



Inspiratiegids voor lokale besturen

Waarom deze inspiratiegids?

EÉN OP DE VIER MENSEN KRIJGT IN ZIJN LEVEN OOIIT TE MAKEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN. EEN GOEDE GEESTELIJKE GEZONDHEID BELANGT DUS IEDEREEN AAN. DE SUÏCIDECIJFERS IN VLAANDEREN LIGGEN HEEL HOOG, ZEKER IN VERGELIJKING MET ANDERE EUROPESE LANDEN. HET VLAAMSE SUÏCIDECIJFER IS ZELFS 1,5 KEER HOGER DAN HET EUROPESE GEMIDDELDE. ALARMERENDE CIJFERS, ZONDER TWIJFEL. LAAT ZE DUS VOORAL EEN WAKE-UPCALL ZIJN OM SAMEN DE ZORG OP TE NEMEN VOOR EEN BETERE GEESTELIJKE GEZONDHEID IN ONS LAND. 'SAMEN' BETEKENT IMMERS OOK: OP HET NIVEAU VAN DE VLAAMSE LOKALE BESTUREN, BINNEN JE STAD OF GEMEENTE, WIJK OF BUURT.

Praten helpt, preventie werkt

Het is hoog tijd om onze geestelijke gezondheid in eigen handen te nemen. Praten helpt. Zo doorbreek je taboes en zo maak je psychische problemen bespreekbaar. Dat is een eerste en noodzakelijke stap. En preventie werkt. In Vlaanderen bestaan er, op verschillende niveaus, talloze initiatieven die zich inzetten voor een betere geestelijke gezondheid. Die projecten werken preventief rond psychische problemen, ondernemen daadwerkelijk actie en dragen een onmisbaar steentje bij om vooral normaal te doen over psychische problemen.

Gezond, gezonder

Geestelijke gezondheid staat nooit op zich alleen. Wie zich goed in zijn vel voelt, heeft meer veerkracht, is beter gewapend tegen de weerhaken van het leven en vindt makkelijker zijn stek in een sociaal netwerk. Net zoals wie zich lichamelijk fit voelt. Een gezonde geest en een gezond lichaam zijn nog altijd de beste bondgenoten voor een gelukkig leven.

Lokale besturen en geestelijke gezondheid

Lokale besturen staan dicht bij de mensen. Zij voelen als geen ander de temperatuur aan in de wijken en de buurten van hun gemeente of stad. Gemeentebesturen en OCMW's vervullen een scharnierfunctie tussen de inwoners enerzijds en organisaties en verenigingen anderzijds. Maar ze kunnen ook zelf het voortouw nemen en projecten uitdenken en opzetten rond geestelijke gezondheid. Zo kan het kleinste initiatief op lokaal vlak een bouwsteen worden voor een doordacht en integraal beleid en een doeltreffend meerjarenplan.

Gezonde Gemeente

Deze inspiratiegids sluit aan bij de campagne Gezonde Gemeente van VIGeZ, het Vlaamse expertisecentrum voor gezondheidspromotie en ziektepreventie. Ook daar vind je inspiratie voor lokale initiatieven. Kijk dus zeker op www.gezondegemeente.be

Hoe gebruik je deze gids?

Je bent als schepen of ambtenaar verbonden aan een lokaal bestuur en je wil een actie rond geestelijke gezondheid op het getouw zetten in je stad of gemeente. In deze gids vind je een aantal fiches met *good practices*: inspirerende ideeën van je collega's waaraan je je eigen projecten en plannen kan aftoetsen.

Met deze gids kan je op elk beleidsdomein aan de slag met een beproefd recept dat elders zijn succes bewezen heeft. De gids is dus een bron van inspiratie en het startpunt om zelf een nieuw initiatief uit te werken.

Inspiratiegids online

Je kan de gids online raadplegen, maar hij is ook downloadbaar op www.iedereengeestelijkgezond.be. Zo kan je de fiches ook apart afdrukken en verspreiden onder je collega's en medewerkers.

Meer op www.iedereengeestelijkgezond.be

De website is bedoeld voor lokale besturen die willen meewerken aan een betere geestelijke gezondheid. Op de website staan de meest recente aanvullingen bij de inspiratiegids.

Maar lokale besturen kunnen er ook een gepersonaliseerde website maken voor hun stad of gemeente. Zo kan je een veel directer en herkenbaarder communicatiebeleid ontwikkelen rond geestelijke gezondheid. Er zijn ook communicatiesjablonen beschikbaar, die je helpen om geestelijke gezondheid op de kaart te zetten in je stad of gemeente.

Laat je begeleiden

De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG) ondersteunt je graag bij de uitwerking van je plannen. Neem zeker contact op voor advies en praktische ondersteuning. Zo biedt de VVGG een workshop aan om politie en loketbedienden beter om te leren gaan met psychische problemen. (Tel. 09 221 44 34 of mail info@vvgg.be)

Heel wat deskundigheid ter zake werd ook gebundeld in de publicatie *Omgaan met geestelijke gezondheidsproblemen voor overheden en organisaties*, een uitgave van Politeia, zie www.politeia.be/article.aspx?a_id=OMGAAN223C

Aarzel ook niet om een beroep te doen op de expertise van je regionaal netwerk geestelijke gezondheidszorg en van het LOGO (Lokaal Gezondheidsoverleg) in je streek.

MEER WETEN?

Neem zeker eens een kijkje op:

➔ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Deze website geeft een beknopt overzicht van de belangrijkste psychische klachten. Je vindt hier ook informatie over waar je hulp kan vinden en hoe psychische klachten kunnen behandeld worden.

➔ www.oitalzogereageerd.be

Hoe praat je met mensen met psychische problemen? Hoe reageer je op een goede manier? Op deze site vind je enkele tips om respectvol om te gaan met mensen met psychische problemen.

VVGG

Deze handleiding is een initiatief van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG). Binnen de Associatie Beeldvorming Geestelijke Gezondheid Vlaanderen werkt de VVGG samen met Te Gek!? om het stigma rond psychische problemen te verminderen.

De stad Roeselare ontwikkelt een integraal beleid op het vlak van geestelijke gezondheid

‘DOOR DE KRACHTEN TE BUNDELEN EN ALLEMAAL VAN ONS EILAND AF TE KOMEN KUNNEN WE DE MEEST WEZENLIJKE THEMA’S EFFICIËNTER AANPAKKEN. HET BEGIN WAS MOEILIJK, MAAR INMIDDELS HEBBEN WE EEN GOEDE BASIS EN EEN GOEDE STRUCTUUR VOOR OVERLEG WAARIN ALLE PARTNERS HET NODIGE ENGAGEMENT TONEN.’

In 2008 haalde Roeselare het nieuws met verschillende drugsdoden. Dat was de aanleiding om een integraal beleid rond middelengebruik en geestelijke gezondheid te ontwikkelen.

De uitwerking daarvan gebeurde door de stuurgroep lokaal drugoverleg Roeselare, met als leden het CAW, het Sociaal Huis welwel, de jeugddienst, Ambulante Drugzorg Kompas, het OCMW, Huisartsenkring Midden West-Vlaanderen vzw, de CLB's, het CGG Largo, Logo Midden West-Vlaanderen, netwerkcoördinator geestelijke gezondheidszorg PRIT, AZ Delta en de recherche van politiezone Riho. Op advies van professor Brice De Ruyver werd ook het Medisch Sociaal Opvangcentrum voor Druggebruikers (MSOC) uit Oostende erbij gehaald.

Versnippering tegengaan

Eveline Vanacker is sinds 2010 preventiewerker drugs- en gezondheidsbeleid bij de stad Roeselare, met een focus op middelengebruik, geestelijke gezondheid, criminaliteit en overlast. ‘Na de tragische gebeurtenissen in 2008 besepte de stuurgroep dat het probleem veel dieper lag dan puur middelengebruik. Het was ook een kwestie van geestelijke gezondheidszorg en preventie. Ons belangrijkste doel is het taboe doorbreken dat er rond GG bestaat. De drempelvrees naar geestelijke bijstand willen we wegwerken. Andere centrale doelstellingen bestaan erin onze lokale werking bekend te maken en om samen te werken met de lokale partners. Vroeger had je bij manier van spreken de ene avond een sessie rond depressie van de mutualiteit en een paar dagen later een van de preventiedienst. Door de krachten te bundelen en allemaal van ons eiland af te komen kunnen we de meest wezenlijke thema’s efficiënter aanpakken. Het begin was moeilijk, maar inmiddels hebben we een goede basis en een goede structuur voor overleg waarin alle partners het nodige engagement tonen.’

Eerste traject

Nog in 2008 werd een eerste traject ontwikkeld: suïcidepreventie voor jongeren, met de focus op de tweede graad secundair. Film- of theatervoorstellingen over het thema worden aangevuld met toelichtingen door mensen uit de geestelijke gezondheidssector en opleidingen voor leerkrachten. ‘De leerkrachten zijn heel positief. Ze vinden het moeilijk om zo’n delicaat thema zelf aan te pakken’, zegt Eveline.

Laagdrempelig

De werking rond zelfdoding werd aangevuld met andere themasessies, bijvoorbeeld over (cyber)pesten. Uit die sessies bleek dat er veel vraag was naar info over de beschikbare geestelijke gezondheidszorg in Roeselare. Daar kwam de stad aan tegemoet door een overzichtelijke brochure ‘Wegwijs in de geestelijke gezondheidszorg’ op te stellen en door de financiering van een eerstelijnspsycholoog in het huisartsenhuis (in samenwerking met verschillende partners, onder wie in eerste instantie de huisartsen), wat de doorverwijzingen naar en de laagdrempeligheid van de zorg heeft verhoogd.

Lokaal welzijnsoverleg

Naast het lokaal drugoverleg kent Roeselare ook het lokaal welzijnsoverleg, waarin initiatieven binnen onder andere de gezondheidszorg worden gecoördineerd. Eveline Vanacker: 'Alle welzijnsorganisaties zijn erin vertegenwoordigd. We bekijken samen wat de lokale noden zijn en hoe we die best samen aanpakken. Dit jaar werken we binnen de focusgroep gezondheid bijvoorbeeld rond de zorgpaden depressie en alcohol. We hopen ook van start te kunnen gaan met een project rond zwangere gebruiksters en ouders van jonge kinderen die gebruiken. Voor hen komt er mogelijk ook een praatgroep. Als er genoeg interesse en draagvlak blijkt te zijn voor een bepaald zorgpad, werken we het verder uit en zoeken we er projectsubsidies voor, want de stad kan niet alles financieren.'

Mentaliteitswijziging

Voor concrete, meetbare resultaten lijkt het nog wat vroeg, maar Eveline Vanacker merkt toch al een mentaliteitswijziging. 'Vroeger moesten we veel meer moeite doen om thema's als middelengebruik aan scholen te slijten. Ik heb de indruk dat het draagvlak groter geworden is. Leerlingen komen graag naar onze voorstellingen en de scholen beperken zich niet tot die eenmalige voorstelling maar ontwikkelen zelf ook een geestelijk gezondheidsbeleid.'

Werkpunten

Er blijven natuurlijk nog een aantal werkpunten. 'We merken dat het nog steeds moeilijk is om bij problemen rond middelengebruik en geestelijke gezondheid een beroep te doen op onze hulp. In geval van middelengebruik op school wordt vaak de politie erbij gehaald, terwijl preventief werken al een hele stap vooruit kan zijn. Maar we komen er wel!'

Acties rond alcoholmisbruik

Ook de acties rond alcoholmisbruik lijken hun vruchten af te werpen, al blijft het soms moeilijk werken in het spanningsveld tussen preventie en commercie. 'De campagne *Bekijk het eens nuchter* van de VAD mist zijn effect niet. Er zijn minder incidenten na de examens en de horeca wordt zich bewust van de problematiek. Toch wordt alcoholpreventie op evenementen nog altijd wat afgehouden. Het is moeilijk om niet als pretbedervers te worden gezien. We zijn er wel in geslaagd om ervoor te zorgen dat polsbandjes voor zestien- en achttienplussers redelijk zijn ingeburgerd. We pleiten er ook altijd voor om niet-alcoholische varianten te voorzien in een cocktailtent en om niet-alcoholische dranken goedkoper te maken dan alcohol.'

Draagvlak

De belangrijkste les die Eveline Vanacker wil meegeven? 'Zonder een voldoende draagvlak sta je nergens. Als we een bepaald probleem opmerken dat we willen aanpakken, roepen we alle betrokken organisaties en mensen samen. Om bijvoorbeeld alcoholmisbruik na de examens aan te pakken, zaten we samen met de jeugddienst, CAW Centraal West-Vlaanderen, de horeca, CGG Largo, de scholen en de politie. Tijdens dat overleg vragen we wat iedereen zelf kan doen om het probleem aan te pakken. Alleen zo kom je tot een goed project, omdat iedereen zich van bij het begin betrokken en verantwoordelijk voelt.'

Koksijde heeft een schepenen bevoegd voor zelfdodingspreventie en geestelijke gezondheidszorg

‘ALS JE DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG WIL VERMAATSCHAPPELIJKEN, DAN IS DE GEMEENTE DE EERSTE PLEK WAAR DAT MOET GEBEUREN.’

Gemeenten waar zelfdodingspreventie en geestelijke gezondheidszorg de expliciete bevoegdheid zijn van een van de schepenen blijken bijzonder dun gezaaid. Jan Loones (N-VA), eerste schepenen in Koksijde, voegde ze aan het begin van deze legislatuur (2013) aan zijn takenpakket toe. ‘Als welstellende gemeente hebben we ons altijd al zorgen gemaakt over die andere kant van het beleid, met name de geestelijke gezondheidszorg en specifiek de jongerenproblematiek. Een aantal zeer dramatische zelfdodingen in de gemeente heeft ons ertoe aangezet om een aparte bevoegdheid te creëren.’

De gemeente werd in 2006 en 2007 opgeschrikt door twee zelfdodingen binnen eenzelfde gezin. Op hun doodsprentjes zie je succesvolle, lachende, mooie jongeren. Ze studeerden allebei aan de Gentse universiteit en waren actief in de plaatselijke scouts. Een tragedie voor het gezin en voor de hele gemeente.

Binnenvetters

Jan Loones: ‘West-Vlaanderen en de Westhoek in het bijzonder zijn berucht om hun hoge zelfdodingscijfers. De spleen van de zee, de problematiek van mensen die aanspoelen in deze uithoek van het land, de binnenvettersmentaliteit die heerst in de Westhoek, het draagt er allemaal toe bij.’

Wat kan je doen als gemeente? ‘Ik besef dat we zeer onmachtig zijn en dat men heel weinig weet over de problematiek, maar we kunnen wel het signaal geven dat we de zaak ernstig nemen en mensen samenbrengen die wel expert zijn. Daarom hebben we een budget ter beschikking gesteld en een werkgroep opgericht van een tiental experts, met het hoofd van de psychiatrische dienst, twee psychologen, iemand van het CAW, een verpleegster, de schepenen van welzijn en van jeugd, enzovoort. Door de contacten met de verschillende diensten is de aandacht voor geestelijke gezondheid in alle geledingen van de gemeente veel groter geworden.’

Taboe doorbreken

Of uitvoerig communiceren over zelfdoding helpt, daarover zijn de experts het in Koksijde niet altijd eens. ‘De psychiater is beducht voor imitatiegedrag, de psycholoog wil het taboe doorbreken’, zegt Jan Loones. Bij de eerste initiatieven van de werkgroep hoorden onder meer een aanspreekpunt en een praatgroep voor nabestaanden na een zelfdoding. Ook in het gemeenteblad wordt er aandacht besteed aan de problematiek. ‘Ons belangrijkste doel is het taboe rond geestelijke gezondheidszorg en zelfdodingspreventie doorbreken’, zegt Jan Loones.

Lange adem

‘Mensen moeten durven praten over hun problemen. Het is met psychologische problemen net als met medische kwalen: je kan ze alleen verhelpen als je ermee naar een professional stapt. Als gemeente kan je niet meer doen dan ervoor trachten te zorgen dat mensen niet langer doelloos blijven rondlopen, maar worden doorverwezen naar de juiste diensten. We moeten af van de binnenvetterij. Er zijn nog altijd mensen die een depressie afdoen als quatsch. Ook van die machosfeer moeten we af. Maar dat blijft een werk van lange adem.’

Jeugd

'We hebben ervoor gekozen om vooral rond zelfdodingspreventie te werken met onze jeugd. Zo zorgden we er bijvoorbeeld voor dat de leerlingen van de middelbare scholen van de hele regio het toneelstuk *Charlotte* van de Kopergietry te zien krijgen, een stuk dat helpt bij de bewustwording rond de problematiek.'

Weggelachen

Zou elke gemeente een schepen voor zelfdodingspreventie en geestelijke gezondheid moeten hebben? 'Misschien wel, maar de problematiek is zodanig complex dat je eigenlijk een psychiater in elk schepencollege zou moeten laten zetelen. Ik heb trouwens gemerkt dat je stevig in je schoenen moet staan, want sommige mensen durven zo'n bevoegdheid weg te lachen. Het is dankzij de samenwerking met de experts dat ik mijn nek durf uitsteken om zelfdodingspreventie bespreekbaar te maken. Anderzijds hoed ik me ervoor om me persoonlijk verantwoordelijk te voelen als er zich toch een zelfdoding voordoet in de gemeente.'

Dicht bij de mensen

Jan Loones: 'Eén ding is zeker: de gemeente staat het dichtst bij de mensen en is dan ook het best geplaatst om over dergelijke problematiek te communiceren, zo goed mogelijk in lijn met het Vlaamse beleid hieromtrent. Als je de geestelijke gezondheidszorg wil vermaatschappelijken, zoals minister Jo Vandeuren het noemt, is de gemeente de eerste plek waar dat moet gebeuren.'

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 dichter bij 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.’

Het belang van regionale samenwerking neemt alleen maar toe (regio Lier-Mechelen)

‘DE BESTE RAAD DIE IK ANDERE ORGANISATIES EN LOKALE BESTUREN KAN GEVEN IS: GA DE STRAAT OP. KOM BUITEN, LEER ANDERE ORGANISATIES EN MENSEN KENNEN.’

Toen de projectfinanciering rond Artikel 107 van kracht werd, besloot de regio rond het PZ Duffel vast te houden aan de bestaande structuur van regionale samenwerking. Al sinds lang hebben de partners van de voorzieningen van geestelijke gezondheidszorg van 21 gemeenten in de Mechelse regio zich verenigd in het samenwerkingsverband GGalimero (Geestelijke Gezondheidszorg As Lier-Mechelen Regionaal Overleg), een van de drie structuren in de provincie Antwerpen. De twee andere netwerken – Netwerk GGZ Antwerpen (SaRA) en Netwerk GGZ Kempen – stapten wel in de Artikel 107-aanpak.

Het samenwerkingsverband GGalimero bestaat onder andere uit het PZ Duffel en CGG De Pont, PAAZ Imelda Bonheiden, PAAZ Sint-Maarten Duffel-Mechelen, het provinciaal overlegcomité OGGPPA en een cliënte van het CGG die uit interesse aan de vergaderingen deelneemt. De vergaderingen vinden in de regel maandelijks plaats. Naast vergaderen en informatie uitwisselen stelde GGalimero ook een beknopte gids op voor hulpverleners van alle voorzieningen uit de regio.

Expertise delen

Het belang van regionaal overleg is door Artikel 107 alleen maar toegenomen, vindt Leny Scherlippens. ‘De laatste jaren is de opnameperiode in een psychiatrisch ziekenhuis steeds korter geworden. Daardoor komen mensen met een psychiatrische problematiek steeds sneller terug in de maatschappij. Eerstelijnsmedewerkers komen daardoor vaker in aanraking met mensen met een ernstige psychiatrische problematiek en weten daar niet altijd op een adequate manier mee om te gaan. Door de aanwezige expertise in het PZ te delen met mensen in belendende sectoren zorgen we voor een betere continuïteit van de zorg en voor minder opnames. Idealiter functioneert de zorg in een netwerk van psychoprofessionals en andere zorgverleners.’

Ruime blik

Het regionaal overleg beperkt zich niet tot de vaste partners uit het samenwerkingsverband, maar kijkt ook verder. Zo was er al contact met het Mechelse SEL (Samenwerkingsinitiatieven Eerstelijnsgezondheidszorg) en werd er in het kader van Functie 5 van Artikel 107 (woonvormen en verblijfsformules) vergaderd met partners uit de woonsector, zoals sociale verhuurkantoren, huisvestingsmaatschappijen, OCMW's.

Dat laatste initiatief leidde tot een sociaal project, ondersteund door de provincie Antwerpen, waarbij vormingen worden gegeven door een psychiatrisch verpleegkundige met als doel uithuiszettingen van mensen met een psychiatrische problematiek te vermijden.

Vicieuze cirkels doorbreken

In de praktijk betekent dat voor Leny Scherlippens: de ronde doen van de genoemde organisaties en ontdekken wat de noden zijn. ‘Vaak is het zo dat iedereen vertrekt vanuit zijn eigen blik – het OCMW, de huisvestingsmaatschappij enzovoort. Zo lopen de verschillende sporen naast elkaar. Terwijl je via samenwerking een heel ander effect kunt bereiken.

Stel je een concrete situatie voor: de burens van iemand met een alcoholprobleem ervaren overlast, de man weigert zich te laten behandelen en wordt uiteindelijk op straat gezet. In de psychiatrie kan hij niet terecht wegens geen verblijfsadres. Een vicieuze cirkel. Dat soort situaties kunnen we vermijden als wij al eerder in contact kunnen komen met die man.’

Als dit pilootproject een positieve evaluatie krijgt, kan het worden uitgerold over de hele provincie Antwerpen en kan het ook bij GGalimero structureel ingebed worden.

Ga de straat op

Netwerken, daar komt het volgens Scherlippens op neer. 'Mekaar kennen, weten bij wie je terecht kunt, wie waarmee bezig is: dat maakt het zoveel gemakkelijker om goede zorg te geven. De beste raad die ik andere organisaties en lokale besturen kan geven is: ga de straat op. Kom buiten, leer andere organisaties en mensen kennen.

Twaalf jaar lang, sinds 2000, heb ik binnen de muren van het ziekenhuis gewerkt. Door buiten te komen is mijn blik op de psychiatrie toch wel veranderd. Zoveel mensen zijn met dezelfde problematiek bezig zonder dat ze het van elkaar beseffen.'

Andere bril

'Ik ben gaan inzien dat mensen veel meer mogelijkheden hebben dan we soms vanuit onze beschermende omgeving denken. Binnen een psychiatrisch ziekenhuis denken we vaak dat cliënten weinig mogelijkheden hebben en zien we hen los van hun maatschappelijke context. Buiten in de maatschappij blijkt dat een patiënt deel uitmaakt van verschillende netwerken – vrienden, familie, collega's – en over veel meer mogelijkheden beschikt dan als je enkel door een psychiatrische bril kijkt.

Het is verrijkend om eens een andere bril op te zetten: die persoon is niet alleen een patiënt, het is ook een werknemer, een moeder, iemand met schulden bij het OCMW... Een ziekenhuisopname is slechts een klein traject binnen iemands leven, dus het is in ieders belang om zoveel mogelijk linken te leggen met andere structuren en wat dat betreft zijn OCMW's bijvoorbeeld ook vragende partij.'

Vertrouwen

Dat klinkt goed, maar hoe ga je dan om met de therapeut-cliënt-confidentialiteit? 'Dat is een vraag die zeker eerstelijnswerkers sterk bezighoudt. Voor een stuk draait het om vertrouwen. Het is belangrijk om de andere partijen te kennen en te beseffen dat ze niet van kwade wil zijn. OCMW's en sociale huisvestingsmaatschappijen doen doorgaans heel wat moeite om mensen aan boord te houden. Wat we ook vaak proberen te organiseren, is overleg met de patiënt erbij.'

Zoersel, een zorgende gemeente

‘DE CENTRALE BOODSCHAP IS: EEN GEESTELIJK PROBLEEM KAN IEDEREEN OVERKOMEN. MENSEN MET EEN GEESTELIJK PROBLEEM HOREN ERBIJ EN ZE KUNNEN OOK EEN BIJDRAGE LEVEREN AAN DE MAATSCHAPPIJ.’

De geschiedenis van het Psychiatrisch Ziekenhuis (PZ) in Zoersel gaat terug tot 1924. Vandaag bestaat het Psychiatrisch Centrum Bethanië uit het PZ, het centrum voor beschut wonen en psychiatrische zorg aan huis De Sprong en het psychiatrisch verzorgingstehuis De Landhuizen. Dat Sint-Antonius-Zoersel met zijn ongeveer 11.000 inwoners meer dan de helft van het bevolkingsaantal van deze Kempense gemeente uitmaakt, is in grote mate te danken aan het PC Bethanië, zegt OCMW-voorzitter Katrien Schryvers (CD&V). ‘Toen de instelling hier negentig jaar geleden werd gevestigd, was er nauwelijks sprake van een woonkern in Sint-Antonius. De kern heeft zich rond de instelling gevormd, die de belangrijkste werkgever van de gemeente is geworden. Veel inwoners werken er, hebben vrienden of familieleden die er gewerkt of verbleven hebben. De verbondenheid en het zorgend karakter zijn groot in Zoersel en dat willen we als gemeente en als OCMW ondersteunen.’

Vijfledig

Zoersel tracht de vermaatschappelijking van de zorg in al zijn geledingen te laten doordringen. ‘De rol van de gemeente is vijfledig’, zegt Katrien Schryvers. ‘We moeten mensen sensibiliseren, de toets van de zorg maken in alle facetten van ons beleid, initiatieven ondersteunen, partners uit verschillende sectoren samenbrengen, en ten slotte ook zelf initiatieven ontplooiën, met betrokkenheid van inwoners, verenigingen, zorginstellingen. Het is een niet aflatend werk waarvoor we elke dag aandacht moeten hebben.’

Sensibiliseren

Sensibiliseren, dat gebeurt onder andere door infoavonden voor medewerkers van de gemeente, maar net zo goed voor leden van de middenstandsvereniging in het psychiatrisch ziekenhuis. Daar komen ze meer te weten over de omgang met mensen met een geestelijke aandoening en over hoe ze hun grenzen kunnen bepalen. ‘Middenstanders maken wel eens melding van overlast door patiënten. Via een meldpunt kunnen ze de voorziening daarvan trouwens op de hoogte stellen, maar soms is het ook een kwestie van onbekend is onbemind.’

De gemeente werkt ook op andere manieren rond beeldvorming over geestelijke gezondheid, onder andere via publicaties in het infoblad. ‘De centrale boodschap is: een geestelijk probleem kan iedereen overkomen. Mensen met een geestelijk probleem horen erbij en ze kunnen ook een bijdrage leveren aan de maatschappij.’

Dat laatste doet misschien hier en daar wenkbrauwen fronsen, maar niet in Zoersel.

Soep

Sinds voorjaar 2013 komen de mensen van beschut wonen wekelijks soep koken in de keuken van het gemeentehuis. Ze doen dat op donderdag, de dag dat de gemeentediensten later openblijven. Het gemeentepersoneel kan dan soep bestellen en mee naar huis nemen. ‘Zo realiseren we verschillende doelstellingen tegelijk’, zegt Schryvers. ‘We zorgen voor integratie, want de mensen komen bij ons koken, tussen onze medewerkers. Ze worden gewaardeerd, aangesproken, ze horen erbij. Tegelijk leren ze inkopen doen en gezond koken. Voor ons personeel kadert het initiatief in de gezondheidsdoelstellingen. Een ander voorbeeld van een win-winsituatie zijn de mensen met een geestelijke beperking van Monnikenheide die helpen met de schoonmaak van ons dorpscentrum.’

Belangrijke les

Deze projecten hebben Katrien Schryvers een belangrijke les geleerd: 'Een plan waarmee je in één klap zeventig mensen wilt bereiken, dat werkt niet. Je moet klein beginnen, blij zijn met elke stap vooruit en leren van elkaar.'

Katrien Schryvers ziet (geestelijke) zorg als iets sectoroverschrijdends. 'We moeten uit de cocon van de sectoren durven breken. Dat betekent niet dat we met elke gemeentedienst geestelijke zorg moeten verstrekken, maar wel dat we goede afspraken moeten maken met de verschillende partners in de zorgsector, zodat de zorg iedereen zo efficiënt mogelijk bereikt.'

Zorgstrategisch plan

Zoersel pakt binnenkort uit met een primeur voor Vlaanderen: een zorgstrategisch plan. 'De gemeente maakt dat plan over alle sectoren heen: residentieel en niet-residentieel, vrijwilligers en professionals... In verschillende werkgroepen zitten alle partners rond de tafel, niet per sector maar in functie van bepaalde thema's. Zo buigt de werkgroep wonen zich over de vraag wat er nodig is vanuit de verschillende betrokkenen en doelgroepen om geïntegreerd wonen waar te maken.'

Zorgende samenleving

Het lijkt allemaal goed geregeld in Zoersel, maar dat noopt de OCMW-voorzitster niet tot zelfgenoegzaamheid. 'We denken niet dat we de waarheid in pacht hebben en we leren voortdurend bij. Zo ga ik graag in andere gemeenten mijn licht opsteken als ik de kans heb. De visie van de maatschappij op zorg is volop in beweging. We moeten ons als samenleving meer zorgend opstellen in plaats van iedereen toe te vertrouwen aan professionele zorg. Laten we mensen met problemen terug een plaats geven in onze maatschappij en laten we daarbij zorgen voor een goede begeleiding met trajecten op maat.'

Tips

Wat zijn de belangrijkste tips van Katrien Schryvers voor andere gemeenten die (geestelijke) zorg in hun beleid willen laten doordringen?

- Ten eerste: betrek alle partners.
- Ten tweede: maak er een continu aandachtspunt van. Een zorgende gemeente betekent niet dat je zelf alle zorg op je moet nemen, maar dat je je goed moet afvragen wat je rol erin is.
- Ten derde: wees creatief. Als we allemaal samen denken, kunnen we een meerwaarde creëren, de problematiek onder de aandacht brengen en de drempel naar geestelijke gezondheidszorg verlagen. Zo kunnen we ook de mensen met een psychische problematiek het gevoel geven dat ze erbij horen, in plaats van ze te stigmatiseren.

Week van de Geestelijke Gezondheid (Logo Midden-West-Vlaanderen)

IN DE WEEK WAARIN DE WERELDDAG VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID (10 OKTOBER) VALT, WORDT IN DE REGIO MIDDEN-WEST-VLAANDEREN (IN 2014 VOOR HET DERDE JAAR) EEN 'WEEK VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID' GEORGANISEERD.

In 2012 vond de eerste editie van de Week van de Geestelijke Gezondheid plaats. Sofie Geldof, stafmedewerker bij Logo Midden-West-Vlaanderen, vertelt: 'Het project is van start gegaan in Poperinge, op initiatief van de welzijnsconsulent en de eerstelijnspsycholoog in het Sociaal Huis. Wij, als Logo, hebben toen ondersteuning geboden door onder meer inspiratiegidsen voor verschillende doelgroepen aan te maken en menukaarten samen te stellen. Met die hulpmiddelen kon de stad aankloppen bij organisaties die mee in het project wilden stappen. Dat is toen goed gelukt. In de eerste editie hebben een negental organisaties meegedaan: het lokaal dienstencentrum, stad en OCMW, de Vlaamse Actieve Senioren, de Ouderadviesraad, woonzorgcentra, de dorpsdienst, een basisschool, het VCLB, een bewonersplatform.'

Brede waaier

In het eerste jaar werd al meteen een brede waaier aan activiteiten opgezet. Van het verspreiden van affiches, folders en banners tot een filmvertoning en een voordracht, van het maken van een liedje en dansje met leerlingen uit het basisonderwijs tot een quiz rond de 'Fit in je hoofd'-campagne. (In 'Fit in je hoofd' worden 10 tips gegeven die mensen kunnen helpen om met 'dipjes' om te gaan of ze te voorkomen.)

Groot succes

'Door het grote succes en de positieve evaluatie na de pilooteditie hebben we beslist om het hele idee open te trekken en uit te breiden naar de ruime regio Midden-West-Vlaanderen. In 2013 hebben we daarom alle lokale besturen uit de regio aangemoedigd om deel te nemen.' Het Logo heeft in het project voornamelijk een ondersteunende en coördinerende rol. 'We zetten de gemeenten en steden ertoe aan om het heft zo veel mogelijk zelf in handen te nemen en zelf de lokale organisaties en partners in het middenveld aan te schrijven. We hebben gemerkt dat dat beter aanslaat.'

Werkgroep als stuwende kracht

Om de concrete uitwerking van de week vorm te geven wordt idealiter een werkgroep opgericht op het niveau van de lokale overheid. In leper is dat bijvoorbeeld al gebeurd. Sofie Geldof: 'De preventiemedewerkster van de stad leidt de werkgroep. De leden zijn onder andere medewerkers van de bibliotheek, van het CAW, van het psychiatrisch ziekenhuis, de directeur van het CLB, en andere organisaties uit de stad. De werkgroep legt op haar beurt de contacten met de organisaties die eventueel willen meewerken. Als zij dat willen, worden ze opgenomen in de werkgroep.'

Initiatieven zijn er genoeg, maar een werkgroep is echt een meerwaarde om alle ideeën en acties in goede banen te leiden en te coördineren. 'We hebben ook gemerkt dat kleinere gemeenten het soms moeilijker hebben, gewoon omdat daar soms de mankracht ontbreekt om het project uit de startblokken te krijgen.' Ook daar kan een beperkte werkgroep soelaas bieden.

Aanzet en climax

Het is niet de bedoeling dat de zorg en de aandacht voor geestelijke gezondheid tot die ene week in de herfst beperkt blijft. 'De week is een aanzet om een hele jaarwerking uit te bouwen. In leper is een van de uitlopers van de week bijvoorbeeld dat er maandelijks in de stadskrant een artikel verschijnt over geestelijke gezondheid. Anderzijds kan de week ook uitgroeien tot een climax, het hoogtepunt van een actie die meerdere weken of maanden gelopen heeft.'

↳ logomiddenwvl.be/projecten/week-van-de-geestelijke-gezondheid-6-tot-12-oktober-2014

Op weekend met mensen uit de kansarmoede (Vlaams-Brabant)

‘HET HEEFT VEEL WERK EN VEEL MOEITE GEKOST, MAAR HET WATER TUSSEN DE CGG EN DE VERENIGINGEN WAAR MENSEN IN KANSARMOEDE HET WOORD NEMEN, IS DUIDELIJK VEEL MINDER DIEP GEWORDEN.’

In 2013 en 2014 ging Gert Vits, psychotherapeut bij het CGG Vlaams-Brabant-Oost, er drie keer een zaterdag op uit met gezinnen met een kansarmoedeproblematiek. Een mooi voorbeeld van een doelgroepgerichte aanpak.

Noden in het weekend

Twee vaststellingen lagen ten grondslag aan de opstart van het project ‘Goed Weekend’. Gert Vits: ‘Enerzijds worden mensen in armoede moeilijk bereikt via het klassieke aanbod van consultaties op afspraak. Mensen uit deze doelgroep hebben zeker sociale en geestelijke noden, maar allerlei factoren doorkruisen hun plannen om op afspraak te komen in het CGG. Outreachend werken kan dan helpen. Anderzijds is het zo dat voorzieningen die met mensen met armoede-ervaringen werken vaststellen dat er juist in het weekend bij deze doelgroep grote noden zijn aan professionele hulp. De reguliere hulpverlening is op dat moment niet bereikbaar (met uitzondering van de crisisdiensten). De kinderen zijn thuis en dat brengt heel wat dynamieken teweeg tussen ouders en kind. Door een beperkt of geen budget is er doorgaans geen mogelijkheid om samen als gezin activiteiten te ondernemen.’

Hieruit ontstond het idee om ook in het weekend geestelijke gezondheidszorg aan te bieden en tegelijk aan de praktische noden van de mensen tegemoet komen. ‘Het mocht geen pretpark worden, we wilden een mentaal kader scheppen met ruimte voor geestelijke gezondheidszorg’, zegt Gert Vits.

Inwerken

De eerste uitdaging bestond erin om mensen die vaak niet opdagen voor afspraken, toch te bereiken en ze mee op daguitstap te krijgen. Vits slaagde daar in door mensen te benaderen via de bestaande structuren zoals sociale restaurants, de sociale kruidenier en de ouder-kindwerking.

‘Ik werkte me in, was aanwezig en aanspreekbaar en was hierbij niet zozeer gericht op een eerstelijnszorg maar juist op contactopbouw met het oog op interventies die normaal eerder plaatsvinden in een ggz-context. Contact met mensen uit de doelgroep en de professionals in de vereniging tijdens de dagelijkse werking, is dé basis om mensen te bereiken.’

Scharniermoment

De weekenddag op zich is een belangrijk scharniermoment, maar zowel het uitkijken naar dat weekend als er op voorhand over praten, het afwegen of men al dan niet zal deelnemen, praktische noden (gepaste kledij, juist inpakken...) en het terugblikken zijn belangrijk als aangrijpingspunt om te kunnen focussen op psychodynamieken.

Laagdrempelig

Mensen worden niet op voorhand op geestelijke gezondheidsproblemen geselecteerd. ‘Dat kan niet wegens de regelgeving rond het opmaken van een medisch dossier en het strookt niet met onze aanwezigheid tijdens de dagelijkse werking in verenigingen waar armen het woord nemen. Sowieso gaan we ervan uit dat de psychodynamiek tussen ouders en kinderen heel wat vragen oproept, ook bij deze doelgroep.’

Mooie dynamiek

Voor Gert Vits bestaat zo'n weekend uit aanspreekbaar zijn, observeren en interventies doen. 'Sommige dingen kunnen later ter sprake komen, andere kunnen direct aan bod komen. Er ontstaat vaak een mooie dynamiek, soms zelfs zonder woorden. Een heel mooi moment vond ik toen een vrouw met een achtergrond van migratiearmoede onverwacht een ritme begon te spelen op de trommels die ik had meegebracht. Ze vertelde dat ze al tien jaar niet meer had gespeeld. Op die manier boorde ze een kracht in zichzelf aan en besliste ze om de psychische kwesties aan te pakken die haar in de weg lagen. Ze zette een stap die je niet in een normale consultatiesetting zou zetten.'

Pluspunten

Het project Goed Weekend groeide uit tot een succes. Wat zijn de grote pluspunten en welke werkpunten blijven nog over? Gert Vits: 'Het was zo'n succes dat we beseffen dat we het aantal deelnemers enigszins zullen moeten beperken: 50 mensen per weekend is beter dan 70. We bereiken een hele groep mensen die we anders niet zouden bereiken. De manier van werken sluit bovendien goed aan bij de groep. Een moeilijkheid is dat we dit soort activiteiten niet zomaar in het elektronisch patiëntendossier kunnen registreren. De afstemming van de agenda's is evenmin simpel: je moet mensen uit de kansarmoedeverenigingen bereid vinden om in het weekend te werken en daar de middelen voor vinden. We zijn logistiek ook niet echt goed ingericht om zo'n organisatie op poten te zetten.'

Werk aan de winkel

Gert Vits vindt dat de belangrijkste doelstellingen werden bereikt, maar beseft dat er nog veel werk aan de winkel is. 'Om dit te laten groeien, te verankeren en uit te kristalliseren heb je misschien vijf jaar nodig. We beschikken alvast over de middelen om nog één weekend te organiseren, maar budgettair blijft het altijd zoeken. Anderzijds zijn we er met de weekends wel in geslaagd om een aantal mensen uit de doelgroep te bereiken met de knowhow die we hebben in de geestelijke gezondheidszorg. Enkelen stromen door en komen op consultatie, maar dat is niet het doel van het project. Zoals gezegd is het een kenmerk van deze doelgroep dat het werken met regelmatige en vaste afspraken vaak niet haalbaar is. Daarom zijn we erg blij dat we werken aan een manier om de kloof tussen de bestaande expertise vanuit het CGG te kunnen koppelen aan deze doelgroep.'

Valkuilen

'De grote valkuil in ons project is dat je, bij het inwerken in sociale restaurants en dergelijke, al te gemakkelijk dreigt ingeschakeld te worden als eerstelijnspsycholoog. Voor de verenigingen in kwestie is dat een handige manier om de wachtlijsten te omzeilen, maar dat was echt niet het doel van ons project.'

Ik noem wat wij doen 'geënte therapie': we gebruiken therapeutische technieken bij mensen die nog niet in therapie zijn, maar dat is alleen maar mogelijk omdat je met hun context verbinding legt. Die nuance is erg belangrijk.'

Voorbeeld

Is zo'n weekendwerking een na te volgen voorbeeld? 'Ja. Het heeft veel werk en veel moeite gekost, maar het water tussen de CGG en de verenigingen waar mensen in kansarmoede het woord nemen, is duidelijk veel minder diep geworden.'

➔ netwerktegenarmoede.be/documents/Gezondheid_dossier_Goed-weekend.pdf

Opsinjoren maakt Antwerpen minder zuur

BUURTFEESTEN ORGANISEREN, STRATEN POETSEN, BLOEMEN PLANTEN EN JE STRAAT TOT SPEELSTRAAT UITROEPEN, DAT IS IN EEN PAAR WOORDEN WAAR DE ANTWERPSE STEDELIJKE ORGANISATIE OPSINJOREN DE ANTWERPENAARS AL SINDS ZEVENTIEN JAAR MEE HELPT.

Het begon allemaal met een poging van het toenmalige stadsbestuur om de strijd tegen verzuring aan te vatten, vertelt coördinator Katrien Segers. 'Er waren in die tijd al een aantal bewonersgroepen actief om zwerfvuil aan te pakken en straten te poetsen. Opsinjoren wilde die positieve krachten versterken en hen navolging laten krijgen, met als boodschap: in plaats van te klagen kan je de dingen zelf aanpakken.'

Buren bij elkaar

De baseline 'Opsinjoren brengt burenen bij elkaar' maakt het meteen duidelijk: de centrale doelstelling van deze organisatie is het bevorderen van sociale cohesie. 'Als iemand een aanvraag indient om een gevel te schilderen of één bloemenbak te vullen en te beheren, ondersteunen we dat niet. Als meerdere burenen meedoen, zullen we wel ons best doen om ze te ondersteunen. We willen mensen het signaal geven dat ze er niet alleen voor staan en dat ze samen meer kunnen.'

Meer of minder succes

Afhankelijk van de buurt hebben welbepaalde initiatieven meer of minder succes. In de groene rand is er weinig of geen behoefte aan extra groen. In 2060 Antwerpen en op het Kiel, plekken waar de zwerfvuilproblematiek het grootst is, wonen ook de meeste straatvrijwilligers. Op het Zuid zijn er veel speelstraten, in Ekeren wordt er meer gefeest. Per jaar bereikt Opsinjoren één op de vier Antwerpse straten (dat wil zeggen dat er minstens één initiatief per jaar plaatsvindt). Jaarlijks vinden in totaal zo'n 2.500 initiatieven plaats.

Dorpscultuur

Wil Opsinjoren in feite een soort dorpscultuur in de stad introduceren? Katrien Segers knikt instemmend. 'Dat is alvast wat gebruikers zelf aangeven. Mensen komen van heinde en verre naar Antwerpen en koesteren de wens om een dorpsgevoel in hun straat te ontwikkelen. Dat klinkt misschien pejoratief, maar het betekent dat mensen zich veiliger voelen en meer betrokken bij hun burenen. Ze voelen zich thuis. Ze doorbreken de anonimiteit en eenzaamheid van de stad en nemen verantwoordelijkheid voor elkaar op. En dat doe je makkelijker als je je burenen kent. Een beetje sociale druk helpt.'

Iedereen welkom

Wie zijn de typische initiatiefnemers? 'Bij de Lentepoets zien we een iets ouder profiel, bij straatfeesten zijn het over het algemeen jongere mensen. We merken ook een groeiende diversiteit, al is er op dat gebied nog werk aan de winkel. We trachten duidelijk te maken dat we er zijn voor iedereen, dat iedereen welkom is bij de straatfeesten en iedereen vrij is om er een te organiseren. We vragen onze contactpersonen ook expliciet om iedereen uit te nodigen en de eventuele deelnamekosten zo laagdrempelig mogelijk te houden (maximaal 6 euro per persoon).

Draagkracht

Opsinjoren tracht oog te hebben voor mensen met een problematiek van geestelijke gezondheid en/of fysieke beperkingen. 'In onze publicaties vragen we mensen om meer zorg op te nemen voor mensen die minder draagkrachtig zijn. We denken dan aan mensen die minder goed te been zijn, maar ook mensen die kampen met een burn-out. Ga er eens langs, nodig ze een keer uit op de koffie of help ze met boodschappen doen. Maar het is wellicht te rooskleurig om te denken dat, als mensen dit soort dingen doen, dat een automatisch gevolg is van de straatfeesten.'

Burn-out

Katrien Segers lacht. 'Ik moet plots denken aan wat een collega zei toen ik op een bijeenkomst vroeg naar dé ideale Opsinjoorder. Volgens een van mijn collega's is dat iemand met een burn-out: mensen met veel potentieel in het leven die er zo hard voor gaan dat ze crashen. Maar misschien doen ze dat te vaak met een focus op hun werk en te weinig met een focus op de dingen dicht bij hen. Het kan vreemd klinken, maar sommige van onze vrijwilligers blijken inderdaad mensen te zijn die thuis zitten met een burn-out en heel veel plezier en voldoening halen uit hun engagement voor Opsinjoren. Toch mooi hoe ze op die manier hun competenties die ze vroeger op het werk inzetten, nu toepassen op de straatactiviteiten. Ze krijgen dan ook onmiddellijk positieve feedback en zien en voelen de impact van hun inspanningen. Zo werken ze terug aan hun zelfvertrouwen en krijgen ze opnieuw energie om terug te keren naar de jobmarkt.'

Alert zijn

Eventuele problemen van psychologische aard aan andere diensten signaleren, dat doet Opsinjoren niet. Ze trachten wel oplossingen te vinden als ze op de hoogte worden gebracht van problemen. 'Die alertheid is er, we trachten mensen door te sturen naar de juiste diensten.'

Tips

Het blijft een constante zoektocht om het vrijwilligersbestand op peil te houden en nieuwkomers in Antwerpen op de hoogte te brengen van het aanbod van Opsinjoren. Welke tips heeft Katrien Segers voor steden die een dergelijke werking willen ontwikkelen? 'Hou het administratieve gedeelte zo eenvoudig mogelijk en maak goede afspraken met andere diensten, zodat de burger zich daar geen zorgen over moet maken. Maar ik denk vooral dat je, net zoals wij, elke vraag van een burger met heel veel enthousiasme moet beantwoorden. Mensen moeten zich thuis en welkom voelen in de stad, en wij moeten met hen actief meedenken over wat kan en niet of over hoe het anders kan.'

Verschil met vroeger

Is Antwerpen na zeventien jaar Opsinjoren een minder zure stad geworden? 'Ik denk wel dat er een groot verschil is met vroeger. Als dienst staan wij dicht bij de mensen, wij zijn heel bereikbaar, wij komen zelf op de buurtfeesten zodat wij weten wat er leeft. We doen ook ons best om bewoners elkaar te laten inspireren en goede praktijken te delen. Op die manier trachten wij een vaste waarde te zijn en te blijven voor alle Antwerpenaren.'

Kwartiermaken. Zorgzaam burgerschap stimuleren

SINDE DE JAREN NEGENTIG MAAKT HET PSYCHIATRISCH CENTRUM GENT-SLEIDINGE (CAMPUS SLEIDINGE), GELEGEN IN EEN WOONWIJK IN HET OOST-VLAAMSE EVERGEM, WERK VAN EEN BETERE BAND MET DE BUURT.

Peter Dierinck, die als psycholoog-casemanager bij het Mobilteam Gent-Noord werkt, vertelt: 'We merkten destijds dat het bijzonder moeilijk was voor ex-patiënten om aan een huurwoning te geraken. Eigenaars verhuren het liefst aan een stel werkende mensen. Mensen met een uitkering of voormalige psychiatrische patiënten staan helemaal onderaan de voorkeurladder. Aan dat stigma wilden wij iets veranderen. Als mensen door een opname bij ons elders in de problemen geraken, is dat in feite een neveneffect van de opname en moeten personeel en patiënten daar samen iets trachten aan te doen.'

Stigma wegwerken

Peter en zijn collega's op de rehabilitatie-afdeling slaagden erin om een immokantoor ervan te overtuigen met hen in zee te gaan en wel aan ex-patiënten te verhuren. Dat lukte omdat ze beloofden regelmatig contact te houden met hun vroegere patiënten en eventuele problemen samen op te lossen. Andere initiatieven volgden. Om het stigma rond een psychiatrische opname weg te werken, maakte Peter samen met patiënten het tijdschrift *Kiosk* voor de buurt en organiseerden ze buurtfeesten en tentoonstellingen. 'Het lukte allemaal wel, maar met wisselend succes en niet altijd even goed als in onze oorspronkelijke plannen', blikt hij terug.

Dubbele moord

Een dramatische gebeurtenis zorgde voor een crisis in de relatie met de buurt en voor een nieuwe aanpak. In juni 2004 schoot een ex-patiënt een frituuruitbater en diens moeder dood in de frituur vlak tegenover de hoofdingang van het psychiatrisch centrum. De buurt was in shock. Hoe kon zo iets gebeuren?

Op een informatievergadering werden vele kritische vragen gesteld rond de verantwoordelijkheid en de werking van de psychiatrische instelling en de politie. 'Begrijpelijk, natuurlijk. We vingden de heftige emoties op. Het voorval bevestigde ook de allereerste vooroordelen rond psychiatrische patiënten. Wat me frappeerde was dat iemand zei dat hij niet bang was voor patiënten die er herkenbaar uitzagen, maar wel voor patiënten die er alledaags uitzagen. Hij vroeg of we patiënten op een of andere manier herkenbaar konden maken.'

De zwarte driehoek, in de concentratiekampen van de nazi's onder andere het merkteken voor alcoholisten en zwakzinnigen, leek plots heel dichtbij.

Buurtvergadering

Achteraf bekeken was deze emotioneel geladen bijeenkomst de eerste buurtvergadering, waarvan er nog veel zouden volgen. De directie van PC Sleidinge besloot contact met de buurt structureel te verankeren en een permanent bemand meldpunt op te richten. 'Buurtbewoners die iemand opmerken die overlast veroorzaakt of in moeilijkheden is, kunnen naar het nummer bellen, waarna er meteen iemand wordt uitgestuurd om te kijken wat er aan de hand is. Als de gemelde persoon als patiënt wordt herkend, sturen we vervolgens degene van het PC die het beste contact met hem heeft om de zaak op te lossen.'

Zorgzaam burgerschap

‘Er is een echte wisselwerking tot stand gekomen met de buurt’, zegt Peter Dierinck. ‘Mensen kunnen trouwens ook een beroep doen op ons, het personeel van de instelling, als ze zelf bijstand nodig hebben. Het meldpunt is bijzonder laagdrempelig: mensen bellen niet alleen als ze overlast ervaren, maar ook uit bezorgdheid, bijvoorbeeld wanneer ze iemand opmerken die wat verward lijkt. Wij geven altijd feedback aan de bellers: “Bedankt om ons te bellen, het was inderdaad iemand die wat hulp kon gebruiken.” Zo stimuleren we zorgzaam burgerschap en houden we het in stand. Het is een kwestie van zorgzaam met elkaar omgaan en de buurt daarin betrekken. Dat doen we uiteraard niet alleen, maar samen met het gemeentebestuur, het cultuurcentrum, de buurtvereniging, verschillende andere verenigingen en buurtbewoners. Ook de samenwerking met de politie werd trouwens verbeterd, rekening houdend met de privacy van de patiënten.’

Facebook en blog

Om de drie maand wordt er een buurtvergadering georganiseerd waarop alle telefoontjes naar het meldpunt worden overlopen en de actie die erop gevolgd is, wordt toegelicht. De samenkomsten tussen personeel, (ex-)patiënten en buurtbewoners van vroeger bestaan ook nog, maar ze worden niet langer in de instelling, maar in een buurtcentrum georganiseerd. Zo zijn ze laagdrempeliger voor de buurt en zo moeten ex-patiënten niet naar de instelling zelf komen als ze nog eens willen langsgelopen om mensen te ontmoeten. Het tijdschrift is een Facebookpagina en een blog geworden.

Gedichten

De band met de buurt versterken kan ook op een creatieve manier. Samen met onder andere Poco Loco, de Moester en een aantal afdelingen van psychiatrische instellingen werd aan ex-patiënten gevraagd om gedichten te schrijven met als thema ‘Wonen’. Door in Sleidinge huis aan huis aan te bellen en het project toe te lichten, werden 120 bewoners langs het parcours tussen de instelling en het buurthuis overtuigd om een gedicht voor hun raam te hangen. ‘Zo ontstond een symbolische verbinding tussen de instelling en het buurthuis, twee veilige plaatsen om te verblijven. Een kleine moeite voor de individuele buurtbewoners, maar door het allemaal samen te doen werd het een mooi teken van solidariteit en betrokkenheid.’

Gastrijke samenleving

Wat in Sleidinge gebeurt, kan je in één term samenvatten: kwartiermaken. De Nederlandse Doortje Kal, preventiewerker, doctor in de humanistiek en grondlegger van het begrip, omschrijft ‘kwartiermaken’ op haar site als volgt: ‘De samenleving biedt mensen met een psychiatrische achtergrond niet al te veel kans op sociale integratie en maatschappelijke participatie. Kwartiermaken staat voor de poging een maatschappelijk klimaat te bevorderen waarin meer mogelijkheden ontstaan voor deze groep om erbij te horen naar eigen wens en mogelijkheden. Volgens Van Dale is een kwartiermaker iemand die belast is met de voorbereiding van een onderneming, een wegbereider, een voorloper. De “onderneming” is hier een gastrijke samenleving voor mensen met een psychiatrische achtergrond of anderen die met uitsluiting te maken hebben.’

- www.facebook.com/kiosk.sleidinge.9
- kiosksleidinge.blogspot.be
- www.kwartiermaken.nl

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

Plekken van geluk (Hasselt)

DE AMBITIE IS OM IN ZOVEEL MOGELIJK STEDEN EN GEMEENTEN TER WERELD MINSTENS ÉÉN GELUKSPEK ZICHTBAAR TE MAKEN. SOMMIGE STEDEN EN GEMEENTEN DOEN OOK MEER, EN BIEDEN EEN VOLLEDIG GELUKSPLAN AAN.

'Is geluk maakbaar? Volgens Leo Bormans, de schrijver van *The World Book of Happiness*, wel. Onderzoek in de positieve psychologie, met name door Martin Seligman en Sonja Lyubomirski, toont aan dat zo'n 50 procent van ons geluk min of meer vastligt (een combinatie van genetica, aanleg, cultuur en opvoeding); 10 procent hangt af van onze praktische omstandigheden en ongeveer 40 procent wordt bepaald door onze mindset, dat is de manier waarop we naar de dingen kijken en de kleine acties die we ondernemen om ons geluk te verbeteren', aldus Leo Bormans.

Hap Spots

Het is slechts een stap verder om dat soort kleine geluksinterventies in de praktijk te brengen en mensen te helpen een geluksgevoel te ervaren. Bormans bedacht daarvoor het concept 'Geluksplekken' of 'Hap Spots'. Dat zijn speciale plaatsen waar mensen zich gelukkig voelen of waar je iets kan doen of ervaren om je eigen geluksgevoel te verhogen. Gemeenten die aan het wereldwijde geluksplekkenproject willen meedoen, kunnen dat soort plekken vinden door hun inwoners aan te moedigen om geluksplekken te nomineren. Alle publieke plekken komen in aanmerking: een sfeervol pleintje, een verborgen pad, een stukje natuur, een volkscafé. De beste plekken worden officieel uitgeroepen tot Geluksplek.

Spiegel en venster

Op elke geluksplek word je ook uitgedaagd om iets te doen. 'Elke plek wordt "een spiegel" en "een venster"', luidt het bij Leo Bormans. 'Een spiegel die uitnodigt om tot reflectie te komen, een venster dat aanzet tot actie. Zo kan je op een onbekend binnenhof plots rust vinden. Dan word je ook echt uitgenodigd om een kwartier in stilte te genieten. Een graffiti muur kan je uitnodigen om te ontdekken wat er écht te zien is of om er iets persoonlijks aan toe te voegen. Een kunstwerk of klooster kan een detail tonen van wat geluk inhoudt. De kringloopwinkel of een volkstuintje kan ons tonen wat de relativiteit van geld is en het belang van kleinschaligheid. In een volkscafé ga je op zoek naar gelijkgestemden. Ontmoetingsplaatsen brengen ons naar het geluk dat zit in de kwaliteit van onze relaties, vrijwilligerswerk en aandacht voor elkaar. Historische plaatsen confronteren ons met getuigenissen van moed, passie, bescheidenheid of hoop.'

De ambitie is om in zoveel mogelijk steden en gemeenten ter wereld minstens één geluksplek zichtbaar te maken. Sommige steden en gemeenten doen ook meer en bieden een volledig geluksplan aan.

Pilootproject

Stad Hasselt reageerde meteen enthousiast op het idee van geluksplekken. Samen met Leo Bormans werkte de stad het concept verder uit voor het pilootproject van de geluksplekken. Sarah Gorissen van Toerisme Hasselt vertelt: 'We spelen daarmee in op de universele zoektocht naar geluk, niet alleen door Hasseltenaren maar ook door iedereen van buitenaf. Toeristisch is het een grote troef dat je bij ons onbekende plekjes kunt vinden waar mensen een geluksgevoel ervaren, en ook voor Hasseltenaren is het fijn om plekken te (her)ontdekken. Het vergroot de betrokkenheid bij de stad en het versterkt de samenhang tussen de mensen. De inwoners worden als het ware toerist in eigen stad en de toeristen leren kijken met de ogen van de inwoners.'

Groot succes

De eerste oproep voor geluksplekken was een groot succes. De initiatiefnemers verwachtten een paar tientallen tips, maar werden overspoeld met maar liefst 300 suggesties. ‘Het leeft onder de bevolking en we kijken dan ook uit naar de officiële lancering van de geluksplekken. Sommige plekken liggen voor de hand – zo is de Japanse tuin erg populair – maar de Nok van Hasselt, waar je een heel mooi uitzicht hebt, kende ik zelf ook nog niet.’

Geluksroute

Wat hoopt de stad met dit initiatief te bereiken? ‘We hopen uiteraard toeristen aan te trekken die de geluksroute willen ontdekken, maar iedereen is welkom om te leren wat mensen gelukkig kan maken en dat toe te passen in hun dagelijkse leven. Op 20 maart 2015, de internationale dag van het geluk, zal er in Hasselt – als eerste stad ter wereld – een fiets- en wandel-geluksroute in gebruik worden genomen. We willen ons daarmee trouwens ook inschakelen in het wereldwijde netwerk van geluksplekken dat de komende jaren tot stand zal komen.’

Doe-tips

De doe-tips voor de Hasseltse geluksplekken zijn op het moment dat we dit schrijven nog volop in ontwikkeling. Die doe-tips zijn cruciaal voor het project, benadrukt Leo Bormans. ‘Op een specifieke plaats van stilte moedigen we mensen aan om tien minuten te zwijgen en het effect daarvan te voelen. Op een bepaalde bank in het park moedigen we mensen aan om iemand aan te spreken over wat hen gelukkig maakt. Op een speelpleintje stimuleren we je om even mee te voetballen en een doel proberen te maken. Een standbeeld is de aanzet om te reflecteren over onze eigen dankbaarheid en moed. Op welke van onze eigenschappen mogen we best fier zijn en voor wie zouden wij een standbeeld willen oprichten?’

Nog maar het begin

De nominatie en selectie van geluksplekken en het bedenken van doe-activiteiten is nog maar het begin. Leo Bormans wil ervoor zorgen dat de plekken een eigen leven gaan leiden door het engagement van de buurtbewoners. ‘Vrijwilligers in de omgeving van de Geluksplekken kunnen zich herkenbaar maken door een sticker of een pin. Ze geven hiermee aan dat ze aanspreekbaar zijn over deze plek en over geluk. Ze krijgen een kleine training in de basisidee van het project en ondersteuning om om te gaan met het algemeen kader, vragen, mogelijkheden, interventies en feedback. Zo worden de Geluksplekken een levend netwerk. De plaatsen worden onderhouden, de buurt blijft erbij betrokken en feedback wordt opgevolgd.’

➔ www.hapspots.org

Te Gek!? in uw gemeente

VIA INFOSESSIES, KRANTENBIJLAGEN, TENTOONSTELLINGEN, CONCERTEN EN THEATERPRODUCTIES WERKT TE GEK?! AL TIEN JAAR AAN EEN POSITIEVERE EN CORRECTERE BEELDVORMING ROND PERSONEN MET PSYCHISCHE PROBLEMEN.

Tien jaar Te Gek!?

Te Gek!? is in 2004 ontstaan in de schoot van het psychiatrisch ziekenhuis Sint-Annendael in Diest. Op tien jaar tijd is het project uitgegroeid tot een begrip in Vlaanderen. Te Gek!? heeft naam en faam vergaard met een hele brede waaier aan projecten. Onder de noemer Te Gek!? werden intussen 5 cd's en 7 bijlagedossiers bij *De Standaard* uitgebracht, er zijn concerten en muziektheatertournees georganiseerd, maar er zijn ook tv-reportages gemaakt, lessenpakketten, schoolvoorstellingen, enzovoort.

Sinds 2011 rijdt Te Gek!? elk jaar zijn eigen Tour de France; elke editie wordt opgehangen aan een specifiek thema uit de geestelijke gezondheid (in 2014 was dat zelfdoding). Die Tour wordt elk jaar onder ruime mediabelangstelling gereden.

Te Gek!? komt langs

Te Gek?! heeft de voorbije jaren een ruim aanbod aan beeld- en tekstmateriaal verzameld dat het startpunt kan zijn om in uw gemeente of stad een project of een gespreksmoment op te zetten rond één aspect van de geestelijke gezondheid. In de tv-reportages getuigen bekende en minder bekende Vlamingen over hun geestelijke gezondheid. De ervaring heeft geleerd dat die authentieke getuigenissen een heel breed publiek aanspreken en de drempel die bestaat om over psychische problemen te praten, makkelijker sloop. Met dit aanbod bezoekt Te Gek!? scholen, lokale verenigingen of buurtorganisaties die het thema geestelijke gezondheid (of een deelthema) in de kijker willen zetten.

Muziektheater

In het verleden heeft Te Gek!? enkele spraakmakende muziektheatervoorstellingen gemaakt, die te zien waren in de Vlaamse culturele centra: Te Gek!? on Tour met onder meer muzikanten Guy Swinnen, Tom Helsen, Wannes Cappelle ... Tijdens de concerten komt de muziek op de eerste plaats, maar de artiesten legden vaak een heel persoonlijke getuigenis af over hun eigen leven. Of *Nerveuze vrouwen* met Sien Eggers, Karlijn Sileghem, Tine Embrechts en Hannelore Bedert. Of nog: *De diepte van het dal* (over depressie, met Dimitri Leue en Warre Borgmans).

Marc Hellinckx, geestelijke vader en coördinator van Te Gek!?: 'In veel culturele centra zijn die voorstellingen een kapstok om een heel project op te zetten rond een bepaald thema. Er wordt dan een uitgebreide infostand opgezet en aan de voorstellingen kunnen voor- en nabesprekingen gekoppeld worden.'

In 2015 en 2016 toeren er nieuwe producties door Vlaanderen. *Vanbinnen Bang Vanbuiten* (Dimitri Leue en operazangeres Iris Luypaers) gaat over angsten en psychose. En er komt ook een theatertournee met tekst en muziek van Dirk De Wachter en Eva De Roovere.

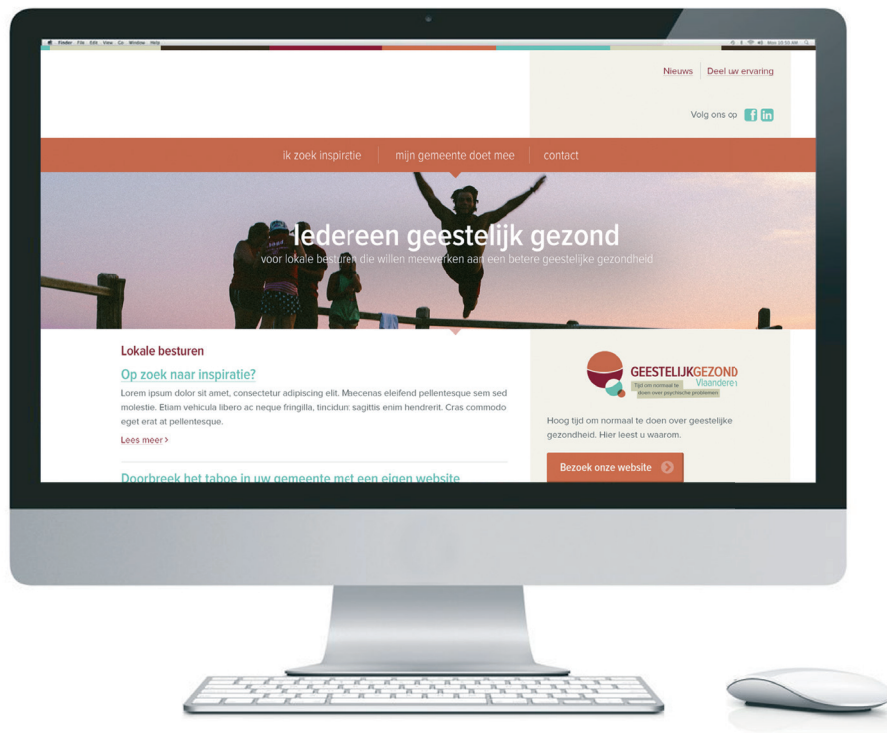
Een andere productie is *Manische Mannen*, de opvolger van *Nerveuze Vrouwen*: een muziektheaterprogramma met teksten van onder meer Hugo Matthysen. De vier manische mannen zijn Wannes Cappelle, Stefaan Degand, Guy Swinnen en Marcel Vanthilt

Loop je Te Gek!? – een avondloop in Diest

Elke laatste vrijdag van september wordt, op initiatief van de sportdienst en de sportraad van de stad, in hartje Diest Loop je Te Gek!? gehouden. Sport brengt mensen samen, is het motto. Sportliefhebbers lopen tijdens deze avondloop zij aan zij met (ex-)patiënten uit het psychiatrisch ziekenhuis en met personeelsleden van Sint-Annendael. De avondloop wordt al sinds 2009 georganiseerd en de ontspannen en verdraagzame sfeer werkt zeker taboedoorbrekend.

➔ www.tegek.be

nieuw!



www.iedereengeestelijkgezond.be

voor lokale besturen die willen meewerken aan een betere geestelijke gezondheid

Op zoek naar nog meer inspiratie?

Je kan handige fiches met *good practices* online raadplegen en downloaden.

Doet jouw stad of gemeente ook mee?

Doorbreek het taboe in je gemeente of stad met de aangepaste communicatiemiddelen die je kan downloaden van op deze website. Zo verhoog je de herkenbaarheid en geef je alle lokale projecten rond geestelijke gezondheid een herkenbare toets.

Een website rond geestelijke gezondheid voor jouw stad of gemeente

www.geestelijkgezondvlaanderen.be is een druk bezochte website met laagdrempelige info over psychische problemen.

Maak zelf een lokale versie van deze website, waar je nieuwsberichten en events kan posten. Zo bied je algemene en lokale info aan op één herkenbaar digitaal platform.