



Praktijk voor
ervaringsdeskundigheid



Mijn naam is Inge Maes. Van opleiding ben ik maatschappelijk werkster en sociologe. Na enkele moeilijke periodes met psychische klachten ging ik als ervaringsdeskundige in de geestelijke gezondheidszorg werken. Dit doe ik ondertussen al meer dan tien jaar. Naast mijn hoofdberoep in Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge kunnen mensen vanaf juni 2026 ook een afspraak met mij boeken in Campo Santo, Centrum voor gezondheid en welzijn in Sint-Amandsberg, Gent of bij mij thuis in Wondelgem. Doelgroep: volwassenen en ouderen.

Wat kan ervaringsdeskundigheid betekenen voor wie beroep doet op de eerstelijnszorg?

- > Iemand met psychische klachten overweegt een (dag)opname in een psychiatrisch centrum/ziekenhuis. Deze persoon voelt de nood om eerst enkele ervaringen te horen van iemand die zelf in opname ging.

- > Iemand is op zoek naar een luisterend oor bij iemand die uit ervaring spreekt. Mogelijke thema's: depressie, angst, miskraam, vruchtbaarheidsbehandelingen, ongewenst kinderloos, verslaving, vroege menopauze en HST, wat vertel je (niet) over je psychische klachten, wat met een gat in je CV door langdurige ziekte?

- > Iemand kampt met schuldgevoelens gelinkt aan psychische klachten en wenst hierover met iemand te spreken.

- > Iemand wil medicatie (bv. antidepressiva) voor psychische klachten afbouwen en dit lukt niet omwille van onttrekkingsklachten. Ik heb kennis van en ervaring met het verschil tussen hervat en onttrekking en van hyperbolisch afbouwen met taperingstrips of magistrale bereiding. Ik informeer hoe je voorzichtig te werk kan gaan en deel ervaringen.

> Ik verlaag drempels naar en gids naar zorgverleners binnen de geestelijke gezondheidszorg, zelfhulpgroepen, interessante websites.

> Iemand zit laag in energie en heeft moeite om het huishouden te organiseren. Ik ondersteun met een haalbare weekplanning.

> Iemand staat op een wachtlijst bij een psycholoog, psychotherapeut, of een psychosociaal revalidatiecentrum en wenst een gesprek.

> Iemand wil meer zicht op en vaardigheden in het herkennen van vroege signalen van psychische klachten. We kunnen samen werken aan een signaleringsplan en/of crisisplan/noodplan.

> Iemand wil steun in het omgaan met suïcidegedachten bv. opstellen noodplan.

> Iemand heeft nood aan steun bij het communiceren over psychische klachten bv. voorbereiden gesprek met een zorgverlener.

Met Slow2glow bied ik gesprekken vanuit ervaringsdeskundigheid. Met aandacht voor psychische veerkracht en zelfzorg.

Ook bied ik mijn kennis en ervaring aan als er in uw praktijk nood is aan een ervaringsdeskundig perspectief op een bepaalde case. Op vraag kan ik bij u groepsessies organiseren over thema's gelinkt aan ervaringsdeskundigheid. Ik werk al meer dan tien jaar met groepen. Contacteer mij indien u voorbeelden wenst van mogelijke thema's.

Wat is het niet?

Ik bied geen begeleiding in crisis en ik ben geen psycholoog of therapeut. Ik verwijst wel door indien nodig.

**Meer info: www.slow2glow.be,
inge.maes@slow2glow.be**

