

**Gesprekken over
ziekte en gezondheid**



i.s.m.

cedes v.z.w.

Over ziekte en gezondheid

We zijn groepen mensen die ons verenigen om in onze gemeente (en daarbuiten, samen met anderen) armoede te bestrijden. Maar ook om samen met elkaar op weg te gaan en elkaar te bemoedigen.

In het najaar van 2007 zijn we driemaal bijeengekomen, in tien lokale welzijnsschakels. Om te praten over 'ziekte en gezondheid'. Het was een initiatief van Welzijnsschakels, waar we bij aansloten. Ze zorgden voor twee mensen, Greet en Erik van Cedes vzw, die de gesprekken begeleidden.

Een eerste avond spraken we over de ervaringen met onze gezondheid... en vooral onze ziektes. De tweede avond ging het over onze ervaringen met de zorgverlening: van de huisdokter tot de specialist, van het ziekenhuis tot de thuisverpleging, we kunnen er over meespreken. De laatste avond hebben we het gehad over onze mogelijkheden om zo gezond mogelijk te leven en... de grenzen waarop we stoten.

Vanuit iedere groep namen we telkens een tweetal mensen deel aan drie nationale bijeenkomsten. Tijdens deze bijeenkomsten dachten we samen verder na over wat we veranderd willen zien. Daarover voerden we dan een gesprek met mensen die bij deze veranderingen een rol kunnen spelen, zoals de mutualiteiten..

In deze brochure maak je kennis met ons levensverhaal dat we willen delen en de basis vormt van een bredere dialoog die we over dit thema willen voeren, samen met de campagne van Welzijnszorg.

In een eerste deel 'gezondheid en armoede' laten we zien hoe een leven in armoede onze gezondheid schaadt: het te lage inkomen, slechte woon- en werkomstandigheden, weinig ontspanningsmogelijkheden, het zijn allemaal factoren die in ons leven veel stress veroorzaken en maken dat we niet voldoende opkomen voor onze gezondheid. Daarom willen we dat alle aspecten van armoede bestreden worden!

In een tweede deel hebben we het meer over de gezondheidszorg zelf. De betaalbaarheid is veelal een probleem, maar ook de manier waarop de zorgverleners, dokters, specialisten en het personeel in ziekenhuizen, met ons omgaan. Gelukkig hebben we ook wel heel wat goede ervaringen, en die laten we ook horen. Want uit die ervaringen valt heel wat te leren! We vragen dat gezondheidszorg voor iedereen betaalbaar blijft: een veralgemening van de derdebetalersregeling bij de huisdokter, de tandarts en andere basisgezondheidszorg. Opname in een ziekenhuis zou in meer persoonskamers betaalbaar moeten blijven, ook zonder een te dure hospitalisatieverzekering. Bovendien zouden een gezondheidsverzekering voor iedereen moeten gegarandeerd worden, ongeacht het gezondheidsverleden. We vragen ook een automatische toekenning van het omnio-statuut en een uitbreiding van de maximumfactuur.

In het laatste deel belichten we nog eens de rol van het OCMW, de mutualiteiten en een aantal andere instellingen die voor onze gezondheidszorg een belangrijke rol spelen. Van de OCMW's verwachten we dat ze het recht op gezondheidszorg mee werkelijkheid maken voor mensen die vandaag uit de boot vallen. We stellen vast dat er heel verschillende regelingen zijn en vragen meer gelijke behandeling van iedereen, ongeacht de woonplaats. Van de mutualiteiten verwachten we dat ze onze rechten op een toegankelijke gezondheidszorg verdedigen en ons daarin ook in hun dienstverlening helpen. We vinden dat ze minder concurrentie moeten voeren onder elkaar, en hun voordelen meer afstemmen op mensen die het echt nodig hebben.

Dit dialoogproces zullen we de komende weken en maanden zeker nog verder voeren: in onze gemeente, tijdens de campagne van Welzijnszorg 'Armoede schaadt de gezondheid' en samen met mensen uit andere verenigingen aangesloten bij het Vlaams Netwerk van verenigingen waar armen het woord nemen.

Door onze ervaringen met elkaar te delen, beseffen we dat we niet alleen staan. We kunnen er ook anderen, die ze lezen, van overtuigen dat ze niet alleen staan.

Wie het beter heeft dan ons, kan zich door het lezen ervan misschien een beetje inleven in onze leefwereld en onze problemen. Dat kan een begin zijn, om ook echt wat te veranderen voor een grote groep mensen. Want een goede gezondheid, daar heeft niemand garantie op, maar op een goede gezondheidszorg heeft iedereen wel recht!

*Deelnemers uit Welzijnsschakels in
Ieper, Kortrijk, Erpe-Mere, Wetteren, Kontich, Lint, Essen, Balen,
Leopoldsburg, Tienen en Puurs.*

1. Gezondheid en armoede

Ik ben van Oezbekistan. Ik was verrast door de verschillende diensten hier in België voor iedereen. Was super voor mij. We zijn bij dokter R., ik ben gelukkig dat we een goeie specialist hebben.

De apothekers zijn hier aangepast. Zij kunnen helpen. Je kunt hier verschillende medicijnen kopen met aangepaste prijs. Door een voorschrift van de dokter kan je medicijnen aan verminderde prijs krijgen. Zo kunnen zieke mensen geld besparen, voor ziekenhuis, specialisten.

Wij hadden ervaring met het dagcentrum van het ziekenhuis. Mijn man werd geopereerd aan zijn knie, de meniscus. Na twee dagen was hij nog niet genezen. Maar kon hij naar de kinesist. En zo kon hij genezen. We denken alleen, we zijn zo blij dat we hier kunnen genieten van dat alles. En niet zoals in Oezbekistan.

Ik heb mijn twee kinderen hier in T. in het ziekenhuis gekregen. Met de hulp van de specialist zijn ze hier geboren. Ze zijn gezond en alles ging goed. Ik had hier nog nooit een negatieve ervaring.

Vroeger in Oezbekistan studeerde ik verpleging en geneeskunde. Nu ben ik hier aan de hogeschool om mij te verdiepen in het thema hier.

Mensen in problemen stellen zolang mogelijk uit. Er wordt over gedebatteerd zondag op tv nog, gezaagd, geklaagd, gezeverd, jullie ook maar er verandert niks, ik heb er met een gerechtspsychiater over gepraat: zij zei ook dat in België op papier alles goed is maar de werkelijkheid is om uw haren uit uw kop te trekken. Als ge hulp vraagt aan het OCWM krijgt ge woef woef, veel beloftes en er gebeurt niks.

Het zou goed kunnen dat we op een hoogtepunt zitten van gezondheidszorg. Wie heeft er binnen 20 jaar een pensioen? De generatie die eraan komt is een probleem. We weten niet waar we naartoe gaan. De levensstandaard gaat naar beneden. Het is een hype: de energiekosten zijn te duur. We weten niet waar we naartoe gaan.”

Een laag inkomen

Leven in armoede is ongezond. Dit heeft verschillende redenen. Op de eerste plaats is er het te lage inkomen. Dat lage inkomen maakt de eenvoudige gezondheidszorgen, zoals een doktersbezoek en de noodzakelijke medicatie te duur. We stellen noodzakelijke gezondheidszorgen dan ook snel uit. Als ouders zullen we er alles aan doen om voor onze kinderen wel de nodige zorgen te voorzien, maar onze eigen gezondheid schiet er al snel bij in, zeker als moeder.

Met een beperkt inkomen moet je veel laten. Mijn kinderen eten warm op school. Ik eet dan niet, alleen als de kinderen thuis zijn zoals de woensdag en in het weekend. Zo spaar ik wat uit. Als ik mijn geld krijg zet ik eerst een stukje op de spaarboek voor als er iets gebeurt.

Dan pas betaal ik de rekeningen.

Ik ben bang om schulden te maken, ik heb al genoeg deurwaarders gezien. Mama wil me soms geld geven, ik wil het niet want ik moet het kunnen terug betalen. Ik heb mijn trots, dat is heel belangrijk!

Hij zei dat ze maar wat pilates oefeningen moest doen. Je kon de oefeningen vinden op het internet. Maar toen ze het op internet zag, bleek dat de oefeningen te koop waren

voor € 95. Ze werd op de koop toe niet geloofd dat ze weinig inkomen had. Ze zegt verontwaardigd: Moet je dan in vuile kleren en in vodden rondlopen eer da mensen je geloven?!

Ik heb leefloon, het leefloon blijft hetzelfde dus de dokter schiet er dikwijls over.

Door den band zijn mensen in problemen ook vlugger ziek en stellen zij te lang uit om naar de dokter te gaan. Als ik ziek ben, kan ik niet naar de dokter want ik heb geen geld

Ik sukkel al maanden met mijn arm. De huisarts zal ik voor mezelf al eens uitstellen. Als de kinderen ziek zijn ga ik wel altijd. Mijn kinderen hebben voorrang! Soms lukt het financieel niet! Soms moet je 4 tot 5 keer gaan bij de huisarts voor hij u doorstuurt naar een specialist. Kom nog eens... kom nog eens... zegt de huisarts, ondertussen lopen de kosten op. Als je dan bij de specialist gaat en hij spreekt van operatie dan denk je al: dat kan ik mij niet veroorloven, ik stel het uit.

Als ik mijn arm niet laat verzorgen, zal het eens fataal aflopen. Maar de specialist zijn veel kosten. Ik denk altijd: wat ik kan besparen, kan dienen voor eten. Maar voor mijn kinderen alles!

In mei/juni is ze weer ziek beginnen worden. Maar ze zegt dat ze gewoonweg geen tijd heeft om ziek te zijn met haar kinderen

Ik moet zorgen voor 4 zieke mensen in huis, af en toe krijg ik een aanval van pijn, dan werd ik naar de dokter gebracht dan was het dit, dan was het dat, maar nooit geen goed nieuws. Dus ga ik er niet meer heen, dan hoef ik er ook niet mee bezig te zijn.

De derde heeft borderline, dat is geen sinecure om mee te leven, dat is heel moeilijk, zij heeft ook leefloon en moet het ook doen met € 25. Mijn medische kosten plus die van mijn dochter dat loopt op...

ik werk voor € 1 en ik had een briefke nodig voor het werk, ik moest dan € 30 betalen voor € 1, mijn vorige huisarts, de vader van de deze die gaf zo wel eens een briefke.

Hij stelt zijn tandartsbezoek uit vanwege financiële redenen. Hij zit onder schuldbemiddeling.

Nu kan ik niks meer doen, geld nodig voor huisdokter dan heb ik geen geld meer voor medische kosten, ik heb op korte termijn flink moeten bezuinigen, er valt veel weg, en er schiet niet veel meer over

Voor ons zoontje zeggen ze, we kunnen één of twee jaar wachten met de operatie. Maar misschien zeggen ze in maart opereren. En dan? In Wit Rusland betaalden we \$ 10.000, hier moeten we € 4000 betalen voor de operatie. Als we geen papieren hebben zijn we illegaal en kunnen ze ons niet helpen. Vroeger betaalden we hier verzekering, als we een oranje kaart hadden. Vanaf 13 november zijn we illegaal. De mutualiteiten willen helpen maar kunnen niet. Niet alleen met operatie alles is probleem nu.

Van de huisarts heb ik geen klagen, ik ga bij verschillende specialisten maar ik durf wel zeggen op voorhand dat ik het financieel moeilijk heb dat ik wil weten op voorhand hoeveel het gaat kosten, als het te duur is, laat ik het niet doen. Als de specialist iets voorschrijft, vraag ik ook altijd zelf of er geen goedkoper middel is, dan hoeft de apotheker het ook niet te veranderen.

Naast dit directe financiële probleem om in de noodzakelijke gezondheidszorgen te voorzien, levert leven met een laag inkomen ook heel wat problemen op die wegen op onze gezondheid. Stress in de gezinssituatie, verliezen van sociale contacten, beperkte ontspanningsmogelijkheden. Hoewel de meesten in hun familie op steun en solidariteit kunnen rekenen, geraken sommigen, omwille van de armoede, ook de contacten met hun familie kwijt, en vinden ze zelfs daar geen begrip meer.

De sociale kant van mijn vriendin bijvoorbeeld, lijdt er ook onder. Zij is altijd alleen thuis. Ik kom veel bij haar omdat ze mijn vriendin is. Maar dan willen we eens iets doen, maar zij kan het niet, financieel. En dan moet ik dus altijd trakteren. En dat wil ik wel, want ik ben opgevoed dat ge moet delen wat ge hebt, maar zij wilt dat zelf niet altijd. Dan zegt ze: ik kan niet of ik voel me niet goed. Maar ik weet dan dat dat is omdat ze vindt dat ze niet altijd moet krijgen. Maar zij is heel goed voor mijn kinderen. Zij denkt altijd dat het alleen van mijn kant komt, het geven, maar dat is niet zo. Zij betekent heel veel voor mijn kinderen. En voor mijn vriendin ga ik door een vuur! Ik wil zelf wel het OCMW vermijden want ik wil baas blijven over mijn eigen geld.”

Tot slot verliezen we door een te laag inkomen ook de controle over ons eigen leven als we terecht komen in situaties van schuldbemiddeling. Dit maakt ons totaal afhankelijk van hulpverleners. Onze eigen keuzes worden in de kiem gesmoord.

Het is bij mij de bedoeling dat het OCMW mijn medische kosten betaalt want ik kon het niet meer betalen. Het ging helemaal niet meer. En daarna is het wel beter gegaan, is het in orde gekomen. Alleen weet ik nu wel niks meer. Ik weet bijvoorbeeld niet of ik nog iets spaar. Ik weet niks. Ik zou graag mijn budget terug zelf in handen hebben, maar ik weet het niet zo goed. Want dan vallen er ook weer voordelen weg. Ik weet dus niet of het lukt. Als ik voorrechten verlies. Ik moet goed nadenken maar nu weet ik er niks van. Nu heb ik misschien voorrechten die ik dan kwijt ben, als ik alles terug zelf doe.

Ik vind toch dat ge het recht hebt om te weten waar ge staat. Ik weet van iemand die iedere week een 42-uren week doet, heel de maand. Ze heeft budgetbeheer, want ze heeft 2 zware ziekenhuisopnames gehad. Ze gaat in beheer bij het OCMW. Want die hebben voorgeschoten. De kosten zijn nu afgelost. Het OCMW zet nu iedere maand € 400 op een spaarrekening. Maar die vrouw moet leven met € 200 per week, en ze zijn met 6 volwassenen in huis. De kinderen kunnen nooit iets extra doen, nooit eens uit gaan of zo. Het OCMW geeft het geld niet terug in eigen beheer. Ze zeggen dat ze op de kortste keer terug kopje onder zal gaan. Maar ge hebt er dus zelf niks meer aan te zeggen, en ge werkt wel 42 uur per week!

Veelal verlies je al je waardigheid door de manier waarop ze je benaderen.

Ge moet bedelen voor uw eigen geld. Het is een hele vernedering. Ge geeft uw geld af

Ik ben in budgetbegeleiding, ik moet nu in het 'rijke' lopen want anders denken ze dat ik iets gedaan heb.

Financieel is het niet goed. Ik ben in bemiddeling bij het OCMW. Ik werkte halftijds bij het OCMW. Daarna kwam ik op de dop, daarna voor 60% op de ziekenkas. In het begin had ik nog geen € 700 van de ziekenkas. Mijn huur is € 350 per maand, wat nog niet eens zoveel is. Ik kreeg van het OCMW € 200 bij. Toen ik terug ging stempelen, verminderde het OCMW mijn steun met € 50.

Door de bemiddeling krijg ik € 50 per week. Daarvan moet ik mijn telefoon, dokterskosten en een stuk van mijn medicatie terugbetalen (antidepressiva). De suiker wordt terugbetaald. In het begin had ik 4 spuitjes en een aantal pilletjes nodig. Na mijn maagoperatie heb ik 1 spuit en 3 pillekes nodig. Doordat ik minder nodig heb, wordt het niet meer terugbetaald en heb ik weer meer kosten.

Dat is ook niet eerlijk. Als ge probeert zelf voor alles te zorgen, hebt ge minder voordelen. Ze zeggen wel eens 'budgetbegeleiding' maar ge krijgt helemaal geen begeleiding. Ge leert niks. Ze pakken het allemaal af. Ge krijgt geen overzicht. Zij beslissen alles. Ge hebt geen beslissing meer over uw eigen geld.

We hebben nu afgesproken dat ik zelf wat financiële ruimte krijg, een beetje een eigen budget kan aanleggen. En dan wordt zij zo'n beetje mijn boekhouder. We gaan de rollen dus omdraaien. Ik ga meer zelf terug doen en fier dat ik zal zijn als ik over een jaar aan haar kan laten zien dat ik misschien nog wat gespaard heb!

Het is ook een voordeel. Geen zorgen meer erover. Zij lossen al mijn problemen op. Ik zag het helemaal niet meer zitten en nu heb ik die problemen daarover wel niet meer. Maar ja, ge kunt dan ook wel niks meer, ge kunt eens niet op de koop of zo.

Sociale voordelen waarvan we kunnen genieten zijn totaal ondoorzichtig.

Dat is ook zo met verhoogd kindergeld. Sommigen krijgen het automatisch en andere krijgen het niet. Iemand die dopt heeft het wel, en iemand die leefloon krijgt, heeft het niet. Nochtans heeft de tweede minder inkomen dan de eerste. Leg dat maar eens uit.

Ik ben getrouwd met een man uit Ecuador. Hij heeft geen voordelen meer omdat hij met mij getrouwd is. De andere vreemdelingen krijgen allemaal voordelen. Zijn cursus Nederlands moest hij betalen, terwijl andere buitenlanders het gratis kregen. Het OCMW zei: die andere zijn mensen aan een leefloon, jij bent een werkzoekende. En dat was blijkbaar hun verklaring!

Zo ook met die cultuurcheques of hoe noemt het. Het ene jaar betalen ze 80% van mijn krant en het jaar nadien krijg ik niks. En in april komen ze zeggen: Er is nog geld over en dan kan de Joepie van maanden eerder wel betaald worden.

In '97 had ik met twee kinderen het bestaansminimum: 27.888 BF. Daar kreeg ik toen een buskaart bij, een huursubsidie, ... Toen kwam ik op invaliditeit: ik had 10 Frank meer, maar op slag was ik al mijn voordelen kwijt.

De woonsituatie

We vinden moeilijk tot nauwelijks nog toegang tot een goede, gezonde woning. Er zijn veel te weinig sociale woningen, en de privé huurmarkt biedt ons enkel minderwaardige woningen. Een gepaste kwaliteitsvolle woning vinden veroorzaakt opnieuw veel stress.

Veelal wonen we dan ook in ongezonde woningen. Daarnaast wonen we veelal te klein en daardoor te dicht op elkaar, wat opnieuw heel wat stress met zich meebrengt. Ook de buurten waarin we wonen zijn bron van heel wat spanningen en stress.

Ik heb stress van een slechte woonsituatie. Ik word daar flink boos van, die werkuren van die werkmannen die kosten teveel. Bij ons gebeurt alles in een klein plaatsje, wij wonen en leven samen op een paar vierkante meters. Er is misschien wat verwachting als we een renovatiepremie krijgen

Maar Ik ga die eigendom ook niet wegdoen. Dat is later iets voor de kinderen. Ons huis is redelijk veel waard. 't Is nu al een jarenhalf dat we zo leven, zo wonen.

Mijn huis is niet interessant. Echt gezellig maken kan je het niet. Het is een oud huis, een krotje. In de keuken valt het plafond naar beneden. Twee slaapkamers. Voor vijf. De slaapkamer moeten de grote kinderen dus met drie delen. Mijn zus woont nu ook bij mij in. Nu slapen ze dus met 4 in die kamer. Dat is ook niet ideaal. Ik heb 10 jaar op een wachtlijst voor een sociale woning gestaan en ik ben er op een bepaald moment dus afgegaan. Ik wist dat niet. Ik weet niet hoe het komt ook niet. Ik ben laatst alles opnieuw moeten gaan invullen. Dat is nu zes maanden gelden, dus nu sta ik weer helemaal van achter. Ik woon in een heel ongezonde woning; Ik ben het daar stik beu, 't is om depressief van te worden.

Ik ben niet zo sociaal, dat is niks voor mij. Ik heb nog wel een oude schoolvriendin, voor de rest heb ik geen vrienden. En dan mijn moeder. Dat is nog niet lang geleden dat ze gestorven is. Nog maar een maand. Mijn zoon is in een depressie door het overlijden van zijn grootmoeder. Ze is in zijn armen gestorven. Ik heb hem een poesje gegeven, al hadden we eigenlijk al een hond. Dat helpt nu precies wel. Het poesje is nu 7 weken.

Enkel in de living hebben we een kolenkachel voor gans het huis. Overal in huis hangen er elektrische vuurtjes. Ik betaal € 375 elektriciteit per maand en mijn eindafrekening bedroeg nog eens € 1730 opleg. Ik heb een afbetaling gevraagd van € 500 per maand. De kosten voor de elektriek zelf zijn niet echt opgeslagen maar wel de kosten voor de beheerder en de distributie

Onze huisbaas was gestorven en we kregen de kans om het huis over te kopen voor iets meer dan 2 miljoen. Wat ga je doen, kopen of verhuizen ? Nu betalen we dat huis af voor relatief weinig geld. We betalen er minder dan we elders voor huur zouden moeten betalen. Iets meer dan € 200 per maand en het huis wordt het mijne.

Het is nu mijn eigen huis, maar ik heb in het begin ook met verlengkabels gewerkt, tot mijn schoonbroer de elektriciteit is komen leggen. We moesten zijn uren niet betalen. Want als ik weet hoeveel hij aan andere mensen vraagt voor zijn uren... daar ben ik toch even niet goed van hoor. Die werkuren zijn schandalig duur.

ik ben heel tevreden over mijn huis. Ik woon in een sociale woning. Maar eerst was dat heel slecht. Ze hadden mij en mijn vier kinderen een sociale woning gegeven. Maar daar was het gevaarlijk op blote voeten te lopen. Er zat elektriciteit op. Vooral

als het regende was het gevaarlijk want het regende binnen in de keuken en dan sloegen de vonken er van af. Ook is er een keer een plafond naar beneden gekomen. De dienst huisvesting zei elke keer dat het wel zou beteren. Maar ze deden niets. Het was zo gevaarlijk met vier kinderen. Wat als er wat zou gebeuren? Toen heb ik de gezondheidsdienst gebeld en die zijn heel snel gekomen. Met vier personen. Het was snel opgelost. Binnen het jaar had ik een andere woning. De woningen in de straat werden opgeknapt en ik kon in dezelfde straat een betere woning krijgen.

Ik was toen zo boos. Het is door je colère dat je zo gedreven bent om op zoek te gaan naar een betere oplossing. En het is zo, die gezondheidsdienst die werkt. Ik ben trots hoe ik dat heb aangepakt. Ook anderen hebben daar deugd aan gehad.

Ik huur een appartement van het OCMW. De schimmel zat op de muren, de vloerbekleding was zwaar vervuild door een hond van de vorige eigenaar. Ik had die geur altijd, dat krijg je er niet uit. Tegenover mij is nog zo 'n appartement en dat werd helemaal vernieuwd. Alles nieuw. Bij mij niets. Ik heb alles op mijn eigen kosten vernieuwd. Dan vraagt ge u toch ook af: waarom bij die anderen wel, en bij mij niet?

Mijn huis is kapot. Het plaksel valt van de muren. Het water loopt door de elektriek op mijn wc. Ik heb er een plaag van op mijn longen.

Mijn vader zijn huis staat vol condens. De stoof brandde niet. Daardoor is hij nu in het ziekenhuis. Hij moet alle dagen zijn stoof doen branden!

Ik woon in een sociale woning waar heel veel gebreken aan zijn. Over drie jaar hebben ze nieuwe ramen en nieuwe deuren gestoken, maar het doet er wel niets anders dan tochten. Er zijn boven twee slaapkamers waar er nooit zon binnenkomt. Het staat er zwart van de vochtigheid op sommige plaatsen. Ze zeiden ons bij de maatschappij ook dat we het huis meer moesten verluchten. Bij ons staat altijd een raam open, dag en nacht. Maar dat helpt niet.

Op het gebied van elektriciteit is het heel slecht. Ze zeggen ons: we kunnen er niets aan doen, de elektriciteit ligt onder de grond. Nu liggen er overal verlengkabels. We kunnen geen twee huishoudapparaten tegelijk gebruiken. We hebben 1 vuur in huis met aardgas dat beneden staat. Boven is er geen verwarming.

Bij mij in huis is er schimmel. Ik maak zelf kumutja, dat is gefermenteerde thee. Maar ik kan hem niet meer maken wegens die schimmel. Ik kan daar 10 dagen van drinken. Ik drink ongeveer een liter per dag ervan. Als het regent en de wind zit NW, dan regent het bij mij binnen langs de overloop, 't is een huurhuis. Ik heb een bijzonder eigenaardige huisbaas, daar is niet mee te spreken. Als ik er iets zou over zeggen, dan gooit hij (de huisbaas) mij buiten. Hij wil er niet over praten.

Ik moet waarschijnlijk binnenkort verhuizen. Ik kan toch moeilijk mijn kumutja elders gaan maken toch? President Reagan heeft er zijn kanker mee overwonnen. Nu wordt het gecommmercialiseerd. Ik heb de zwam gekocht. Ik voel mij echt heel goed door die thee en nu kan ik hem niet meer maken. Dat huis schaadt mijn gezondheid, die thee is belangrijk voor mij.

Ik heb een goedkope woning. Ik kan moeilijk weigeren. Het is een sociale woning, maar zeer vochtig en slecht geïsoleerd. Het is geen aangename woning met geurtjes en al. Dat is slecht voor de gezondheid. Bijvoorbeeld ramen in onze slaapkamer kan ik niet dichtdoen. In het hout kan ik met mijn vinger een gaatje maken. Het is rot en ze

moeten dringend vervangen worden. In de badkamer kan er geen venster open. In de keuken ook niet, dan zetten wij de deur open. Er is geen dampkap. 2 jaar geleden hadden wij last met elektriciteit. Die ging kapot. We hebben 1,5 jaar moeten wachten. Er was een schakelaar kapot doordat de muren zeer vochtig waren.

Ik heb ook reuma en artrose, ik heb lang in een vochtig huis gewoond, ik sta al 5 jaar op de lijst voor een sociale woning.

Die van de jeugdrechtbank vroegen zich af wat ik in Antwerpen deed, ik kreeg 5 dagen tijd om een onderdak te zoeken anders zouden mijn kinderen blijvend aan hun papa worden toegewezen; ik heb een huis gevonden, ik heb het allemaal geregeld, het was een groot huis, er stond niks in, we hebben een oude matras gevonden, en een pot oploskoffie bij mijn broer meegenomen, ik heb nooit zoveel hulp gehad als bij de Vierde wereld in M., mijn meubelen had ik bij vrienden ondergebracht en die zijn we dan gaan terughalen.

Ik woon niet graag in mijn appartement. Het is helemaal in orde. Voor veel mensen is het een mooi appartement. En ik weet, ik mag niet klagen. Maar ik kan er niet wennen. Ik woon er nu drie jaar. Mijn man heeft mij buitengezet. Wij woonden in een groot huis met allemaal velden rond ons. Veel ruimte en groen. En nu een appartementje. Dat is zo klein en de muren komen op mij af.

Nu woon ik in een sociale woning in O, vroeger woonde ik in het midden van het dorp en ik werd op handen gedragen, het dorp waar ik nu woon is een slaapgat, als ge niet van daar zijt, hoort ge er niet bij, als ge ne goeiendag zegt, draaien ze hun hoofd om. De huur en de elektriciteit zijn wel minder maar de brandverzekering is hoger. Ge moet altijd de autobus of de trein nemen om ergens te geraken.

Wonen buiten: Als je in een sociale woonwijk woont, wordt er een stempel op uw huis gezet. Als ik mijn venster opendoe, doet de persoon aan de andere kant tekens. Je moet dat negeren zegt men mij. Dat helpt. Later kwam de man van de bus en zegt vriendelijk goedendag.

Vroeger woonden er vele oude mensen in onze straat. Daar had ik veel contact mee. Dat was gezellig. Maar zij zijn overleden en nu zijn er nieuwe mensen. Dat is heel anders. Vroeger zaten we dikwijls op straat en konden we babbelen met de burens. De kinderen konden op straat spelen. Nu is dat helemaal anders. De mensen verdragen niet meer dat kinderen op straat spelen. Dus blijven de meeste mensen binnen. We zijn nog beleefd tegen elkaar, groeten elkaar. Maar meer niet.

Er zijn ook veel vreemdelingen bij. Die zeggen ook alleen goedendag. Soms zeggen ze niets. Op een keer wilden de kinderen van de buurt met kinderen van een Russisch gezin spelen, maar die vrouw werd kwaad op de kinderen. Dat is wat onze straat is geworden. Ik vind dat heel erg.

De laatste jaren is onze buurt verzuurd. Er is veel lawaai bij sommige burens. Of er zijn discussies over waar je wel of niet met je wagen geparkeerd mag staan. Een buur die slaat mijn honden en katten of maakt ze nat. Maar ik haal ze niet meer binnen. Uitspreken helpt ook niet. Ze zeggen nu niets meer. Alleen met burens van de overkant praat ik nog. Voor de rest niet meer.

Als je geen meter van mijn poort blijft bel ik de politie! Bij anderen veel nachtlawaai, muziek. Alle vensters laten ze dan openstaan. Ik heb geen affaire met mijn burens, roepen ze dan als je er wat van zegt.

Een ander koppel heeft voortdurend onderling ruzie. We dachten dat die niet lang bij elkaar zouden blijven. Maar ze schreeuwen ondertussen al 7 jaar tegen elkaar. Ik trek mij dat niet aan. Als ze mijn beesten maar gerust laten. Ik kom niet meer buiten. Mijn katten ook niet. Maar ik heb 4 honden en 8 katten. Het zijn allemaal verwaarloosde dieren die ik binnen nam. Ook mijn man houdt van dieren.

Werk

Met een lage scholingsgraad hebben we het moeilijk om gepast werk te vinden. Ons werk is veelal ongezond of fysisch (te) zwaar, of in onzekere en minderwaardige statuten (pwa, dienstencheque,...). We vinden het moeilijk om ander werk te vinden. Als alleenstaande moeder is het moeilijk om werk te combineren met het gezin. Dit heeft ook te maken met onze beperktere mobiliteit.

Werk zoeken

Een auto hebben, dat is mijn grote droom. Nu moet ik altijd beroep doen op mijn moeder om ergens te gaan of voor boodschappen (bv water). Ook om werk te vinden. Als je geen auto hebt, vlieg je er onmiddellijk uit. Je bent niet flexibel genoeg. Bv ik ben door alle selecties van familiehelp, familiehelp, ... maar ik val eruit omdat ik geen auto heb om me te verplaatsen.

Ik ben VDAB werkzoekende, ik ben al 5 keer geschorst wegens kinderlast, en dan nog eens 52 weken in plaats van 32 weken omdat ik gezegd heb: mijn kinderen zijn geen last, zij zijn een last. Langs de ene kant leest ge overal dat vaders en moeders meer bij hun kinderen moeten zijn, en als ge dan werk vraagt alleen tijdens de schooluren dan kan het niet. Ik ben maatschappijziek.

Te zwaar werk

Ik moet veel dozen oppakken en heb pijn aan mijn rug (we moeten soms 15 kg opheffen). Aan de werkleiders heb ik dat al gezegd, maar zij houden er geen rekening mee.

Ze zeggen dikwijls: Een beschutte werkplaats, dat is niet zo zwaar, maar we moeten soms harder werken dan ergens anders. We voelen ook weinig respect. Het is al 10 jaar dat dat bezig is. Ik ben erg kort van adem door de stress want ik heb ook last van astma. Ik ben nog niet bij een dokter geweest om hierover te praten. Ik kan er moeilijk met iemand over praten,

Ik ben trager dan de anderen, ik moet veel en rap werken, ik heb ook een handicap, maar niemand heeft er oog voor. Ik durf er zelf met niemand over praten, ook niet met de huisarts

Ik heb veel stress op het werk, want ik moet heel vlug werken. Het is een beschutte werkplaats waar ik werk en ik ben wat traag, maar we moeten werken als in een gewone fabriek. Ook de andere mensen die daar werken hebben er last van.

Ik ben er nerveus van en kort van adem. Ik weet niet hoe ik ervan af moet geraken, ben op van de zenuwen. Ik ben iedere dag helemaal bezweet van het werk. Ik heb 2 jaar terug de zona gekregen van helemaal ten einde te zijn. Ik zat helemaal vol plekken. Het heeft 2 jaar geduurd voor het weg was. Ik moet nog opletten dat ik het niet terug krijg.

Ik heb veel last van stress. Ik sta bij de "pullen", de afwasproducten van D.. Ik moet de hele dag dozen van het palet opheffen. Er is niemand die me helpt. De sociale dienst van het bedrijf kijkt niet achter me en ik moet dat werk doen.

Ik heb een goeie vriendin die daar ook werkt, maar met haar praat ik ook niet over die stress. Ik zou er met iemand willen over praten, maar buiten het bedrijf. Ik durf het niet zeggen, ik ben enorm bang dat ik mijn werk kwijt zal zijn.

Mijn moeder is er geweest, maar ze luisteren niet naar haar. 'n Werkleidster bij de pralines (waar ik vroeger stond) zegt dat ik daar niet bij mag staan, dat het te zwaar is voor mij.

Een beschutte werkplaats is een echte fabriek. Ze staan met de chronometer bij je. Ik doe heel erg mijn best, ze zijn heel content van mij. Niemand ziet dat het te veel is voor me.

Vroeger was ik lid van jong-KVG, een vereniging voor gehandicapten in P., daar kon ik wel met iemand spreken. Dat is nu gestopt. Dat vond ik spijtig. Ik was daar ook in de leiding.

Moest ik kunnen minder werken zou dat beter zijn, maar ik werk voltijds en dat wil ik blijven doen tot ik op brugpensioen ga. Ik ben 53 jaar. Ik woon nog bij mijn ouders (vader is 83, moeder 76 jaar), zij zorgen voor mij, daar heb ik geen stress. Soms moet ik ook een beetje helpen.

Ik heb in Duitsland gewoond. Op mijn 17de was er kortsluiting: ik heb toen 1 jaar in het ziekenhuis gelegen. Daarna ben ik naar het leger gegaan. Mijn moeder had longkanker, mijn vader bloedkanker.

Ik heb nu geen beroep. Na het leger ging ik naar een fabriek. Het laatste jaar was het zo'n zwaar werk, ik kreeg last van artrose. De dokters hebben me aangeraden om van werk te veranderen, maar dat is niet eenvoudig. We hebben één inkomen, we hebben geen keuze.

Ik doe poedercoating, dat is verfpoeder spuiten, lakken eigenlijk. Je kan het poeder vergelijken met melkpoeder. In de grote fabrieken krijg je een nonnekeskap en een vuurvast pak.

De sociale dienst zei: In België verdien je meer, waarom ga je daar niet werken, maar ze hebben niet gezegd dat ik dan drie maanden zonder inkomen zou zitten. Ik heb € 50 per week.

De sociale dienst van het OCMW stuurt je een brief: Ofwel ga je werken, ofwel zetten we de begeleiding stop, terwijl juist wij die begeleiding nodig hebben. De dokters zeggen dat ik dat werk niet mag doen. Ik neem pijnstillers die kankerpatiënten nemen. Met cortisonespuiten ben ik een half jaar gerust.

Wat het met mijn schouders wordt, dat weet ik niet. Ik heb lichter werk nodig, maar ik ben laaggeschoold. Wat ga ik vinden? Dat poederspuiten doe ik graag. Ik werkte voor een klein bedrijf, er was een afzuiging, het poeder bleef daar 3 cm dik liggen. Ik heb daar geen pak en geen masker, er is daar geen veiligheid. Ik ben daar smurf, duivel, alle kleuren van de regenboog. De afvoer van het bad thuis is verroest

van al die vuiligheid die ik mee naar huis bracht. Het hangt overal aan je lichaam. Als iemand binnenvalt, dan moet de zaak sluiten.

Het CLB heeft me al wel gesteund met mijn kinderen. Het zijn pubers, die gaan er tegenaan. Maar het zijn schatten van kinderen. Het zijn de lichamelijke problemen die me tegenhouden. Vorig jaar heb ik twee keer een korte interim gedaan. Nadien heb ik dan een half jaar pijn! Het ging niet meer gewoon.

Ik heb zware artrose, 5 weken geleden geopereerd aan mijn arm, al 5 jaar, al langer al van 2000, in 2001 geopereerd aan heup. Jaren tevoren gesukkeld, pijn in de rug, ik mankeerde niks...

Ik was onthaalmoeder tot de jongste twaalf jaar was, dan ben ik gaan werken als sociaal helpster maar ik kon op den duur niet meer en kreeg dan ontslag wegens medische reden. En ik kon uiteindelijk niks trekken en zo stond ik ineens zonder iets.

Ik werkte via OCMW in een sociale werkplek, dat is niet simpel, nu zit mijn pols vast en heb ik artrose door dat werk te doen. Mijn man was wel na 14 dagen vast in dienst. Gezins- en zorglast verhindert soms dat men kan gaan werken

Met 2 werken op de beschermde werkplaats en dan valt alles weg. Geen bier drinken, niet eten. Elke maand 45000 BF. Na twee maanden gaat dat niet meer. Het OCMW heeft geholpen. Die zeggen: verkoopt uw huis, en als ge drinkt, helpen we niet.

Ik kan niet gaan werken. Ene dag zit ze in een dagcentrum, andere dag is ze thuis. Dan moet ik voor haar zorgen. Mijn dop is 12000 BF, een schoolverlater krijgt nu 16000 BF. Mijn dopke is een kinderdopke. Ik ga werken als jullie alles oplossen.

Na 12 jaar hebben ze een papier ingevuld. Mijnen dop kan niet verminderen. Via de ziekenbond nu, in P. konden ze dat, in B. niet. Ze kunnen mij niet van de dop zwieren.

Mijn Vrouw trekt invaliditeit, schoon invaliditeit maar als ge uitrekent. Ze is regelmatig in de kliniek, die pillen, rolstoel, aangepaste lepel, vork, pampers, ...

Arbeidsongeval

Mijne man is ook ziek. We hadden vroeger een bloeiend bedrijf (voegwerken). Hij is van de stelling gevallen. Hij heeft bloeddrukproblemen. Toen hadden we schulden. We zijn naar het OCMW geweest voor schuldbemiddeling. Die hebben ons bedrogen! We hebben jaren moeten overleven met 15,000 BF. En daarvan moesten we leven, ons huis en schulden afbetalen,...! Ik ben vrolijk... dat is mijn redding !

Ik kom van Irak, ik werkte 4 jaar in restaurant, ik vermager, ik vraag aan huisarts, na controleren stelt hij hepatitis b vast, van waar het komt? In ziekenhuis werd stukje van lever genomen. De dokter zegt: ge moet rusten 3 of 4 weken, patron zegt komen werken, anders komt iemand werken in uw plaats, ik zeg ik kom enkel werken op zaterdag en zondag. Patron geeft nieuw contract, ik kan dat niet lezen, hij zeg:t ge moet dan enkel 's morgens werken, ik heb getekend voor akkoord. Ik heb 20 uur per week nodig, het was maar 6 uur per week, en daarna bleek dat ik mijn eigen ontslag getekend had.

Gepast werk vinden in een sociale economie

Ik ging met PWA- cheques ook al bij mensen thuis werken. Toen kwamen die dienstencheques er voor strijken. Ik dacht: dit is mijn kans. Want dat was minder zwaar dan poetsen. Ik ging me aanbieden op het OCMW maar al die jobs waren al bezet. Poetsvrouwen hadden al die jobs al ingenomen. Dat vind ik niet logisch. Ik ben er van onder de voet geweest. Die poetsvrouwen kunnen nog poetsen... waarom laten ze dat strijken niet voor diegenen die dat niet meer kunnen? Waarom gaan altijd de anderen voor?

Dat is zoals poetsen voor het OCMW. Eerst deed ik het via PWA en toen moest ik verplicht overschakelen op dienstencheques. Ik verdien nu € 250 minder!!

Vandaag kreeg ik het bericht op de plaats waar ik ga kuisen met dienstencheques dat ik niet meer moet teruggaan. Particulieren kunnen je op straat zetten als ze hun huis zelf weer willen poetsen. Dat is weer een tegenslag voor mij.

Ik ben nu bij CBL, dat is een dienst van het OCMW voor mensen met een langdurige ziekte. Maar specifiek voor zij die nog iets willen doen, licht werk. Die zijn nu testen aan het doen om te zien welk werk ik nog kan doen. Dat geeft mij een goed gevoel, het feit dat ik nog zou kunnen werken. Ik ben nu 51 jaar.

Ik werk op een beschutte werkplaats. Ik ben geestelijk gehandicapt. Ik heb een nummer aangevraagd bij het Vlaams Fonds en zo ben ik in de beschutte werkplaats terechtgekomen. Ik had dat vroeger al kunnen hebben. Ik heb ook begeleiding aangevraagd bij het Vlaams Fonds. Die bekijken alles. De aanvraag is lopende, het duurt lang. Het is veel beter. Ik doe het heel graag.

Ik zie het niet zitten, ik heb wel geen huishouden aan mijn been maar ik heb al meer dan genoeg aan mijn eigen. Ik kon misschien op de kringloopwinkel in M. beginnen want ik vind dat ik al lang genoeg met borstel en dweil heb rondgezwaaaid, maar ik kreeg achteraf een brief dat het nu nog niet zou gaan.

Ik zou alles willen aanpakken om maar bezig te zijn maar ik vreet mij niet kapot aan pillen om het te kunnen blijven volhouden. En dat is nu allemaal nog maar het topke van de ijsberg.

Kunnen werken om een vervangingsinkomen toch wat aan te vullen is niet evident

Ik zou liever eens een frank bijverdienen en mijn tegemoetkoming houden, niet dat je gratis en voor niks moet gaan werken. De regel is dat je 20.000 BF per jaar mag bijverdienen. Dat is niks. Via achterpoortjes kan je bijvoorbeeld wel 3 maanden per jaar werken. Als je dan de laatste drie maanden van het jaar en de eerste drie maanden van het volgende jaar werkt, dan heb je wel wat.

Een job is een bezigheid. Als je alleen thuis zit en niks doet, dan ga je piekeren.

Ik kom niet rond met mijn weduwepensioen. Ik moet bijwerken, maar ik mag niet teveel bijverdienen bij mijn pensioen. Ik zit gevangen in een cirkel. Elke maand moet ik goed uitrekenen dat ik niet te veel bij ga werken. Als ik niet kan of mag werken zit ik alle dagen tussen vier rotte muren. Ik zit niet graag opgesloten. De sleur van het gewone huishouden alleen is zeer moeilijk. Ik moet onder de mensen zijn. Werken is dus goed voor mij.

Ik heb als gehandicapte gewerkt, maar dat is niet evident. Als je als gehandicapte wilt werken, dan moet je afgeven wat je bijverdient. Je doet jezelf te kort. Waarom zou je gaan werken als je evenveel kan hebben? Je loopt het risico van ontslag of niet meer kunnen werken en bepaalde voordelen verliezen. Werken betekent een achteruitgang.

Ik heb ook zwartwerk gedaan. Het probleem is dat een werkgever soms zijn zwartwerkers zelf overdraagt om de mensen zo niet te moeten uitbetalen. Mijn filosofie over zwartwerk is: ik haal het geld waar het zit en breng het terug in het circuit.

Op de invalidekaart staat bij beroep invalide. Als je een beroep hebt, dan heb je recht op vakantiegeld. Waarom stort het ziekenfonds geen vakantiegeld? Ik ben sinds '87 niet meer op verlof geweest! Waarom betalen ze geen dertiende maand uit? Elke tak heeft een beroepskas, waarom invaliden niet?

Dankzij goed, positief denken, ... ben ik zelf uit de put gekropen. Maar altijd als we er wat doorzijn, hebben we terug tegenslag. We staan alle twee op de ziekenkas maar komen daar niet mee rond. We bedelen reclame met de fiets over heel de gemeente. Met dat geld zijn we ons op reis geweest. Iemand heeft ons verraden en we hadden den RVA op onze nek. Mijne man neemt iedere dag medicamenten voor zijne rug. Ik heb artrose. Waren we niet rond gegaan met de boekskes dan hadden we misschien geen eten. Ik heb altijd goede moed... ik ben altijd vriendelijk! Het OCMW is er om de mensen te helpen, maar ze lachen ons uit! Mijne man kan niet schrijven, hij kan wel lezen. Hij roept, maar dat is omdat hij niet goed hoort.

Er is geen goede afstemming tussen verschillende statuten van langdurige ziekte, invaliditeit en werkonbekwaamheid. De statuten en uitkeringen zijn onduidelijk en de adviezen die er mee gepaard gaan zijn veelal tegenstrijdig. We vragen meer eenvormigheid en rechtszekerheid in de verschillende systemen en statuten die er bestaan voor mensen met een handicap of met een langdurige ziekte (invaliditeit)

Ik ben onvrijwillig op 50% invaliditeit gezet, dat scheelt 200 euro 'in the pocket'. Waarom hebben ze niet één maand gewacht, er moesten nog 2 onderzoeken gebeuren? Met 2 bouten in mijn schouder en +40 (47 jaar) werk gaan zoeken, dan zeggen ze: we kunnen je niet meer gebruiken. Dat vind ik heel erg. Ge voelt u afgeschreven.

Ze zeggen soms dat ik een handicap heb maar niet iedereen hier in de groep bijvoorbeeld weet dat. Het speelt wel een rol in mijn leven: bij het solliciteren. Het rare is dat ik overal tussenin val.

Ik heb er nog geen problemen mee ondervonden. Ik ben wel bezig. Voor de maatschappij ben ik gehandicapt maar voor de instellingen, voor de erkenning niet. Ik heb een half verlamde rechterhand. En ik ben rechtshandig. Op dit moment ben ik werkloos. Al een jaar. Het is moeilijk om werk te vinden met mijn handicap. Ik heb dat vroeger op mijn werk nooit gezegd. Ineens kreeg ik dat. En de collega's die deden gewoon al eens iets in mijn plaats en ik deed dan iets anders in hun plaats. De VDAB zegt nu dat ik het moet zeggen bij het solliciteren, want ik kan minder. Ik weet eigenlijk niet of het zo'n erg nadeel is. Ik hoop nog altijd werk te vinden maar ik ben wel beperkt, sommige dingen kan ik niet meer doen.

Ik kan er niks voor trekken. Ik ben 25% invalide verklaard en daar kan ik dus nergens iets mee doen. Ik krijg 500 euro en het OCMW past 200 euro bij zodat ik aan een niveau van een leefloon leef. Ik dacht op een moment dat ik als poetsvrouw bij het OCMW voor dienstencheques kon gaan werken, maar bij het OCMW zeiden ze dat ik

niet bekwaam was om al dat huishoudelijk werk zelfstandig uit te voeren. Ik ben recht naar mijn moeder gefietst en ik heb gezegd: nu is 't ver gekomen! Ik ben al zo lang alleen met mijn kinderen, doe alles alleen in het huishouden! Dat was er wel over!

Voor invaliditeit moest mijn vrouw allerlei papieren invullen, in de Zwarte Lievevrouwstraat kreeg zij wel een erkenning maar geen vergoeding. Een advocaat die we hadden, stelde voor dat we uit mekaar zouden gaan, zodat zij dan toch wel kon trekken, dat doe ik niet, en hij zei dat we dan in de miserie zouden blijven.

Ik wil wel halftijds werken maar dat gaat niet. De RVA wil dat niet in zien. Ik ben al 8 jaar met mijn rug aan het sukkelen. Ik ben 7 maanden thuis geweest. Ze geven mij nu maar 50% werkonbekwaam. De huisarts had gezegd dat ik 75% zou moeten hebben.

Op invaliditeit krijg je meer dan stempelgeld. Ik ging er op verder, met terugwerkende kracht van al hetgeen ik die jaren tekort heb gehad tijdens mijn beroep. Ook de apothekerskosten. Het kost je niets, de vakbond regelt dat Ik heb wel zelf de specialist en de professor moeten betalen. Je moet wel rekenen dat je later meer terugkrijgt dan je nu betaalt. Ik kreeg ongeveer 120.000 BF terug. Bij een apotheker krijg je maar maximum 1 jaar terug.

Ik heb een hernia en ook problemen aan mijn voet. Daardoor doe ik geen sport. Alleen al voor naar hier te komen moet ik twee pijnstillers nemen. Twee keer per week ga ik uit werken als PWA in de schoonmaak. Ik zou meer willen werken. Maar dat gaat niet. Ik neem pijnstillers om te kunnen slapen. Fietsen gaat niet. Ik draag een steunverband aan mijn voet. Al meer dan een jaar. Eerst lange tijd in het gips en met krukken. De dokter zegt dat ik te jong ben om te opereren aan mijn rug. Het gaat om de onderste twee ruggenwervels. Het is erg gevaarlijk om dat te opereren.

Ik wil wel halftijds werken maar dat gaat niet. De RVA wil dat niet in zien. Ik ben al 8 jaar met mijn rug aan het sukkelen. Ik ben 7 maanden thuis geweest. Ze geven mij nu maar 50% werkonbekwaam. De huisarts had gezegd dat ik 75% zou moeten hebben.

Ook moet ons sociaal stelsel er zijn voor iedereen, wat lang niet zo is. Ook de studies die je gedaan hebt spelen mee. Ik ben nu een rijbewijs aan het halen bij Open School. Dan kan ik misschien iets vinden bij een koeriersdienst of zo. Wat meer zittend, minder fysiek zwaar. Ze willen het bij RVA niet inzien. Ze zeggen dat ik jong genoeg ben om te werken. Ik heb kleding gedaan tot het vierde middelbaar. Dus ik heb geen diploma. En bovendien kan je met kleding niets doen. Er is geen werk in. Had ik mijn studies maar afgemaakt. Maar ja, dat is nu niet zo. Je gaat er zo over. Foert, zeg je dan. Ik pak het gewoon zoals het komt. Als het pijn doet neem ik een pijnstiller. Als ik 's nachts twee uren kan slapen ben ik blij. Ik lig zoveel te draaien en te keren.

Ons sociaal stelsel is prachtig. Ik ben zelfstandige geweest en heb een faillissement meegemaakt. Mijn sociaal statuut is nog altijd niet in orde. Ik kan beroep doen op al deze diensten, maar het kost mij een hele hoop geld. Om mijn sociaal statuut terug te krijgen moet ik 400 dagen werken, aan één stuk. Ik heb mijn bijdrage geleverd aan de maatschappij. Ik heb betaald en er werkten mensen bij mij. Je moet die 400 dagen doen in 2 jaar. Het blijft een slepend verhaal. Je krijgt het niet rond. Als je morgen zonder werk valt, dan kan je opnieuw beginnen opbouwen. Het is dat sociaal statuut dat in orde moet komen. Ik heb € 230 betaald bij de tandarts en ik heb niets

teruggetrokken. Je kunt gewoon niet preventief werken. Ik zou moeten gaan, maar je doet het niet.

Wij hebben een goede huisarts, we hebben een vriendschapsrelatie, maar ik wil het hebben over artsen in het algemeen. Ik heb moeite met artsen die te maken hebben de verzekering, controleartsen. Zij hebben een eed gezworen: zij zullen nooit tegen het belang van de patiënt ingaan. En wat doen ze nu, op de belangen van de verzekering ingaan. Zij zouden gestraft moeten worden.

Financieel is er een groot probleem. Ik werkte zelf in de gezondheidssector en nu blijf ik liever sukkelen dan hulp te vragen. Ik kan niet meer op mijn knieën zitten, niet meer op mijn hurken, niet op iets staan, niet te lang zitten of liggen, ik moet vlugger gaan zitten, ik ben gespannen, ONMACHT is een veel gebruikt woord. Waarom moet ik dat hebben, ik zou liever gaan werken, ik ben invalide van het ziekenfonds, ik heb lang gehoopt terug te gaan werken maar het lukte niet terwijl de dokter van de ziekenkas zei dat ik er geen moeite voor deed.

Ik ben bij de huisarts begonnen, nadat ik onthaalmoeder was geweest ben ik gewoon gaan werken, mijn rug deed altijd pijn maar de huisarts vond niks, ik moest regelmatig naar de kliniek en toch moest ik van de dokter van ziekenkas gaan werken. Een andere dokter vond dan dat het mijn heup zou zijn al het kraakbeen was al weg, als ze mij vroeger zouden doorgestuurd hebben, was ik al lang geholpen geweest. Ik heb nu een nieuwe huisarts waarmee ik wel goed kan praten.

Mijn verhaal is heel lang, ik ben al 23 jaar invalide, mijn invaliditeit is een 3 maand geschorst geweest, controlearts zei: gij kunt gaan werken, ik heb 3 maand als onthaalmoeder gewerkt, en ben dan ingestort.

Met mijn migrainepijn ook al in vele klinieken geweest en ze zeggen dan: Je moet er mee leren leven, of: Misschien komt het omdat je niets te doen hebt (maar 't is familiale aanleg).

Tegen die van de ziekenkas zeg ik: Ik wil wel gaan werken als gij aan mijnen baas ga vertellen dat ik migraine heb. Gaat die verdragen da t ik sommige dagen wel kom, en sommige dagen niet door de migraine?

Ik heb 2 psychologen gehad, ik was ontslagen en omdat ik meer dan 50 jaar was moest de werkgever mij outplacement geven. De psycholoog jaagde mij altijd op en maar pushen en pushen, die wilde mij zo vlug mogelijk aan het werk, dan konden zij geld trekken voor mij zonder dat ze er iets voor moesten doen, ik liep de muren op. Bij de andere psycholoog voelde ik mij wel heel goed, ik was het belangrijkste, daar ging ik mee vooruit, hij heeft mij ook aangeraden om revalidatie te gaan doen.

Men vroeg waarom geen hulp bij Vlaams Fonds gezocht, het heeft 2 jaar geduurd n de papieren waren zagezegd nooit aangekomen, de huisarts heeft drie keer de papieren ingevuld, uiteindelijk heb ik ze zelf gebracht. In plaats van voordeel eruit te halen werd de vergoeding voor chronische zieken afgepakt. Volgens hun moet ik met die voet kunnen gaan werken.

De controledokter heeft me ook eens gezond verklaard, je moet dan toch bewijzen dat je niet kan werken. Ik ben naar een neuropsycholoog geweest en naar specialisten en

later naar een professor. Ik ben er tegen in beroep gegaan. Ondertussen riepen ze mij wel op om te gaan werken, en dit over een periode van 2 jaar. De vakbond heeft me uitgelegd hoe ik in beroep moest gaan. Nu krijg je van de adviseur papieren hoe je in beroep moet gaan

Ik stond aan de ziekenbond en dan kwam een controledokter die mij heeft onderzocht. Ik vloog van de ziekenbond en ben gaan stempelen. Na twee maand heeft mijn huisdokter mij opnieuw onderzocht. Volgens hem kon ik niet meer werken en moest ik terug thuisblijven aan de ziekenbond. Bij de controledokter moest ik oefeningen doen om te zien hoe lenig ik was. Hij vond dat ik lenig was, daarmee kon ik zagezegd weer gaan werken, maar dat heeft er niets mee te maken. Hij zei dat het al 6 maand was dat ik aan de ziekenbond stond en dat ik tegen nu wel al zou genezen zijn, maar na 2 maand mocht ik wel geopereerd worden hé.

Mijn vrouw heeft gewerkt, is opgenomen geweest en dan is dat voor het gerecht gekomen. Waarop moet mijn vrouw nu terechtkomen? Stempelgeld of invaliditeit? Het is stempelgeld geworden. Dat is een blunder geweest. Het heeft in het Staatsblad gestaan, dat ze geen apotheekassistente meer mocht zijn. Mijn vrouw is geleerd en is een verstandig mens, heeft diploma A2, is apothekersassistente, dan werd ze geestelijk ziek, psychotisch. Ze kon zo niet meer werken.

We vinden werken belangrijk. Naast een hoger inkomen (in het beste geval), zorgt het ook voor sociale contacten die ons leven wat kleur geven. Sociale tewerkstelling vinden we dan ook een belangrijke kans.

Hij (door zijn suikerziekte) is ontslaan geweest van zijn functie bij De Post. Hij heeft er 29 jaar gewerkt. Mocht hij nog 1 jaartje langer gewerkt hebben, dan had hij recht op een volledig pensioen. Maar dat konden ze niet toelaten bij De Post. Zijn ziekte hield te veel risico's in. Haar man heeft meerdere malen gevraagd of hij dan niet kon werken als portier, waar er minder risico's aan verbonden zijn, maar dat ging ook niet. Hij vertelde hen dat hij een vrouw en kinderen heeft, maar tevergeefs.

Waarom ik humor gebruik? Ik kan mij in een hoekje steken of ... spotten. Ik probeer iets van mijn leven te maken. Zo heb ik mijn vrouw en mijn vriendin in Australië leren kennen. Ik neem risico's. Mijn Australische vriendin heb ik via het internet leren kennen. Na zes jaar heb ik beslist om naar ginder te gaan. Ik neem daarmee een risico: ik ken de voorzieningen daar niet en doe een beroep op de goedheid van dat meisje. Ik leg mijn lot in haar handen. Ik ben een globetrotter: ik wil iets kunnen doen. Ik zou er willen wonen. Ik ga er nog naar toe en ben al aan het sparen. Je moet goed op voorhand boeken (één jaar vooraf, anders betaal je drie keer zoveel) en hopen dat je niet ziek wordt.

Ik heb gewerkt, maar ik ken de achterpoortjes. De Zwarte-Lieve-Vrouwestraat werkt met 4 categorieën: ik zit in de vierde categorie. De ene mens heeft soms twee inkomens. Als je een ongeluk gehad hebt bijvoorbeeld, dan krijg je een inkomen van het ziekenfonds en van de Zwarte-Lieve-Vrouwestraat. Het is grof gezegd, maar financieel ben je dan beter af. Ik zit in de vierde categorie, Elke in een andere. Het werkt met een puntensysteem, ze beoordelen alles. De 'keurdokter' bekijkt en onderzoekt je en geeft punten.

Ik was niet akkoord met de beoordeling en ben in beroep gegaan via KVG - het heeft mij geen frank gekost - en ik heb het gewonnen.

Als vluchteling of mindervalide is het nog moeilijker, soms zelfs onmogelijk, om aan een goede job te geraken.

Mijn zoontje van drie is hartpatiënt. In Wit Rusland werd hij geopereerd. 2 keer in Sint Petersburg. Een derde operatie is nodig en misschien ook een vierde operatie. We zijn nu anderhalf jaar in België. We hadden problemen in ons land met de regering en met werk. Mijn man werkt op dit moment en ik ben bezig met mijn tweede kindje. We hebben een SIS kaart. Voor ons zoontje moeten we wachten. Als hij oud genoeg is, kan hij opnieuw geopereerd worden aan zijn hart. Hij is altijd ziek.

Onze asielpcedure is bij Raad van State. Ook vragen we regularisatie aan omdat ons zoontje ziek is. In juni en september met twee advocaten die hier mee bezig geweest. 2 weken terug ontvingen we een negatief antwoord. We kunnen niet zeker zeggen dat we Wit Russische mensen zijn.

We hebben een oranje kaart maar kunnen niet werken. We zijn bezorgd om ons zoontje. We kunnen en willen werken. Onze advocaat schreef een brief naar Vreemdelingenzaken in Brussel. Nu moeten we wachten op een antwoord. Altijd maar wachten.

Ik wil werken, ik ben het beu om leefloon te trekken. Ik ben geen plant, ik wil laten zien wat ik kan. Ik heb taalles gevolgd, attest van vierde graad maar ik mag niet verder studeren. Ik heb in Rusland een diploma manager maar dat telt hier niet. De lerares zegt: je moet verder studeren, maar ik mag ook niet verder studeren. De VDAB, universiteit, ... je hebt papieren nodig en het kost teveel.

Wij willen werken en 3 werkgevers wachten op onze papieren en willen mijn man werk geven. We wachten al vier en half jaar op regularisatie. Sommigen zeggen: geen nieuws, goed nieuws, maar ik kan niet verder. 7,5 jaar wachten.

Kinderen en gezin

Voor velen onder ons is het de toekomst van onze kinderen die ons kracht geeft, soms houdt het ons letterlijk in leven. We zorgen voor elkaar, door dik en dun, we hebben veel steun aan elkaar.

Mijn kinderen houden mij recht. Via hun probeer ik mijn gemis als kind goed te maken. Ik probeer ze te stimuleren dat ze meer bereiken dan ik heb gedaan en ik zeg ze dat ze niet te vroeg aan kinderen beginnen zoals ik.

Als ik het zwart in zie, als ik niet meer wil ademen, komen de kinderen voor mijn ogen en blijf ik ademen. Ik mag niet opgeven omwille van hen. Ik lieg ook niet tegen de kinderen. Als iets niet kan, bvb iets kopen, we hebben altijd nog elkaar. Dat laatste is alle rijkdom van het leven, mijn kinderen zijn niet betaalbaar. Ik geef alle luxe op als ik mijn kinderen maar kan houden.

Sociaal leven is geen verplichting, het kan ook stresserend zijn. Ik heb er soms geen zin in. Ik heb mijn gezin, ik probeer een goede moeder en echtgenote te zijn en dan blijf ik het liefst thuis 's avonds.

Heel mijn huisgezin houdt mij recht, maar er is in mijn verleden wel iets verkeerd gegaan : de kinderen waren zes jaar lang géén deel van mijn leven. Ik heb baarmoederkanker gehad, had nog 10 jaar te leven, maar ik kon het niet zeggen tegen de jeugdrechter. Ik heb gedaan wat ik kon als moeder en als echtgenote. Ik heb geen

tijd voor mezelf als ik niet dagelijks mee opsta om kwart voor vijf. Ik kan die zes jaar nooit teruggeven aan mijn kinderen. En daar lijd ik nog onder: iemand anders die beslist over het kostbaarste van je leven.

Mijn kinderen hebben het goed nu. Mijn zoon zegt: Ik heb het goed thuis. Alles staat altijd gereed, waarom zou ik met mijn vriendin gaan samenwonen? Ik zou er niet mee kunnen leven, dat mijn kinderen in armoede leven.

Eén van de kinderen zei me: Ik heb een moeder, vrouw en vriendin, dus je hebt die 6 jaar niet verloren.

Als ik ga werken, dat is mijn uitlaatklep. Ik kan me niet permitteren om ziek te worden of in de ziekenkas terecht te komen. Ik ben een vechtster, ik kom van veel minder dan € 625 per maand.

Ik heb het niet altijd gemakkelijk. Ik heb voor 't moment schoolrekeningen om van achterover te vallen. Bvb: ze gaan naar het bos, ze moeten laarsjes mee hebben. Of ze gaan zwemmen, 't Is € 2 voor de bus, terwijl het maar 5 minuten te voet is.

Ik ben nog niet echt kansarm, wat moet er met hen die nog minder inkomen hebben? Ik heb nog geluk dat ik mijn moeder heb, ze helpt me soms. Maar niet iedereen heeft een moeder of een zus.

Ik ga nu poetsen met dienstencheques. Ik ben blij dat ik voltijds kan gaan werken, ik heb de kans. Ik ga ongeveer 't dubbele verdienen. Maar niet iedereen kan dat. Ik ben 30 jaar en gelukkig gezond. Ik lig soms nachten wakker omdat ik niet weet hoe ik dit of dat zal betalen.

Ik probeer me recht te houden, ik doe voort voor de kinderen. Er is veel achter gesloten deuren. Er zijn veel mensen die het moeilijk hebben, maar we weten het niet.

Ik heb mij in de schulden moeten zetten voor mijn dochter, die vroeg steeds meer, begon te stelen. Ik moest iets gaan doen. Ik ben mijn werk kwijtgeraakt. Die kreeg al wat ze vroeg, maar ze vroeg steeds meer. Dat is niet te houden. Ze heeft iemand leren kennen, was in verwachting, is daar bij gaan wonen, twee, drie maanden, dan heeft ze iemand anders leren kennen. Nu woont ze daarbij, heeft daar twee kinderen mee. Ik heb lang geen contact met haar gehad, nu wel sinds vijf maanden.

Ik ben opgenomen geweest van de zenuwen, pillen geslikt van alles, dingetjes gedaan die niet schoon zijn om zien. Dan heb ik mij herpakt want ik heb nog een kind, daar moet ik voor leven.

Toch worden ouders veelal negatief, soms ronduit beschuldigend benaderd.

Wij hebben 3 maanden een pleegkind gehad. We wilden dolgraag kinderen, maar dat is niet gelukt. Dan hebben we ons aangeboden als pleeggezin. De kleine had na 14 dagen blauwe plekken in zijn gezicht. We zijn 2 keer naar de huisarts geweest en naar de specialist. Wij hebben wel 3000 keer gevraagd waar die blauwe plekken vandaan kwamen.

De kinderspecialist besloot om naar de kinderrechtster te bellen omdat hij mishandeling vermoedde. Het ging zo ver dat ze dachten dat R. de kleine zou mishandelen als ik weg was omdat ze zelf geen kinderen zou krijgen. Met de dienst van het pleeggezin zijn we naar de rechtster gestapt. Ze zei dat we ons rustig moesten houden, dat ze het wel in orde zouden brengen.

Je brengt vrijdag de kleine binnen in de kliniek. Hij wordt meteen in bed gelegd en vastgeriemd. We konden niets doen, anders zou de politie hem afpakken. Van de rechtster hebben we gelijk gekregen. Het was een vrouwelijke rechtster en ze had

tranen in haar ogen. Maar we hebben nooit niets meer gehoord van de dienst voor pleeggezinnen. Wie is er dan gestraft? Ik heb het er soms moeilijker mee dan mijn vrouw. Het wringt, omdat ik doodgraag kinderen had. Ik heb dat nu anders opgelost (clown spelen). En dan lees je in de krant dat ze pleeggezinnen zoeken.

Ons pleegkind had een mentale stoornis, het was zwaar mishandeld door zijn moeder. Als mijn vrouw het kind in bad deed, dan schreeuwde het. En ik kon met dat kind doen wat ik wou. Het was een half jaar bij ons toen wij begeleiding vroegen aan een dienst pleegzorg. We legden uit wat er aan de hand was en vroegen begeleiding. Dezelfde dag zijn ze dat kind komen halen, zonder boe of ba, zonder papieren, zij hebben de beslissing genomen. Ze vertelden aan de jeugdrechter dat het kind verwaarloosd werd bij ons: het had bijna geen kleren mee, maar wij wisten niet dat ze het kwamen weghalen. Het kind had een voedingsallergie, we hadden wel zijn aangepaste voeding meegeven, maar geen kleren.

Ze kwamen ons vertellen dat het kind snoep moest kunnen kopen met zijn zakgeld, terwijl we het kind net wouden leren sparen. Zij vonden dat verkeerd.

Maar de toekomst van onze kinderen zorgt ook voor veel spanning. Een aangepaste school vinden, de juiste richting waarin ze zich goed voelen. Onze kinderen hebben veel te leiden aan pestgedrag en achterstelling.

Mijn jongste valt onder de wet op de gehandicapten, dat is een zorgenkind, het onbegrip van de mensen is het ergste. Ik sta zelf voor iedereen klaar, hebt ge een boterham nodig, ik geef die dan maar ik durf niet ziek te worden, ik zeg dan tegen de dokter: doe er maar een verbandje rond, ik zal wel verder werken. Ik kies tussen gezondheid of werken, ik moet wel werken -want als mijn man ziek wordt moet ik wel.

Ik ben enige kostwinnaar, mijn man heeft 2 hernia's., ik heb een zoon met zware ADHD, een dochter met dyslexie en een zoon met lichte ADHD. Mijn ziekte is luxe, ik mag niet naar de dokter, ik heb er 7 jaar mee gewacht.

Over enkele jaren moest ik geopereerd worden. Ik weigerde dit te doen omdat mijn kinderen net in hun examenperiode zaten. Ik moest thuis zijn. Ik vroeg de dokter om zware medicatie en een streng dieet en zei dat ik het wel zou overleven tot na de examens.

Kinderen met gezondheidsproblemen

Mijn zoon heeft extreem ADHD, hij is de enige in die instelling, hij is soms levensgevaarlijk, op school werd hij overal geweigerd, hij mocht niet naar de kleuterschool, ik sprak met mijn man af, hij 12 uur slapen, ik 12 uur slapen, samen slapen kon niet.

Ik had mijn was op de wasdraad hangen, mijn zoon wilde helpen, hij stak de was in brand met een briket, hij dacht dat het vuur de was vlugger zou drogen, hij wilde helpen...Ik vroeg een huis met een afgesloten tuin, ik heb nu wel hofke maar met wat planten vanachter en aan de achterkant is een drukke baan, nu krijg ik klachten over geluidsoverlast maar mijn zoon is ziek, ik kan hem toch niet vastbinden op een stoel..

Ik heb een zoon van 10 jaar, lang gezocht wat eraan mankeerde. Bij de geboorte is hij geopereerd aan zijn kop, ze leggen dat uit maar allemaal met moeilijke woorden. Dat was dan allemaal in woorden. Maar hoe ouder dat hij werd, hoe agressiever hij werd. Dan hebben we hem laten onderzoeken in een centrum. Hij heeft een achterstand van anderhalf à twee jaar. Ze gingen meer testen, dan hebben ze ontdekt dat hij van alles had: adhd, autisme ...

Ik heb hem op internaat moeten plaatsen want ik kon dat niet meer aan. Ik ging kapot van de stress en de zenuwen, die sloeg mij, gooide met tafels. Ik kon er niets mee aanvangen. Nu geven ze relatine, hij zit nog steeds op die school. 's Maandags vertrekt hij en 's vrijdags komt hij naar huis, dat wisselt. Soms heeft hij goei weekend dat hij zich niet verzet, soms is 't moeilijk en is er niets mee aan te vangen.

Tot overmaat van ramp heb ik een zoon van 21 jaar; die heeft autisme in een lichte vorm, in de voormiddag gaat hij naar een dagcentrum in de namiddag gaat hij voor enkele uren als vrijwilliger bij het Leger des Heils werken, hij doet dat goed en gaat graag. Thuis is hij liever alleen op zijn kamer, hij kan zich redelijk goed behelpen, hij woont nog bij mij en ik kan hem niet goed loslaten.

Mijn zoon gaat nu naar een dagcentrum, een psycholoog had een lichte vorm van autisme vastgesteld, ik krijg nu geen kindervergoeding meer want hij is meer dan 21 jaar, zo ben ik van de ene maand op de andere € 600 kwijt en het kan 3 tot 6 maand duren voor zijn invaliditeit in orde is. Niemand vraagt komt ge nog rond. Het dagcentrum laat nu wel enkele rekeningen liggen en de boekhouder zal geen rappels sturen.

De jongste gaat nog naar school, dat zijn dan kosten voor trein en school ,zij had vorig jaar geen werk gevonden en op de andere school zegt men, zij kan niet mee want hij heeft geen ervaring.

Ik heb 2 kinderen, de oudste is een zorgenkind, is type 8, zij heeft problemen met de stoelgang al sinds de geboorte, dat kost veel geld. Het jongste is anderhalf jaar en zwaar mentaal en lichamelijk gehandicapt. Ik kan de rekening niet betalen, bij mij thuis komt niemand . Ik ga 5 dagen per week naar de instelling waar mijn dochter is, het personeel luistert wel maar hoe meer ge vertelt, hoe meer het teveel wordt voor hen.

Problemen op school

Mijn jongste dochter heeft 3 jaar lager onderwijs achter de rug. Ze had nog 50%, ze werd gestraft, kreeg extra bijlessen... Ze kon gewoon niet meer op school. Ze werd voortdurend gestraft (bv ze mocht haar koek niet opeten en zo). Op 8 jaar zei ze tegen me dat ze de straat wou oversteken – ze wilde er niet meer zijn!

Er was beslist dat ze zou overstappen naar het BLO, maar er was geen plaats in het BLO. Ze moest in het gewoon onderwijs blijven tot in maart. De school wist het en toch hielden ze er geen rekening mee!

Ook als ouder in de armoede ervaren we snel een negatieve benadering als het moeilijk loopt met de kinderen. De angst om plaatsing van kinderen zit er bij velen onder ons diep in. Als alleenstaande ouder ondervinden we nog meer die negatieve bestempeling.

Spanningen in het gezin zijn soms oorzaak van een slechte gezondheid of te weinig zorg voor de gezondheid.

Mijn man vindt dat alles bij hem erger is. Als er dan bij mij iets is, dan zegt hij: doe niet belachelijk. Hij wil terug een tweede keer geopereerd worden (aan zijn rug), maar de dokter wil niet want die zegt dat er niks meer mis is. Maar mijn man wil 'invalide' worden zoals velen in zijn familie. Ik hou het niet meer vol. Ik word altijd achtergesteld. Ik voel me niet meetellen in mijn eigen gezin. Ik sta er dikwijls alleen voor. Ik kan gelukkig wel bij mijn moeder terecht. Mijn man kan niet over zijn problemen met mij praten. Ik durf niet naar mijn dokter gaan, ik wil er niet aan toegeven. Ik wil eigenlijk wel gaan. Ik voel dat het nodig is.

Ik kan de dokter alleen bij mijn moeder zien, want als die thuis komt kan ik niks zeggen. Als mijn man alles hoort wat ik zeg, wordt hij woest en slaat hij de boel kort en klein. Ik moet naar de dokter maar het is een hele stap.

Klagen kun je er doen, maar luistert er wel iemand naar je? Wordt er echt geluisterd naar al die problemen? Op het OCMW zeggen ze gauw : kom morgen eens terug. Als de politie gebeld wordt bij huiselijk geweld of burenruzies, dan mogen ze niet tussenkomen. Ze mogen je huis niet binnentreden, want het is privé terrein. Ze kunnen niets doen.

Verbroken familierelaties

Ik had net hetzelfde met de sociale woningen: al 4 jaar op de wachtlijst en het levert niks op, alleen maar bij de anderen! Een therapeut zei ooit tegen mij: jij komt altijd terug op je waardegevoel. Is dat niet normaal? Dat is toch ook heel belangrijk.

Mijn broers en zussen organiseren een verjaardagsfeest voor mijn moeder. Elk kind moest plots € 400 bijleggen voor dat feest. Ik zeg: dat kan ik helemaal niet. Mijn schoonbroer zegt dan: ga dan toch werken! Ik zou er iets van krijgen. Als ik dat kon, zou ik het toch doen.

Het ergste is nog mijn moeder. Ze blijft me dat kwalijk nemen. Ze zegt aan de telefoon dat ze niet begrijpt dat ik dat voor haar niet over heb, maar ik heb het gewoon niet! Mijn moeder komt niet rond. Ik leg al iedere maand een cent opzij voor haar. Het is minder als wat de anderen opzij leggen, maar het is toch ook een prestatie van mij. Maar dat kan ik mijn moeder toch niet nog eens onder haar neus duwen, dus ik zwijg daarover.

Ik krijg verwijten dat ik niet naar het feest ben gekomen. Maar als ze zo over mij denken en na wat ze hebben gezegd, kan ik het niet meer, en ik heb er ook niet voor betaald, dus ga ik niet. Ik heb weinig steun in mijn familie, dat doet veel pijn. Vooral dat van mijn moeder. Mijn eigen moeder. Ze heeft nochtans zelf alleen voor 7 kinderen moeten zorgen vanaf dat mijn vader was gestorven. Ze was toen nog maar 40 jaar. Zij zou mij toch moeten verstaan? Ik kan het niet begrijpen.

Ik vind geen begrip bij mijn broers of zussen maar dat ik geen begrip vind bij mijn ouders, vind ik het ergste. Maar als dat uw moeder, broer of zus is, dan is dat een ramp. Als mijn moeder zegt: Ik kom niet meer naar je. Dat is heel erg.

Ik heb een goede vriendin; ik kan haar alles vertellen. Maar ge kunt toch ook niet 10 keer hetzelfde zeggen. Mijn moeder is mijn moeder. Ik verwacht begrip van haar. En dat krijg ik niet. Ze maakt me verwijten, ook over dat van de sociale woonmaatschappij. En dan over dat feest waar ik niet was. En dan klap ik dicht. Zij verstaat het niet. Het doet zo pijn. Ik lig er van wakker. Ik droom van

vriendschapsbanden met een zus of broer maar dat heb ik dus niet. Ik zoek bij mezelf naar wat ik verkeerd doe, maar mijn vrienden zeggen me dat ik niks verkeerd doe.

Mijn kinderen, 14 en 16 jaar, hebben het er ook allemaal moeilijk mee. Ik heb me in zekere zin zelf uitgesloten. Mijn broers en zussen wilden uiteindelijk voor mij dit en dat regelen, maar toen zei ik ook nee... het was al te ver gekomen. Ze hadden mij al zo vernederd. Ze hadden voor dat feest toch een goedkoop zaaltje kunnen zoeken, en alles anders kunnen regelen; iedereen zelf eten laten meebrengen en zo. Het gaat toch om het samenzijn. Ik snap het misschien nog van mijn broers en zussen, maar van mijn moeder, neen, dat snap ik niet.

Al kunnen de familiebanden juist ook een heel sterke steun zijn

Heel mijn familie (broers en zussen) zijn mij ook praktisch komen helpen als ik in een sociale woning ging wonen. Ze waren met heel veel om te helpen met plakken en schilderen.

De relatie met mijn ouders is ook hersteld. Hoewel ik er als kind niet moest zijn voor hen – ze wilden een zoon. Ik heb als kind ook weinig gehad aan mijn moeder omdat ze altijd dronk. Ik heb haar gehaat, ik voelde me in de steek gelaten. Maar ze is onlangs zelf naar me terug gekeerd. Ze bezocht me in de kliniek. Ze steunen me nu omdat ze zien hoe erg ik mijn best doe en vooruit wil.

Mijn jongste dochter woont samen met haar vriend en ze doen het zeer goed. We doen verder en zien wel.

Voeding

We hebben niet zo'n gezonde eetcultuur. Dat heeft meerdere redenen. We hebben er weinig ervaring mee vanuit de eigen thuissituatie waarin we opgroeiden. Koken en eten heeft ook veel te maken met hoe je je voelt. Gezelschap, een gezin, helpt. Alleen zijn is meestal een oorzaak van gebrekkige voeding.

Je moet het geleerd hebben. Niet iedereen heeft die vaardigheid. Ja, je moet het thuis gezien hebben.

Je moet vooral de moed hebben. Het heeft te maken met levensmoed. Je vindt de moed wel als je een gezin en kinderen hebt, dat is gemakkelijker. Maar als je alleen bent...

't Heeft ook te maken met fierheid. Voor mij is fierheid heel belangrijk. Als ik een schotel maak voor mezelf, dan versier ik het, 't moet proper en mooi zijn. Ik heb alles meegemaakt in het leven. Alle goede en alle slechte dingen. Je moet er het beste van maken. Wat je niet kunt bereiken, moet je niet naar reiken.

Het leren is belangrijk.

Ik heb leren koken van mijn moeder. Als ze langs komt kookt zij altijd. En dat is wat iedereen graag eet. Als we bij haar langs gaan zet ze altijd iets voor. Bvb ik ben vandaag om 11u bij mijn moeder geweest en moest soep eten met 3 boterhammen.

Ik heb van mijn moeder heel goedkoop leren koken. Bij ons wordt er niks weggegooid. Groenten van de dag voordien, mix ik en ik maak er soep van. Dat is gezond.

Mijn zoon eet te graag. Hij maakt ook van kleine dingen iets speciaals. Hij kan goed eten klaar maken. Iets lekker met weinig. Ik leer van hem. Hij klutst van alles bij elkaar en dan is het nog lekker ook!

Ik zou dat graag doen, iets rond gezonde voeding, zo om de maand samen koken. We hebben bijvoorbeeld onlangs een gezond ontbijt georganiseerd samen met de CM. De studenten van de A.-hogeschool hebben receptenboekjes gemaakt met gezonde gerechten in.

Steun en raad vinden helpt mensen vooruit.

Ik vond goed dat de dokter met een lijst uitleg gaf over wat ik wel of niet mag klaarmaken voor mijn kinderen. Dat was een grote hulp.

Maar je leert er mee leven. Ik probeer zelf alles uit met eten. Gaat het niet dan komt het er terug uit en probeer ik iets anders. Ik ben een paar keer bij de diëtist geweest, maar die zegt dat ik het zelf moet uitzoeken. Ze kan me niet helpen.

Sommige groenten kan ik eten, anderen niet. Ik heb een vitaminetekort. Gisteren at ik bijvoorbeeld een koffielepeltje aardappelpuree. Dat is heel wat. Het hangt ook af van mijn gemoedstoestand. Soms gaat het, soms niet.

Ik heb voor 't moment problemen met de kinderen. Ze hebben veel vitamines tekort. We aten veel groenten uit conserven. Ze raden ons aan om meer verse groenten te eten. Maar dat is een hele verandering. Ik was het van thuis ook niet gewoon. Wij aten meestal uit bokaals.

In de week eet de oudste op school en ik kook voor mij, mijn man en de jongsten. En in het weekend voor allemaal. Als ik boodschappen doe – we hebben een beperkt inkomen – let ik wel op de prijs. Witte producten zijn ook niet slecht. Elke week op woensdag mag de kleinen iets van fruit of groente mee nemen naar school bvb een appel of een wortel. In het begin was ik daar kwaad om, nu niet meer. Ik voel me er beter bij. Ik ben er fier op dat ik er meer op let!

Goeie uitleg is belangrijk! Je moet wel weten wat gezond is en waar je moet op letten. Ik heb nu een lijstje gekregen van de dokter.

Reclame rond gezonde voeding kan heel verwarrend zijn. Ook het overaanbod aan soorten merken.

In het dagblad stond een enquête waar producten in hun kwaliteit vergeleken werden. De melk van de A. is heel goed. Het appelsiensap 100% is heel goed en goedkoop in de A. In de G. probeer ik altijd de promotie te kopen.

Ik vind dat geen goede zaak. Bijvoorbeeld met al die verschillende soorten boters. Ik ben dan geneigd om de duurste te nemen. De diëtiste zegt ons nu dat een andere soort misschien goedkoper is, maar even goed is. Ik voel mij echt misleid, door alles wat ik hoor, want op tv lijkt alles zo gemakkelijk. Als je dat allemaal gelooft, dan zou je perfect gezond zijn. Je drinkt een flesje Y. en daarna neem je dat of dat product om je haar mooier te maken, Ik heb een hele tijd boter van B. gekocht voor mijn man, je weet wel voor zijn suikerziekte en zijn cholesterol. Toen we de diëtiste zagen zei ze dat ik evengoed die van de A. kon kopen. Voor hetzelfde geld koop ik er in de A. zes vlotjes

meer van. Ik koop er zeven in de plaats van één. Ik kan mij goed voorstellen dat mensen zich ergens gedwongen voelen om te kopen. Ik ben er nu wat sceptisch in, maar mijn man niet. En als je dan de prijs ziet, val je achterover.

Dat moet kunnen, reclame. Je moet weten wat er op de markt is... Dat is nu net het gevaar. Is het wel allemaal waar wat ze ons vertellen? Moet je dat geloven? Weet je dat enkel 20% van de cholesterol door eten komt? Je maakt 80% ervan zelf aan. Mijn dokter zegt ook dat het maar 10% is dat je kan verminderen door van al die producten te eten... Je moet niet alles geloven wat gezegd wordt. Je bent toch vrij om het te nemen of niet.

Ze zeggen dat B. de beste boter is. Maar ik voel me misleid... B. is indertijd op de markt gekomen omdat het uit plantaardige vetten bestond. Nu heb je zoveel andere soorten.

We spreken nu wel over B., maar er heeft een campagne gelopen rond tandverzorging bij kinderen. Die campagne heeft haar doelgroep gemist. De verkeerde kinderen zijn bereikt. Dat is te duur voor de groep van kinderen die moet bereikt worden. Informatie kan, maar bereik je de goede doelgroep? Wat helpt B. dan?

Ik vind dat juist een goede zaak qua voedingsreclames. Ze moeten het toch ergens aanbrengen. Nu krijg je het op tv. Ik heb last van mijn maag en neem medicijnen tegen maagzweren. Ik drink graag melk, maar dat mag niet, ik verteer dat niet. Nu heb ik gezien dat er een nieuwe melk op de markt is. Het is iets beter nu. Hij is wel duur.

Ik vind dat je nog altijd vrij bent om te kopen, maar je hebt meer keuzemogelijkheden. Je moet ergens je informatie krijgen. Als je je computer aanzet, krijg je toch ook spam en je gaat mij niet vertellen dat niemand daar verder op surft? Zeker als het gratis is.

Ik ga iets algemeen zeggen. Ik ben opgegroeid met spek en eieren 's morgens. Geef dat nu niet aan kinderen of ze liggen in het ziekenhuis. Dat is de tijdsgeest waar we in zitten. Nu willen de kinderen dat niet meer. We hebben de informatie nodig, maar niet op deze manier. 't Is één commerce geworden. Als het niet smaakt, mag je het niet eten. We zijn slim genoeg om te weten als er iets niet goed is, dat je eraf moet blijven. Je bent toch een stuk zelfstandig. Je ontploft bijna van al de informatie. Je kop ontploft van de reclame.

Het heeft ook met je gemoedsgesteldheid te maken.

De manier waarop je eet is ook ander: aan tafel zitten of voor tv eten, het eten verteert anders. Op slechte dagen zitten wij allemaal met ons teloor voor tv. 't Is beter op voorhand de tv afzetten en aan tafel zitten. 't Is soms het enige moment dat er iets gezegd wordt.

Als de moed wegvalt, is er ook geen inspiratie om te koken, dan valt alles in duigen.

Gezonde voeding? Ik ben bij de dokter geweest: ik was 3 kg bijgekomen. Ik moet 5x eten per dag. Maar dat lukt niet. Ik eet van één brood de ganse week. Ik vraag aan de dokter om medicamenten te krijgen (staaltjes).

Eten interesseert mij eigenlijk niet. Ik zit altijd in een depressie. Ik wilde niet opgenomen worden, ik dacht dat ik niet meer terug zou komen. Ik sliep met een mes en zag van alles gebeuren.

Gezelschap is ook belangrijk

Ik eet alles. In de week in poverello. Daar is het goed. In het weekend ga ik naar een RVT waar iedereen kan komen eten, of ik haal frieten.

Toen ik vroeger nog kinderen thuis had, was 'samen aan tafel zitten' heel belangrijk. En op een vast uur. Nu ik alleen ben, kook ik niet meer. Ik zal rapper een uitvlucht verzinnen om bij mijn vriendin te kunnen eten. We drinken ook 's morgens een tas koffie samen.

Ik ga dikwijls bij mijn moeder of mijn zus eten. Ik help dan met koken. Alleen eten dan smaakt het niet. Ik ben gewoon om met een hele bende te zijn. We waren met veel thuis. Nu ik alleen woon vind ik het moeilijk om alleen te eten.

Dat ken ik. Soms denk ik, ik eet gewoon een boterhammeke. Zeker als je alleen bent. Als je kinderen hebt is dat anders. Maar voor mij alleen? Nee, dat is niet nodig. Ik zie dat ik dat regelmatig doe, gewoon geen warme maaltijd nemen, de tijd er niet voor nemen om te koken. In de zetel rap ietske naar binnen spelen.

Ik kook niet meer voor mezelf, ik kan het niet opbrengen. Er zijn verschillende dagen zonder warm eten. Ik leer mijn hongergevoel af. Voeding is een kwelling voor mij.

Ik kook niet meer warm voor mezelf sinds ik alleen woon. Ik vraag me nu af of ik gezond genoeg bezig ben. 's avonds een pak chips met zout omdat ik niks hartig gegeten heb overdag.

Ik kook wel graag. Als mijn zus met de kinderen komt eten, dan maak ik er graag tijd voor.

Ik mag alles eten. Er woont nog een meisje in het huis en we wisselen af: de ene doet boodschappen en de ander kookt. We beslissen samen wat we gaan eten. We eten redelijk gezond. Ik voel me goed nu. Ik ben al verzwaard, want ik was te mager. Ik kom uit een periode dat ik niet wou eten! Ik heb al een hele weg afgelegd. Het blijft lastig om van de drank af te blijven. Nu neem ik Antabuse liquide. De pillen kun je wegmoffelen, de liquide niet!

Aanhalen van voedsel is bij mij opgelost door een vriendin die beter mobiel is en wij gaan elke zaterdag om 9 uur winkelen samen. Ik doe dan mijn boodschappen in verschillende zakken zodat het niet te zwaar is. Ik ga dan trap per trap en zet elke keer alle zakken één trede hoger.

Gezond eten is voor sommigen wel een doel, maar het vraagt een inspanning, vooral ook naar de kinderen toe.

Ik probeer gezond te eten. Onder andere door verse groenten. Om fruit te eten moet ik mij forceren. Ook mijn kinderen eten dat niet spontaan.

De kinderen eten alles. Wij moesten als we kind waren, alles opeten – we mochten niet van tafel voor alles op was. Nu zeg ik: Eet asjeblief alles op, smijt niet weg. Maar ik ga ze niet forceren.

Als ik groenten koop, moet ik wel doorzetten dat het niet slecht komt of voor de beesten is. Soms denk ik: ze zullen het niet eten, maar eten ze toch alles op. Ik vertel niet altijd wat ik klaar maak, dan kunnen ze vooraf niet zeggen dat ze het niet mogen.

Ik eet elke dag warm op 't werk en mijn zoon in het dagcentrum. Mijn man kookt 's middags voor mijn dochter en hem. Ik vraag wel eens wat hij zal klaarmaken. Als het frieten zijn probeer ik hem te overtuigen om gewoon aardappelen te schillen.

In het weekend kook ik meestal. Ik probeer te veel frieten eten te vermijden. Het zijn er al eens op school, en dan in het weekend. Teveel frieten eten is niet goed, denk ik. Gezond koken is wel duurder, bv verse groenten.

Ik kook meestal gezond, weinig vet, geen zout of zeezout waarvan men zegt dat het beter is. Maar 's avonds eet ik te veel chips en nootjes. Ik kan het niet laten. Als ik op de weegschaal sta ben ik dan kwaad.

't Is een verslaving. Dat is begonnen toen mijn grootvader gestorven is en ik bij mijn grootmoeder ben gaan wonen. 't Was zo 'n rustig leven in vergelijking met mijn vroeger leven. Daar is het begonnen. Door chips of nootjes te eten had ik iets te doen. Ik probeer er lang af te blijven, de zak dicht te laten. Maar als ik eraan begin, kan ik niet meer stoppen. Ik voel me er niet goed bij. Ik krijg er migraine van. Als ik het eens niet koop, dan zegt mijn zoon: ah, omdat jij het wil laten, moet er voor ons ook niets zijn...

't Is wel duurder als je er begint op te letten om gezond te koken, bvb verse groenten. Ik kook eigenlijk graag, ik sta graag in de keuken. 't Is alleen jammer dat het altijd zo vlug op is wat je klaar maakt. Ik probeer graag nieuwe dingen, bvb "appeltjessoep".

Als ik kook moet ik soms 2 verschillende dingen koken, bvb als ik witloof in hesp maak, dan moet ik prei maken voor mijn man, of tomatensoep: mijn man moet ook geen tomaten hebben...

Gezond eten is niet gemakkelijk, bij M. bijvoorbeeld zijn er lekkere koekjes bij de koffie. En die heeft lekkere chocolaatjes in de ijskast liggen. Ik probeer er bewust mee om te gaan. Ik ben vroeger naar een diëtiste geweest. Ik heb een lijstje : 2 zuivelproducten, 2 stukken fruit, verse soep, gekookte en rauwe groenten, niet te veel vlees. Dat probeer ik te volgen.

Ik probeer mijn kinderen bewust te maken. Dat voor iedereen in 't oog houden is moeilijk. Als ze wat ouder zijn, houden ze elkaar in 't oog. Ze mogen bijvoorbeeld zelf kiezen: als dat dan aardbeien zijn dan koop ik dat want een pak snoep kopen kost ook veel geld.

Ik denk er ook niet altijd "maniakkerig" aan, anders zijt ge er heel den tijd mee bezig. 't Is mijn hobby en mijn werk want ik kook bij de zusters."

Ik stuur mijn moeder regelmatig naar de boer, waar men veel kan kopen voor weinig geld. De markt is ook een stuk goedkoper, ook zeker de A.. Zo werk ik aan gezondheid: ik probeer zoveel mogelijk vers te eten, niets uit blik. 't Enige wat ik soms uit een doos

eeet, is een keer spinazie. Van mijn zus kan ik eieren krijgen, van mijn moeder fruit of tomaten.

Hoeveel koken er vers? Met al die bokaaltjes enzo, of friet gaan halen. Vers koken kost daarom niet meer. Als je over voeding spreekt: een potje van dit en een potje van dat en het is opgewarmd. Hoe kun je naar de frituur gaan of alles in potjes kopen? Als je het zelf maakt is het toch veel goedkoper? Ik ga altijd naar de C. voor mijn groenten.

We letten niet op de voeding. Dat kan ik gewoon niet opbrengen. Je kunt ook niet zeggen "Je moet eten." tegen de 2 oudsten, die zijn te groot. De jongste eet nog wat fruit op school. Ze krijgen bij ons wat ze kiezen voor 't eten. Ze lusten wel bijna alles. Als ze iets niet lusten bvb. spruitjes dan kan je het 'stompen' (=puree van maken); dat deed ik vroeger wel eens en dan lusten ze het wel want ze beseffen niet dat het spruitjes zijn.

Gezonde voeding: met pubers gaat dat niet. Ik heb ook afgeleerd om mij daar druk over te maken. Als je ze ziet, mijn kinderen zijn smallekes. Als ze ziek zijn, hebben ze geen reserve. Als je er gaat bij zitten aan tafel, dan lukt eten wel beter.

Ik vertel hier nu ook alleen maar de goede momenten.

We kregen een tijdje geleden een pizza. Pizza vind ik geen fatsoenlijk eten. Ik verdeel hem dan in 3 en ik doe er macaroni met kaas bij die ik nog had staan. Maar ik beseef dan dat ze nog geen groenten en fruit hebben gehad. Als nagerecht doe ik dan fruit in kleine stukjes. Allez, alleen in mijn beste periode, hé.

Af en toe moeten ze soep eten. Groenten eten ze niet graag. Ik ga dan eerst aan tafel en schep op elke telloor een portie groenten. Als ze 's morgens zeggen: Ik heb geen honger, dan laat ik het ook dikwijls maar zo. Ik sta wel mee op. Dat is heel moeilijk, mee opstaan met hen om half 7, maar ik probeer het te doen, anders eten ze zeker niet. Ik smeer zelf altijd dan mijn beschuitje in de hoop dat zij ook iets zouden eten. En dan zit ik daar te eten om half 7 's morgens!

Je kan er je ook beter op organiseren.

Ik wel, ik kan een hele namiddag koken, en dan alles in de diepvriezer stoppen. In de winkel stond er onlangs kip aan een heel lage prijs, ik heb mij ook wat gehakt gekocht en champignons en ik heb vol au vent gemaakt. Voor de prijs van één dagschotel kan ik dan tien keer eten.

Bij ons gebeurt dat ook veel. De overschotjes worden opgewarmd. Ik weet nooit wat ik moet maken. Ik weet nu nog niet wat ik vandaag ga maken voor het avondeten. Ik kijk vlug in de koelkast en de diepvriezer en bedenk dan snel wat ik ga maken. Dikwijls kook ik dan meteen voor twee dagen, dan hoef ik de dag nadien niets meer te bedenken.

Dat heb je als je kolen klaarmaakt, bloemkool of witte kool. Dat is meteen zoveel, dan kan je er een paar dagen van eten.

Als je er tijd insteekt kan je gezond eten. Zoveel tijd moet je daarin niet steken. Ik leef met een beperkt inkomen en het is altijd vers bij mij. Behalve rode kool. Dat koop ik voor weinig geld in een bokaal. Het is de moeite niet waard om het zelf te maken. Ik doe aan kettingkoken. Grote hoeveelheden klaarmaken. Ik maak soms stoofvlees of

spaghettisaus voor 5 keer. Dat is veel goedkoper. Je gebruikt het vuur ook maar één keer.

Maar er is ook de financiële kant. Gezond eten kost weldegelijk veel geld, zeker als je ons beperkt inkomen in rekening brengt. Het is niet voor niets dat velen onder ons afhankelijk zijn van voedselpakketten. Die pakketten, hoewel ze een welkom extra vormen, zijn toch wel zeer éézijdig samengesteld, veelal heel ongezond, en soms ronduit schadelijk.

Financieel is het soms toch moeilijk om gezond te eten. Je moet tevreden zijn met wat je hebt. Maar je leert ook je fantasie gebruiken om er toch wat van te maken met weinig geld. Je eet ook veel hetzelfde. Variatie in eten is te duur.

Je geeft geen € 3 uit aan fruit als je daar aardappelen voor kan kopen. De basisvoeding gaat voor. De rest is dan niet zo belangrijk.

Vis komt niet op tafel. Sommige groenten ook niet. Vlees ook niet, toch geen biefstuk. Soms een keer gehakt of worsten. Dat is goedkoper of staat al een keer in de reclame. Je gaat ook op zoek naar wat in promotie staat in het bladje. Je gaat op zoek naar de bonnen. Die knip je uit en verzamel je.

Mijn lever zit in het vet. Ik kan dus geen vet meer eten. Ik moet zien wat ik eet. Vlees en melkproducten kunnen een probleem zijn. Ik kom altijd maar bij. Snoepen doe ik niet meer. Ik blijf er van af. Mijn man die kan alles eten en die komt niet bij.

Ik eet veel groenten. Maar gezonder is ook duurder eten. Groenten vers zijn immers duurder dan uit blik of uit potten. Je moet ook zoeken naar verse groenten die je kan betalen. Het verschil zit ook in hoe je eten maakt. Mijn man gebruikt veel boter. Dan moet ik naar de wc lopen. Dat verdraag ik niet.

Sinds mijn vriend bij mij woont, is er meer eten op tafel. Nu is er meer, ik ben rijker. We eten meer vlees, meer groenten. Vroeger bleef het beperkt tot brood, confituur, kaas, smeerkaas, choco.; spaghetti was vroeger ook goedkoper. Nu doen we meer extra's in de saus.

Vroeger werd er 3x per week gekookt omdat er geen geld was, en dan 2 x per week frieten en een curry worst, nu sla en biefstuk erbij. We eten nu wel gezonder, groenten worden zelf gekweekt. Ik voel mij nu lichamelijk wel beter.

Gezonde zaken zoals fruit zijn duur. Als je zuinig moet zijn, pak je een boterham met choco of confituur dat is niet zo gezond.

Ik eet mijn kassen leeg als ik moet sparen. Warm kraantjeswater vind ik even lekker. Appelen van de A. eet ik niet graag maar ik rasp ze. Als de kleinkinderen komen ga ik aardbeien kopen, dat zijn dan zotte kosten.

Bewust een boterham minder eten, want brood kost duurder. Van mijn moeder heb ik aardappelen en bloemkool gekregen. Sociaal zijn is moeilijk, ik word mee uit eten genomen, het is moeilijk als ik niet mee kan betalen.

Voeding : ik let er goed op maar ik kan dingen niet kopen die ik echt wil.

Gezondheid : bestaat dat in 't echt ? Wat we hebben, daar moeten we mee leren omgaan, zei mijn moeder vroeger. Ik ken wel wat van voeding want ik ben een afgestudeerde kokkin. Bepaalde voedingsstoffen die in verse groenten en in melk- en

kaasproducten zitten mag ik niet eten voor mijn migraine. Soms spaar ik ook het eten uit mijn mond voor mijn zoon.

voedselondersteuning

Wij mogen 4x per maand om een voedselpakket gaan. Ik ga in Mene. Maar omdat de kinderen nu een vitamine-tekort hebben en ik met de brief van de dokter kon gaan, zal ik nu een aangepast pakket krijgen met meer groente, fruit, fristi, ... Al die deegwaren ik gaf ze weg aan mijn buurvrouw. Ook van de ravioli enz.

Ik mag om de 14 dagen gaan, voor mij en mijn zoon. 't Zijn veel te veel deegwaren. Ik steek het in de kast. Vers fruit zit er niet in, soms eens een blik.

Veel rijst en macaroni. Ik gebruikte het wel maar 't was veel hetzelfde. Als ik het durfde zeggen, kreeg ik dan eens een pakje koffie. Er zat ook wel eens iets anders zoals melk, yoghurt, een keer kippenbillen. De hoeveelheden zijn volgens de grootte van je gezin.

Waar ik ga voor begeleiding mag je kiezen uit hun voorraad. Dit is wel goed. Dan kan je meenemen wat je zelf lust. Ze hebben van alles: mayonaise, olie, azijn, macaroni, Ze hebben ook diepvries met zelfs ijscrème. Ik mag om de 14 dagen gaan.

Wat we hier in de welzijnsschakel krijgen in het voedselpakket, daar zijn we heel blij mee. Soms krijgen we hier is iets anders dan we zelf zouden kopen. Een stuk vlees of kip. Dat smaakt al is, dan is het feest. Dan zijn wij gelukkig.

Gezonde voeding: daar denk je niet aan. Belangrijk is dat je meer hebt en ook een keer iets anders kan eten. Dan heb je toch een beetje variatie. Maar je bent blij dat je het hebt, dat je het krijgt.

Speciale voeding bij ziekte en dieet

Ze schrijven van alles voor wat zogenaamd gezond is maar ik kan die dingen niet eten. Mijn maag kan daar niet tegen. Wat ik daarvan wel kan eten is duur en kost eens zoveel. Ik moet alles uit de dieetvoeding halen en dat is te duur. Het klaarmaken van voedsel is voor mij moeilijk omdat ik niet tegen de geur kan.

Gezonde voeding hangt met geld samen. Sommige dingen zijn genetisch bepaald, ge hebt niet alles in de hand, bvb bij mij is er al generaties lang diabetes, dus heb ik veel geld nodig om gezond te blijven.

Ik heb een hoge cholesterol en moet op mijn voeding letten. Maar ik heb geen geld om er op te letten met 1 inkomen met 5 mensen. Mijne cholesterol blijft stijgen.

De geur van rode kool is voor mij verschrikkelijk. Ik moet dan buitengaan. Ik heb een uitgesproken voedselallergie. Ik ben allergisch voor chemische producten, ik moet heel veel laten zoals fruit (alleen peren en meloenen mag ik eten). Ik mag dus ook geen confituur eten.

De kruis reactie tussen verschillende voedselproducten is gevaarlijk. Voeding uit potjes kan niet voor mij. Ik kan wel verse groenten eten maar bvb geen volkoren

producten. Tussendoortjes zijn voor mij bijna onbestaande. Ik leer er wel mee leven. Het is alleen moeilijk om mijn vitaminepeil te houden.

Ik kook af en toe en dan stop ik het in de diepvries in porties. Ik at nooit 's morgens en nu ik dat geleerd heb, heb ik meer hongergevoel. Ik mag zo weinig eten dat ik vaak geen moed meer heb om te koken. Ik ben veel ook te moe.

Naast de prijs, speelt ook de organisatie in het gezin een rol.

ik krijg een spuit om mijn vitaminepeil juist te krijgen. Naar de winkel gaan voor eten doe ik niet graag, want ik mag er zelf niks van. Dubbel koken voor mijn gezin (die geen dieet hebben), doe ik niet. Ik kan dat niet aan. Ik eet dus dikwijls dingen die ik niet mag eten.

Uiteindelijk draait het allemaal om de levenskwaliteit

Wij zijn een groot gezin. Dan kan je toch moeilijk regime confituur kopen voor de ene en iets anders voor de andere en dat met alle producten. Ik geloof er niet echt in. Wel in gezond zijn en beweging en zo wel. Mijn pa heeft nooit gedronken of gerookt en hij heeft op zijn 62^{ste} al 3 hartinfarcten gehad. Het was van de stress. Zo zie je maar, het draait allemaal rond de levenskwaliteit.

Stress

Onze materiële levensvoorwaarden veroorzaken heel wat gevoelens van angst en onzekerheid. Voortdurend hangen sancties boven ons hoofd. We kunnen niet voldoen aan verwachtingen of eisen, die ons zonder veel medeleven of inzicht worden opgelegd. Ons leven is dan ook vol van stress.

Nu weer, ik had een probleem met mijn elektriciteitsleverancier in juli, ik heb dat gemeld aan de sociale dienst, zij gingen contact opnemen drie maand geleden, nu krijg ik brief van elektriciteitsleverancier dat ze gaan afsluiten, want ge hebt niets meer laten horen.

Sociale dienst zegt dan ge hoeft niet te panikeren, er wordt niet direct afgesloten, dat wordt voor een raad gebracht en dan krijgt ge eventueel wel een andere leverancier, als zij direct gereageerd hadden, had het niet zover gekomen. Op ons OCMW is dat altijd zo, ik heb alleen maar slechte ervaringen, zij hebben geen tijd, zij bellen niet terug, zij vergeten altijd iets. Met de watermaatschappij had ik ook zoiets voor, ik ben er uiteindelijk zelf naartoe gegaan, op vijf minuten was het opgelost, de sociale dienst kreeg het niet in orde, misschien zijn ze wel overbelast, dat kan wel.

Ik heb veel meegemaakt. Toen ik hier in de vrouwenopvang gekomen ben, was ik zwanger. Ik was in begeleiding in B. want ik ging mijn kind laten adopteren. Daarna ben ik hier begeleid geweest door het C.A.W., door een psycholoog. Ik had veel stress, een heel pak dat op me drukte. Op aanraden van de maatschappelijk werkster van de CM ben ik ook naar een psychiater geweest, die luisterde heel goed. Eerlijk, daar heb ik veel steun aan gehad.

Ik ben tegen medicatie, maar moet nu toch iets van pillen nemen, anders komt alles weer boven. Als ik het niet neem, heb ik weer die angst en stress, bvb voor

deurwaarders. Zaken die veel stress veroorzaken kan ik niet aan, soms is het moeilijk op mijn werk

Sinds een week heb ik een nieuwe relatie met iemand die me goed begrijpt. Ik voel me op dit moment wel niet veilig. Ik heb gisteren alle deuren van het opvanghuis gesloten omdat mijn ex weer in I. rondloopt. Hij dreigt de vriend die ik nu heb leren kennen, van kant te maken. Hij belt ook steeds dat is stresserend.

Een eigen huis vind ik belangrijk, maar wanneer zal ik dat bereiken? We zullen wellicht aan co-ouderschap en moeten dan veel met elkaar afspreken. Dus zal ik in de omgeving van I. moeten blijven. Ik heb veel stress door angst, onzekerheid, onveiligheid, sancties... Ik ga regelmatig spreken met iemand van het CAW, dat helpt me.

Gejaagdheid brengt stress, ik kan niet rap lopen, denken, ik voel mij gestresseerd doordat ik dat niet kan, de verwachtingen liggen te hoog, de verwachtingen van de omgeving en van mezelf.

Voor mensen zonder papieren is er nog een bijkomende onzekerheid die stress veroorzaakt.

Ik heb problemen met mijn geheugen. Ik vergeet zo veel. Ik ga naar de ijskast, open ze en weet dan niet meer waarom ik dat doe. Ik ga naar boven, ik kom daar aan en weet niet meer waarom ik er ben. Dat komt door mijn papieren. Ze zijn niet in orde. Dat zit in mijn hoofd. Mijn gedachten zitten vol en daarom vergeet ik zoveel.

Mijn man en ik proberen het te redden. Ik weet niet wie me zou kunnen helpen, waar ik terecht kan. Ik heb contact met het OCMW en met de huisarts. Die helpt me wel. Het is een goede. Maar met mijn papieren kan die mij niet helpen. Wij wonen hier nu bijna 10 jaar, komen uit Rwanda. We weten nog altijd niet of we mogen blijven. Maar in Rwanda zijn veel etnische problemen. Van mijn 4 kinderen zijn er 3 hier geboren. Dit geeft allemaal stress. Mijn hoofd is vol. Ik reed deze week met de fiets door de straat. En plots wist ik niets meer, niet meer waar ik naartoe fietste. Wij weten niets. De kinderen vragen waarom.

Wij studeren allebei. We hebben geen werk. Hier kregen we een witte kaart. Dat betekent tijdelijk verblijf voor één jaar. Elk jaar moeten we dat laten verlengen voor een jaar. Volgend jaar moeten we opnieuw verlengen.

Ik heb zorgen in mijn hoofd. Ik ben bang. Je hoort van andere mensen dat het goed gaat met papieren of dat het niet goed gaat. Al die verhalen doen de ronde en dan word je bang. Je weet niet wat er gaat gebeuren en kan niets doen.

We kennen hier andere Russische mensen. Goede mensen. Russische mensen denken niet aan zichzelf. Ze zijn altijd met anderen bezig, zoeken naar wat ze kunnen doen. Alleen met werk, dan gaat het beter. Dan ben je bezig. Dan denk je niet zoveel na. We praten er met vrienden over, met mensen die hier wonen. In onze straat.

Mijn vrouw is ziek. Ze slaapt veel omdat ze zo ziek is. Dat is al vijf jaar zo. We zijn nu twee jaar in België. We komen uit een dorp in Kosovo. We hadden daar veel stress met de oorlog. Veel mensen werden daar ziek van. Mijn vrouw ook. Onze familie is nog in Kosovo. Wij hebben hier asiel aangevraagd en hebben nu een witte kaart. De dokter hier geeft medicatie voor mijn vrouw.

Er zijn personen in de straat en anderen met wie we praten. Vooral hier in de vereniging. En we gaan naar het OCMW. Mijn vrouw spreekt geen Nederlands. Ze

leest niet, schrijft niet. Ook niet in onze eigen taal. Mijn vrouw is heel alleen. Ze heeft hier wel een zus. Dat is goed.

Als we naar een dokter gaan, hebben we geen tolk. Ik ben er bij en soms ook de kinderen. Die helpen. Zij kan niet alleen.

Ik zit in een lange asielpcedure. Ik klaag soms over mijn leven en als ik hoor wat die mensen hebben meegemaakt, dan heb ik geen problemen. Maar ik voel me goed, ik hou mij sterk en ik werk als vrijwilliger. Ik denk niet aan mijn asielpcedure. Maar het gaat minder met mijn man. We kunnen niets doen. We krijgen leefloon en kindergeld.

Ik kom uit Rusland en woon 7,5 jaar in België, heb twee kinderen, 20 en 18 jaar. We mogen niet werken omdat we in procedure zitten. Hoe lang dat zal duren, weten we niet.

Bij de kinderen gaat het ook op en af. Ze willen helpen maar ze kunnen niet. Ze zijn school beu maar ze mogen niet werken. Mijn man zaagt, de kinderen mogen niet buiten.

We wachten al meer dan zes jaar op andere woning, slaapkamers zijn heel klein, ze slapen samen. Ik ben wat sterker dan mijn familie.

Mensen vinden onvoldoende gehoor en hulp voor hun complexe problemen.

Het OCMW is een landje in een landje, zij weten zoveel over u, ik heb geleerd zelfstandig te zijn, zij beseffen het niet, zij staan zo ver van u, natuurlijk zijn er regels en zo maar toch...

Ik betaal nu € 10 voor een voedselpakket en sommige krijgen het gratis en eigenlijk helpen ze niet echt, zij lossen het voorlopig op maar het probleem blijft, ik ben 3 jaar in schuldbemiddeling geweest, maar nu doe ik het zelf.

Ik had streptokokken, ik moest een week thuis blijven en rusten, ik mocht niet praten, dat had met mijn amandelen te maken, ik mocht niet in de buurt van de kinderen komen; daarna kreeg ik aanvallen van maagzweren, dat is voor de rest van mijn leven want dat geneest niet. Van de pillen die ik kreeg, werd ik depressief, ik kreeg antidepressiva en ging proberen te werken om erover te geraken. Ik mag nu niks meer heffen want ik heb problemen met mijn water.

Ik ben enige kostwinnaar, mijn man heeft 2 hernia's, ik heb een zoon met zware ADHD, een dochter met dyslexie en een zoon met lichte ADHD. Mijn ziekte is luxe, ik mag niet naar de dokter, ik heb er 7 jaar mee gewacht. Ik ben hoofd van het gezin, ik wou dit jaar terug naar school gaan, ik heb altijd gezorgd voor anderen maar wie zorgt er voor mi ?

Vroeger ging ik afwassen en kuisen maar ik kan op mijn werk niet zeggen: ik kom kuisen maar ge moet zelf mijn emmer dragen. De dokter had voor mijn operatie gezegd dat ik terug zou kunnen werken maar na de operatie mocht het niet meer, ik mocht geen 5 kg meer dragen. Ik heb zelf een lichte vorm van ADHD ik kan ook niet stilzitten, ik moet bezig zijn, kuisen, schilderen.

Ik moet zorgen voor 4 zieke mensen in huis, af en toe krijg ik een aanval van pijn, dan werd ik naar de dokter gebracht dan was het dit, dan was het dat, maar nooit geen goed nieuws. Dus ga ik er niet meer heen, dan hoeft ik er ook niet mee bezig te zijn.

Mijn zoontje is ziek geboren, zo geel als een citroen, de kinderarts zei: niks speciaal's, ik bleef zeggen het is niet goed, hij zei: nog een dagske afwachten, dan werd zijn toestand kritiek, we moesten hem met nieuwjaar in de kliniek achterlaten, hij

had zuurstofgebrek maar hij is er toch doorgekomen. De ziekenkas heeft drie miljoen betaald aan het ziekenhuis en ik moest zelf 500 000 BF betalen. Bloed geven doe ik niet meer, elke keer prikken die vampieren en achteraf vragen zij er dan veel geld voor. Dat alles heeft mijn zoon erg veranderd en zijn zus moet niet meer van hem hebben.

Mijn zoon zit nu in een instelling, dat kost ons niks buiten 2/3 van het kindergeld. Het Vlaams Fonds is nu in orde. De dokters zegden dat ik invaliditeit voor hem moest aanvragen en een andere dokter zegde dat ik het voor het geld deed. Om de 14 dagen kan ik mijn zoon een weekendje zien, hij heeft ook nog astma en zware allergie.

Welzijnsschakel speelt voor mij wel een belangrijke rol. Het OCMW haat ik, bij de eerste vraag om hulp werden mijn kinderen voor 3 maand geplaatst, bij de pastoor kan ik ook terecht, voor mijn ouders ben ik dood, met mijn broer heb ik geen contact en mijn zus is nog maar 19 jaar.

Als ik 1x hulp vroeg, voelde ik mij verkracht, ik heb drie keer hulp gevraagd en had alle drie de keren hetzelfde gevoel. Ik ben ook naar CLG geweest om mijn probleem te vertellen, ik vertel mijn verhaal en denk de volgende keer verder te gaan maar dan zei ze: vertel het nog eens terug en de volgende keer hetzelfde en toen heb ik het opgegeven. Ik loop daar dan buiten en heb niemand om mij te troosten, ik sta alleen, maar de welzijnsschakel is mijn energie, ik put veel hulp uit het verhaal van andere mensen.

Het comité (bijzondere jeugdzorg) kwam 18 jaar te laat, de jongste zegt wij hebben een broer, die woont niet thuis, op 18 jaar zou die terug thuis komen maar dan is het te laat.

ontspanning

Daarnaast hebben we maar weinig mogelijkheden om aan die stress te ontsnappen. Ontspanningsmogelijkheden blijven voor ons heel beperkt. Er zijn veel financiële barrières, maar ook voelen we ons niet altijd aanvaard of welkom in verenigingen of clubs.

Tussenkomen van het OCMW voor beweging, cultuur, ontspanning zijn dan ook heel welkom.

't Slechtste is de stress. Vroeger kende ik dat niet omdat ik dronk. Het maakte me onverschillig. Nu voel ik een hele pak in mij, ik sta daar mee op en ga daar ook mee slapen. Ik vraag me soms af of er iets is op die pak kwijt te geraken. Schudden en beven heb ik vaak voor. Ik heb al veel geprobeerd o.a. douchen, fietsen, ... Het helpt niet echt. Voor mij is mijn fiets zalig. Eens goed doorrijden, dat lucht me op. En het is gezond: ik beweeg! Pak me mijn fiets af en je pakt mijn vrijheid af! Ik heb nooit een auto gehad, mijn ouders ook niet. Ik mis een auto dus niet echt. Douchen is ook ontspannend, het water dat over me stroomt. Ik heb vroeger ook nog dingen geprobeerd zoals speciale massages, maar het is duur. Geestelijk ben ik niet goed, ook mijn bloeddruk niet. Als je het ene verwerkt hebt, volgt het andere. Wenen doe ik al lang niet meer. En Temesta of zo mag ik niet nemen, het is te verslavend.

Thuis heb ik geen bad, daarom kom ik wekelijks naar het wijkcentrum. Het wijkcentrum is een goeie aanvulling voor mij. Ik ben verbeterd door naar hier te komen Ik ga 3 keer per dag met de hond wandelen. Ik ben tevreden zoals het nu loopt – ik ben altijd content. Stress ken ik niet.

Je mag je eigenlijk niets veel aantrekken. Hoe meer dat Je 't je aantrekt, hoe slechter. Ik heb geen kinderen, dat zal wel de reden zijn. Ik heb mijn hondje om voor te zorgen, ik heb daar gezelschap aan. En ik ga kaarten. Ik sta voor 't moment eerste in de competitie, maar dat zegt me niets. Ik zal het niet erg vinden moest ik toch verliezen hoor. Mijn telefoon is belangrijk om te kunnen bellen naar iemand, naar mijn broer. Of als er iets is.

Beweging is vooral iets wat we doen in ons dagelijks leven. We doen veel te voet of met de fiets. Maar sporten is veelal te duur geworden.

Ik fiets en wandel veel. 5 dagen op 7, winter en zomer, ga ik naar mijn moeder, naar mijn vriendin. Soms wel 2 keer per dag, op en neer. Dus ik beweeg wel veel.

Ik fiets veel. Ik moet de boodschappen voor 6 personen met de fiets doen, dikwijls 3x per dag. Vroeger deed ik aerobic, maar dat heb ik gestopt omdat het te duur was. Ik zou nu wel graag fitnessen maar dat kan ik niet betalen (30 euro/maand). Soms fiets ik ook gewoon weg, om weg te zijn thuis, en dan fiets ik maar wat door het dorp.

Bewegen is momenteel beperkt met mijn geforceerde heup, anders fiets ik en ga in winkels kijken. Sporten kan ik niet want het is te duur: bij de bond van de gepensioneerden: € 25 per jaar is te veel.

Een fiets kan ik niet kopen. Ze steken regelmatig mijn banden kapot. Fitness is er niet in onze gemeente en het kost trouwens te veel, ik denk dat het € 25 euro is in een naburige gemeente.

Bewegen is voor mij: te voet naar school gaan en kuisen en om 14u30 even gaan zitten voor ik terug naar school moet. Ik heb eigenlijk beweging genoeg.

Wat beweging betreft is fitness voor ons onbetaalbaar, het kost veel te veel geld. Wat ik doe is elke dag de kindjes te voet naar school brengen. Dat is 15 minuten stappen, door en terug, 4 keer op een dag.

Ik ga wandelen met mijn hond. Vroeger ging ik ook wekelijks zwemmen. Maar dat gaat financieel niet meer.

Van zwemmen voel je je goed. Het is ontspannend. Doordat ik problemen had en pijn aan mijn schouder, zei de dokter dat ik moest gaan zwemmen. Hoewel ik watervrees had. Maar met mijn petekindje ging ik dan zwemmen. Maar nu niet meer, waardoor het contact met mijn petekindje niet meer zo intens is. Dat vind ik wel spijtig. Maar ik kan toch niet tegen mijn zus zeggen dat ze het zelf moet betalen. Ook kan ik niet aan mijn dochter daar geld voor vragen. Zij moet al zoveel geld voor mij betalen.

Ik heb veel pijn van artrose. Ik moet veel bewegen maar dat doet veel pijn in mijn heupen en mijn knieën. Ik beweeg dan zittende in de zetel: eerst met mijn armen, dan met een been en met beide benen. De mensen zouden mij eens moeten bezig zien dan. Ik probeer te fietsen maar dat gaat steeds moeilijker. Ik probeer mijzelf niet te forceren. Toch ben ik héél blij met mijn fiets. Ik heb een goede fiets.

Ik zou graag naar de fitness gaan voor één bepaald toestel maar ik heb er geen geld voor. Op een hometrainer kan ik fysisch niet op. Je kan die wel huren bij het ziekenfonds aan ongeveer € 8 per maand.

Om te ontspannen fiets ik veel, ook naar mijn werk en de school. Ik heb eigenlijk niet veel tijd voor mezelf.

Ik ga heel graag fitnessen. Nu ken ik de prijs niet meer, maar ik denk dat het € 10 is. Dat kan ik niet betalen. Joggen, dat kost niks, maar dat kan ik fysiek niet aan. In een sportvereniging word ik als zwaarlijvige niet aanvaard. Als kind ging ik korfballen, drie weken, ik moest altijd aan de kant staan – ik was niet vlot genoeg - en dan ga je niet meer. Een vrijetijdspas. Naar het voetbal kijken, dat kost me de helft van het bedrag, en bij het boogschieten moet ik minder lidgeld betalen, maar dan word je op een andere manier niet aanvaard, ik bvb met mijn uiterlijk. Ik kan niet mee.

Andere vormen van ontspanning

Voor mij is ontspannen: puzzelen. Ik maak dezelfde puzzel achteraf opnieuw.

Tips om je goed te voelen die ik wil geven aan anderen: je aansluiten bij groepen, wandelen en kruiswoordraadsels oplossen. Dat zijn dingen die ik onderneem om aan mijn gezondheid te werken.

Ik kan me ontspannen met te lezen 's avonds thuis.

de welzijnsschakel heeft veel voor ons gedaan, vb. voor € 5 naar Planckendael, dat is toch fantastisch. De vriendschap die je krijgt, want mensen zeggen niet gemakkelijk een goeiedag tegen elkaar. Tegemoetkomingen maken het toegankelijker

Ik probeer positief bezig te zijn, toekomstgericht. Ik ben aan breien, allemaal lapjes van 20 op 20 om dan aan elkaar te zetten. Het wordt een eigen plaid voor als ik alleen ga wonen. Ik zou willen bijleren maar dat kost geld.

Ik ga veel wandelen en doe aan hersengymnastiek zoals kruiswoordraadsels oplossen. Soms moeilijke! Ik kijk naar quizprogramma's op TV om bij te leren, bvb blokken, de slimste mens. Ik heb vroeger lessen gevolgd om te rekenen, en te koken ook.

Ontstressen doe ik door de radio op volle bak te zetten en eens goed te dansen. Dat kost geen of weinig geld. Ik kan me zo goed uitleven.

Wat ik allemaal doe, kost niet veel geld. Ik let op mijn budget. Ik heb een vaste planning hoe ik elke maand met mijn geld om ga.

Als ik me niet goed voel zet ik de radio én de TV tegelijkertijd op, dan word ik afgeleid. En dan komt mijn vriendin bij mij en dan zegt ze: weet gij wat gij hebt opstaan? De TV en de radio tegelijkertijd! Maar ik weet dat wel. Ik doe dat express, voor de afleiding. Tegemoetkomingen helpen ons vooruit.

Ik krijg ook een abonnement voor zwemmen van het OCMW.

Bij het OCMW krijgen we een soort cultuurcheque. We mogen per half jaar per persoon € 30 besteden, we krijgen dan € 25 van elke € 30 terug. We moeten het wel eerst vooruit betalen.

Op het werk kan ik mij ontspannen. Ik zit ook veel op het voetbal, ik volg de discussies van de andere mensen, ik kan ermee lachen, dat is mijn ontspanning. Ik zie het op de parking gebeuren, de ene auto vertrekt, de andere komt aan, zij botsen op mekaar, de discussie van een half uur lang die dan volgt, is eigenlijk komisch, alleen zien de mensen dat zelf niet.

We mogen ons niets permitteren of worden er op aangesproken

Ik spaar. Ik leg eens iets opzij en dan kan ik heel af en toe ook eens een nieuw T shirt kopen van M.. Maar ge zult zien, dan zeggen ze: amai, die heeft een T shirt van M., en die zegt dat ze het niet breed heeft...!?! Voor mij is het duidelijk, als ge het niet breed hebt, moet ge als een sukkelaar leven, alleen dat kunnen ze verdragen.

Nu zijn M. en ik onszelf aan het leren om het anders aan te pakken. Als iemand zegt: amai, ge zijt schoon, dan ga ik me niet meer verantwoorden. Dan ga ik zeggen: dank u!

Ik zeg dan: Ja, het komt uit de sjiekste boetiek. Het Schakeltje!

Het zou beter zijn dat ze zeggen: kijk, zoveel krijgt ge om zelf boodschappen te doen en zelf te beslissen. Niet alleen eten. Maar ook eens iets voor jezelf! De vrouw waarover ik daarnet sprak, die met de 42-urenweek, die moest naar een trouwfeest. Ze wilde naar de kapper maar ze mocht niet van het OCMW. Die zeiden dat dat niet nodig was. Dat vind ik erg.

Ik vind dat ge af en toe iets voor uzelf moet kunnen doen, al is dat maar iets heel klein. Kijk, ik heb alle twee mijn ouders nog. Ze hebben een groentetuin. Ik krijg daar dan van. En mijn broer die gaat vissen of jagen, die hebben ook al eens iets bij voor mij. Een vis of een duifke. En daarom kan ik al eens zeggen: ik zie iets schoon staan voor op mijn kast, ik koop dat! Niet altijd alleen het noodzakelijke. Ook eens iets anders. Eens een keer een koffie gaan drinken met een vriendin of met uw kinderen een ijsje gaan eten. Dat moet niets sjiek zijn. Of eens gaan zwemmen. Sport is belangrijk zeggen ze maar je moet het ook eens kunnen doen, gewoon voor jezelf. Hoe dikwijls geeft ge als moeder niet alles af voor uw kinderen. Ik vind dat ge eens iets voor uzelf moet kunnen gunnen.”

Depressie

Bij velen onder ons slaat deze stress om in depressie, zeker als ze niet de nodige steun vinden bij een goede buur of vriend(in), of een groep waarin ze zich thuis kunnen voelen en waardering ervaren.

Ook voor de medicamenten stel ik uit. Mijn kinderen gaan wel altijd voor! Als kind ben ik opgegroeid in een instelling. Ik heb daar gezeten van mijn 2 tot mijn 12 jaar. Na een vechtscheiding, kwamen we onder de hoede van ons vader en die stak ons in een instelling. We zaten daar illegaal. Als er inspectie kwam, zaten we soms de hele dag in de patattenkelder, omdat ze ons niet zouden vinden. Ik ben daarvan getraumatiseerd. Het is daarvan dat ik depressies doe, dat blijft mij achtervolgen.

We zijn naar een CGGZ geweest in Aalst. We gingen iedere week, ik en mijn kinderen. Want mijn kinderen hadden ook last van depressies. Ze kregen ook weinig aandacht van hun papa. Daar werd er veel gepraat, maar we kregen geen hulp. Niemand die zei doe het zo... of zo...enkel praten! Iedere keer dat ik buiten stapte, bleef ik zitten met mijn problemen! Ze zien je één uurtje, maar dat is niet voldoende.

Mijn kinderen moesten spelen, en ze werden geobserveerd... maar daarmee werd mijn kind niet geholpen! Ik ben ook bij een psychologe geweest van het CLB. Die hebben er wel voor gezorgd dat de school rekening hield met de psychische problemen van mijn kind. Maar mijn oudste zei : Wat moet ik daar gaan vertellen? De psychologe die ons begeleidde was zwanger en er kwam vervanging, zo kunt ge geen vertrouwen opbouwen.

Bij het OCMW word ik soms geholpen en soms niet, het hangt ervan af wie er zit, budgetbegeleiding zal er misschien toch moeten van komen.

De diëtiste vond het hoog tijd dat ik terug kwam, ik at maar 2 keer per dag en ik snoep niet en kwam toch bij, nu moet ik 7x op een dag eten, als ik eten zie, word ik al mottig. Ik heb nu een ongelooflijk dieet, ik mag chocolade en koeken eten en ik ben toch al 11 kg afgevallen.

Ik moet met € 350 van den dop toekomen. De huishuur en de elektriciteit kost zo duur en nu moet ik nog naar een speciale winkel voor mijn eten en dat kost € 50 meer.

Met de waterleiding was er ook iets, ik had zo 'n lage rekening zodanig dat mijn buurman vroeg of ik mij wel waste. Ik vraag mij dan af waarom ik nog zou moeten opstaan, ik heb helemaal geen zin om iets te doen..

Ik zou vitaminen moeten pakken maar die kosten te duur, ik weet wat ik nodig heb maar ik kan het niet kopen.

Door de ziekte van mijn vrouw en de financiële problemen ben ik zelf in een zware depressie geraakt, ik heb het OCMW bestookt en hulp gevraagd. Jij bent een stalker, je moet hier niet meer komen, je mag alleen nog bij X persoonlijk contact hebben. Ik heb mij erbij neergelegd.

Ik kon mijn huis en de elektriciteit en het ziekenhuis niet meer betalen, zij kregen allemaal een brief van de collectieve schuldregeling, de beslagrechter vroeg op de zitting: zijt ge maar alleen? Van de 40 schuldeisers was er geen enkele. Als het zo zit, dan zal ik (de rechter) maatregelen nemen, na 5 jaar worden alle schulden kwijtgescholden. Ik ben dan wel van die schulden af maar niet van de miserie en de tegenslag en het onbegrip.

Ik was korte tijd depressief, ik heb dan medicatie genomen, dan ging het 2 jaar goed, hoe vaker het terug kwam hoe langer het duurde. Nu is het al 5 jaar. Ik ben momenteel alleen, ik ben aan het scheiden, al een jaar.

Ik heb 2 kinderen, de oudste is een zorgenkind, is type 8, zij heeft problemen met de stoelgang al sinds de geboorte, dat kost veel geld. Het jongste is anderhalf jaar en zwaar mentaal en lichamelijk gehandicapt. Ik kan de rekening niet betalen, bij mij thuis komt niemand. Ik ga 5 dagen per week naar de instelling waar mijn dochter is, het personeel luistert wel maar hoe meer ge vertelt, hoe meer het teveel wordt voor hen.

Ik ga naar mijn huisarts voor mijn depressie maar ik kan soms de medicatie niet gaan halen omdat ik geen geld heb. Ik kreeg psychiatrische thuisbegeleiding maar dat ging niet verder omdat ik eerst naar een psychiater moest gaan en die kon ik niet betalen, dat kostte € 65 voor een uurke en ge kreeg er niet zoveel van terug; het kopen van eten gaat voor.

De kinderen werden in een instelling geplaatst omdat ik opgenomen was maar dat is een vicieuze cirkel omdat ik mij niet aan de voorwaarden kan houden. Ik kan de lening voor mijn huis met moeite betalen, het vuur is stuk, ik leef al een jaar op water

en brood omdat ik toch niks heb. Eens het comité zich ermee bemoeit, geraakt ge er niet meer vanaf.

Op een heel korte tijd kreeg ik veel stress te verwerken. Mijn ouders zijn beide gestorven, ik was terug vrijgezel en ik was in pensioen. Een heuse klap dus. Veel mensen komen zo'n dingen nooit meer te boven. Bij mij heeft de depressie 5 à 6 maand geduurd. Ik had nergens zin meer in en kon nergens meer worden voor gemotiveerd. In onze gemeente ken ik niet veel mensen, enkel hier in de vereniging. Volgens mij hebben mensen niet echt nood aan psychiatrische steun maar veeleer nood aan menselijke steun.

De vereniging is voor mij belangrijk. Ook mijn broers en zussen kijken niet naar me om. Ze zeggen dat ik mijn problemen zelf heb gezocht. Daarop antwoord ik: dan zijn zij arm en niet ik!

Ik heb het niet echt zien aankomen, het was ineens te veel. 't Is nu 6 jaar dat mijn man is weggegaan, de eenzaamheid vind ik wel zwaar, ik ben niet graag alleen. Nu had de dokter gezegd: 't Zal voor één maand zijn, 't is nu al twee maanden. Er is de hele dag therapie. Die therapie heb ik niet zo graag. et OCMW doet mijn betalingen. Ik ben aan de ziekenbond.

Ik heb iemand leren kennen in Poverelo, hij komt iedere dag op bezoek. En ook een zus van me. Daar heb ik veel steun aan.

Wij komen uit Oezbekistan. Ik heb een depressie. Dat is vorig jaar begonnen. We zijn nu 1 jaar en 8 maanden in België. Vanaf toen heb ik het moeilijk. Ik denk altijd aan mijn familie in Oezbekistan en aan mijn land. Ik mis het daar erg.

Ik heb een afspraak met een dokter, een specialist. Ik krijg medicatie van hem. Elke dag moet ik die nemen voor een lange tijd. Één jaar of misschien twee jaar. Niet alles wordt terugbetaald. De mutualiteit betaalt een deel. Maar dat is goed.

Drie weken terug werd ik dan gevraagd voor een gesprek bij het OCMW, ik kon kiezen: ofwel mijn zoon naar het internaat en hem zien in het weekend, ofwel wordt hij afgepakt en zie ik hem niet meer. Dat kwam omdat hij te weinig op school geweest was, hij was dikwijls afwezig wegens ziekte, maar ik had er altijd doktersbriefjes voor. Zij zeggen dat hij geestelijk gehandicapt is en op het OPZ zeggen ze dat het zever is, dat zijn achterstand vooral komt door het ziek zijn, maar dat het wel nodig was dat we uiteengetrokken worden zodat mijn zoon zelfstandig kan worden.

Hij gaat er nu 14 dagen naartoe (het internaat) en in het weekend sluit hij zich op, op het internaat houdt hij zich sterk en laat hij zijn verdriet niet zien, binnenin knaagt dat. Elke zondag als hij terug moet, dan wil hij niet, niemand ziet mij graag, gij ook niet....

Als je te diep in de put zit, dan kun je het niet meer zien. Dan gaat dat niet. Ik heb wel geleerd de problemen op te schrijven. Ik heb vroeger heel veel geschreven, nu niet meer. Ik kàn dat. Maar nu heb ik dat niet meer nodig. Nu pak ik de telefoon.

Verslavingen

Het is vanuit die achtergrond dat onze verslavingen misschien beter te begrijpen zijn: koffie, sigaretten, medicatie en alcohol vormen in verschillende mate mogelijkheden tot houvast in of ontvluchten van onze dagelijkse overlevingsstrijd.

De dag dat ik het papier in mijn handen had waarop stond dat hij weg moest, heb ik mijn telefoon gepakt. Hij zei nog, luister nu ook eens naar mij, maar al hetgeen ik al die jaren had opgekropt kwam er ineens uit. Doordat ik dat papier in mijn handen had, voelde ik mij plots veel sterker dan hem. 't Was net op zijn verjaardag. Hij was net een lammetje toen hij het huis terug binnenkwam. Hij zag J. zitten en zei tegen hem: Ben je nu blij? Ik moet hier nu weg door jouw schuld, 't is door jou dat ik hier buitenvlieg. Tegen zijn eigen zoon! J. heeft nu nog contact met zijn vader. Zijn zussen niet. Ik houd ze niet tegen om hun vader te bezoeken, ze hebben dat recht, maar ze willen het niet. Eens hij buiten was, kon ik eens meelachen met de kinderen. Nu konden er vrienden thuis op bezoek komen. Vroeger kon dat niet, want ik had altijd schrik dat hij helemaal dronken zou thuiskomen. De kinderen missen hem niet echt, er is teveel gebeurd.

*Als ge gezond zijt, zijt ge rijk. Ge blijft hangen aan allerlei pillen, als ge ze gewend zijt, zegt de arts we gaan wat straffer geven, als ge wilt stoppen, voelt ge plots de verslaving; gemakkelijk gezegd, stop met alle pillen.
Roken, veel roken dikwijls van miserie, in psychiatrie rookt 70 tot 80%. Ik heb het nodig om mijn zenuwen baas te blijven. Ze voelen zich op dat moment goed.*

Nicotine werkt verdovend. Ook soms om pijn te verdoven.

Pas als we steun vinden bij vrienden of familie of bij hulpverleners met een echt engagement, kunnen slagen we erin om van de meest schadelijke verslavingen, die ook ons gezinsleven ondermijnen, af te geraken.

Soms zijn er momenten dat ik het echt niet meer zag zitten, maar ik moest verder voor mijn kinderen. Het is niet gemakkelijk om het toe te geven in je omgeving dat je man drinkt. Je bent er beschaamd voor. De burens zien dat, ze horen dat. Ze zien dat ik ga werken en dat hij drinkt. Hij is invalide, hij kan niet meer gaan werken. Hij moet hem bezig houden thuis. Hij vindt het wel erg. Hij verveelt zich soms. Hij was vroeger schilder.

Steun heb ik door eens te praten met mijn vriendinnen. Ook waar de kinderen opgevangen worden: in H. Die begeleiders komen regelmatig thuis om over de situatie te praten.

Nu ga ik zelf gaan werken. Vroeger toen ik geen werk had en hij ook niet, was het wel zwaar om rond te komen. Het was soms moeilijk om eten te kopen. Ik heb wel vlug gekozen voor budgetbegeleiding om ons te helpen met de financies.

Mijn man is onlangs binnen gegaan voor een drankprobleem. Ik heb hem gezegd dat hij moest gaan omdat ik het niet meer aan kon. Hij is 10 dagen binnen geweest en nu drinkt hij niet meer.

Het was veel miserie. Ik ging werken en hij verdeed veel geld. Hij was dan op boodschappen en hij bleef weg. Hij zat dan in de drank. We hadden daardoor veel ruzie. Hij beloofde altijd dat hij niet meer ging drinken. Mijn twee kinderen zijn oud genoeg om te zien wat er gebeurde.

Het is lastig om toe te geven dat het niet meer gaat, dat er een probleem is. Ik kon het niet meer aan, ook voor de kinderen. Als hij dronken thuis kwam, was hij lastig, agressief. Hij maakte dan ruzie, 't was heel de tijd schelden en verwijten. De kinderen waren bang. Nu zeg ik: papa is in de kliniek geweest, hij zal nu niet meer

drinken. Mijn dochter is nog altijd bang. Hij heeft vroeger veel gedronken, het was een hele tijd beter. Hij had een inplanting, maar nu doen ze dat niet meer.

Ik was vroeger alcoholist. Ik ben 10 jaar terug, op 5 juni 1997 – die datum vergeet ik nooit meer, betekent meer voor me als mijn verjaardag – ben ik gestopt met drinken. Ik ben toen 7 maanden opgenomen geweest en daarna nog naar de dagkliniek.

Je kiest niet om te drinken. Mijn beide ouders hebben altijd gedronken. Als je als klein kind al elixir krijgt als je buikpijn hebt, is het op den duur zo gewoon dat je bij 't minste alcohol drinkt. Wij waren met 4, 3 van de 4 zijn aan de drank.

Toen ik binnengegaan ben om te ontwennen, in die periode heeft mijn partner mijn dochter misbruikt. Ze geeft nu haar mama de schuld omdat ze er op dat moment niet was.

In 1988 ben ik voor alcoholproblemen opgenomen geweest. Ik mag niets meer van sterke drank of bier drinken. Ik ben onlangs nog op controle geweest en alles is goed. Het is nu al 20 jaar dat ik niet meer drink. Soms hervalt ik wel eens. Nu ben ik weeral 10 maanden droog.

Alles is beginnen misgaan toen mijn huwelijk kapot ging. Ik ben dan beginnen drinken. Ik heb er nog pijn van, het komt nog veel boven. Mijn ouders hebben me opgevangen. In '88 ben ik naar de kliniek gegaan, daarna was ik in Begeleid Wonen, waar ik nu opnieuw woon.

Ik heb een zoon van 30. Hij vangt me goed op. Mijn oudste broer begeleidt me bij mijn financiën. Ik krijg 1000 frank per maand om te leven. Ik heb vroeger veel geld weggesmeten aan nutteloze dingen. Ik heb veel steun van mijn familie. Ook van vrienden, hier in de groep en ook de Wandelclub. We wandelen 8 km.

Nu is het alles of niets. Ik moet nuchter blijven. Ook voor de familie. Ik wil niet meer hervallen. Toch blijft het moeilijk. Je wil de smaak van het bier nog eens proeven. Ik hoop dat ik eens een dag nuchter kan blijven zonder medicatie. Maar ik denk dat de antabuse voor de rest van mijn leven zal zijn. Financieel gaat het, ik probeer nu zelfs te sparen.

Ik ga weer gaan werken. Ik zou graag helemaal gaan werken. Ik werk in het begin 1 week werken en 1 week thuis zijn. Tot ik weer helemaal hersteld ben. Mijn man Johnny doet erg zijn best, werkt goed mee.

En dan heb ik ook veel steun aan de groep. Ik kom graag naar de groep, om te praten en respect te krijgen. Ik voel me thuis. Ik heb ook veel aan mijn schoonzus. We zien mekaar in het weekend, niet in de week.

Vroeger had ik een drankprobleem. Het is nu al 12 maanden dat ik niet meer drink. Ik heb zelf beslist om te stoppen met drinken. Je mag een pintje voor mijn neus zetten, ik kom er niet meer aan. Ik heb het gedaan voor mijn kindjes. Omdat ze weer naar huis zouden komen in het weekend.

Het belang van een 'vereniging'

Ik heb ook hypertensie, ik moet om de drie weken naar de dokter anders haal ik het niet. Ik heb altijd zelf mijn plan getrokken, maar heb dan toch iemand aangesproken want ik kon het niet alleen, ik stuur de rekeningen, ik krijg leefgeld, ik ben in budgetbeheer, ik krijg niet veel maar ik moet voort.

Ik heb heel veel steun van iemand uit de Welzijnsschakel, die heel dikwijls kwam, en die heeft alles eruit gesleurd. Op het laatste kon ik niet meer slikken, ik kon het niet meer houden, met medicamenten ben ik erdoor gekomen.

Ik voel me goed in de groep. Ik krijg veel steun van mensen. In de hulpverlening beloven ze soms veel maar het avanceert niet. Als je de deur van de hulpverlening toe doet, sta je er toch weer alleen voor.

Door naar de cursus 'haal meer uit je zelf' te gaan, kan ik nu beter voor mezelf opkomen. Ook door de massagelessen gegeven door vrijwilligers (€ 7,5 voor 10 beurten).

Door een vrijwilliger van Welzijnsschakels tegen te komen ben ik terug durven buiten komen. Mijn deur staat nu altijd open voor anderen.

Ik ga nu naar de les en ik zie een lichtpunt, ik vind daar hoop en dat is daar geen kwakzalverij, de lessen geven de mogelijkheid om meer uit mezelf te halen. Dat is spectaculair, ge moet anders gaan denken.

Dat was een organisatie voor en door werklozen, er werden cursussen gegeven talen en handwerken en bloemschikken maar nu ook meer cursussen waar ge aan uzelf moet werken.

Ik voel mij heel anders, tegenover vorige week en de cursus duurt nog 10 weken, ik zie nu dat mijn ellende een peulschil is tegenover die van de anderen. Reiki helpt mij ook, want daar ben ik goed in. Ik heb 3 jaar gehad dat ik niet meer buiten kwam, nu ben ik altijd weg, ik kom veel onder de mensen.

Ik kom graag naar hier. Wat moet je thuis doen tussen 4 muren. Je bent beter eens onder de mensen. In het weekend zoeken we ook om eens weg te gaan met de kinderen. Ik ga naar de les bij Open School, voor te leren lezen. Vandaag ben ik nog geweest. Het is van 5 november dat ik ga tot in februari. En morgen ga ik naar de rekenles, van 13u30 tot 16u30, en dat tot aan het groot verlof. Ik heb gevraagd om lessen voor rijbewijs te kunnen volgen. En ik zou ook graag computerlessen volgen.

Anders heb ik geen hulp. Ik kom wel iedere dag naar het buurtcentrum om te eten en wekelijks een bad te nemen. Ik doe hier ook mijn was en strijk voor € 1.25 per machine. Ik vind hier veel hulp. Ze komen me halen met de bus. In het weekend is het gesloten.

Ik kom al zes jaar in de welzijnsschakel, dat is mijn 'thuis'. Ik apprecieer die mensen voor wat ze doen. Dat is mijn moeder en dat is mijn grootmoeder, voor iedereen die hier binnenkomt. Ge kunt uw mening zeggen, klinkt het niet dan botst het. Ik ben van A. Hier ben je iemand.

Door de vereniging ben ik in contact gekomen met het CLB. Iemand vroeg mij dan of ik al contact had opgenomen met de opvoedingswinkel,... De laatste tijd heb ik zelf veel stappen ondernomen naar hulp. Ik ben hier vrijdag gekomen en er was een grote last van mijn schouders gevallen. Ik kom dan heel trots binnen. Mijn vader stuurt soms berichten. Bijvoorbeeld dat hij in het bubbelbad heeft gezeten, en dat doet goed dat hij zich goed voelt. We plagen hier elkaar een beetje, onder elkaar, we praten erover.

Je gaat naar de dokter en je krijgt anti depressiva. Je kan ook naar specialisten gaan die ervoor betaald worden, zo van: je hebt nog twee minuten... De Welzijnsschakel heb ik te laat leren kennen. Ze helpen elkaar goed vooruit. Als een probleem zich voordoet, dan wordt er verwezen, mensen zijn schakels tussen al die verschillende diensten. Iemand uit je kennissenkring kan je verwijzen naar hier of naar daar.

Ik heb voor mijn man mezelf weggecijferd. Ik zorgde voor hem en heb mezelf te kort gedaan. Soms had ik geen eten voor mezelf, ik dronk soms enkel koffie op een dag. Toen hoorde ik van de Welzijnsschakel. Maar ik was beschaamd. Sommigen zeiden ook dat het hier niet goed zou zijn. Maar dat is niet waar. Ze zijn hier heel goed voor mij. Vroeger was ik altijd droevig. Nu kan ik terug lachen. Nu kan ik mezelf terug zien. Ge moet toch verder en positief denken. Je mag je niet laten gaan. Ik heb mezelf altijd positief ingesproken. Dat moet iedereen voor zichzelf uitmaken. Ik heb al zoveel meegemaakt. Als er iemand ziek wordt, je kunt er niet aan doen. Dat komt van hierboven.

Ik heb een bewindvoerder en krijg leefgeld per week. Ik zou het anders willen, maar het is beter zo. De kleine wil altijd meer en meer en nu kan ik zeggen stop. Hij is sterker dan ik, dan geeft hij mij een duw. Het minste dat hij duwt, val ik. Sta zelf op invaliditeit, ik heb problemen met mijn heupen, benen, mijn rug wilt niet meer mee. Ik heb geen macht meer. Dan zit ik in de week alleen en zit te denken. Wat doe ik dan? Als ik het niet meer zitten, kom ik naar hier. 't Donderdags is mijnen dag, hier. Dan doe ik het onthaal. Thuis tussen die muren ganse dagen, dat gaat ook niet altijd. Als ik denk aan vroeger. Raprap naar de winkel, dat niemand mij ziet, maken dat ge terug binnen zijt. Dat is wel verbeterd. Ik kan al efkes ademen.

In het begin, als ik hem op internaat doe, dan zit ik weer alleen. Alleen zitten was voor mij de eerste maanden zwaar. Als hij maandag vertrekt, dan is het het ergst. Dinsdag gaat dat beter, dan is dat door. Ge weet het, ge moet er toch door.

Het is wel goeie school, hij krijgt een boekske mee: daar moeten we inschrijven hoe dat het weekend is, en zij schrijven daar in hoe het met hem is gegaan. Dat is contact houden met elkaar. Ze werken aan zijn gedrag en zo. Ik zie er verbetering in maar nog niet om te zeggen dat hij terug naar hier kan komen, hier in het bijzonder onderwijs (zonder internaat). Dat zie ik niet zitten.

Ik ben dankbaar, dat ik via andere mensen de welzijnsschakel heb gevonden. Ik wil nuttig zijn, ik vraag niets voor mezelf. Ik wil bezig zijn. Wij zijn een team, ik kan advies vragen, zij zijn er voor mij. Ik kan iets vragen, ze steken er zoveel tijd in. Zij moeten bij familie zijn, maar ze zitten hier.

Het menselijk contact is heel belangrijk. Het gevoel van mensen tot mensen is niet meetbaar. Al was het maar een apotheker. Ik wil iets positiefs zeggen, want het is er toch allemaal en we kunnen er allemaal voor een relatief lage prijs naartoe. We kunnen ons teleonthaal telefoontje doen. Het is jammer dat we nog steeds niet genoeg mensen bereiken met onze schakel

Na een tijdje is dat plezant. Weten waar en wanneer je het goedkope kan vinden. Je geeft die informatie dan aan elkaar door. Je blijft niet in de put zitten. Dat heb ik hier geleerd. Het plezant maken, de bonnen zoeken, de promoties zoeken.

Ge leert content te zijn met wat ge hebt, het is heel goed om te kunnen klappen, ik kom al een tijdje naar de welzijnsschakel en dat is goed.

Onze kracht

Ondanks al deze factoren die onze gezondheid negatief beïnvloeden, beschikken we over heel wat kracht om door te zetten. Trots, humor, ondanks alles doen we door. We vinden heel wat steun en solidariteit bij elkaar. Zo kunnen we elkaar aanmoedigen om ons niet te laten doen, het voor onszelf op te nemen, onszelf ook eens iets te gunnen.

Ik heb nooit psychologische hulp gezocht. Dat is zeer duur. Ik heb wel twee zussen die mij helpen. Ook mijn moeder. Emotioneel dan. Financieel niet. S. en ik komen soms samen. En dan praten we over onze problemen. We luisteren naar elkaar.

Als het moeilijk is, zeg ik dat ik een tas koffie ga drinken bij haar. Zij zal nooit iemand van mijn gezin zwart maken. We hebben veel aan mekaar. We hebben ook dezelfde huisarts. We kunnen alles aan haar vertellen; ze kan goed luisteren. Ze heeft zelf ook een scheiding achter de rug en heeft een kind; ze kan mij begrijpen. Ze is niet uit de hoogte, ze is gewoon. Ze luistert goed.”

Ik ben dankbaar voor België, maar niet voor 8 jaar – 10 jaar. Voor de kinderen is het ook moeilijk. Mijn kinderen zeggen: ons moeder is Belgische, onze vader is Rus. Ik ben veranderd, ik heb een andere mentaliteit. Ik ben meer positief.

Ik ben al twee jaar lid van fitnessclub, ik voel me goed, heb vandaag al een uur gelopen. Ik ben niet meer ziek geweest, al 2 jaar. Fitness, dat kost voor 1 jaar lid 52 euro per maand. Als ge komt 3x per maand, dan is het duur. Als ge 2 à 3x per week gaat, dan is het goedkoop. Je doet aan sport en je fitnessdrank en thee is gratis. Ik was mij 3x per week in het fitnesscentrum. Dat is ook gratis. Ik zie dat ook als sociaal contact met mensen. Sommigen doen groepslessen. Ik doe alleen wat ik wil. Voor mijn geest is het beter een beetje mijn gedachten te verzetten. Er is ook relaxen, sauna, ... en ge kunt elke dag gaan en ook een ganse dag sauna doen. Ik zie ook oudere mensen, gezinnen, ... Ge ziet mensen binnenstappen, en ik ga alleen naar de sauna, dan voel ik me schuldig. Ge wilt iets doen. Daarna voel je je als herboren, fris. Ik heb alleen positieve gedachten. Vroeger waren mijn gedachten niet zo positief.

Toen ik bij mijn ouders woonde, had ik geen tillift nodig, want mijn ouders konden me heffen. Ik ben alleen gaan wonen en vroeg me af of ik dat echt moest. Ik voelde me daar onzeker over: hoe moet ik erin gaan zitten? Nu denk ik: hef me maar op. Steek die mat maar onder mijn gat. Nu voel ik me heel zeker.

Ik kom heel graag naar deze groep. Ik ben blij als ik mensen kan helpen die ook in zo'n situatie zijn. Nu wandel ik soms met iemand die een hersenbloeding gekregen heeft. Het geeft me een goed gevoel als ik iets kan betekenen, me sociaal kan inzetten. Het is misschien een vluchten voor mezelf, maar het is ook een bewuste keuze om niet in isolement te blijven. Ik word er goed en beter van.

Het is een dubbeltje op zijn kant: soms is het goed voor jezelf, maar soms heb je ook zuurstof voor jezelf nodig...

Ik wil het ook niet laten zien dat ik het moeilijk heb, de kinderen moeten gaan werken voor hun zakgeld. We brillen met 3 vroeger ging ik naar de optiker en ik kocht er drie, nu 1

koop ik er één en dan wachten en sparen. Bij de tandarts moeten we volle pot betalen want oudste is 19 jaar maar omdat het een vriendin is van mij regelt zij iets samen met de huisarts.

Ik kan er ook nergens over praten, behalve bij mijn vriendin van de welzijnsschakel en mijn huisarts.

Humor kan helpen, dan vergeet ge al de rest. Als ge kwetsbaar zijt, best zelf in de aanval gaan, liefst met humor. Humor is het beste geneesmiddel voor ons allemaal. Zelfspot en humor. Je kan toch niet janken met jezelf. Een vrouw had geen benen, en ging in een nieuwe auto zitten. Wat vind je van de auto? Vreselijk goede beenruimte.

Je moet je zelf soms wel eens iets gunnen: al is het maar een koffieke drinken, gaan zwemmen. En proberen negatieve mensen te mijden.

We leven nu al 5 jaar met 15000 BF per maand. We betalen nog iedere maand € 200 schulden af. Wij hebben moed... ik kruip er altijd door! Het OCMW zegt dat we zot zijn! Ze willen dat we ons huis verkopen en verhuizen. Maar we wilden niet verhuizen omdat we dan onze hond weg moeten doen. Ik kan mijne hond niet wegdoen die ons gered heeft uit den brand!

Regelmatig, zo'n twee keer per jaar, zie ik het niet meer zitten, dan trap ik het af. Ik pak dan de auto en rijden, rijden, rijden, tot ik ergens op een parking niet meer kan. Pfff. Dan zeg ik foert, jongens, ge kunt me allemaal de boom in. Dat is van de pijn en alles wat daarrond hangt. Die van ons is het ondertussen gewoon en laat me een beetje.

2. Gezondheidszorg en armoede

Financiële drempels

Medische kosten zijn te duur. Voor ons staan de kosten van een doktersbezoek, de medicatie of een ziekenhuisopname, niet in verhouding tot ons inkomen. Zeker als we niet weten wat een behandeling uiteindelijk zal kosten, zullen we ze uitstellen. Die onzekerheid is een belangrijke reden.

Ik stel veel zaken uit. De orthodontist voor mijn kinderen kan gewoonlijk het verloop plannen met afbetaling. Maar nu, voor mijn dochter, zegt hij dat hij het voor haar niet echt kan plannen hoe lang het zal duren (én kosten). Ik moet het voorlopig nog uitstellen.

De huisarts komt altijd eerst, hij begint u meer en meer te kennen, hij weet heel veel van mijn problemen af, hij is de enige die begrip toont, als hij de rekening presenteert weet je dat je alles terug krijgt van de ziekenkas, maar dat mocht ik niet zeggen anders krijgt hij moeilijkheden. Als hij vaststelt dat hij mij niet kan helpen, dan stuurt hij mij naar een specialist, die weet het ook altijd niet en stuurt mij dan door naar een andere specialist in het ziekenhuis, specialist vraagt € 25 daar krijgt ge dan € 12 of € 17 van terug. In het ziekenhuis onderzoek zus, onderzoek zo en dan krijgt ge een rekening waar ge van achterover valt, ik ga naar de sociale dienst van het ziekenhuis omdat ik niet kan betalen, die stuurt me dan door naar het OCMW. Die zeggen we zullen zien hoe we het kunnen regelen.

Hij stelt zijn tandartsbezoek uit vanwege financiële redenen. Hij zit onder schuldbemiddeling.

Ik ga naar mijn huisarts voor mijn depressie maar ik kan soms de medicatie niet gaan halen omdat ik geen geld heb.

Als ik nu naar dokter ga, ben ik bang dat hij mij naar een specialist zal sturen, dan zie ik de euro's al in de lucht hangen, ik kan dat niet volhouden. Ik ben al van ver gekomen, ik ben wel uit mijn kot gekomen maar ik zou nog kunnen terugvallen.

Ik vind het belangrijk om me niet als een slachtoffer te laten doen. Iedereen zegt dat ik een sterke vrouw ben. Ik heb geprobeerd om alle dingen die ik mee maakte, een plaatsje te geven. De gesprekken met de psycholoog steunen mij ook, maar dat kost weer geld

Ook al krijgen we een groot deel terug van de mutualiteit, veelal kunnen we het ons niet permitteren om de dokter of andere kosten vooruit te betalen. We hebben gewoon iedere euro nodig om de maand of zelfs de week door te komen. Er mag echt niets misgaan.

Om niet ziek te worden, geef ik mijn kinderen van alles: druppeltjes, siroop, ... Ik kijk zelf wat ik voor de kinderen kan doen als ze ziek zijn, voor we naar de dokter gaan. Maar bvb de tandarts: ik krijg een brief omdat het een half jaar geleden is, dat ik weer op controle moet gaan met de kinderen... Ik moet wachten tot ik het kan betalen. De jaarlijkse controle bij de tandarts is wel gratis, maar je moet toch eerst je geld (100 euro) leggen.

Ook voor wie nog niet onmiddellijk arm is, mag de gezondheid het niet laten afweten. Sommigen onder ons zijn in de armoede terecht gekomen na een behandeling of door een slepende ziekte. Als je langdurig ziek bent gaat je inkomen immers sterk dalen, terwijl de gezondheidskosten zwaarder gaan doorwegen op het gezinsbudget.

Het omniostatuu

Er is het omniostatuu. Maar het statuut is bij de meeste mensen die er zouden kunnen van genieten niet bekend. We vragen ons af waarom het niet automatisch kan toegekend worden. Het is ook een hele bedoening om het aan te vragen. Heel wat administratie! Heel wat mensen vallen ook uit de boot. De inkomensgrens ligt zeker te laag. Meer mensen zouden er moeten kunnen van genieten.

De eerste lijn

Wij ondervinden dus belangrijke financiële drempels als we naar een huisdokter, tandarts, specialist, psycholoog of psychiater willen gaan. Toch willen we een duidelijk onderscheid aangeven: zeker bij de huisdokter vinden we regelmatig begrip voor de hoge kosten van een doktersbezoek ten opzichte van ons lage inkomen. Als we het vragen, ervaren we bij heel wat huisartsen dat ze enkel de opleg vragen, of werken aan het terugbetalingstarief. Dat laatste regelen ze dan zelf met de mutualiteit.

Als we een beroep moeten doen op een dokter buiten de normale uren of op een wachtdienst tijdens een week-end ondervinden we wel een extra financiële drempel.

Toch verwachten we dat een veralgemening van een derdebetalersysteem zou doorgevoerd worden. Dan moeten we er niet altijd als een gunst om vragen, want dat blijft moeilijk. Soms ervaren we dat als vernederend.

Recht op gezondheidszorg moet te allen tijde gewaarborgd worden, ongeacht de financiële situatie van mensen. We stellen daarbij vast dat voor mensen met financiële problemen of een beperkt inkomen een wijkgezondheidscentrum ideaal werkt.

Ik heb ook heel veel aan mijn huisarts. Hij maakt tijd voor zijn patiënten. Hij vraagt minder dan hij mag, als hij je situatie kent. En hij geeft soms gratis medicatie mee. Als het nu eens echt niet past, zegt hij: betaal het op een andere keer. Je kunt er echt mee praten.

Ik heb een goeie band met mijn huisarts, ik moet geen euro laten vallen, bij de specialist in Leuven moet ik ook niets betalen, zij regelt het rechtstreeks met de ziekenkas en ik moet € 2,5 opleggen. Bij de apotheker moet ik ook niet veel betalen. Voor mij is het allemaal goed geregeld, wat ik nodig heb kan ik krijgen.

Bij de dokter betaal ik 19 euro en ik krijg 19 euro terug. Hoeveel mensen weten dat dit kan? Op papier is 't allemaal schoon maar je moet wel rieken waar je recht op hebt.

Er is een huisdokter in de stad die de rekening opstuurt naar het OCMW, waardoor je zelf niets hoeft te betalen.

Mijn dokter zoekt voor mij uit welke artsen rekening zullen houden met mijn situatie en dat hij de goedkopere medicijnen voorschrijft. Het is een goede dokter die mijn situatie niet in het belachelijke trekt. Hierdoor maak ik de vernedering die L. heeft megemaakt niet mee.

De huisarts betaal ik niet, die regelt dat rechtstreeks met de ziekenkas, hij is daarmee content, ik krijg veel steun van hem, wij hebben een speciale band, zijn moeder is overleden toen hij 13 jaar was, mijn zoon zijn pa is gestorven als hij 13 jaar was Ik ben alleenstaande, ik heb 1 dochter, ik ben sinds 2 jaar depressief, ik geraakte er niet uit, normaal ben ik geen klap, elke drie weken ging ik naar dokter, ik had het allang tot de dokter eens met mij geklapt heeft. Ik heb een goeie dokter, ik geef een kleverke en hij regelt alles met de ziekenkas.

Een wijkgezondheidscentrum zou je overal moeten hebben, daar vind je alles, dokter, tandarts, kinesist, een bril enz... Ik had iemand nodig om te praten, ik zat compleet vast, ik ben een harde langs buiten maar een sponske langs binnen, er is sociale dienst ook. Voor de kiné waren mijn beurten op, en ik had al tegen mijn partner gezegd dat hij een bij-jobke kon zoeken om de rekening te betalen, het kostte € 76 voor 18 beurten en ik heb €74 teruggekregen.

Het wijkgezondheidscentrum dat ken ik van in Limburg, mijn zoon moest naar de tandarts, ik mijn zoon had schrik maar daar was dat anders voor hij binnen ging kwam de tandarts met hem praten, uiteindelijk heeft hij de tand niet kunnen trekken want mijn zoon kon niet stilzitten als hij angstig is. De volgende keer zal het in het ziekenhuis moeten gebeuren. Ik had wel schrik van de rekening, ik kreeg een briefke mee in een envelop en moest beneden één euro betalen. Ik wachtte thuis op de rekening maar die kwam niet. Ik heb tevoren 21 jaar in Balen gewoond en voor ge het weet hebt ge alle dokters gehad, als ze foto's namen in het medisch centrum moest ik ook maar 1 euro betalen, hier kost dat veel meer.

Mijn psychiater is een hele goeie, ik moet maar 5 of 6 cent opleggen, ik mag heel regelmatig komen, ik kan mijn afspraak vervroegen als het nodig is. Ik had gezegd, ik kan niet meer komen want ik kan het niet meer betalen, toen heeft hij gezegd: ok we zullen het regelen. Ik mag altijd komen als het nodig is.

Ik heb een goeie band met mijn huisdokter, voor mijn knie ben ik naar 4 specialisten geweest, 1 operatie is er fout gelopen, de dokter zegt dat mij mijn knie terug moet openmaken om te zien wat er fout is maar dat wil ik niet.

De dokter zei ook misschien zit het in uw kop, ik ben dan naar een psychiater geweest maar ik kreeg zoveel medicamenten dat ik er zot van zou geworden zijn. Met mijn andere knie ga ik nu naar een andere specialist, ik sta voor een nieuwe operatie, de dokter zegt ge zou al heel veel tegenslag moeten hebben dat deze operatie ook zou mislukken. Thuisverpleging was goed, mijn dochter is thuisverpleegster, ik zit dus goed de kiné is goed, een andere dochter is kinesiste.

Met mijn huisarts en mijn apotheker kan ik goed babbelen, met de psychiater kon ik niet praten omdat die niet geloofde dat ik pijn had.

Gespecialiseerde hulp

Bij meer gespecialiseerde collega's ondervinden we veel minder begrip voor ons financiële situatie. De afstand tot die personen is ook veel groter, waardoor de barrière om het ter sprake te brengen ook veel hoger is.

Soms stel ik de tandarts uit, je moet rap 100 euro leggen. Ik had tandproblemen maar ik kon niet gaan omdat ik het niet kon betalen. Ik ging altijd eerst met de kinderen. Het uitstel kan andere problemen mee brengen, maar als er geen geld is?

Mijn longspecialist is heel steunend, hij verwittigt mij altijd dat ik moet oppassen dat ik geen bronchitis krijg want dan komt mijn goeie long in gevaar. Ik probeer er altijd zo goed mogelijk uit te zien als ik naar de specialist ga want dan is de kans groter dat hij mij naar huis laat gaan. Ik ben een keer gaan lopen uit het ziekenhuis, we verhuisden en ik mocht niet helpen, ik had geen tijd om ziek te zijn.

Psychische hulp is duur, en veelal voelen mensen zich onbegrepen.

In ben in contact gekomen met de psychiatrie omdat mijn vrouw daar opgenomen was. Het was heel duur.

Ik kreeg psychiatrische thuisbegeleiding maar dat ging niet verder omdat ik eerst naar een psychiater moest gaan en die kon ik niet betalen, dat kostte € 65 voor een uurke en ge kreeg er niet zoveel van terug; het kopen van eten gaat voor.

Psychologen, psychiaters, ik heb het allemaal gehad. Maar het kost zoveel.

Voor psychologische hulp, daar ben ik beschaamd voor. Ik weet niet of dat iets voor mij betekend zou hebben. Ik heb hulp van mijn familie gehad. Daar kom ik bij aan als ik problemen heb. Daar kan ik mee praten. Maar niet altijd.

Mijn psychiater is een hele goeie, ik moet maar 5 of 6 cent opleggen, ik mag heel regelmatig komen, ik kan mijn afspraak vervroegen als het nodig is. Ik had gezegd, ik kan niet meer komen want ik kan het niet meer betalen, toen heeft hij gezegd: ok we zullen het regelen. Ik mag altijd komen als het nodig is.

Ondertussen was ik ook naar een psychiater geweest, hij zette een klokske op dat na een uur afliep, dan kreeg ik rekening en moest betalen, ik kwam altijd op tijd maar hij was dikwijls te laat en dan moest ik betalen om in de wachtzaal te zitten. Ik ben moeten stoppen omdat ik het niet meer kon betalen. Maar dat klokske maakte mij ook zenuwachtig.

Ik moest daar dan eerst betalen en dan van de ziekenkas terugkrijgen, ik kon mijn man ook niet om geld vragen want het is mijn geld niet, zo kan ik ook bij de bank geen geld gaan afhalen ik durf dat niet goed. Ik versta ook niet waarom een psychiater zo duur moet zijn...

Ik kan altijd slapen. Altijd moe. Ik heb ook al wel eens naar tele-onthaal gebeld, maar dat vind ik toch te onpersoonlijk. Ik wil de mens tegenover mij zien, in de ogen kijken.

Ik ben dus erg goed geholpen geweest in de psychiatrie maar het heeft veel geld gekost. Het kostte 28000 BF voor een maand opname, 10 jaar geleden. Mijn inkomen was 17 000. Ik had 200 000 frank schulden. Heb met een afbetalingsplan gewerkt.

In ben in contact gekomen met de psychiatrie omdat mijn vrouw daar opgenomen was. Het was heel duur.

Soms ervaren we zelf dat een specialist aangeeft dat een verdere behandeling niet meer nodig is, gewoon omdat we het moeilijk hebben om te betalen.

Ik ben een maand geleden naar een rugspecialist geweest (€ 55). Ik heb mijn situatie uitgelegd aan de arts en vroeg of ik een overschrijving of een rekeningnummer kon krijgen om op te storten. Want als ik zelf € 55 betaal, dan gaat het briefje van de ziekenkas onmiddellijk naar de schuldbemiddelaar. De arts heeft er geen problemen over gemaakt. De tweede keer dat ik het vroeg, lukte het ook nog. Maar de derde keer kreeg ik deze reactie: Maar madame, hebt ge nu echt geen geld mee? Nee meneer. Maar alé, vroeger kwamen de mensen met geld naar de dokter, ze betaalden zonder probleem! Opeens was haar rug toch genezen en moest ze van de dokter niet meer terugkomen.

Ziekenhuis

Een ziekenhuisopname staat helemaal buiten verhouding van onze financiële mogelijkheden. De vele onvoorziene en hoge kosten dragen daar toe bij. Voor ons betekent het veelal een opstap naar schuldbeheer of –bemiddeling.

Ik zou nu terug twee operaties moeten ondergaan. Ik heb twee gaten in mijn schouders zegt de dokter. Maar ik weet het niet. Ik heb gedaan wat ik moest doen. Ik heb hard gewerkt en ik ben oud aan het worden. Het begint financieel moeilijk te worden. We denken er veel over na. Zo een operatie, ik weet van iemand die dat ondergaan heeft en dat is moeilijk. 's Avonds moet die zoeken naar hoe je goed ligt om geen pillen te hoeven nemen. Beeld je in.

En als je weet dat je zelf nog 70.000 frank moet bijleggen, denk je toch nog is na over een operatie. Ze spreken wel over sociale zekerheid in België. Maar als je de rekening krijgt dan val je toch op je gat.

Vorig jaar ben ik ziek geworden op het werk in R. Ze hebben me naar het Stedelijk Ziekenhuis gebracht. Ik heb 52.000 frank moeten betalen en heb bijna niets weergekregen. Ik wist het niet op voorhand dat ik zoveel zou moeten betalen en ook niet dat ik bijna niets zou terugkrijgen.

Mijn man moet maandag terug naar het ziekenhuis om onderzoeken te doen voor zijn suiker. Het goedkoopste voor ons is dat hij een paar dagen in het UZ verblijft, 4 à 5 dagen. Ik hoop dat het niet langer is. Het is te duur om alle onderzoeken apart te doen. We hebben niet altijd vervoer en dat zou ons ook een pak geld kosten op de duur.

Bij mij hebben ze dat toch gezegd, vier en een half jaar geleden. De sociale dienst van het ziekenhuis, daar word je echt geholpen bij financiële moeilijkheden.

Bovendien leidt onze financiële positie soms tot uitsluiting van noodzakelijke zorg. Sommige ziekenhuizen weigeren een opname als we geen voorschot kunnen betalen, of omdat we nog een openstaande rekening hebben.

In het ziekenhuis ben je een nummer. Je moet eerst betalen voor dat ze je willen opnemen. Je moet een voorschot betalen... en dat houd je tegen. Ik ben eens vertrokken zonder te betalen, maar je krijgt uiteindelijk toch de factuur thuis. Ik moest vluchten als een dief in de nacht... omdat ik niet kon betalen! Ik ben eens met mijnen

oudste naar de spoed gegaan. Ze zeiden dat ze mij niet konden helpen, omdat ik nog een openstaande rekening had. Bleek dat mijn man, die al 10 jaar dood is, nog een factuur openstaan had in het ziekenhuis. Omdat ik verzaakt heb aan de erfenis heb ik die schuld niet meer moeten betalen, maar ik heb wel alle papieren moeten opsturen. Het is erg dat ze uw kind niet zouden helpen, omwille van een openstaande factuur!

Mijn man is ook ziek. We staan nu alle twee op de ziekenkas, daardoor krijgen we 40% minder brutoloon. Je moet het maar kunnen blijven betalen! Mijn man heeft problemen met zijn knie. Bij een operatie hebben ze een orthopedische naald in zijn knie gestoken. Er is ons niet gezegd daar dat de RIZIV daar niet voor tussenkwam. We moesten achteraf 15,000 BF betalen voor die naald. Na de operatie is hij niet goed hersteld. Hij heeft nog steeds problemen.

Mijn man lag op een kamer van 4 personen. Toch kregen we een factuur van 37,000 BF voor één nacht in het ziekenhuis. Ik ben daarmee naar de mutualiteit geweest, die hebben me doorgestuurd naar de facturatedienst van het ziekenhuis. Daar zeiden ze dat het een fout was van de dokter. We hoefden niets meer te betalen. Toeval of niet maar bij de volgende consultatie bij de specialist zei hij: Ik kan U niet meer helpen!.

Bij betalingen in het ziekenhuis, ga ik langs een andere kant weg, om niet te moeten betalen. Als het slecht gaat, gaat 2/3 van mijn inkomen naar ziektekosten. Bij slechte maanden, laat ik de rekening van de elektriciteit liggen. Ik krijg staaltjes van de huisarts. Wat ik niet krijg, neem ik soms niet. De dokter kan dat dan wel zien aan mijn bloeduitslagen.

6 jaar geleden had mijn zoon een werkongeval. Hij viel van een heftruck. Ze hebben hem naar het Ziekenhuis van J. gevoerd, hij was buiten bewustzijn. Daar wouden ze hem enkel verzorgen op voorwaarde dat ik 5000 BF voorschot betaalde. Ik was in alle staten. Ik werd woest, maar een mens moet dan braaf blijven. Ik heb gebeld met de baas van mijn zoon en die heeft alles geregeld.

Juist voor ons zou een hospitalisatieverzekering een echte garantie bieden op de noodzakelijke zorg. Maar opnieuw ligt de financiële drempel tot zo'n verzekering te hoog. Bovendien hebben een aantal mensen ervaringen met uitsluiting van verzekering omwille van hun gezondheidstoestand of, erger nog, hun gezondheidsverleden.

Nu zou ik opnieuw moeten geopereerd worden. Ik wil een hospitalisatieverzekering aansluiten, maar dat moet eerst goedgekeurd worden van het OCMW. Ze moeten eerst onderzoeken of de bijdragen in het budget passen, want ik ben onder budgetbegeleiding.

Een hospitalisatieverzekering wordt gepromoot. De instap ligt wel heel hoog. Waarom een verzekering EN een mutualiteit? Ze kunnen het geld toch evengoed in een hospitalisatieverzekering steken? Als je stopt met werken, ben je de verzekering kwijt. Als je bijvoorbeeld ziek was geworden, moest je opnieuw gescreend worden en val je uit de boot omdat je een risicopatiënt bent.

Het ziekenhuis kost wel heel veel, ik had geen hospitalisatieverzekering, mijn huisbaas heeft dan gezorgd dat ik er bij de bank één kon krijgen, ge moest een bepaald bedrag op uw spaarrekening hebben, dat heb ik niet maar mijn huisbaas heeft dat toch kunnen regelen, misschien moet ik op de ziekenkas eens vragen of dat bij hen goedkoper is.

Ik kom naar deze vergadering omdat ik vind dat iedereen recht heeft op een goeie hospitalisatieverzekering. Dat wilde ik komen zeggen. Ik ga een voorbeeld geven. Een nicht van mij is gestorven aan kanker. Zij had een goeie verzekering en de kosten werden bijna allemaal betaald door de hospitalisatieverzekering. De papa van mijn kindjes, we zijn gescheiden, heeft ook kanker en geen verzekering. Hij heeft veel schulden, hij kan geen dure verzekering betalen. Hij moet alles uit eigen zak betalen. Dat wil ook zeggen dat hij geen onderhoudsgeld meer kan betalen voor de kindjes. Hij heeft acute leukemie, hij moet chemo hebben. Hij heeft een laag inkomen. Hoe kan hij alles betalen? Ik vind dat niet eerlijk, alle mensen moeten recht hebben op een goeie verzekering zodat het betaalbaar is.

Ik heb zelf een verzekering bij DKV, ik betaal 60 euro per maand. Ik moet daarvoor knokken om het te kunnen betalen iedere maand, maar als ik iets voor heb, moet ik tenminste niet betalen.

Daarom heb ik een hospitalisatieverzekering aangegaan. Voor B. was het al niet meer mogelijk, dus nog wel voor mij. Het kost me € 50 per maand! Het is zeer zwaar, ik heb het al willen opgeven. Maar ik heb zo lang moeten wachten op goedkeuring voor mij, wegens mijn verslavingsproblematiek in het verleden. Ze hebben alles onderzocht: lever, pancreas, ... Ik wil het nu niet meer laten schieten.

Maar zelfs met die verzekering krijg ik niet alles terugbetaald. Bvb een opname in Wending 1 niet (verslaving), in Wending 2 wel. Iets aan mijn nieren zal ook nooit terugbetaald worden, weerom omwille van mijn verslaving in het verleden. Ook al is er nu niets van schade vastgesteld aan mijn nieren. Als je verslaafd geweest bent heb je geen kans meer om een andere lever te krijgen. Je hebt het jezelf aangedaan. De stempel blijft ook na 10 jaar, het is niet eerlijk.

Wij betalen heel ons leven bijdragen voor de ziekteverzekering, net als iedereen, maar we hebben geen recht meer op bepaalde zaken. Het is ongenadig!

medicatie

De kosten eindigen ook niet bij een doktersbezoek of een ziekenhuisopname. Ook de medicatie weegt zwaar door op ons gezinsbudget.

Ik moet veel medicatie nemen, maar doe dat niet. Enerzijds zijn er de hoge kosten en anderzijds ben ik bang dat hoe meer medicijnen ik neem, hoe meer ik er moet nemen. Daarom neem ik enkel medicijnen als de pijn niet meer dragelijk is.

Mijn man is twee jaar ziek geweest. Longkanker. De medicatie was heel duur en we hadden al financiële problemen. De deurwaarder en zo, veel zorgen.

De financiële kosten zijn enorm. Van € 750 om van te leven moet er onmiddellijk € 400 af om de apotheker te betalen (sondevoeding, medicatie). Dan komen de kosten van het UZ er nog eens bij.

Financieel wordt de put groter en groter, kine enkele beurten en de medicatie per maand € 400 à € 500 per maand één inkomen.

Mijn familie is welgesteld, mijn jongste broer zit nu voor 2 weken in Zwitserland, die zegt dan wat ik moet doen met mijn geld; als ge € 1250 hebt en ge moet € 500 huur

betalen en € 350 aan medicamenten en dan nog water en gas en elektriciteit, en in de winter moet ik mijn ramen openzetten voor het vocht, nu zegt de huisbaas dat het vocht mijn schuld is, er is nu een rechtszaak bezig.

Mijn leven kan omslagen binnen de minuut met mijn migraine. Ik geef 250 euro per maand aan medicatie uit, vooral veel pijnstillers. Ik kan ook dagen zonder, dus ik ben er niet verslaafd aan.

Ik ga naar mijn huisarts voor mijn depressie maar ik kan soms de medicatie niet gaan halen omdat ik geen geld heb.

Ik heb ook heel veel aan mijn huisarts. Hij maakt tijd voor zijn patiënten. Hij vraagt minder dan hij mag, als hij je situatie kent. En hij geeft soms gratis medicatie mee. Als het nu eens echt niet past, zegt hij: betaal het op een andere keer. Je kunt er echt mee praten.

Voor medicijnen kan ik rekenen op mijn huisarts.

De apotheker kan niet anders dan de prijs vragen die op het doosje staat, maar generische geneesmiddelen gebruikt hij wel en die zijn de helft goedkoper. De huisarts is wel knap, die krijgt veel bezoeken van farmaceutische vertegenwoordigers en zijn kasten puilen uit van de medicamenten(staaltjes), hij geeft dan een staaltje mee en een voorschrift voor als ik niet toekom.

Over de apotheker heb ik geen klagen, een wit product stelt hij zelf voor, huisarts doet dat meestal automatisch, ik kan wel bij de apotheker terecht, ik mag mijn briefke later binnenbrengen of zij belt zelf met de huisarts. Er zijn nog nooit problemen geweest.

Ik heb niet zoveel ervaringen in België, mijn man deed vrijwilligerswerking bij missiehulp, hij moest anderhalve ton kleding laden en lossen na twee jaar en half was zijn rug kapot. Van de huisarts naar de specialist om te horen dat er drie discussen kapot waren, hij kreeg daardoor een langdurige depressie en heeft daarvoor heel veel pillen genomen. Dan moest mijn man terug naar de dokter voor een voorschrift, misschien zou het beter zijn dat meer medicamenten zonder voorschrift te krijgen waren.

Voor ons is alles duur, omdat wij geen papieren hebben en geen ziekenkas moeten wij alles zelf betalen. Ik heb geen tijd en geen middelen om ziek te worden.

Maar lang niet altijd kunnen we genieten van goedkopere alternatieven.

Ze ging naar de psychiater, elke maand. Ze moest veel medicatie nemen en dat kostte zeer veel geld. We kregen wel terug van de ziekenbond, maar niet alles. De dokter schreef dikwijls andere dingen voor, sommige dozen bleven dan staan.

Ik haal mijn pijnstillers in Nederland, hier zijn ze te duur, ik betaal hier € 4,86 voor 32 pillen, in Nederland € 5 voor 250 pillen. Ik rij verniet met de bus, ik heb een goeie correspondentie van Diest naar Maastricht. De eerste keer heb ik een doosje met 50 pillen gekocht, ik heb die aan mijn huisarts getoond, hij heeft ze nagekeken en zei dat de inhoud hetzelfde was., in Nederland kunt ge die pillen vrij bij de drogist krijgen, ik haal ze nu in het kruidvat.

Ik versta niet waarom de pillen zo verschillend van prijs moeten zijn, mijn dochter neemt de pil en betaalt in Limburg minder dan in Vlaams Brabant, hoe dat komt versta ik niet.

Alternatieve geneeskunde wordt ook te weinig erkend, en blijft moeilijk bereikbaar voor mensen met een laag inkomen.

Het is jammer dat alternatieve geneeskunde zo duur is. Mijn papa was heel goed met homeopathie. Ik heb ook goeie ervaringen met homeopathie. Ik geef mijn kinderen druppeltjes om hun weerstand te verhogen. Ze zijn nooit meer ziek. Ik ga niet naar een homeopaat, maar ga gewoon naar de apotheker achter bepaalde middelen. Ik raadpleeg het boek van dr. Vogel en probeer zelf dingen uit. Het is hier wel duur. Een flesje kost 16 euro, maar in Nederland zijn producten veel goedkoper. Ook pijnstillers zijn er veel goedkoper. Maar je moet er wel kunnen geraken hé!

Ik ben op dit moment bezig met alternatieve geneeskunde na zoveel jaren miserie. Maar dat betalen ze niet terug. Dus kan ik niet genoeg gaan. Maar toch heb ik resultaat, vooral op het psychische vlak.

Opnieuw ondervinden we bij de huisdokters regelmatig begrip voor die situatie. Ze hebben aandacht voor betaalbare medicamenten, of geven soms staaltjes mee.

Ziekenvervoer

Zelf heb ik het de laatste jaren ook lastig gehad: ik heb een pacemaker, heb een nieuwe heup moeten hebben en ik heb ook problemen met de pancreas. Ze kwamen me halen met de ambulance van het Vlaams Kruis. Het kost meer als je moet liggen dan als je kunt zitten. Wist je dat?

Langdurig ziek

Leven in armoede

Er zijn nog moeilijke dagen, op reis gaan zit er niet in, veel geld uitgeven voor een appartement of een hotel en dan binnen blijven zitten, dat doet ge toch niet. Financieel voor alle langdurige zieken is moeilijk, we mogen niet klagen want ik heb pas opslag gekregen, en dan hoort ge op de radio dat alle voedingsmiddelen duurder worden.

3-4 keer per maand ga ik bij de huisarts. Naar het hospitaal ga ik bij de specialist voor mijn suiker en om mij te breken. Ik maakte de dokter uit. Hij kost mij te veel geld en soms moet ik twee keer per maand gaan omdat mijn suiker moeilijk te regelen is. Ik heb veel medicamenten. Ik trek 875 euro en ik betaal per maand 200 euro opleg aan medicamenten. Ik kom niet rond. Ik zou kolen moeten kopen en als ik aan het OCMW steun vraag, zeggen ze: verkoopt uw huis en als dat geld opgebruikt is, kunnen wij u helpen.

Ik ga nu naar A. , daar kennen ze mij niet en ik ga in de straten bellen bij de mensen, Ik zeg hen dat mijn man gestorven is en dat ik niet rond kom. Ik ga geld en eten bedelen.

Ik moet ook 3 keer insuline spuiten, ik ben suikerziek. Ik ga daarvoor bij een professor in het ziekenhuis van A. De naalden moet ge zelf kopen. Dat kost 20 euro. Ik kom niet rond! Ik leef van de krijg en ik geef aan mijne pa. We moeten het rusthuis betalen voor ons moeder. Pa heeft iedere maand nog 150 euro over om van te leven. Ik heb niets meer over. Ik betaal iedere maand 200 euro aan medicamenten. Ik krijg 879 euro weduwepensioen van mijne man. Hij heeft altijd gewerkt als klusjesman. Ik ben naar het OCMW geweest, maar ik krijg geen hulp. Ik kan de verwarming niet betalen. Ik zou graag eens weggaan... maar dat gaat niet. Ik kan dat nog niet. Ik bezoek het graf niet meer van mijne man. 't Is toch alleen om te gaan wenen. Ik ben altijd bij mijne pa die schuin rechtover mij woont en bij mijn moeder in 't rusthuis. Al ik 's avonds thuis kom dan vliegen mijn hondjes rond mijne nek. Met de storm is mijn achterdak weggevlogen, het regent op mijnen elektriek.

Ik werd geopereerd aan mijn rug. Ik kan niets meer tillen. Financieel zijn er problemen. Mijn man werd twee jaar geleden geopereerd. Ik heb een gezin van 7 kinderen en twee inwonende kleinkinderen.

Ik heb een goeie huisarts. Ik betaal nooit een consultatie en om de drie maanden brengt de huisarts de ziekenbriefjes bij mij, die ik dan binnen doe bij het ziekenfonds.

Ik kom met mijn ziekgeld soms niet toe voor mijn medicatie. Dan koop ik soms de medicamenten niet. Ik zeg daar niets van tegen mijn dokter. Als ik de medicamenten niet kan kopen voor mijn kinderen, dan zeg ik het wel en krijg ik gratis staaltjes.

Ik moet kiezen, delen, rekenen, een begroting maken voor mijn gezin. Ik ben dit jaar twee keer opgenomen met een longontsteking. Ik vroeg een mindervaliditeitsuitkering. Ze is goedgekeurd maar ik krijg geen extra geld. Ik zit juist boven de grens van het inkomen. We hebben een gezamenlijk jaarinkomen van 14200 euro. Ik kan geen geld krijgen omdat mijn man geen bloedverwant is. Als ik zou samenwonen met één van mijn kinderen, zou ik wel trekken, maar nu ben ik ten laste van mijn man.

Het ziekenfonds stelde zelfs voor om mijn adres te zetten bij mijn zoon (kinderen zijn wel bloedverwanten). Zogezegd scheiden van mijn man, is een oplossing om wel geld te trekken. Ik wil dat niet.

Het is een vicieuze cirkel, lang lichamenlijk ziek en kort lichamenlijk ziek omdat ge geen weerstand meer hebt. Ik werd geestelijk ziek, ik liet me gaan, ik wilde slapen en gerust gelaten worden, enige waarvoor ik opstond waren de kinderen.

Lichamenlijk ziek kort, vraagteken, vandaag ziek hoe lang blijft ge ziek, ge gaat allemaal financieel achteruit, eerste maand nog niet want dan hebt ge gewaarborgd maandloon, moet veel medicatie nemen, dokter betalen, dan zetten we ons erover, na 1 maand zakt uw inkomen nog geen klein beetje naar 66% als ge langer ziek blijft, meer medicatiekosten, dokters eigenlijk tegen mekaar in; meer uitgeven, in het begin gaat het nog, meestal niet weten voor hoelang, in het begin vecht ge ertegen, liever niet aan klok hangen.

Blijkt na anderhalf jaar chronisch vermoeidheid, eerst overspannen van het werk, burn out, depressief terug werken, dan ontslagen, dan als blok op mijn lichaam gevallen, 18 uur slapen, alles deed zeer, was in behandeling bij psychiater, huisarts zag geen vooruitgang en vroeg gesprekstherapie te volgen bij psycholoog, ik ben september vorig jaar begonnen, , psycholoog stelde voor in ziekenhuis fysiotherapie te

volgen, 3x per week, eigenlijk ging het stillekes aan wat beter, alles passeert, Nieuwjaar over, dan hoor ik van collega van de fysio dat ge maximum aantal beurten per jaar kan terugkrijgen, in ziekenhuis 48 beurten mogelijk, dan verlengen zelf € 9 per dag betalen, 3 x per week dan 120 euro per maand, psychiater 1x per maand dat wordt allemaal best veel, consultaties ziekenhuis. In mei ben ik 1 jaar op Ziekte en Invaliditeit, dan zakt uw uitkering met 10% tot 50%.

Ik moet tot het einde van het jaar revalideren kost ook veel. De ziekekasverzekering betaalt wel maar ervoor naar de dokter gaan wordt allemaal niet gerekend, ik heb maagbreukske en mag niet alle medicamenten nemen, ik ben ook veel bijgekomen, maar vermageren gaat trager, dat zit allemaal in mijn hoofd. Dees jaar in het ziekenhuis, een ziekenhuisverzekering kende ik niet, ziekenkas kwam wel tussen, via via heb ik gehoord van ziekenhuisverzekering die kosten terugbetaalt, na 3 maand stopt het, langer revalideren moet ge dan zelf betalen. Niet dat ik het gevraagd heb, maar als ik ouder word dat ik dan toch in aanmerking kom.

Het verbetert niet meer. Ze zeggen dat ik binnen 4 jaar in een rolstoel zal zitten, ik heb ook regelmatig kiné nodig,, dat kost € 168, ge krijgt maar 2x 9 beurten, dokter kan wel iets anders voorschrijven want anders moet ik het volledig zelf betalen

Financieel wordt de put groter en groter, kine enkele beurten en de medicatie per maand € 400 à € 500 per maand één inkomen

Als één van de kinderen dreigde ziek te worden, dan schoot ik in paniek, uit schrik van de hoge kosten die eraan verbonden zijn. Mijn man is ooit 3 maand lang opgenomen in een ziekenhuis. Er zijn veel complicaties rond de suikerziekte. De rekening kan ik geven aan de schuldbemiddelaar, maar de apotheker moet ik wel zelf betalen, want als de verpleegster komt, dan moet de nodige medicatie in huis zijn. Mijn man wil de vitamines van de apotheker niet kopen omdat ze te duur zijn. Hij koopt liever die uit de Kruitvat. De dokters zijn er soepel in en zeggen dan hoeveel meer hij er van die soort moet nemen en hoeveel meer van die soort.

Op 17 april ben ik dan geopereerd. Dan heb ik tien dagen in P. gelegen. Met een baxter vol antibiotica. Daarna werd ik overgeplaatst naar O. voor revalidatie. Dat is er fantastisch, echt waar. Maar, financieel heel zwaar. Je komt er binnen en je moet meteen € 300 betalen. Als voorschot om binnen te mogen. Na twee weken mocht ik naar huis. Ik lag er op een kamer met vier personen. Gewoon het standaard, correct volgens de regels van de mutualiteiten. Daarna bleek dat ik toch nog zelf moest bijbetalen.

Gevolgen van langdurige ziekte

Ik kreeg financiële problemen door de ziekte van mijn man. Ik had een klein inkomen van de dop. Mijn man was schilder-behanger. Het is verduiveld kostelijk zo 'n mensen verzorgen. 5 maanden sondevoeding kost veel geld. Met hulp van de arts heb ik het hem afgeleerd. Want de sondevoeding is niet betaalbaar. Met een koffielepel gaf ik mijn man een boterham in koffie gesopt. De operaties kosten ook veel geld. Ik heb het kunnen halen tot de begrafenis van mijn man. Na de begrafenis waren al mijn spaarcentjes op. Het was nochtans een begrafenis in kleine kring, zonder grafsteen, zonder complimenten.

Je bent je man kwijt, je geld kwijt, je sociaal leven kwijt (zeker als je 5 jaar niet buiten komt). Ik kon mijn vrienden op mijn 1 hand tellen. Alle anderen waren weggevallen. Ik probeer mijn vrienden niet lastig te vallen met mijn problemen. Daardoor word ik depressief. Ik kruip dan in mijn bed en kom er een week niet uit, tot ik kwaad word op mijn eigen en zeg tegen mezelf: blad omkeren en vooruit!.

Sociaal leven, vroeger in grote groepen, kan niet meer, nu durf ik te praten, ik voel mij beter, een praatgroep zou mij helpen. Als ik niks meer aan de hand heb zal ik terugvallen. Ondanks mijn beperkingen wil ik er toch bijhoren. Mijn omgeving heeft er last van als ik niet kan volgen, pijn overheerst dan, kan ik die pijn verstoppen, Ik kan best iets kiezen wat ik met mijn beperkingen toch kan doen? Gezelschap zoeken is een middel.

Relaties zijn niet evident, je wordt scheef bekeken. Hoe moet ik daarmee praten, denken de mensen. Moet ik medelijden met hen hebben? Het is heel ambetant om u als gehandicapte in de groep te gooien... Je loopt altijd het risico om niet aanvaard te worden.

Het belang van lotgenoten en sociale contacten

De revalidatie is wel heel goed omdat ge met een groep gelijkgestemden samen zijt, we kunnen heel goed over onze problemen klappen want we hebben allemaal het zelfde, de mensen buiten verstaan niet dat ge altijd moe zijt. Als er ene lang weg blijft wordt die altijd goed ontvangen als hij terug komt. De groep hangt onbewust goed aan mekaar.

De fysio is een verademing, uw verhaal kwijt kunnen aan mensen die in hetzelfde bedje ziek zijn, doet goed, het is een verademing van er gewoon te zijn voor mekaar. Op de fysio werd er in het begin over koeikes en kalfkes gepraat, nadat ik ingestort ben in april ben ik de nieuwe zelf gaan aanspreken en ik heb gezegd dat zij zich op tijd moeten informeren, er zijn veel collega's van de fysio die het hebben moeten opgeven. Financieel is het heel zwaar.

Ik heb hartzeer dat ik dat niet kan, dat vond ik ook erg voor mijn medemensen, de familie, dat wringt, ik wil rekening houden met iedereen. Ge moet eerst zelf uw grens aanvaarden en dan kan uw omgeving dat doen, maar dat is heel moeilijk.

Praten in groep helpt, praten in groep onder begeleiding met gelijkgestemden helpt ook, soms is een individueel gesprek beter.

Bij kinderen terecht kunnen, uitlaatklep hebben kan stress verminderen. Bij grote groepen mensen is er teveel onverschilligheid, ik heb dan een ivoren toren om mij te kunnen terugtrekken.

Wat er niet op staat, en dat is misschien nog het belangrijkste, dat is het intermenselijk contact, bijvoorbeeld een groep zoals hier."

Medicatie vreet je binnenste op maar ik kan er niet meer buiten. Zonder pillen creveer ik van de pijn. Ik kan niet anders en dat is zwaar voor mij. Vroeger was ik nooit ziek. De ziekte is een enorme domper op mijn leven. Elke maand doe ik met de vzw Natuurpunt een wandeling van 3-4 uur. Daar geniet ik van!

Financieel geen problemen. In ziekeverlof, al lang, nu in invaliditeitsperiode... Ik denk niet dat ik nog ga werken. Ik doe een beetje onthaal hier in de welzijnsschakel, soms als het mij gevraagd wordt. Dat is vrijwilligerswerk.

Onbegrip ervaren

Jaren geleden zat ik in het gips en nu gebeurt het dat de mensen zeggen: ge ligt niet meer in het gips, dat onbegrip doet pijn. Als ik een goeie dag heb, dan zeggen ze: die mankeert toch niks. Terwijl ik voor iedere winkel moet stilstaan om op krachten te komen.

Ik twijfel of de dokter mij nog gelooft want er stond ergens dat ik het syndroom van munchhausen had, aandacht vragen van dokters en ziekenhuizen.

Ik geloof eigenlijk nieverans meer in, jullie hebben een goeie huisarts, gaat ge bij de mijne binnen, dan is van koppijn pak maar een asperinneke. Als ge zegt dat ge moe bent, dan zeggen ze daar kunnen wij niks aan doen. Ik heb nu echt niemand. Als ik bij de dokter binnenkom dan is het precies of: allé daar hedde ze weer.

Uitsluiting ervaren

Bij de schaakclub word ik niet aanvaard. In het dartscafé kijken ze me buiten. De eerste keer niet, maar als ze merken dat je blijft komen, dan wel. Er is geen aangepast toilet, maar ik trek mijn plan. Het is er smalle doorgang en er staan mensen die dan zeggen: moet je weeral door.

Het is een straatje zonder eind, ik was in veel verenigingen, ik heb dat laten vallen door het vele ziek zijn. Ik ben één maal mee geweest met ziekenzorg ik kan niet tussen mijn muren blijven, ik heb rolwagen nodig want ik kan geen lange afstanden doen, ik durf niet aan iemand vragen duw mij eens, ik had ook geen vaste begeleider mee, dus ik voelde mij een last. Lichamelijk, geestelijk, financieel zit ik in de knoei.

Beperkingen spelen ook mee, als de vereniging een wandeling inricht van 16 km dan kan ik niet mee, als ze gaan fietsen in plaats van enkele uurtjes een ganse namiddag dan gaat het ook niet. Zij bedoelen dat niet kwaad en die vereniging is er ook niet speciaal voor mensen die niet meekunnen. Men zou toch iets meer rekening kunnen houden met ons, als ik een rolstoel wil gebruiken wie gaat er mij dan duwen?

Als ge zelf gespannen zijt, lokt ge misschien mee verkeersagressie uit. Als ge traag de weg oversteekt dan krijgt ge irritatie van de andere verkeersdeelnemers. Binnenzitten is dan de reactie. Het verkeer is ook te gejaagd, het houdt geen rekening met tragere mensen.

Ik had een operatie aan de voet, een pees werd uitgerokken, een operatie aan de hand, artrose gaat helemaal rond, aangesloten via OCMW, 66% invaliditeit, ik kon niks krijgen buiten enkele dingens.

Mijn partner is op pensioen, ik ben die periode heel depressief geweest. Ik heb dan een heupoperatie gehad, moest lang revalideren, dan knie, heup is goed, dat had al 10 jaar eerder moeten gebeuren.

Ik vind het heel erg, ik kan er mij niet overzetten omdat ik niks meer kan doen, het zangkoor niet, ik kan niet lang zitten, dus niet mee optreden. Dansen kan niet meer, ik was bij verenigingen, nu ben ik pas bij een andere vereniging gegaan, ik had

ook geen goesting meer, ik ben lang naar een psychiater geweest. Ik kende niemand die dat had, van mijn eigen leeftijd toch niet, artrose is toch een oudermensenziekte, 50 jaar is wel niet jong meer maar toch.

de maximumfactuur

De maximumfactuur biedt voor ons maar een gedeeltelijke oplossing. Ten eerste omdat we toch eerst zelf alle kosten moeten dragen. Bovendien omdat heel wat medische zaken, nochtans noodzakelijk in het licht van een genezings- of verzorgingsproces, niet worden opgenomen

Niet-erkende ziektes

5 jaar geleden met een open wonde aan het hoofd op de spoed. Men kon geen pijnstillers geven, zij waren bang voor mijn ogen. Ik heb veel prikjes, rond oog gekregen, veel druppels en medicamenten die helpen niet. Na 1 jaar heb ik een groot onderzoek laten doen in Middelheim, omdat huisarts vond dat mijn zicht erg snel daalde, als het op zo'n korte periode zo snel daalt, dan zou je na 5 jaar blind kunnen zijn.

Een operatie kost € 3000, de arts geeft geen garantie, het bedrag is voor ons onmogelijk, ziekenfonds komt niet tussen omdat het om een esthetische operatie zou gaan, ik begrijp niet waarom. Ik wacht op een betere toekomst maar door te wachten wordt het slechter en slechter.

Als het ziekenfonds zou terugbetalen zou ik het laten doen. Eén operatie zou in L. moeten gebeuren, de andere in R. Ik weet niet wat te doen, wachten is achteruitgaan. Het is een goeie dokter maar hij heeft ook geen oplossing.

Het OCMW komt ook niet tussen. Dat heeft ook te maken met het feit dat onze papieren niet in orde zijn, we wachten al 10 jaar op regularisatie.

Met het CVS probleem werd ik doorverwezen naar G. in L.. Daar werd ik doorverwezen naar J.. In J. werd ik naar de sportkliniek doorverwezen. Daar zou de enige arts zijn die CVS behandelt in België. De sportkliniek zou een afdeling zijn van het ziekenhuis. Maar later bleek dat het om een privé kliniek zou gaan. Bij het binnenkomen betaal je € 30 inschrijvingsgeld. Anders kom je er niet in. Je moet op voorhand betalen. Maar ach, bij een huisarts betaal je ook ongeveer dat. De eerste keer, vier jaar terug, deden ze testen op uithouding, bloed, luchtwegen enz. De testen voor CVS. Een paar maanden later kreeg ik de rekening, € 859. Ik vergeet het bedrag nooit. En ik kreeg geen briefje voor de ziekenkas. Ik moest er om de drie maanden naar toe. De medicijnen die ik kreeg voorgeschreven waren homeopathisch. Ik moest daarvoor € 120 voor 2 doosjes. Dat was voor 10 dagen. Dus voor een maand moest ik daar € 360 voor betalen. Dat kan ik mij toch niet veroorloven, wie wel?

Toen ik 46 jaar was werd CVS vastgesteld. Dat is geen leeftijd om je op te sluiten. Ik deed toen werk op de computer, je moest er wel met je kopke bij blijven. Maar fysisch zwaar was het niet. Maar dat kan ik niet meer. Ik kan me niet meer zo lang concentreren. Twee uren lezen gaat niet. Na 15 minuten gooi ik het boek al naast mij. Maar nu gaan ze dus zien wat ik nog kan doen. De mutualiteiten kunnen niets doen. De staat moet CVS eerst erkennen. En ook de huisarts krijgt mijn dossier niet. Dat zijn de problemen. Anders zouden er nog mogelijkheden zijn.

Met brillen ook. Ik heb een 8,5 voor ver te zien en een 12 voor kort te zien. Vanaf 8 wordt dat terugbetaald. Gelukkig zit ik daar net boven. Maar wat doen die andere mensen? Ik moet bovendien elke 6 maanden nagekeken worden en andere glazen hebben. Dat is € 400. Wie kan dat betalen. Ze geven bovendien maar glazen één keer per vier jaar.

4 jaar geleden vroeg G. de schuldbemiddelaar om een bril. Ze moest het uitstellen, want er was geen budget voor. Nu is er nog steeds geen budget voor. Daarom heeft G. een brilletje gekocht in een gewone winkel. Haar ogen hebben twee verschillende glazen nodig, maar de brillen daar hebben allemaal twee dezelfde glazen.

Ik ben niet ziek, ik ben gezond. Ik heb een gehoorapparaat en dat kost 50.000 BF. Dat is veel geld. Ik heb 10.000 BF terug gehad.

Bereikbaarheid

We stellen vast dat huisartsen minder en minder aan huis willen komen. Soms is dat nochtans belangrijk, vooral voor mensen die landelijk wonen en geen eigen wagen hebben.

Ik denk er over van dokter te veranderen. Ik geraak trouwens moeilijk bij mijn huisdokter. Hij woont in W. en ik in E.

We hebben een goeie huisarts. Alleen, ik ben nog van de oude stempel. Maar zaterdag en zondag is hij niet meer altijd bereikbaar. Alleen als hij van wacht is, anders moeten we naar een andere dokter.

Als ik naar haar bel, en ik zeg ik kan niet van mijn plak af, dan komt ze niet, dan zegt ze: ge weet wat ge moet doen, liggen en pillen pakken. Moest ik op mijn brommer kunnen, dan zou ik zelf rijden, het is eens geweest dat het geijzeld had, ik moest er met de brommer door want de dokter haalde met zo 'n weer haar auto niet buiten.

Ik zit nu aan mijn derde huisarts. De tweede had me 14 dagen laten creperen met rugpijn. Ik bleek nierstenen te hebben. Ik had last van mijn been en kreeg flubit. Ik had bloed in mijn urine en maakte de hele nacht koorts, 39 à 40° koorts. De dag nadien had ik een rood been. Ik bel de dokter van wacht. Ik had het vuur, en als het boven kwam ... Ik belde 's maandags naar mijn huisdokter met de vraag of hij niet langs kon komen.

Kan je zelf niet komen?, vraagt hij dan. Kameraden hebben me naar spoed gebracht. Als ik 2 dagen later was geweest, zouden ze mijn hebben moeten amputeren.

Toen mijn dochter twaalf was, kreeg ze griep. Ze werd steeds zieker en wou niet meer eten. Het werd steeds erger. Mijn vrouw belde de dokter, maar die wou niet komen. Ik was gaan werken. We hebben ze dan naar het ziekenhuis van A. gevoerd. Daar zeiden ze dat het bijna te laat was. Hadden we 5 minuten langer gewacht! Mijn dochter had een hersenontsteking, waardoor een deel van de hersenen zijn afgestorven. Eerst kon ze niet meer eten en stappen. In A. heeft ze 5 dagen gelegen, nadien is ze met spoed opgenomen in het ziekenhuis van L. Daar zeiden ze dat ze al gehandicapt was, voor ze ziek werd. Dat was niet juist! Nadien is ze opgenomen in een revalidatiecentrum voor een jaar en half. Nu is ze thuis en kan ze weer stappen enzo. We hebben nog gedacht van de dokter een proces aan te doen, maar dat help toch niet en we hadden al zo veel kosten.

*Ik heb ook contact met mijn specialist voor andere dingen, als ik wil praten dan mag ik voor zijn spreekuur komen, ik heb zo 'n grote dossier bij hem, ik voel er mij goed bij.
Ik heb 2 maal mijn huisarts 's avonds gebeld, hij kon niet komen omdat hij het te druk had, 's anderendaags lag ik al op de intensieve zorgen. Ik mocht niet dood gaan want ik had nog 5 kinderen om voor te zorgen.*

Begrip, steun

Meestal voelen we wel hoe onze huisdokter echt wel de zorg opneemt voor onze gezondheid. Hij luistert goed en heeft heel wat begrip voor onze problemen. Hij geeft ons tips en helpt ons vooruit bij allerlei problemen, bijvoorbeeld rond gezonder leven, een verslaving, onze voeding. Soms verdedigt hij ons ook bij het OCMW. De huisarts kan echt een vertrouwenspersoon zijn van ons gezin.

Ik zal bij het begin beginnen. Met mijn huisarts heb ik een goede band. Ze komt om de 14 dagen langs, voor al mijn pillen en zo. Ik kan heel goed praten met haar over alles.

Als er problemen zijn kan ik bij de huisarts terecht. Hij is heel goed. De meest goede ervaringen heb ik bij hem. Als ik geen geld heb, helpt hij me ook verder. Hij geeft me dan staaltjes van medicijnen. Ik ga altijd naar dezelfde dokter, hij is een vertrouwenspersoon. Nu moet ik niet meer dikwijls naar de dokter. Vroeger moest ik wekelijks en dat voor een lange tijd.

Mijn huisdokter is ne goeie mens. Niet alleen als het over medische problemen gaat. Hij ontvangt mij altijd. Hij luistert, of ik hem kan betalen of niet.

Van de huisarts heb ik echt heel veel steun gehad, ik mag hem ook met Geert aanspreken, hij heeft tijd voor mij, ik krijg de kans om mijn verhaal te doen, hij doet zijne frak uit en zet zich in de zetel, hij smoort samen met mij een sigaretje en dan praat hij met mij, hij zegt dan: die mannen zijn weer bij mij geweest, hij geeft dan staaltjes.

Mijn huisarts is mijn vertrouwenspersoon. Ik ga al lang bij dezelfde en heb er wel vertrouwen in. Ik kan er ongeveer alles tegen zeggen. Ik ben op mijn gemak bij hem. Bij de problemen in mijn gezin heb ik meest steun gehad van de huisarts. Hij heeft doorverwezen.

Mijn ouders vinden mijn migraine maar flauwekul, mijn vader is in het leger geweest, dat zegt genoeg. De huisarts gelooft mij wel, die migraine is iets waar ik nooit zal vanaf geraken.

In P. is er een psycholoog die met je praat. Dat wordt terugbetaald. Ook geven ze daar medicatie. Maar ik vind dat onnozel daar naar toe te gaan. Bij mijn huisarts kan ik voor hetzelfde terecht. Ik kan met hem praten en hij geeft mij net dezelfde medicijnen dan in P., pijnstillers en spierontspanners. Dus waarom zou ik daar naar toe gaan? Voor 200% vertrouw ik mijn huisarts. Na 32 jaar behandelen moet dat wel.

Met de huisarts heb ik heel goeie ervaringen, ik moet geen opleg betalen, tegen de specialist heb ik mijn situatie uitgelegd, hij stuurt de rekening ineens naar de ziekenkas en ik krijg een afrekening van 0,0€.

Ik werd naar een psychiater gestuurd maar die was precies zotter dan ik, ik moest mijn verhaal vertellen en hij reageerde niet, dat stoorde mij, ik werd er zenuwachtig van, de huisarts heeft er dan eens mee gebeld en de psychiater zei dat het zijn manier van werken was. Ik heb liever een gesprek, ik ben er niet meer terug geweest.

Van de huisarts mag ik niet klagen, hij heeft mij op weg gezet en naar een psychiater gestuurd, hij heeft ook een briefke gegeven voor gesprekstherapie bij de psycholoog.

Voor de psychiater betaal ik de gewone factuur, hij werkt in de kliniek, ik heb ook al een paar keer medicamenten meegekregen voor een paar maand, ik vind dat toch wel positief dat zij ook aan de ambulante patiënten denken.

Ik heb zelf de stappen gezet naar het jeugdbeschermingscomité. Dat mens heeft 3 jaar lang bij ons geweest. J. kwam thuis en zijn ogen stonden heel rood. Ik belde naar de huisarts en hij vroeg mij of J. moe was. De dokter had al snel door wat er aan de hand was en zei dat hij na zijn uren ging langskomen. 's Nachts is hij er mee komen praten. Toen kwamen alle symptomen naar boven. Hij vroeg of hij zijn urine en zijn bloed mocht testen. We zouden hem wijsmaken dat zijn zusje ziek was en dat hij daarom die testen moest doen, maar hij had het al snel door. Op school vertelde hij erover tegen zijn vrienden en zij legden hem uit dat het om een drugstest ging.

Lang niet altijd of bij iedere geneesheer/specialist voelen we dit zo aan. We stoten ook op veel onbegrip, en voelen ons niet altijd ernstig genomen. Ze geloven ons niet of doen ronduit kwetsende uitspraken.

Ik heb eigenlijk mijn vrouw leren drinken. Ik zei: een pintje drinken kan geen kwaad. Maar 't is altijd vermeerderd. Tot 1 ½ bak per dag! Ondertussen kregen we kinderen: Stefan, Delphine, Dave en Dario. Het kon niet meer verder. We zijn bij de huisarts te rade gegaan. Hij heeft gekeken waar we konden geholpen worden. Het is nu 1 ½ jaar dat ze niet meer drinkt.

Het wordt een routine om medicatie te nemen. Pijnstillers, bloedverdunners, antidepressiva, slaappillen, ontstekingsremmers. Je bent er na een tijd aan gewend. Hoe meer je neemt, hoe meer je nodig hebt. Ik kan er gelukkig met de huisarts over praten.

De dokter kijkt ervoor dat ik bij D. zou kunnen gaan werken. Dat is vrijwilligerswerk. Je kunt er gaan werken terwijl je nog aan de ziekenbond bent. Ik verlang daar wel naar. Dan kan ik weer thuis wonen. Ik moet niet elke dag naar D. gaan. Ik zou bvb twee dagen in de week gaan, dan kan ik ook nog naar Poverello gaan.

De specialisten waren heel goeie mensen, zowel voor mijn knie als voor mijn heup, ik kon ermee praten, mijn hand moest al van juni in de plaaster maar de specialist had gezegd als ge kunt wachten tot na de zomer, dan hebt ge minder last van de warmte, ik kon het echter niet meer uithouden en dus zit hij nu in de plaaster.

Toch is niet iedere ervaring zo positief.

Voor lichamelijke klachten ga ik naar mijn dokter. Maar de laatste tijd voel ik het aan alsof hij me niet ernstig neemt. Ik ga hem eens bij mij thuis laten komen; daar ben ik op mijn terrein, op mijn gemak. Dan ga ik het hem duidelijk vragen: wat is dat nu? Ik ben 54 jaar. Alles doet pijn. Even heb ik gedacht dat het psychologisch was. Maar de

dokter zegt gewoon: ge moet afvallen. Er zijn zoveel mensen die veel zwaarder zijn als ik, en die al die pijnen niet hebben. Hoe kan dat dan? Ik ben altijd moe. Ik wil 's morgens opstaan voor mijn kinderen.

De huisarts is geen slechte, men zegt mij soms van over te stappen, maar hij kent heel mijn voorgeschiedenis, ik moet er een paar keer per maand zijn. Een afspraak maken lukt wel, ge moogt op tijd binnen maar de telefoon rinkelt aan één stuk door, zodat ik soms vergeet waarvoor ik gekomen was.

Onlangs had ik een slechte ervaring met de dokteres, ik had een spierontsteking aan mijn arm, ik had al veel te veel Voltaren en mesolid gepakt maar ik kon toch niet slapen, De dokteres zei: afvallen hé, water en brood is goed, nikske is nog beter, ik ben al gewend dat ze zo klappen, ze pakte dan mijn bloeddruk maar dat deed heel erg pijn aan mijn arm, de dokteres zei: gij kunt niet veel verdragen, de band van dat machien was te klein, zij probeerde het terug, ik zei ik word precies mottig,

Als die openheid er niet is, durven we er ook niet altijd over praten hoe we ons voelen. Of we gaan gewoon niet omdat we bang zijn voor slecht nieuws.

Ik heb 13 operaties gehad, er is bot uit mijn heupen genomen, ik heb 3 jaar niet kunnen wateren. Mijn huisarts dacht dat het psychisch was. Ik heb gezegd aan mijn huisarts dat ik dacht dat hij dacht dat het psychisch was. Ik ben dan naar een andere huisarts gegaan. De twee huisartsen hebben samen gepraat. De dingen hangen wel aan mekaar.

Ik ben bang om naar de dokter te gaan, als 't dan toch niks is wat zal hij dan denken. Vroeger durfde ik niets te zeggen, dan zat ik daar te denken en als iemand anders iets zegde, dacht ik, had ik het maar zelf gezegd. Nu durf ik wel iets zeggen.

Ik geloof eigenlijk nieverans meer in, jullie hebben een goeie huisarts, gaat ge bij de mijne binnen, dan is van koppijn pak maar een asperinneke. Als ge zegt dat ge moe bent, dan zeggen ze daar kunnen wij niks aan doen. Ik heb nu echt niemand. Als ik bij de dokter binnenkom dan is het precies: allé daar hedde ze weer.

Ik ben trager dan de anderen, ik moet veel en rap werken, ik heb ook een handicap, maar niemand heeft er oog voor. Ik durf er zelf met niemand over praten, ook niet met de huisarts

De verzorging en de dienstverlening in een ziekenhuis

Ik moest opgenomen worden, maar er was geen plaats in het ziekenhuis en we moesten wachten. Het moest snel gaan. Ineens was er plaats en konden ze niet wachten.

De revalidatie was er wel heel goed en dat heeft me erg geholpen. 's Morgens kreeg ik kine, altijd van dezelfde persoon, en 's namiddags kreeg ik kine, ook altijd van dezelfde persoon. Ook een uur zwemmen was daar bij. Dat heeft me goed geholpen.

Een kliniek is wel goed maar er is altijd maar een minimum bemanning, het moet allemaal rap rap gaan. Ik zat met een ingepakt polleke en ze waren al bijna weg voor ik kon vragen om mijn vlees te snijden.

In de kliniek is er ook niet altijd samenwerking: eerst komt de assistent die doet iets en dan komt de specialist en die zegt waar die mee bezig is, en uiteindelijk moet ik dan toch onder de scanner.

Ik moest geopereerd worden. Mijn ma was daar gestorven in een kamer van 4. Ik heb gevraagd of ik geen kamer van 2 kon krijgen om niet in de kamer te belanden waarin mijn moeder is gestorven. Ik kreeg net een botte te spreken. Ze zei dat het niet ging omdat er daarvoor een opleg zou moeten betaald worden en dat ging niet want het was van de ziekenbond. Ik heb een 1-tje achteraan op mijn klevertje zeiden ze me. Ik legde haar uit waarom ik niet in een kamer van 4 wou liggen, maar het ging niet zei ze. Later kwam ze me zeggen dat het toch ging gaan omdat het van die dokter altijd kamers van 2 waren. Ik vind dat zo erg. In de plaats dat ze haar eerst informeert of eens denkt welke dokter dat het was en dat het bij hem altijd kamers van 2 zijn... nee, ze maakt daar zo 'n scène van eerst. Ze mogen er wat menselijker tewerk gaan vind ik, ook het onthaal

Dat 1-tje heeft niets te maken met de kamer die je krijgt. Mijn pa heeft dat ook, van hem is het omdat hij gepensioneerd is, hij heeft wel geld. Het betekent enkel dat je meer terugtrekt. Achter de balie weten ze niet onder welke categorie dat je valt

Mijn vrouw wordt thuis gewassen door het Wit-Gele Kruis, ze kan niet zelf instaan voor haar hygiëne. Maar in het ziekenhuis vonden moest ze zichzelf wassen. Mijn vrouw zei dat ze niet zolang kon blijven rechtstaan. Pak dan een vuilbak om op te zitten, zeiden ze.

Waarom besluit een arts dat mijn vrouw zichzelf moet wassen? Beiden zouden moeten argumenteren, en dan proberen tot een consensus te komen. Als dat niet lukt, moeten we een andere kliniek zoeken. Onze huisarts heeft op een bepaald moment naar die specialist gebeld en toen was het direct opgelost. Maar ondertussen hadden we wel veel stress. Dat kan niet. Nu wel 2^e keer opgevangen in de kliniek.

Ik heb ook een minder leuke ervaring. Voor de geboorte van mijn zoon moest ik veel prikken krijgen omdat hij te vroeg ging komen. Ze hebben dan een katheder geplaatst. Maar ik had daar veel pijn van, ik kon bijna niet meer praten. Als ik dat zei, zeiden de verpleegsters: maar madam, vandaag is 't dit en morgen iets anders...

Ze hebben die katheder dan toch moeten verwijderen, maar ze hebben dat op een verkeerde manier gedaan. Ze hebben de helft laten zitten. Ik had 's anderendaags een heel dikke arm, van het product dat er naast gelopen was. Ik heb er nog steeds last van. Soms kan ik niets opheffen met die arm. Het is een lidteken en ik mag me niet opwinden of het komt heel gespannen.

Ik heb toen wel overwogen om klacht neer te leggen maar ik had niet veel om te bewijzen. Ik MOEST De naam weten van de verpleegster. Wist ik niet. Het was mijn woord tegen het hunne. Ze konden zeggen dat ik het er zelf uitgetrokken had... De dokter heeft het uit mijn hoofd gepraat. Hij zei ik heb gedaan voor u wat ik kon, laat dat maar zo. Je kunt er niet tegen op, dokters onder mekaar. Nu zou ik het anders doen, nu heb ik meer haar op mijn tanden. Ik heb meer lef ze zouden niet meer zo gemakkelijk van mij afkomen. Ik zou vragen dat ze een keer in mijn woorden zeggen.

Met mijn huisarts heb ik goed contact maar het begon met een accident. De eerste dagen is toen alles fout gelopen, het begon al met de ambulance. Men wilde een spalk aanleggen maar mijn knie zat geblokkeerd, dus ze hebben die geforceerd, de spalk zat

niet goed, ik heb pijnstillers gevraagd maar kreeg die niet omdat ik misschien diezelfde dag nog zou geopereerd worden, men heeft dan mijn been rechtgezet zonder verdoving, ik moest maar niet te flauw zijn. Ik kreeg toen ik op mijn kamer kwam eerst geen eten omdat ik te laat was, het was al 7 uur maar ik was al van 2 uur op de spoed. Men had dan een plaaster aangelegd maar die zat te vast, 's nachts heeft men die er moeten afhaken. Na de operatie was ik nog niet helemaal uit verdoving toen de dokter kwam zeggen dat ik er maar moest mee leren leven, ik heb dan een dag langer moeten blijven omdat ik zo overstuur was. De laatste operatie is heel goed verlopen.

6 jaar geleden had ik een verkeersaccident met 1 kwetsuur aan het tibia plateau (waar knie op rust), er werden 2 bouten geplaatst, ik kon thuis niks doen, ik woon op het eerste, ik had veel pijn en kreeg op den duur een prothese, ik kon been niet meer plooiën, de dokter zei ermee te leren leven. Ik sprak van een revisie operatie, niemand gaf garanties, tenslotte is er vorig jaar in A. een operatie gebeurd, er zat een zenuw geblokkeerd, daar kwam pijn van, toen mijn knie open lag zagen ze dat de prothese die uit 2 delen bestond, niet goed op mekaar paste, één deel zat schuin, nu heb ik tweede prothese in 2 jaar tijd.

Vandaag ben ik zonder krukken, morgen misschien weer krukken nodig, buitenwereld zegt dan: allé wat komedie speelt die nu.

Dikwijls wordt de kliniek dan voorgesteld, ge weet wel wanneer ge daar binnen gaat maar er buiten geraken dat weet ge niet. Ik heb er al veel gelegen, de verpleegsters kennen mij, dat geeft een soort onverschilligheid, zij zeggen hier is uw kast, uw bed, het belleke, gij kent dat hier, ge kunt uw plan wel trekken. Maar de nood aan opvang die ik heb wordt niet gezien.

Op de revalidatie is de begeleiding ook maar minimaal, misschien zou het personeel toch iets meer persoonlijk mogen bezig zijn, zij komen wel kijken maar er zou een intenser wederzijds contact moeten zijn.

De dokters komen alle dagen aan uw bed, ze hebben dan veel te weinig tijd, ze gebruiken veel medische termen of er is een resem studenten bij, die moeten dat ook leren, maar ge ligt daar als studiemateriaal, als hij weg is schrijf ik al mijn vragen op en dan vraag ik aan de hoofdverpleegster of zij de dokter terug kan sturen, dat doet zij wel, na zij ronde maakt hij wel tijd..

De communicatie

We krijgen onvoldoende informatie over wat we hebben of niet. We weten niet waar we aan toe zijn. Veelal moeten we het stellen met een onduidelijke uitleg over onze ziekte. Is dat omdat we zelf niet mondig genoeg zijn? Als een vrijwilliger van Welzijnsschakels meegaat, lukt het beter, dat biedt ondersteuning. Zeker dokters in een ziekenhuis gebruiken veel te veel medische termen die we niet verstaan.

Informatie

Als ge naar de specialist gaat dan moet ge betalen, dan moet ge naar de huisarts bellen voor de uitslag maar die vraagt van dan toch te komen zodat ik daar opnieuw moet betalen.

Ik versta veel Nederlands maar op gebied van gezondheid niet alles, Iemand (welzijnsschakels) gaat mee om te vertalen, mijn bloeddruk is nu altijd te hoog, vroeger had ik dat nooit. De dokters doen niet zoveel moeite om duidelijk te maken, ik ben verscheidene malen behandeld maar niet zo goed geholpen.

Ik had een werkongeval en we hebben 7 maand moeten vechten om het in orde te krijgen, zonder die steunpersoon was het niet gelukt, de werkgever deed ook niet veel moeite en andere hulp was er niet.

“Maar ze zeggen niet wat je hebt of niet hebt. Ge weet niks.”

Op medisch vlak is er ook nooit duidelijk uitgelegd welke problemen zullen blijven, als ge niet zo goed Nederlands spreekt, krijgt ge ook minder goede antwoorden. Natuurlijk is het ook zo dat de dokters het soms zelf ook niet weten.

Met mijn zoon heb ik wel goeie ervaringen met de kinderarts, een dokteres die heel vriendelijk is. Ik moet elk jaar met hem naar de hartspecialist. Ik begrijp wel niet goed wat hij vertelt. Hij zegt van alles met veel moeilijke woorden en ook heel stil. Hij zegt dan: 't is niet verslechterd, maar ik weet eigenlijk niet welke uitleg hij gegeven heeft. Gelukkig moet ik dan daarna naar de kinderarts om de uitslag en die legt het dan beter uit.

In het ziekenhuis kreeg ik van de specialist een cd-rom mee met mijn medisch verslag. Zelfs de huisarts kon het niet lezen met zijn computer en zelf heb ik geen computer. Waarom moet dat op die manier? Ik zou wel graag weten hoe het met mij gesteld is.

Ik heb al heel lang een neurostimulator maar het gebruik hebben ze niet goed uitgelegd, nu met de tweede was het veel beter, ik kende het systeem al en ik verstond de uitleg veel beter ik vraag dan: zeg het in mensentaal niet in het chinees..

Onbegrip

Ik had een zwaar ongeval, 3 meter naar beneden gevallen, mijn voet was verbrijzeld, ik werd 9 keer geopereerd, nu eindelijk na 4 ziekenhuizen eindelijk een arts, die zegt dat moet genezen. Ik wilde een andere opinie ik kreeg mijn dossier mee, ik heb het gelezen. Deze mevrouw ziet haar problemen, maar het zit tussen haar oren.

We hebben niet veel contact gehad met dokters. Na telkens te hebben meegemaakt : 't is een sociaal geval. Op de duur wil je niet meer bellen. Met de palliatieve zorg in Aalst hebben we geen problemen meer gehad.

Ik ken een specialist die ze beter op een boerderij zouden steken; je bent te dik zei hij tegen m'n vrouw, hij was erg ongemanierd

Verschil in benadering

Ik heb de specialist aangeduid van in de tijd dat die mens in het ziekenhuis lag. Het enige wat die specialist zei was: 't is een sociaal geval. Ik heb hem 2 keer gebeld om uitleg en telkens zei hij weer: 't is een sociaal geval, hij mag naar huis, ik kan er niets meer mee doen. Hij kan niet eten. Hij moet naar palliatieve. Dat is toch geen uitleg, 't is een sociaal geval... Waarom reageert die man zo? Ik weet het niet. Met het

ziekenhuis werd hij niet goed verzorgd zoals het moest. Ze scheerden hem niet want ze hadden niet graag die gilletes. We hebben hem dan maar een scheerapparaat gekocht en dan deden ze het nog niet. In A. zorgen ze er heel goed voor. Als je in A. iets vraagt, dan doen ze dat direct.

Ik heb een nieuwe heup laten steken. Ik kon geen keuzes maken. Alles werd me toegewezen: het ziekenhuis, de kamer, ... Ik kom binnen in een kamertje en daar zitten misschien vier andere mensen te kijken naar mij. Je bent gewoon niemand, een nummertje, iemand die gestuurd is uit het OCMW. Ik vraag me af wie het recht heeft om over zoiets te oordelen. Ik lag trouwens op een kamer met een onmogelijk persoon. Ik heb de menu's kunnen inkijken en heb vastgesteld dat mensen die gestuurd zijn uit het OCMW en mensen die op een kamer apart liggen, ander eten krijgen. De maaltijd die mensen van het OCMW krijgen is veel minder goed. Ik merk een klassenverschil in het ziekenhuis. Wel mag dit niet geweten worden.

Ook na een slechte behandeling stoten we op onbegrip. Onze medische klachten worden niet serieus genomen.

Geen contact

Mijn man was alcoholist, daardoor zelf mee in de put geraakt. Hij verblijft al 5 maanden in de psychiatrie. Ik heb dit nagevraagd op het OCMW. Ik wist het al wel maar ze hebben het daar op mijn vraag toch toegegeven.

Van de instelling horen we niets. Ze brengen de kinderen niet eens op de hoogte, dat vind ik raar. De kinderen willen nu niet de eerste stap naar hun vader zetten, maar ze wachten op een stap van hem. Mijn zoon komt daardoor nu in de problemen, maar niemand neemt contact op met ons."

Nog een voorbeeld. In het ziekenhuis ligt er een brochure waar in staat dat veel kinderen worden binnen gebracht met maag- en hoofdklachten. Die kinderen komen volgens hen meestal uit éénouder gezinnen. Dat is schandalig. Ik vind het oneerlijk dat we altijd direct die stempel krijgen.

Veelal moeten we het ook stellen met een onduidelijke uitleg over onze rechten. Waarom krijgen we bepaalde tegemoetkomingen maar beperkt?

Bij een arbeidsongeval krijgt ge normaal 100% uitbetaald, ik krijg nu elke maand 70% hoe het komt wordt niet gezegd, ik ging 2 maand geleden naar de vakbond, zij hebben alle gegevens verzameld, ik ben al 2x terug geweest maar ik heb nog altijd geen antwoord

3. Rol van instellingen en diensten

Het OCMW

Een hoge drempel

Als ik het financieel moeilijk heb, mag ik altijd naar mijn moeder gaan. Ik heb extra steun van mijn moeder als ik rekeningen niet kan betalen. Als dat er niet zou zijn, zou ik bepaalde zaken niet betalen. Ik zou niet gemakkelijk naar het OCMW gaan.

Velen onder ons zijn afhankelijk van het OCMW (leefloon). Wat we vooral vaststellen is dat de praktijk ten aanzien van tussenkomsten in gezondheidszorg tussen de OCMW's enorm kan verschillen.

Een aantal duidelijke klachten hebben te maken met:

- Het niet willen tussenkomen in een behandeling omdat ze deze te duur vinden
- Noodzakelijke zorgen uitstellen, opnieuw wegens de hoge kosten
- Ze bepalen mee welke behandeling we krijgen want het moet zo goedkoop mogelijk blijven
- Ze rekenen het geld van de verzorging af op ons budget, ook al krijgen ze het terug van de mutualiteit

Ze zeggen in het OCMW dat ik in budgetbeheer moet komen voor ik hulp kan krijgen.

En ik kon tevoren al niet rondkomen dus nog dieper in de put. Ik heb eraan gedacht eruit te stappen, vergoeding is teveel om te sterven en te weinig om te blijven leven. Mijn zus gaf mij een duw in de rug, ik ben naar OCMW gestapt, op eerste zicht konden zij niks doen, dan naar ziekenfonds, de maatschappelijke werker, eerste contact was positief, belde OCMW, het OCMW was toeschietelijker zij helpen 2 maand met de medische kosten, verlengd tot het einde van het jaar.

Ik had ondertussen financiële schuldenlast, voorstel van het OCMW om een persoonlijk faillissement te vragen.

We hebben ondertussen onderling een oplossing gevonden want mijn zus vond dat faillissement maar niks. Het OCMW zei: maar als ge zelf oplossing hebt dan betalen wij niks meer, wij stoppen met tussenkomst niet in januari maar nu. Ik zag plafond terug naar beneden komen, maar ik was al wat gewapend, ik zag donkere wolk komen, ik ging stantepede overleggen met de psycholoog, fysio op korte termijn bekijken en dan fysio op lange termijn.

Dan zijn we gaan aankloppen bij het OCMW, eerst huis en dan spaarcenten opsouperen, het OCMW stelt collectieve schuldenregeling voor, Ik heb dat gedaan en nu zegt het OCMW dat zij stoppen met extra tussenkomsten, nu moet de bemiddelaar alles regelen maar hoe kan dat nu met minder geld.

De collectieve schuldenregeling is nu gedaan en ik kreeg van het OCMW € 10000 terug te betalen van de financiële steun die ik gekregen had, dat hadden ze niet gezegd, ik geef zelf les, maar ik kan die teksten ook niet lezen.

Ik vind toch dat ge het recht hebt om te weten waar ge staat. Ik weet van iemand die iedere week een 42-uren week doet, heel de maand. Ze heeft budgetbeheer, want ze heeft 2 zware ziekenhuisopnames gehad. Ze gaat in beheer bij het OCMW. Want die hebben

voorgesloten. De kosten zijn nu afgelost. Het OCMW zet nu iedere maand 400 euro op een spaarrekening. Maar die vrouw moet leven met 200 euro per week, en ze zijn met 6 volwassenen in huis. De kinderen kunnen nooit iets extra doen, nooit eens uit gaan of zo. Het OCMW geeft het geld niet terug in eigen beheer. Ze zeggen dat ze op de kortste keer terug kopje onder zal gaan. Maar ge hebt er dus zelf niks meer aan te zeggen, en ge werkt wel 42 uur per week!”

En ik kon het gewoon niet meer aan, ik kon het niet meer aan. Ik heb een goede huisarts en die heeft ook al geprobeerd maar die kafferen ze op het OCMW ook uit.

Ik zou af en toe ook langs een specialist moeten gaan, in het ziekenhuis van E.. Maar het OCMW wil niet. Ze maken er een probleem van dat ik geen vervoer heb. Ik had mijn heup gebroken en dat is verkeerd genezen en ik had zo'n pijn en ik wilde ziekenvervoer. Maar dat mocht niet. Te duur. Dat konden ze niet betalen, ik had al te veel kosten gemaakt. Ik moest met de Handicar. Maar dat recht zitten kon ik niet, dat deed zo'n pijn. Ik ben toch met de Handicar gegaan toen. Het OCMW zegt gewoon neen. Ik ben in budgetbeheer en zij zeggen dat het te veel kost.

Eigenlijk willen ze dat ik vervoerd wordt door liefdadigheid, maar zo gemakkelijk is dat niet! Volgende week moet ik weer op controle en dat was een heel probleem om dat te regelen. Eerst een afspraak maken met de kliniek, dan bellen naar de handicar om te zien of het kan, maar er zijn maar weinig chauffeurs die met de handicar door de stad willen rijden. Dus het is moeilijk. En dan moet ik terugbellen met het ziekenhuis voor een andere datum, en dan ben ik de moed al kwijt! Het is een soep. Ik heb er mijn buik van vol. CM-vervoer is veel gemakkelijker; die komen gewoon en ge kunt liggen. Maar het OCMW wil dat niet betalen.

Als ik dan naar het OCWM ga, of liever naar het blafkot met mijn papierkes, dan zeggen ze: ge hebt er veel te veel bij, dus stelt ge maar uit en uit.

Ik ben met mijn maatschappelijk werkster van het OCMW gaan praten deze week. Ze vroeg mij waarom ik zo bang was van haar. Ik heb haar gezegd: ge weet niet wat dat doet bij mij als ge mij zegt: Amai zoveel geld voor de apotheker, en amai zoveel geld voor de verpleging. Ik kan al van alles niet meer doen. Ik ga niet meer naar de kinesist, ik ga niet genoeg naar de specialist omdat gij zegt dat het zoveel kost. Ik krijg niet de verzorging die ik nodig heb. Zij zei me: Ik bedoel dat zo niet, maar als al die rekeningen hier bijeenkomen is dat wel veel geld op een maand.

Ik zou naar de specialist moeten voor mijn heup, maar ik mag niet gaan van het OCMW want het kost te veel. Maar 's nachts word ik wakker van de pijn.

Mijn verpleger komt elke dag bij mij. Dat kost geld. Het OCMW moet dat van mijn budget betalen maar de volgende maand trekken ze daar toch een deel van terug. Daar reclameren ze ook op. De kinesist heb ik al afgezegd omdat het te veel kost. Ook de sociaal assistent van de CM heeft al geprobeerd, maar zij krijgt het ook niet klaar.

Mijn echtgenoot is al lang ziek. Hij heeft problemen met zijn tanden en hij kan niet goed eten. Ook heeft hij een gezwel in zijn hoofd gehad.

We hebben problemen met het OCMW. Ze willen dat hij nieuwe tanden laat zetten, valse tanden. Zij zeggen dat hij alle tanden moet laten vernieuwen. Maar wij willen dat hij enkel gedeeltelijk nieuwe tanden krijgt, 8 nieuwe tanden. Maar dat is duurder.

Soms mondt een hospitalisatie uit in een schuldbemiddeling, waardoor we het beheer over ons geld helemaal verliezen. Dat kan eerst wel een steun lijken, maar we blijven erin gevangen, en iedere eigen levenskeuze wordt in de kiem gesmoord, zelfs als het over kleine, maar voor ons belangrijke dingen gaat.

Andere ocmw's komen wel tussen in dokterskosten en uitgaven voor medicamenten, komen tussen voor brilkosten of zorgen voor een afbetalingsplan van ziektekosten.

Ze bieden ook ondersteuning om de juiste gezondheidshulp te vinden, zorgen voor noodzakelijke thuishulp tijdens een ziekte- en revalidatieperiode, nemen de tijd om naar onze zorgen te luisteren en nemen ze serieus. Als we ons zo gehoord voelen, scheelt dat al weer aan kosten voor een psychiater.

De wetten zijn ook zo ingewikkeld, ge kunt er niet aan uit. Uit een diep gat ben ik nu zo goed als uit, dank zij een sociale assistente die hard heeft meegewerkt. Ik kan er niet meer mee om, eerst ziek en daardoor een hoop problemen bijgemaakt. Het OCMW zegt: gij denkt dat ge beter zijt, zullie zijn de bazen.

Mensen worden ziek, ik ben er uitgekomen, ik heb zelf mijn ogen opengetrokken en ik heb gezegd, hier moet iets gebeuren, zo kan het niet meer. Ik zeg altijd mijn gedacht en daardoor heb ik al een paar mensen geraakt.

Er zijn mensen die profiteren van het leefloon, aan de andere kant geven ze leefloon terwijl ze weten dat het te weinig is, in D. schieten ze wel bij, zij bekijken geval per geval. Niet alle OCMW's zijn hetzelfde.

De budgetbegeleidster heeft vroeger wel al gezegd dat we teveel naar de dokter gingen, maar ik ben mij daar eens gaan kwaad maken en sindsdien zegt ze dat niet meer. We betalen geen remgeld, de dokter stuurt de rekening direct naar de budgetbegeleider. In het begin zijn we naar de dokter geweest en hebben we gezegd dat we de rekening soms gingen kunnen betalen en soms ook niet. De dokter heeft zelf alles geregeld en gebeld naar de budgetbegeleidster. Maar ik zeg niet dat alle dokters zo zijn hoor. Deze dokter leeft mee met zijn patiënten

Ik werd door mijn huisarts naar de kliniek gestuurd ik werd met een rolstoel naar boven gereden. De eerste keren moest ik elke keer een paar dagen blijven maar er waren thuis problemen, mijn man kon onze 6 kinderen alleen niet aan, Ik zei dus tegen de dokter ik moet naar huis, geef mij medicamenten zodat ik kan vertrekken. We kregen ook financiële problemen, ik ben dan naar OCWM gegaan, ik mocht dan de rekeningen in een paar maanden afbetalen.

Ik ben ook geopereerd geweest, maar heb geen problemen ondervonden met het betalen via OCMW. Toen ik in het ziekenhuis was, vroeg ik om een telefoon op mijn kamer, zodat mijn man me kon bereiken, maar dat zou het OCMW niet kunnen betalen.

Het is bij mij de bedoeling dat het OCMW mijn medische kosten betaalt want ik kon het niet meer betalen. Het ging helemaal niet meer. En daarna is het wel beter gegaan, is het in orde gekomen. Alleen weet ik nu wel niks meer. Ik weet bijvoorbeeld niet of ik nog iets spaar. Ik weet niks. Ik zou graag mijn budget terug zelf in handen hebben, maar ik weet het niet zo goed. Want dan vallen er ook weer voordelen weg. Ik weet dus niet of het lukt. Als ik voorrechten verlies. Ik moet goed nadenken maar nu weet ik

er niks van. Nu heb ik misschien voorrechten die ik dan kwijt ben, als ik alles terug zelf doe.

Hij heeft zijn bril gekregen van het OCMW. Hij moest eerst naar de winkel om een prijsofferte te laten maken die moest goedgekeurd worden door het OCMW.

Ik ben dan ook naar het OCMW gegaan, omdat ik al die rekeningen niet meer kon betalen, zij vertelden daar dat er iets nieuw was, ik mocht dan de briefjes van de dokter en de medicamenten binnenbrengen dan kreeg ik daar nog een deel van terug. Naar de diëtiste moet ik om de 14 dagen, ik betaal € 7 per zitting, en ik krijg dat gedeeltelijk terug van het OCMW.

Op de sociale dienst van het OCMW heb ik goeie ervaringen, in de tijd maakte ik een afspraak met de psychiater maar ik moest 3 maand wachten, de sociaal assistente heeft dan voorgesteld, van ondertussen bij haar te komen, ik ben er content van want zij kent mijn situatie.

De huisarts heb ik sowieso aangekruist, de specialist ook, het centrum voor geestelijke gezondheid ook want toen ik kanker kreeg, dacht ik dat ik hetzelfde meemaakte als mijn moeder. Het was precies alsof ik mijn 3 gasten moest afgeven. Ik heb 10 dagen in het ziekenhuis gelegen. Toen ik thuiskwam, kwam er iemand van het OCMW poetsen en op de kinderen passen.

Ik ben nu bezig met het aanvragen van verhoogde invaliditeit. Maar CVS wordt niet erkend bij de mutualiteiten. Het probleem is ook dat ik mijn dossier van die privékliniek niet krijg. Dat willen ze niet doorsturen, naar het OCMW. Je kunt nergens naartoe.

Ik heb zelf vroeger bij het ziekenfonds gewerkt. Ik deed daar de uitbetalingen voor de invaliditeit. Dus ik weet wat ik nodig heb, dat zijn die medische dossiers. De middelen zijn er maar of ze perfect werken is de vraag. De sociaal assistente van het OCMW helpt mij. Ik weet waar ik naar toe moet. Voor mij kan ik de druk verminderen doordat zij mij steunen. Zij kunnen meer druk uitoefenen.

Bij het OCMW is ook de hiërarchie. Je gaat naar je sociale assistente, maar zij moet haar baas overtuigen van jou geval. Dat is de realiteit.

Ik kon er nergens mee naartoe. Ik wou het OCMW daar niet mee lastigvallen. Ik dacht dat ze daar al werk genoeg hadden je kunt er niet altijd mee terecht. Maar eigenlijk.

Met onze vereniging praten we daar veel over. Naast geld vragen bij het OCMW moet ook de mogelijkheid zijn dat er iemand is die naar de mensen wil luisteren. Alleen maar luisteren.

De mutualiteiten

Wij ervaren dat de mutualiteiten ons heel verschillende voordelen aanbieden. Solidariteit is ver te zoeken, het lijken eerder commerciële verzekeringsbedrijven te worden die elkaar beconcurreren, op zoek naar de meest winstgevendende klanten: diegene die het minste ziekterisico's lopen. Wij, mensen met een laag inkomen, behoren daar alvast niet toe.

De keuze van een mutualiteit ligt voor ons dan ook niet voor de hand, want ze bieden elk wel een aantal voordelen die er voor ons toe doen: zoals terugbetaling van 'lichtere' brilglazen, betere vergoeding van ziekenvervoer,...

Een gewenste situatie zou zijn dat de verschillende mutualiteiten eenzelfde basispakket van hulpverlening en voordelen aanbieden, zodat shoppen niet meer hoeft. Deze voordelen moeten ook gericht zijn op diegenen die de hulp het meest nodig hebben: de zieken en mensen met een beperkt inkomen.

Daarnaast verwachten we van een mutualiteit dat ze ons goed informeert over onze rechten, zodat we niet afhankelijk worden van hulp van bijvoorbeeld het ocmw.

Hier heb je mutualiteiten. Vroeger in Oezbekistan hadden we dat nooit. Ik wist niet wat dat betekende. Super mooie dienst. Je kunt alles terug krijgen en geld besparen.

De maatschappelijk werker van de mutualiteit vroeg het sociaal telefoontarief aan, ik kreeg een attestje van het ziekenfonds dat ik naar L. Belgacom moest doorsturen, BIPT zou dan laten weten wat ze nodig hadden. Tot hun spijt konden zij vermindering niet toestaan, ondertussen is mijn inkomen wel veel verminderd maar ze moeten op een attest van de belastingen wachten dus dat duurt 3 jaar. De maatschappelijk werker van de ziekenkas ging in augustus terugbellen maar ik heb nog niks gehoord.

De financiële problemen en dan de ziekte er bij. De opname van mijn man was heel duur. Ik ben heel tevreden van de ziekenkas. Daar was een sociaal assistente, die heeft mij ook geholpen met betalen.

Ik heb een spierziekte, al 15 jaar. Nog maar pas, nadat mijn man is weggegaan, ben ik overgestapt naar een andere mutualiteit. Daar hebben ze mij wakker geschud wat betreft mijn rechten. Ik heb eigenlijk recht op een traplift. Er staat al wel 15 jaar lang een bed in de living. Ik moet binnenkort nog eens op controle en dan heb ik misschien binnen 1,5 jaar een traplift.

(...) heel veel jaren bij het OCMW geld gaan vragen; was misschien allemaal niet nodig geweest had ik bij de eerste mutualiteit goed geïnformeerd geweest over mijn rechten. Daar ben ik nog kwaad over.

Met een consulent van mijn mutualiteit had ik ook een slechte ervaring, ik had in februari uittreksels gevraagd voor een verzekering, in februari was mijn bruto gelijk aan het netto van januari en ik zat in de knoop. Ik ga naar ziekenkas en daar zegt die consulent dat ik naar de dienst uitkeringen moet bellen, maar ik ben nu hier, als ge financiële problemen hebt en ge moet dan zoveel en zolang bellen want dat is dan zo als ge daar aan de lijn hangt zijt ge voor een tijdje vertrokken.

De consulent belde dan toch zelf na 5 nummers bellen en 30 keer proberen ging hij zelf op computer zoeken en hij heeft het zelf kunnen vinden en oplossen.

In mei ben ik op invaliditeit gegaan maar ik had daar geen bericht van gekregen, ik wilde wel weten welk inkomen ik zou hebben, Ik moest weer zelf naar de dienst uitkeringen bellen, er was geen zalf aan te strijken, ik ben dan in een franse coleire geschoten en heb het toetsenbord van haar computer naar haar hoofd gegooid.

Wij zijn buitenlanders, dus de eerste organisatie waar je gaat is het OCMW. Zij helpen ons met al onze problemen. Ook de mutualiteiten, ze helpen ons. Mijn zoon was in Wit Rusland invalide. Hier proberen we hetzelfde te krijgen. De mutualiteiten helpen ons hierbij. Maar we zijn hier minder dan vijf jaar. En omdat we de twee vorige operaties van ons zoontje niet in België waren lukt het niet. Als we 3 operaties hier hebben, dan kunnen we verhoogd kindergeld krijgen.

Als ik mijn voet overbelast wordt hij helemaal blauw en soms zelfs zwart. De huisarts zegt dat hij er niets aan kan doen. Ik zou volgens hem een jaar moeten rusten. Als ik veel stil zou zitten en rusten dan zou het langzaam kunnen genezen. Maar dat gaat niet. Ik heb mijn huishouden en dan het werk als PWA nog.

Ik ben 35 jaar. Ik moet zelf uit kuisen gaan. Ik kan dan ook geen huishoudhulp aanvragen om mij te helpen in het huishouden. Ook van het ziekenfonds moet ik gaan werken. Ik krijg enkel dokters en kliniek terugbetaald.

Ik heb 4 hulpmiddelen voor me te bewegen : een kruk, een rollator, een rolstoel, een karretje met batterijen. Ze noemen me soms 'Vliegende Marleen'. Ik ga morgen naar de mutualiteit in A. Die vragen voor mij die speciale nummer aan. Ik hoop later dan een sneller karretje te krijgen waarbij ik zelf nog maar een stuk moet opleggen. Een karretje waar ik vlugger mee kan rijden, want als ik nu met iemand meewil die fietst, dan ben ik zo traag dat die andere persoon bijna valt van zijn fiets. Want ja, ik moest het goedkoopste kopen natuurlijk in de tijd, en dat is dus heel traag."

Ik had uitbreiding gevraagd aan de ziekenkas maar dat werd geweigerd. De adviseur in T. deed moeilijk, ik zei: doe gij mijn werk en ik zal het uwe doen. Mensen koeionneren, ik wacht nu op invaliditeit.

verzorging

Ook de verzorging of de hulp waarop we moeten terugvallen bij gezondheidsproblemen is financieel een zware last. Kosten van gezinshulp staan bijvoorbeeld niet in verhouding tot de uitkering die we ontvangen als mindervalide.

Mijn voet is nu volledig vastgezet, bouten in mijn rug, in mijn nek zit ijzer, 2 neurostimulators tegen de pijn, 32 operaties had. Ik had drie kinderen de jongste was 1 jaar, de oudste 5 jaar. Het huishouden moest voort, mijn man werkt na de schooluren, we deden een aanvraag voor gezinshulp en kregen een rekening die zo hoog was als mijn invalidengeld. Die dienst werkt in daguren, dus nooit de uren die ik nodig had.

Familiehulp is ook duur. Mijn ouders waren niet arm, maar als je ziek wordt en alles optelt is dat duur. Mijn papa had MS, moest in een rolstoel. 1000 euro per maand waren de kosten voor verpleging, familiehulp, kinesist,... Heel zijn maandinkomen ging erdoor. Er moet betaalbare hulp zijn. Veel mensen die weinig geld hebben, hebben soms veel zorg nodig en het is niet betaalbaar! Mijn zus had epilepsie, mijn zieke grootmoeder woonde in. Mijn mama en ik moesten de zorg dragen. Als 17-18 jarige moest ik veel helpen in huis en ook nog studeren. Het was te veel, ik ben met de school gestopt. Ik had er niets van gezegd op school.

Over de dienstverlening zelf zijn we niet altijd tevreden. Al hebben we er ook heel goede ervaringen mee.

De thuisverpleging heeft ook dikwijls tijd tekort, zij neemt te weinig tijd, ik weet wel dat zij veel moeten doen op hun ronde maar soms is de verzorging delicaat en ik heb al verschillende keren moeten bellen nadat ze weg waren omdat het verband losgegaan was, de ene kan dat ook wel beter dan de andere, ik moest ook elke keer zelf

zeggen wat er moest gebeuren, normaal zou dat toch in uw kافت moeten staan, soms kwamen ze 2 keer op een dag en een andere dag waren ze het vergeten.

Ik heb ook thuisverpleging aangekruist, chapeau dat thuisverpleging bestaat, zeker in de tijd van mijn ma en mijn man nu. Ze passen zich volledig aan wanneer ze kunnen langskomen. Ze zorgen voor de goedkoopste manier op het op te lossen. Ze gebruikten bijvoorbeeld kleine stukjes plakkers in plaats van grote stukken. Ze zijn zuinig. Dat leren ze waarschijnlijk allemaal wel in hun opleiding, maar toch

Als je in het ziekenhuis opgenomen bent en je wordt ontslagen, kan de thuisverpleging komen. Dat is een goeie zaak. Ik bewonder die mensen.

Ik kon moeilijk kinderen krijgen. Van de tweede moest ik rusten. Omdat er al een kleine rond liep, moest ik in het ziekenhuis verblijven. Ik werd dat zo beu, dat ik vroeg om naar huis te mogen. Dan was je op eigen terrein. Dan kwam de thuisverpleging.

Ik heb twee keer per week een halve dag hulp van thuiszorg. Dat geeft mij een duwtje in de rug. Zij doen wat ik niet kan doen.

Andere instellingen

Psychische hulp

Het CLG heb ik drie keer achtereenvolgend geprobeerd, ik moest altijd opnieuw beginnen, ik vertelde over de problemen in mijn jeugd, ik leg mijn ziel bloot, ik verwacht dan dat ze de volgende keer daarop verder gaan maar dat gebeurde niet. En ge moet dat elke keer opnieuw herbeleven, de eerste keer had ik iemand meegepakt maar de tweede keer stond ik daar alleen, ik stond na het gesprek daar te bibberen op de parking. Toch werd er gezegd "ge zou dat moeten volhouden", de derde keer moest ik weer opnieuw beginnen, want "ik krijg zoveel mensen over de vloer ik kan dat allemaal niet onthouden"

De nummer van tele onthaal heb ik dikwijls gedraaid en dan de hoorn terug neergelegd, ik kreeg dan wel iemand heel lief aan de telefoon maar ik kon dan toch niet zeggen wat er was.

Tele onthaal was heel goed, ik heb het al eens moeilijk en ge wilt niet altijd tegen de kinderen zagen, de mensen bij tele onthaal zijn ervoor, daar kunt ge eens echt tegen zagen; zij hebben mij ook verwezen naar een dienst geestelijke gezondheidszorg; dat was ook prima., ik moest daar maar 1€ betalen, er is maar één nadeel er zijn heel lange wachtlijsten, ik zat echter in een zware depressie en ik mocht toch onmiddellijk komen.

Ik heb nu een intakegesprek gehad op de dienst geestelijke gezondheidszorg in Lier, in het ziekenhuis betaal ik 40€ per keer, hier zou ik maar 2€ moeten betalen maar het kan wel een jaar duren ge weet ook niet bij wie ge terecht gaat komen, klikt het of klikt het niet dat weet ge niet.

Preventie

Ge zijt zodanig bezig met overleven, dat die campagnes (over tandzorg) je over het hoofd gaan. 't Was niet alleen een probleem van betalen of niet kunnen betalen. Het is niet eens prioriteit bij die groep, daar komen eerst de belangrijke zaken.

Mijn dochters krijgen vaccinaties tegen baarmoederhalskanker. In mijn tijd bestond dat nog niet. Ik vind het een heel goede zaak dat dat nu bestaat. Ik kan de vaccins goedkoper krijgen, Ik betaal $3 \times 7 = 21$ €. In het gezin wordt over de kanker heel openlijk gesproken. Mijn dochter vind het heel erg dat ik geen kinderen meer kan krijgen. Ik ben mondiger geworden is door al wat ze heeft meegemaakt. En door de vereniging hier.

Het feit dat meisjes de pil gratis kunnen krijgen tot hun 18 jaar vind ik ook een heel goede zaak. Ik merk een goede evolutie.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.