zigzag vond ik het toch mijn taak om de professionele medewerkers eens in het daglicht te stellen. Ronny en Davy kennen we allemaal, Bettina is iemand die alleen de cliënten van het vroegste uur kennen, Hedwige was verontschuldigd (ze was lekker op reis) en natuurlijk hebben we ook nog Jessica die vanaf maart 2010 vanuit Beschut Wonen Waasland ook mee instaat voor de werking van de Zigzag. Dit is niet echt een interview, maar meer een lekkere babbel waar zowat van alles aan bod kwam, vanaf de start tot de toekomst van de Zigzag.



Dag Ronny, Davy en Bettina, hier zitten we dan, bijna 10 jaar na de start van de Zigzag, hoe is het eigenlijk begonnen, kwam het idee van jullie of is het initiatief vanuit Sint Hiëronymus gekomen ?

Ronny: Het initiatief kwam vanuit Sint Hiëronymus en beschut wonen. Er was voor de cliënten van het ziekenhuis bijna alles aanwezig, behalve een ruimte buiten het ziekenhuis waar mensen uit ggz hun vrije tijd konden door brengen, en zo een kans kregen om gemakkelijker sociale contacten te vinden. Er was ook de gelegenheid om aan vorming te doen. Zo kwam er de vraag begin 2000 wie interesse had om dit project mee helpen op te bouwen. Zo zijn we tot een groep medewerkers gekomen die aanvankelijk bestond uit Mireille, Bettina, Hedwige en mijzelf (Ronny). Davy is er later bij gekomen. **Davy:** Ja, ik deed eerst een vervanging van iemand die zwanger was in het Bezeljee, en later de combinatie van A.C. (Witte Hoeve) en Bezeljee. Toen deed de kans zich voor om Mireille te vervangen in Zigzag en dat is later dan een vaste job geworden. **Bettina:** Mijn eerste werk was boekhouder, en toen er een vacature in Sint-Hiëronymus openstond, ben ik komen solliciteren. Mijn eerste job was eerst de receptie en later de boekhouding. Toen de kans zich voordeed om in Zigzag te starten, ben ik er met veel enthousiasme aan begonnen. **Ronny:** Ieder op zich had zo zijn eigen specialiteit. Ikzelf met mijn klinische achtergrond, Bettina boekhouding, Mireille ergo en Hedwige restaurant.

Johan: Toen jullie begonnen had je dan al een idee welke richting jullie zouden nemen, en waren de vrijwilligers er van in het begin bij betrokken? **Ronny:** Laat ik eerst zeggen dat de vrijwilligers er van in het begin bij betrokken zijn. We hebben verscheidende bijeenkomsten georganiseerd met potentiële cliënten en toen gevraagd, kijk we zitten hier met een lege doos en hoe gaan we die vullen. Zo kwam er al snel uit dat het een vorm van praatcafé moest worden, gecombineerd met een ander aanbod, zoals praatgroepen, uitoefening van hobbies, en dergelijke. Een paar voorbeelden zijn de bowling, voetbal, lotgenotengroepen, enz.... Toen is er ook gevraagd naar vrijwilligers, mensen die zeer belangrijk zijn in de werking van Zigzag.

Johan: Met hoeveel vrijwilligers werken jullie nu? **Ronny:** Juist geteld 38, zo zie je dat zij enorm belangrijk zijn in de werking van de Zigzag. **Johan:** Een raar vraagje, ik zou toch van jullie eens willen horen wat voor jullie persoonlijk de mooiste herinnering is, zo een moment dat blijven hangen is in de tijd dat je voor Zigzag gewerkt hebt of nog werkt? **Bettina:** Wat mij enorm is bij gebleven waren de gesprekken met de cliënten, uit de inhoud van die gesprekken kon je voelen hoe sterk die mensen waren. De tijd dat ik hier was heb ik daar veel uit geleerd.

Johan: Mag ik dan zeggen dat je in het begin een verkeerd beeld had van de psychiatrie?

Bettina: Jazeker, je moet rekenen dat ik voor Zigzag altijd met boekhouden ben bezig geweest, het was een totaal nieuwe wereld die openging voor mij. **Davy:** Voor mij is het moeilijk om er een moment uit te halen, voor mij is het zowat de totaliteit van alles.

De sfeer die hier heerst en ook het respect die mensen voor elkaar hebben. Het omgaan met elkaar is hier totaal anders dan in de buitenwereld, die hard kan zijn. Ook al zijn er hier soms wel eens conflictjes, in het algemeen is de sfeer hier zeer positief. Wat er ook opmerkelijk is de creativiteit die vanuit de cliënten komt. **Johan:** Een voorbeeld is die verjaardagskaarten? Ja, en ook bijvoorbeeld toen mijn dochter was geboren, werd er met alle klanten samengelegd om een cadeau te kopen. Dat is een toffe ervaring om te zien dat er zo een saamenhorigheid is bij de cliënten. Daaraan merk je ook dat cliënten respect hebben voor wat je doet. **Ronny:** Wat er voor mij toch wat uitspringt, is dat we van hier uit, toch een klein project, een samenwerking hebben kunnen doen met een gelijksoortig organisatie als Zigzag, en dat in het verre Sint-Petersburg in Rusland. Op een bepaald moment zijn twee van onze cliënten naar daar toetrokken (twee was het maximum wegens de hoge kosten) en hebben daar zeer veel van meegebracht en ook zelf veel aan gehad. Toen ze dan terug waren, hebben ze dan het initiatief genomen om een rommelmarkt te organiseren waarvan de opbrengst dan naar daar zou overgemaakt worden. Uiteindelijk is met veel moeite dat geld bij Nevsky geraakt (dat was de naam van het clubhuis daar). Voor mij is dat toch één van de memorabele momenten, daaraan zie je dat je vanuit iets klein als Zigzag toch grote stappen kan zetten. **Johan:** Wat mij ook opvalt, is dat er een evolutie is in de Zigzag. Er komt altijd maar meer aanbod en ook meer initiatieven vanuit de cliënten zelf? **Ronny:** Ik denk dat het een terechte opmerking is van u. Ikzelf zie dat het traditioneel aanbod stilaan vervangen wordt door nieuwe zaken zoals het aanbod van het fonds cultuurparticipatie, het aanbod van cultuur hier in Sint-Niklaas zelf, zoals kennismaking met toneel, tipjes buiten de Zigzag, enz... Zo zie je dat ons aanbod altijd maar uitgebreider is geworden, wat deels ook aan ons samenwerking met andere organisaties is verbonden. In het begin probeerden we alles zowat zelf te organiseren. Later zijn we dan gaan rondkijken waar we als Zigzag konden bij aansluiten. Dat zijn ondertussen al heel wat samenwerkingsverbanden geworden: Psylos, Vormingplus, de stad Sint-Niklaas met al zijn (sociaal) aanbod en zo kunnen we er nog een paar opnoemen. **Davy:** Ja, ook de samenwerking met ontmoetingshuizen zoals de Poco loco, de Loft en nog andere, alsook de integratie in de Westerbuurtwerking. **Johan:** Was de ledenraad "De Stem" van in het begin aanwezig in de Zigzag? **Bettina:** Ja, dat was iets van de eerste dingen die we opgestart hebben, samen met Nancy (vrijwilligster). Het was de bedoeling om de cliënten er direct bij te betrekken. **Ronny:** Toen we enkele jaren terug het lidmaatschap in leven hebben geroepen, noemen wij het ledenraad, maar het blijft nog altijd "De Stem", een naam die de cliënten zelf hebben gekozen, en waar dan ook voorstellen worden besproken die via ideeëenbus of op vraag van een cliënt wordt besproken, in de ledenraad zitten wel alleen leden van de Zigzag. **Johan:** Nu wat gepraat te hebben over het verleden van Zigzag, wat zien jullie in de toekomst? Zo wordt er al lang gesproken over de verbouwing van de Zigzag? **Ronny:** het eerste dat ik daar over kan zeggen is, nu er een beslissing is genomen vanuit de directie om Zigzag te verhuizen naar een ander pand, we daar de eerste maanden wel mee zullen bezig zijn. **Johan:** Gaat de Zigzag verhuizen? Ja, maar we weten nog niet wat er gaat gebeuren met dit gebouw. Komen we terug of blijven we waar we naartoe verhuizen, niemand kan daar nu al antwoord op geven. Het is niet zo evident om een gebouw te vinden waar we de werking zoals hier kunnen verder zetten, daarom zullen we daar wel het meeste mee bezig zijn. **Johan:** We hebben al verschillende activiteiten naar aanleiding van het 10 jarig bestaan meegemaakt, zijn er nog na de vernissage? **Davy:** Ja, de tentoonstelling van kunstwerken en ook van het archief van 10 jaar Zigzag is nog te bekijken tot en met 7 november. Dan hebben we onze opendeurdag, wat meteen het einde is van de feestelijkheden omtrent 10 jaar Zigzag. **Ronny:** Wat er ook nog in de toekomst staat te gebeuren is een buddyproject samen met de CM en GGZ waasland waarbij het de bedoeling is om met een externe persoon samen activiteiten te doen per duo. Bv: iemand die naar de cinema gaat en niet alleen wil gaan, die kan dan iemand vrijwillig meevragen. **Johan:** Er is hier toch zo al een project geweest van Psylos? (tussen haakjes heb daar een goede vriendin aan overgehouden.) **Davy:** Jazeker, dat noemde De Wijzer (via Psylos) maar is niet zo goed van de grond gekomen. Deels omdat er niet genoeg kandidaat-vrijwilligers waren, maar ook de afstand was te groot. **Ronny:** Psylos was meer gevestigd in Vlaams-Brabant en daar leert men uit dat het toch beter is om plaatselijk te blijven. Daarom is het ook goed om nu met de CM dit op te starten. Dus de hoop is dat dit een langer leven gaat leiden dan de Wijzer. **Johan:** Bettina, wil jij nog iets toevoegen?

Bettina: Ja, proficiat met jullie 10 jaar, en ben blij dat die lege doos van in het begin goed is opgevuld en ook is het toch mooi om te horen dat Zigzag nog altijd draait met vrijwilligers.

Ronny: Het is zo dat de continuïteit van onze werking bij de professionele medewerkers ligt, maar het zou niet mogelijk zijn zonder de dagdagelijkse vrijwilligers. Ook al is dat niet evident, want het is ook een uniek gegeven aan Zigzag dat we het ganse jaar open zijn, ook op feestdagen. En als we dan al eens gesloten zijn, is er ofwel een ander evenement bezig of is er iemand ziek en kunnen we het niet opvangen. Dit is ook iets dat de cliënten waarderen, dat ze hier gans het jaar terecht kunnen. **Johan:** Het is ook uniek aan Zigzag dat men iedereen de kans geeft om zijn ding te doen, zoals exposeren (wat altijd begint met een openingreceptie). Je reikt de cliënten ook betaalbare alternatieven aan waarvoor het ergens anders te duur is.

Ronny: Voor de mensen die hier hebben tentoongesteld was het ook de eerste maal dat ze hun werken aan de buitenwereld konden laten zien op een betaalbare manier. Hetzelfde met initiatie computer. Je kan daar op veel plaatsen voor terecht, maar de drempel is daar soms te groot en dan kunnen de cliënten bij ons terecht. **Davy:** het is ook voor mensen bedoeld die totaal niet of weinig met computer overweg kunnen. Het is ook de enige activiteit waarbij we individueel met een cliënt werken. In vele cursussen is het altijd in groep en dan kan men minder vragen stellen of krijgt men niet zoveel aandacht als hier. **Ronny:** Plus de mensen die bij ons les hebben gevolgd kunnen altijd hier terecht op de pc, want niet iedereen heeft thuis een computer. Dat doet me er aan denken dat, in het kader van dit interview, we zeker het project “Via” moeten vernoemen. Dit project heeft ongeveer 2 jaar geduurd en was hier gevestigd. Dit was een individuele begeleiding naar vrijetijdsbesteding of vorming toe. Dat was een tijdelijk project dat gesubsidieerd was door de overheid. Waar nu de rookzaal is, zaten Tine, en later Kelly, die je dan individueel begeleidden. Dat was een groot succes maar is spijtig genoeg na 2 jaar moeten stoppen. Ook Echo is hier gevestigd, maar die begeleiden en steunen de mensen om terug te gaan werken, dit via gesprekken. **Johan:** Hebben we dit jaar iets als “Via” in het klein gehad met het aanbod vanuit de stad om een kleine cursus te volgen? **Ronny en Davy:** het sluit er bij aan, maar dat was meer een aanbod zoals een cursus creatief schrijven, cultuurambassadeur, bibliotheek, enz... Hierbij konden mensen zich inschrijven maar kregen ze geen trajectbegeleiding zoals bij “VIA”. Deze cursussen waren vooral bedoeld voor vrijwilligers van Zigzag om andere mensen die nog niet in aanraking kwamen met b.v. de stadsschouwburg of bibliotheek in de Zigzag te motiveren om iets samen te doen. **Johan:** Om af te sluiten, wil er nog iemand iets toevoegen aan dit interview? **Davy:** Ik denk dat we in de toekomst moeten blijven werken zoals nu, en dat we met de projecten die er aankomen nog wel enkele jaren zullen bezig zijn. We moeten de lijn verder trekken en zeker niet stil vallen. **Bettina:** Ik vind dat jullie de weg moeten volgen zoals nu, gedragen door sterke en kalme schouders, en de doos blijven vullen. **Ronny:** Wat ik toch nog wil benadrukken, en nog niet ter sprake is gekomen, is dat wij toch een polyvalent centrum zijn geworden in het Waasland. Zo hebben wij al onderdak gegeven aan het Dementiepraatcafé, Similes + K.O.P.P. (werken met kinderen waarvan hun ouder(s) psychische moeilijkheden hebben). Er is ook nog de AA groep die wekelijks hier bijeenkomt, de psychose lotgenotengroep, de lotgenotengroep voor mensen met autisme en de Vlaamse Vereniging Autisme. Onlangs hebben we ons ook nog aangesloten bij LETS, een ruilsysteem waarbij men met fictieve stafkes moet betalen. Wij hebben ons als organisatie daar bij aangesloten met de bedoeling om diensten/goederen/ruimtes aan te bieden voor andere LETS-leden. Die kunnen ons dan betalen met stafkes zodat wij dan met die stafkes andere diensten of vragen kunnen invullen. Daarmee wordt bijvoorbeeld de ruimte van Zigzag nog meer polyvalent gebruikt en komt er meer diversiteit over de vloer. En hoe meer diversiteit er komt, hoe meer we ook van het imago van “dat huis van de psychiatrie” kwijtraken. Dit is nu wel aan het beteren met de buurtwerking, maar het kan nog beter. **Bettina:** Ja, dit zit ook in jullie naam verwerkt, **zorg in de gemeenschap, zorg aan de gemeenschap.** **Ronny:** Dit was eigenlijk wel een mond vol en zo zijn we stilletjes aan van de Zigzag beginnen te spreken. Zigzag is ook een mooi symbool voor de weg die mensen met een psychiatrisch verleden afleggen. De weg naar het herstel is nooit rechtdoor maar verloopt al zigzaggend.

Proficiat vanwege het ganse Ziezo team

Johan

10 JAAR ZIGZAG

ARCHIEFTENTONSTELLING + GROEPSKUNSTTENTONSTELLING



TE BEZICHTIGEN IN ZIGZAG TIJDENS ONZE OPENINGSUREN

- vrijdag 29/10/2010 van 16u - 22u
- zaterdag 30/10/2010 van 14u - 17u
- maandag 1/11/2010 van 18u - 22u
- dinsdag 2/11/2010 van 14u - 17u
- woensdag 3/11/2010 van 18u - 22u
- donderdag 4/11/2010 van 9u - 12u30
- vrijdag 5/11/2010 van 16u - 22u
- zaterdag 6/11/2010 van 14u - 17u
- ! → zondag 7/11/2010 van 14u - 17u
(opendeurdag) !

COLOFON

Zigzag
Huis voor ontmoeting
in de Geestelijke Gezondheidszorg
Dalstraat 27
9100 Sint – Niklaas

Tel. : 03/778.25.53
Fax. : 03/778.25.52
E – mail: zigzag@hieronymus.be
Website: <http://www.hieronymus.be/zigzag>

**JUBILEUMEDITIE
NOVEMBER 2010**

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER :
RONNY SOONTJENS

WERKTEN WEER HARD MEE AAN DEZE ZIEZO :

Mia, André R., Remy, Ronny, Carine, Lode, Stef, Annelies, Frederic, Hilde, Suzy, Christel, Riet, Mieke, Luc V. E., Lutje, Edwin, Erik, Marjan, Sabien, Tom, Nancy, Bart, Frankie, Diane, Jacky, Luc V., Patrick V. B., Werner, Donny, Tine, Fons, Sammy, Erwin, Gina, Patrick D. W., Johan, Gino, Megumi, Stéphane (Steph), Kurt, Patricia, Hugo, Ingrid en Luc D. W..

EINDREDACTIE :
Lode & Davy



KOPIEER- PRINT- EN DRUKWERK

WALBURGSTRAAT 81 - 9100 SINT-NIKLAAS - 03/766 03 23

K O P I E - E X P R E S S @ S C A R L E T . B E



Crafts & Things

Herman verschooten bvba

Lange Nieuwstraat 12

2000 Antwerpen

03 232 66 21

hobby@verschooten.be





***Huis voor Ontmoeting
in de Geestelijke Gezondheidszorg***

Dalstraat 27

9100 Sint-Niklaas

Tel: 03 778 25 53

Fax: 03 778 25 52

e-mail: zigzag@hieronymus.be

website: <http://www.hieronymus.be/zigzag>

Openingsuren:

Maandagavond	18.00 – 22.00 uur
Dinsdagnamiddag	14.00 – 17.00 uur
Woensdagavond	18.00 - 22.00 uur
Donderdagmorgen	09.00 – 12.30 uur
Vrijdagavond	16.00 – 22.00 uur
Zaterdagnamiddag	14.00 – 17.00 uur