

De Urbain trail slingerde zich dwars door onze gebouwen

Ervaringswerker Nathalie Cornille zette haar schouders onder de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Mét succes! Onder haar impuls organiseerde het Psychiatrisch Ziekenhuis Duffel meer dan 20 acties.

Hoe vaak hebben jullie al acties georganiseerd voor de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid?

In 2018 was het de allereerste keer. Het PZ Duffel is het grootste psychiatrische ziekenhuis van Vlaanderen. Ik opperde de idee om op 10 oktober, World Mental Health Day, stil te staan bij het belang van een goede geestelijke gezondheid. Uiteindelijk hebben we 10 dagen lang actie gevoerd rond veerkracht.

Welke actie(s) hebben jullie georganiseerd?

Op 1 oktober zijn we van start gegaan met een veertocht, goed voor 60 deelnemers. Daarna was er een Urban Trail voor patiënten, medewerkers en schoolkinderen. Het parcours slingerde dwars door onze gebouwen, de nabije school en ook het woonzorgcentrum. De oudjes moedigden er de lopers aan, kwestie van Samen Veerkrachtig te zijn! Op woensdag 10 oktober werd het nog gekker. Patiënten en medewerkers waagden zich samen aan een hilarisch hindernissenparcours. We hadden ook animatie voor kinderen voorzien. Het was een mooi moment waarop iedereen zichzelf mocht zijn: patiënten, medewerkers, familie, maar ook toevallige voorbijgangers.

Welke link hebben jullie acties met veerkracht?

Het gaat erom dingen samen te doen. Verbinding versterkt je veerkracht. Daarom hebben we ook rode buttons gemaakt, die mensen konden opspelden. Wie een rode button draagt, staat open voor een gesprek. Op de Werelddag droeg mijn dochter van 10 een rode button. Erg beklijvend hoe een kind voorbij een label verbinding maakt.

Hoe hebben jullie dat concreet aangepakt? Planning, afspraken gemaakt, mensen overtuigd...

Ik heb meteen een aantal collega's gevraagd om mee hun schouders onder het project te zetten. Onze aanpak was veeleer *go with the flow*. Al geef ik wel toe dat alles ons bloed, zweet en tranen heeft gekost.

Hoe heb je de actie in de kijker gezet

Een ervaringsvrijwilliger heeft een prachtige folder ontworpen. We hebben ook intern affiches verdeeld.

Wat was de grootste uitdaging die je hebt moeten overwinnen?

De behandelaars mee in bad krijgen. Onze activiteiten vonden op hetzelfde moment plaats als het behandelprogramma. Patiënten konden enkel deelnemen als de afdeling toelating gaf. Voor sommige activiteiten heeft de volledige afdeling zich ingeschreven.

Welke tip(s) heb je voor organisaties die een actie voor de 10-daagse willen doen?

Begin tijdig, leg de lat niet te hoog of te laag en zorg voor voldoende entourage. Denk eraan de krachten en talenten van medewerkers en patiënten te benutten. Voor de rest zou ik zeggen: gewoon doen! De rode knoop vond ik een geweldig initiatief dat wat mij betreft breed ingang kan vinden. Het zou fijn zijn mochten we dit in gans Vlaanderen kunnen uitrollen.

Meer info: nathalie.cornille@fracarita.org