



ZORGNETWERK STERRENKINDEREN

# TE KLEIN OM TE BLIJVEN

**Als gediplomeerd vroedvrouw verzorgde Shanti Van Genechten koppels die een kindje verloren in het ziekenhuis. 'Ik zag de ouders vaak met lege handen naar huis vertrekken. Ze wisten niet wie hen verder kon helpen.' Vandaag staat ze aan het roer van het zorgnetwerk Sterrenkinderen.**

**W**at als die koppels toen een brochure van Sterrenkinderen in handen hadden gekregen? 'Dan hadden ze een psychosociaal zorgtraject kunnen volgen. Of als ze er liever niet over praten, biedt Sterrenkinderen een creatief schrijftraject. We houden de ouders op de hoogte van alle hulporganisaties want wij zijn maar één schakel. Zo ontdekken ze waar ze nood aan hebben of wat bij hen past.'

## EERSTE OPVANG

Ook ziekenhuizen en zorgverleners komen naar Shanti toe. 'We leiden ze op om een eerste goed aanspreekpunt te zijn. Want die eerste opvang is zo cruciaal. Wat je dan zegt, blijft lang plakken bij de ouders.'

De algemene tendens is dat koppels pas na twaalf weken vertellen dat ze zwanger zijn. 'Het is niet de duur van de zwangerschap die van belang is, maar de intensiteit van het verdriet. Daardoor hebben ouders het gevoel dat ze er alleen voor staan. Er is een soort schaduwverdriet: niemand ziet



© Mieke Dillemaans

het, maar het is er wel.' Ze voelen zich geïsoleerd en vragen om gehoord te worden. 'Het kan helpen om eens soep aan de deur te zetten of naar de supermarkt te gaan.'

## ONLINE HULPPLATFORM

'Daarom wil het project zoveel mogelijk drempels wegnemen. Bij thuiskomst kunnen ouders inloggen op [www.sterrenkinderen.be](http://www.sterrenkinderen.be) voor een gratis, eventueel anoniem, gesprek met een professionele zorgverlener. Sommigen hebben een kwartier nodig, anderen een uur', vertelt Shanti.

'Dankzij CM kunnen ouders dus vanuit hun thuis, een plek waar ze zich het veiligst voelen, hulp vragen. Waarbij ze

zelf kiezen waar ze klaar voor zijn. Want je hebt altijd het recht om te praten over je kindje, om het een plaats te geven.'

Cathelijne Jennes

Met dank aan UHasselt en CM, Info-sessie 'Te klein om te blijven, te groot om te vergeten' met professor Manu Keirse op 10 december. Meer info via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda).

Op 12 december eert Wereldlichtjesdag overleden kinderen door een kaarsje te branden. Brand jij er ook eentje?

Meer informatie over het zorgnetwerk via [www.sterrenkinderen.be](http://www.sterrenkinderen.be).



## ♥ OPENINGSRECEPTIE

**PELT** | Een glaasje bubbels kon niet ontbreken want het nieuwe gezondheidspunt opende zijn deuren. Was jij erbij?



## ♥ INTERSOC-VAKANTIE

**LIMBURG** | Droom je nu al van een winter-vakantie? Schrijf je in als vrijwilliger én gast via [www.intersoc.be](http://www.intersoc.be).



## ♥ DWARS DOOR HASSELT

**HASSELT** | Wat was de eerste CM-duorun een groot succes bij onze renners. Een dikke proficiat!



## ♥ BAKKER-IN-WORDING

**LIMBURG** | OKRA-leden bakten samen hun eerste brood. Volgende lekkernij? Limburgse vlaaien.



## ♥ DAG VAN DE CHRONISCH ZIEKEN

**KURINGEN** | Samen het Samana-DNA in de kijker zetten, want dat kan echt weer. Sfeer en gezelligheid: 10/10.



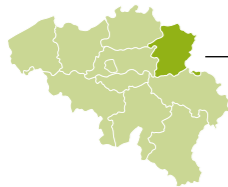
## ♥ CHAMPAGNEREIS

**SINT-TRUIDEN** | OKRA-leden genoten van het gezelschap tijdens hun reis naar de Champagnestreek.



**ANNELEEN BOLLEN**  
NETWERKCOÖRDINATOR  
CM-ZONE LIMBURG

'Ouders die een zwangerschapsverlies ervaren, moeten rekenen op kwalitatieve ondersteuning. Het project Sterrenkinderen wil die bieden en daar zetten we bij CM graag mee onze schouders onder.'



## GENK

**Infosessie 'Stuiten op verandering'**

9 december 2021 van 19.30 tot 21.30 uur

Heel ons leven draait om verandering. Daardoor heersen er vaak gevoelens van onzekerheid. Al heb je geen of weinig invloed op de situatie zelf, we hebben wel invloed op ons gedrag.

Prijs: gratis

Inschrijven: online via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)**Infosessie 'Mentale weerbaarheid' (2-delig)**

7 en 14 december, telkens van 19.30 tot 21.30 uur

We komen uit een corona-periode waarin onze mentale weerbaarheid op de proef is gesteld. Tijdens de eerste infosessie staat een psychotherapeut stil bij de elementen die hier invloed op hebben. De week erna leren we hoe we ons kunnen wapenen tegen mentale uitputting.

Prijs: gratis

Inschrijven: online via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)

**i** Om de verspreiding van Covid-19 tegen te gaan, houden we rekening met de overheidsmaatregelen.

## ONLINE

**Lessenreeks 'Knuffelgym met Bumba'**

In 10 afleveringen zet Bumba peuters en kleuters, samen met hun (groot)ouders, aan tot leuke en uitdagende turnoefeningen. Samen bewegen en plezier beleven staan centraal.

Prijs: gratis

Inschrijven: registreer je via [www.skoebidoe.cm.be](http://www.skoebidoe.cm.be)**Kerstspeciaal voor mensen met dementie en hun mantelzorgers**

13 december 2021 van 15 tot 16 uur

Aan gedichten en liedjes geen gebrek, want de unieke voorleesboekjes voor mensen met dementie worden voorgesteld. WZC Toermalien demonstreert ook het geheugenkoor en het belevings- en thema-concert. Winterse gezelligheid gegarandeerd!

Prijs: 3 euro

Inschrijven: online via [www.samana.be/vorming](http://www.samana.be/vorming)

## OKRA

**OP BEZOEK BIJ LIMBURG.NET**

**OKRA Belangenbehartiging klopte met vragen over afvalverwerking en recyclageparken aan bij Limburg.net. Daar gingen ze in gesprek met elkaar. Benieuwd wat er uit de bus kwam?**

**E**en enquête bij de OKRA-leden stelde vast dat senioren problemen ondervinden met de toegankelijkheid van recyclageparken en de manier van afvalophaling. Guido Brouwers goot dit in een verslag en klopte samen met OKRA aan bij de directeur van Limburg.net. Kurt Somers gaf er een woordje uitleg over hun werking.

En dit gesprek was zeer verhelderend. Onderwerpen zoals bijdragen per gezin, afvalbelasting, prijszetting door gemeenten, regeling in serviceflats en kostprijs van herwerking huisvuil kwamen aan bod. OKRA neemt momenteel verder contact met lokale besturen over afvalverwerking. Samen willen ze de kortingen die gegeven worden aan personen met een verhoogde tegemoetkoming of een laag inkomen bespreken.

**i** Wil je meer informatie over de acties van OKRA in Limburg? Eén adres: [www.okra.be/regio/limburg](http://www.okra.be/regio/limburg).



## ONTHAALBALIE

**CM, TOT JE DIENST!**

**Ben je al tot een van onze onthaalbalies geraakt in de CM-kantoren? Of heb je geen idee waarvoor je bij zo een onthaal terecht kunt?**

**O**ndanks dat CM steeds meer inzet op digitale diensten willen we graag persoonlijke dienstverlening blijven garanderen. Daarom vind je in de kantoren van Hasselt, Houthalen, Beringen, Pelt, Genk, Bilzen, Sint-Truiden en Maasmechelen een onthaalbalie. Je kunt er terecht voor korte vragen en om uitleg te vragen over de CM-website en CM-app. Ondertussen hebben ook de kantoren in Bree, Heusden, Tessenderlo, Lommel en Tongeren een halve dag per week een onthaal.

Wat als je meer tijd nodig hebt voor een vraag? Dan kun je aan de balie een afspraak vastleggen met een CM-consulent want sinds kort werken alle CM-kantoren enkel op afspraak. Een afspraak boeken kan via het telefoonnummer 011 280 211. Voor vragen over (thuis) zorg kan je terecht bij de Zorglijn op het nummer 011 280 281.

**i** Ontdek de nieuwe openingsuren en onthaalbalies via [www.cm.be/kantoren](http://www.cm.be/kantoren).

## ONLINE

**Infosessie 'Loslaten en aanvaarden'**

15 december 2021 van 10 tot 12 uur

Als persoon met een chronische ziekte zeggen mensen uit je (naaste) omgeving vaak dat je 'het moet aanvaarden' of 'loslaten'. Makkelijker gezegd dan gedaan! Met tips en tricks helpen we je op weg om meer te genieten.

Prijs: CM-leden 3 euro, CM-leden VT 2 euro, niet-leden 5 euro

Inschrijven: online via [www.samana.be/vorming](http://www.samana.be/vorming)**Infosessie 'Een gezonde kijk op rugpijn'**

8 december 2021 van 19.30 tot 21 uur

Maar liefst 85% van de bevolking kent de oorzaak niet van zijn of haar rugpijn. De pijn gaat vaak gepaard met onzekerheid met als gevolg dat je die probeert te verklaren met dokter Google. Professor Lieven Danneels bezorgt je enkele tips en tricks.

Prijs: 5 euro

Inschrijven: online via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda)**Webinar 'Bewegen bij kanker'**

Woensdag 15 december van 19.30 tot 21 uur

Onderzoek toont aan dat bewegen een heel belangrijke rol kan spelen bij kanker. Wat zijn de voordelen en hoe kun je dit zelf aanpakken, ondanks alle barrières.

Prijs: gratis

Inschrijven: online via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda).

**i** Ontdek het volledige aanbod van CM webinars via [www.cm.be/agenda](http://www.cm.be/agenda).

**CONTACT CM LIMBURG**

Een vraag voor CM:  
[www.cm.be](http://www.cm.be)

Is het CM-kantoor in je buurt open:  
[www.cm.be/contact](http://www.cm.be/contact)

Formulieren in één muisklik:  
[www.cm.be/formulieren](http://www.cm.be/formulieren)

Gele klevers en reisdocumenten:  
[www.cm.be/selfservice](http://www.cm.be/selfservice)

Je kunt ook bellen of mailen:  
**011 28 02 11 of [limburg@cm.be](mailto:limburg@cm.be)**