



## Werken aan mentale gezondheid in een internationale context

In januari 2024 vond er een **innovatief uitwisselingsprogramma** plaats in Tenerife voor personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH), waaronder ook een aantal personen met multiple sclerose (MS). Dit initiatief kon als een Erasmus+ project rekenen op Europese middelen en had als belangrijke focus hersengezondheid, talentontwikkeling en het opbouwen van sociale netwerken. Erasmus+ gelooft al langer in de duurzame impact van internationale leerkanalen. We interviewden enkele personen met MS die deelnamen aan dit project en **initiatiefnemer en organisator Greet Dierickx, psycholoog-neuropsycholoog van het AZ Monica in Deurne**.

Greet legde bij de opstart van het project niet de focus op het diagnostisch werken, maar de nadruk op creatief denken. Dit vormde de basis voor het project. Het begeleidingswerk richt zich op personen met voornamelijk niet-zichtbare gevolgen na een NAH, die nood hebben aan informatie, ondersteuning en duiding omdat er iets veranderd is in hun psychisch welzijn. In de praktijk ervaart Greet dat mensen met niet-zichtbare gevolgen, zoals vermoeidheid, geheugenproblemen of aandachtsproblemen, uit de boot vallen. Maar zij hebben ook nood aan een klankbord, ook al zijn hun symptomen niet zichtbaar.

Greet verdiepte zich in het 'Brain Health Programme' en ging aan de slag met de eenvoudige pijlers waaruit het programma bestaat (zie afbeelding). Mensen worden erdoor uit hun comfortzone gehaald en leren er iets uit. Greet gaf hierover een sessie in Tenerife voor de geïnteresseerden en dit zorgde voor meer impact dan dat dezelfde sessie zou gegeven worden in een ziekenhuis. Een toffe plek en een andere setting doet veel meer voor het welzijn van elke mens.

### Samen een programma uitwerken

De groep van tien mensen met NAH en zes mantelzorgers gingen samen een week naar Tenerife. Er waren gezamenlijke workshops over onder andere het 'Brain Health Programme' en daarnaast ontwikkelde iedereen, in overleg met een neuropsycholoog, een eigen programma gericht op hersengezondheid, talentontwikkeling en emancipatie. De groep kwam voor het vertrek twee keer samen en zo konden ze meehelpen bij de uitwerking van het programma. Ze stelden initiatieven voor zoals yoga, dolfijnen

spotten, initiatie duiken, wandelen, infosessie rond beweging, gezonde levensstijl, slaaptechnieken, uitstap naar een naburige stad, enz.

Ik sprak met Ilse (52 j.), Hans (39 j.) en Leila (29 j.), die samen met hun mantelzorger of alleen meegingen naar Tenerife. Zij hebben allemaal de diagnose MS en maakten kennis met dit initiatief via hun neuroloog Phyllis Vanwalleghem. Na een contact met Greet hadden ze er enorm veel zin in en stapten ze mee in dit project.

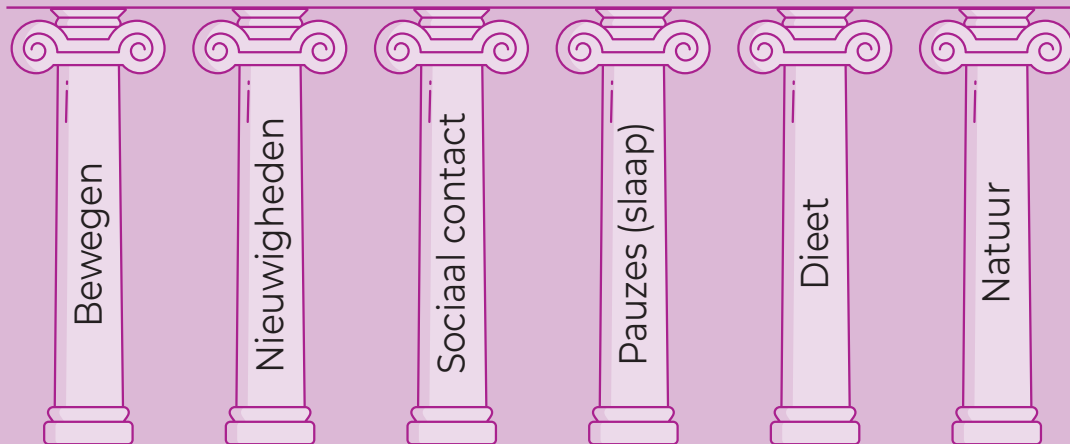
Op de zondagavond van de startweek in Tenerife verbreedden de deelnemers met elkaar met een hapje en een drankje. Het verloop van de week bestond uit een vast programma van ongeveer drie uur. Maar daarnaast waren er ook verschillende vrij gekozen momenten voorzien om samen activiteiten te cocreëren. Greet zelf bood workshops aan in het teken van het 'Brain Health Programme' (zie de pijlers in de afbeelding). Elke deelnemer maakte een persoonlijke keuze om zo een positieve mindset te creëren.

Ilse vertelde dat de vrije momenten automatisch ontstonden. Leila vond het gezellig samenzijn bij het ontbijt en avondeten heel waardevol. Hans voelde aan dat ook zelf iets doen je ruimte gaf. Elke deelnemer voelde zijn eigen noden aan en de aangename temperaturen in Tenerife in de maand januari gaven de deelnemers een relaxed gevoel.

### De kracht van een andere omgeving

De temperaturen op Tenerife gaven kracht en moed om mee te doen aan een boottocht of een andere workshop. De lat verleggen, iets doen met net iets meer doorzettings-

## 6 PIJLERS BREINGEZONDHEID



vermogen: het gaf deelnemers een positief gevoel van een succeservaring voor henzelf, maar vooral ook van verbondenheid.

Ik stelde de vraag aan de medereizigers: 'Wat met jullie emoties? Komen die sterker naar voren tijdens zo'n reis of duw je deze weg?' Greet: "De focus is positief want het 'Brain Health Programme', dat verschillende pijlers inhoudt, is confronterend maar geeft ook een houvast. Elke persoon zoekt uit welke pijler het meeste aansluit bij zijn of haar persoonlijke gevoel en hoe ze er verder mee op weg kunnen gaan."

### Life changing

Ik stelde ook de vraag wat ze uit deze reis haalden.

Ilse: "Er is niets mis om op de rem te gaan staan. Om alles wat trager te doen en niet alles te plannen en uit te voeren op één dag maar echt te doseren."

Leila: "Mijn energielevel ging naar omhoog dankzij de reis en door verschillende workshops te volgen. Voor mij was de reis 'live changing'."

Hans: "Ik vond het een leerrijk proces en ervaarde een sterk samenhangingsgevoel. Ik vond het super om op mijn fototentoonstelling mensen terug te ontmoeten na de reis naar Tenerife."

Op het einde van de reis ontstond een WhatsAppgroep met alle deelnemers. Ze spreken vaak nog onderling af voor een museumbezoek, een ontmoeting in de stad of een andere activiteit.

### Interactie met de mantelzorgers

Ik stelde ook de vraag waarom ze het een meerwaarde vonden om een mantelzorger mee te nemen. Voor elke deelnemer zorgde dit voor mooie momenten. Hans vond het zo opmerkelijk dat de verhouding tussen broer en zus, tussen patiënt en partner zo mooi kon zijn, maar dat dit ook voor steun zorgt. Mantelzorgers hebben een gezonde nieuwsgierigheid, bieden een mooi netwerk aan en proberen te begrijpen hoe het is om samen te leven, te functioneren met een diagnose.

De groep maakte in Tenerife ook kennis met andere personen met NAH vanuit het uitwisselingsprogramma Erasmus. Dit was erg confronterend, en ze beseften allemaal zeer goed dat mensen met een NAH-profiel in België goed ondersteund worden, zowel medisch als niet-medisch via MS-Liga Vlaanderen. In Tenerife zijn mensen met een NAH-profiel daarentegen afhankelijk van donaties en hulp vanuit de overheid

Hoe gaat het verder met het project? Greet vond het een sterke, samenhangende groep en hoopt op een vervolgverhaal. Hoe dit vorm zal krijgen hangt af van het budget dat ze krijgen om het project verder te zetten.

### Nieuw project?

Er komt zeker een vervolg. Het Erasmusproject ontving nieuwe subsidies voor de opstart van een nieuwe groep. Wie zich geroepen voelt en voldoet aan onderstaand profiel kan zeker contact opnemen met Greet Dierckx. De reis gaat opnieuw richting Tenerife van 1 tot en met 7 december.

Wie kan deelnemen?

- mensen met een niet-zichtbare diagnose MS en/of mensen met een niet-zichtbare aangeboren hersenaandoening
- mensen die actief mee kunnen en willen participeren aan de verschillende workshops
- de persoonlijke neuroloog moet goedkeuring geven om mee op reis te gaan

Overtuigd dat jij erbij kan zijn? Contacteer Greet Dierckx, psycholoog en neuropsycholoog in het AZ Monica ziekenhuis in Deurne via: [greet.dierckx@azmonica.be](mailto:greet.dierckx@azmonica.be)

[Annick DE GEEST](#)

Redactielid MS-Link