

Tu  
GEEK!?

# OPEN GEEST DAGEN

## INSPIRATIEGIDS

Tu  
GEEK!?

maakt van  
het hoofd  
een zaak



SAMEN  
veerkrachtig  
Boost je veerkracht

# INHOUD

<b>1. Inleiding</b> .....	3
1.1. Op zoek naar inspiratie? .....	4
1.2. Aandachtspunten .....	4
1.3. Samen VeerKRACHTig .....	5
1.4. En wat met communicatie? .....	5
<b>2. Te Gekke Open Geestdagen Acties</b> .....	6
Open Geesttournee 'Het komt voor in de beste families' .....	7
<b>3. Extra inspiratie</b> .....	8
<b>3.1. Kijk</b> .....	8
Organiseer een film- of documentairevoorstelling .....	8
Tentoonstelling .....	9
Een streepje muziek .....	9
Maak een koppeling met de spreukenactie in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid .....	10
<b>3.2. Beweeg</b> .....	11
Te Gekke wandeling .....	11
Mag het wat meer/verder zijn? .....	12
Yoga, pilates, dans en andere work-outs .....	12
Organiseer een infosessie over bewegen en mentale gezondheid .....	12
<b>3.3. Beleef</b> .....	13
Een rondleiding .....	13
Open activiteitenaanbod .....	13
HerstelAcademie .....	13
Lezingen en workshops .....	13
Te Gek Voor Woorden .....	14
Quiz .....	14
VR experience .....	15
Test jezelf .....	15
<b>3.4. Ontmoet</b> .....	16
Levende bib .....	16
Soep met babbeltjes .....	16
Babbelbank .....	17
't Kwartiertje-gewijs .....	17
Beurs .....	17
Samen kunst maken .....	18
Geef eens een complimentje .....	18



## 1. Inleiding

---

Op zaterdag 7 en zondag 8 oktober 2023 (tijdens de [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#)) organiseert Te Gek!? in samenwerking met Zorgnet-Icuro de Open Geestdagen. Tijdens de Open Geestdagen kan het brede publiek kennismaken met de verschillende zorgvormen in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) in Vlaanderen.

Wil jij ook de deuren openzetten van jouw zorgorganisatie? Of draag je graag op een andere manier bij aan een toegankelijke geestelijke gezondheidszorg en een correcte beeldvorming? Doe dan mee aan de Open Geestdagen! Het is dé kans om het belang van psychisch welzijn te onderstrepen en samen met de hele sector naar buiten te komen. Schrijf je in via [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be). Op die website vind je ook alle (praktische) informatie terug.

Met deze inspiratiegids helpen we je graag op weg om in het weekend van 7 en 8 oktober een publieksactiviteit te organiseren om jouw organisatie in de kijker te zetten en je "Open Geestdag(en)" vorm te geven.

## 1.1. Op zoek naar inspiratie?

---

Welke activiteiten kan je opzetten tijdens de Open Geestdagen? De mogelijkheden zijn talrijk. Te beginnen met onze eigen 'Te Gekke Open Geestdagen Acties'. Te Gek!? bundelt samen met Zorgnet-Icuro haar krachten om de Open Geestdagen zo uitgebreid mogelijk in beeld te brengen. Binnen dat kader plannen we heel wat acties waarop je (later) kan inhaken. Wat verder in deze gids vind je extra inspiratie, verzameld onder verschillende categorieën: kijk, beweeg, beleef en ontmoet.

- Met welke acties Te Gek!? de Open Geestdagen in de kijker wil zetten, kan je lezen onder de titel 'Te Gekke Open Geestdagen Acties'.
- In de categorie 'Kijk' vind je ideeën om de Open Geestdagen en geestelijke gezondheid letterlijk zichtbaar te maken.
- 'Beweeg' staat voor acties die je kan opzetten om je deelnemers door middel van beweging te laten kennismaken met jouw voorziening.
- Onder 'Beleef' staat inspiratie voor activiteiten zoals workshops, lezingen en theatervoorstellingen.
- Ten slotte helpt 'Ontmoet' je op weg met het organiseren van activiteiten die inzetten op ontmoeting en verbinding.

P.S.: Heb je zelf een leuk idee en staat dit niet in deze inspiratiegids? Ga ervoor! Je bent helemaal vrij in hoe je jouw Open Geestdag(en) wil aanpakken en dus ook in welke en hoeveel activiteiten je wil organiseren. Deze gids dient louter ter inspiratie.

## 1.2. Aandachtspunten

---

Vooraleer we onze ideeën tot het opzetten van (een) succesvolle Open Geestdag(en) op jou loslaten, willen we je graag attent maken op volgende zaken:

- Hou rekening met de privacy van de cliënten. Bekijk hoe je je afdelingen zichtbaar kan maken zonder de (kamer)deuren letterlijk open te zetten. Zo kan je bijvoorbeeld werken met een bewegwijzerd parcours, waardoor je zelf onder controle hebt wat het brede publiek te zien krijgt. Op die manier kunnen de mensen toch kennis maken met de verschillende werkingsaspecten, zonder de privésfeer van de cliënten te verstoren.
- Denk na over of en hoe je cliënten / ervaringsdeskundigen kan inschakelen. Wie weet willen sommigen wel helpen met de organisatie van je Open Geestdag(en) en vertellen anderen dan weer met plezier over hun ervaringen of herstel?
- De Open Geestdagen kunnen een kans zijn om samen te werken met andere partners uit je regio. Denk aan andere voorzieningen binnen de ggz of uit je buurt, zoals mobiele teams, zelfstandig psychologen, lokale besturen, socio-culturele verenigingen, ouderenverenigingen, jeugdwerkers en straathoekwerkers. We vinden het belangrijk om dit initiatief zo breed mogelijk te zien. Misschien kunnen jullie samen een waardevolle activiteit op poten zetten?
- Zorg voor een aanbod op maat van verschillende doelgroepen. Denk ook aan kinderen en jongeren, ouderen, anderstaligen en mensen met een fysieke beperking.
- Is het voor (een van) je activiteiten niet mogelijk om doorlopend deelnemers te ontvangen? Dan kan je met inschrijvingen werken. De inschrijflink kan dan een plaatsje krijgen op jouw persoonlijke pagina op [www.opengeestdagen.be](http://www.opengeestdagen.be)

### 1.3. Samen VeerKRACHTig

---

Wist je al dat de Open Geestdagen plaatsvinden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Dat is een jaarlijkse campagne waarin heel wat steden en gemeenten en organisaties acties ondernemen om het belang van geestelijke gezondheid in de kijker te zetten. Goed nieuws dus, want zo kunnen de Open Geestdagen en de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid elkaar versterken.



In 2023 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van kracht. We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid mensen dit jaar uit om hun kracht te ontdekken. Deelnemers worden opgeroepen om (samen) trots te zijn op die krachten – groot en klein – en ze in te zetten om anderen te helpen.

Meer info vind je op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

### 1.4. En wat met communicatie?

---

Communicatie is een belangrijk onderdeel van deze campagne. We willen de Open Geestdagen breed bekendmaken met aankondigingen en informatie. Door content op maat te maken en mede dankzij jouw engagement/hulp brengen we onze communicatie naar een hoger niveau.

Als deelnemende organisatie zal je gebruik kunnen maken van digitale sjablonen voor (promo-) materiaal, zoals affiches, flyers, materiaal voor sociale media, radio- en televisiespots, inhoudelijke filmpjes, etc. Veel van die sjablonen kunnen we voor jou personaliseren met je logo, wat inbegrepen is in de deelnameprijs. Daarnaast kan je roll-ups, beachvlaggen, banners en spandoeken verkrijgen op aanvraag. Het drukwerk van het promomateriaal is echter niet inbegrepen, maar kan je bestellen aan aantrekkelijke prijzen, naargelang de hoeveelheden die je nodig hebt. Maak hier dus zeker gebruik van om zo jouw deelname aan de Open Geestdagen aan te kondigen.

Informatie over waar je al dat promomateriaal kan bestellen evenals tips over hoe je mee je schouders onder de promotie kan zetten, vind je in onze aparte communicatiegids die we later aan jullie bezorgen.

## 2. Te Gekke Open Geestdagen Acties

---

Achter de schermen leggen we momenteel de laatste hand aan onze Te Gekke Open Geestdagen Acties. We kunnen daardoor nog niet alles uit de doeken doen, maar verklappen alvast dat we al de klassieke ingrediënten (en meer) van een Te Gek!?-jaarcampagne in de strijd gooien. Dit staat op het programma en is in de deelnameprijs inbegrepen:

- In de week van 25 september zal er elke dag een televisiespot over de Open Geestdagen op Eén te zien zijn. Je kan deze spot ook zelf gebruiken om zo je eigen Open Geestdag(en) aan te kondigen via je website of sociale media. Het is mogelijk om hier je eigen, persoonlijke pancarte met logo aan toe te voegen.
- Radiospots die elke dag op elk van de 5 VRT-radiozenders te horen zullen zijn in de week van 25 september.
- Acteur en zanger Mathias Vergels maakt een themalied en bijbehorende videoclip. Op het einde van de videoclip is het ook weer mogelijk om je eigen, persoonlijke pancarte met logo toe te voegen. Zo kan je de Open Geest Dag(en) aankondigen via je website of sociale media.
- Jouw voorziening en Open Geestdag(en)-acties worden voorgesteld op de Open Geestdagenwebsite.
- Een uitgebreide nationale mediacampagne, waarbij we redactioneel de Open Geestdagen in zoveel mogelijk praatprogramma's op tv, radio en in de geschreven pers aan bod proberen te laten komen.
- Een bijlage (lees: artikelenreeks) bij De Standaard over de Open Geestdagen in de week van 25 september. Alle deelnemende organisaties krijgen deze bijlage "in de bus".
- We zijn volop aan het brainstormen over de uitwerking van informatieve filmpjes. We houden je hierover op de hoogte.
- Er lopen gesprekken met de VRT in het kader van reportages en een reeks in het TV-programma Iedereen Beroemd i.s.m. het productiehuis De Chinezen. Een format wordt momenteel door hen voorbereid.
- Er lopen gesprekken met Joris Hessels en Dominique Van Malder van het TV-programma Radio Gaga over hoe zij zullen participeren in het weekend van de Open Geestdagen.
- Vanaf september 2023 gaat een nieuwe Te Gek!?-Open Geesttournee door i.s.m. Similes: 'Het komt voor in de beste families' met Mathias Vergels & Manu Huylebroeck.
- We leggen de laatste hand aan een leuke gadget voor de Open Geestdagen die we als verbindende saus over de campagne gieten.
- Regelmatig updates, inspiratie, nieuwsbrieven, ...

Van zodra onze plannen en materialen rond en goedgekeurd zijn brengen wij jou op de hoogte, zodat ook jouw organisatie hier zo goed mogelijk op kan inhaken. Hou onze nieuwsbrieven dus goed in de gaten.

## Open Geesttournee 'Het komt voor in de beste families'

---

*Deze voorstelling kadert binnen de Open Geestdagen*

Tijdens deze Open Geesttournee brengen Mathias Vergels – beter bekend als 'Lowieke' uit Thuis – en zijn 'compagnon de route' Manu Huylebroeck muziek (gitaar en zang) en verhalen uit hun eigen leven én uit het boek 'Het komt voor in de beste families', dat op 16 februari 2023 verschijnt. In de voorstelling komen thema's aan bod zoals kracht, hoop en de onmacht, angst en verdriet die je voelt wanneer blijkt dat een naaste een psychisch probleem heeft. Deze taboedoorbrekende voorstelling is een samenwerking tussen Te Gek!? en Similes.

Deze voorstelling is niet meer beschikbaar op 7 en 8 oktober, maar kan wel nog voor (ter aankondiging van de Open Geestdagen) of na dit weekend geboekt worden (speelperiode: van 14 september tot 17 november 2023).

Heb je interesse in de voorstelling? Neem dan contact met ons op via [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be).



## 3. Extra inspiratie

---

We groeperen de extra inspiratie in verschillende categorieën: kijk, beweeg, beleef en ontmoet.

- ✓ **TIP:** check ook eens bij de stad of gemeente waarin jouw organisatie gelegen is of bij je [plaatselijk Logo](#), welke acties er in jouw regio al in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid worden georganiseerd. Misschien kan één van die acties wel bij jullie doorgaan?

### 3.1. Kijk

---

Hieronder vind je inspiratie voor verschillende acties waar deelnemers naar iets kunnen kijken.

#### Organiseer een film- of documentairevoorstelling

Je kan hierbij gebruik maken van het archief van 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 (zie verder).
- ‘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’: is 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.

Of maak gebruik van een andere passende documentaire of film, zoals de animatiefilm ‘Inside out’.

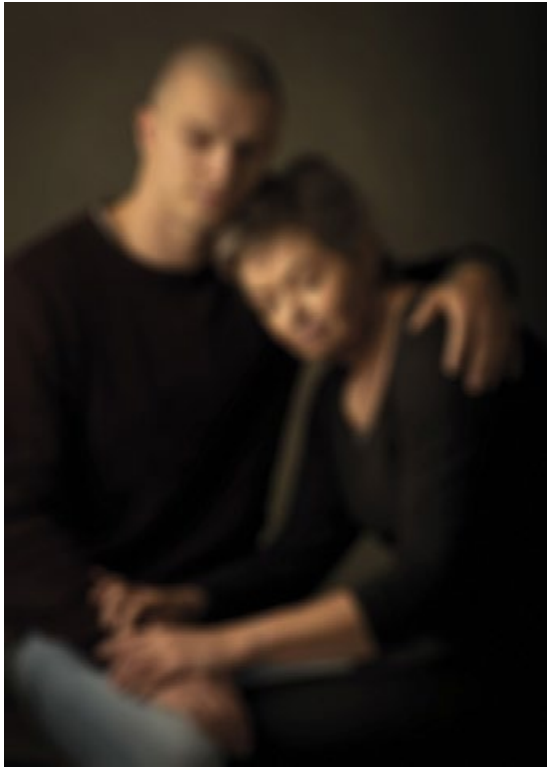
- ✓ **TIP:** Koppel aan deze voorstelling ook een voor- en/of nabespreking over het thema.



## Tentoonstelling

Organiseer een tentoonstelling met kunstwerken (bijvoorbeeld tekeningen, schilderijen, beeldhouwwerken, foto's etc.) rond het thema geestelijke gezondheid(szorg).

- **TIP:** Maak hierbij gebruik van kunstwerken gemaakt door cliënten en ervaringsdeskundigen.
- **TIP:** Expo 'Tussen ons' - Over leven met een verslaving: In deze reeks aangrijpende dubbelportretten spreken ouders en kinderen over hoe een verslaving tussen hen in staat. Deze expo was in 2021 nog te zien in Museum Dr. Guislain in Gent en is nu opnieuw te boeken via [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be)



- ✓ **TIP:** Photovoice: Organiseer een tentoonstelling aan de hand van foto's van cliënten waarin ze hun verhaal/boodschap vertellen.

## Een streepje muziek

Organiseer een concert samen met de cliënten. Zo laat je meteen zien dat mensen meer zijn dan hun psychische problemen. Ook een free podium of talentenshow zijn mogelijk.

Voor meer bereik kan je er eveneens voor kiezen om een (bekende) artiest uit te nodigen. In dat geval kan een cliënt het voorprogramma verzorgen.

## Maak een koppeling met de spreukenactie in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Verras mensen met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen of quotes om even bij stil te staan. Een eyecatcher is het in elk geval. Voeg #samenveerkrachtig en #opengeestdagen toe (onder)aan je spreuk.

- Bestel affiches met spreuken bij het [Logo in jouw buurt](#) of [download ze via de website](#)



Ken je zelf een mooie spreuk? Aarzel dan niet om jouw favoriet op de downloadbare blanco affiche te schrijven.

Naast het gebruik van de affiches kan je ook...

- **Ramen en spiegels vol spreuken schrijven:** Ga hiervoor aan de slag met krijt- of raamstiften.
- **Vloeren vol spreuken schrijven:** Schrijf spreuken op de grond binnen of buiten.
- **Een krachtboom maken:** Doop een boom om tot krachtboom door er verschillende spreuken in te hangen en bezoekers hier een spreuk (die bijvoorbeeld door cliënten werden opgeschreven) te laten uitnemen, of door bezoekers spreuken in de boom te laten ophangen.
- **Postkaarten maken:** Ontwerp samen met jullie cliënten mooie postkaartjes met hun favoriete spreuken en deel deze uit tijdens de Open Geestdagen.

## 3.2. Beweeg

We weten allemaal dat regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen en fietsen, noodzakelijk is om gezond te blijven. Zo verbetert het de gezondheid op fysiek, emotioneel en psychisch vlak. Door voldoende beweging kan je niet alleen je humeur verbeteren, maar het kan ook stress, depressieve klachten en angst verminderen. Ideaal dus om daar tijdens de Open Geestdagen op in te zetten.



- ✓ **TIP:** Spreek de lokale [G-sportclub](#) (dit is een sportclub die zich richt naar personen met een beperking) of [BOV-coach](#) (Bewegen Op Verwijzing-coach) aan om je hierbij te ondersteunen.

### Te Gekke wandeling

Organiseer een wandelactiviteit op en rond jouw voorziening of domein. Je kan dit zelf uitstippelen of hiervoor samenwerken met een lokale partner of organisatie.

Hierbij kan je ook gebruikmaken van onderstaande tips.

- ✓ **TIP:** Maak een route langsheen verschillende werkingsaspecten die je tijdens je Open Geestdag(en) wil voorstellen.
- ✓ **TIP:** Laat de wandeling door cliënten, ervaringsdeskundigen, medewerkers begeleiden.
- ✓ **TIP:** Geef aan elke deelnemer een [Te Gekke veertochtboekje](#) met tips over hoe ze tijdens het wandelen zelf aan hun psychisch welbevinden kunnen werken.
- ✓ **TIP:** Hang affiches op langsheen de volledige route met informatie rond geestelijke gezondheid. Mogelijke affiches zijn terug te vinden op [www.tegekkewandelingen.be](http://www.tegekkewandelingen.be).
- ✓ **TIP:** Maak er een zoektocht van. Dat is niet alleen leuk voor de volwassenen, maar ook voor de kinderen. Denk hierbij na over de boodschap die je wil meegeven en verspreid deze bijvoorbeeld via puzzelstukken die ze kunnen verzamelen.
- ✓ **TIP:** Plaats verschillende standjes langs de route en laat deze bemannen door cliënten en/of andere ggz-voorzieningen uit de buurt. Hier kan je info, flyers, affiches, filmpjes, zelfgemaakt materiaal en belevingen (zie verder) aanbieden.
- ✓ **TIP:** Creëer nog meer zichtbaarheid voor jullie wandeling door deze te registreren op [tegekkewandelingen.be](http://tegekkewandelingen.be).

## Mag het wat meer/verder zijn?

Dan kan je (een) fiets- en/of wandelroute(s) uitstippelen tussen de verschillende ggz-voorzieningen in de buurt.

Hierbij kan je gebruikmaken van volgende tips.

- ✓ **TIP:** Voor sommige (kleinere) lokale voorzieningen uit de buurt is het misschien niet mogelijk om hun deuren open te zetten. In dat geval kan je een affiche op hun voordeur hangen met informatie over wat deze organisatie doet en aanbiedt. Op deze manier krijgen deelnemers een vollediger beeld van alle facetten van de ggz.
- ✓ **TIP:** Hou het wandelen haalbaar voor iedereen. Voorzie ook (een) kortere route(s) en zo veel mogelijk zitbankjes onderweg. Wanneer de route toch wat zwaarder is, is het goed om een rustpost met een toilet en een eventuele drinkgelegenheid te voorzien.
- ✓ **TIP:** Probeer een zo verkeersluw mogelijke route uit te stippelen. Misschien wil de plaatselijke wandel- of fietsclub jou hier wel bij ondersteunen?
- ✓ **TIP:** [Registreer](#) je wandeling als Te Gekke wandeling. Zo creëer je nog meer zichtbaarheid.
- ✓ **TIP:** Je kan de wandeling in groep afleggen of deelnemers de route op eigen tempo laten stappen. Om te voorkomen dat mensen (in het tweede geval) verloren lopen, raden we aan om pijlen te plaatsen op de route(s). Deze kan je eenvoudig zelf afdrukken en plastificeren of je kan Te Gekke pijltjes aanvragen wanneer je de wandeling als Te Gekke wandeling registreert (zie hierboven voor meer info). Vraag toestemming bij je gemeente voor het ophangen van bewegwijzering.
- ✓ **TIP:** Voeg iets extra toe aan je wandeling. Denk aan affiches met informatie rond geestelijke gezondheid, spreuken, gedichten, kunstwerken van cliënten, etc. Enkele mogelijke affiches kan je terugvinden op [www.tegekkewandelingen.be](http://www.tegekkewandelingen.be).
- ✓ **TIP:** Bestel onze [Te Gekke veertochtboekjes](#) zodat deelnemers tijdens het wandelen (extra) aan hun geestelijke gezondheid kunnen werken.
- ✓ Nog meer tips vind je terug in dit [document](#).

## Yoga, pilates, dans en andere work-outs

Misschien vinden er binnen jouw voorziening al regelmatig bewegings-/sportsessies plaats? Zet één van deze sessies dan open tijdens de Open Geestdagen zodat cliënten en de deelnemers samen kunnen sporten. Het is uiteraard ook mogelijk om dergelijke sessie(s) speciaal voor deze dagen te organiseren. Een sportieve medewerker, lokale G-sportclub of BOV-coach kan jou hier misschien wel in begeleiden.

## Organiseer een infosessie over bewegen en mentale gezondheid

Letterlijk bewegen is niet altijd nodig. Ook informatie geven over wat bewegen doet voor je geestelijke gezondheid kan al inspirerend zijn. Een overzicht van de voordelen vind je in onze [infographic](#) en in ons [animatiefilmpje](#).

### 3.3. Beleef

---

Organiseer een actie waarbij de bezoekers iets kunnen beleven.

#### Een rondleiding

Organiseer een rondleiding binnen de organisatie om te tonen hoe jouw zorgvoorziening te werk gaat: hoe ziet een dag eruit, welke therapieën gaan er zoal door, etc.

Zet hierbij activiteiten en afdelingen open voor het brede publiek en laat – indien mogelijk – de bezoekers mee aansluiten bij een onderdeel van de therapie. Zie hieronder voor meer info.

#### Open activiteiten aanbod

Zet activiteiten en (een) afdeling(en) open voor de deelnemers. Laat hen aansluiten bij een onderdeel van de therapie, zoals rollenspelen, een sessie creatieve therapie, groepssessie en lichaamswerk (denk hierbij aan meditatieve, ademhalings- en visualisatie-oefeningen).

#### HerstelAcademie

Een [HerstelAcademie](#) voorziet een open cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met psychisch herstel, en richt zich in de eerste plaats naar iedereen die wil werken aan zijn/haar psychisch herstel. Het is in sommige regio's ook mogelijk om HerstelAcademies voor jongeren te organiseren.

Om deelnemers te laten voelen hoe het is om aan je psychisch herstel te werken kan je tijdens je Open Geestdag(en) een sessie of een voorbeelddoefening uit zo'n HerstelAcademie laten doorgaan. Dit kan deelnemers laten stilstaan bij hun eigen geestelijke gezondheid en wat ze zelf kunnen doen om deze te ondersteunen.

#### Lezingen en workshops

Rond het thema geestelijke gezondheid kunnen heel wat interessante lezingen en workshops georganiseerd worden. Nodig een spreker uit en organiseer een sessie tijdens je Open Geestdag(en).

Hierbij kan je ook gebruik maken van onderstaande tips.

- ✓ **TIP:** Nodig een ervaringsdeskundige uit om zijn of haar herstelverhaal te brengen. Ziet één van de (ex-)cliënten dat zitten? Zorg er dan voor dat die persoon voldoende ver in diens herstelproces zit. Het is belangrijk dat een positief verhaal gebracht kan worden. Bezorg hem of haar [deze gids](#) om te helpen bij het schrijven van diens herstelverhaal. Ben je op zoek naar iemand die reeds getraind is in het geven van getuigenissen? Contacteer ons dan via deze [link](#).
- ✓ **TIP:** Laat een hulpverlener zijn of haar verhaal vertellen. Ook is het hierbij belangrijk om een positief en eerlijk verhaal te brengen, om zo mensen met psychische problemen niet af te schrikken om hulp te zoeken. Daarnaast kan je ook in duo met een cliënt het (herstel)traject brengen dat jullie samen hebben doorlopen.
- ✓ **TIP:** Boek de lezing 'Tussen Ons' via [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be). Fotografe Lieve Blancquaert gaat in gesprek met psychiater Eva Debusscher over leven met depressie en verslaving, met de liefde als bondgenoot. Deze lezing kan je ook combineren met de expo 'Tussen Ons - Over leven met een verslaving' (zie boven).

- ✓ **TIP:** Geef informatie over de verschillende disciplines die werkzaam zijn binnen jullie organisatie en de GGZ. Je kan hierbij bijvoorbeeld vertellen wat de rol is van verschillende hulpverleners in de begeleiding van het herstelproces van cliënten en waarin ze van elkaar verschillen.
- ✓ **TIP:** Neem een kijkje in de [inspiratiegids van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#) voor bijkomende inspiratie van workshops waarin 'Kracht' centraal staat.

## Te Gek Voor Woorden

Laat een moderator in gesprek gaan met één of meerdere auteurs van boeken rond het thema geestelijke gezondheid(szorg). Ben je op zoek naar auteurs/ambassadeurs? Vraag ons gerust naar inspiratie via [opengeest@tegek.be](mailto:opengeest@tegek.be)

- ✓ **TIP:** Voor kinderen kan het leuk zijn om er een voorleesmoment van te maken. Kies hierbij kinderboeken die gaan over emoties.

## Quiz

Organiseer een quiz over (de) geestelijke gezondheid(szorg) en/of psychische problemen. Zorg daarbij voor verschillende rondes. Het liefst breng je de deelnemers iets bij over (de) geestelijke gezondheid(szorg). Daarnaast focus je best zo veel mogelijk op herstel en minder op beperkingen/diagnoses. Op die manier willen we stigmatisering tegengaan. Denk aan vragen als: wat kan mensen helpen om te herstellen, hoe kan ik signalen herkennen, wat helpt om je veerkracht te verhogen, waar kan ik hulp vinden? Ook is een (kleine) prijs voor de (drie) winnende groep(en) altijd leuk. Tips om een quiz te organiseren vind je [hier](#).

- ✓ **TIP:** Deze korte quizvragen kan je eventueel verwerken in je eigen quiz:
  - Aan welke signalen kan je merken dat het niet goed met iemand gaat? <https://www.tegek.be/campagnes/4voor12/het-is-4-voor-12>
  - Muziekronde over emoties/psychische problemen, denk bijvoorbeeld aan Selah Sue met Pills of Stromae met L'enfer.
  - Wat weet je over ...? Alcohol, [cannabis](#), [cocaine](#), [gamen](#), [GHB](#), [gokken](#), [ketamine](#), [slaap- en kalmeringsmiddelen](#), [speed](#), [xtc](#), [burn-out](#)
  - Welke psychische problemen hadden deze grootheden? <https://www.quest.nl/mens/psychologie/a29886351/test-herken-stoornis/>
- ✓ **TIP:** Een quiz kan je ook verwerken in een wandelparcours binnen of buiten je organisatie. Voorzie hiervoor dan invulformulieren, schrijfgierief, pancartes met vragen op de route en een doos op het eindpunt waarin deelnemers hun formulier kunnen deponeren.

## VR experience

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

Heb je zelf geen (passend) VR-programma ter beschikking? Dan kan je eens horen bij deze bedrijven:

- Mentale gezondheid, geweld, diversiteit en inclusiviteit: <https://enliven.one/>
- Psychose: <https://www.labyrinthpsychotica.org/> of <https://vrlearninglab.nl/workshop-psychose-virtual-reality/>
- Autismen: <https://www.vr-lab.nl/beleefd-autisme/>
- Vliegangst/hoogtevrees: <https://www.zerophobia.app/nl/> of <https://toast.games/>
- Stress opwekken en onder controle krijgen: <https://kana.care/training-tools/kana-virtual-reality/>
- Eetstoornissen: <https://humanconcern.nl/nieuws/human-concern-zet-virtual-reality-in-bij-eetstoornissen/>

Let op: dit gaat enkel over de software. Een VR-bril kan je huren via bijvoorbeeld <https://vrevent.be/>. Vraag op voorhand of ze een van deze games kunnen installeren.

## Test jezelf

Laat deelnemers testen hoe het met hun eigen geestelijke gezondheid is gesteld. Zo kan je hen ter plaatse een zelftest laten invullen:

- [Zelftesten middelengebruik](#) (digitaal)
- [Nicotine-afhankelijkheidstest](#) (digitaal)
- [Rookstopmotivatietest](#) (af te drukken)
- [Zelftest Depressie](#) (digitaal)
- [Zelftest gokken](#) (digitaal)
- [Test je geluksmaat](#) (digitaal)
- [Zelftest gamen](#) (digitaal)

## 3.4. Ontmoet

---

Organiseer verbindende acties die inzetten op sociale cohesie, ontmoeting, praten met elkaar, taboedoorbreking en/of kracht.

### Levende bib

In een levende bib vind je geen papieren boeken, maar kun je mensen van vlees en bloed ontmoeten: mensen met een inspirerend (herstel-)verhaal of een aangrijpende getuigenis. Praten met een levend boek helpt tegen vooroordelen en taboes.

Hoe werkt het? Verzamel een aantal hulpverleners en/of (ex) cliënten die hun verhaal willen vertellen. Zorg voor een zogenaamde achterflap van elke getuige; dat is een korte inhoud van diens leven/verhaal. Op basis van die prikkelende tekst kunnen deelnemers een levend boek uitkiezen. Met die persoon zullen ze nadien in gesprek gaan. Zo kunnen ze kennismaken met de man of vrouw achter de kaft.

### Soep met babbeltjes

Laat deelnemers en cliënten samenkomen voor een gezellige babbel bij een tas soep (of iets anders lekkers) en breng ze zo met elkaar in verbinding.

- ✓ **TIP:** Tijdens dit moment kan je ook een lezing organiseren. Hierna kunnen ze met een tas soep hierover met elkaar in gesprek gaan.
- ✓ **TIP:** Soms komt een gesprek wat moeilijk op gang en hebben mensen een duwtje in de rug nodig. Het kan hierbij helpen om enkele gespreksstarters op tafel te leggen. Dit zijn voorbeeldvragen die je kan stellen aan iemand om een gesprek eenvoudig te starten. Ze verlagen de drempel en zorgen voor meer diepgang. Zo verrijken ze het gesprek. Enkele voorbeelden van gespreksstarters zijn:
  - Wat is het beste advies dat je ooit kreeg?
  - Wat is jouw klein gelukske?
  - Hoe gaat het écht met jou?
  - Wat was het mooiste compliment dat je ooit kreeg?
  - Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
  - Hoe draag jij zorg voor jezelf/anderen?
  - Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?
- ✓ **TIP:** Op zoek naar een lekker soeprecept? Jeroen Meus ontwikkelde enkele Te Gekke soeprecepten: [Tomaat-groentesoep met basilicumolie](#), [Kikkererwtsoep met tandooriroom](#) en [Pompoen-seldersoep met rode bonen en balletjes](#).
- ✓ **TIP:** Je kan onze Te Gekke soeptassen bestellen ([per stuk](#) of [per 6 stuks](#)) om de soep nog meer in Te Gek-stijl te serveren.



## Babbelbank

Plaats een bank op jullie domein waar mensen op kunnen gaan zitten wanneer ze met iemand in gesprek willen gaan. Hang er een plakkaatje op dat aangeeft wat de bedoeling is van de bank.

- ✓ **TIP:** Plaats een bankhanger met gespreksstarter op de bank. Mogelijke gespreksstarters vind je hierboven.
- ✓ **TIP:** Vraag de Warme Williambank aan bij jouw [plaatselijk Logo](#) en geef deze een zichtbare plaats op jouw domein. Op het bankje staat: "Zit je met iets? Praat erover. Warme William luistert."

## 't Kwartiertje-gewijs

Door middel van 'Kwartiermaken' creëer je een veilige, warme plek voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. Laat cliënten zelf een gezellige plek creëren waar ze met deelnemers in ontmoeting kunnen gaan. Langsheen de gesprekken die hier ontstaan, worden perspectieven uitgewisseld en kunnen eventuele vooroordelen die bestaan over psychische kwetsbaarheid, opzij worden gezet.

Inspirerende praktijk 't Kwartiertje: Het buurtplein 't Kwartiertje kwam er dankzij een intensieve samenwerking tussen buurtbewoners, (cliënten van) het Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge en het gemeentebestuur. Het is een plek waar mensen met een psychische kwetsbaarheid of probleem, hulpverleners en buurtbewoners met elkaar in contact kunnen komen. En vooral: het is een plek waar iedereen welkom is. Lees er [hier](#) meer over.

- ✓ **TIP:** Help het ijs te breken door op deze plek iets te eten en/of te drinken aan te bieden.

## Beurs

Organiseer een beurs met verschillende standjes van zowel eigen afdelingen als lokale voorzieningen (binnen de ggz). Zo krijgt het brede publiek meteen een overzicht van waar ze in hun buurt terecht kunnen voor hulp. Ook kunnen partners hier informatie delen over hun werking en vragen beantwoorden.

- ✓ **TIP:** Laat deze standjes niet alleen door hulpverleners bemannen, maar schakel ook cliënten en ervaringsdeskundigen in.
- ✓ **TIP:** Spreek (kleine) lokale ggz-organisaties aan die zelf niet in de mogelijkheid zijn hun deuren open te zetten. Denk hierbij aan online of telefonische hulpverlening, zelfstandig psychologen, buurtwerkers, zelfhulp- en patiëntenorganisaties, HerstelAcademie, etc.
- ✓ **TIP:** Je kan een standje voorzien waar deelnemers informatie kunnen krijgen over de verschillende disciplines die binnen een ggz-organisatie werkzaam zijn. Hierbij kan je ook openstaande vacatures van jouw organisatie of organisaties uit de buurt zichtbaar maken.

## Samen kunst maken

Laat deelnemers en cliënten elkaar ontmoeten via kunst, bijvoorbeeld door hen samen te laten werken aan een reusachtig (gemeenschappelijk) kunstwerk. Zo hebben jullie meteen een leuke herinnering aan jullie Open Geestdag(en). Verzin zelf een kunstwerk of nodig een kunstenaar uit die jou hierbij kan begeleiden. Denk ter inspiratie bijvoorbeeld aan het project [Muze en Kunst voor het kinderziekenhuis](#) (Nel Aerts) of [de walvis](#) die Wim Opbrouck samen met ervaringsdeskundigen beschilderde, speciaal voor de Te Gek!?-campagne 'Wellicht' over depressie.

## Geef eens een complimentje

Een compliment geven is eenvoudig en kan een grote impact hebben, zowel voor de ontvanger als de gever. Moedig deelnemers aan om na hun bezoek of deelname aan een activiteit een complimentje achter te laten.

- ✓ **TIP:** Maak gebruik van de materialen van de [Complimentenactie](#) 'Geluk zit in een klein complimentje' van de Vlaamse Logo's.
- ✓ **TIP:** Laat deelnemers hun compliment opschrijven en ophangen in een complimentenboom.



[opengeestdagen.be](http://opengeestdagen.be)

