

Verlag Forum Ups & Downs 2014

Hoe op een positieve manier greep krijgen op je ziekte

De achtste editie van het Ups & Downs Forum kondigde zich spannend aan. De teller van het registratieformulier bleef eerst hangen op 60, terwijl we de andere jaren minstens op het dubbele aantal aanwezigen konden rekenen. Maar, een blik op de overschrijvingen wees gelukkig uit dat de overschrijvingen vlot binnenliepen. Meer zelfs, we konden spreken van een ware overrompeling. In die mate dat we een week voor datum de inschrijvingen moesten stopzetten! Het thema van het Forum, met name 'herstel', was blijkbaar een schot in de roos. De maximumcapaciteit (200 man) van het Auditorium in het Provinciehuis Vlaams-Brabant was ruim bereikt. Dat wijst erop dat 'herstel' kennelijk sterk leeft onder ons publiek. Een goed teken. (Voor wie de definitie van 'herstel' wil lezen, zie achteraan de tekst.)



Dit jaar hebben we – met het oog op herstelondersteuning - twee sprekers uitgenodigd die handvatten aanreiken om greep te krijgen op ons leven en onze ziekte: Dr. Gerbert Bakx en Ria Grommen. We waren ook blij onze derde Ups & Downs Prijs te kunnen uitreiken aan de acteur Ben Segers, onder meer bekend van *Wat als* en *Safety First*.

Dr. Gerbert Bakx kwam als eerste spreker aan de beurt. Hij is de stichter van de Academie voor Levenskunst (www.academievoorlevenskunst.be) en auteur van twee boeken over geluk. In zijn betoog overliep hij twee onderwerpen die hij al zijn hele leven lang bestudeert: lijden en geluk. Depressie, het verdwijnen van de zin in het leven, kan je als de ultieme vorm van lijden beschouwen. Dr. Bakx analyseerde de structuur van de depressie, het lijden, maar gaf ook een antwoord daarop: hoe kan je evolueren naar een leven met minder lijden?



Daarvoor moeten we - volgens Dr. Bakx - het automatische, *reactieve*, brein met een pessimistische mindset inruilen voor het *reflectieve* brein met een optimistische mindset. Dr. Bakx reikte daarvoor vier sleutels aan: bewuster leven, het creëren van een inspirerende, waardegerichte toekomstvisie, het cultiveren van dankbaarheid en ten slotte : spiritualiteit, bewust zijn van het wonder, de schoonheid en het mysterie van het leven.
De samenvatting en de slides van de lezing van Gerbert Bakx kunt u hieronder downloaden.



Na dit boeiend betoog werden we getraceerd op een interview met de acteur Ben Segers. Patrick Colemont, de moderator, slaagde erin een intieme sfeer te creëren. Ben vertelde openhartig over zijn leven met een bipolaire stoornis. Na enkele omzwervingen vond hij uiteindelijk een goede 'match' met een psychiater waarbij hij in dialoog zijn verhaal kwijt kon. Hij neemt aangepaste medicatie en heeft nu controle over zijn stemmingswisselingen. "Ik kan

zijn wie ik ben", zei hij, "en ik ben een tevreden mens". Een mooie afsluiter van een boeiend gesprek voor een aandachtig luisterend publiek. Uit het overweldigende applaus sprak enorme waardering voor deze grote acteur met een warm hart.

Daarna mocht kunstenaar en ervaringsdeskundige August de Puysseleir de derde Prijs van Ups & Downs aan Ben Segers overhandigen: een mooi tweeluik dat hij speciaal voor deze gelegenheid had gecreëerd. Onze meter, de actrice Maaïke Cafmeyer, die er dit jaar helaas niet bij kon zijn, "proficiateerde" haar collega via satelliet vanuit Nieuwpoort. Ben Segers kreeg de prijs vanwege zijn taboedoorbrekend optreden. De prijs oogstte overigens weerklank in diverse media.



Een woordje uitleg over het tweeluik: op beide panelen staat 'Ben' voor een liftdeur omgeven door theaterbogen. Vanuit de filmrol van zijn levensverhaal loopt telkens een rode loper. In het 'Ups' gedeelte straalt een blauwe hemel en vliegt een kleurige vlinder naar buiten. In het 'Downs' deel verschijnt een bakstenen muur onder donkere wolken. De dualiteit van het tweeluik benadrukt het bipolair karakter.

Ten slotte kwam Ria Grommen aan de beurt met haar lezing over "je in broosheid gedragen weten". Ria Grommen is psychologe, gespecialiseerd in levenslooppsychologie. Zij heeft, samen met Marc Desmet, het boek gepubliceerd: 'Moe van het moeten kiezen'. Op basis van haar gesprekken met haar cliënten erkent ook Ria Grommen dat depressie een lijden is dat het leven van de betrokkene en van zijn/haar omgeving ingrijpend kleurt. De (levens)kunst bestaat er volgens haar in om te onderscheiden wat in je eigen depressieverhaal een feitelijk 'gegeven' is en wat je kan helpen om – ondanks deze bagage – een constructief leven te leiden waar je zin in kan vinden.



Ze wijst op het belang van een eigen waardenhorizon en referentiekader, dat ons helpt te ontsnappen aan 'de waan van de dag' en 'de blik van de ander'. De blik van de ander die normen oplegt met een vervreemdende en uitputtende invloed. Ook belangrijk is onszelf als een 'gewone mens' te kunnen aanvaarden. Zelfaanvaarding impliceert dat je je beperktheid/eindigheid aanvaardt. Niet als een fatalisme, maar als een startpositie voor een echte zelfverwerkelijking. En als je je daarin gesteund weet door je omgeving, dan kan je je vleugels uitslaan in het leven, ook met je beperkingen.

De samenvatting van de interessante lezing van Ria Grommen kunt u hieronder downloaden.



De moderator, Patrick Colemont, hield nog een speciale attentie klaar voor Gerbert Bakx en Ria Grommen: het Chinese kalligrafisch karakter voor 'aandachtig luisteren', kunstig in een kadertje verwerkt. Aandachtig luisteren is niet evident en eigenlijk een kunde of zelfs een kunst. Het Chinese karakter bevat vier elementen: de 'meester' luistert met de 'oren', de

'ogen' en het 'hart'. In het Engels noemen we het 'undivided attention'. En dat is wat de twee gastsprekers ons ook hebben gegeven.

Onze voorzitter Rebecca Müller maakte van het afscheidswoord gebruik om de gloednieuwe 'patiëntenbundel' voor te stellen: een verzorgde brochure met ervaringsverhalen en gedichten over leven met ups & downs, rijkelijk geïllustreerd met fraaie kunstwerken.

Dit achtste forum was een forum van de hoop. Zowel Gerbert Bakx, Ria Grommen als Ben Segers brachten een hoopvolle, *empowerende* boodschap. Het is mogelijk om ons leven in de goede richting te sturen, en ondanks onze 'beperkteid/eindigheid' een zinvol, waardevol en betekenisvol leven te leiden.

Verslag door Lieve De Brabandere

Foto's door Peter Thuys

Definitie van 'herstel'. De meest gehanteerde definitie van herstel komt van Anthony (1993): "Herstel is een intens persoonlijk, uniek proces van verandering in iemands houding, waarden, gevoelens, doelen, vaardigheden en/of rollen. Het is een manier van leven, van het leiden van een bevredigend, hoopvol en zinvol leven met de beperkingen die de psychische klachten met zich meebrengen. Herstellen betreft het ontgroeien van de catastrofale gevolgen van de aandoening en de ontwikkeling van een nieuwe betekenis en een nieuw doel in iemands leven". 'Herstel ¹gaat met andere woorden over de manier waarop je met je aandoening omgaat, over hoe je die een plek geeft in je leven en over de pogingen een bevredigend en zinvol leven op te bouwen. Voor veel mensen met een psychische kwetsbaarheid betekent herstel dan ook niet hetzelfde als genezing. ... Je kunt heel goed herstellen zonder dat je aandoening wordt opgeheven. Je kunt hopeloosheid en verlies van je identiteit te boven komen.'

¹ Uit de brochure 'herstelondersteuning. Van kans naar realiteit! Kansen voor mensen met een langdurige psychische kwetsbaarheid.' Een publicatie van de Nederlandse Initiatiefgroep Herstelondersteuning.