



DE GEESTELIJKE  
GEZONDHEIDSZORG  
OPENT DE DEUREN

**10 en 11 oktober 2026**

I N S P I R A T I E G I D S



# INHOUD

<b>1. Open Geestdagen?!</b>	4
1.1. Jaarthema 2026: 'Verwacht het onverwachte'	5
Waarom dit thema?	5
1.2. Wat staat er te gebeuren?	6
Te Gekke Open Geestdagen-acties	6
<b>2. Wat kunnen jullie organiseren?</b>	9
2.1. Zet het jaarthema 'Verwacht het onverwachte' in de spotlight	10
Deurenparcours	10
Deur op een onverwachte plek	10
Verwachting vs. realiteit	10
Deurportretten	11
Zorg buiten de muren	11
Speeddate	11
Open de deur naar verrassende zorg	11
2.2. Extra inspiratie	12
2.2.1 Klassiekers	12
Escape the stigma	12
2.2.2 Focus op beleving	14
2.2.3 De kracht van contact	15
2.2.4 Out of the box	16
2.3. Tips om jullie Open Geestdagen toegankelijker te maken	17
<b>3. Niets vergeten?</b>	19
3.1. Tijdljn Open Geestdagen	19
3.2. Checklist	20
Vooraf	20
Tijdens	21
Nadien	21
<b>4. Contact en ondersteuning</b>	21
<b>Bijlage 1: Documentaires en films</b>	22
Docu-archief Te Gek!?	22
Externe docu's	22
Cultuursensitieve docu's en films	23
<b>Bijlage 2: Bijkomende informatie extern aanbod</b>	24
Lezing 'Psycholoog én patiënt: een dubbel perspectief' - Sonja Custers	24
Duik eens in het verleden van je organisatie - TOON	24
Onbespreekbaar	25
Anders Gespiegeld	26



Beste deelnemer,

Op 10 en 11 oktober 2026 zet de geestelijke gezondheidszorg (ggz) in Vlaanderen en Brussel haar deuren opnieuw open voor het brede publiek. Tijdens deze jaarcampagne van Te Gek!?, in samenwerking met Psyche en met als kernpartner Zorgnet-Icuro, krijgen bezoekers via tal van activiteiten een blik op de dagelijkse werking van de ggz: van zorg in de directe leefomgeving tot voorzieningen waar mensen tijdelijk of langdurig verblijven. Ze ontdekken wat er écht gebeurt achter die deuren en wie er elke dag mee het verschil maakt.

**Met deze inspiratiegids willen we je ondersteunen om van jouw Open Geestdag(en) een warme, verrassende en betekenisvolle ervaring te maken. Je vindt hier praktische handvatten, ideeën en tips om je werking zichtbaar te maken en bezoekers te raken.**

Op zoek naar tips om te communiceren over de Open Geestdagen en jouw activiteitsaanbod? Neem dan zeker een kijkje in onze [communicatiegids](#).

# 1. Open Geestdagen?!

De Open Geestdagen maken de werking van de geestelijke gezondheidszorg zichtbaar. Dat is nodig, want ondanks de vele zorgorganisaties en zorgvormen die er vandaag zijn, blijft de stap naar hulp en ondersteuning vaak groot. De cijfers<sup>1</sup> spreken voor zich:

- 1 op de 3 personen krijgt ooit te maken met psychische problemen.
- Het duurt gemiddeld 10 jaar voordat iemand professionele hulp zoekt.
- 68% van wie hulp uitstelt, geeft aan niet te weten waar hij/zij precies terecht kan.
- Er is nog steeds weinig kennis over hoe een behandeling precies verloopt.

Met de Open Geestdagen willen we daarom:

- de werking en diversiteit van de zorg zichtbaar maken;
- inzicht bieden in de verschillende zorgvormen en de toegang daartoe;
- bijdragen aan een positieve beeldvorming.

---

**Voor wie?** GGZ-organisaties zetten hun deuren open voor het brede publiek

---

**Wanneer?** Zaterdag 10 en zondag 11 oktober 2026

---

**Wat?** Verras bezoekers met een programma dat bij jullie past. Of dat nu een workshop, lezing of creatieve sessie is: jij bepaalt de vorm en inhoud. Je kiest zelf of je één of twee dagen meedoet. Zo toon je op jouw eigen ritme wat jullie werking uniek maakt, terwijl wij de campagne op Vlaams niveau trekken.

---

1. Bruffaerts, R. et al. 2024. De mythes bevestigd. Resultaten van de Public Mental Health Monitor 2023. Zorgnet-Icuro.



## 1.1. Jaarthema 2026: 'Verwacht het onverwachte'

---

*“Wat je denkt te zullen zien, klopt vaak niet (helemaal).  
Achter elke deur schuilt meer dan je verwacht: plekken  
van ontmoeting, nabijheid, verbinding, menselijkheid,  
creativiteit en hoop. Plekken waar mensen samen  
zoeken naar manieren om verder te komen.”*

### Waarom dit thema?

De deur is en blijft het symbool van de Open Geestdagen. We nodigen organisaties uit om hun deuren letterlijk te openen. Voor de tweede editie gooien we die deur nog wat verder open. Onder de noemer '**Verwacht het onverwachte**' geven we een nieuwe verrassende draai aan de campagne.

Met 'Verwacht het onverwachte' als jaarthema willen we:

- **Een positief en breder verhaal over de ggz brengen:** De geestelijke gezondheidszorg wordt vaak eenzijdig of stereotiep in beeld gebracht. Wij hopen die blik mee te verruimen en willen hoopvolle, taboedoorbrekende, realistische en menselijke verhalen brengen.
- **Tonen dat hulp soms uit een onverwachte hoek kan komen:** We zetten het brede en diverse ggz-aanbod in de kijker en laten zien dat ondersteuning soms uit onverwachte, verrassende hoeken komt.

Dit jaarthema **trekt ook de aandacht**. Het thema nodigt uit en maakt nieuwsgierig aan de hand van de boodschap "Kom ontdekken, verwacht het onverwachte en laat je verrassen". Het laat toe om de Open Geestdagen:

- speels en creatief in te kleden;
- visueel verrassend en kleurrijk te maken;
- net dat tikkeltje anders te zijn dan anders, met een hoekje af, zonder te overdrijven.

## 1.2. Wat staat er te gebeuren?

Door samen de schouders onder de Open Geestdagen te zetten, maken we er een krachtig en zichtbaar moment van. Terwijl wij met onze Te Gekke Open Geestdagen-acties zorgen voor brede zichtbaarheid in heel Vlaanderen, kunnen jullie volop inzetten op de bekendmaking van jullie activiteiten in de regio.

**Zo versterken we elkaar: wij zetten de campagne op de kaart, jullie brengen ze tot leven!**

Hieronder ontdek je wat wij voorzien, de Te Gekke Open Geestdagen-acties. In hoofdstuk 3 vind je inspiratie voor wat jullie zelf kunnen organiseren tijdens het weekend van 10 en 11 oktober 2026.

### Te Gekke Open Geestdagen-acties

#### UITGEBREIDE VLAAMSE MEDIACAMPAGNE

Met een sterke mediacampagne bereiken we het grote publiek, en maken we écht impact. Daarom zetten we in deze editie van de Open Geestdagen extra in op een stevige mediacampagne met:

- TV-spot op de digitale kanalen van Play en VRT MAX en op nieuwssites
- Meedruk van 8 pagina's in het hart van de krant 'Het Nieuwsblad'
- Breed zichtbare online bannering
- Radiospot op alle VRT-kanalen
- Socialemediacampagne

In de [communicatiegids](#) kan je hierover meer informatie terugvinden.

#### PROMOTIEMATERIAAL

We creëerden een aantal online en offline communicatiemiddelen om de Open Geestdagen en je activiteiten bekend te maken. Je vindt een overzicht van deze middelen terug in onze [communicatiegids](#).



## OPEN GEESTDAGEN-WEBSITE

Op de campagnewebsite [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be) (die vanaf begin juni in een nieuw jasje zal zitten) krijgt jouw organisatie een eigen plek binnen het overzicht van alle deelnemende voorzieningen en hun activiteiten. Zo kunnen bezoekers jouw aanbod ontdekken en zich informeren over wat er tijdens de Open Geestdagen allemaal te beleven valt. Daarnaast biedt de website ook praktische tips, getuigenissen en toegankelijke informatie over geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen.

## EENMALIG OPEN GEEST-MAGAZINE

We brengen de campagne tot leven met een eenmalig magazine voor het brede publiek: toegankelijk, inspirerend en met de frisse uitstraling van een lifestyleblad. Het Open Geest-magazine zet de geestelijke gezondheidszorg in de kijker via sterke interviews en getuigenissen van hulpverleners, cliënten, naasten en ambassadeurs, aangevuld met inspirerende beeldverhalen, praktische tips en verrassende wist-je-datjes. Zo tonen we de vele gezichten van de zorg, ook van organisaties die hun werking niet fysiek kunnen openstellen. Alle deelnemende organisaties krijgen bovendien een zichtbare plaats in een handig programma-overzicht.

- ✓ **TIP:** Verspreid het magazine mee in jullie omgeving, bijvoorbeeld in wachtzalen, bibliotheken, of via lokale partners zoals de buurtbakker of supermarkt.

## AMBASSADEURS



**Ben Seghers**

(Foto door Elke Pannier)

In samenwerking met Topsport Vlaanderen:



**Kobe Vlemminckx**

(Foto door Jolien De Bock)



**Anoukh Geurts**



**Manon Claeys**

## OPEN GEESTTOURNEE 'EENZAAM ZONDER MIJ'

In het voorjaar én najaar van 2026 touren acteur Ben Segers ('Safety First', 'Dealer', 'Zot!') en muzikant Manu Huylebroeck in zowel psychiatrische voorzieningen als culturele centra met de Te Gek!? Open Geest-muziektheatervoorstelling 'Eenzaam zonder mij'.

### Speeldata en meer info op

[www.tegek.be/nieuws/eenzaam-zonder-mij](http://www.tegek.be/nieuws/eenzaam-zonder-mij)



Foto credits: Marcel Lennartz

Wil je deze voorstelling ook graag zelf boeken in jouw zorgvoorziening? Dat kan! Neem hiervoor contact met ons op via [info@tegek.be](mailto:info@tegek.be)

## AANBOD VOOR PROFESSIONALS (I.S.M. PSYCHE)

Psyche, de ruimere organisatie achter Te Gek!?, versterkt de expertise van ggz-professionals. In het kader van de Open Geestdagen ontwikkelen zij enkele kennisproducten die nieuwe ggz-medewerkers (recent afgestudeerden, starters, zij-instromers ...) inzicht geven in de opbouw van het ggz-landschap en in hoe hun eigen job en organisatie zich binnen dat geheel positioneren. Deze producten worden uitgewerkt in de vorm van heldere factsheets, opgesplitst voor kinderen en jongeren, en volwassenen.

### TIP: ZET JE VACATURES IN DE KIJKER

#### ✓ Maak je zichtbaar op Care-er

Tijdens de Open Geestdagen ontdekken bezoekers hoe het is om te werken in de ggz. Door je Open Geestdagen-activiteit als evenement te registreren op [www.care-er.be/werkgever](http://www.care-er.be/werkgever) trek je niet alleen potentiële medewerkers aan op de dag zelf, maar kan je ook het hele jaar door laten zien dat je openstaat voor geïnteresseerden via inleefmomenten of kan je ambassadeurs naar scholen sturen. Registreer je evenement op [www.care-er.be/werkgever](http://www.care-er.be/werkgever) en zet de eerste stap om bezoekers om te zetten in toekomstige collega's.

#### ✓ Laat bezoekers kennismaken met jullie team

Voorzie een infostand waar mogelijke toekomstige medewerkers op een laagdrempelige manier in gesprek kunnen gaan met jullie team. Via korte 'speeddates' krijgen bezoekers een inkijk in het werk, de sfeer en de verschillende functies binnen jullie organisatie. Zo maak je van je Open Geestdag meteen ook een warme kennismaking met werken in de geestelijke gezondheidszorg.

## 2. Wat kunnen jullie organiseren?

---

Verras bezoekers met het onverwachte. Dit hoeft niet ingewikkeld of spectaculair te zijn; verrassing schuilt vaak in kleine, eenvoudige dingen. Met deze inspiratiegids zetten we je graag op weg.

Heb je zelf een leuk idee en staat dit niet in deze inspiratiegids? Ga ervoor! Je bent volledig vrij in de invulling van jouw Open Geestdag(en). Deze gids is er puur om je op weg te helpen.

### ENKELE KORTE TIPS OM STERK VAN START TE GAAN:

- ✓ **Aandacht voor privacy.** Denk vooraf na over wat bezoekers wel en niet te zien krijgen. Bekijk bijvoorbeeld hoe je afdelingen zichtbaar kan maken zonder de (kamer)deuren letterlijk open te zetten of werk met een uitgestippeld parcours zodat je de inking zelf in handen houdt.
- ✓ **Betrek cliënten of ervaringsdeskundigen.** Wie weet willen ze wel meehelpen met organiseren of hun persoonlijke herstelervaringen delen.
- ✓ **Werk samen in je regio.** Vergroot je impact door de krachten te bundelen met andere ggz-partners in de buurt, lokale besturen, jeugdwerk of (zelfstandige) psychologen.
- ✓ **Zet in op toegankelijkheid.** Voorzie een aanbod dat verschillende doelgroepen aanspreekt: kinderen, jongeren, oudere volwassenen, mensen met een migratieachtergrond, mensen met een beperking ...
- ✓ **Werk met inschrijvingen indien nodig.** Is vrije inloop niet haalbaar? Werk dan met online inschrijvingen, bv. via Microsoft of Google forms. De link naar je inschrijfformulier kan je toevoegen aan je activiteit op je persoonlijke pagina op [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be).
- ✓ **Hou het simpel. Vermijd overaanbod. Maak het aanbod niet te complex en hou het inhoudelijk behapbaar.** Zo blijft het overzichtelijk voor bezoekers én werkbaar voor jullie team en organisatie. Less is more.

## 2.1. Zet het jaarthema 'Verwacht het onverwachte' in de spotlight

---

We helpen jullie graag op weg met hoe het jaarthema 'Verwacht het onverwachte' binnen jullie Open Geestdag(en) een plaats kan krijgen.

### Deurenparcours

Maak van jouw organisatie een echte ontdekkingsplek tijdens de Open Geestdagen! Te Gek!? biedt een personaliseerbare deurposter waarmee je in een handomdraai een inspirerend deurenparcours uittekent. Geef bezoekers letterlijk een blik achter de schermen en toon wat er schuilgaat achter elke deur: van een 'deur naar rust' die leidt naar een prikkelarme ruimte, tot een 'deur naar een goed gesprek' of zelfs een exclusieve 'deur naar de backstage' zoals de keuken of wasserij.

Je ontvangt alvast enkele personaliseerbare deurposters van ons om mee aan de slag te gaan. Wil je nog meer deuren openen? Dan kan je eenvoudig extra exemplaren bijbestellen.

#### ✓ Enkele bijkomende tips:

- Niet elke ggz-organisatie kan letterlijk de deuren openen, maar je kan hen wél een zichtbare plek geven in jouw deurenparcours. Met de twee deurposters die wij voorzien, zet je ook online en telefonische hulpverlening en zelfhulpgroepen in de spotlight. Hang ze op aan een gesloten deur of in een gang en maak zo duidelijk: ook bij deze organisaties is er steun en zorg beschikbaar.
- Je kan bezoekers ook het traject van een fictieve cliënt laten volgen. Elke stop biedt een verrassende inkijk in het hoofd van een persoon met een psychische kwetsbaarheid.
- Geef bezoekers een unieke blik achter de schermen via een 'deurenpaspoort'. Laat ze stempels verzamelen door verschillende deuren (en uiteraard de ruimte zelf) te bezoeken. Bij een volle kaart krijgt de bezoeker een kleine attentie, kan je deelnemen aan de tombola of ...
- Maak het interactief voor kinderen. Koppel een fotozoektocht of een korte quiz aan de route. Zo worden kinderen uitgedaagd om de informatie bij elke deur goed te bekijken of te beluisteren om de juiste antwoorden te vinden.

### Deur op een onverwachte plek

Plaats een deur op een locatie die haaks staat op het beeld dat de meeste mensen (denken te) kennen van zorg, zoals in een atelier, een prikkelarme ruimte of een bibliotheek. Met de boodschap "Ook dit is zorg" doorbreek je vooroordelen. Laat een duo (bijvoorbeeld een ervaringsdeskundige en een medewerker) ter plaatse kort toelichten welke ondersteuning daar geboden kan worden.

### Verwachting vs. realiteit

Plaats een (vrijstaande) deur in de ruimte en vraag bezoekers om aan de achterzijde op de deur te schrijven hoe hun bezoek aan de Open Geestdagen en jouw organisatie hen positief verrast heeft.

## Deurportretten

Geef je deuren een gezicht door portretfoto's van cliënten en/of medewerkers op te hangen.

Via een QR-code luisteren bezoekers naar hun persoonlijke, verrassende en authentieke getuigenis, die telkens start met de zin: *"Ik stapte deze deur binnen met..."* of *"Achter deze deur vond ik..."*. Zo krijgt elke drempel letterlijk en figuurlijk een menselijk verhaal.

## Zorg buiten de muren

Zorg verhuist steeds vaker naar de vertrouwde omgeving van de cliënt. Laat bezoekers kennismaken met dit aspect van zorg door een deur te plaatsen bij lokale ontmoetingsplekken buiten jouw zorgorganisatie, zoals de sportclub of de bibliotheek. Zo laat je zien dat geestelijke gezondheid een onderdeel is van de hele samenleving.

## Speeddate

Verras de bezoekers door hen even in gesprek te laten gaan met een onbekende medewerker of cliënt. Door de identiteit van de gesprekspartner pas achter de deur te onthullen, ontstaat een spontaan onverwacht gesprek met verschillende profielen die aan de zorg bijdragen of deelnemen.

## Open de deur naar verrassende zorg

Zet ook de minder bekende vormen van zorg en ondersteuning in de kijker. Achter veel deuren schuilen zorgvormen die voor het brede publiek nog onbekend zijn, maar een wereld van verschil kunnen maken. Laat bezoekers kennismaken met bijvoorbeeld muziektherapie, hippotherapie, dramatherapie, psychomotorische therapie, relaxatie-oefeningen, tuintherapie of online en blinded hulpverlening. Toon hoe deze begeleidingsvormen werken, laat mensen ze beleven of ga erover in gesprek. Zo open je niet alleen letterlijk deuren, maar ook nieuwe perspectieven op wat geestelijke gezondheidszorg kan zijn.



Zorggroep Annendaal ↑



Zorgboerderij ↑

## Escape the stigma

Ontwikkel een kleine escape-ervaring waarin bezoekers puzzels oplossen rond geestelijke gezondheid(szorg). Elke opdracht doorbreekt een misvatting of geeft inzicht in herstel en hulpverlening. Bijvoorbeeld: ontcijfer een boodschap over hoop en herstel of zoek sleutels die symbool staan voor steun (vrienden, hulp, zelfzorg) en laat hen de laatste deur openen met een positieve boodschap.

Enkele korte **reflectievragen** die jullie kunnen helpen bij het uitbouwen van jullie 'Onverwachte'-activiteiten:

- Wat verrast mensen meestal aan onze werking?
- Welk misverstand willen wij graag ontcrachten?
- Wat willen bezoekers meenemen na hun 'onverwacht' bezoek?

## 2.2. Extra inspiratie

---

### 2.2.1 Klassiekers

Voorzie een **infostand** of **informatiehoek** met materiaal van organisaties die hun deuren niet letterlijk kunnen openzetten, en maak zo ook hun aanbod zichtbaar voor bezoekers van je open deurdag. Vul deze plek aan met informatie over psychische problemen en het zorgaanbod, bijvoorbeeld met de [brochures van Te Gek!?](#) uit je basispakket.

Organiseer een **rondleiding** (al dan niet met vaste tijdstippen) binnen de organisatie om te tonen hoe jouw zorgvoorziening te werk gaat: hoe ziet een dag eruit, welke therapieën gaan er zoal door, etc.

Organiseer een **infomarkt** met verschillende standjes van zowel je eigen afdelingen en werking, als lokale ggz-voorzieningen. Zo krijgt het brede publiek een mooi overzicht van waar ze terecht kunnen voor hulp en hoe dit eruit kan zien.

#### TIPS:

- ✓ Laat indien mogelijk een stand bemannen door cliënten en/of ervaringsdeskundigen.
- ✓ Nodig kleine lokale ggz-partners uit (zoals de HerstelAcademie, Buddywerking, OOGG, zelfstandige psychologen, zelfhulpgroepen, buurtwerkers ...) om aan te sluiten als ze zelf niet in de mogelijkheid zijn om hun deuren open te zetten. Vergeet ook niet om de deurposters van de hulplijnen en zelfhulpgroepen hier een plaatsje te geven.
- ✓ Richt een infostand in met openstaande vacatures in jullie organisatie. Geïnteresseerden kunnen dan direct hun gegevens achterlaten voor verdere kennismaking.



Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven ↑



PZ Sint Alexius Grimbergen ↑

Organiseer een **tentoonstelling met kunstwerken** (bijvoorbeeld tekeningen, schilderijen, beeldhouwwerken, foto's ...) rond het thema geestelijke gezondheid (zorg). Maak hierbij gebruik van kunstwerken gemaakt door cliënten en **ervaringsdeskundigen**.

✓ **TIP:** Maak gebruik van de **Photovoice-methodiek**. Laat cliënten hun verhaal vertellen aan de hand van fotografie.

Organiseer een **documentaire- of filmvoorstelling**. Je kan hierbij gebruik maken van **het archief van Te Gek!?** of kiezen voor een andere passende film, zoals de animatiefilm 'Inside Out' of een (cultuursensitieve) docu ([zie bijlage 2](#)). Voorzie eventueel een voor- en/of nabespreking over het thema van de documentaire of film.

Voorzie **spijs en drank, en voorzie zo ook ruimte voor ontmoeting**.



PTC Rustenburg →

**Randanimatie** geeft jouw Open Geestdag(en) extra sfeer en maakt het toegankelijk voor bezoekers van alle leeftijden. Voor de allerkleinsten kun je bijvoorbeeld denken aan een springkasteel, kindergrime, spelletjes of krijtjes.



← UPC KU Leuven  
↓ PTC Rustenburg

↓ Heilig Hart Ieper  
↓↓ CGG Zuid-Oost-Vlaanderen



## 2.2.2 Focus op beleving

Voorzie een **workshop** over bv. omgaan met stress, veerkracht, verbinding ..., organiseer een **open atelier** of zet een open sessie **HerstelAcademie** op.

Praktijk ConnectUs →  
UPC KU Leuven →→



Organiseer een **infosessie** zoals bv. een lezing door Sonja Custers, ...

Maak een **belevingsparcours**.

Sint-Kamillus →

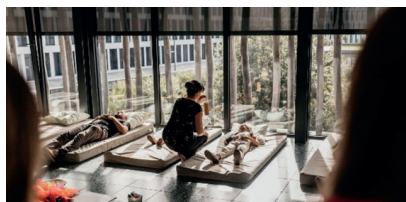


Stippel een **wandeling** uit op je eigen domein of verbind meerdere ggz-organisaties in de buurt via één gezamenlijke route.

- ✓ **TIP:** Maak de wandeling interactief door langs de route verschillende infostandjes te plaatsen waar flyers en brochures te vinden zijn van de ggz-organisaties. Je kunt er ook een zoektocht van maken zodat het zowel voor volwassenen als kinderen aantrekkelijk is.
- ✓ **TIP:** Geef deelnemers een Te Gekke veertochtboekje mee zodat ze tijdens het wandelen met praktische tips aan hun eigen psychisch welbevinden kunnen werken.



↑ Heilig Hart Ieper



**Samen in beweging:** Zet je bestaande sessie yoga, dans, relaxatie ... open voor publiek zodat cliënten en de bezoekers samen kunnen sporten of ontspannen. Het is uiteraard ook mogelijk om dergelijke sessie(s) speciaal voor deze dagen te organiseren.

← AZ Groeninge

**VR-Experience:** Virtual Reality (VR) wordt (vooral in Nederland) steeds vaker ingezet als therapie, maar kan ook inzicht geven in wat een psychisch probleem juist inhoudt. Laat deelnemers dus zelf beleven hoe het voelt om bijvoorbeeld een psychose, autisme of angst te ervaren.

Heilig Hart Ieper →



Organiseer een **quiz of spelletje**. Dit biedt de kans om op een laagdrempelige en speelse manier over geestelijke gezondheid(-szorg) te leren en met elkaar in gesprek te gaan.

### 2.2.3 De kracht van contact

Organiseer een laagdrempelig **open cirkelgesprek** rond een thema binnen geestelijke gezondheid of geestelijke gezondheidszorg. Werk met een moderator en maak duidelijke afspraken over veiligheid en vertrouwelijkheid. Zorg voor een warme, kleinschalige setting waarin deelnemers vrij kunnen delen of gewoon luisteren.

UPC KU Leuven →



---

In een **'levende bibliotheek'** leen je geen boeken, maar ga je in gesprek met cliënten of hulpverleners die hun inspirerende (herstel)verhaal delen. Bezoekers kiezen een 'levend boek' op basis van een zogenaamde achterflap; dat is een korte inhoud van iemands leven/verhaal. Zo kunnen ze kennismaken met de man of vrouw achter de kaft. Praten met een levend boek helpt tegen vooroordelen en stigma's.

---

**Soep (of iets anders) met babbeltjes:** Breng cliënten en bezoekers samen voor verbinding bij een kom soep, eventueel gecombineerd met een inspirerende lezing waarover nadien nagepraat kan worden. Gebruik 'gespreksstarters' op tafel om de drempel te verlagen en voor een goed gesprek te zorgen. Leuke tip: serveer de soep in de officiële [Te Gekke soeptassen!](#)

---

Plaats een **babbelbank** op jullie domein waarop mensen kunnen gaan zitten wanneer ze met iemand in gesprek willen gaan. Hang er een plakkaatje dat aangeeft wat de bedoeling is van de bank. Of laat je cliënten zelf een gezellige plek creëren waar ze met bezoekers in ontmoeting kunnen gaan.

---

Voorzie tijdens je Open Geestdag een **buddy**: een cliënt, medewerker, vrijwilliger of ervaringsdeskundige verwelkomt en begeleidt bezoekers individueel of in kleine groepjes. Op deze manier verlaagt de drempel voor een persoonlijk gesprek en krijgen de bezoekers een unieke kijk achter de schermen en het persoonlijke verhaal van de buddy.

---

## 2.2.4 Out of the box

Laat bezoekers, cliënten en je medewerkers samen **creatief aan de slag gaan**, door hen bijvoorbeeld samen een kunstwerk, kleurrijke muurschildering, collage, muur met wensen ... te laten maken of naar elkaar kaartjes te schrijven.

PZ Sint-Alexius Grimbergen →



Organiseer een **concert samen met cliënten**. Zo laat je meteen zien dat mensen meer zijn dan hun psychische problemen. Ook een **vrij podium, talentenshow** of een concert van een externe organisatie of artiest met een link naar geestelijke gezondheid behoren tot de mogelijkheden.

Open de deur naar een nieuwe kijk op geestelijke gezondheid (zorg) met een interactieve **'mythes en feiten'-muur**. Laat bezoekers raden wat waar of niet waar is en ontdek samen hoe hardnekkige misverstanden plaatsmaken voor nuance en begrip.

**Brieven die verbinden:** Voorzie een plek waar bezoekers een brief kunnen schrijven aan hun toekomstige zelf, een ervaringsdeskundige of een hulpverlener. Het helpt om stil te staan bij wat er leeft, hoop te geven of dankbaarheid te delen.

Neem (live) een **podcast** rond geestelijke gezondheidszorg en persoonlijke ervaringen op, bv. met 'Onbespreekbaar'.

Geef woorden een podium en nodig een slam poet, cliënt of medewerker uit om gevoelens en ervaringen rond geestelijke gezondheid via **slam poetry te delen**.

**Duik eens in het verleden van je organisatie** samen met TOON door verborgen schatten zoals oude foto's, objecten of verhalen een plek te geven. Koppel hieraan een eenvoudige creatieve activiteit, zoals tekenen, schilderen of het maken van collages.

**Te Gek voor Woorden:** Laat een moderator in gesprek gaan met één of meerdere auteurs van boeken rond het thema 'Geestelijke gezondheid (zorg)'. Voor kinderen kan het leuk zijn om er een voorleesmoment van te maken. Je kan dit ook uitbouwen tot een panelgesprek door, naast de auteur, één of meerdere hulpverleners en cliënten aan het woord te laten. Zo breng je verschillende perspectieven samen.



↑ Similes

## 2.3. Tips om jullie Open Geestdagen toegankelijker te maken

Een toegankelijk aanbod uitwerken is niet altijd evident. De 8 B's bieden een helder kader om je activiteiten laagdrempelig te maken én om stil te staan bij mogelijke drempels die je bezoekers ervaren. Hieronder helpen we je alvast op weg.

✓ **TIP:** Ga hierover in dialoog en betrek je doelgroep actief bij de reflectie over deze 8 B's.

De 'B' van...	Uitleg	Toepassing op de Open Geestdagen:
<b>Betaalbaar</b>	Het aanbod is financieel en psychologisch laagdrempelig.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hou activiteiten bij voorkeur gratis of zo goedkoop mogelijk.</li> <li>Beperk indirecte kosten (bv. gratis parking, drankje, kinderhoek).</li> <li>Communiceer duidelijk dat iedereen welkom is, zonder verplichtingen.</li> </ul>
<b>Bruikbaar</b>	Het aanbod is nuttig en relevant voor de bezoekers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kies voor ervaringsgerichte activiteiten (doen, beleven, in gesprek).</li> <li>Geef concrete tips of handvatten voor het dagelijks leven.</li> <li>Voorzie keuzemogelijkheden (korte of langere route, basis of verdiepende info).</li> </ul>
<b>Betrouwbaar</b>	Bezoekers voelen zich veilig en goed bij het aanbod.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Werk met herkenbare gezichten en diverse rolmodellen.</li> <li>Vermijd drempels zoals verplichte registratie aan de deur.</li> <li>Vraag toestemming voor foto's en respecteer privacy.</li> </ul>
<b>Begripvol</b>	Er is aandacht voor individuele noden en diversiteit.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voorzie een stille of prikkelarme ruimte.</li> <li>Toon culturele sensitiviteit en vermijd een eenzijdige klinische invalshoek.</li> </ul> <p>✓ <b>TIP:</b> gebruik hiervoor onze <a href="#">inspiratie van (cultuursensitieve) docu's en films</a></p>
<b>Begrijpbaar</b>	De communicatie is helder en toegankelijk voor de bezoekers.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gebruik heldere taal en vermijd vakjargon.</li> <li>Werk met visuele ondersteuning (iconen, beelden, schema's).</li> <li>Vertaal abstracte zorgconcepten naar concrete voorbeelden of verhalen.</li> </ul>
<b>Bereikbaar</b>	Het aanbod is makkelijk te bereiken.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Informeer vooraf over bereikbaarheid en toegankelijkheid.</li> <li>Werk samen met lokale, laagdrempelige partners.</li> <li>Organiseer ook activiteiten buiten je eigen muren.</li> </ul>
<b>Beschikbaar</b>	Het aanbod is toegankelijk in tijd, ruimte en contact.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voorzie ook flexibele instapmomenten of vrije inloop.</li> <li>Zorg voor een warm onthaal met aanspreekbare medewerkers.</li> </ul>
<b>Bekend</b>	De doelgroep weet dat het aanbod bestaat en waar ze het kunnen vinden.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verspreid info via ontmoetingsplekken en je lokale netwerk.</li> <li>Werk met sleutelfiguren uit de buurt en persoonlijke uitnodigingen.</li> <li>Combineer online en offline communicatie.</li> </ul>

- ✓ **TIP:** Link je Open Geestdag(en) met Samen Veerkrachtig  
De Open Geestdagen vallen aan het einde van Samen Veerkrachtig, de campagne die jaarlijks van 1 tot 10 oktober mentale gezondheid in de kijker zet. Waar Samen Veerkrachtig het brede verhaal brengt – van preventie tot herstel – maken de Open Geestdagen de zorg tastbaar door letterlijk de deuren te openen. Zo kan je jouw Open Geestdagen-opendeurdag zien als een actie binnen ‘Samen Veerkrachtig’, waardoor beide initiatieven elkaar versterken. Misschien kunnen zelfs enkele lokale Samen Veerkrachtig-activiteiten bij jullie plaatsvinden?
- ✓ **TIP:** Plaats jullie Open Geestdag(en) op Uit in Vlaanderen en voeg hierbij zowel het label *opengeestdagen* als *samenveerkrachtig* toe.




## 3. Niets vergeten?

Om het overzicht te bewaren voorzien we een tijdlijn en werkten we voor jullie een praktische checklist uit.

### 3.1. Tijdlijn Open Geestdagen

#### LEGENDE

- Infosessies
- Online communicatie
- Materialen
- OGD weekend
- Evaluatiemomenten

	JANUARI	
27/1: Infosessie 1		
	MAART	
19/3: Infosessie 2		19/3: 1e versie inspiratie- en communicatiegids
	APRIL	
24/4: Deadline inschrijvingen		1/4: Bestelformulier materiaal beschikbaar
	MEI	
18/5: Deadline bestellingen offline materialen voor tweede levering		1/5: Save the date post
	JUNI	
10/6: Deadline aanmaken webpagina van jouw zorgorganisatie op de website van de Open Geestdagen.		29/5: 2e versie inspiratie- en communicatiegids
	AUGUSTUS	
2e helft juni: Tweede levering materialen (inclusief basispakket; exclusief magazines)		11/6: Online communicatie wave 1
	SEPTEMBER	
2e helft augustus: Derde levering materialen (inclusief magazines)		5/8: Deadline bestellingen offline materialen + magazine voor derde levering
	OKTOBER	
7/9: Infosessie 3 + online persmoment		27/8: Online communicatie rond magazine
		14/9: Online communicatie Wave 2
14/9: Spot launch		10/10 – 11/10: Open Geestdagen 
15/10: Evaluatiemoment Open Geestdagen		15/10: Terugblik OGD 2026

## 3.2. Checklist

---

### Vooraf

- ✓ **Schrijf je organisatie in via opengeestdagen.be** (deadline 24 april)
- ✓ **Leg de datum en timing van jullie Open Geestdag(en) vast**
- ✓ **Verspreid de Verspreid de Save the Date-flyer en affiche** (tot 10 juni)  
Hang de affiche op en deel de flyer zodat bezoekers de Open Geestdagen alvast in hun agenda kunnen noteren.
- ✓ **Betrek medewerkers en cliënten**  
Samen organiseren zorgt voor meer ideeën, betrokkenheid en gedragenheid.
- ✓ **Maak een duidelijke interne planning**  
Wie neemt welke taak op? Een goede voorbereiding maakt de dag zelf een stuk rustiger.
- ✓ **Bestel jullie promotiemateriaal** (deadline 15 mei)
- ✓ **Bepaal jullie activiteiten**  
Kies voor een helder en haalbaar aanbod dat bezoekers echt laat kennismaken met jullie werking.
- ✓ **Vul jullie persoonlijke webpagina in op opengeestdagen.be** (deadline 10 juni)  
Zo vinden bezoekers makkelijk informatie over jullie aanbod. Vanaf 4 juni kan je je persoonlijke webpagina aanmaken. Zorg dat je basisinformatie tegen ten laatste 10 juni online staat (op 11 juni is er een eerste brede communicatie). De rest (activiteiten) kan je later nog aanvullen.
- ✓ **Laat je inspireren door de communicatiegids**  
Hierin vind je praktische tips om jullie Open Geestdag zichtbaar te maken.
- ✓ **Hang het promotiemateriaal uit** (vanaf tweede helft juni)  
Maak jullie deelname zichtbaar binnen én buiten de organisatie.
- ✓ **Zet je vacatures in de kijker**  
Zo bereiken jullie met jullie Open Geestdag ook toekomstige medewerkers.
- ✓ **Hang jullie belevings- en wegwijsmateriaal voor de dag zelf** (enkele dagen voor 10 en 11 oktober)  
Denk aan wegwijzers, vlaggenlijnen, deurposters en andere elementen die bezoekers helpen om jullie parcours te ontdekken.

## Tijdens

- ✓ **Voorzie een duidelijk onthaal of aanspreekpunt**  
Een warm welkom maakt meteen het verschil.
- ✓ **Leg jullie Open Geestdag vast**  
Maak foto's van de activiteiten en sfeer.
- ✓ **Deel jullie Open Geestdag op sociale media**  
Gebruik de hashtag #opengeestdagen.
- ✓ **Tel het aantal bezoekers**  
Zo krijgen we samen zicht op het bereik van de Open Geestdagen.

## Nadien

- ✓ **Bezorg ons jullie foto's**
- ✓ **Geef het aantal bezoekers door**
- ✓ **Laat weten welke zorgvormen jullie zichtbaar maakten**  
Zo tonen we samen de diversiteit van de geestelijke gezondheidszorg.
- ✓ **Vul de evaluatievragenlijst van Te Gek!? in**  
Jullie feedback helpt om de volgende editie nog sterker te maken.

## 4. Contact en ondersteuning

---

### VRAGEN OF MEER INFORMATIE NODIG? WIJ HELPEN JE GRAAG VERDER!

Herbekijk onze infosessies:

- Infosessie 1: [Hier](#) te herbekijken; [Presentatie](#)
- Infosessie 2: [Hier](#) te herbekijken; [Presentatie](#)
- Zet alvast ook onze derde infosessie op 7 september om 13u30 in jullie agenda!

Of neem contact met ons op:

- [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be)
- [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be)

## Bijlage 1: Documentaires en films

---

### Docu-archief Te Gek!?

- **'Gek en Geniaal'**: In dat bijzondere grensgebied begeeft zich een prachtige documentaire die in 2020 op Canvas te zien was. Mensen met een psychosegevoeligheid gaan samen met een kunstenaar aan de slag om iets te maken.
  - **'Ontoerekeningsvatbaar'**: Later in 2020 kon je opnieuw op Canvas terecht voor een documentairereeks van Te Gek!? over internering. Onder de noemer 'Kunst als therapie' werd het reeds eerder beproefde recept van cliënten te koppelen aan kunstenaars met succes gebruikt.
  - **'Tussen Ons'**: Deze documentaire – uitgezonden op zondag 30 mei 2021 op Canvas – vertelt het aangrijpende verhaal van drie ouder-kind duo's die verbonden zijn door eenzelfde strijd om hun geliefde zoon, dochter, moeder of vader te blijven steunen. Maar hoe onvoorwaardelijk is de liefde wanneer een verslaving lonkt?
- ✓ **TIP:** Boek hier ook de lezing 'Tussen ons' door fotografe Lieve Blancquaert en psychiater Eva Debusscher.
- **'In mijn Hoofd'**: Met vier pakkende verhalen geeft deze documentaire een eerlijke inkijk in leven met een depressie. Getuigen Evangeline, Jelle, Peter en Erika vertellen hun verhaal.
  - **'Ingewikkeld'**: Het verhaal van een man die, na jarenlange strijd, een manier heeft ontwikkeld om met zijn psychische aandoening te leven door middel van kunst, verbeeldingskracht en innovatie.

✂ **Mail ons via [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be) als je hier interesse in hebt.**

### Externe docu's

- **'Wie ben ik, als ik ontwaak?'** Wat betekent elektroconvulsietherapie vandaag, voorbij stigma en misverstanden? Ontdek het in de kortfilm Wie ben ik, als ik ontwaak?, een intieme documentaire over hoop, herstel en de impact van ECT op het leven van mensen met een ernstige depressie. In de film volg je Mie en Tine, twee vrouwen die dankzij ECT opnieuw hoop en perspectief vinden. Meer info: [lize@daltondistribution.be](mailto:lize@daltondistribution.be)
- ✓ **TIP:** Voorzie bij de vertoning van de film ook een voor- of nabespreking waarin de behandeling van depressie en de rol van ECT besproken wordt.

## Cultuursensitieve docu's en films

Cultuursensitieve documentaires en films bieden een waardevolle ingang om het gesprek te openen over hoe cultuur, achtergrond en ervaringen onze kijk op geestelijke gezondheid (zorg) beïnvloeden. Enkele tips:

### **Aut There** (*Zouka – NL ondertiteld*)

Documentaire over Loubna, die laat zien hoe divers autisme is en hoe vrouwen – zeker met een biculturele achtergrond – vaak pas laat een diagnose krijgen. Door haar verhaal te delen wil ze stereotypes doorbreken en herkenning bieden aan anderen die zich anders voelen.

Link: <https://npo.nl/start/afspelen/2doc-aut-there>

### **Benin: The Shame of Madness** (*ARTE – EN ondertiteld*)

In Benin worden psychische problemen vaak gezien als een vloek. Deze reportage volgt Grégoire Ahongbonon, die zich al dertig jaar inzet voor de rechten en opvang van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Link: <https://www.arte.tv/en/videos/073535-000-A/arte-reportage/>

### **Creative Psychology in Romania** (*ARTE – EN ondertiteld*)

In Roemenië rust nog een groot taboe op psychische problemen. Psycholoog en fotograaf Ciprian Hord gebruikt fotografie, creativiteit en empathie om stigma te doorbreken en mensen met psychische kwetsbaarheid opnieuw zichtbaarheid en hoop te geven. De reportage toont hoe menselijkheid en creatieve therapie ruimte creëren voor waardigheid, zelfs binnen een overbelast zorgsysteem.

Link: <https://www.arte.tv/en/videos/120881-009-A/re-creative-psychology-in-romania/>

### **Ei, Temi** (*DOC-AROUND-EUROPE – EN ondertiteld*)

Paquita (85) woont alleen in Barcelona en krijgt een bijzondere huisgenoot: de robot Temi. Kan technologie helpen om eenzaamheid bij ouderen te verminderen? Temi is specifiek voor dit doel ontworpen en suggereert dat het mogelijk is.

Link: <https://www.doc-around-europe.net/films/hey-temi/>

### **Falling** (*DOC-AROUND-EUROPE – EN ondertiteld*)

Terwijl haar dochter wacht op een besluit over euthanasie wegens ondraaglijk psychisch lijden, balanceert Els tussen liefde, schuldgevoel en rouw. Een lyrisch portret van een moeder gevangen tussen loslaten en vasthouden.

Link: <https://www.doc-around-europe.net/films/falling/>

### **Gaza: Therapy in War** (*ARTE – EN ondertiteld*)

Hoe help je getraumatiseerde mensen als je zelf ook getraumatiseerd bent? Dit is de dagelijkse uitdaging voor de professionals in de geestelijke gezondheidszorg in Gaza.

Link: <https://www.arte.tv/en/videos/128174-000-A/arte-reportage/>

### **L'art de l'antidote** (*DOC-AROUND-EUROPE – EN ondertiteld*)

L'art de l'antidote vertelt het verhaal van Agus en zijn fotografiepraktijk als therapeutische kunstvorm, nadat een ongeluk zijn leven en de relatie met zijn lichaam veranderde. Deze kortfilm voert ons door de straten van Barcelona en biedt een nieuw perspectief op het belang van creatie bij het overwinnen van obstakels.

Link: <https://www.doc-around-europe.net/films/lart-de-lantidot/>

## Bijlage 2: Bijkomende informatie extern aanbod

---

Hieronder vind je een extern aanbod waarop je tijdens de organisatie van jouw Open Geestdagen een beroep kan doen. Op zoek naar nog andere sprekers, getuigenissen ... ? Contacteer ons en wij helpen je graag op weg.

### Lezing 'Psycholoog én patiënt: een dubbel perspectief' - Sonja Custers

Wat als degene die spreekt over geestelijke gezondheid zélf leeft met een psychiatrische diagnose? Sonja Custers is een psycholoog die haar ervaringen helder en genuanceerd weet te verwoorden. Ze vertelt hoe zij krachtig in het leven staat vanuit haar dubbele perspectief: als patiënt én als psycholoog.

Ze nodigt je uit om de vanzelfsprekende ideeën over geestelijke gezondheidszorg los te laten en met een frisse blik en een open geest te reflecteren hoe de publieke opinie ook jouw denken over psychiatrie kleurt.

Sonja leest korte fragmenten voor uit haar boek 'Bipolair in Beeld' en gaat openhartig in gesprek met het publiek. Ze brengt een positief en realistisch verhaal dat raakt en het taboe rond psychische kwetsbaarheid doorbreekt.

Na 19 jaar stabiliteit bracht de zomer van 2025 iets volkomen onverwacht: een menselijke ervaring die perspectieven kantelt. Een extra hoofdstuk in haar verhaal, dat alles weer in vraag stelt.

Een ontmoeting die uitdaagt, verrijkt en uitnodigt tot anders kijken.

De lezing duurt (naar keuze) 50 minuten of 90 minuten, met ruimte voor dialoog en vragen. Voor groepen vanaf 40 personen is een alternatief aanbod bespreekbaar.

Interesse? Neem rechtstreeks contact op via [sonja.custers@kwetsbaarinbeeld.be](mailto:sonja.custers@kwetsbaarinbeeld.be) om de lezing te boeken.

### Duik eens in het verleden van je organisatie - TOON

In veel zorgorganisaties liggen verhalen verborgen op zolders, in kelders of opslagruimtes. Oude foto's, documenten, objecten, boeken of beelden tonen hoe zorg en samenleven er vroeger uitzagen.

Ook als je organisatie geen lange geschiedenis heeft, kan je vaak aan de slag met wat al aanwezig is. Door materialen uit het verleden te tonen, prikkel je de fantasie, nodig je bezoekers uit om op ontdekking te gaan en zelf iets te maken. Een tafel met objecten en foto's met een korte toelichting stimuleert fantasierijke gesprekken. Ze kan ook een eenvoudige creatieve activiteit op gang brengen, zoals tekenen, schilderen of het maken van collages.

Ook gebouwen en ruimtes vertellen hun eigen verhaal. Met enkele foto's van vroeger of een korte uitleg kan je laten zien hoe plekken en de zorgervaring doorheen de jaren veranderd zijn.

Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn: klein beginnen is helemaal oké.

#### Inspiratie nodig?

Op de website van [TOON](#), de landelijke erfgoeddienstverlener op het kruispunt van zorg

en erfgoed, vind je voorbeelden en praktische tips. Ze denken ook graag mee en geven advies op maat.

## **Onbespreekbaar**

Onbespreekbaar is een Belgisch platform dat geestelijke gezondheid bespreekbaar maakt via podcasts, boeken, evenementen en sociale media. Opgericht door Jef Willem en Nicolas Overmeire, combineert het toegankelijke gesprekken met eerlijke reflectie en herkenbare verhalen. Wat begon als een podcast groeide uit tot een community van tienduizenden mensen die op zoek zijn naar verbinding, perspectief en menselijkheid.

### **SESSIES:**

#### **1. Zelfzorg in de praktijk: tussen zorg voor de ander en zorg voor jezelf**

In deze sessie gaat Onbespreekbaar in op een vraag die elke hulpverlener vroeg of laat tegenkomt: waar eindigt zorg voor de ander, en waar begint zorg voor jezelf? Vanuit herkenbare voorbeelden, onderzoek en praktijkervaring verkent Onbespreekbaar thema's zoals compassiemoeheid, grenzen stellen zonder afstand te creëren, en omgaan met verwachtingen, zowel die van cliënten als de vaak onzichtbare verwachtingen die we onszelf opleggen.

Ze staan stil bij hoe veerkracht ontstaat en waar ze breekt. Hoe je signalen van overbelasting tijdig herkent. Hoe je professioneel betrokken blijft zonder jezelf te verliezen. En hoe zelfzorg meer kan zijn dan een lijstje tips: een manier van kijken naar je werk, je draagkracht en je menselijkheid.

Geen theoretische overload, geen fluff, maar wel een genuanceerd gesprek dat ruimte maakt voor herkenning, reflectie en concrete handvatten die je als hulpverlener meteen kan meenemen in je dagelijkse praktijk.

#### **2. Hoe leren we onszelf graag zien in een wereld die voortdurend vertelt wie we zouden moeten zijn?**

Aan de hand van herkenbare verhalen, onderzoek en real-life voorbeelden duikt Onherkenbaar in thema's zoals zelfbeeld, sociale vergelijking op sociale media, eenzaamheid in een hyperverbonden tijd en de stille druk om erbij te horen, ook wanneer je er niet in past. Ze verkennen hoe groepsdruk werkt, hoe jongeren hun plek zoeken, en hoe ouders of begeleiders het gesprek met hun tiener kunnen openen zonder dat die meteen dichtklapt.

Ze staan stil bij wat ons van elkaar lijkt te scheiden, generaties die anders spreken, scrollen, twijfelen, en wat er net onder die oppervlakte verrassend verbindend is: dezelfde nood aan gezien worden, gehoord worden en genoeg zijn zoals je bent.

Geen moraliserende vingertjes, geen doemverhalen over 'de jeugd van tegenwoordig', maar een genuanceerd gesprek dat ruimte maakt voor herkenning, humor en kwetsbaarheid.

Met concrete handvatten om het gesprek thuis of in de klas open te breken, zelfbeeld te versterken en meer verbinding te creëren met jezelf en met elkaar.

## Anders Gespiegeld

Bespiegelende muziektheatervoorstelling over psychische kwetsbaarheid, hoogsensitiviteit, ... iedereen anders! Muziek, woorden, klanken die beklijven. En niemand onberoerd laten.

De ander is anders. Of is het andersom?

Singer-songwriter en multi-instrumentalist Hilde Van Laere houdt je een spiegel voor en brengt het anders zijn vanuit een uniek perspectief in beeld.

Hoe voelt het om anders te zijn, om als anders gezien te worden? En wat roept het op bij de ander?

Wie tekent de lijnen uit? Wie bepaalt dat je erbuiten kleurt? Moet je je op jezelf terugplooiën omdat de wereld anders is, of geeft een andere wereld je de ruimte om je te ontplooiën?

En te zijn, wie je werkelijk bent. Net als ik ...

Gewoon anders.

**Info en boekingen:** [www.briselame.be](http://www.briselame.be), [van.laere.hilde@pandora.be](mailto:van.laere.hilde@pandora.be)



## Over Te Gek!?

Te Gek!? streeft naar het openlijk bespreekbaar maken van geestelijke gezondheid en psychische kwetsbaarheid in de samenleving. We bieden een stem aan zij die met psychische klachten en problemen kampen, inclusief hun naasten. Ons doel is het wegwerken van stigma's en mensen bewustmaken van de impact ervan. En een betrouwbare bron van en naar informatie zijn.

We doen dit aan de hand van jaarcampagnes, projecten (in samenwerking met partners) en door middel van het mobiliseren van ambassadeurs, supporters en betrokkenen. Te Gek!? maakt deel uit van Psyche vzw.

Meer info op [www.tegek.be](http://www.tegek.be)



## Over Psyche

Psyche vzw wil samen met partners en belanghebbenden bouwen aan een geestelijk gezond Vlaanderen. De organisatie focust op het informeren en documenteren van de geestelijke gezondheidszorg, het versterken van expertise en het bevorderen van samenwerking binnen de sector en de aanpalende domeinen. Psyche ondersteunt professionals en stimuleert kennisdeling. Zo maken we samen de zorg sterker, menselijker en toekomstgericht.

Meer info op [www.psyche.be](http://www.psyche.be)



## Over Zorgnet-Icuro

Zorgnet-Icuro vzw is de koepelorganisatie van de Vlaamse algemene ziekenhuizen, initiatieven uit de geestelijke gezondheidszorg en social profit voorzieningen uit de woonzorg. Ruim 1.000 erkende zorgorganisaties zijn lid van Zorgnet-Icuro, samen stellen ze ca. 180.000 personeelsleden tewerk. Zorgnet-Icuro wil met haar zorgvoorzieningen kwaliteitsvolle, betaalbare en toegankelijke zorg bieden.

Meer info op [www.zorgneticuro.be](http://www.zorgneticuro.be)



met steun van

