



Nieuwsbrief december 2025

Op deze pagina

1. Podcast 'Over Gender Gesproken' van Radboudumc
2. Zet de stap naar een rookvrij leven
3. Verwijswoorden & voornaamwoorden
4. Gender Advies Raad (GAR) van ZAS
5. Ontdek de kracht van mindfulness bij de Stresskliniek van ZAS
6. Inrichting nieuwbouw van het ZAS Fertiliteitscentrum
7. Hoe verloopt de wachttijd?
8. Activiteiten
9. CGA is telefonisch bereikbaar

Beste lezer,

Naar maandelijkse gewoonte stuurt het Centrum voor genderzorg Antwerpen (CGA) je belangrijke updates en informatie voor iedereen die betrokken is bij onze zorg of op de wachtlijst staat. Zo blijf je op de hoogte van onze diensten, nieuwe ontwikkelingen en praktische informatie rond genderzorg.

Heb je vragen of behoefte aan extra toelichting? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

We staan voor je klaar om je te ondersteunen.

Met vriendelijke groet,

Het team van het Centrum voor genderzorg Antwerpen (CGA)

Podcast 'Over Gender Gesproken' van Radboudumc

Het gendercentrum van het Nederlandse Radboudumc heeft een eigen podcast: Over Gender Gesproken. In elke aflevering praten mensen met een gendervraag en hulpverleners open met elkaar. Thema's zoals seksualiteit, relaties en psychische ondersteuning komen aan bod. Je leert meer over transgenderzorg en zorg voor personen met een interseks conditie. Ook maak je kennis met de mensen achter het Expertisecentrum Geslacht en Gender.

Let op: de Nederlandse wetgeving over deze zorg verschilt van die in België.



Zet de stap naar een rookvrij leven

Doe mee aan de rookstopcursus van ZAS!

Wil je eindelijk komaf maken met roken? Dan is dit hét moment om de stap te zetten. In januari start ZAS opnieuw met een rookstopcursus onder begeleiding van dr. Bea Vermeyen, arts-tabacologe. Samen met een kleine groep deelnemers werk je stap voor stap aan een gezondere toekomst.

Tijdens acht sessies krijg je deskundige uitleg, praktische tips en vooral de steun van anderen die net als jij willen stoppen. Uit onderzoek blijkt dat de kans op succes veel groter is in groep dan wanneer je het alleen probeert.

Startdatum: maandag 19 januari 2026

Locatie: ZAS Augustinus – Aula Sint Camillus (route 8), Antwerpen

Uur: keuze uit 15.00–16.30 u óf 17.30–19.00 u

Kostprijs: € 6 per sessie (of € 3 met verhoogde tegemoetkoming)

Duur: 8 sessies (tot 23 maart 2026)

Belangrijk: de cursus gaat door bij minimum 11 deelnemers en is beperkt tot 16 plaatsen – wees er dus snel bij!

Schrijf je nu in



KLEINE WOORDEN, GROOT VERSCHIL

Verwijswoorden & voornaamwoorden

Taal evolueert mee met de samenleving, en dat is iets moois. Steeds meer mensen staan stil bij de woorden die ze gebruiken, ook als het gaat om gender. Want met de juiste voornaamwoorden en verwijswoorden toon je respect voor iemands identiteit.

Waarom het belangrijk is

Iedereen verdient het om aangesproken te worden zoals die persoon dat wil. Traditioneel gebruiken we hij/hem/zijn voor mannen en zij/haar/haar voor vrouwen. Maar niet iedereen voelt zich thuis binnen die tweedeling. Voor non-binaire personen of wanneer je het gender van iemand niet kent, bestaan er ook genderneutrale vormen zoals die/hen/hun of die/diens.

Hoe begin je eraan?

Het hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn:

- Vraag gerust: "Welke voornaamwoorden gebruik jij?"
- Als je het niet weet: gebruik een **neutrale vorm** (die heeft vandaag vrij, ik sprak hen gisteren).

- Of pas je zinnen aan: "De medewerker bezorgde het document" in plaats van "hij bezorgde zijn document."

En maak je eens een fout? Geen paniek. Corrigeer jezelf vriendelijk en ga verder, het gaat om respect en bereidheid om te leren.

Kleine stappen, groot effect

Een mooie manier om genderinclusieve taal vanzelfsprekender te maken, is door je voornaamwoorden toe te voegen aan je e-mailhandtekening of sociale media-profiel. Zo laat je zien dat het voor iedereen normaal is om dit te delen, niet enkel voor trans of non-binaire mensen.

[Meer weten](#)



Gender Advies Raad (GAR) van ZAS

Op 16/10/2025 heeft de eerste Gender Advies Raad (GAR) plaats gehad. Via deze manier brengen we jullie op de hoogte van een nieuwe editie in 2026.

De GAR geeft personen en hun naasten een actieve stem in onze zorg én in het beleid. De raad bestaat uit ervaringsdeskundigen, betrokken familieleden en vertegenwoordigers van organisaties die nauw samenwerken met onze zorgteams. Samen zorgen zij voor een sterke brug tussen de LGBTQI+ gemeenschap en onze zorgverleners.

Waarom is dit belangrijk?

- De stem van patiënten telt: Ervaringen en suggesties helpen ons de zorg te verbeteren.
- Betere zorg, samen: Door regelmatige feedback blijft onze zorg in beweging.
- Meer vertrouwen: Betrokkenheid zorgt ervoor dat mensen zich écht gehoord voelen.
- Frisse ideeën: De GAR brengt nieuwe inzichten vanuit de praktijk.
- Meer kracht voor patiënten: Inspraak versterkt welzijn en zelfvertrouwen.

Je bent van harte welkom

De eerste bijeenkomst vindt plaats op donderdag 12 februari 2026 in ZAS Cadix, van 19 tot 21 uur. Wie graag wil deelnemen, dient zich vooraf in te schrijven. Er zijn maximum 30 plaatsen beschikbaar. De GAR zal tot max. drie keer per jaar georganiseerd worden.

Schrijf je hier in



Ontdek de kracht van mindfulness bij de Stresskliniek van ZAS

Voel je dat stress soms de bovenhand neemt? In de Stresskliniek van ZAS leer je via mindfulness op nieuw balans te vinden. Mindfulness helpt je om met aandacht te leven, bewust omgaan met je gedachten, gevoelens en lichaam, zodat je beter kunt omgaan met stressvolle situaties.

De trainingen zijn gebaseerd op het wetenschappelijk onderbouwde Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)-programma van Jon Kabat-Zinn. Er zijn sessies voor volwassenen, jongeren en kinderen, en ook korte ademtrainingen en terugkomsessies voor wie al ervaring heeft.

- [Meer info voor kinderen \(6 tot 11 jaar\)](#)
- [Meer info voor jongeren \(12 tot 17 jaar\)](#)
- [Meer info voor volwassen \(vanaf 18 jaar\)](#)



BEVRAGING

Inrichting nieuwbouw van het ZAS Fertiliteitscentrum

Binnen het ZAS Fertiliteitscentrum werken we volop aan de plannen voor onze nieuwbouw. Een belangrijk onderdeel daarvan is het creëren van een comfortabel, respectvol en gebruiksvriendelijk masturbatorium. We willen dat deze ruimte optimaal aansluit bij de noden en verwachtingen van onze patiënten.

Omdat jouw ervaring en comfort voor ons centraal staan, luisteren we graag naar jouw mening. Door onze korte bevraging in te vullen, help je ons om een ruimte te ontwerpen die rust uitstraalt, privacy garandeert en zo aangenaam mogelijk aanvoelt tijdens een toch vaak kwetsend moment.

Jouw feedback is voor ons van grote waarde.

[Neem deel](#)

Hoe verloopt de wachttijd?

Na je aanmelding ontvang je een e-mail waarin we bevestigen dat je aanvraag succesvol verwerkt werd. Vanaf dat moment sta je op de zorglijst van het CGA. De wachtlijst wordt chronologisch afgewerkt: je wordt op volgorde van aanmelding uitgenodigd voor een intakegesprek.

Bijvoorbeeld: op 28 oktober heeft L. zich aangemeld via de ZAS-website. 10 dagen later ontvangt L. een bevestigingsmail waarin staat dat de aanmelding geregistreerd is. Vanaf dat moment staat L. officieel op de wachtlijst.

Wat kan je doen tijdens de wachttijd?

Wachttijd tot het eerste gesprek bij het CGA

Sinds een jaar deelt het CGA om de drie maanden de actuele wachttijd met iedereen die is aangemeld en wacht op een kennismakingsgesprek. Voorheen spraken we telkens over de gemiddelde wachttijd, maar omdat we merkten dat er behoefte was aan meer transparantie, kiezen we vanaf nu voor een andere aanpak. Voortaan delen we de periode van aanmeldingen van de personen die intussen zijn opgeroepen voor hun intakegesprek. Zo krijg je een duidelijker beeld van waar we staan in de wachtrij.

Een voorbeeld:

Wanneer vijf personen zich hebben aangemeld tussen 9 en 15 september 2024, en deze groep intussen

een oproep kreeg voor hun intakegesprek, dan zal dit in de nieuwsbrief als volgt vermeld worden: "De personen die zich hebben aangemeld tussen 09/09/2024 en 15/09/2024 hebben een oproeping ontvangen voor het intakegesprek."

Op die manier hopen we iedereen beter te informeren over de voortgang van de aanmeldingen.

Huidige wachttijd bij het CGA

- Kinderen en jongeren: personen die zijn aangemeld tussen 05/02/2024 en 11/02/2024
- Volwassenen: personen die zijn aangemeld tussen 15/06/2024 en 23/06/2024 zijn opgeroepen.

Wens je niet langer op de wachtlijst te staan?

Je ontvangt deze nieuwsbrief omdat je momenteel actief op de wachtlijst van het CGA staat. Ben je intussen gestart bij een ander centrum of wens je niet langer op onze wachtlijst te staan?

Dan vragen we je om deze korte vragenlijst in te vullen:

[Ik wens niet langer op de wachtlijst van het CGA te staan.](#)

Volgende update wachttijd

Het CGA ontvangt wekelijks veel vragen over de wachttijd. Om iedereen beter op de hoogte te houden, sturen we om de drie maanden een update.
De volgende update verschijnt in onze nieuwsbrief van maart. Het CGA zal geen individuele mails over de wachttijd beantwoorden.

Activiteiten

In december staan verschillende activiteiten op de planning. Wil je graag nieuwe mensen leren kennen? Of zoek je een praatavond? Bekijk ons activiteitenoverzicht!

Datum	Activiteit	Meer info
4, 11, 18 en 25/12/2025	<u>Gesprek</u>	In <u>het Roze Huis</u> elke donderdag tussen 19-21 uur in café Den Draak. Met de feestdagen kan dit wel afwijken.
3/12/2025	<u>Open genderkring praatavond</u>	In Gent elke eerste woensdagavond van de maand.
12/12/2025	<u>Chit chat café</u>	Elke tweede vrijdag van de maand in de

		Peperfabriek in Antwerpen.
10/12/2025	<u>Open genderkring praatavond</u>	In Antwerpen elke tweede woensdagavond van de maand.
17/12/2025	<u>Open genderkring praatavond</u>	Online elke derde woensdagavond van de maand.
19/12/2025	<u>T-café</u>	In Antwerpen elke derde vrijdagavond van de maand vanaf 19 uur.
vanaf 19/01/2026	<u>Rookstopcursus</u>	ZAS organiseert regelmatig rookstopcursussen in groep. De professionele begeleiding en het contact met anderen die dezelfde uitdaging aangaan, zorgen voor extra motivatie. Locatie: ZAS Augustinus.
12/02/2025	<u>GAR door CGA</u>	Adviesraad voor en door ervaringsdeskundigen, betrokken familieleden en vertegenwoordigers van organisaties. Locatie: ZAS Cadix – 19u tot 21u.
02/03/2026	<u>Studiedag rond weerstand en veerkracht</u>	De studiedag "Storm en stroom: over weerstand en veerkracht" biedt een unieke kans om kennis te vergroten, ervaringen te delen, en nieuwe inzichten op te doen. Locatie: Schouwburg Genk. Inschrijven kan binnenkort.

CGA is telefonisch bereikbaar

Het CGA is telefonisch bereikbaar op drie momenten per week:

- maandag: 10.00 - 13.00 uur
- woensdag: 13.00 - 16.00 uur
- vrijdag: 10.00 - 13.00 uur

Tijdens de maand december zal het CGA **telefonisch niet bereikbaar** zijn

- op 5 en 12 december 2025
- tussen 24 december 2025 en 4 januari 2026

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/centrum-voor-genderzorg-antwerpen/nieuwsbrief-december-2025>