

Meer veerkracht voor alle Gentenaars

STAD GENT KOESTERT EEN AMBITIEUZE DOELSTELLING: DE GEESTELIJKE GEZONDHEID VAN HAAR INWONERS VERBETEREN DOOR HET TABOE EROVER WEG TE WERKEN, MENSEN TE LEREN BETER VOOR ZICHZELF EN VOOR ANDEREN TE ZORGEN EN HEN DE WEG TE WIJZEN NAAR PREVENTIE, THERAPIE EN ZORG.

De stedelijke gezondheidsdienst gaf in 2009 een eerste aanzet daartoe op de werelddag voor geestelijke gezondheid met de campagne 'Van iedereen is wel nen hoek af'. Drie jaar lang werd jaarlijks een publieksmoment en een beurs georganiseerd in het centrum van Gent. In 2011 passeerde de Te Gek!?-karavaan door de Arteveldestad.

'Maar de ambities reikten veel verder', vertelt Leen Van Zele, stafmedewerker gezondheidsprojecten van de stad Gent.

Alle Gentenaars aanspreken

'We wilden meer dan toevallige passanten en de zeer geïnteresseerden bereiken, we wilden alle Gentenaars aanspreken. De slechte zelfdodingscijfers van Gent maakten duidelijk dat er echt veel meer moest gebeuren om het taboe rond geestelijke gezondheid weg te nemen en de drempel te verlagen.'

Stap voor stap

Een breed gedragen, diepgaand en duurzaam beleid rond geestelijke gezondheid ontwikkelen gaat stapje per stapje: eerst werd voldoende draagvlak gezocht, niet alleen politiek, maar ook binnen de geestelijke gezondheidssector. Vervolgens startten rondetafelgesprekken om een degelijke omgevingsanalyse rond geestelijke gezondheid te ontwikkelen en op basis daarvan gezamenlijke keuzes te maken. De visienota 'Geestelijk gezondheidsbeleid 2014-2019' vat de doelstellingen samen die aan de rondetafels werden geformuleerd.

In een notendop: Gent maakt werk van positieve beeldvorming rond geestelijke gezondheid en verscherpt het bewustzijn errond, ook bij werkgevers en in het onderwijs. De stad verhoogt de veerkracht van de Gentenaars, vooral door het versterken van hun sociaal weefsel. Gent zet ook in op toegankelijke eerstelijnsgezondheidszorg, suicidepreventie en deskundigheidsbevordering.

Wijk per wijk

Het zijn ronkende woorden en ambitieuze doelstellingen, maar hoe breng je ze in de praktijk? 'Zulke dingen moet je op buurtniveau aanpakken, wijk per wijk', zegt Leen Van Zele. 'We hebben er dan ook voor gekozen om eerst in 2013 een pilootproject uit te voeren in de wijk Brugse Poort, en om daaruit lessen te trekken. In het najaar van 2014 wordt het project "Veerkracht voor alle Gentenaars" stadsbreed uitgerold.'

Lessen uit het pilootproject

Welke lessen heeft het pilootproject in de Brugse Poort opgeleverd? 'Je moet lang en intensief bezig zijn met de mensen die goede contacten hebben in de buurt. Als stadsdienst die niet in de wijk zelf actief is, kan het begin moeizaam zijn. Pas na drie maanden begon het enigszins te lopen. Het kan veel verschil maken als er één iemand heel enthousiast reageert, zoals een collega van het wijkgezondheidscentrum die zelf al bezig was met mindfulness.

In onze contacten met apothekers hebben we achteraf bekeken te weinig tijd geïnvesteerd. Je moet mensen verschillende keren persoonlijk aanspreken om ze mee te krijgen in je project. Huisartsen

wilden graag meewerken, maar maakten er – begrijpelijk – bezwaar tegen dat wij voorlopig enkel tijdelijke psycho-educatieve sessies konden aanbieden: zij sturen hun patiënten liever door naar een structureel aanbod.’

Psycho-educatief

Psycho-educatieve sessies op wijkniveau informeerden de bewoners van de Brugse Poort over angst, omgaan met depressie en piekeren, maar het kon net zo goed een kennismakings sessie over mindfulness of lachyoga zijn. ‘Zulke sessies reiken mensen handvatten aan en brengen ze dichterbij elkaar. Het is niet de bedoeling dat de stad die gratis blijft aanbieden, dat is niet onze rol. Maar we kunnen ze wel helpen faciliteren zodat er op termijn een structureel aanbod aan psycho-educatie in de wijken komt.’

Minderheden

Samen met de cel cultuursensitieve zorg van het CGG werd getracht om in het aanbod sessies te voorzien op maat van etnisch-culturele minderheden. Zo werd een comedy-act voorzien, *Youssef draait door*, en een panelgesprek rond cultuursensitieve zorg in de geestelijke gezondheidszorg. Het meest effectief bleken echter de sessies waarbij een Turkse of Marokkaanse psycholoog op bezoek ging bij moedergroepen om te praten over draagkracht en draaglast.

Structureel knelpunt

Het is een mooi initiatief, maar het grootste probleem wordt er niet door opgelost, beseft Leen Van Zele. ‘Het knelpunt blijft de toegankelijkheid van de geestelijke gezondheidszorg waarbij Gentenaars geconfronteerd worden met lange wachtlijsten bij de CGG’s en een tekort aan laagdrempelige eerstelijnspsychologen. Dat structureel knelpunt kan je als lokaal bestuur niet aanpakken, maar je kan wel werken aan het creëren van een cultuur waar moeilijke zaken bespreekbaar worden en waar Gentenaars meer kennis en vaardigheden aanleren om met moeilijke momenten in het leven om te gaan. Noem het geestelijke gezondheidseducatie om ongeletterdheid op dat vlak tegen te gaan.’

Menukaart

Vanaf oktober 2014 wordt het Veerkracht-project stadsbreed uitgewerkt. Na een kick-off-evenement in oktober worden grote en kleine organisaties, maar ook hulpverleners en burgers uitgenodigd om psycho-educatieve sessies, workshops, infomomenten, lezingen, discussiemomenten enzovoort te organiseren. In het aanbod wordt in geestelijke gezondheidsbevorderende activiteiten voorzien rond veel voorkomende thema’s als angst, piekeren, stress, depressieve gevoelens, rouw en heimwee op maat van jongeren, volwassenen, senioren, etnisch-culturele minderheden en mensen in armoede. Waar mogelijk worden deze activiteiten opengesteld voor de hele buurt en kunnen Gentenaars aansluiten.

Te gek dat we er niet over praten

‘De belangrijkste doelstelling blijft preventie’, besluit Leen Van Zele. ‘Gentenaars enerzijds stimuleren om over geestelijke gezondheidskwesaties te praten en hen anderzijds kennis en vaardigheden aanleren om beter met moeilijke momenten in het leven om te gaan. Het is te gek dat we er niet over praten.’