



AZ Voorkempen

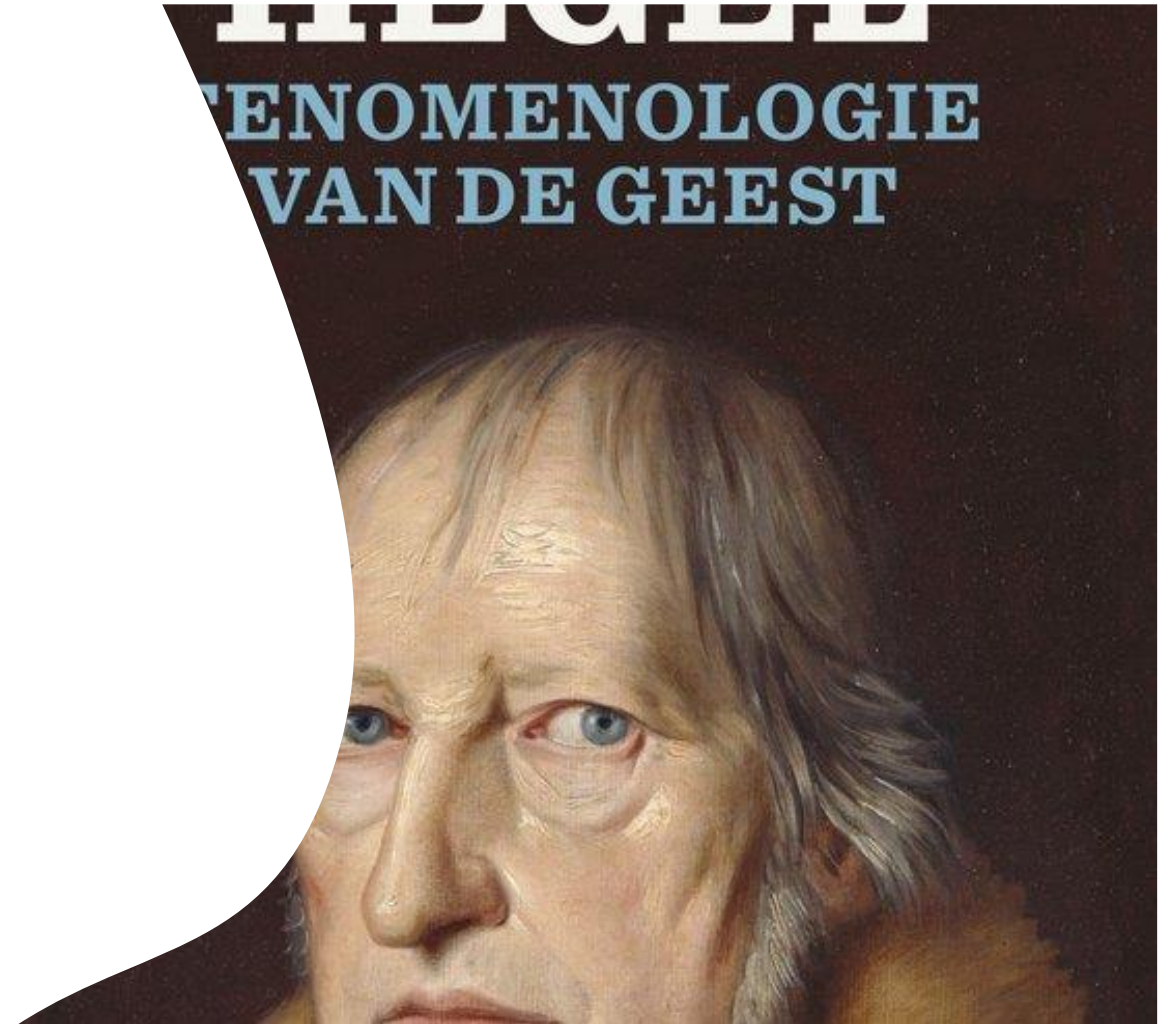
algemeen ziekenhuis
emmaüs

De kracht van onmacht

Dirk Peeters; VAPPOvzw, psychotherapeutische groepspraktijk; consultatie- en liaison- psychiatrie
08/09/2026

De kracht van onmacht

1. Bewustzijn en werkelijkheid
2. Therapeutische proces:
 - 2.1 Fysieke ervaring vs
ik denk dus ik ben.
 - 2.2 De gewaarwording vs
observatie.
 - 2.3 Primaire emotie vs meten.
 - 2.4 Denken vs weten.
 - 2.5 Verstaan vs verklaren.
 - 2.6 Context vs bewijs
 - 2.7 Betekenis vs waarheid
 - 2.8 Verandering vs evolutie



Belichaamde cognitie:

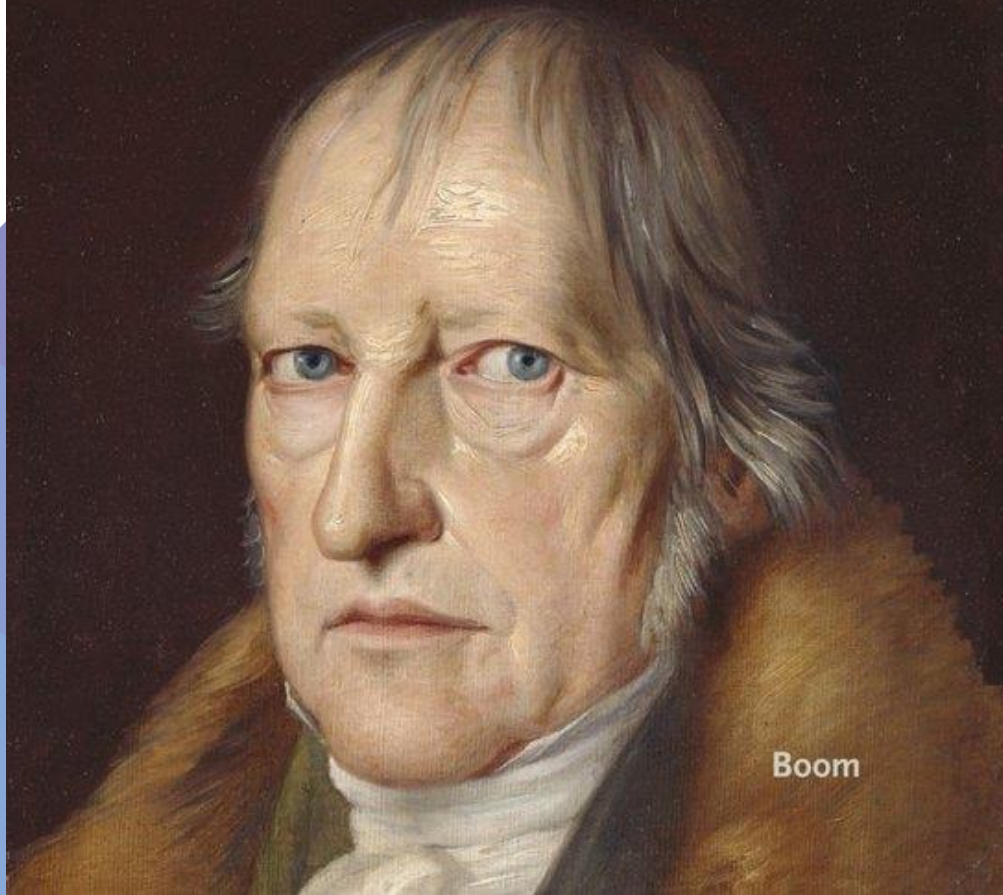
De boom der kennis (*El árbol del conocimiento*) is een invloedrijk boek uit 1984 van de Chileense biologen en neurowetenschappers Humberto R. Maturana en Francisco J. Varela. Het werk onderzoekt de biologische basis van het menselijk kennen en onze waarneming.

Psychotherapie is een proces waarbij de waarneming leidt tot een gewaarwording welke zich vertaalt in emotie die aanzet tot een denken waarmee de mens zich probeert te begrijpen door te verstaan en te verklaren waardoor afhankelijk van de context een betekenis ontstaat die een verandering kan teweeg brengen die waargenomen wordt.

GEORG WILHELM FRIEDRICH

HEGEL

FENOMENOLOGIE VAN DE GEEST



Boom

1

**Mijn grote problemen in
mijn kleine wereld zijn
kleine problemen in mijn
grote wereld**



2

De kracht van onmacht

Corona crisis 2020

Trakteer je op de Kracht van Onmacht

Dr. Dirk Peeters

Over hoe levensdrama's
levenservaringen worden



AZ Voorkepen
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Corona doorstaan zonder angst

Praktische toepassing



"Je kan maar geven aan de anderen waarvan je overschot hebt"
dr. Dirk Peeters - *liaisonpsychiatrie*



Beste collega's, liefste mensen allemaal

We verwachten volgende weken een oplopende graad van corona-infecties; de onrust en de angst zullen zienderogen toenemen. Dit is onmacht. Een gevoel waarmee de westerse mens niet zo goed heeft mee leren omgaan. Graag geef ik jullie vanuit mijn ervaring en deskundigheid enkele regels om de **"DE KRACHT VAN ONMACHT"** te leren kennen!

1. In de plaats van angst, geduldig afwachten:

Het virus zal circuleren tot er voldoende immuniteit is onder de bevolking, zolang zal het duren. **"LAAT ONS DEZE TIJD VERAANGENAMEN"**, probeer steeds begripvol te zijn, laat toe dat het je soms teveel is en dat zij die kracht over hebben steunend mogen zijn. Stuur elkaar positieve en aangename boodschappen ...

2. Relativeren en de humor bewaren:

We kennen de statistiek, velen worden niet of nauwelijks ziek. Van de mensen die ziek worden, wordt een kleine groep ernstig ziek en van die groep overlijdt een klein aantal.

Wens mekaar toe gezond te blijven. Geef vooral vriendelijke bejegening en vrolijkheid aan de mensen. **"NIET KWETSENDE HUMOR IS HELEND!"**

3. Energie goed doseren:

Doen wat we moeten doen, maar vooral niet doen wat niet zinvol of nuttig is! Verzorg op de eerste plaats jezelf goed, niet geforceerd recreatief sporten (wandelen, joggen, fietsen ...) is aanbevolen. Zorg goed voor je naasten.

Ons lichaam herstelt het best door voldoende en voldoende goed slapen tijdens de nacht en siësta's mag als we extra moeten recupereren of slaap te kort komt. **"JE KAN MAAR GEVEN AAN DE ANDEREN WAARVAN JE OVERSCHOT HEBT"**, zorg er dus voor dat je genoeg energie over hebt om te zorgen voor de anderen.

4. Aanvaarden:

"WAT WE NIET KUNNEN VERANDEREN, MOETEN WE PROBEREN TE AANVAARDEN". Waar lijden en liefde samenkomen ontstaat mededogen en begrip. Door mededogen en vergeving wordt het aanvaarden van moeilijke situaties bewerkstelligd. Meditatie en bidden kunnen hier zeker louterend en verzachtend werken.

5. Zingeving:

"WAT MEN AANVANKELIJK ALS DRAMA'S ERVAART, WORDEN DE BELANGRIJKSTE LEVENSERVARINGEN VOOR DE MENSHEID". Ook uit deze crisis zal achteraf heel veel geleerd worden! Dus wederom, angst is hier niet op zijn plaats! Met nuchtere blik vooruitkijken; uit het respecteren van de voorgaande regels zal volgen dat je er het allerbeste voor jezelf en je omgeving zult kunnen uithalen.

VEEL MOED, OPTIMISME EN STERKTE!

Dr. Dirk Peeters
Liaisonpsychiatrie
Diensthooft D-Dienst



Algemeen Ziekenhuis Sint-Jozef Melle
warm in zorg, professioneel in handelen



AZ Voorkepen
algemeen ziekenhuis
emmaüs

Omgaan met onmacht

Uitgangspunten

- **1. In de plaats van angst, geduldig afwachten:**
 - Het virus zal circuleren tot er voldoende immuniteit is onder de bevolking, zolang zal het duren. "LAAT ONS DEZE TIJD VERAANGENAMEN", probeer steeds begripvol te zijn, laat toe dat het je soms teveel is en dat zij die kracht over hebben steunend mogen zijn. Stuur elkaar positieve en aangename boodschappen ...
- **2. Relativeren en de humor bewaren:**
 - We kennen de statistiek, velen worden niet of nauwelijks ziek. Van de mensen die ziek worden, wordt een kleine groep ernstig ziek en van die groep overlijdt een klein aantal. Wens mekaar toe gezond te blijven. Geef vooral vriendelijke bejegening en vrolijkheid aan de mensen. "NIET KWETSENDE HUMOR IS HELEND"!
- **3. Energie goed doseren:**
 - Doen wat we moeten doen, maar vooral niet doen wat niet zinvol of nuttig is! Verzorg op de eerste plaats jezelf goed, niet geforceerd recreatief sporten (wandelen, joggen, fietsen ...) is aanbevolen. Zorg goed voor je naasten. Ons lichaam herstelt het best door voldoende en voldoende goed slapen tijdens de nacht en siësta's mag als we extra moeten recupereren of slaap te kort komt. "JE KAN MAAR GEVEN AAN DE ANDEREN WAARVAN JE OVERSCHOT HEBT", zorg er dus voor dat je genoeg energie over hebt om te zorgen voor de anderen.
- **4. Aanvaarden:**
 - "WAT WE NIET KUNNEN VERANDEREN, MOETEN WE PROBEREN TE AANVAARDEN". Waar lijden en liefde samenkomen ontstaat mededogen en begrip. Door mededogen en vergeving wordt het aanvaarden van moeilijke situaties bewerkstelligd. Meditatie en bidden kunnen hier zeker louterend en verzachtend werken.
- **5. Zingeving:**
 - "WAT MEN AANVANKELIJK ALS DRAMA'S ERVAART, WORDEN DE BELANGRIJKSTE LEVENSERVARINGEN VOOR DE MENSHEID". Ook uit deze crisis zal achteraf heel veel geleerd worden! Dus wederom, angst is hier niet op zijn plaats! Met nuchtere blik vooruitkijken; uit het respecteren van de voorgaande regels zal volgen dat je er het allerbeste voor jezelf en je omgeving zult kunnen uithalen.



Kracht uit onmacht

vaardigheden

- 1 Geduld, afwachten
- 2 Relativeren en humor
- 3 Energie doseren
- 4 Aanvaarden
- 5 Zingeving



Kracht van onmacht

Praktische oefening: Vraag naar levenseinde; euthanasie.

- Hoe omgaan met een euthanasieverzoek omwille van ondraaglijk psychisch lijden binnen het huidige wettelijk kader? Adviestekst van de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie over te hanteren zorgvuldigheidsvereisten.
- Joris Vandenberghe (covoorzitter van de werkgroep en penhouder), Koen Titeca (covoorzitter van de werkgroep en penhouder), Frieda Matthys (voorzitter van de VVP), Kris Van den Broeck (VVPdirecteur), Thomas Detombe (communicatieverantwoordelijke VVP), Stephan Claes, Jonas Claeys, Jürgen De Fruyt, Marc Hermans, Gilbert Lemmens, Dirk Peeters en Rob Van Buggenhout. Bronnen: ➤ Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (2017).



Euthanasie vragen

Geduld en rustig afwachten.

- 1. Zij die kunnen wachten hebben veel tijd; behalve als je op hulp moet wachten.
(bij psychisch lijden minstens drie maanden.)
- Wat ervaart men?
- Waar wordt wat waargenomen?
- Wat maakt het ondraaglijk?
- Wie denkt er wat over?
- Hoe kunnen we dit begrijpbaar maken?
- Met wie of wat is dit te delen?
- Wat betekent dit voor de persoon en diens leefwereld?
- Kan er nog iets aan veranderd worden?



Euthanasie vragen

Relativeren en humor

- 2. Vanwaar die haast, het leven is sowieso eindig als we lang genoeg wachten.
- Waar en wanneer doen zich nog ondraaglijk en uitzichtelose ervaringen voor? (bv oorlogssituaties)
- Hoe wordt daarop gereageerd?
- Wat voelen mensen daarbij?
- Zijn andere mogelijkheden?
- Vanwaar komen die verschillend gevoelens en reacties?
- Hoe kunnen die verschillen begrepen worden?
- In welke situaties doen de verschillende reacties veranderen? (Het naïef humanisme)
- Is de mens een trago-komisch wezen? (De mens lijdt het meest onder het leed dat die vreest.)



Euthanasie vragen

Energie doseren

- 3. Schenk mij de kalmte om te aanvaarden wat ik niet kan veranderen, de moed om te veranderen wat ik wel kan veranderen, en de wijsheid om het verschil hiertussen te zien.
- Welke signalen geven aan als men over de eigen grenzen gaat?
- Wat effect geeft dat op het lichaam?
- Het moe zijn of moe gestreden zijn? (bv autisme)
- Er niet bijhoren of afwijken van de middelmaat?
- Moet men als de anderen zijn om er voldoende bij te horen?
- Hoe kan men voldoende zichzelf blijven?
- Waar en wanneer mag men zichzelf zijn?
- Wat is aanvaardbaar om aanvaard te worden?



Euthanasie vragen

Aanvaarden

- 4. Elke mens is fantastisch naar diens mogelijkheden.
- Welke beperkingen en mogelijkheden worden ervaren?
- Is er ooit een keuze mogelijk geweest?
- Wat is overkomen en wat is aangedaan?
- Hoe kan erop gereageerd worden?
- Kon het anders?
- Hoe kan het een plaats gegeven worden?
- Waar komt het nog voor?
- Wat betekent dat voor de toekomst?



Euthanasie vragen

Zingeving

- 5. Optimisme is een morele plicht.
- Wat is er aangenaam?
- Hoe wordt dat ervaren?
- Hoe komt dat over op de omgeving?
- Hoe kan er gezorgd worden dat het mag?
- Kan er goed voor elkaar gezorgd worden?
- Wat is er mogelijk omdat mogelijk te maken?
- Geeft het voldoende betekenis aan het bestaan?
- Zorg je voldoende goed voor jezelf?





AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

De kracht van onmacht:

*Wat helpt kaars en bril als de uil niet zien wil
Ook al heeft men zichzelf meermaals belogen
Omarm hen toch maar met liefdevol mededogen
Ieder mens is fantastisch naar diens vermogen
Zowel in mijn gedachten als door mijn ogen.*

Dirk Peeters; VAPPOvzw, psychotherapeutische groepspraktijk; consultatie- en liaison- psychiatrie
08/09/2026