

# Kaaikrant

Contactblad van Wijkgezondheidscentrum De Kaai

1

2023

## OP ZOEK NAAR *de zin van het leven*



Zingeving als sleutel tot gelukkig ouder worden

*Wat is spiritualiteit?*

Vraag het aan... Fernand Van Hoyer



wijkgezondheidscentrum  
**De Kaai**

## VOORWOORD

Bij jouw geboorte krijg je, zonder enige inspraak, een leven cadeau. Een onbeschreven blad dat stapsgewijs, deels door jouw genen en deels door mensen die jou omringen, wordt ingekleurd.

Je krijgt in het beste geval veel liefde, aandacht en tederheid. Je krijgt voorbeelden, vorming, ondersteuning en richtlijnen. Je wandelt zij aan zij met ervaren levensgidsen tot op het moment dat jij klaar bent om een eigen weg te kiezen.

Maar wat als onzekerheid, prestatiedruk en torenhoge verwachtingen vanuit de maatschappij deze nieuwe levensinvulling overschaduwden? Wat als je je alleen voelt, verdwaald in een gigantisch bos vol nieuwe impulsen? Wat als je niet meer weet welke richting je uit kan of wilt?

Zingeving is dan het kompas of de innerlijke gids die je op dat moment nodig hebt om je vrij te voelen, om keuzes te maken die echt bij jou passen, om te durven doen waar je goed in bent, om ergens bij te horen of deel van uit te maken.

Zin geven aan het leven doet je groeien als mens. Het kan je helpen in het voorkomen van psychische en fysieke ongemakken, het verbeteren van jouw welzijn en het vergroten van jouw weerbaarheid in een veeleisende, steeds sneller evoluerende samenleving.

Zingeving is een levenslange, persoonlijke zoektocht, gun jezelf hiervoor de tijd. Kijk inwaarts naar wat jou betekenis geeft. Engageer je passioneel, heb oog voor de kleine dingen, wees flexibel, neem kleine stapjes, wees dankbaar en omring je met liefhebbende mensen. Want als je samen onderweg bent, krijgt het leven nog meer zin.



*Sarah 't Hooft*

*huisarts in de Kaai  
van november 2022 - april 2023*

## BERICHT AAN DE PATIËNT



***Heb je thuis nog krukken liggen die je niet meer nodig hebt?***

***In De Kaai kunnen we dit goed gebruiken voor patiënten die zich moeilijker kunnen verplaatsen!***

Momenteel hebben we er jammer genoeg geen meer op voorraad, dus als ze bij jou in de weg liggen, één adres: Maisstraat 380.

ONZE KAAIKRANT  
GAAT DIGITAAL!



Indien we ooit jouw e-mailadres gekregen hebben, sturen we vanaf nu de Kaaikrant digitaal.

Liever toch nog steeds op papier?

Laat ons iets weten via:

**kaaikrant@wgdekaai.be!**

CONTACTKRANT

Wijkgezondheidscentrum De Kaai

jaargang 2023 nummer 1

REDACTIE

Jeffrey Dainotti, Stefanie Deygers,  
Lara Hardeman, Lut Joris,  
en Marijke Malfliet

OPMAAK

**JACQUES**

www.jacques.gent

DRUK

Mirto Print

*Dit is een krant die gratis naar de patiënten van Wijkgezondheidscentrum De Kaai wordt verzonden. Gelieve adreswijzigingen steeds te melden aan het onthaal of via [info@wgdekaai.be](mailto:info@wgdekaai.be)*

***Heb je opmerkingen?  
Suggesties?  
Zou je graag zelf eens een artikel schrijven?***

Laat het ons weten via  
**[stefanie.deygers@wgdekaai.be](mailto:stefanie.deygers@wgdekaai.be)**

# Kaairubriek

## DE URINEMETER HOE LICHTER, HOE BETER



Drink jij voldoende tijdens warme dagen? Check de kleur van je urine.

AGENTSCHAP  
ZORG & GEZONDHEID  
WARMEDAGEN.BE

## BEZOEK VAN MINISTER VANDENBROUCKE

Begin mei bracht de minister van Volksgezondheid een bezoek aan De Kaai om kennis te maken met onze werking. Maar ook om te luisteren naar hoe wij de zorg organiseren en welke nieuwe initiatieven we ontwikkelen. Het was een boeiend gesprek waarbij er aandacht was voor onze bekommernissen en de minister ook kritische vragen stelde. Een interessante uitwisseling. De minister steunt het model van zorg in De Kaai en andere wijkgezondheidscentra: "De eerstelijnszorg



speelt een sleutelrol in goede, integrale zorg voor patiënten en dat zie je hier in De Kaai naar voren komen. Dit model wil ik graag doortrekken in heel Vlaanderen."



PERSONEEL

### ARTSEN

**Dr Isa Levrouw** is sinds begin dit jaar vaste arts in De Kaai. Het vaste artsenteam is zo terug volledig. Welkom Isa!



Isa

### ONTHAAL

Eind juni nemen we afscheid van **Johanna**. Zij beëindigde haar vervanging in De Kaai en gaat op zoek naar een andere, gepaste job. We danken haar voor haar inzet en wensen haar veel succes!



Johanna

### MAATSCHAPPELIJK WERK

**Collega Yousra** is even op rust. Zij werd mama in mei. Proficiat!



Yousra



## HEEFT JOUW ZOON OF DOCHTER ZIN IN EEN NIEUWE HOBBY?

Weet je nog niet waar je kan inschrijven? Neem een kijkje op de **hobbyzoeker** <https://stad.gent/nl/vrijtijdsaanbod>



Of vind je jeugdbeweging via deze website <https://gentsejeugdbewegingen.be>





*Gaat gelukkig ouder worden en zingeving hand in hand? Ik ga erover in gesprek met verpleegkundige Marijke Malfliet. Marijke voerde onderzoek uit naar levensmoeheid bij ouderen, voor het behalen van haar masterproef en vertelt met passie over het onderwerp.*

Marijke: Zingeving is een doel geven aan het leven, het geeft mensen een waarde aan hun bestaan. Het is voor jezelf een antwoord op de vragen: 'Waarom ben ik hier?' 'Waarom is het belangrijk dat ik doe, wat ik doe?' Het zijn vragen die doorheen het hele leven belangrijk blijven.

### **WELKE ROL SPEELT ZINGEVING BIJ HET OUDER WORDEN?**

Afhankelijk van de levensfase kan zingeving anders worden ingevuld. Als we het gevoel hebben dat er geen zingeving is, dan verliezen we een beetje de reden waarom we hier zijn en kunnen we moeilijk om met de moeilijkheden die het leven biedt. Voor veel mensen is zingeving hun geloof. Heel veel ouderen vinden troost of aanvaarding in hun geloof, het is één van de manieren om zin te geven aan het leven. Als dat er niet is zijn er nog heel wat andere manieren om een houvast te vinden.

Zingeving gaat ook over de positie die je inneemt: zorgende (groot)ouder, een goeie collega, een goeie vriend of een carrière ...

Als we ouder worden, zijn er zaken die weg vallen. We gaan op pensioen, je verliest je job waar je toch wel betekenis uithaalde. Soms verlies je je afhankelijkheid. Je hebt zorg nodig van iemand terwijl je vroeger voor anderen zorgde. Je verliest ook dier-

baren... Dat roept toch wel veel vragen op bij mensen; 'waarom ben ik hier nog'? Als je daar geen antwoord op kunt bieden dan is dat ook moeilijk om het vol te houden.

### **HOE KUNNEN WE BEWUST OMGAAN MET DIE ZINGEVING?**

Enerzijds door bij jezelf gewoon te voelen wat er om gaat in je hoofd. Je kunt jezelf de vraag stellen: wat was er toen belangrijk in mijn leven dat er nu niet meer is? Waarom is dat zo belangrijk voor mij? Wat was er precies in die job zo belangrijk? Wat maakte me daar zo gelukkig? Indien het antwoord is: 'ik kon iemand anders helpen'. Dan kun je manieren zoeken om dat nog steeds op één of andere manier in je leven te brengen. Vrijwilligerswerk bijvoorbeeld, is een manier om iets te betekenen voor iemand anders. Verder is het ook belangrijk om met anderen in gesprek gaan over zingeving, iedereen gaat door die fases en zit met dezelfde twijfels, dus dat delen kan al een stap vooruit zijn. Het uiten van je gevoelens en behoeftes naar je omgeving staat hier voorop.

### **HEB JE NOG ANDERE TIPS?**

Het klinkt cliché, maar je bent nooit te oud om iets nieuw te leren, om een nieuwe hobby te zoeken of toch te beginnen met bijvoorbeeld een dagelijkse wandeling, Het is nooit te laat, er zijn vaak veel redenen om iets niet te doen maar het is zo noodzakelijk om actief te blijven. Dat is de grootste tip. Een doel in je leven hebben én zoeken.



## Wat is zingeving en spiritualiteit?

Voor velen klinkt 'spiritualiteit' als iets zweverig, of misschien wel 'magisch'. Er zijn echter veel misverstanden over dit woord. Spiritualiteit gaat over jouw persoonlijke, innerlijke ervaringen. Dat is meteen ook een verschil met religie: bij een geloof gaat het over een 'externe bron'; je gelooft ook in iets buiten jezelf, een God bijvoorbeeld. Je kan dus religieus zijn zonder spiritueel te zijn, maar ook omgekeerd.

Zeker in een palliatieve fase kan de spirituele nood hoog zijn. Er werd hierover onderzoek gedaan ('Spiritual needs of Patients with Cancer in Palliative Care' – 2017 – A.C. Mesquita, E. Chaves, G. de Barros). Uit dit onderzoek bleek dat (palliatieve) patiënten vooral nood hebben aan controle, aanwezigheid en contact, een behandeling als een 'normaal' mens, positiviteit, verbondenheid met mensen, natuur en het belang om te spreken over de dood. Daarbovenop kwam de nood aan geloof, religie of spirituele zorg.

Spirituele zorg is echter niet hetzelfde als 'existentiële' zorg. Existentiële zorg is het denken over ons bestaan, je balans opmaken, je levensverhaal overlopen. Er worden hiervoor bijvoorbeeld vrijwilligers opgeleid om samen met de (palliatieve) patiënt een levensverhaal te schrijven. Het existentiële gaat daarnaast over alles wat we kunnen waarnemen met onze zintuigen. Vaak zijn we het er hierover eens en herkennen we dit, ongeacht waarin je

gelooft. Want wat je ziet, hoort, ruikt is met concrete woorden te benoemen (dat is een groot verschil met religie of spiritualiteit). Bijvoorbeeld hoe je jouw werk ervaren hebt, je rol als partner/ouder, wat je meegeemaakt hebt in verschillende levensfasen, ...

Spiritualiteit daarentegen zal vragen oproepen: 'Hebben we een ziel?', 'Is er leven na de dood?', 'Wat is de betekenis van dit alles?'. Het is een zoektocht in het verbinden met het moment, onszelf, anderen, de natuur, ... De mate waarin je gelooft in 'iets' heeft een invloed op je gezondheid. Hoe hoger het spiritueel welzijn, hoe minder kans op angst, depressie, vermoeidheid, pijn, ... Een reden te meer om dit (samen) te onderzoeken.

Spiritualiteit heeft dus een belangrijke invloed op je kwaliteit van leven. Toch voelen veel mensen zich vaak niet zo comfortabel om hierover te spreken of iets mee te doen, ook al vinden we het allemaal uiteindelijk belangrijk... Het is een intiem onderwerp en vraagt veiligheid en voldoende tijd. En het is niet altijd makkelijk om er woorden aan te geven.

Het helpt alvast om te onthouden dat we allemaal mensen zijn, op zoek in een doolhof van vragen, en dat is ok.

*Stephanie Deygers*

# Vraag het

aan

**FERNAND  
VAN HOYE**



Jeffrey Dainotti, onthaalmedewerker, sprak met Fernand Van Hoyer, 65 jaar en patiënt in de Kaai, over zijn jarenlange vrijwilligerswerk.

## **Dag Fernand, vertel eens, ben je altijd al vrijwilliger geweest?**

Fernand: Mijn engagement begon tijdens mijn jeugd-jaren, in de KSA Zeveneiken, waar ik leider was. Daarna zat ik jarenlang in het bedrijfsleven, met minder of geen tijd voor vrijwilligerswerk. Ik had meer dan 30 jaar een job in het managementteam van de Firma Degroote. Nadien volgde een welverdiend pensioen, waarbij ik plots besepte dat ik nooit meer moest gaan werken. Op dat moment heb ik een schriftje gekocht en daarin genoteerd wat ik nog allemaal zou kunnen doen. Dit is ook de tip die ik aan mensen geef die op pensioen zijn, maar zich nog te goed voelen om niet meer te gaan werken.

## **Hoe ben je dan uiteindelijk terug met vrijwilligerswerk begonnen?**

Tijdens die periode ging ik naar een infoavond van CCV (Centrum Christelijk Vormingswerk). Hier gaven ze vormingen voor mensen die uit een relatiebreuk of echtscheiding kwamen en psychische ondersteuning nodig hadden in het verwerken hiervan. Na een tijdje vroegen ze of ik niet zelf een vorming rond dit thema wilde geven. Ik kwam namelijk zelf uit een echtscheiding. Dit was de start van een nieuwe 'carrière', in het vrijwilligerswerk.

## **Ben je op verschillende plaatsen vrijwilliger geweest?**

Ja, ik ben ondertussen 4 jaar lang vrijwilliger geweest bij teleonthaal en daarna overgestapt naar Slachtofferhulp (CAW). Ik ben ook logistiek vrijwilliger bij CM Samana. Hier sta ik in voor het organiseren van reizen

voor hulpbehoevende mensen. Mijn taak is om de mensen te ontvangen en goed te begeleiden naar waar ze moeten zijn. Ik ben verder actief als onthaalmedewerker en ambassadeur bij BlinkOut vzw in de Vlaanderenstraat. Dit is een vzw die zich bezighoudt met de niet-zichtbare psychische kwetsbaarheid bij mensen (depressiviteit, burnout, hoogsensitiviteit). Sporadisch ben ik ook vrijwilliger bij Unicef Gent. Ik help mee aan de quiz en de rommelmarkt die ze organiseren. En ik geef les bij de herstelacademie voor mensen die nood hebben om ergens terecht te kunnen met hun verhaal. Heel recent ben ik gestart als vrijwilliger bij het Majnhuis. Dit is een vzw in de Begijnhofdries. Daar voer ik gesprekken met mensen met een kankerdiagnose. Ik geef daarnaast ook cursussen rond assertiviteit en sociale weerbaarheid bij de VVM (Vereniging voor Verlegen Mensen). Ik geef ook studie in een lagere school, ik hou er toezicht op de speelplaats en help een handje mee in de refter. Tijdens corona ging ik mee op 'warme wandelingen' met een groep mensen in de Bourgoyen. Ik ben ook actief bij twee lokale dienstencentra (De Boei en De Waterspiegel) waar ik gesprekken aanga met als doel mensen samenbrengen. Tenslotte babysit ik vaak op de kleinkinderen, wat uiteraard zeker ook als een vorm van vrijwilligerswerk gezien kan worden.

## **Wat is voor jou de zingeving in deze grote opsomming (!) van vrijwilligerswerk?**

Vooraf in het begin van mijn pensioen, maar ook daarvoor, dacht ik regelmatig: ik heb veel 'chance' gehad met mijn leven, 'ik heb een goed leven'. Er zijn natuurlijk ook de mindere periodes en ervaringen, maar ik voel me een tevreden en dankbaar mens. Ik ben me er ook goed van bewust dat velen dit geluk niet hebben en van daaruit kwam het idee en de wens om iets te kunnen betekenen voor anderen. Er is zoveel nood bij mensen die het moeilijk hebben, zich vragen stellen over het leven, voor wie de weg naar het geluk in een dikke mist verhuuld is. Sommigen gaan gebukt onder de miserie van het leven. Maar ik wil eerlijk zijn, ik doe het niet alleen voor anderen, maar ook een stukje voor mezelf. Er kunnen zijn voor anderen, iets kunnen betekenen, hoe klein ook, geeft me een goed en nuttig gevoel. De dankbaarheid van de mensen die ik mag ontvangen is zo waardevol, het geeft me een boost om dit werk verder te zetten: 'als je geeft ontvang je!'

**Een bezige bij en een mens met het hart op de juiste plaats. Wij wensen Fernand nog vele jaren toe vol vrijwilligerswerk, want zijn wens is om meer dan 100 jaar te worden!**

# Dag Van De Zorg

## EEN TERUGBLIK

*Zingeving vraagt om aandacht, ook in de gezondheidszorg.*

Op de Dag Van De Zorg werd onder andere over dit thema gedebatteerd, ook hoe we gezond kunnen leven in 'de stad van morgen'. Dokter Ri De Ridder en dokter Sofie Spiers gingen hierover in gesprek. Zij geloven erin dat gezondheid veel ruimer bekeken moet worden dan alleen maar lichamelijke klachten en hoe die op te lossen. Hoe je alles beleeft, hoe je kan deelnemen in de maatschappij, hoe je dagelijks functioneert, ... zijn bepalend voor de kwaliteit van leven en het ervaren van algemeen welzijn.

We leven in woelige tijden. De wereld lijkt op z'n kop te staan. Het maakt mensen angstig en het geeft hen het gevoel machteloos te staan tegen zoveel krachten die spelen. Daarbij zorgt het wonen in een stedelijke context voor bijkomende uitdagingen maar biedt net ook kansen. Kansen voor hoe we leven naast en met elkaar, hoe we zorg organiseren voor en met elkaar. Hoe kunnen we in een stad als Gent, in deze dichtbevolkte wijk, samen stappen zetten richting een leefbare, gezonde stad voor elk individu? Na het gesprek deelde **em. hoogleraar Paul Verhaeghe** zijn reflectie op het debat en de problematiek.



### BOEDHISME ERKEND ALS LEVENSBESCHOUWING!



In België zijn er ondertussen, 8 officiële levensbeschouwingen: de Rooms-Katholieke (sinds 1830), de Israëlitische (sinds 1830), de Anglicaanse (sinds 1835), de Protestants-Evangelische (sinds 1876), de Islamitische (sinds 1974), de Orthodoxe (sinds 1985), de vrijzinnig-humanistische levensbeschouwing (sinds 2002) en sinds dit jaar dus ook het Boedhisme!

weetje



In WGC De Kaai werken we met **consultaties op afspraak**.

Voor een afspraak, kan je terecht bij ons onthaal:  
**09 216 86 50**

	maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
<b>voormiddag</b> 8:00 – 12:30	Dr. Bogaert Dr. Courtens Dr. Joye Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Van Haevermaet	Dr. Bogaert Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. De Corte Dr. Jans Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet	Dr. Bogaert Dr. De Corte Dr. Jans Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. Courtens Dr. De Corte Dr. Jans Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Vanholder
<b>namiddag</b> 13:00 – 18:00	Dr. Bogaert Dr. Jans Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Joye Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Vanholder	Dr. Bogaert Dr. Courtens Dr. De Brabandere Dr. De Corte Dr. Jans Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Nys Dr. Van Haevermaet	Dr. Bogaert Dr. Jans Dr. Joye Dr. Stul Dr. Thoof Dr. Van Haevermaet Dr. Vanholder	Dr. De Corte Dr. Jans Dr. Levrouw Dr. Maes Dr. Nys Dr. Spiers Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet
<b>avond</b> 18:00 – 20:00	Dr. Jans Dr. Levrouw Dr. Vanholder	Dr. De Corte Dr. Maes Dr. Spiers	Dr. Courtens Dr. De Brabandere	Dr. Bogaert Dr. Jans Dr. Joye	Dr. Jans Dr. Nys Dr. Van Alboom Dr. Van Haevermaet

**- GELIEVE TIJDIG TE VERWITTIGEN INDIEN JE AFSPRAAK NIET KAN DOORGAAN -**



**TIPS**

podcast

**Interview rond zingeving/vrijtijdsbesteding**

De eerste aflevering van de podcast "We Need To Talk About It" van Voem vzw gaat over 'Vrije tijd: luxe of een recht voor iedereen?'. De sprekers (met Els Decroo, maatschappelijk werker en zorgcoördinator in De Kaai) gaan dieper in op het belang, de drempels en ervaringen rond zinvolle vrijetijdsbesteding.



boeken

**Kleine genoegens – The School Of Life**

Dit boek wijst op de beste kleine genoegens die het leven ons te bieden heeft: van het unieke geluk van het vasthouden van een kinderhand, tot aan het plezier het met iemand oneens te zijn, of het genieten van een prachtige avondlucht. Zingeving zit overal!

**Het ontwaakte brein – Lisa Miller**

New York Times-bestsellerauteur Lisa Miller onthult de neurowetenschap van spiritualiteit en laat zien dat een 'ontwaakt brein' kan zorgen voor een betere gezondheid, meer veerkracht en voldoening – voor iedereen. Ze laat ook zien welke meetbare positieve effecten een 'ontwaakt brein' heeft.

**WINNAAR**

**KaaiKrant-enquête**

Proficiat aan **Karina Michiels**, zij vulde de KaaiKrant-enquête en won een bon voor het Balenmagazijn!



Bezorg ons  
jouw tip of jouw  
verhaal op  
[info@wgcdekaai.be!](mailto:info@wgcdekaai.be)