

PERSBERICHT - Brussel, 6 september 2021

# Invasie van verbindende zitbanken tijdens 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

**Van 1 tot 10 oktober vindt jaarlijks de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Dit jaar is het centrale thema 'Neem plaats op onze bank' en word je uitgenodigd om plaats te nemen op één van de verbindende zitbanken die verspreid staan over heel Vlaanderen.**

## **Samen veerkrachtig, met de nadruk op 'samen'**

Tien dagen lang wordt Vlaanderen overspoeld met acties die aandacht vragen voor alle aspecten van psychische gezondheid: van je gelukkig voelen en goed in je vel zitten tot (het bespreekbaar maken van) psychische kwetsbaarheid en herstel. Deze campagne is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Te Gek!? en de Vlaamse Logo's en met de steun van de Vlaamse Overheid.

De slogan van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid luidt al jaar en dag 'Samen Veerkrachtig'. 'Maar na een jaar van *social distancing*, het wegvallen van spontane ontmoetingen of babbels met onbekenden leggen we het accent ook echt op "samen". Samen niksen op een bankje, samen keuvelen, samen work-ouren, samen uitrusten, ...', vertelt Marlien De Coen, stafmedewerker bij Te Gek!?. Een zitbank nodigt uit om even tot rust of tot stilstand te komen. Tegelijkertijd kan het een 'toevallige' ontmoeting tussen mensen stimuleren. En elke ontmoeting is een kans om elkaar te leren kennen en verbinding te zoeken met anderen. Samen plaatsnemen op de bank versterkt het "wij-gevoel". Een zitbank stimuleert om sociaal verbonden te zijn met elkaar. 'Dit is essentieel voor onze geestelijke gezondheid', vult Veerle Soyez, expert mentaal welbevinden bij het Vlaams Instituut Gezond Leven, aan. 'Daarom zetten we dit jaar de actie "Neem plaats op onze bank" centraal.' Over heel Vlaanderen zullen ook bankhangers, die voorbijgangers uitnodigen tot een gesprek op een bankje, aan zitbanken bevestigd worden.

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Wouter Beke ondersteunt het initiatief: 'De coronapandemie heeft bewezen dat we elkaar nodig hebben, in goede én slechte dagen. "Samen veerkrachtig" zet dat aspect van geestelijke gezondheid mooi in de kijker.'

## **BankContact: een performance van compagnie Krak op 2 oktober 2021**

Om de thema's ontmoeting en zitbanken extra in de verf te zetten, slaan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid dit jaar de handen in elkaar met artiest Dieter Missiaen. Dieter trok tijdens de coronacrisis met een bank de stad in. 'Het begon tijdens de coronacrisis als een zoektocht naar contact met mensen. Maar al gauw kwam het besef dat mensen altijd nood hebben aan mensen. En dat, als je even tijd maakt, elk mens een verhaal te vertellen heeft', zegt Dieter Missiaen.

Hij zoekt contact met mensen, luistert naar hun verhalen, probeert aanwezig te zijn. Nu droomt hij van een invasie. Wat als er vele mannen en vrouwen tegelijk de stad intrekken met een bank onder de arm? Naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid – Samen Veerkrachtig maken we hier op 2 oktober 2021 een performance van. Vanaf 13u30 in de wijk Sluizeken-Tolhuis-Ham in Gent en met een muzikale afsluiter om 16u in het psychiatrisch centrum Gent-Sleidinge (Fratersplein).

Een idee van compagnie Krak, in samenwerking met de partners onder Samen Veerkrachtig en met de steun van Stad Gent, actie Babbelkonten en psychiatrisch centrum Gent-Sleidinge vzw.

### **Meer dan 750 acties in heel Vlaanderen**

Naast de performance van compagnie Krak op 2 oktober 2021 vinden er tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid meer dan 750 acties plaats in heel Vlaanderen. Deze werden in aanloop naar de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid geregistreerd op de activiteitendatabank van Samen Veerkrachtig. Hierbij een greep uit het aanbod:

In Limburg verhuist OverKop Genk op woensdagnamiddag 6 oktober haar iconische OverKopzetel naar het Stadsplein. Jongeren kunnen er een praatje slaan, een leuke opdracht rond mentale gezondheid meedoen of evengoed chillen in de zetel. Na elke opdracht krijgen de jongeren een bonnetje, die ze in het OverKophuis kunnen inruilen voor een lekker tasje soep.

In Kortenberg, in Vlaams-Brabant, vindt in het weekend van 9 oktober de expo 'Geef me een ku(n)s(t)' plaats: een sociaal-artistiek project, waarin zowel beeldende kunst, poëzie als muziek een belangrijke rol spelen. Het thema luidt "Naar verbinding met onszelf en anderen in, door en met de natuur". Kunstenaars en creatievelingen van alle leeftijden inspireren elkaar hier om te creëren.

In Lochristi, in Oost-Vlaanderen, zullen bankhangers van Samen Veerkrachtig aan de zitbanken in de woon-en zorgcentra bevestigd worden. De vrijwilligers nodigen voorbijgangers uit om even te gaan zitten en een praatje met mekaar te slaan. Zo wordt het ontmoeten en verbinden nog extra gestimuleerd.

In Turnhout, Antwerpen, worden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid silhouetten op banken geplaatst door het stadsbedrijf en mensen met een psychische kwetsbaarheid. De silhouetten informeren voorbijgangers over het bestaande hulpaanbod en verlagen de drempel naar de hulp.

In Roeselare, in West-Vlaanderen, vind je op zaterdag 9 oktober tal van gratis activiteiten bij verschillende bankjes in de stad waar je anderen kan ontmoeten. Van samen stoepkrijten voor jong en oud, een turnles voor volwassenen tot een gezellige babbel op gevelbankjes met een kopje koffie en een stukje gebak.

En op 6 oktober in het Muntpunt in Brussel praat Peter Dierinck met 4 auteurs die schreven over geestelijke gezondheidszorg vanuit een humaan perspectief. Alle schrijvers leggen op een eigen manier nadruk op de kracht van verbinding tussen hulpverleners, patiënten, familie, mantelzorgers en burgers. Met livemuziek van MIRA & tekstcollage door kunstencentrum KAOS.

Wil je zelf deelnemen aan een 'geestelijk gezonde' actie tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Neem een kijkje op <https://www.samenveerkrachtig.be/index.php/doe-mee/activiteiten>

## Wat nog meer?

### → Te Gekke Wandelingen ism Wandelsport Vlaanderen vzw

Wandelsport Vlaanderen vzw en Te Gek!? sloegen in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid de handen in elkaar. Zo zullen alle georganiseerde wandelingen van 1 tot 10 oktober in het teken van deze campagne staan. Doe jij ook mee? Een overzicht van de Te Gekke Wandelingen, tijdens de 10-daagse ook wel Te Gekke Veertochten genoemd, is te vinden op <https://www.samenveerkrachtig.be/doe-mee/veertochten>

### → Te Gek!?-jaarcampagne depressie

Vanaf 29 september start de nieuwe jaarcampagne van Te Gek!?. Dit jaar werpt Te Gek!? zijn licht op depressie onder de campagnenaam 'Wellicht'. Maar liefst 20% van de vrouwen en 10% van de mannen in ons land krijgen ooit met een vorm van depressie te maken. Depressie is één van de meest voorkomende psychiatrische problemen maar toch blijft de kennis over deze thematiek gering. Daarnaast zorgen taboe en vooroordelen ervoor dat mensen laat hulp inschakelen. Met de jaarcampagne Wellicht wil Te Gek!? bij de Vlaamse bevolking de kennis over depressie vergroten en inzicht geven in de complexiteit ervan, om zo deze problemen bespreekbaar te maken en stigmatisering en taboe tegen te gaan.

### → ZukZuk

Leer je graag nieuwe mensen kennen om samen leuke activiteiten te ondernemen? Op [www.zukzuk.org](http://www.zukzuk.org) vind je zeker een match. Vzw ZukZuk lanceert deze site officieel op 1 oktober met een tiendaagse van cultuur en ontmoeting die zal doorgaan in heel Vlaanderen en in Brussel.

*De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven, Te Gek!? en de Vlaamse Logo's, met steun van de Vlaamse overheid. Meer info op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)*

## Perscontacten:

### → Liese Weemaels (Communicatiemanager Vlaams Instituut Gezond Leven)

[Liese.weemaels@gezondleven.be](mailto:Liese.weemaels@gezondleven.be)

02 422 49 30 – 0493 19 99 19

### → Marlien De Coen (Stafmedewerker Te Gek!?)

[marlien@steunpuntgg.be](mailto:marlien@steunpuntgg.be)

09 221 44 34 - 0468 25 38 86

## Contactgegevens aansluitende campagnes:

### → Te Gekke wandelingen: [marlien@steunpuntgg.be](mailto:marlien@steunpuntgg.be) en [Lieven.hostens@wandelsport.be](mailto:Lieven.hostens@wandelsport.be)

### → Te Gek!?-jaarcampagne depressie: [marc@tegek.be](mailto:marc@tegek.be)

### → ZukZuk: [sam@zukzuk.org](mailto:sam@zukzuk.org)

## **Over Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw heeft één doel: een gezonder Vlaanderen. We willen iedereen op een toegankelijke manier stimuleren om gezond(er) te leven, in een gezonde omgeving. Meer concreet zijn we expert in voeding, beweging & sedentair gedrag, tabak, mentaal welbevinden, gezondheid & milieu en settinggericht werken. Specifiek op die thema's ondersteunen we de Vlaamse overheid in het opmaken en uitvoeren van het Vlaamse beleid. Dit combineren we met expertise in gedragsverandering en gezondheidsongelijkheid. [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

## **Over Te Gek!?**

Te Gek!? ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven. Door geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken bij een groot publiek. Zodat mensen met een psychische kwetsbaarheid opnieuw in zichzelf gaan geloven en de kracht vinden om terug te veren. Te Gek!? Zet ook in op een humane geestelijke gezondheidszorg met tal van uitgerolde activiteiten en nieuwe initiatieven. Denk hierbij aan het ontwikkelen van methodieken en praktijkondersteuning, kwartiermaken, buddywerking, herstelacademie, herstelplatform, Open Dialogue, De ZorgSamen, het organiseren van congressen,... Voor Te Gek!? is geestelijke gezondheid een hoofdzaak. [www.tegek.be](http://www.tegek.be)

## **Over de Vlaamse Logo's**

De Vlaamse Logo's gaan voor meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen. Het Logo nodigt lokale besturen, schoolondersteuners, organisaties, verenigingen en zorgactoren uit om mensen aan te moedigen tot een gezonde levensstijl en in te grijpen in de leef-, werk- of schoolomgeving. Je kunt bij het Logo terecht voor informatie en advies op maat. Ze bieden betaalbare, wetenschappelijk onderbouwde methodieken en actie- en campagnemateriaal. De kracht van het Logo zit ook in hun netwerkfunctie. Ze brengen lokaal en regionaal mensen samen en zetten de neuzen in dezelfde richting. [www.vlaamse-logos.be](http://www.vlaamse-logos.be)

Met de steun van de Vlaamse Overheid:

