

Onze actie is helemaal uit de hand gelopen: we hebben zelfs een polonaise ingezet!

Speeddating is niet iets wat je verwacht tijdens de 10-daagse van de geestelijke gezondheid. Toch koppelde Ann Opgenhaffen van het Welzijnshuis in Sint-Niklaas, samen met de werkgroep Samen Veerkrachtig, maar liefst 60 mensen aan elkaar. Stonden nog op de agenda: een dansvoorstelling, een spreukenactie en geestelijk gezonde wandelingen. Voldoende stof voor een inspirerende babbel.*

Een speeddate en veerkracht...Geef toe: dat valt moeilijk te rijmen.

Toch niet. Het was een lokaal evenement, bedoeld voor de Sint-Niklase zorgverleners die werken met mensen rond psychische kwetsbaarheid. Hulpverleners moeten afrekenen met een toenemende werkdruk. Een gezonde dosis zelfzorg is echt wel nodig om jezelf overeind te houden. Het idee was eenvoudig: mensen één op één met elkaar in contact brengen, zodat ze elkaar beter leerden kennen en hun ervaringen konden uitwisselen. Na een paar minuten moesten ze, net zoals bij een klassieke speeddate, doorschuiven naar een andere tafel. Plaats van het gebeuren: de stadsschouwburg, de geknipte locatie voor zo een event. We hadden ook alles opgeluisterd met mooie muziek, gezonde hapjes en een goodiebag. De 60 deelnemers hebben er enorm van genoten. Aansluitend was er een lach-yogasessie en tijdens de lunch een improvisatie-muziekgroepje. Laat ons zeggen dat het op een positieve manier helemaal uit de hand is gelopen: op een bepaald moment waagden we ons zelfs aan een polonaise!

Twee jaar geleden, toen jullie voor het eerst meededen aan de 10-daagse, stond er een studiedag op het programma. Ondertussen hebben jullie een goedgevuld programma uitgewerkt.

Voor alle duidelijkheid: mijn collega had reeds eerder succesvolle acties gedaan rond geestelijke gezondheid zoals de wensbomen, maar sinds twee jaar proberen we te gaan voor een groter event. Zo hebben we in 2017 in het Welzijnshuis Hein Zegers uitgenodigd, een welzijnswetenschapper die ons ingewijd heeft in de positieve psychologie. Naast de lezing waren er ook geestelijk gezonde wandelingen, waarbij men een bezoek kon brengen aan diverse organisaties die werken rond geestelijk gezondheid zoals bijvoorbeeld de kinderpsychiatrie, Op het event zijn ruim 100 mensen afgekomen. Niet slecht voor een eerste evenement. Bovendien zijn we erin geslaagd een heel divers publiek over de vloer te krijgen. Niet alleen onze burens, maar ook mensen met een beperking en lotgenoten uit een zelfhulpgroep.

Een dansvoorstelling over dwang vorig jaar lokte zelfs 500 toeschouwers. Niet evident voor zo een beladen onderwerp.

Dat is voor een groot deel de verdienste van danscollectief ISH, dat het taboe rond psychose wil doorbreken. We hebben twee voorstellingen gegeven, waarvan één voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Die mensen vonden het ronduit schitterend. De voorstelling was erg herkenbaar voor hen. Veel toeschouwers zegden ons achteraf: nu weten jullie ook eens wat wij voelen. Ook de artiesten waren blij, ze hadden nog nooit zo een enthousiast publiek meegemaakt. Iedereen dik tevreden dus.

Vorig jaar hadden jullie nog een andere opvallende actie: jullie overtuigden winkeliers ervan om inspirerende spreuken op hun etalage te schrijven. De actie haalde zelfs de lokale media.

Ons doel was Sint-Niklaas vol te schrijven met leuke quotes. Een initiatief van Logo Waasland. In alle bescheidenheid: dat is ons aardig gelukt. Openbare gebouwen zoals het politiekantoor, het zwembad, de academies, het stadhuis, de bibliotheek, het welzijnshuis zelf, het huis van het kind,

maar ook heel veel winkelatalages, ... overal stonden spreuken. Zo een actie vergt een flinke tijdsinvestering. Het is een kwestie van elke handelaar aan te spreken. Dit is gelukt dankzij onze collega's van de dienst ondersteuning. We hebben ook twee kunstenaars "ingekocht" die de openbare gebouwen hebben volgeschreven. En bovenal: er deden ook heel wat leerlingen mee van de grafische afdeling of in het kader van hun MAVO-lessen. Timing is alles, de spreuken mochten pas vanaf 1 oktober in het straatbeeld verschijnen. Op 30 september was het alle hens aan dek. Met een fietskar trokken we de straat op om eerst de ramen te poetsen en dan de ramen vol te schrijven met een speciale krijtstift. De actie is heel aanstekelijk: iedereen was mee. Mijn eigen collega's waren super enthousiast en inspirerend. De jongeren vonden het geweldig en de winkeliers waren blij dat we iets deden rond geestelijke gezondheid. Sommige handelaars porden elkaar aan: doe jij ook mee, buurman?

Een spreukenactie is super laagdrempelig: je bereikt er veel mensen mee.

Dat klopt, veel mensen zegden dat de spreuken spontaan een glimlach op hun gezicht toverden. Anderen moedigden ons aan om ermee door te gaan. De spreuken waren ook best grappig: *Liefde maakt een smal bed breed*, zo stond er te lezen op een matrassenwinkel... Dit jaar schakelen we een versnelling hoger. We willen ook psychologen en huisartsen betrekken. Mijn belangrijkste tip? Geef voldoende ondersteuning. Zorg bijvoorbeeld voor mensen die mooi kunnen schrijven, zodat de deelnemers zelf niet aan de slag moeten.

Acties op touw zetten is één ding, volk lokken een ander. Hoe hebben jullie alle evenementen in de kijker gezet?

De Stadskroniek is het stadsmagazine dat bij iedere bewoner van Sint-Niklaas in de bus valt. Daar hebben we een groot publiek mee bereikt. Onze acties stonden er in aangekondigd. Verder hebben we flyers gemaakt, die we verdeeld hebben in de culturele centra, het zwembad, de bib maar ook in de wachtzalen van de psychiatrische centra. Daarnaast hebben we een speciaal boekje gemaakt met alle initiatieven rond geestelijke gezondheid. Iedereen die iets deed rond geestelijke gezondheid, kon zijn activiteit erin kwijt. En tenslotte heeft ook de stadstelevisie verslag uitgebracht van onze evenementen. Van een gebrek aan media-aandacht mogen we zeker niet klagen.

Heb je nog een laatste goede raad voor organisaties die iets rond de 10-daagse willen doen?

Je kan grootse dingen doen, maar je kan voor je eigen organisatie ook veel betekenen door zorg te dragen voor je eigen collega's. Dat is voor mij het allerbelangrijkste. Vergeet niet dat wij zelf ook voor anderen moeten zorgen. Anders gezegd: we moeten aandacht hebben voor elkaar. Misschien kunnen onze acties voor meer warmte en menselijkheid zorgen. We moeten ons goed voelen in ons vel en op ons werk. Kwetsbaar durven zijn is belangrijk. Mensen denken dat ze zich sterk moeten houden, maar dat is ondoenbaar. Iedereen heeft emoties, maar we proberen ze te verdringen. We moeten ze durven te uiten, daar draait het om.

*Leden van de werkgroep Samen Veerkrachtig: Logo Waasland, CGG Waas en Dender, PC Sint-Hiëronymus, APZ Sint-Lucia, PAAZ AZ Nikolaas, De Springplank, CAW en Welzijnshuis Sint-Niklaas.

Meer info op www.sint-niklaas.be/welzijnshuis