

Iedereen in de zevende hemel

Verslag van het zevende forum Ups & Downs in Gent op 12 oktober 2013

Voor de zevende editie van het Ups & Downs Forum mochten we op het hoogste aantal deelnemers tot nu toe rekenen: 165 geïnteresseerden vulden de Aula J. Triest in het Vormingscentrum Guislain in Gent. De deelnemers, zowel professionele hulpverleners, familie en lotgenoten, genoten van twee boeiende lezingen en een pakkende 'BV' getuigenis. Onze meter Maaike Cafmeyer zorgde voor de tweede keer voor de uitreiking van de Ups & Downs prijs aan Brussels minister, Guy Vanhengel.

Dagvoorzitter Patrick Colemont verwelkomde de aanwezigen en peilde in een aantal interactieve vragen naar o.a. de achtergrond van het forum publiek. Zo bleken er een ruime meerderheid van vrouwen aanwezig te zijn en waren familieleden en lotgenoten ongeveer gelijk vertegenwoordigd.

Als moderator van deze zevende editie zag Patrick ook een betekenis in het woord '**Z.E.V.E.N.**' voor Ups & Downs. Zo zijn we een Zelfhulpgroep van Ervaringsdeskundige Vrijwilligers die aan Empowerment doen en Nodig zijn!



Ups & Downs voorzitter Rebecca Müller focuste in haar inleiding ook op de rol van alle vrijwilligers binnen de vereniging en verwees inhoudelijk naar het Europese Gezondheidscongres (European Health Forum) in Gastein (Salzburg) bijwoonde, waar begrippen als herstel en empowerment centraal stonden. Zij was daar aanwezig als ervaringsdeskundige en legde in haar interventie de nadruk op het aspect geestelijke gezondheid, aangezien er geen gezondheid mogelijk is zonder geestelijke gezondheid. Het is fijn te merken dat beleidsmakers en zorgverstrekkers zowel in Europa als in België en Nederland meer aandacht beginnen te krijgen voor een zorg die vertrekt vanuit de mogelijkheden en de kracht van de patiënten en niet vanuit de beperkingen.



Professor Kurt Audenaert, hoogleraar Psychiatrie UGent – Kliniekhoofd volwassenenpsychiatrie, UZGent beet de spits af met zijn lezing: Chronische depressie: voelen en denken gegijzeld. Een actueel neurobiologisch inzicht. Hij bleek uitstekende spreker, die erin slaagde om moeilijke materie in verband met de neuro-biologische structuur van onze hersenen te vertalen naar mensentaal.

De bijzonder complexe interactie tussen de dieperliggende hersendelen en de prefrontale cortex die bij een chronische depressie verstoord blijkt te zijn, werd kernachtig weergegeven in het beeld van het wilde paard en de teugels.

De boeiende slides van zijn uiteenzetting zijn terug te vinden op de site van Ups & Downs. Na deze eerste uiteenzetting volgde een uitgebreid vragenronde.

Moderator Patrick introduceerde minister Vanhengel met een kort overzicht van diens professionele en politieke parcours. Als voormalig onderwijzer en woordvoerder van prominente liberale kopstukken, was het uiteraard geen verrassing dat Guy Vanhengel een welbespraakt betoog gaf over zijn beleving en verwerking van een burn-out die hem in 2004 trof.

In de periode dat hij een dubbelzware agenda had omdat hij zowel in het Federaal als Brussels parlement zetelde, kwam zijn moeder te overlijden. Tijd om te rouwen was er niet, omdat er zich een belangrijke kiescampagne aandiende. Een tijd na de verkiezingen, met overigens goed resultaat, belandde de minister na de onderhandelingsperiode in een zware depressie. Opgebrand en uitgeput, ging hij er fysiek en psychisch onderdoor.



Hij bleef thuis, - “ik liep drie weken in mijn pyjama rond en sliep 16 u per dag” - en hij meed elk sociaal en professioneel contact. Hij ging op consultatie bij de huisarts die hem langdurige rust en gepaste medicatie voorschreef. Het herstel kwam langzaam aan, de ‘goesting’ kwam stilaan terug en na ruim een half jaar kon hij de draad weer opnemen. Hij nam enkele maatregelen die een herval zouden voorkomen: een beter agendabeheer met regelmatig open of vrije dagen waren daarin cruciaal voor hem.

Gedurende de depressieve periode en het moeizame herstel had hij veel steun en begrip van zijn echtgenote Ann en de kinderen. Toen het al wat beter ging, kwamen ook goede collega’s hem opzoeken, waarbij er enkele durfden bekennen ook met psychische problemen te kampen hebben gehad, maar daar nooit voor uitkwamen wegens het taboe en stigma dat er bestaat voor psychische aandoeningen.

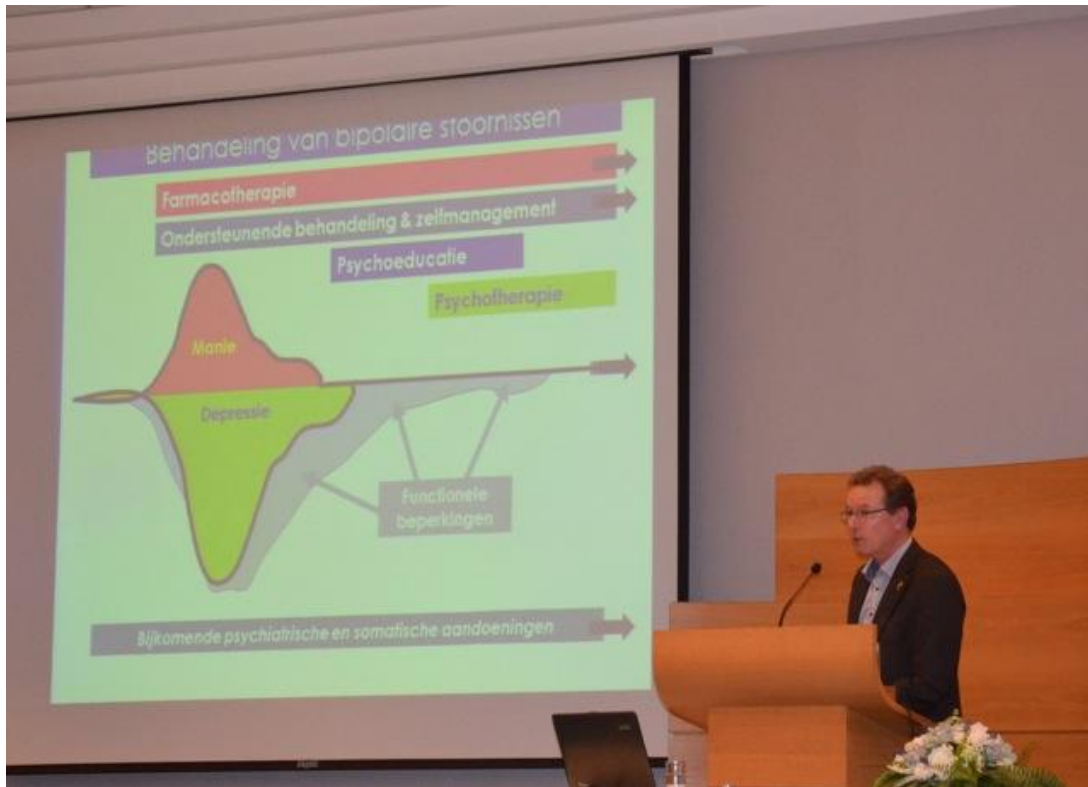
Minister Guy Vanhengel werd zich daar meer en meer van bewust en daarom besloot hij enkele jaren geleden om publiek te getuigen over zijn depressie. “Daarom sta ik hier vandaag”, besloot Minister Guy Vanhengel, “om het thema bespreekbaar te maken en met mijn getuigenis anderen te kunnen helpen”.

Daarna volgde de tweede uitreiking van de Ups & Downs prijs. Deze award is in het leven geroepen om personen die taboedoorbrekend optreden in de media en maatschappij hiervoor te bedanken. Maaïke Cafmeyer, meter van onze vereniging, was speciaal aanwezig om Guy Vanhengel te lauweren voor de openheid waarmee hij over zijn burn-out heeft gesproken in de media en hierdoor een belangrijk taboe heeft doorbroken.



Na de pauze volgde een video-getuigenis over 'depressie overwinnen' door Ups & Downs vrijwilligers Katrien en Paul. Het werd een beklijvend moment dat diepe indruk maakte. Paul overleed immers in augustus en daardoor was zijn postume getuigenis zeer aangrijpend.

Het was in samenspraak met zijn partner Luce, dat we Paul aan het woord lieten, omdat hij zoveel belang hechtte aan de taboe-doorbrekende kracht van het delen van de ervaring door lotgenoten. Voor hun persoonlijke en inspirerende video-getuigenis kregen Katrien en Paul een welverdiend applaus.



Daarna volgde er een interessante lezing van professor Ralph Kupka, psychiater en hoogleraar bipolaire stoornissen aan de Vrije Universiteit/VU Medisch Centrum, Amsterdam. Hij gaf een stand van zaken over recente ontwikkelingen op het gebied van de bipolaire stoornis. Zijn heldere uitleg bij geavanceerd wetenschappelijk onderzoek maakte indruk. Uit zijn conclusies kunnen we afleiden dat er nog veel onderzoek nodig is. Elk individueel geval behoort apart beoordeeld te worden. Het belang aan zelf-management neemt daarin toe. Ook deze presentatie kan u terugvinden op de website van Ups & Downs.

Tijdens de slotreceptie werd er met een glaasje en broodje druk nagekaart over een zeer informatieve en inspirerende dag. De zevende editie is met het hoogst aantal deelnemers en zeer hoogstaande presentaties een hoogtepunt geworden, waarmee de organisatoren zich in de 7^{de} hemel bevonden!

Verslag door Patrick Colemont en Rebecca Müller
Foto's door Patrick Colaes