

Sport & geestelijke gezondheidszorg (Kliniek Sint-Jozef, Pittem)

IN HET CENTRUM VOOR PSYCHIATRIE EN PSYCHOTHERAPIE SINT-JOZEF (PITTEM) KUNNEN CLIËNTEN ZOWEL TIJDENS ALS NA HUN OPNAME AAN SPORT DOEN IN DE EIGEN OMNISPORTCLUB PRIT. DE NAAM IS ALLESBEHALVE TOEVALLIG GEKOZEN: HET IS DE ROEPNAAM VAN HET REGIONAAL NETWERK GGZ MIDDEN-WEST-VLAANDEREN EN HET IS DAN OOK DE BEDOELING OM DE SPORTCLUB IN TE BEDDEN IN DAT NETWERK.

Sport geeft kracht

Waarom zijn ook ex-patiënten welkom? Dominique Loosveld, psychomotorisch therapeut in Kliniek Sint-Jozef, legt uit: 'We merkten dat sportbeoefening een van de eerste dingen is die wegvallen als mensen de kliniek verlaten, omdat het moeilijk is om aansluiting te vinden bij een reguliere club of om het sporten vol te houden.'

Het nut van sport in de geestelijke gezondheidszorg ondervindt Loosveld elke dag in de praktijk. 'Sport geeft mensen energie en kracht. Veel mensen die in behandeling komen, lijken een beetje tot stilstand gekomen: ze zitten niet alleen mentaal, maar ook fysiek vast. Laagdrempelige bewegingsactiviteiten kunnen dan een handje helpen. Sport draagt bij tot een gevoel van zelfwaarde, een besef van: ik kan toch iets. Mensen vinden hun energie terug en ontdekken nieuwe dingen bij zichzelf.'

Sociaal contact

'Ik wil niet te hoogdravend doen over de therapeutische effecten van sport, ik denk net dat het heel eenvoudig is: de activiteit op zich doet de mensen goed en het sociaal contact via de sport al evenzeer. Voor ex-patiënten is het een goede zaak dat we een zekere mate van structuur bieden, dat ze nog eens een praatje kunnen slaan met of hun problemen kwijt kunnen bij hun vroegere lotgenoten of begeleiders.'

Die begeleiders of psychomotorische therapeuten zijn stuk voor stuk mensen die kinesithérapie of lichamelijke opvoeding gestudeerd hebben en een bijkomend diploma in psychomotorische therapie hebben behaald.

Vooraf om het plezier

Sinds begin 2014 zet de sportclubwerking van Kliniek Sint-Jozef zich ook open voor mensen met geestelijke problemen die niet zijn opgenomen in de kliniek. In de toekomst hoopt Dominique Loosveld op een samenwerking met de andere sportclubs van Pittem en omgeving. 'Mensen die worden gevolgd door thuiszorg of doorverwezen worden door een huisarts of psychiater kunnen nu ook lid worden. Het loopt nog niet meteen storm, wellicht omdat het openbaar vervoer in de omgeving niet optimaal is. Dat staat in contrast met onze 200 patiënten, van wie ongeveer de helft regelmatig deelneemt aan onze activiteiten.'

Wat is het grote verschil tussen Prit en andere sportclubs? 'Vooraf de laagdrempeligheid. Daarnaast onderscheiden we ons door het feit dat we verschillende sporten aanbieden: badminton, zwemmen, lopen, minivoetbal, volleybal, netbal, speedminton (een snelle versie van badminton) ... Bovendien kan er ook altijd gefitnesst worden.'

Een euro per maand

‘We sporten niet competitief maar recreatief. Iedereen is welkom om te starten, ongeacht het niveau. We willen dat mensen er iets aan hebben, plezier ervaren en zin krijgen om aan sport te blijven doen. Met de minivoetbalploeg spelen we trouwens in de West-Vlaamse Psylos-competitie, samen met zeven andere ziekenhuizen.’

Psylos is een erkende Vlaamse sportfederatie die sportparticipatie van mensen met een psychische problematiek tracht te verhogen en een zo groot mogelijke integratie in het reguliere sportlandschap nastreeft.

Sporten bij Prit is goedkoop: lidgeld voor een jaar kost 25 euro en de club helpt zijn leden om een terugbetaling van 15 euro van de mutualiteit te vragen. Voor iets minder dan een euro per maand ben je dus welkom bij deze club.

Tussen droom en daad

Wat kan nog beter? ‘In een ideale wereld zouden mensen uit de geestelijke gezondheidszorg samen sporten met mensen van erbuiten’, vindt Dominique Loosveld. Maar tussen droom en daad staan wetten en praktische bezwaren. ‘Onze sportinfrastructuur bevindt zich in de kliniek. Als niet-patiënten zouden meedoen, stelt zich een probleem van privacy. Om pottenkijkers te weren kiezen we net voor een systeem van doorverwijzingen. We spannen ons anderzijds wel in om onze mensen te laten doorstromen naar een reguliere club, maar zonder iemand weg te duwen.’

Heilzaam

Psylos is ervan overtuigd dat sport een heilzaam effect kan hebben binnen de context van geestelijke gezondheidszorg en wijst ook op het belang van intense samenwerking met de gemeente waar de zorginstelling is gevestigd. Iets waar ze in Kliniek Sint-Jozef ook al aan werken. ‘Op dit moment zijn we lid van de sportraad: dat is op zich nog een vrij bescheiden signaal. De gemeente weet dat we bestaan, maar verder gaat de samenwerking niet. In de toekomst kan dat meer worden. Wij beschikken over mooie, rustige terreinen waar het voor iedereen aangenaam sporten is, ook voor mensen van buitenaf. In het masterplan van de kliniek is in de nabije toekomst een nieuwe en ruimere sporthal voorzien, waarin we zullen trachten samen te werken met reguliere clubs. Zij zijn voortdurend op zoek naar accommodatie en wij zouden hen die ‘s avonds kunnen bieden. Tegelijkertijd zou zo de doorstroming naar die clubs veel vlotter kunnen verlopen. Bij de eerste kennismaking met de regionale sportdiensten reageerden ze alvast heel enthousiast.’

➔ www.sintjozefpittem.be/omnisportclubprit/

➔ www.psylos.be