



Wie eenzaam is, wordt dubbel gestraft

Eenzaamheid (niet te verwarren met alleen zijn) is een onderwerp dat de laatste tijd steeds meer onder de aandacht komt. Terecht, zo blijkt, want eenzaamheid is een fenomeen dat om meerdere redenen schrikbarend is. Niet alleen neemt eenzaamheid grotere proporties aan dan we in eerste instantie zouden vermoeden. Het grootste probleem is wellicht dat we er zo weinig over weten en dat eenzaamheid nog veel te vaak onder de radar blijft.

We weten dat eenzaamheid een negatieve impact heeft op mentale en fysieke gezondheid. Dat op zich is al reden genoeg om er de nodige aandacht aan te besteden. En toch staat er nog heel wat meer op het spel. We zien namelijk dat mensen steeds meer geacht worden om beroep te doen op hun persoonlijke netwerk. Ook in de gezondheidssector is deze evolutie aan de gang. De vraag is natuurlijk hoe je dat doet als je netwerk stilletjes aan verdwijnt, of als relaties door omstandig-

heden steeds meer onder druk komen te staan en aan kwaliteit inboeten. Wie vereenzaamt, dreigt dubbel gestraft te worden.

Dankzij uw steun, halen we voor personen met MS en hun naasten zoveel als mogelijk de hindernissen weg die een kwalitatief sociaal contact in de weg staan. Want niet alleen zijn mensen die beter omringd zijn gezonder en gelukkiger, ze zijn ook beter in staat om de zorgtaken te torsen die steeds vaker ook op hun schouders terechtkomen.

Luc De Grootte
Algemeen directeur

Maria Torfs
Voorzitter

Sociaal isolement, een onderschat fenomeen

Eenzaamheid als gezondheidsprobleem

Sociaal isolement is al lang geen probleem meer dat enkel de kop op steekt bij ouderen. Ook jonge mensen geven steeds vaker aan dat zij zich eenzaam voelen. Volgens het Geluksonderzoek van 2018 geeft meer dan de helft van de jonge Belgen tussen 20 en 34 jaar aan zich eenzaam te voelen. Dat zijn ongelooflijke cijfers. Nog meer verontrustend is dat wetenschappers schatten dat tussen 3 en 10 procent van de Belgen chronisch eenzaam is (we spreken dan over 340 000 tot 1,1 miljoen mensen). Niet alleen zijn de aantallen hallucinant. Het feit dat de marge tussen de twee zo groot is, zegt eigenlijk nog meer. Men weet het eigenlijk niet.

Decennialang is eenzaamheid niet serieus genomen. Nochtans benoemt de Duitse neuroloog Manfred Spitzer eenzaamheid als een van de urgentste problemen van onze samenleving. Hij noemt het de nummer 1 killer, dodelijker dan alcohol. Intussen wordt het onderwerp (gelukkig maar) met meer serieus benaderd, en wordt er onderzoek gedaan naar de vele mentale en fysieke gevolgen.

Eenzaamheid als drempel in de gezondheidszorg

En nu trekken we even de stoute schoenen aan. Eenzaamheid erkennen als gezondheidsprobleem is een ding, eenzaamheid erkennen als maatschappelijke drempel blijkbaar een ander. We merken namelijk dat het nieuwe credo in het gezondheidslandschap is om eerst te rekenen op het eigen persoonlijke netwerk, en dan bij uitbreiding het professionele netwerk. Akkoord, er is een groei aan zorgvragen en een beperkt aantal middelen. Akkoord, een samenwerking tussen professionelen, vrijwilligers, en mantelzorgers zorgt vaak voor prachtige en hartverwarmende resultaten. Waar we niet mee akkoord gaan, is dat je mag veronderstellen dat iedereen dat zomaar kan.

Voor chronisch zieken is het namelijk helemaal niet evident om hun persoonlijke kring aan te spreken. Zij kregen en krijgen namelijk heel wat hindernissen op hun pad die de opbouw en het onderhoud van een sterk netwerk in de weg staan. En die drempels zijn vaak te hoog om alleen te nemen.

"Die hindernissen nemen we samen met hen, iedere dag, dankzij uw steun. Dank u wel!"

DE DREMPELS, EN DE

Mijn gezinsleven

- Aandacht voor het hele gezin
- Gespreks- en praatgroepen
- Opvolgen van informatie en zorg voor mantelzorgers
- Projecten zoals bv. het weekend voor kinderen van een ouder met MS
- Ervaringskoffer: een middel om de (onzichtbare) symptomen te laten ervaren
- Informeren over tegemoetkomingen en hulp in huis
- Jongerenwerking met eigen focuspunten en accenten
- Thema's zoals zwangerschap en relaties opvolgen en info geven

Mijn werk

- Informatie verstrekken aan werkgevers en werknemers
- Wetgeving opvolgen en doorverwijzen
- Sensibiliseren over de mogelijke problemen, maar ook over misverstanden
- De MS@Work Award viert goede relaties tussen werkgevers en personen met MS

Mijn school

- Sensibiliseren over MS bij jongeren
- Wetgeving opvolgen
- Doorverwijzen naar begeleiding
- Infopakketten voor spreekbeurten, GIP, ...
- Bezoek aan scholen door medewerkers en personen met MS



HULP DIE WIJ BIEDEN



Mijn vrienden

- Activiteiten in heel Vlaanderen en Brussel
- Laagdrempelig lotgenotencontact
- MS-begeleiders en buddies opleiden
- Laagdrempelig contact via Facebook en Instagram
- Evenementen die ook toegankelijk zijn voor vrienden en begeleiders

Mijn vrije tijd

- Begeleiden naar hulpmiddelen die meer zelfstandigheid en toegang tot het sociale leven toelaten
- Opvolgen en info delen over toegankelijk reizen, toegankelijke locaties, ...
- Aanmoedigingspremie voor wie sport of beweegt (in groep en/of onder begeleiding)
- Activiteiten in heel Vlaanderen en Brussel
- Vervoer van en naar bepaalde activiteiten
- Vakanties en uitstappen organiseren voor wie extra zorg nodig heeft
- Tips voor vrijetijdsbesteding geschikt voor mensen met een beperking



Hoe kan jij MS-Liga Vlaanderen steunen?

MS-Liga Vlaanderen wordt slechts zeer beperkt gesubsidieerd door de overheid en is om haar werking te kunnen blijven garanderen, voor meer dan 80% van haar werking afhankelijk van de steun van mensen als u en ik, verenigingen en bedrijven. Vindt u een sterk netwerk ook zo belangrijk? U kan op verschillende manier helpen om de drempels weg te werken.

Doe een gift

Steun onze projecten met een gift op het rekeningnummer **BE97 0000 0001 4649**. Vanaf €40 op jaarbasis heeft u recht op een fiscaal attest.

Het is dankzij giften, fondsenwervingsacties, sponsoring, ... dat we op thema's zoals werk, studeren, relaties, en vrije tijd kunnen werken.

Steek de handen uit de mouwen

MS-Liga Vlaanderen is steeds op zoek naar vrijwilligers om een handje toe te steken tijdens een van de vele initiatieven, maar ook om mensen met MS te ondersteunen. In 2020 zetten we volop in op de werving, opleiding en ondersteuning van MS-begeleiders.

Heeft u een luisterend oor, gaat u discreet om met persoonlijke informatie, en hebt u oog voor grote en kleine problemen? Dan is een opleiding tot MS-begeleider mogelijk iets voor u. Herkent u zich niet in dit profiel, maar wilt u graag helpen bij een ander project? Neem contact op met Katrien en Yvonne via vrijwilligerswerking@ms-vlaanderen.be.

Steun MS-Liga Vlaanderen via De Warmste Week

De Warmste Week zorgt voor broodnodige financiering, maar zorgt ook voor sociaal contact en verbinding. Onze actievoerders hebben vaak (on)rechtstreeks een persoonlijke band met een of meerdere personen met MS. Uw steun, maar ook uw aanwezigheid op een van de acties is een enorme steun en een hart onder de riem. Wilt u graag een evenement bezoeken in uw buurt? De activiteiten worden gepubliceerd op de kalender van onze website www.ms-vlaanderen.be. Bedankt voor uw interesse.



MS-Liga Vlaanderen vzw

Algemeen secretariaat :

✉ Boemerangstraat 4, 3900 Pelt - ☎ 011 80 89 80

📧 secretariaat@ms-vlaanderen.be

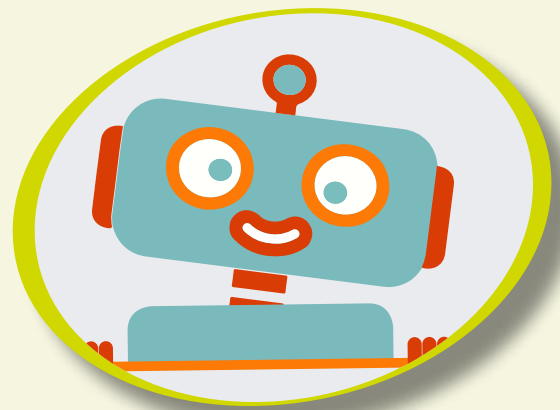
www.ms-vlaanderen.be

Trooper

Alle beetjes helpen en daarom hebben we sinds kort nog een extra manier waarmee mensen MS-Liga Vlaanderen kunnen steunen. Online winkelen is tegenwoordig in, dus hebben wij een pagina aangemaakt op Trooper. In het kort wil dat zeggen dat wie online winkelt bij een winkel aangesloten bij Trooper, maar eerst via onze link www.trooper.be/msliga passeert, zorgt voor extra centen voor de vereniging. De aangesloten bedrijven staan namelijk trouw een deel van de winst die ze maken af. De (kleine) extra inspanning komt dus van de persoon die online winkelt en eerst via Trooper passeert. De extra centen komen van de bedrijven.

Dit jaar hebben 89 mensen op 7 maanden tijd zo € 837 verzameld. Stel u even voor wat we kunnen bereiken als we met z'n allen onze schouders onder het project zetten.

Doet u ook mee?



De MS-Liga Vlaanderen onderschrijft de Ethische Code van de Vereniging voor Ethiek in de Fondsenwerving (VEF)

Als donateur heb je recht op informatie. Dit houdt in dat schenkers, medewerkers, en personeelsleden minstens jaarlijks op de hoogte gebracht worden van wat met de verworven fondsen gedaan werd. Je kan te allen tijde informatie inzien via www.ms-vlaanderen.be of bijvoorbeeld een volledig jaarverslag opvragen via de centrale administratie.

Ons adressenbestand werd nagekeken. Mocht je toch meerdere exemplaren of een brief met een incorrect adres ontvangen hebben, gelieve ons dan hiervoor te verontschuldigen. We stellen het op prijs als je deze fouten meldt aan het secretariaat.