

PERSDOSSIER

PERSVOORSTELLING VAN DE CAMPAGNE 'TE GEKKE WANDELINGEN' OP ZONDAG 24 FEBRUARI 2019



Een campagne van Te Gek!?, Parantee Psylos vzw en Wandelsport Vlaanderen vzw. Met de steun van Sport Vlaanderen.

www.tegekkewandelingen.be



INHOUD PERSDOSSIER

1. OVER DE CAMPAGNE
2. OFFICIËLE START CAMPAGNE
3. CAMPAGNESONG
4. TIENDE TE GEKI? BIJLAGE VAN DE STANDAARD
5. HAIKU HERMAN VAN ROMPUY
6. ENKELE MENSEN AAN HET WOORD OVER DE CAMPAGNE
7. DE PARTNERS EVEN VOORSTELLEN
8. ORGANISATIE CAMPAGNE EN CONTACTGEGEVENS
9. MET DANK AAN



1. OVER DE CAMPAGNE

Waarom wandelen?



We weten allemaal dat bewegen noodzakelijk is om fysiek gezond te blijven. Maar wist je dat het ook heel wat mentale voordelen heeft? Wandelen (en bewegen in het algemeen) verbetert niet alleen je humeur, het vermindert ook stress, depressieve klachten en angst!

Om gezond te blijven en om je zo ruim mogelijk te kunnen ontplooiën, heb je voldoende beweging nodig. Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, heeft aanzienlijke voordelen. Het verbetert de gezondheid op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Over het algemeen gesteld kan je door voldoende bewegen beter omgaan met de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

Eva Daeleman en Guy Swinnen zijn ambassadeurs van de campagne.



Wist je dat?

... wandelen de populairste sport is bij mensen met een psychische kwetsbaarheid? De andere activiteiten in de top 5 zijn: zwemmen, fietsen, fitness en dansen.

... wandelen en andere vormen van sportief bewegen goed zijn voor de ontwikkeling van je sociale vaardigheden? Je maakt immers gemakkelijker vrienden en breidt je netwerk uit als je in groep gaat wandelen. Dat zorgt meteen ook voor een positief sociaal klimaat.

... wandelen niet alleen je humeur positief beïnvloedt, maar ook je zelfvertrouwen?

... bewegen een dubbel effect heeft? Je hebt namelijk minder kans om een depressie of angst- en stressgerelateerde klachten te ontwikkelen én dankzij bewegen gaat het lichaam efficiënter om met het verwerken van die klachten.

...de European Psychiatric Association (EPA) richtlijnen uitgevaardigd heeft om lichaamsbeweging als standaard aanvullende behandeling voor te schrijven bij geestelijke gezondheidsproblemen?

... sportief bewegen niet alleen een betere fysieke gezondheid oplevert maar ook angsten en depressie doet afnemen?



Bekijk ons infofilmpje (<https://youtu.be/lGHJHiKF430>) voor meer voordelen of ga naar onze website!



Waarom deze campagne?



Over ernstige psychische problemen wordt amper gepraat, terwijl ongeveer één op vier personen in België ermee te maken krijgt. Hoe kunnen we dat thema toch bespreekbaar maken én er tegelijk mee aan de slag gaan? Door te wandelen!

Wandelen is één van de meest laagdrempelige bewegingsactiviteiten die er bestaan. Door te wandelen zet je een stap naar een betere psychische, lichamelijke én sociale gezondheid. Elk vanuit hun eigen missie en visie willen Te Gek!?, Parantee Psylos vzw en Wandelsport Vlaanderen vzw hieraan bijdragen en verenigen ze hun krachten in de organisatie van "Te Gekke Wandelingen". Zo komt psychische kwetsbaarheid niet enkel onder de aandacht, maar kan iedereen op zijn of haar niveau ook een stap zetten naar een betere geestelijke gezondheid.



Kalender



Er zijn momenteel al 21 wandelingen gepland tussen januari en december 2019.

Een greep uit het aanbod:

28/03/2019: 4de Hovaardige Boer-wandeling Lede

14/04/2019: Manke Fieltochten Asse

18/04/2019: Bloesemtocht Sint-Truiden

20/4/2019: Koppenbergtocht Oudenaarde

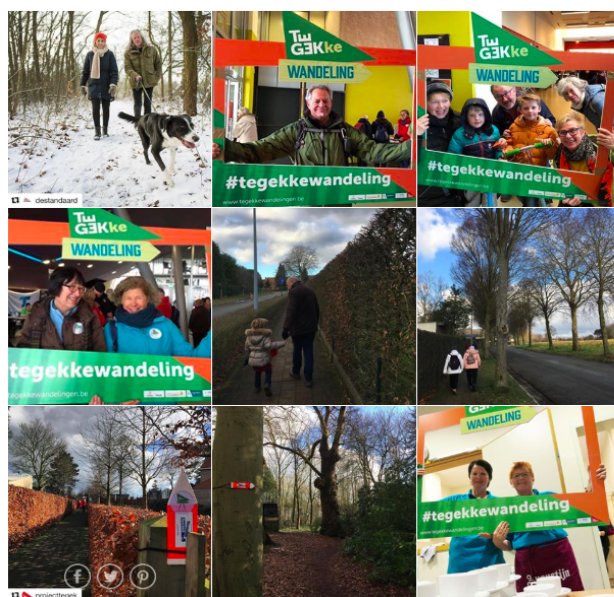
11/05/2019: AG Belgian Coast Walk in De Panne

15/10/2019: Te Gekke Wandeling Zoersel

30/11/2019: Het Swinnetou Spoor Diest (Guy Swinnen wandeling)

De volledige agenda vind je op www.tegekkewandelingen.be

We roepen deelnemers aan de wandelingen ook op om foto's te delen met [#tegekkewandeling](https://www.instagram.com/tegekkewandeling)



2. OFFICIËLE START CAMPAGNE IN ZOERSEL



10.00u

Verwelkoming door Liesbeth Verstreken, Burgemeester van Zoersel

Voorstelling van de campagne door:

Guy Swinnen, peter Te Gek!?

Evi Hanssen, ambassadeur Te Gek!? en meter stigWA

Jef Joosten, voorzitter Wandelsport Vlaanderen vzw.

Myrian Bergmans, bestuurder Parantee-Psylos vzw

Larissa Vallons, medewerkster Te Gek!?

10.25u Steven (verpleegkundige) en Mick (ervaringsdeskundige) brengen een korte impressie uit hun toekomstige theatervoorstelling *Sst, de oren hebben muren*.

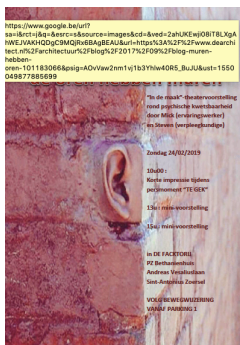
10.30u Het nieuwe [Te Gek!?-campagnelied](#) *Voel me goed, voel me beter* wordt live gebracht door Barbara Dex, Guy Swinnen en Wouter Berlaen (DEX, SWINNEN en BERLAEN).

10.35u Onthulling nieuwe haiku van Herman Van Rompuy door Guy Swinnen en Evi Hanssen.

10.40u De [clip van het nieuwe campagnelied](#) wordt getoond en aansluitend is er mogelijkheid tot het nemen van foto's en het afnemen van interviews.

11.00u De deelnemers van de persvoorstelling (onder andere Guy Swinnen, Evi Hanssen) starten hun Te Gekke Wandeling. Ook hier is er mogelijkheid tot het nemen van foto's.

Over *Sst, de oren hebben muren*



Mick (ervaringswerker) en Steven (verpleegkundige) werken beiden in een psychiatrisch ziekenhuis. De confrontatie met eigen psychische kwetsbaarheid is dus nooit ver weg. Voldoende stof in hart en leden voor een theatervoorstelling. Geen cliché-geklag over medicatie en dwang, maar ook geen zelfmedelijden. Wel gaan beide heren thema's als eerlijkheid en broosheid binnen persoonlijke en professionele relaties, twijfels en maatschappijkritiek gaan beide heren niet uit de weg. Oprechtheid gecombineerd met humor en een flinke dosis (zelf)spot. Op 24/02 brengen Mick en Steven in de Facktorij al een klein voorsmaakje van hun verder af te werken voorstelling "Sst, de oren hebben muren"... , dat is tegelijk het startschot voor het verdere proces dat dit najaar uitmondt in een avondvullende voorstelling.

Over *De Facktorij*

'De Facktorij is een collectief voor outsiderkunst dat bijna 20 jaar geleden is ontstaan in de schoot van Psychiatrisch Centrum Bethanië.'

3. CAMPAGNESONG

Barbara Dex, Guy Swinnen en Wouter Berlaen maakten voor deze campagne een wandellied onder de naam Dex, Swinnen & Berlaen.



Het lied is verkrijgbaar via iTunes en Spotify.

De videoclip en meer info kan je vinden via: www.tegek.be/voelmegoed

*Soms dan blijf ik plakken
aan de dagelijkse sleur
En klinkt de soundtrack
van mijn leven als een liedje in mineur*

*Opstaan - vallen - doorgaan
Dat wordt mij nu teveel
Mijn stoppen slaan al door
Bij het checken van mijn mail*

*De radio speelt weer dat lied
van 'altijd blijv'n gaan'
Maar een stemmetje in mijn hoofd
dat vraagt 'wat heb ik daar nu aan?'*

*Help ik moet naar buiten
Dus ik trek mijn schoenen aan
Ik raap m'n moed bijeen
En pak ik mijn problemen aan*

*Ik voel me goed
Ik voel me beter
Bij elke stap
zing ik 'alweer een kilometer'
't Maakt niet uit
Al stap je traag of vlug
Bij elke centimeter
vecht ik terug*

Uit: Voel me goed, voel me beter - Dex, Swinnen & Berlaen



4. TIENDE TE GEK!? BIJLAGE VAN DE STANDAARD

In de week van 11 februari verscheen in De Standaard de artikelreeks "Op stap met Te Gek!?". Deze artikels werden samen met heel wat extra info rond bewegen en geestelijke gezondheid gebundeld in de tiende Te Gek!?-bijlage.

De bijlage kan besteld worden via de website:

<https://www.tegek.be/nieuws/bestel-de-nieuwe-inhoudelijke-bijlage-van-de-standaard.html>



5. HAIKU HERMAN VAN ROMPUY



***Ik stap dus ik ben
Leven is steeds bewegen
Lopen is hopen***

Zoersel, 24 februari 2019
Herman Van Rompuy

President Emeritus European Council
Minister of State
President European Policy Centre

6. ENKELE MENSEN AAN HET WOORD



“Wandelen brengt rust, ordent je gedachten, neemt je mee naar buiten. Je lichaam geeft het tempo aan. Sinds mijn burn-out wandel ik elke dag. Olav is mijn vaste compagnon. Soms gaat mijn lief mee of een vriendin. Het is de manier om te verbinden in alle rust. Zonder telefoon. Het is toegankelijk en gratis. Soms wat sneller, dan weer wat trager. Tijdens het wandelen orden ik mijn gedachten, herontdek ik mijn kracht, vallen me ideeën te binnen. Het is een fantastische uitvinding! ☺ Daarom zet ik dit jaar samen met Guy Swinnen mijn schouders onder de Te Gekke Wandelingen. Om geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken, samen een frisse neus te halen en te verbinden.”

Eva Daeleman, ambassadeur van de Te Gekke Wandelingen



“Een frisse neus halen doet altijd deugd. Ik wandel het liefst in de natuur hier in de bossen van Hees. De gezonde lucht, de geluiden in de natuur met af en toe een trein die in de verte passeert, het helpt allemaal om je beslommingen achter je te laten en je gedachten te verzetten. En bovendien is het nog goed voor je lichaam ook. Het hoeft ook allemaal niet zo fanatiek en competitief. En de hond die kan ook gewoon mee, die kwispelt eventuele donderwolken wel weg!”

Guy Swinnen, muzikant, peter van Te Gek!? en ambassadeur van de Te Gekke Wandelingen



“Op psychisch vlak heeft bewegen veel voordelen. Angsten, depressieve gevoelens en stress verminderen, daarnaast neemt ook het zelfvertrouwen toe. Bewegen is een wondermiddel voor lichaam en geest.”

Prof. Michel Probst, gewoon hoogleraar Faculteit Bewegings- en Revalidatiewetenschappen KU Leuven en hoofd van de Onderzoeksgroep Aangepaste Bewegingsactiviteiten en Psychomotorische Revalidatie



“Als peter van Parantee-Psylos vzw stimuleer ik elke vorm van bewegen om de geestelijke gezondheid te verbeteren. Daarom ben ik ook 100% fan van de Te Gekke Wandelingen.”

Filip Meirhaeghe, voormalig wereldkampioen mountainbike en peter van Parantee-Psylos vzw



“Wandelen is één van de meest laagdrempelige sporten. Je kan het alleen of samen met anderen doen, waar en wanneer je wil. Bewegen telt.

Sinds jaren hebben verschillende wandelclubs al banden met instellingen in de geestelijke gezondheidszorg, ze wandelen samen, nemen samen initiatieven, organiseren speciale acties....

Wandelsport Vlaanderen vzw en Te Gek, het is een aangewezen huwelijk om deze samenwerking te doen slagen.

Zeker!!!”

Jef Joosten, voorzitter Wandelsport Vlaanderen vzw



7. DE PARTNERS EVEN VOORSTELLEN

Een campagne van

Te Gek!? tracht geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken en streeft naar een juiste kijk op mensen met psychische problemen. Te Gek!? zet hiervoor al jaren grootschalige campagnes op om de beeldvorming rond geestelijke gezondheid in Vlaanderen juist af te stellen.

Te Gek!? is werkzaam binnen het Steunpunt Geestelijke Gezondheid.

Guy Swinnen en Selah Sue zijn peter en meter van Te Gek!?.

Parantee-Psylos vzw is de G-sportfederatie die onder andere werkt voor personen met een psychische kwetsbaarheid. Hun doel is om alle personen met een beperking volgens hun eigen behoeften, mogelijkheden en ambities op een gezonde en kwaliteitsvolle manier aan sport en beweging te laten doen.

Elke sporter met een beperking moet zijn sport of bewegingsvorm kunnen uitoefenen in een omgeving waarin hij zich goed voelt en waarbij in de eerste plaats wordt uitgegaan van zijn mogelijkheden. Elke sporter met een beperking zou binnen zijn mogelijkheden én interesses moeten kunnen kiezen waar, met wie en in welke context hij gaat sporten.

Parantee-Psylos vzw focust zich op de mogelijkheden en staat erop dat elke G-sporter de mogelijkheid heeft om kwaliteitsvol te sporten. De sportfederatie zorgt ervoor dat de omgeving weet en (h)erkent dat elke persoon met een beperking de mogelijkheid heeft om te sporten.

Wandelsport Vlaanderen vzw is de sportfederatie die de georganiseerde wandelsport in Vlaanderen beheert en promoot. Ze groepeerd maar liefst 350 aangesloten wandelclubs en ruim 66.000 aangesloten leden. Zij staat jaarlijks met haar aangesloten clubs garant voor meer dan 1000 organisaties, waaraan meer dan 1.500.000 enthousiaste wandelaars deelnemen.

Met dank aan

Gemeente Zoersel

Belang van geestelijke gezondheidszorg

Al meer dan 10 jaar probeert Te Gek!?, met de steun van de Vlaamse overheid, geestelijke gezondheidsproblemen op allerlei verschillende manieren bespreekbaar te maken bij het grote publiek. Ook gemeente & ocmw Zoersel zet zich al jaren in voor mensen die psychisch kwetsbaarder zijn. De maatschappelijke betrokkenheid binnen de gemeente is immers groot, onder meer door de aanwezigheid van het psychiatrisch centrum Bethanië. Uitgangspunt is dat we deze mensen in de eerste plaats zien als een medemens, en niet als iemand met een probleem.

stigWA



Eén van de projecten die opgestart werden om het taboe rond geestelijke gezondheidszorg te doorbreken, is 'stigWA', een samenwerking tussen



gemeente & ocmw Zoersel, psychiatrisch centrum Bethanië en AZ Sint-Jozef. Met het project 'stigWA' willen we samen initiatieven nemen om het taboe op geestelijke gezondheidszorg te doorbreken. StigWa wil komaf maken met het 'stigma' dat nog steeds gepaard gaat met psychiatrie en psychische problemen.

Mensen reageren, vaak uit onwetendheid, onhandig of zelfs kwetsend als ze in contact komen met psychisch kwetsbare mensen, maar ook met hun omgeving. Dat kunnen we vermijden door met meer begrip met elkaar om te gaan. Op een gewone manier samen iets doen, leert ons meer over psychische problemen en helpt om de vooroordelen achterwege te laten. Met de jaarlijkse inside-out-run, een activiteit van stigWa en een unieke jogging door de gebouwen van het psychiatrisch centrum en het administratief centrum Zoersel, willen we bijvoorbeeld aantonen dat lopen verbindend en verenigend kan werken, zowel voor mensen met als zonder psychische problemen. Ook de Zoerselse wandelclub De Natuurvrienden toont al jarenlang hoe een laagdrempelige en gezonde activiteit als wandelen bijdraagt aan ieders geestelijke gezondheid.

We zetten dan ook maar wat graag de schouders onder de 'Te Gekke Wandelingen'. Zij brengen immers niet alleen psychische kwetsbaarheid onder de aandacht en betrekken daarbij de meer kwetsbare doelgroepen, maar sporen iedereen aan om te bewegen en te werken aan een betere mentale gezondheid.

Beleidsnota 2019-2024

Zoersel geeft ook speciale aandacht aan deze materie in haar nieuwe beleidsnota. Daarin staat onder meer dat elke Zoerselaar erbij hoort. We willen een sterk sociaal weefsel creëren, waar iedereen – jongeren, gezinnen, alleenstaanden, senioren, personen met een beperking - zich thuis voelt. We hebben daarbij oog voor wie het moeilijk heeft. Daarnaast willen we een aanspreekpunt zijn, in het bijzonder voor jongeren die kampen met psychische problemen. We zetten hiervoor uiteenlopende infoprojecten op, in samenwerking met andere gemeenten, scholen en zorgverstrekkers en zullen onze najaarscampagne rond gezondheid volledig wijden aan 'geestelijke gezondheid'.

Label 'Zot van Te Gek!'

Zoersel ontving tot slot, in 2016, het label 'Zot van Te Gek!?', als erkenning voor de inspanningen die de gemeente doet om het taboe op geestelijke gezondheidszorg te doorbreken en om mensen die psychisch kwetsbaar zijn te betrekken bij de dagelijkse gang van zaken. De gemeente zal zich hier uiteraard verder actief voor blijven inzetten.

Sport Vlaanderen

Sport Vlaanderen subsidieert G-sport

Sport Vlaanderen is de sportadministratie van de Vlaamse overheid. Hun missie is zo veel mogelijk mensen blijvend aan het sporten krijgen. Om mee te zorgen voor een kwaliteitsvol en duurzaam G-sportbeleid in Vlaanderen, geeft Sport Vlaanderen financiële ondersteuning aan G-sport actoren.

G-sportclubs, federaties, voorzieningen, scholen,... kunnen een dossier indienen om financiële ondersteuning aan te vragen. Dit kan voor internationale en laagdrempelige G-sport evenementen, de opstart van een G-sportwerking en voor een duurzame G-sport werking. Ook voor een bovenlokale projectoproep rond G-sport kan een subsidie aangevraagd worden indien het gaat om minstens twee lokale sportdiensten die samenwerken.

Te Gekke Wandelingen kreeg een ondersteuning van Sport Vlaanderen als laagdrempelig G-sportevenement.

Meer info: <https://www.sport.vlaanderen/gsport/>



8. ORGANISATIE CAMPAGNE EN CONTACT

Een campagne van Te Gek!?, Wandelsport Vlaanderen vzw en Parantee-Psylos vzw. Met de steun van Sport Vlaanderen.



Contact

Wandelsport Vlaanderen vzw

Jef Joosten - jozef.joosten@skynet.be - 0477/27.93.11

Parantee-Psylos vzw

Tom Van Aken - tom.vanaken@parantee-psylos.be - 0485/40.23.80

Te Gek!?

Marc Hellinckx - marc@tegek.be - 0494/84.31.54



www.tegek.be

www.tegekkewandelingen.be

[Facebook](#) | [Twitter](#) | [Instagram](#)



9. MET DANK AAN



ZOERSEL