

OPEN GEEST MAGAZINE

**Te
GEK!?**

Een Te Gek!?-magazine over de geestelijke gezondheidszorg

Verwacht het onverwachte en ontdek de veelzijdigheid van de geestelijke gezondheidszorg: van een luisterend oor bij een hulplijn tot zorg dicht bij huis en gespecialiseerde voorzieningen.

6 OP 10

wacht een jaar of
langer om hulp te
zoeken



5 herkenbare
vragen aan
psycholoog Elke
Beliën



BEN SEGERS

**"Geestelijke
gezondheid is een
traject van vallen en
opstaan."**





8

In therapie:
vier ervaringen
met geestelijke
gezondheidszorg.

V.U: Psyche vzw,
Koen Lefevre,
Tenderstraat 14, 9000 Gent
SEPTEMBER 2026

INHOUD

- 5 - Huh, echt waar?! Enkele cijfers en weetjes over geestelijke gezondheid
- 6 - Feiten en fabels over geestelijke gezondheidszorg
- 8 - In therapie: Wat niemand je vertelt over psychische hulp ... maar zij wel
- 14 - Kobe Vleminckx vertelt voor het eerst over opgroeien met een mama met een psychische kwetsbaarheid
- 18 - Hoe ondersteun je iemand die het psychisch moeilijk heeft?
- 20 - Op consultatie bij psycholoog Elke Beliën: 5 vragen over psychologische hulp
- 26 - Ben Segers over hoe hij met zijn geestelijke gezondheid worstelde en ermee leerde omgaan
- 29 - Haal kracht uit je omgeving: 7 tips
- 33 - Een kijkje achter de deuren bij psychiatrisch ziekenhuis Sint-Alexius
- 40 - Wie heb ik aan de lijn? Personen achter de hulplijn aan het woord
- 43 - Waar kan je terecht als het (even) niet meer lukt?
- 47 - Het laatste woord aan Elisabeth Lucie Baeten



14

Atleet Kobe
Vleminckx vertelt
over opgroeien
met een psychisch
kwetsbare ouder.





33

Een kijkje achter de deuren bij psychiatrisch ziekenhuis Sint-Alexius.

20

PSYCHOLOOG ELKE BELIËN:
"Professionele hulp is niet altijd meteen nodig. Ook je omgeving of zelfzorg kunnen helpen."



26

ACTEUR BEN SEGERS:
"We moeten sneller praten wanneer het moeilijk gaat en niet wachten tot het te ver is gekomen."



47

MEDIAPERSOONLIJKHEID
ELISABETH LUCIE BAETEN

"Ik voel me nog regelmatig overweldigd. Maar ik begrijp eindelijk waar dat vandaan komt."

"Zet je geest open en verwacht het onverwachte."



ANNELEEN VINDEVOEL
COÖRDINATOR BIJ
VZW TE GEK!?

Voor veel mensen is de geestelijke gezondheidszorg een wereld die ze vooral kennen uit films en series. Op streamingplatformen, televisie en sociale media ligt de focus vaak op uitzonderlijke situaties, crisissen of controversiële behandelingen. Dat draagt helaas bij aan een vertekend beeld van de geestelijke gezondheidszorg. Ook in het nieuws horen we vooral negatieve verhalen: over ellenlange wachtlijsten of mensen die niet de juiste hulp krijgen. Die verhalen zijn er en verdienen aandacht. Maar ze tonen slechts een deel van de werkelijkheid. Het resultaat is een eenzijdig en stigmatiserend beeld van de psychiatrie, haar cliënten, hulpverleners en zorgvormen. Een beeld dat weinig vertelt over hoe het er in de praktijk aan toegaat.

Al twintig jaar zet het geëngageerde team van Te Gek!? zich in om geestelijke gezondheid, en de zorg errond, uit de taboesfeer te halen en het gesprek erover open te trekken. Vandaag bouwen we daarop verder: niet alleen door gesprekken te stimuleren, maar ook door mensen te helpen hun

weg te vinden in een wereld vol informatie en desinformatie. Mentaal welzijn is de voorbije jaren immers een *hot topic* geworden. Van de werkvloer en het schoolplein tot praatprogramma's en TikTok. Geestelijke gezondheidszorg is mensgerichter en laagdrempeliger geworden, en dat is een bijzonder positieve evolutie. Tegelijk maakt de enorme stroom aan informatie het niet eenvoudig om betrouwbare inzichten te onderscheiden van *fake* informatie. *Trauma moet eruit geschud worden. Het masseren van je dikke teen helpt tegen angst. Kristallen absorberen negatieve energie.* Je kan het zo 'gek' niet bedenken of je leest het online. Bovendien is het in ons complexe en versnipperde zorglandschap niet vanzelfsprekend om de weg naar de juiste hulp te vinden.

Met dit magazine wil Te Gek!? correct informeren, mensen wijzen maken in het zorglandschap en de diversiteit van de geestelijke gezondheidszorg belichten. Je kan bv. zelf aan de slag met tips rond zelfzorg, steun vinden bij lotgenoten, begeleiding krijgen via consultatie of aan huis, of, als dat nodig is, tijdelijk opgenomen worden. Via warme en moedige

getuigenissen brengen we verhalen van hoop. Voor mensen die zelf (even) vastlopen in het leven, maar ook voor iedereen die naast hen staat. Daarbij bestempelen we niet elke psychische klacht als een probleem. Niet iedereen heeft immers professionele hulp nodig. Zoals psychiater Dirk De Wachter het mooi verwoordt: *'We zouden wat vaker elkaars psycholoog moeten zijn.'* Laat ons dus bij elkaar inchecken, signalen herkennen en hulp vragen én aanbieden. EHBP – Eerste Hulp Bij Psychische Problemen – zou net zo vanzelfsprekend moeten zijn als Eerste Hulp bij Ongevallen.

Wat je van dit magazine mag verwachten? Dat geestelijke gezondheidszorg meer is dan je denkt. Dat hulp en hoop soms uit een kleine hoek komen (blz. 29), dat psychische problemen iedereen kunnen overkomen (blz. 8) en dat we ook iets kunnen leren van ezels en bloembollen (blz. 33). Verwacht het onverwachte. Blader verder en werp een blik achter de deuren van de geestelijke gezondheidszorg.

Zet je geest open en laat je verrassen.

Anneleen

HUH, ECHT WÁAR?!

Geestelijke gezondheid gaat ons allemaal aan. Toch vinden we het nog moeilijk om over psychische klachten te praten, of hulp te zoeken. Dat is opvallend, want psychische problemen komen vaker voor dan veel mensen denken.

Zo krijgt bijna **1 op de 3** Vlamingen ooit te maken met een psychisch probleem, en had zelfs **1 op de 5** het voorbije jaar last van één of meer psychische problemen.

Hulp zoeken is niet altijd vanzelfsprekend

Mensen wachten vaak lang om hulp te zoeken. Bijna 6 op de 10 stelt dit uit. Vaak duurt het ongeveer een jaar maar een grote groep wacht zelfs tien jaar of langer vooraleer de stap te zetten.

Hierdoor worden psychische klachten soms erger. Schaamte, twijfels of gewoon niet weten waar je terecht kan, vormen vaak een drempel. Ook praktische factoren zoals de kostprijs en wachttijden spelen mee.

Praten helpt echt

Een gesprek kan meer doen dan je denkt. Je verhaal delen zorgt vaak voor opluchting. Of dat nu met een vriend, een familielid, een hulpverlener of iemand aan de andere kant van een hulplijn is. Je staat er dus niet alleen voor.

Wist je dat...

- ✓ er een breed aanbod aan zorgvormen bestaat?
- ✓ er steeds meer toegankelijke en betaalbare vormen van hulp beschikbaar zijn, zoals eerstelijnspsychologische zorg, hulplijnen, zelfhulpgroepen en online ondersteuning? Die maken het mogelijk om sneller en laagdrempeliger een eerste stap te zetten.
- ✓ je ook anoniem en gratis hulp kan vinden via chat, telefoon of e-mail?
- ✓ zelfhulpgroepen mensen samenbrengen die gelijkaardige ervaringen hebben?
- ✓ je met kleine stappen al een verschil kan maken, zoals even naar buiten gaan of je gedachten neerschrijven?
- ✓ je klachten niet per se ernstig moeten zijn om hulp te zoeken? Vroeg praten helpt net te voorkomen dat klachten erger worden.
- ✓ de juiste zorg er voor iedereen anders uitziet? Wat iemand nodig heeft hangt af van de situatie, de mogelijkheden en het tempo van de persoon.
- ✓ je er al kan zijn door gewoon te luisteren, zonder meteen met oplossingen te komen?

Blijf er niet alleen
mee zitten.

Hulp vragen kan
het verschil maken.

VERWACHT HET ONVERWACHTE:

Feiten en fabels over geestelijke gezondheidszorg

Over geestelijke gezondheidszorg bestaan heel wat opvattingen. Sommige zijn correct, andere houden hardnekkig stand maar kloppen eigenlijk niet. En net die misverstanden kunnen een drempel vormen om hulp te zoeken. Tijd om enkele feiten en fabels onder de loep te nemen.

FABEL: “Zelfzorg betekent dat je het allemaal alleen moet oplossen.”

FEIT: Zelfzorg draait net om goed voor jezelf te zorgen. Daar hoort ook bij dat je hulp inschakelt wanneer dat nodig is. Dat kan gaan om kleine dingen zoals voldoende rust nemen, regelmatig bewegen of praten met iemand uit je omgeving, maar evengoed om het zoeken van professionele hulp. Zelfzorg betekent zorg dragen voor je geestelijke gezondheid op een manier die bij jou past, of je je nu goed voelt, lichte klachten ervaart of met zwaardere problemen kampt.

FABEL: “Als je professionele hulp krijgt, moet er echt iets mis zijn.”

FEIT: Professionele hulp is er voor een brede waaier aan vragen en gevoelens, van stress en twijfels tot ingrijpende gebeurtenissen en psychische problemen. Je hebt geen diagnose nodig en je hoeft niet te wachten tot het ‘erg genoeg’ is. Als je merkt dat je klachten je dagelijks functioneren beïnvloeden, kan extra ondersteuning je helpen. Dat kan via je omgeving, zelfzorg of professionele hulp. Houden klachten lang aan, zijn ze hevig of hebben ze een grote impact op je leven? Dan kan professionele hulp een waardevolle stap zijn.

FABEL: “Praten met lotgenoten helpt minder dan praten met een professional.”

FEIT: Lotgenotencontact biedt iets unieks: mensen spreken met elkaar vanuit hun eigen ervaring. Dat zorgt vaak voor herkenning en begrip. Voor veel mensen is lotgenotencontact een grote steun maar het kan ook een waardevolle aanvulling zijn op professionele hulp of een eerste stap ernaartoe.

FABEL: “Een opname is vaak onvermijdelijk als het psychisch moeilijk gaat.”

FEIT: In de meeste situaties is een opname niet nodig. Er bestaan heel wat vormen van ambulante zorg, waarbij je ondersteuning krijgt terwijl je thuis blijft wonen. Ook zijn er mobiele teams die bij jou kunnen langskomen. Zorg vertrekt zoveel mogelijk vanuit je eigen omgeving en tempo. Maar soms kan een opname nodig zijn. Voor sommige mensen is het een tijdelijke, veilige omgeving om tot rust te komen en intensieve ondersteuning te krijgen. Maar ook tijdens een opname blijf je mee nadenken en beslissen over je behandeling.

FABEL: “Geestelijke gezondheidszorg heeft een beperkt aanbod.”

FEIT: Er zijn net veel verschillende vormen van hulp. Je kan bv. zelf aan de slag met tips rond zelfzorg, steun vinden bij lotgenoten, begeleiding krijgen via consultatie of aan huis, of als dat nodig is, tijdelijk opgenomen worden. Zo is er voor veel verschillende situaties en behoeften een passend aanbod.

FABEL: “Als je in behandeling bent, wordt er alleen maar gepraat.”

FEIT: Gesprekken zijn vaak een belangrijk onderdeel, maar professionele zorg gaat veel verder dan dat. Afhankelijk van je noden en voorkeuren kan er onder andere gewerkt worden met praktische oefeningen, creatieve of lichaamsgerichte methodes, dieren of medicatie. Samen met een hulpverlener zoek je naar wat voor jou werkt. Praten is dus slechts één van de mogelijkheden.

FABEL: “Je kan overal terecht zonder doorverwijzing.”

FEIT: Bij sommige vormen van hulp kan je rechtstreeks contact opnemen met een hulpverlener, zoals bij HerstelAcademies, hulplijnen of sommige psychologen. Voor andere zorgvormen, zeker bij meer gespecialiseerde zorg, is vaak een doorverwijzing nodig. Waar en hoe je zorg kan krijgen, hoeft je niet alleen uit te zoeken. Hulpverleners zoals bv. je huisarts denken hierin met je mee.

FABEL: “Je moet meteen een grote stap zetten als je hulp zoekt.”

FEIT: Hulp zoeken kan stap voor stap en op jouw tempo. Vaak begint het met een eerste gesprek. Van daaruit wordt gekeken wat je nodig hebt. Een goede klik met een hulpverlener is daarbij belangrijk.

FABEL: “Beschut wonen is hetzelfde als opgenomen zijn in een psychiatrisch ziekenhuis.”

FEIT: Beschut wonen is bedoeld om mensen zo zelfstandig mogelijk te laten leven, met ondersteuning waar nodig. Je woont in een eigen woonomgeving, al dan niet met andere mensen, en kan rekenen op begeleiding op maat. Dat verschilt van een opname in een psychiatrisch ziekenhuis, waar je tijdelijk verblijft om intensieve behandeling en ondersteuning te krijgen.

FABEL: “Als naaste kan ik nergens terecht voor hulp.”

FEIT: Ook als naaste sta je er niet alleen voor. Er zijn verschillende vormen van ondersteuning en advies beschikbaar. Je kan als naaste terecht bij de hulplijnen, zelfhulpgroepen of andere hulpverleners om vragen te stellen of je verhaal te delen. Zie ook het artikel op p. 18.

Gesprekken zijn vaak een belangrijk onderdeel, maar professionele zorg gaat veel verder dan dat.

IN THERAPIE:

Wat niemand je vertelt over psychische hulp ... maar zij wel.

Vier vrouwen over hun ervaring met geestelijke gezondheidszorg. Over wat ze verwachtten én wat psychische hulp hun uiteindelijk écht bracht: "Mijn opname voelde als een welgekomen vakantie voor mijn brein."

Tekst: Astrid Van der Schueren



MANDY leerde in groepstherapie bij Integra om te praten over haar gevoelens in plaats van ze te verdoven.

"Tijdens groepssessies duik je zo diep in elkaars gevoelswereld dat er een band voor het leven ontstaat."



Op haar achttiende kwam **Mandy** (40) op de hotelschool in contact met harddrugs. Die hielpen haar om de lange werkdagen in de horeca vol te houden. Tot ze niet meer hielpen, maar haar leven kapot maakten. Twintig jaar lang was Mandy verslaafd aan speed, GHB en alcohol. Langzaam raakte ze alles kwijt: vrienden, familie, haar gezondheid en zelfs haar veiligheid. Ze verloor haar job na een overdosis en belandde in de criminaliteit.

"Af en toe liet ik me opnemen in een ontwenningencentrum om weer op krachten te komen. Telkens voor zes of acht weken. Telkens herviel ik. Tot ik vorig jaar een plekje kon bemachtigen bij Integra (een Centrum Geestelijke Gezondheidszorg, en daarnaast ook een psychosociaal revalidatiecentrum en revalidatiecentrum verslaving, nvdr.). Daar zijn mijn ogen opengegaan."

Mandy: "Een gezond lichaam, daar kon ik me iets bij voorstellen, maar ik had nooit stilgestaan bij het belang van geestelijke gezondheid. Terwijl je niet kán ontwennen, zonder ook psychisch te helen. Twintig jaar lang had ik elk lastig gevoel verdoofd met drugs. Ik moest opnieuw leren om emoties te herkennen en er op een gezonde manier mee om te gaan.

Bij Integra kreeg ik een jaar lang ambulante hulp via groepssessies. Het therapieaanbod was uitgebreid en voor ieder wat wils: op maandag besprak ik in groep mijn doelen voor de week, dinsdag ging ik samen met anderen dieper in op emoties, woensdag sloot ik me aan bij de yogales en vrijdag speelden we rollenspellen. Daarnaast had ik een aparte coach die zich specifiek op mijn verslavingsproblematiek richtte.

De grootste *eyeopener* was het besef dat het oké is om je slecht te voelen. Ik hoef negatieve emoties niet meteen op te lossen, en al zeker niet te verdoven. Ik leerde hulp vragen, gezonde afleiding zoeken en ik ontdekte dat praten met anderen helpt. Vandaag heb ik nog steeds veel aan mijn medepatiënten. Hoewel we allemaal andere problemen hebben, van depressie tot angststoornissen, herkennen we elkaar in de moeite om emoties te uiten, relaties op te bouwen en om te gaan met schaamte en schuldgevoelens. Tijdens groepssessies duik je zo diep in elkaars gevoelswereld dat er een band voor het leven ontstaat. Bij hen voel ik me veilig genoeg om kwetsbaar te zijn. Dat gevoel koester ik.

Je krijgt bij Integra meer dan enkel therapie. Zo kreeg ik hulp bij het opnieuw behalen van mijn rijbewijs en steun tijdens rechtszaken. Wanneer je verhuist, helpen ze je zelfs mee inpakken en uitladen. Dat ze zó ver zouden gaan voor mij, dat had ik nooit verwacht.

Bij Integra leer je om jezelf graag te zien. Ik ben daar nog niet helemaal, maar elke kleine stap, elk klein doel dat ik bereik, brengt me dichterbij meer zelfliefde. Ik geraak er wel.

Zo kreeg ik er ook het duwtje om opnieuw te gaan studeren. Mijn droom is om maatschappelijk werker te worden, zodat ik ook anderen een tweede kans kan geven. Zo maak ik van een negatieve ervaring iets positiefs. Deze behandeling kost je misschien een jaar van je leven, maar je krijgt er een compleet nieuw leven voor in de plaats."

§ Meer info: www.integra-limburg.be

CHELSEA liet zich behandelen in het verslavingszorgcentrum ADIC in Antwerpen.

"Niet afkicken, maar mezelf opbouwen bleek de moeilijkste opdracht."



De jeugd van **Chelsea** (34) werd getekend door verwaarlozing en misbruik. Als kind vluchtte ze in grenzeloze fantasie. Als tiener vond ze, even grenzeloos, troost in drugs en feesten. "Ik was veertien, voelde me afgewezen en zat vol woede." Haar ADHD-brein snakte naar dopamine, terwijl ze haar trauma's niet kon verwoorden. Toch klinkt er geen bitterheid in haar stem. Wel mildheid. "Mijn moeder worstelde met haar eigen demonen. Vandaag begrijp ik dat ze niet in staat was om voor mij te zorgen." Inzicht en hulp kreeg Chelsea bij vzw ADIC (Antwerps Drug Interventie Centrum), waar ze zich, vijf jaar na haar opname, nog altijd thuis voelt en haar verhaal vertelt.

Chelsea: "Ik heb mezelf lang wijsgemaakt dat het wel meeviel. *'Ik heb tenminste nog een job'*, dacht ik dan. Er was altijd wel iemand die er erger aan toe was. Als persoon met een verslaving vind je voortdurend excuses om je gebruik goed te praten. Maar het viel niet mee. 's Ochtends had ik speed nodig om op gang te komen, 's nachts GHB om te kunnen slapen. Ik leefde van de ene extase in de andere. In het begin voelde dat bevrijdend, tot ik nog maar een schim was van mezelf, met ingevallen kaken en rottende tanden. Clean worden was tegelijk mijn grootste wens en mijn grootste angst. Want ik wist: als ik wilde stoppen, moest ik afscheid nemen van alles wat ik kende.

Ik dacht dat, zodra de drugs uit mijn lijf waren, ik mijn leven weer in handen zou kunnen nemen. Afkicken was heftig: ik had nachtelijke paniekaanvallen, ik was uitgeput. Maar het

échte werk begon pas daarna: werken aan mezelf. Dat deed ik vier maanden bij ADIC. In groepstherapie vielen alle puzzelstukjes in elkaar: mijn jeugdtrauma's, ADHD, hechtingsproblemen. Ik leerde grenzen stellen, milder zijn voor mezelf en mensen niet langer wegduwen. Voor het eerst kon ik mezelf zijn. Mensen verwachten hier marginaliteit of een bende *wacko's* bijeen. Maar nergens ben ik zoveel gevoelige, mooie mensen tegengekomen.

Bij ADIC helpen ze je om je leven weer op de rails te zetten. Samen bouwden we aan een netwerk, herstelden we familiebanden en ontdekte ik nieuwe vrijetijdsbestedingen. Ze hielpen me zelfs met mijn administratie en financiën.

Vandaag ben ik vijf jaar clean. Sommige dingen blijven moeilijk. Triggers zoals zonnige terrasjes vermijd ik liever. Op moeilijke momenten sluit ik aan bij een NA-bijeenkomst (Narcotic Anonymous, nvdr.), waar mensen met een verslaving elkaar helpen om clean te blijven. En ook bij ADIC blijft de deur altijd openstaan. Ik jaag nog steeds op dopamine, maar nu op een gezonde manier: ik sport, ik schilder, ik schrijf. En ik raakte zo gefascineerd door therapie dat ik er mijn job van maakte. Noem het gerust een nieuwe verslaving (*lucht*). Ik weet hoe moeilijk het is om hulp te vragen. Daarom zet ik mij als ervaringsdeskundige met hart en ziel in voor mensen die die stap zetten. Therapie is nooit verloren. Elk inzicht brengt je dichterbij een betere versie van jezelf."

§ Meer info: www.adicvzw.be

KATRIEN vond na misbruik steun in zelfhulpgroep vzw UilenSpiegel.

"Door met lotgenoten te praten, besepte ik dat ik niet alleen was.

Ik voelde me gehoord.

Zonder oordeel."



Angst, schaamte, onbegrip en eenzaamheid. Nadat **Katrien** (44) op een buurtfeest slachtoffer werd van *spiking* en misbruik (bij *spiking* wordt er drugs, medicatie of alcohol toegediend, zonder toestemming of medeweten van het slachtoffer, nvdr.) bleef ze achter met een wirwar aan emoties. "Ik vertrouwde niemand meer en durfde amper nog naar buiten. Zelfs een bezoek aan de supermarkt kon een paniek-aanval uitlokken." Haar zoektocht naar hulp bracht haar bij de zelfhulpgroep vzw UilenSpiegel. Ze volgde er vier trajecten van telkens een half jaar. "Wie verwacht dat problemen er als sneeuw voor de zon verdwijnen, komt bedrogen uit. Maar met steun en begrip van anderen kan herstel wel groeien." Moedig doet ze haar verhaal, zodat ook anderen de weg vinden naar hulp.

Katrien: "Ik werd voor dag en dauw aan mijn voordeur afgezet. Nauwelijks bij bewustzijn, zonder herinnering aan wat er die nacht gebeurd was. Verward reed ik enkele uren later op automatische piloot naar mijn werk. Daar zagen collega's meteen dat er iets niet klopte. Enkele dagen later deed ik aangifte. Op de vraag of ik verkracht was, kon ik niet antwoorden. Ik wist het niet meer. Er waren roddels, er waren filmpjes. Er was bewijs, maar de gaten in mijn geheugen zijn nooit volledig ingevuld. Daar heb ik het nog altijd moeilijk mee. Daarnaast voelde ik me alleen. Mensen

gingen me uit de weg of lieten uitschijnen dat het mijn eigen schuld was. In zo'n periode familie en vrienden verliezen, dat is hard. Ik was op zoek naar begrip en kwam terecht bij een praatgroep van vzw UilenSpiegel.

Ik koos bewust voor een groep in een andere stad, waar niemand mij kende. We waren met een tiental mensen: jong en oud, vrouwen en af en toe een man. Sommigen waren misbruikt in hun kindertijd, anderen door een partner, enkelen door een onbekende. Maar allemaal worstelden we met dezelfde gevoelens: angst, schaamte, wantrouwen, eenzaamheid en moeilijkheden met intimiteit. Tijdens elke sessie kiest een ervaringsdeskundige een thema en begeleidt ze de gesprekken. Jij kiest zelf wat je deelt. Door met lotgenoten te praten, besepte ik dat ik niet alleen was. Dat ik niets verkeerd had gedaan. Dat ik niet 'gek' geworden was. Voor het eerst voelde ik me écht gehoord. Zonder oordeel. Met respect en vertrouwen. Naast erkenning krijg je van elkaar ook praktische tips - van ademhalingsoefeningen tot iemand die naast je fietst - en helpen lotgenoten je om het sociale isolement te doorbreken. Het is niet zo dat we allemaal beste vrienden werden, en dat hoeft ook niet. Maar een gedeelde ervaring schept wel een unieke band. Soms stuur ik nog wel eens een berichtje, als ik het moeilijk heb. Niemand die dat zo goed begrijpt."

§ Meer info: www.uilenspiegel.net

LAURA* koos voor een korte opname in de psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis

"Ik had somberheid verwacht, maar net de vrolijkheid was opvallend."



"Wat me het meest heeft verrast aan mijn opname? Dat ik er plezier heb beleefd." Aan het woord is **Laura** (40). Vrolijk, nieuwsgierig en nauw betrokken bij de wereld. Zelfs op haar donkerste dagen vond Laura altijd wel een streep licht en een wolk relativering. Tot ook dat een jaar geleden moeilijk werd. Ervaringen met grensoverschrijdend gedrag uit het verleden, de angst om overweldigd te worden door angst én een traumatische reactie op medicatie brachten haar ertoe zich te laten opnemen op een PAAZ-afdeling (psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis, gericht op korte opnames). Ze bleef er een maand. Aan het begin van ons gesprek vertelt Laura dat ze zich wat schaamt om haar verhaal te vertellen. Daarom is deze getuigenis anoniem. "Dat zegt genoeg, toch? Het bewijst hoeveel werk er nog is om het stigma rond geestelijke gezondheid aan te pakken."

Laura: "Terwijl de term verschillende vormen van zorg omvat, hebben veel mensen een vertekend idee van 'de psychiatrie'. 'Wie daar zit, moet wel écht zot zijn', hoorde ik iemand zeggen. Dat idee leeft nog sterk. Maar wat mij meteen opviel in de gangen van het ziekenhuis, was hoe 'normaal' iedereen was. Je vindt er een dwarsdoorsnede van de samenleving: van CEO's tot heftruckchauffeurs, en van hippe Angèle-types tot gepensioneerden. Psychische problemen kunnen iedereen overkomen.

Niemand laat zich zomaar opnemen. De juiste psychische zorg vinden, is vaak een lange zoektocht. Ook voor mij. Ik had al therapie gevolgd en medicatie geprobeerd. Maar na een slechte reactie op een te hoge dosis ging het bergaf. Mijn angsten namen toe, ik sliep niet meer, had migraineaanvallen en mijn lichaam stond onder hoogspanning. Ik was doodsbang om opnieuw op mijn eentje met medicatie te starten. Ik had nood aan een veilige haven.

Mijn opname voelde als zelfzorg. Als een soort vakantie voor mijn brein. Ik volgde creatieve workshops, mediteerde, zong karaoke, speelde Rummikub, at ijsjes en trok de natuur in. En ik maakte vriendinnen. We vormden een groepje van vier en noemden onszelf de PAAZ-bloempjes. We hebben ontzettend hard gelachen, ondanks de somberte en alles waar we mee worstelden. Ik kijk ook met warmte en dankbaarheid terug op de hulp die ik kreeg. Mijn psychologe maakte snel een juiste inschatting van mijn situatie en gaf me de handvatten die ik nodig had om alleen verder te kunnen. Een opname in de psychiatrie is geen wondermiddel. Het échte werk moet je zelf doen: je problemen onder ogen durven zien en ermee aan de slag gaan. Dat doe ik vandaag nog steeds."

**Laura is een schuilnaam.*



“De menselijkheid verschijnt
in de verbinding met de
medemens, dit is de essentie
van het bestaan.”

Em. prof. dr. Dirk De Wachter
Psychiater-psychotherapeut en auteur

Foto: Kristof Ghyselink

Leven met onzekerheid:
**atleet Kobe vertelt over
opgroeien met een
psychisch kwetsbare ouder**



Professioneel atleet Kobe Vleminckx (27) staat bekend om zijn snelheid op de piste. Maar achter die sprintprestaties schuilt een verhaal dat jarenlang onuitgesproken bleef. Als ambassadeur van de Open Geestdagen vertelt Kobe voor het eerst openlijk over hoe het was om op te groeien met een mama met een bipolaire stoornis. Hij praat over hoe sport voor hem een belangrijke uitlaatklep werd en waarom kinderen van ouders met psychische problemen (KOPP) meer ondersteuning verdienen.

Waarom doe je als ambassadeur van de Open Geestdagen voor het eerst je verhaal? **KOBE:** Mijn broer en ik groeiden op met een mama met een bipolaire stoornis. Gelukkig wordt er vandaag meer over geestelijke gezondheid gesproken dan vroeger, maar er bestaan nog altijd veel taboes en misverstanden.

Jaren geleden had ik hier waarschijnlijk niet over willen praten. Nu voel ik dat ik er klaar voor ben. Ik doe dit niet voor mezelf, maar voor mijn mama en voor anderen die hiermee leven. Achter elk psychisch probleem zitten gewone mensen die een zo normaal mogelijk leven proberen te leiden. Hopelijk helpt mijn verhaal om dit verder bespreekbaar te maken.

Wanneer begon het verhaal van je mama? **KOBE:** Ik was twaalf, mijn broer negen. Mijn ouders waren al gescheiden. Op een dag verdween mijn mama, een hele week lang wist niemand waar ze was. Als kind spoken er dan duizend scenario's door je hoofd. Na een paar dagen dacht ik dat ze misschien dood was en ik haar nooit meer terug zou zien. Maar ze kwam even plots terug als ze verdwenen was. Midden in de nacht stond ze aan het huis van mijn oma. Ze wist zelf niet waar ze geweest was: een complete black-out. Dat was het begin van alles.

Besepte je toen wat er aan de hand was? **KOBE:** Neen, helemaal niet. Er werd gezegd dat mama een black-out had gehad en daar bleef het bij. Men wist er toen ook nog niet veel meer over. Maar aan een kind vertellen ze niet elk detail, en je begrijpt ook nog niet alles.

Later volgden psychoses, manische periodes en depressies. Soms verdween ze opnieuw, soms lag ze wekenlang in bed. Voor mij voelde het alsof ik mijn mama stukje bij beetje kwijtraakte. We leefden voortdurend tussen hoop en angst. Het verschil tussen 'ze is weg' en 'ze is weer terug' was elke keer een grote switch. Je denkt telkens: wanneer gebeurt het opnieuw? Uiteindelijk werd ze opgenomen in een psychiatrisch ziekenhuis en kregen we de diagnose: een bipolaire stoornis.

Had jij een bepaald beeld van een psychiatrisch ziekenhuis toen je mama werd opgenomen?

KOBE: Als kind dacht ik, net als veel anderen, dat daar alleen 'gekke' of gevaarlijke mensen zaten. Dat maakte me bang. De allereerste keer vond ik het dan ook heel moeilijk om mama daar te bezoeken. Maar eens binnen veranderde dat beeld meteen.

“

Jaren geleden had ik hier waarschijnlijk niet over willen praten. Nu voel ik dat ik er klaar voor ben. Ik doe dit niet voor mezelf, maar voor mijn mama en voor anderen die hiermee leven.





“

Achteraf denk ik dat iemand mij misschien vaker apart had moeten aanspreken. Als kind zeg je snel dat alles oké is, ook wanneer dat niet zo is.

Je ziet je eigen mama niet als ‘gek’, dus kijk je ook anders naar iedereen rondom haar. Tijdens een rondleiding zagen we de gemeenschappelijke ruimtes, waar mama bijvoorbeeld kon tekenen. Dat maakte mijn beeld over de psychiatrie positiever.

Tuurlijk bleef het moeilijk. Mama verbleef soms op een gesloten afdeling en werd ook wel eens meegenomen met politie en ambulance. Dat was voor haar erg traumatiserend, en voor ons ook.

Hoe ging je daarmee om? **KOBE:** Soms voelde je een psychose aankomen, dat was elke keer heftig en lastig om te zien. Het hele huis kon ineens op zijn kop staan. Mama tekende dan van alles en vertelde rare verhalen. Je wachtte eigenlijk tot het erg genoeg was, tot het moment dat ze werd opgenomen, of tot ze verdween.

We hadden een contactpersoon die we konden bereiken als het slecht ging met haar. Maar als kind is het moeilijk om

zelf te moeten aangeven dat het niet goed met je mama gaat. Bellen naar de politie wanneer ze effectief verdwenen was, vond ik het allerlastigste. De eerste vraag was vaak of ze iemand kwaad zou doen. Mijn mama was geen misdadiger. Ze had nooit fysiek geweld in zich.

Kon je erover praten met je vrienden?

KOBE: Bijna nooit, uit angst voor de reacties. Ik schaamde me en hoorde er de volwassenen in mijn familie ook maar zelden over praten. Mijn broer en ik kropten veel op. Maar zonder veel woorden begrepen we elkaar wel.

Het heeft mij veranderd. Ik werd stiller, voorzichtiger en had moeite om mensen te vertrouwen. Pas later besepte ik hoeveel impact het allemaal heeft gehad.

Hoe gaat het vandaag met je mama?

KOBE: Hopelijk kan ze na dit interview wat milder zijn voor zichzelf. Mensen onderschatten hoe zwaar het is om met een bipolaire stoornis te leven. De medicatie veranderde haar leven enorm.

Ze was vroeger heel creatief en sociaal, ging graag naar concerten en festivals, maar dat soort zaken zijn nu triggers voor haar geworden.

Ik bewonder haar doorzettingsvermogen. Ze dacht nooit eerst aan zichzelf. Alles draaide altijd om mijn broer en ik. Ondanks alles wilde ze er altijd voor ons zijn, ook al lukte dat niet op de manier waarop ze dat zelf wilde. Wij wisten dat ze haar best deed. Er zijn veel mensen die er al sneller onderdoor zijn gegaan, maar zij blijft elke dag opstaan voor ons.

Heb je zelf ooit professionele hulp gezocht?

KOBE: Niet echt. Er werd wel gezegd waar we altijd terechtkonden met vragen, maar als kind maak je daar geen gebruik van. Wanneer hulpverleners bij ons thuis langskwamen, vroegen ze soms of mijn broer en ik mee bij het gesprek wilden aansluiten. Maar mama zat ook aan tafel, waardoor ik niet eerlijk durfde vertellen hoe het met mij ging.

Achteraf denk ik dat iemand mij

misschien vaker apart had moeten aanspreken. Als kind zeg je snel dat alles oké is, ook wanneer dat niet zo is. Mijn sportcoach was uiteindelijk de eerste bij wie ik me echt durfde openstellen. We werkten zo nauw samen dat zij het aan me merkte als mama in een psychose zat.

Welke rol speelde sport in jouw leven?

KOBE: Sport was mijn uitlaatklep. Tijdens trainingen kon ik mijn emoties kwijt zonder woorden te gebruiken. Mijn coach zorgde voor een veilige omgeving.

Tegelijk heeft mijn thuissituatie mij ook sterker gemaakt als topsporter. Ik heb geleerd om tijdens moeilijke periodes vol te houden. Wanneer het sportief tegenzit, denk ik soms aan mijn mama. Zij geeft ook nooit op. Dan besef je dat een blessure of een slechte wedstrijd niet het einde van de wereld is.

Je spreekt met veel warmte over je coach. Waarom was die persoon zo belangrijk? **KOBE:** Mijn coach begeleidde mij niet alleen als atleet, maar ook als mens.

Tijdens corona kreeg mijn mama opnieuw een psychose. Ik heb haar toen bijna anderhalf jaar niet gezien. Omdat mijn papa verder weg woonde, ben ik een tijd bij mijn coach gaan wonen zodat ik kon blijven trainen. Zij heeft mij eigenlijk mee opgevoed. Daar ben ik enorm dankbaar voor.

Toen ik bij haar introk was ik heel bescheiden en gesloten. Maar zij leerde me dat het oké is om me open te stellen. Ze wilde mij als persoon beter leren kennen en vond het belangrijk dat ik veel met haar deelde. Zo kon ze mij ook beter begeleiden op training. Ik leerde van haar dat mensen je beter kunnen helpen als ze weten wat er scheelt.

Wat zijn vandaag jouw belangrijkste sleutels tot zelfzorg?

KOBE: Structuur en beweging zijn voor mij essentieel. Sport helpt mij om mijn hoofd leeg te maken. Daarnaast praat ik vandaag veel meer over mijn gevoelens. Mijn vriendin is daarin een enorme steun. Het is belangrijk om minstens één persoon te hebben bij wie je echt terechtkunt.

Ik heb ook geleerd dat altijd maar blijven doorgaan niet werkt. Tijdens een lange revalidatie na een blessure liep ik mentaal helemaal vast. Dat was een wake-upcall. Soms moet je stilstaan en eerlijk kijken hoe het écht met je gaat.

Wat hoop je dat mensen meenemen uit je verhaal?

KOBE: Iedereen beleeft een situatie anders. Mijn verhaal is niet hetzelfde als dat van mijn mama of mijn broer. Ook wie dit leest, heeft een eigen verhaal. Je kan als buitenstaander moeilijk inschatten wat een bepaalde stoornis of ziekte effectief inhoudt. Probeer daarom niet te snel te oordelen en bekijk een situatie vanuit verschillende perspectieven. En vooral: schaam je niet om erover te praten. ▀

Naast atleet Kobe Vleminckx engageren ook zeilster **Anouk Geurts** en paralympisch amazone **Manon Claeys**, alle drie verbonden aan Topsport Vlaanderen, zich als ambassadeur van de Open Geestdagen, en vragen ze zo meer aandacht voor geestelijke gezondheid. Ontdek hun verhaal op www.opengeestdagen.be.

“

Ik praat nu veel meer over mijn gevoelens. Mijn vriendin is daarin een enorme steun. Het is belangrijk om minstens één persoon te hebben bij wie je echt terechtkunt.



Hoe ondersteun je iemand die het psychisch moeilijk heeft?

Misschien herken je het wel: iemand in je omgeving lijkt stiller, sneller geïrriteerd, vermoeid of trekt zich terug. Vaak voel je dat er iets scheelt, maar weet je niet goed hoe je het gesprek moet beginnen. Wat zeg je wel? Wat beter niet? En hoe help je zonder jezelf te verliezen? Je hoeft geen hulpverlener te zijn om een verschil te maken. Gewoon het gesprek aangaan, luisteren en aanwezig zijn kan al heel veel betekenen.

Vraag je je af hoe je signalen kan herkennen?

Op www.4voor12.be vind je meer informatie over hoe je merkt dat iemand het psychisch moeilijk heeft.

Tips om een gesprek aan te gaan

- ✓ Kies een rustig moment.
- ✓ Begin vanuit wat je opmerkt, bv. *"Ik heb het gevoel dat je de laatste tijd wat stiller bent, klopt dat?"*.
- ✓ Focus op écht luisteren, zonder oordeel.
- ✓ Geef niet meteen advies.
- ✓ Stel open vragen.
- ✓ Neem gevoelens ernstig.
- ✓ Respecteer het tempo van de ander.
- ✓ Bied aan om samen informatie of hulp te zoeken.
- ✓ Wees eerlijk als je het zelf niet goed weet.

Niet iedereen is meteen klaar om te praten of hulp te aanvaarden. Laat daarom weten dat je er bent als die persoon hier later toch nood aan heeft.

Wil je leren hoe je iemand beter kan ondersteunen bij psychische problemen?

Dan kan de e-learning of workshop Eerste Hulp bij Psychische Problemen (EHBP) je helpen. Ook de Houvast-app biedt praktische handvatten. Check www.tegek.be/ehbp

Je hoeft het niet alleen te dragen

Zorgen voor iemand die psychisch worstelt, kan veel van je vragen. Daarom is het belangrijk om ook goed voor jezelf te zorgen.

- ✓ Neem voldoende rust.
- ✓ Deel zelf ook je gevoelens met iemand die je vertrouwt.
- ✓ Bewaak je eigen grenzen.
- ✓ Durf zelf hulp te vragen als het te veel wordt, bv. aan je huisarts, een hulplijn of Similes.

Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Het helpt om er echt voor iemand anders te kunnen zijn.

Op www.tegek.be vind je gesprekstips, getuigenissen en betrouwbare informatie rond geestelijke gezondheid.



Nathalie,
zorgboerin

Zorgboerderij **DE STEGE VZW** in Desselgem is de plek waar Nathalie als zorgboerin elke dag kinderen, jongeren en jongvolwassenen uit kwetsbare groepen begeleidt. Dagelijks komen zorggasten langs om samen voor de dieren te zorgen – van ezels, geiten, kippen en eenden tot honden, poezen en konijnen – maar ook om samen te koken en er deel te nemen aan zinvolle, gevarieerde activiteiten.

De Stege richt zich voornamelijk op jongeren en jongvolwassenen die een psychische kwetsbaarheid hebben of even niet goed in hun vel zitten en daardoor bijvoorbeeld uitvallen op school. Via zinvolle dagbesteding bieden Nathalie en haar team van vrijwilligers en studenten een warm en laagdrempelig antwoord op de lange wachtlijsten binnen de geestelijke gezondheidszorg. Hun motto vat het mooi samen: **‘Groene zorg als wachtverzachter.’**

5 vragen over psychologische hulp

Klinisch (eerstelijns)psycholoog Elke Beliën (41) begeleidt zowel kinderen, jongeren als volwassenen bij psychische problemen, opvoedingsvragen en onderwijsmoeilijkheden. Voor Te Gek!? beantwoordt ze vijf herkenbare vragen over hulp en herstel.

Foto's: Dufoto Photography

HOEVEEL KOST PSYCHOLOGISCHE HULP?

"Ik merk dat ik de laatste tijd vastloop in het leven: ik pieker veel, slaap slecht en voel me voortdurend opgejaagd. Vriendinnen raden me aan om met een psycholoog te praten, maar als alleenstaande mama houden de kosten me tegen om die stap te zetten." - NATHALIE (43)

ELKE: "Vaak stellen mensen psychologische hulp uit omdat ze denken dat die te duur is. Jammer, want er zijn heel wat betaalbare opties. Binnen de eerstelijnspsychologische zorg betaal je bij een geconventioneerde psycholoog slechts 11 euro per sessie (of 4 euro met verhoogde tegemoetkoming). Het eerste gesprek is gratis en groepssessies kosten voor volwassenen 2,5 euro. Het aantal sessies is wel beperkt: volwassenen vanaf 24 jaar hebben recht op maximaal acht ondersteunende sessies

(bijvoorbeeld bij stress of slaapproblemen) en twintig behandelsessies (bij bijvoorbeeld aanhoudende somberheid of ernstige faalangst) per jaar. Via sprekerover.be kan Nathalie een geconventioneerde psycholoog in haar buurt vinden, met de juiste expertise. Helaas zijn er ook wachtlijsten bij de geconventioneerde eerstelijnspsychologische zorg. Nathalie kan ook terecht bij een niet-geconventioneerde psycholoog. Die bepaalt zelf het bedrag waardoor Nathalie gemiddeld

65 euro per sessie zal betalen. De meeste ziekenfondsen voorzien hierop een gedeeltelijke terugbetaling van 10 tot 20 euro per sessie, met een maximaal aantal sessies per jaar. Ook komen sommige werkgeversverzekeringen tussen in de kosten. Voor meer gespecialiseerde zorg kan Nathalie, via een doorverwijzing van bv. de huisarts of een andere hulpverlener, ook terecht bij een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG). De eerste consultatie is gratis, daarna betaalt ze 11 euro per sessie (of 4 euro met verhoogde tegemoetkoming). Enkel bij de psychiater van het CGG moet ook het remgeld nog betaald worden. Voor laagdrempelige of anonieme hulp kan Nathalie tot slot ook gratis contact opnemen met een hulplijn zoals Tele-Onthaal en de Opvoedingslijn en voor online ondersteuning kan ze terecht bij depressiehulp.be."



“*Mensen twijfelen vaak of hun klachten wel ernstig genoeg zijn. Ze schamen zich of zijn bang om ‘iemand's plek in te nemen’. Daardoor stellen ze het zoeken naar hulp uit, terwijl ondersteuning net heel waardevol kan zijn.*”

HELP, IK STA OP EEN WACHTLIJST!

“Vier maanden wachttijd’. Dat was de boodschap die ik kreeg toen ik eindelijk de moed had verzameld om een psycholoog te bellen. Ik heb opgehangen met een gevoel van totale machteloosheid. Ik voel me al zo lang angstig en neerslachtig. Ik heb nú hulp nodig. Wachten is geen optie meer, maar waar kan ik dan wél terecht?” – THOMAS (29)

ELKE: “Helaas zijn wachtlijsten een realiteit binnen de geestelijke gezondheidszorg. Zeker wanneer iemand zoals Thomas eindelijk de stap naar hulp zet, kan dat bijzonder ontmoedigend zijn. Toch betekent dit niet dat hij er alleen voor staat. Een eerste belangrijke stap is om zorgen en problemen niet voor zichzelf te houden. Een gesprek met een vriend, familielid of collega kan de druk al wat verlichten. Onder-

schat niet dat ook het eigen netwerk, naast professionele hulp, veel steun kan bieden. Daarnaast bieden veel organisaties groepssessies aan rond thema’s zoals stress, angst of somberheid. De wachtlijsten daarvoor zijn vaak korter. Onderzoek toont aan dat dergelijke groepstherapie erg effectief is. Voor veel mensen lijkt de stap naar een groep groot, maar eens ze deelnemen ervaren ze vaak veel herkenning, begrip en steun.

Zelfhulpgroepen en lotgenotencontact kunnen ook een waardevolle tussenstap zijn in afwachting van individuele therapie. Daarnaast kan Thomas ook terecht bij zijn huisarts of bij hulplijnen zoals Tele-Onthaal (106) of de Zelfmoordlijn (1813), zeker als zijn klachten verergeren. Ook online hulp via depressiehulp.be of angsthulp.be kan ondersteuning bieden. Een volledig overzicht vind je op onlinepsychhulp.be. Tot slot kan Thomas tijdens zijn intakegesprek bespreken wat hij kan doen tussen het moment van intake en de start van de begeleiding. Sommige hulpverleners hebben een aanbod dat het wachten verzacht.”

WANNEER ZET IK DE STAP NAAR PROFESSIONELE HULP?

“CGT, EMDR, psycholoog, psychotherapeut, psychiater, CGG ...’ Wanneer ik online op zoek ga naar hulp, bots ik op een wirwar van onbekende termen en afkortingen. Het aanbod is enorm en de zoektocht voelt als een doolhof. Ik zit al een tijdje niet zo goed in mijn vel. Maar zijn mijn ‘problemen’ wel ernstig genoeg voor een bezoek aan de psycholoog? Welke hulp heb ik nodig? En hoe pak ik dit aan?” - AICHA (61)

ELKE: “Ik denk dat veel mensen zich in Aicha herkennen. Zeker wanneer je niet goed in je vel zit, kan de hoeveelheid aan informatie overweldigend zijn en zelfs verlamdend werken. Ook in mijn praktijk merk ik dat mensen vaak twijfelen of hun klachten wel ernstig genoeg zijn. Ze schamen zich of zijn bang om ‘iemand’s plek in te nemen’. Daardoor stellen ze het zoeken naar hulp uit, terwijl ondersteuning net heel waardevol kan zijn bij klachten zoals piekeren, stress, angst of een verlies aan levensvreugde. Alleen jij kan inschatten welke impact je

klachten hebben. Vraag jezelf af: in welke mate beïnvloeden ze mijn dagelijkse leven? Wanneer je merkt dat je functioneren op verschillende vlakken (zoals relaties, slaap of werk) onder druk komt te staan, is extra ondersteuning zinvol. Dat hoeft niet meteen professionele hulp te zijn, ook je omgeving of zelfzorg kunnen helpen. Bij aanhoudende of ingrijpende klachten is professionele hulp wel aangewezen.

Eerstelijnspsychologische zorg kan dan een goede eerste stap zijn, zowel bij lichte tot matige klachten als in

afwachting van meer gespecialiseerde hulp. Je huisarts kan je doorverwijzen, maar je kan ook zelf op zoek gaan via desocialekaart.be, spreekerover.be of vind-een-psycholoog.be. Daarnaast kan je altijd rechtstreeks contact opnemen met een psycholoog of psychotherapeut. Een doorverwijzing is daarvoor niet nodig. Sta ook stil bij het type hulp dat bij jou past: naast gesprekstherapie bestaan er bijvoorbeeld ook lichaamsgerichte therapieën, creatieve therapieën en dramatherapie. Besef bovendien dat een eerste gesprek vooral bedoeld is om elkaar te leren kennen en je hulpvraag te verkennen. Voel je geen klik met de hulpverlener, dan mag je gerust verder zoeken. Een vertrouwensband met je hulpverlener is immers een belangrijke voorwaarde voor een succesvol resultaat. Tot slot: de titel ‘psycholoog’ is in België beschermd. Via compsy.be kan je nagaan of iemand erkend is. Voor psychotherapeuten geldt die wettelijke bescherming niet. Informeer je daarom altijd goed over hun opleiding, ervaring en werkwijze.”



Ben je op zoek naar wat al die afkortingen en termen betekenen? Op tegek.be vind je meer informatie over psychische problemen, zorgvormen, soorten therapie ...



MIJN TIENER HEEFT HET MOEILIK. HOE ONDERSTEUN IK HEM HET BEST?

"Mijn veertienjarige zoon Lucas is al maanden zichzelf niet. Ik voel dat er iets aan de hand is. Mijn eens zo vrolijke tiener trekt zich steeds vaker terug. En wanneer ik voorzichtig mijn bezorgdheid uit, loopt hij naar zijn kamer en snauwt hij dat ik hem met rust moet laten. Ik wil er voor hem zijn, maar weet niet hoe. Ik zou willen dat hij met iemand kan praten. Hoe kan ik hem helpen zonder hem weg te duwen?" – PETER (46)

ELKE: "De bezorgdheid van Peter is iets wat veel ouders van pubers ervaren. Het is moeilijk om te zien dat je kind worstelt, zeker wanneer het niet wil praten of hulp afwijst. Als je tiener vroeger open en vrolijk was, kan zo'n verandering bovendien erg verontrustend aanvoelen. De puberteit is voor veel jongeren een intense periode. Pubers zijn volop op zoek naar hun eigen identiteit en maken zich geleidelijk los van hun ouders. Vrienden worden belangrijker, waardoor ze thuis vaak minder

delen. Dat kan ervoor zorgen dat je als ouder minder zicht hebt op wat er speelt. Wanneer een jongere niet wil praten, betekent dat niet dat je niets kan doen. Betrokkenheid kan je ook op andere manieren tonen. Iets samen doen, zoals sporten, shoppen, koken of een film kijken, kan al veel betekenen. Je laat zien dat je er bent, zonder druk uit te oefenen. Wil je toch een gesprek aangaan, kies dan een moment waarop je elkaar niet rechtstreeks hoeft aan te kijken, bijvoorbeeld tijdens een autorit of

wandeling. Dat voelt voor veel jongeren veiliger en minder beladen of confronterend. Nemen jouw zorgen alsmat toe? Dan kan professionele ondersteuning zinvol zijn. Laat je kind weten dat er hulp bestaat (zoals een (eerstelijns)psycholoog, CGG, CLB ...) en dat jongeren anoniem en gratis terecht kunnen bij organisaties zoals Awel, JAC, TEJO of een Over-Kop-huis. Geef hen die informatie, zonder hen te verplichten om actie te ondernemen. Vergeet in dit proces ook jezelf niet. Je kind zien worstelen heeft ook een grote impact op jou en gaat gepaard met veel emoties bij ouders: bezorgdheid, machteloosheid, afwijzing ... Zoek steun bij mensen die je vertrouwt of klop aan bij een opvoedingswinkel, de Opvoedingslijn of een psycholoog."

TERUGKEREN NAAR HET ÉCHTE LEVEN. HOE PAK IK DAT AAN?

"Binnenkort mag ik naar huis, na een opname van twee maanden in een psychiatrisch ziekenhuis. Straks sta ik weer in 'het échte leven': alleen, zonder vaste structuur en zonder het veilig vangnet van iemand die altijd voor je klaar staat als het moeilijk gaat. Hoewel ik maandelijks een afspraak heb bij de psycholoog, ben ik bang voor de leegte in de periode voordat ik weer deeltijds aan het werk ga. Voor een teveel aan tijd om te piekeren. Hoe verklein ik de kans op herval?" – JEF (52)

ELKE: "Na een opname terugkeren naar het dagelijkse leven gaat vaak gepaard met gemengde gevoelens. Enerzijds is er opluchting en trots over de vooruitgang die er is geboekt, anderzijds onzekerheid voor het idee om er opnieuw alleen voor te staan. Jef ervaart het wegvallen van een vangnet als beangstigend, en ook dat is een begrijpelijke reactie.

Daarom is het belangrijk om al voor het ontslag stil te staan bij de nazorgmogelijkheden en de ondersteuning die vanuit de voorziening beschikbaar is. Dat kan gaan van een dagbehandeling tot ondersteuning bij huisvesting of werkhervatting. Ook het bespreken van deze bezorgdheden met je psycholoog en eventueel tijdelijk wat meer

contactmomenten inboeken, kan steun bieden. Eenmaal thuis is vooral structuur belangrijk. Structuur biedt veiligheid: vaste momenten om op te staan, gezond eten, bewegen en sociale afspraken helpen om houvast te creëren. Daarnaast bestaan er verschillende initiatieven zoals HerstelAcademies, zelfhulpgroepen, lotgenotencontact en buddywerkingen die ondersteuning en verbondenheid bieden.

Of sommige mensen herstellen bijvoorbeeld verder op een zorgboerderij. Bij het hervatten van werk is een geleidelijke opbouw vaak aangewezen. Wanneer dat moeilijk verloopt, kunnen organisaties zoals GTB en andere psychosociale revalidatiecentra helpen zoeken naar haalbaar en passend werk."



Eerstelijns-psychologische zorg kan een goede eerste stap zijn, zowel bij lichte tot matige klachten als in afwachting van meer gespecialiseerde hulp.





DE GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG OPENT DE DEUREN

10-11 oktober 2026

RONDLEIDINGEN | WORKSHOPS | MUZIEK & THEATER | GETUIGENISSEN

Maak kennis met de geestelijke gezondheidszorg en laat je verrassen door de vele activiteiten op tal van locaties in Vlaanderen en Brussel.

In dit programmaboekje ontdek je waar je allemaal terecht kan.



**KOM JIJ OOK
EEN KIJKJE
NEMEN?**

Op zaterdag 10 en zondag 11 oktober 2026 organiseert Te Gek!? de tweede editie van de Open Geestdagen. De geestelijke gezondheidszorg zet dat weekend opnieuw de deuren wagenwijd open voor het publiek.

Kom binnen, ontdek en beleef hoe het er binnen de geestelijke gezondheidszorg echt aan toe gaat. Doe mee aan rondleidingen, workshops, wandelingen, lezingen, muziek- en theatervoorstellingen in verschillende soorten zorgorganisaties: van zelfhulp-groepen en hulplijnen tot zorg dicht bij huis en diensten waar personen (langdurig) verblijven.

Ook in jouw regio openen tal van zorgorganisaties de deuren. Bekijk alle deelnemende organisaties in Vlaanderen en Brussel op de volgende pagina's of ontdek er alles over op onze website www.opengeestdagen.be.

KOM JIJ OOK EEN KIJKJE NEMEN?

De deuren staan voor je open in

WEST-VLAANDEREN

AZ Groeninge

Dit algemeen ziekenhuis diagnosticeert en behandelt mensen met psychische ziektebeelden in het centrum Psychiatrie. Ze bieden psychiatrische consultaties, opnames en crisiszorg bij adolescenten (18+), volwassenen en ouderen. Ga kennismaken met hun werking, ga in gesprek met de medewerkers en ontdek hoe zij dagelijks werken aan geestelijke gezondheid en welzijn.

📍 President Kennedylaan 4,
8500 Kortrijk

📅 zondag 11 oktober
10u - 17u

El Camino vzw

El Camino Bekegem is een ontmoetingsplaats voor mensen met psychosegevoeligheid, hun naasten en hulpverleners. Ze zijn op weg om een Soteriahuis te worden waar mensen in een kleinschalige setting gepaste zorg kunnen krijgen.

📍 Bruggestraat 400, 8480 Bekegem
📅 zaterdag 10 oktober
14u - 16u30

Zorgboerderij De Stege vzw

Zorgboerderij De Stege gelooft dat ieder mens krachten, talenten en mogelijkheden in zich draagt. In de rust van de natuur en het ritme van de boerderij ontstaat ruimte voor mensen om opnieuw te ontdekken wat er wel kan. Stap voor stap groeit het gevoel van eigenwaarde, verbondenheid en perspectief. Tijdens de Open Geestdagen zal de boerderij achter 8 verschillende deuren jouw verschillende zintuigen prikkelen door je te laten ervaren wat de zorggasten van de boerderij zo bijzonder maakt.

📍 Wetstraat 74, 8792 Desselgem
(Waregem)

📅 zaterdag 10 oktober
zondag 11 oktober
10u - 18u

PC Sint-Amandus

Psychiatrisch Centrum Sint-Amandus is gespecialiseerd in crisiszorg en in de behandeling en ondersteuning van mensen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Kijk achter de schermen, beleef hun werking van dichtbij en zie, hoor en ervaar actief hoe ze werken aan geestelijke gezondheid, herstel en verbinding. Voor de jonge bezoekers is er een speelse zoektocht vol verrassingen.

📍 Reigerlostraat 10, 8730 Beernem
📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u

PPC Pittem

PPC Pittem is een open, gespecialiseerd en vernieuwend centrum voor psychotherapie en psychiatrie, voor mensen vanaf 15 jaar. Ze bieden herstelgerichte zorg op maat, zowel residentieel als ambulante.

📍 Boterstraat 6 - 8740 Pittem
📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u



Voor de meest recente info over locaties, openingsuren en al dan niet verplichte inschrijving: raadpleeg opengeestdagen.be.

Te Gek!? is niet verantwoordelijk voor aanpassingen in het programma van de deelnemende organisaties.



De deuren staan voor je open in

OOST-VLAANDEREN

Sint Jan Baptist PVT campus Krekelmuyter

Het psychiatrisch verzorgingstehuis 'Krekelmuyter' van Sint Jan Baptist is een plek waar mensen met een psychiatrische achtergrond een toekomst kunnen uitbouwen in een omgeving die warmte, veiligheid en vertrouwen ademt. Ze openen de deuren voor hun braderie: een dag vol ambachtelijke creaties, een tweedehandsbeurs en de kans om binnen te kijken en meer te weten te komen over wat ze er doen.

📍 Omer De Bruyckerstraat 2A/000, 9060 Zelzate

📅 Zaterdag 10 oktober
11u - 15u

CGG Zuid Oost-Vlaanderen

Het CGG Zuid Oost-Vlaanderen biedt ambulante begeleiding aan kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen met psychische of psychiatrische problemen. Daarnaast hebben ze ook een forensisch team en een team drugpreventie en -begeleiding. Ze zetten in op warme, toegankelijke en kwaliteitsvolle zorg op maat van elke cliënt en zijn omgeving.

📍 Keizersplein 4, 9300 Aalst

📅 Zaterdag 10 oktober
10u - 16u

FPC Gent

FPC Gent is een behandelcentrum waar forensisch psychiatrische patiënten worden opgenomen, die omwille van een psychische stoornis strafbare feiten hebben gepleegd. Vooraf inschrijven voor een bezoek tijdens de Open Geestdagen is verplicht en kan vanaf begin september. Meer info via fpcgent.be/nieuws-en-informatie

📍 Hurstweg 9, 9000 Gent

📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u
Inschrijven verplicht!

GPN GGZ Vlaamse Ardennen PZ Frapello

PZ Frapello is een psychiatrisch ziekenhuis met een warme, mensgerichte aanpak waar zorg en herstel centraal staan. Ze bieden gespecialiseerde begeleiding en behandeling op maat. Volg mee het verhaal van een fictieve patiënt tijdens zijn/haar hersteltraject binnen het ziekenhuis.

📍 Campus Velzeke:
Penitentenlaan 22, 9620 Velzeke
Campus Oosterzele:

Spiegel 15, 9860 Oosterzele

📅 Zondag 11 oktober

11u - 16u

Psychiatrisch centrum Ariadne

Psychiatrisch Centrum Ariadne biedt gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg aan volwassenen en ouderen met uiteenlopende psychiatrische problematieken. Vanuit hun visie 'in herstel verbonden' ondersteunen zij mensen op hun weg naar herstel, met aandacht voor hun mogelijkheden, wensen en levenskwaliteit. Tijdens de Open Geestdagen hebben ze een divers aanbod aan activiteiten.

📍 Reymeersstraat 13a, 9340 Lede

📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u

GGZ Philippus Neri Waas & Dender

GGZ Philippus Neri Waas & Dender biedt via het psychiatrisch ziekenhuis Sint-Lucia, beschut wonen Waasland en psychiatrisch verzorgingstehuis Casa Neri geestelijke gezondheidszorg en begeleiding op maat voor volwassenen en ouderen met een psychische kwetsbaarheid. Ontdek de campus en werking van het ziekenhuis via workshops, rondleidingen en gesprekken met medewerkers.

📍 Ankerstraat 91, 9100 Sint-Niklaas

📅 Zondag 11 oktober
10u - 16u

PZ Onzelievevrouw

PZ Onzelievevrouw is een algemeen psychiatrisch ziekenhuis dat volwassenen en jongeren vanaf 16 jaar met een psychische kwetsbaarheid een gepersonaliseerde behandeling en begeleiding aanbiedt. In het kader van de Open Geestdagen fungeert PZ Onzelievevrouw als gastlocatie voor Kunstenfestival AMOK. In een parcours van performances, installaties en concerten maakt het grote publiek kennis met kunst in de zorg en een zorgende context.

📍 Koning Albert I-Laan 8, 8200 Brugge

📅 zaterdag 10 oktober
9u45 - 18u30
zondag 11 oktober
9u45 - 17u

AZ Sint-Jan

Het AZ Sint-Jan is een algemeen ziekenhuis waar je terecht kan voor basis- en gespecialiseerde zorg. De cluster psychiatrie van het AZ Sint-Jan richt zich op de acute zorg voor patiënten met een psychiatrische kwetsbaarheid, al dan niet in combinatie met somatische klachten.

📍 Ruddershove 10, 8000 Brugge

📅 Exacte dag en tijdstip vind je op opengeestdagen.be

GPN GGZ Meetjesland

Groep Philippus Neri Geestelijke Gezondheidszorg Meetjesland biedt psychiatrische behandeling aan jong-volwassenen, volwassenen en ouderen met een psychische kwetsbaarheid. Ontdek, beleef en ervaar tijdens de Open Geestdagen hoe zorg er elke dag vorm krijgt, en kom in contact met patiënten, bewoners en medewerkers. Maak ook kennis met de partnerorganisaties waarmee ze nauw samenwerken rond zorg, welzijn en ondersteuning.

📍 Oostveldstraat 1, 9900 Eeklo
📅 Zaterdag 10 oktober
14u - 17u

AZ Maria Middelaes (PAAZ)

AZ Maria Middelaes is een algemeen ziekenhuis dat beschikt over een Psychiatrische Afdeling (PAAZ) en een dagbehandeling. Zij organiseren een mini kortfilmfestival rond het thema geestelijke gezondheid. Naast het laten zien en (mee)voelen wat het betekent om je niet in goed in je vel te voelen, willen ze ook belichten hoe je kan omgaan met mentaal lijden en hoe zij als PAAZ en dagbehandeling daar een helpende rol in kunnen spelen.

📍 Buitenring-Sint-Denijs 30, 9000 Gent
📅 Zaterdag 10 oktober
10u30 - 16u30

Overkop Z(H)EBRA

Een plek waar jongeren gewoon kunnen binnenlopen, zichzelf kunnen zijn en steun vinden wanneer ze die nodig hebben. Bij Overkop staat ontmoeting, verbinding en mentaal welzijn centraal. Elke jongere tussen 12 en 25 jaar is welkom in OverKop Z(H)EBRA.

📍 Beislovenstraat 4, 9620 Zottegem
📅 Zaterdag 10 oktober
Het exacte tijdstip vind je op opengeestdagen.be

PCSG

Het Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge omvat 2 campussen: Campus Gent en Campus Sleidinge (Evergem). Daarnaast beschikken zij ook over een psychiatrisch verzorgingstehuis en een initiatief beschut wonen. Kom langs op zondag voor een rondleiding op campus Gent en het PVT. Ook workshops meditatie en improvisatie/spel staan op het programma.

📍 Fratersplein 9, 9000 Gent
📅 Zondag 11 oktober
10u - 16u

PC Sint-Hiëronymus

Psychiatrisch Centrum Sint-Hiëronymus biedt warme en betrokken zorg aan volwassenen met een psychische kwetsbaarheid, en dit via een ambulante en residentieel aanbod. Maak kennis met de afdelingen en teams, medewerkers en visie dankzij het gevarieerde programma op de Open Geestdagen. Er is ruimte voor ontmoeting, rondleidingen en toelichting over hoe er wordt ingezet op warme, kwaliteitsvolle zorg op maat van de cliënten.

📍 Dalstraat 84A, 9100 Sint-Niklaas
📅 Zondag 11 oktober
10u - 16u

Vitaz (PAAZ)

Vitaz is een dynamisch algemeen ziekenhuis met een uitgebreid zorgaanbod, dat continu verder wordt uitgebouwd door innovatie en doorgedreven specialisatie. De Psychiatrische Afdeling (PAAZ) bestaat uit een open verblijfsafdeling, waar patiënten met uiteenlopende psychiatrische problemen kunnen opgenomen worden voor een kortdurende periode, een dagziekenhuis en consultatiefunctie.

📍 Moerlandstraat 1, 9100 Sint-Niklaas
📅 Zondag 11 oktober
Het exacte tijdstip vind je op opengeestdagen.be



Steunpunt Adoptie vzw

Steunpunt Adoptie vzw biedt als laagdrempelig expertisecentrum in Vlaanderen, tijdens alle fasen van het adoptieproces, informatie op maat en nazorg aan alle adoptiebetrokkenden. De fototentoonstelling 'Onderhuids' laat via tattoos en persoonlijke verhalen zien hoe geadopteerden betekenis geven aan identiteit, afkomst en verbondenheid. Een uitnodiging om stil te staan bij hun ervaringen en zo meer begrip, dialoog en (h)erkenning te creëren.

📍 Raas van Gaverestraat 67b, 9000 Gent
📅 Zondag 10 oktober
10u - 18u

Voor de meest recente info over locaties, openingsuren en al dan niet verplichte inschrijving: raadpleeg opengeestdagen.be.

Te Gek!? is niet verantwoordelijk voor aanpassingen in het programma van de deelnemende organisaties.

De deuren staan voor je open in

ANTWERPEN

Antwerps Drug Interventie Centrum - ADIC vzw

ADIC vzw begeleidt mensen met een verslavingsproblematiek via residentiële en ambulante zorg. Bezoekers krijgen de kans om de verschillende behandelprogramma's te ontdekken en kennis te maken met hun visie op verslavingszorg. Via opengeestdagen.be kan je een ticket voor een beschikbaar tijdslot reserveren. Zo wordt er gezorgd voor een vlotte en aangename doorstroom.

📍 **Venusstraat 11, 2000 Antwerpen**

📅 **Zondag 11 oktober**

11u - 17u

Inschrijven verplicht!

Affect2U

Affect2U ondersteunt mensen met een verslaving, trauma, burn-out of depressie op weg naar duurzaam herstel. Tijdens de Open Geestdagen opent Affect2U de deuren voor ontmoeting, verbinding en een eerlijk gesprek over geestelijke gezondheid. Ontdek via workshops, lezingen, persoonlijke verhalen en interactieve belevingen dat herstel veel verder gaat dan het doorbreken van een verslaving. Het is een proces van opnieuw verbinding maken met jezelf, anderen en het leven.

📍 **De Breem 11, 2350 Vosselaar**

📅 **Zaterdag 10 oktober**

10u - 17u

Inschrijven verplicht!



AZ Sint-Maarten

AZ Sint-Maarten is een groot regionaal ziekenhuis dat tijdens de Open Geestdagen de deuren opent van de Psychiatrische Dageenheid volwassenen (PAD), de Psychiatrische Afdeling (PAAZ) en het Therapeutisch Atelier voor kinderen (TheA). De medewerkers van de psychiatrische diensten ontvangen je graag met interessante weetjes, leuke workshops en boeiende rondleidingen.

📍 **Liersesteenweg 435, 2800 Mechelen**

📅 **Zondag 11 oktober**

12u30 - 17u

Beschut wonen De Sprong

Beschut wonen De Sprong organiseert zorg en begeleiding voor volwassenen met een psychische kwetsbaarheid. In een groepswooning of studio vinden bewoners een veilige woonomgeving met begeleiding op maat. Kom langs en ervaar zelf de warme en gastvrije sfeer van beschut wonen De Sprong en de ontmoetingshuizen.

📍 **Zoerselsteenweg 69a, 2980 Zoersel**

📅 **Zaterdag 10 oktober**

Het exacte tijdstip vind je op opengeestdagen.be

FPC Antwerpen

FPC Antwerpen is een behandelcentrum waar forensisch psychiatrische patiënten worden opgenomen die omwille van een psychische stoornis strafbare feiten hebben gepleegd. Vooraf inschrijven voor een bezoek tijdens de Open Geestdagen is verplicht en kan vanaf begin september. Meer info via fpcantwerpen.be/nieuws-en-informatie

📍 **Beatrijkslaan 96, 2050 Antwerpen**

📅 **Zaterdag 10 oktober**

10u - 17u

Inschrijven verplicht!



OPZ Geel

OPZ Geel is een openbaar psychiatrisch zorg- en kenniscentrum dat gespecialiseerde zorg biedt aan mensen met een psychiatrische zorgvraag en aan hun omgeving, wanneer begeleiding door de eerste lijn niet meer volstaat. Tijdens de Open Geestdagen zijn er naast een wandeling tal van momenten en activiteiten om te ontmoeten, te beleven en in gesprek te gaan.

📍 **Dr. Sanodreef 4, 2440 Geel**

📅 **Zondag 11 oktober**

13u - 17u

Wu Wei

Wu Wei is een Zijnsplek in het groen, waar rust, natuur en verbinding centraal staan. Tussen bomen, een vijver en dieren creëert WuWei ruimte om even uit de drukte van het dagelijks leven te stappen en opnieuw contact te maken met jezelf, met anderen en met de natuur.

📍 **Welkomstraat 23, 2960 Brecht**

📅 **Zaterdag 10 oktober**

10u - 16u

Zorggroep UPC Duffel

Zorggroep UPC Duffel is gespecialiseerd in de acute (crisis)opvang, behandeling, psychiatrische zorg aan huis, (langdurige) woonbegeleiding en psychosociale revalidatie van volwassenen met een psychische kwetsbaarheid. Met kunst, ontmoeting, kinderactiviteiten, randanimatie en ruimte voor gesprek organiseren ze tijdens de Open Geestdagen geen klassieke opendeurdag, maar een uitnodiging om anders te kijken.

📍 **Stationsstraat 22 C, 2570 Duffel**

📅 **Zondag 11 oktober**

11u - 17u

De deuren staan voor je open in

VLAAMS-BRABANT

Alexianen Zorggroep Tienen

De Alexianen Zorggroep Tienen biedt een breed en gespecialiseerd aanbod in geestelijke gezondheidszorg. Op de campus maak je kennis met gespecialiseerde afdelingen voor jeugd-, ouderen- en algemene psychiatrie, eetherstel en verslavingszorg, naast mobiele (crisis)teams, beschut wonen en activeringsinitiatieven. Tijdens de Open Geestdagen kan je op de campus terecht voor een ruim aanbod aan inspirerende workshops, leerrijke lezingen en boeiende rondleidingen.

📍 Liefdestraat 10, 3000 Tienen
📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u

Psychotherapeutisch dagcentrum (PSC)

Het psychotherapeutisch dagcentrum (PSC) Leuven is een gespecialiseerd centrum, deel van Alexianen Zorggroep Tienen, voor volwassenen met complexe psychische problemen. Men biedt er zorg op maat, afgestemd op de noden en mogelijkheden van iedere cliënt.

📍 Mechelsestraat 84, 3000 Leuven
📅 Zaterdag 10 oktober
10u - 17u



Zorggroep Annendael

Zorggroep Annendael biedt in haar psychiatrisch ziekenhuis zorg aan volwassenen en ouderen met een psychische kwetsbaarheid, gericht op herstel. Daarnaast is er ook zorg aan huis via mobiele teams en beschut wonen en zet Zorggroep Annendael zich in voor activering via een atelierwerking en individuele trajectbegeleiding. Tijdens de Open Geestdagen ben je welkom voor een vrije rondgang met een boeiend en gevarieerd programma. Ook zijn er begeleide rondleidingen bij de zorgvormen Beschut Wonen, Mobiele Teams en Activering.

📍 Vestenstraat 1, 3290 Diest
📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u

De Kruin Multidisciplinair Centrum vzw

Dit multidisciplinair centrum biedt een laagdrempelige variëteit aan groei- en ontwikkelingsmodaliteiten voor alle leeftijden, waarbij de zorgvrager centraal staat. Via infosessies, workshops, een ontdekkingstocht ... laat De Kruin je kennismaken met hun werking, aanbod en team.

📍 Mortelstraat 77, 3150 Tildonk
📅 Zondag 11 oktober
13u - 16u30
Inschrijven verplicht!

Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Alexius Grimbergen

Het psychiatrisch ziekenhuis Sint-Alexius in Grimbergen biedt professionele zorg aan personen met een psychiatrische kwetsbaarheid. Volg een rondleiding op het terrein, ervaar een therapie sessie, ga in gesprek met ervaringsdeskundigen/ (ex-)patiënten/personeel, kom gezellig iets drinken ... en nog veel andere activiteiten.

📍 Grimbergsesteenweg 40, 1850 Grimbergen
📅 Zaterdag 10 oktober
11u - 16u



UPC KU Leuven (campus Kortenberg)

In het Universitair Psychiatrisch Centrum KU Leuven vind je kwaliteitsvolle zorg voor emotionele, psychische of psychiatrische problemen. Acteur Ben Segers en muzikant Manu Huylebroeck brengen de Te Gek!? Open Geest-muziektheatervoorstelling 'Eenzaam zonder mij'.

📍 Leuvensesteenweg 517, 3070 Kortenberg
📅 Zondag 11 oktober
14u30 - 16u
Tickets verplicht!

ANBN

ANBN vzw is de Vlaamse lotgenoten- en familievereniging rond eetstoornissen. Ze brengen mensen samen, bieden informatie en creëren ruimte voor ontmoeting, herkenning en hoop. Tijdens de Open Geestdagen wordt aan de hand van foto's in gesprek gegaan over wat het betekent om een eetstoornis te hebben en ervan te herstellen.

📍 Blijde inkomststraat 113/004, 3000 Leuven
📅 Zaterdag 10 oktober
14u - 17u

Voor de meest recente info over locaties, openingsuren en al dan niet verplichte inschrijving: raadpleeg opengeestdagen.be.

Te Gek!? is niet verantwoordelijk voor aanpassingen in het programma van de deelnemende organisaties.

Ups & Downs

Ups & Downs is een vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of depressie, en hun omgeving. Op zaterdag 10 oktober vindt het Forum van Ups en Downs plaats. Dit is dé ontmoetings- en studiedag voor personen met een bipolaire stoornis of depressie, hun naasten en zorgverleners.

📍 Provinciehuis Leuven,
Provincieplein 1, 3010 Leuven
📅 Zaterdag 10 oktober
13u30 - 17u



De deuren staan voor je open in

BRUSSEL

Healing Stories

Healing Stories is een holistische praktijk waar ruimte is voor heling, groei en bewustwording. Mensen krijgen er begeleiding in het herstellen van de verbinding met zichzelf, hun kracht en hun unieke levensverhaal, met aandacht voor lichaam, geest, emoties en relaties. Ontdek tijdens de Open Geestdagen samen met kunstenaar Roel Vandermeeren hoe kunst en creativiteit kunnen inspireren, verbinden en bijdragen aan persoonlijke groei en innerlijke ontwikkeling.

📍 Terkamerenlaan 72, 1000 Brussel
📅 Zaterdag 10 oktober
10u - 16u

De deuren staan voor je open in

LIMBURG

Integra CGG Teams Maasland - Maaseik

Het kinderen- en jongerenteam, volwassenenteam en ouderenteam van dit Centrum Geestelijke Gezondheidszorg stellen samen hun werking voor. Bezoekers krijgen de kans om via interactieve werkvormen kennis te maken met Integra's multidisciplinaire aanpak binnen de ambulante geestelijke gezondheidszorg.

📍 Koningin Astridlaan 105, 3680 Maaseik
📅 Zondag 11 oktober
13u - 16u

Integra Psychosociale Revalidatie Noord-Limburg - Lommel

Via een inspirerend beleevingsparcours, workshops ... krijg je een unieke inkijk in de dagelijkse werking van dit psychosociale revalidatiecentrum dat volop inzet op herstel, verbinding en maatschappelijke participatie.

📍 Kloosterstraat 193, 3920 Lommel
📅 Zondag 11 oktober
10u - 17u

OPZC Rekem

OPZC Rekem is een vooruitstrevende zorgorganisatie, bestaande uit een psychiatisch ziekenhuis, een psychiatisch verzorgingstehuis (PVT) en forensische zorg.

📍 Daalbroekstraat 106, 3621 Rekem
📅 Zondag 11 oktober
13u - 17u



Zorggroep Myna Campus Stad

Zorggroep Myna is de fusie tussen Asster en MC St.-Jozef. Zorggroep Myna bestaat uit twee psychiatrie ziekenhuizen in Sint-Truiden (campussen Stad en Melveren) en in Bilzen-Hoeselt (campussen Munsterbilzen en Maaseik), en twee psychiatrie verzorgings- tehuizen, met locaties in Sint-Truiden Stad en Tongeren-Borgloon. Tijdens de Open Geestdagen zal acteur Ben Segers samen met muzikant Manu Huylebroeck een intieme en ontroerende voorstelling vol getuigenissen, muziek en bezielde momenten brengen.

📍 Campus Stad: Halmaalweg 2, 3800 Sint-Truiden
📅 Zaterdag 10 oktober, 16u - 18u
Tickets verplicht!

📍 Campus Melveren: Melveren centrum 111, 3800 Sint-Truiden
📍 Campus Munsterbilzen: Abdijstraat 2, 3740 Bilzen-Hoeselt
📍 Campus Maaseik: Diestersteenweg 425, 3680 Maaseik
📍 Campus Tongeren: Cornetstraat 1, 3700 Tongeren-Borgloon
📅 Exacte dag en tijdstip vind je op opengeestdagen.be

OOK DIT ZIJN DE OPEN GEESTDAGEN

Niet alle deelnemende organisaties openen tijdens het weekend van 10 en 11 oktober hun deuren. Toch maken ook zij deel uit van de Open Geestdagen. Ze staan elke dag klaar met ondersteuning, een luisterend oor of begeleiding. Maak hieronder kennis met hun werking of ontdek het op opengeestdagen.be.

Hulplijnen:

bieden een luisterend oor, anoniem en zonder oordeel

Awel

Luistert naar kinderen en jongeren

Tele-Onthaal

Altijd iemand die luistert

Zelfmoordlijn 1813

Zelfmoordlijn 1813 anoniem bereikbaar via chat, e-mail en telefoon

Druglijn

Vragen of zorgen over drank, drugs, pillen en gokken? Anoniem, zonder oordeel en van mens tot mens

Opvoedingslijn

Eerste hulp bij opvoedingsgevallen

Lumi

Voor al je vragen rond gender en seksuele diversiteit

Stop it Now!

Voor iedereen met vragen of bezorgdheden rond seksuele gevoelens of gedrag ten aanzien van minderjarigen

1712

Bij vragen over geweld

Zelfhulpgroepen:

brengen mensen samen die gelijkaardige ervaringen delen

Similes vzw

Voor mensen naast mensen met psychische problemen

Uilenspiegel

Voor mensen met een psychische kwetsbaarheid

Stop it Now!

Voor iedereen met vragen of bezorgdheden rond seksuele gevoelens of gedrag ten aanzien van minderjarigen

DENK Leuven en DENK Halle-Vilvoorde

Werkgroep van ervaringsdeskundigen uit regio Vlaams-Brabant, actief rond herstel en geestelijke gezondheid

LEF

Limburgse werkgroep van ervaringsdeskundigen met een psychische kwetsbaarheid en/of verslaving, actief in de ggz

OPWEGG

Werkgroep van ervaringsdeskundigen uit de regio Antwerpen die hun kennis delen over herstel en geestelijke gezondheid

De zelfhulpgroepen **Ups&Downs**, **ANBN** en **El Camino** bieden wel activiteiten aan tijdens de Open Geestdagen. Raadpleeg hun programma op de vorige pagina's of opengeestdagen.be!

Organisatie met indirecte link naar geestelijke gezondheidszorg

Pleegzorg Vlaanderen

Voor kinderen, jongeren en volwassenen - ook met een handicap of psychiatrische problematiek - die (tijdelijk) niet thuis kunnen wonen

De Open Geestdagen zijn een campagne van Te Gek!? in samenwerking met:



A man with dark, curly hair and a beard is sitting on a white toilet in a doorway. He is wearing a dark brown long-sleeved shirt, dark blue trousers, and black sneakers with white stripes. The background is dark, and the doorway is open, showing a glimpse of the outside. Overlaid on the image are several teal-colored rectangular boxes containing white text, and a series of thin, teal-colored curved lines that start from the right side and loop around the man's head and shoulders.

"Geestelijke
gezondheid
is een traject
van vallen
en opstaan"

HET VERHAAL VAN

Ben Segers

Als ik vroeger had geweten dat er hulp bestond, had ik die gezocht. Maar er werd daar precies niet over gepraat. Dus dacht ik: ik moet dit allemaal zelf oplossen.” Net dat wil acteur Ben Segers (52) vandaag doorbreken als ambassadeur van Te Gek!?. “Geestelijke gezondheid is iets waarover je mag praten, hé? Het is geen schande.”



Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken doet de acteur samen met muzikant Manu Huylebroeck. De twee toeren door heel Vlaanderen met het muziektheaterstuk ‘Eenzaam zonder mij’, een voorstelling waarin Ben Segers zich blootgeeft. Hij vertelt hoe hij worstelt met zijn geestelijke gezondheid, de diagnose bipolariteit kreeg en hoe hij daarmee omgaat.



Op een bepaald moment moest ik toegeven aan mezelf: het gaat niet meer.

Lachen Ben, lachen.

De voorstelling begint sterk. Ben loopt het podium op, gaat voor een spiegelframe staan en spreekt zichzelf toe. Geen toeval. Want ook in het echte leven heeft hij al voor die spiegel gestaan. “Alleen deed ik dat toen in de achteruitkijkspiegel van mijn auto”, klinkt het. “Ik wou niet dat mensen van mijn gezicht konden aflezen dat het niet goed ging. Dus oefende ik om te lachen. Lachen Ben, lachen!”

Het is een heel herkenbaar mechanisme: een masker opzetten en blijven functioneren. Maar dat houdt niemand vol. “Op een bepaald moment moest ik toegeven aan mezelf: het gaat niet meer.”

Work in progress

De weg naar hulp kwam er niet in één keer voor de acteur. Het was een traag proces, gestuurd door relaties, werk en zijn eigen verantwoordelijkheidsgevoel. “Geestelijke gezondheid is een *work in progress*, een traject van vallen en opstaan”, zegt Ben.

“Wat mij vandaag helpt, zijn eigenlijk eenvoudige dingen: rust, regelmaat en zelfzorg. Even wandelen, een stille plek opzoeken zoals de kerk om de hoek en durven pauzeren. Als je voelt dat je rust nodig hebt, moet je dat ook gewoon doen.” Ook grenzen stellen hoort daarbij. Niet evident voor iemand die zichzelf omschrijft als een *people pleaser*. “Ik denk snel dat ik anderen teleurstel. Maar je gevoel volgen, ook als dat betekent dat je ‘neen’ moet zeggen, is essentieel.”

“

Mensen zeggen dat ze zich herkennen in mijn verhaal. Dat geeft troost. Voor hen, maar ook voor mij.

Van je vrienden moet je het hebben

Op een bepaald moment werd Ben ook opgenomen. Geen eigen keuze, maar een ingreep van buitenaf. “Mijn vrienden hebben mij met een smoesje binnengebracht in een psychiatrisch ziekenhuis.”

Maar er heerste geen angst of chaos bij de acteur. “Ik stapte die voorziening binnen zonder enige verwachtingen. Er moest letterlijk niks. En geheel onverwacht deed de stilte daar mij goed.”

“

Ik stapte die voorziening binnen zonder enige verwachtingen. Er moest letterlijk niks. En geheel onverwacht deed de stilte daar mij goed.”

Angst en onvoorspelbaarheid

Wat Bens traject zo moeilijk maakte, was de grilligheid van zijn gevoelens. “Elke keer dat ik mij slecht voelde, ging dat anders”, zegt Ben. Die onvoorspelbaarheid bracht telkens angst met zich mee. Er was geen houvast of zekerheid dat er beterschap zou komen. “Ik kon die signalen niet herkennen waardoor de onzekerheid heerste of het wel beter zou gaan.”

Toch leerde hij gaandeweg iets heel cruciaals: “We moeten sneller praten wanneer het moeilijk gaat en niet wachten tot het te ver is gekomen.”

Het podium als houvast

‘Eenzaam zonder mij’ werd gaandeweg meer dan een voorstelling voor de acteur. Het groeide uit tot een persoonlijke leidraad. “Een soort handleiding of zelfs bijbeltje”, noemt Ben het zelf.

Door zijn verhaal te delen, helpt hij niet alleen anderen, maar ook zichzelf. En de reacties uit het publiek raken hem telkens opnieuw. “Mensen zeggen dat ze zich herkennen in mijn verhaal. Dat geeft troost. Voor hen, maar ook voor mij.” Die troost zit niet in grote antwoorden, maar in kleine dingen: rust nemen, tijd geven, en vooral: praten. “Dat is eigenlijk de best passende sleutel op mijn slot.”

“Wat ik hoop dat mensen vooral meenemen? Dat we sneller onze hand opsteken wanneer het niet goed gaat. En dat mensen weten dat ze er niet alleen voor staan”, concludeert Ben. “Weet dat je er mag zijn.”



In het psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT) **KREKELMUYTER** staat ontmoeten centraal. Het is een plek met een open deur waar iedereen welkom is. Op de foto zie je hoe bewoner Michel en afdelingshoofd Bert met elkaar in gesprek gaan.

Binnen de werking vertrekt PVT Krekelmuyter vanuit de methodiek Steunend Relationeel Handelen (SRH). Samen met de bewoners staan de zorgverleners stil bij hun wensen en doelen. Samen zoeken ze hoe het PVT hen daarin zo goed mogelijk kan ondersteunen. Kwaliteit van leven staat daarbij steeds voorop. Er wordt bewust gekeken naar krachten, talenten, mogelijkheden en kansen.

De zorgverleners luisteren zonder oordeel. Vanuit oprechte aandacht bouwen ze aan vertrouwen, verbinding en een plek waar iedereen zichzelf mag zijn.



Haal kracht uit je omgeving: 7 tips

Bij geestelijke gezondheid denken we vaak aan therapie, medicatie of 'aan jezelf werken'. Maar even belangrijk is je omgeving: de mensen om je heen, de buurt waarin je woont, de natuur die je opzoekt of de activiteiten die je energie geven. Al die dingen hebben ook invloed op hoe je je voelt.

Een goed gesprek, een wandeling met een vriend of een warm contact in de buurt: dit lost problemen niet op, maar kan wel bijdragen aan je veerkracht. Toch vind je misschien niet vanzelf aansluiting bij die omgeving, of weet je niet hoe je die kan inzetten om steun te vinden.

Daarom geven wij graag enkele tips over hoe je kracht kan halen uit je omgeving.

tip 1

ZOEK OF WORD EEN BUDDY

Wanneer stress, zorgen of psychische klachten de overhand nemen, trekken we ons vaak terug. Toch kan een eenvoudig contactmoment met iemand die begrip toont voor je situatie dan juist deugd doen. Maar wat als je weinig of geen mensen kent om bv. samen mee te wandelen of een kop koffie te drinken? Dan kan een buddy een fijne steun zijn.

Buddywerking Vlaanderen brengt vrijwilligers en mensen met een psychische kwetsbaarheid samen voor een gelijkwaardig en ongedwongen contact. Een buddy kan helpen om je weer open te stellen voor de wereld rondom jou. Ook als buddy krijg je er iets voor terug: een waardevol contact. Wil je graag een buddy of wil je zelf buddy worden? Neem een kijkje op www.buddywerking.be



tip 2

KOM IN BEWEGING

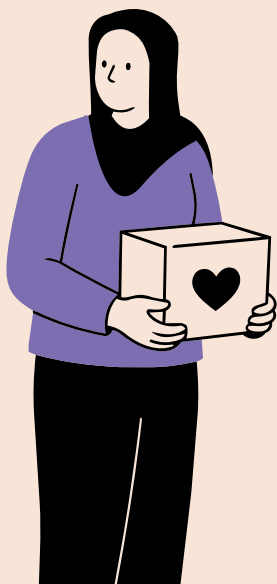
We weten allemaal dat bewegen goed is voor je lichaam, maar wist je dat het minstens even goed is voor je hoofd? Regelmatig bewegen vermindert stress, versterkt je veerkracht en heeft een positieve invloed op je stemming. Wie beweegt, piekert ook vaak minder én voelt zich energiever. Je hoeft daarvoor geen sporter te zijn. Een wandeling, fietstocht of gewoon een dansje in je kamer ... Alle beetjes helpen. Zoek eventueel een vaste sportpartner of sluit je aan bij een club. Zo ontmoet je nieuwe mensen en krijg je meer routine in je dag. Een win-win-win!

tip 3

ZOEK GROEN (EN BLAUW) OP!

Een park, een boswandeling, een bankje aan het water of een lunch in een groene omgeving: de natuur heeft een verrassend sterke invloed op ons psychisch welbevinden. Contact met de natuur vermindert stress en brengt rust. Dat effect zit vaak in kleine dingen: het geluid van vogels, zonlicht op je gezicht ...

Bovendien brengt natuur mensen samen. Groene plekken zijn vaak ontmoetingsplaatsen waar spontane gesprekken ontstaan. En wie buiten komt, beweegt automatisch meer.



tip 4

LEER UIT ELKAARS ERVARINGEN

Praten met mensen die gelijkaardige ervaringen hebben, kan je enorm ondersteunen. Je merkt dat je niet de enige bent en dat anderen meteen begrijpen wat moeilijk uit te leggen valt. **Lotgenotencontact** vind je op verschillende plekken.

In een **zelfhulpgroep** deel je ervaringen met mensen die hetzelfde doormaken. Je kan er tips uitwisselen of luisteren naar hoe anderen met uitdagingen omgaan. Er is ook ruimte voor ontspanning en leuke activiteiten. Want soms doet het net deugd om het even níét over je problemen te hebben, maar gewoon samen te zijn met mensen die aan een half woord genoeg hebben. Een overzicht van alle zelfhulpgroepen in Vlaanderen vind je op www.zelfhulp.be/zelfhulpgroepen.

Daarnaast kan je ook terecht bij een **HerstelAcademie**. Daar volg je korte cursussen over herstel en psychisch welbevinden, gegeven door twee trainers: één met persoonlijke ervaring, één met professionele kennis. Het aanbod vind je op www.herstelacademie.be.



tip 5

MAAK VAN JE BUURT EEN STEUNNETWERK

Een goede buur(t) kan meer betekenen dan je denkt. Iemand die incheckt als je al een tijdje niet buiten kwam, een praatje aan de voordeur maken, een uitnodiging krijgen voor een feestje in de straat ... Kleine ontmoetingen verlagen de drempel om hulp te vragen en versterken het gevoel ergens bij te horen, vooral als je je kwetsbaar of geïsoleerd voelt.

Laat je inspireren door Zorgzame Buurten (www.departementzorg.be/nl/zorgzame-buurten). Via Helpper kan je bovendien eenvoudig mensen uit je buurt vinden of zelf hulp aanbieden. www.helpper.be

tip 6

DOE IETS WAAR JE ENERGIE VAN KRIJGT

Schrijven, schilderen, muziek maken of fotograferen: creativiteit is een veilige uitlaatklep voor gevoelens die moeilijk onder woorden te brengen zijn. Het helpt om je aandacht te verleggen en piekeren te doorbreken. Daarnaast is het een laagdrempelige manier om te (her)ontdekken wat je graag doet en waar je talenten liggen.

En vrijwilligerswerk? Dat heeft minstens evenveel impact. Iets kunnen betekenen voor anderen geeft zelfvertrouwen en het gevoel dat je ertoe doet, en je leert er meteen ook nieuwe mensen kennen.

Wat je ook kiest, een zinvolle invulling geeft structuur aan je dag en doet wonderen voor je psychisch welbevinden. Zeker voor wie tijdelijk niet kan werken, kan zo'n engagement opnieuw perspectief bieden. Het lost niet meteen al je problemen op, maar brengt wel weer beweging en betekenis in je leven.

Benieuwd naar vrijwilligerswerk in je buurt? Neem een kijkje op www.vrijwilligerswerk.be of www.giveaday.eu

tip 7

JONGER DAN 25? VIND EEN PLEK WAAR JE JEZELF KAN ZIJN

Ben je tussen 12 en 25 jaar? Dan hoef je het niet alleen uit te zoeken. Er zijn plekken waar je welkom bent voor een activiteit, een babbel of gewoon om even op adem te komen. Dit kan bijvoorbeeld in een OverKop-huis, waar je binnenwandelt zonder afspraak. Heb je het moeilijk, dan vind je er ook een luisterend oor en, indien nodig, hulp op maat.

Een overzicht van alle OverKop-huizen vind je op www.overkop.be.



"Stel je de vraag of je de diepmenselijke behoefte aan intimiteit en seksualiteit ook ruimte geeft. Liefhebben en verbinden is geen bijzaak, maar een essentieel onderdeel van onze geestelijke gezondheid, op elke leeftijd."

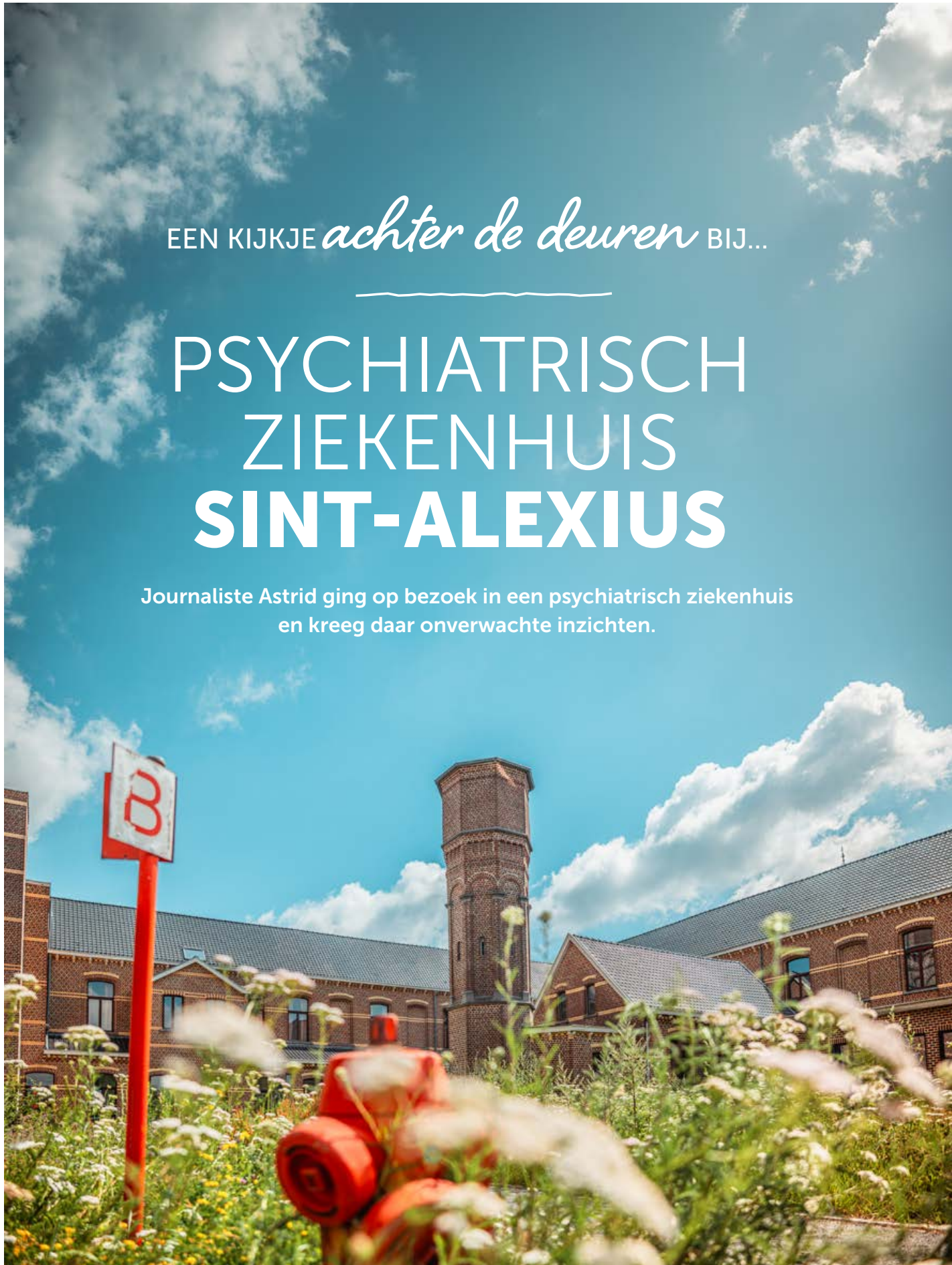
Wim Slabbinck
klinisch seksuoloog – oplossingsgericht therapeut

Foto: Annelies Vanhove

EEN KIJKJE *achter de deuren* BIJ...

PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS **SINT-ALEXIUS**

Journaliste Astrid ging op bezoek in een psychiatrisch ziekenhuis
en kreeg daar onverwachte inzichten.



Ik bracht mijn jeugd door op een steenworp van het psychiatrisch ziekenhuis Sint-Alexius in Grimbergen, in mijn puberale verbeelding het decor van dwangbuisen, isolatiecellen en elektroshocks. De jaren negentig mogen dan wel een *comeback* maken, erg *wakker* waren we toen nog niet. En helaas bestaan ze nog steeds: hardnekkige misverstanden over psychische hulpverlening en geestelijke gezondheidszorg. Om die uit de wereld te helpen en te ontdekken hoe het er écht aan toe gaat achter de deuren van een psychiatrisch ziekenhuis, rijd ik op een zonnige maandagochtend richting heimat, naar Sint-Alexius.

'Ik ben wie ik ben ... mijn innerlijke kracht', lees ik op een poster aan de ingang. Terwijl ik in de inkomhal wacht, denk ik na over mijn eigen veerkracht en snuif ik de sfeer op: gemoedelijk en warm. De zon werkt mee. Sint-Alexius breekt met het cliché van grauwe bakstenen en een kille ziekenhuissfeer. Te midden van het groen staat een statig landhuis dat meer weg heeft van een residentieel rustoord. Ik word verwelkomd door Katia Morel, psychiatrisch verpleegkundige en medewerker Herstel.



"Ik heb mijn gevoelens *láng* voor mezelf gehouden. Ik durfde er niet over praten, uit schaamte. Tot ik *crashte* en niets meer lukte. In de natuur vind ik rust. Eigenlijk voel ik me geen patiënt. Hier mag ik gewoon mens zijn."

ANNA, PATIËNT

Al vijftientwintig jaar is ze een vaste waarde bij Sint-Alexius. De afgelopen tien jaar werkt ze er op de Zorgeenheid ZENO, waar mensen een psychotherapeutische dagbehandeling krijgen. Ze kent haar collega's door en door, vaste patiënten bij naam en het ziekenhuis vanbinnen en vanbuiten. Ik kan me geen betere gids voorstellen.

"We vangen hier een brede groep mensen met psychische moeilijkheden op, maar we zijn gespecialiseerd in stemmings- en persoonlijkheidsproblemen", verduidelijkt Katia. "We helpen mensen die vastlopen in het leven de regie weer in handen te nemen. Als dat lukt, noemen we dat 'herstel'. Al ben je als mens je leven lang een *work in progress*. We moeten blijven investeren in onze geestelijke gezondheid." Sint-Alexius telt verschillende eenhe-

den: een eenheid gespecialiseerd in verslavingsproblematiek, cultuursensitieve zorg, de psychogeriatric, een crisisunit en psychozorg. Daarnaast werkt het ziekenhuis nauw samen met De Raster, een partnerorganisatie die instaat voor verdere begeleidingstrajecten buiten de klassieke ziekenhuiscontext. Dat omvat onder meer initiatieven voor beschut wonen en arbeidszorg, initiatieven die mensen met psychische problemen ondersteunen richting meer zelfstandigheid.

'T IS TOF IN DEN HOF

Terwijl we richting ZENO wandelen, gaat Katia verder: "Steeds vaker zien we jonge mensen uitvallen. Ze zijn op. De druk van de maatschappij weegt te zwaar. De huisarts schrijft hen ziek, maar spontaan herstellen lukt zelden. En een uurtje therapie om de twee weken volstaat niet

altijd. Bij ZENO krijgen mensen die in de knoop zitten een intensief en uitgebreid zorgaanbod en hebben ze contact met lotgenoten. Ze hebben overdag iets om handen en 's avonds thuis iets te vertellen. Veel mensen wachten te lang vóór ze de stap zetten naar een psychiatrisch ziekenhuis. Er is schroom en schaamte, er zijn vooroordelen. *'Had ik het maar vroeger geweten'*, dat zinnetje horen we hier meermaals."

We passeren een kapel en stappen de buitenlucht in, het binnenplein op. Een mooie ontmoetingsplek met bankjes en bomen. Iets verderop zie ik een serre en een idyllisch tuintje. Wie hier rondloopt, voelt het verleden. Ooit waren het de Broeders Alexianen die het domein runden. Men bakte brood, teelde groenten en ging samen naar de mis. Sint-Alexius was een afgesloten gemeenschap, waar mensen met psychische problemen vaak levenslang verbleven, weggestopt van de samenleving.

Vandaag is de visie en werkwijze veranderd. Sinds de jaren zeventig ligt de focus op integratie. Zelfvoorziening is geen doel meer, maar elementen van toen leven wel verder. De kapel is nu een stille plek om te bezinnen. Je kan er nog steeds met een pastoraal medewerker in gesprek, los van religie, over zingeving en levensvragen. Dingen die voor velen te persoonlijk zijn om in groep te delen. Geen verplicht nummertje.

Bij Sint-Alexius ligt de nadruk op mogen, niet op moeten. Dat geldt ook in de tuin. Het groen en de dieren worden bewust ingezet als therapie, voor wie dat wil. In de tuin zie ik twee jonge vrouwen lachend met een schop in de aarde ploeteren. Ze zaaien bloemen onder het goedkeurend oog van tuintherapeut Leen: "We zijn hier letterlijk aan het 'aarden'", zegt ze vrolijk. "In de tuin werken is *mindful*:

je bent bezig in het hier en nu. Je werkt buiten en gebruikt je lichaam, iets wat we gaandeweg wat verleerd zijn. Je leert samenwerken en zorg dragen voor de natuur. En je ziet iets groeien. Dat geeft voldoening. Het is een mooi symbool voor de weg die onze patiënten afleggen. Tenslotte zorgt deze therapievorm – zoals je hoort – voor veel plezier (*lacht*)."

Eén van die pleziermaaksters is Anna. Een vlotte leerkracht van zeventig jaar. Ze komt al twee maanden dagelijks naar zorgeneid ZENO. Tuintherapie ligt haar. Aan haar open blik is niet te zien dat ze al twintig jaar worstelt met angsten en depressie. "Ik heb mijn gevoelens lánq voor mezelf gehouden. Ik durfde er niet over praten, uit schaamte. Tot ik *crashte* en niets meer lukte. In de natuur vind ik rust. Eigenlijk voel ik me geen patiënt. Hier mag ik gewoon mens zijn."

Naast tuintherapie geeft Leen ook asino- of ezeltherapie. Voor ik het besef, duw ik een kruiwagen vol hooi richting ezelstal. Met zachte bewegingen gaan de borstels over de ezels. Leen geeft de groep aan om trager te

"Qua hulpverlening vertrekken we áltijd vanuit de patiënt: 'wat heb jij nodig om je leven weer in handen te kunnen nemen?'. Dat gaat van medicatie en therapie op maat tot gewoon even tot rust komen."

KOEN, AFDELINGSHOOFD CRISISAFDELING

werken: "We zijn het gewend om alles snel af te werken," zegt Leen, "maar het gaat niet om het resultaat, wel om het proces zelf". Een wijze les in een maatschappij waarin presteren vaak belangrijker lijkt dan leven. "Wanneer we een dier aaien, daalt onze hartslag en vertraagt onze ademhaling. Voor dieren zorgen helpt om met stress om te gaan. Je voelt je bovendien waardevol wanneer je voor iets of iemand kan zorgen. En dieren zijn ook een



spiegel”, gaat Leen verder. “Geen dier dat beter grenzen aangeeft dan een ezel. Heeft hij er genoeg van, dan gaat hij gewoon weg. Daar kunnen we van leren.” We nemen afscheid van mens en dier en ik bedenk me dat iedereen wel eens baat zou kunnen hebben bij een weekendje tuin- en ezeltherapie.

TUSSEN DE SOEP EN DE PATATTEN

Het middaguur nadert, en dat betekent dat de patiënten van het POZAH-project bijna achter het fornuis staan. Met dit programma biedt Sint-Alexius gespecialiseerde zorg aan asielzoekers met een verhoogde psychische kwetsbaarheid en een traumatisch vluchtverhaal. In de ruime keuken klinkt zacht gepraat, in Frans, Arabisch en Engels.

Maatschappelijk werker Petra begeleidt de groep: “We werken met mensen bij wie de psychische kwetsbaarheid zo groot is dat integratie onder druk staat. Vaak komen ze bij ons terecht in een crisismoment.”

De aanpak van POZAH is tegelijk praktisch én mensgericht. “Naast individuele begeleiding en groepssessies rond trauma, zetten we sterk in op zelfzorg en zelfstandigheid: koken, structuur, dagelijkse routines. Want wie goed voor zichzelf kan zorgen, kan dat op termijn ook voor anderen.” Die zorg is bewust ook cultuursensitief. “In veel culturen heerst nog een groot taboe rond psychische problemen. Praten over gevoelens is dan niet vanzelfsprekend. Tijdens het koken, tussen de soep en de patatten, gaat dat makkelijker. Samen koken verlaagt drempels, zorgt voor verbinding, en voor een stukje thuis.” Petra knipoogt vrolijk: “En we maken hier *schitterende* soep hoor, met Vlaamse groenten én exotische kruiden. Die culturele mix is op elk vlak heerlijk.” Aan tafel wordt instemmend geknikt:



“Ik sta naast de patiënt, niet erboven. We zijn gelijken. Patiënten voelen dat ik hen begrijp, omdat ik in hun schoenen heb gestaan. Dat zorgt ervoor dat ze me dingen toevertrouwen die ze anders niet zouden durven vertellen.”

TIM, WERKT ALS ERVARINGSDESKUNDIGE OP DE CRISISAFDELING

“Ik vind veel steun bij lotgenoten”, fluistert een Afrikaanse dame. “En het is fijn om iets om handen te hebben.”

“Wat hen vooral bindt”, besluit Petra, “is de onzekerheid. Niet weten of je mag blijven, geen zicht op de toekomst. In de groep herkennen ze zichzelf in elkaar. En de steun die ze elkaar geven, is soms sterker dan wat wij kunnen bieden.”

EEN BOOTCAMP VOOR JE BREIN

Katia en ik lopen verder. Door gebouwen en gangen waar achter elke deur een andere therapie schuilt: van relaxatietherapie en een creatief atelier tot dialectische gedragstherapie (DGT). “Deze vorm van therapie is een mentale *bootcamp*”, legt Katia uit. “DGT geeft inzicht in hoe mensen functioneren, legt het verschil uit tussen een gezonde en ongezonde manier van omgaan met problemen, leert emoties reguleren en reikt concrete handvatten aan. Maar je deelt ook in een veilige omgeving verhalen met elkaar. Én je krijgt huiswerk op maat. Eigenlijk zou deze therapie verplichte kost moeten zijn voor elke achttienjarige. Het zou heel

wat problemen voorkomen.”

Eén van de deelnemers is Stefanie. Negentwintig, een *people pleaser* met het hart op de tong: “Jarenlang zorgde ik als zorgkundige voor anderen. Tot ik mezelf voorbijliep. Het ging gewoon niet meer. Ik kreeg paniekaanvallen, woede-uitbarstingen en voelde me totaal onbegrepen. Hier voel ik me veilig en kan ik mezelf zijn, zonder dat iemand een oordeel velt. Ik leer patronen herkennen en ze te doorbreken. Dat is hard werken hoor. En het was ook een zoektocht vooraleer ik de juiste therapie had gevonden. Kijk, therapie is geen *one size fits all*. Ik zie het als een buffet: je krijgt hier zoveel diverse vormen aangereikt. Je hoeft heus niet alles even lekker te vinden, maar het is wel belangrijk om overal eens van te proeven.” Binnen drie weken neemt Stefanie afscheid van Sint-Alexius. Met een klein hartje,

maar met inzichten en tools om verder aan zichzelf te blijven werken.

HIGH INTENSIVE CARE

We wensen Stefanie het allerbeste toe. En dan is het tijd voor onze laatste stop: de opname- en crisisafdeling. De plek waar iemand terechtkomt als het helemaal misgaat. Hier worden patiënten zowel vrijwillig als gedwongen opgenomen. Naast 22 ziekenhuiskamers beschikt deze afdeling ook over Extra Beveiligde Kamers (EBK) en ook daar mag ik even binnen kijken. Ik verwacht kille isoleercellen te zien, maar ontdek frisse, huiselijke ruimtes met moderne *touchscreens* waarmee patiënten naar muziek kunnen luisteren, televisie kijken en gamen. “Vroeger zetten we in op zo weinig mogelijk prikkels, maar we hebben geleerd dat mensen rustiger worden wanneer ze wat afleiding hebben én wanneer ze zelf keuzes kunnen maken”, vertelt afdelingsverantwoordelijke Koen. Ook het beeld dat patiënten in afzondering aan hun lot worden overgelaten moet volgens Koen bijgesteld worden. “In crisis laat je iemand nooit alleen. Er is altijd één-op-één begeleiding en zelfs een aparte zithoek voor familie. Die kan bij ons blijven slapen als dat het herstelproces bevordert. Het doel is om de afzondering zo kort mogelijk te houden, soms gaat het over minuten. En soms gebeurt het op vraag van de patiënt zelf. Kijk, afzondering gaat om bescherming, en niet om straf. Achteraf bespreken we samen waarom dit nodig was én of het ook geholpen heeft.” Het is duidelijk: op deze afdeling wordt aan *high intensive care* gedaan: kort en intens. “Klopt”, zegt Koen. “Patiënten blijven hier maximaal negen weken. De helft wordt na drie weken al doorverwezen. Qua hulpverlening vertrekken we altijd vanuit de patiënt: *‘wat heb jij nodig*

om je leven weer in handen te kunnen nemen?’. Dat gaat van medicatie en therapie op maat tot gewoon even tot rust komen.

Eén van die patiënten is Stijn. Stijn is zevenentwintig. Al sinds zijn kindertijd leeft hij met dwanggedachten waarin hij zichzelf of anderen pijn doet. Jarenlang hield hij die voor zich, om zijn familie niet ongerust te maken. Stijn trok zich steeds meer terug. Tot het écht niet meer ging. Bang dat hij zijn gedachten ooit zou omzetten in daden, zocht hij hulp: “Ik heb op dit moment veel aan ‘Sport & Spel’-therapie. Terwijl ik beweeg, stopt het malen in mijn hoofd even, en dat doet deugd.” Ook de nabijheid van hulpverleners maakt voor Stijn een groot verschil. Al blijft praten moeilijk, zeker met zijn familie. Maar ook daar komt stilaan verandering in. “Tijdens de evaluaties is mijn familie aanwezig. Zo leer ik - onder begeleiding - om met hen te praten over mijn gedachten. Zo groeit er meer begrip.”

HOOP DOET LEVEN

Op deze crisisafdeling werkt ook Tim. Eén keer per week geeft hij hier een module rond herstelthema's: van trauma tot verslaving. Niet als therapeut of verpleegkundige, maar als iemand die ooit zelf kampte met een ernstige verslaving. In die herkenning schuilt veel waarde. “Ik sta naast de patiënt, niet erboven. We zijn gelijken. Patiënten voelen dat ik hen begrijp, omdat ik in hun schoenen heb gestaan. Dat zorgt ervoor dat ze me dingen toevertrouwen die ze anders niet zouden durven vertellen. En ik zie ook snel waar mensen op vastlopen in hun traject.

Ik durf dat te benoemen en ik kan tips geven vanuit mijn eigen ervaring.” Maar zijn rol gaat verder dan dat.



Tim schuift ook mee aan tafel met het team. “Als ervaringsdeskundige voel ik goed aan hoe patiënten denken en hoe ze kunnen reageren. Het team neemt die feedback mee in het zorgbeleid. Ik ben dankbaar dat mijn ervaringen tot iets positiefs leiden.” Voorts is het verhaal van Tim er vooral één van hoop. Hij is het levende bewijs dat herstel mogelijk is.

En terwijl ik langzaam van Sint-Alexius weggrijd, bedenk ik dat in een crisis, waarbij de aarde onder je voeten wankelt, het hoop is die je recht houdt en je innerlijke kracht versterkt. Die hoop voel je hier, samen met de warmte, van aan het fornuis tot in de tuin. Bij zowel patiënten als hulpverleners. Ze maakt dat mensen opnieuw durven zeggen: ik ben wie ik ben. En dat is genoeg.

Een psychiatrisch ziekenhuis is geen eindstation, psychische zorg is niet per definitie kil of klinisch en hulp krijgen betekent geen verlies van vrijheid of autonomie. Integendeel. Hier leer je, in een omgeving van warmte en hoop, opnieuw helemaal jezelf te zijn. En dat is ‘onverwacht’ mooi. ▲

Tekst: Astrid Van der Schueren
Foto's: Dufoto Photography

HAAR DEUR STAAT OPEN



Foto: Mine Dalemans

Marlies is ombudspersoon in de geestelijke gezondheidszorg. Elke week is zij te vinden in haar voorzieningen. Ze heeft een open deur voor patiënten met vragen of klachten, maar ook naasten en hulpverleners kunnen bij haar terecht met vragen over patiëntenrechten.

Marlies werkt voor **OOGG**, de onafhankelijke ombudsdienst geestelijke gezondheidszorg. De ombudspersonen luisteren, informeren, bemiddelen en helpen de dialoog tussen patiënt en hulpverlener te herstellen. De ombudspersonen geven ook vormingen, aan patiënten en aan hulpverleners. OOGG is een deelwerking van Psyche. Samen met de collega's binnen Psyche helpen zij de kwaliteit van zorg te bewaken en te verbeteren.

www.oogg.be
www.psyche.be



onafhankelijke
ombudsdienst
geestelijke
gezondheidszorg

Hulplijnen

"HULPLIJNEN BIEDEN EEN LUISTEREND OOR, ANONIEM EN ZONDER OORDEEL."

Wat kan een hulplijn voor jou betekenen?



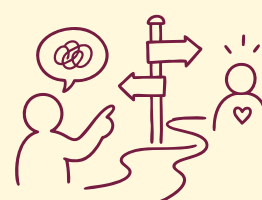
Een luisterend oor
zonder oordeel



Gratis, anonieme en
laagdrempelige hulp via
telefoon, chat of mail



Voor kleine en
grote vragen



Doorverwijzing
naar gepaste hulp
(indien nodig)

Waar kan je terecht?



Luistert naar kinderen en
jongeren.



Altijd iemand die luistert.



Zelfmoordlijn 1813
anoniem bereikbaar via
chat, e-mail en telefoon.



Vragen of zorgen over drank,
drugs, pillen en gokken?
Anoniem, zonder oordeel en
van mens tot mens.



Eerste Hulp bij
Opvoedingsgevallen.



Voor al je vragen rond
gender en seksuele
diversiteit.



Voor iedereen met vragen of
bezorgdheden rond seksuele
gevoelens of gedrag ten
aanzien van minderjarigen.



Bij vragen over geweld.



Het volledige overzicht
van hulplijnen vind je op
www.tegek.be/hulplijnen

Wist je dat er ook anonieme,
professionele online zelfhulp
en begeleiding bij psychische
klachten bestaat? Surf naar
onlinepsychyulp.be/aanbod

Wie heb ik aan de lijn?



Er zijn heel wat hulplijnen waar je terecht kan wanneer het moeilijk gaat. Vaak gaat het om vragen, twijfels of zorgen die je nergens anders durft uit te spreken. Misschien uit schaamte?

Toch denken veel mensen dat hulplijnen er enkel zijn voor zware of acute problemen, terwijl je er ook kan aankloppen met kleinere vragen of gewoon om even je verhaal te doen. En wie neemt er eigenlijk op? Geen callcenter of chatbot, maar vrijwilligers die bewust tijd maken om te luisteren, zonder oordeel.

In dit artikel laten we enkele van die stemmen zelf aan het woord. Ze vertellen waarom ze vrijwilliger of medewerker werden en delen een gesprek dat hen is bijgebleven. Verhalen die tonen hoe een luisterend oor echt een verschil kan maken.

DE DRUGLIJN

Bert (48) - MEDEWERKER

Waarom ben jij gestart als vrijwilliger bij De Druglijn? **BERT:** “Vroeger zat ik zelf aan de andere kant van de lijn, maar ik heb indertijd nooit contact opgenomen. Toen ik een paar jaar later zag dat ze medewerkers zochten, heb ik geen moment getwijfeld. Als ervaringsdeskundige weet ik hoe moeilijk het kan zijn.”

Welk gesprek zal je nooit vergeten?

BERT: “Een gesprek met een 70-jarige dame. Ze belde omdat haar zoon al lange tijd worstelde met alcohol en drugs. Ze zorgde voortdurend voor hem en haar omgeving, waardoor ze zichzelf helemaal uit het oog verloor.

We hebben lang gepraat. Ze vertrouwde mij dingen toe die ze al dertig jaar voor zich had gehouden. Ik verwees haar door naar organisaties die haar verder konden helpen. Je hoorde de dankbaarheid in haar stem, gewoon omdat er eindelijk iemand écht naar haar luisterde.

Het idee dat ik met zo’n waardevol gesprek iemand weer een beetje op weg kan helpen, is waar ik het voor doe. Want soms kan het zo eenvoudig zijn. Met een luisterend oor maak je écht een verschil.”

DE OPVOEDINGSLIJN

Jeroen (42) - VRIJWILLIGER

Waarom ben jij vrijwilliger bij De Opvoedingslijn? **JEROEN:** “Vanuit mijn opleiding Gezinswetenschappen aan Odisee-hogeschool kregen we een sterke stimulans om via vrijwilligerswerk alvast ervaring op te doen in een sociale functie. Daarnaast ben ik papa van vier kinderen in een neurodivers gezin. Wij botsen zelf ook regelmatig op uitdagingen, wat mij in bepaalde situaties sterker maakt als ervaringsdeskundige.”

Welk gesprek zal je nooit vergeten?

JEROEN: “Mijn allereerste gesprek. Ik vond het best spannend om na de opleiding tot beantwoorder voor het eerst zelf de telefoon op te nemen. Het was meteen een heel intens gesprek.

Een mama belde, zei ‘goeiemorgen’ en begon direct te huilen. We hebben anderhalf uur gepraat. Eerst heb ik vooral geluisterd, daarna dachten we samen na over een plan van aanpak. Je voelde dat ze helemaal uitgeput was.

Tegen het einde van het gesprek had ze opnieuw haar energie gevonden. Dat is toch mooi. Hoe je met een klein gebaar, zoals luisteren, toch zo veel kan geven.”

AWEL

Marlise

(41) - VRIJWILLIGER EN BESTUURSLID

Waarom ben jij vrijwilliger bij Awel?

MARLISE: “Al sinds mijn negentiende werk ik bij Awel. Als tiener zag ik een advertentie in de streekkrant: ze zochten vrijwilligers om mails te beantwoorden. Ondertussen beman ik nu, twintig jaar later, nog steeds de noodpermanentie en ben ik betrokken bij het bestuur. Tot 2025 was ik ook voorzitter bij Awel.”

Welk gesprek zal je nooit vergeten?

MARLISE: “Mailen is natuurlijk heel anders dan bellen. Het is trager, en je hebt zelden twee keer contact met dezelfde persoon. Een echt heen-en-weergesprek opbouwen lukt dus niet, maar je kan wel dieper ingaan op iemands verhaal en nadenken over je antwoord.

Soms zijn de vragen luchtig, zoals tips om te zoenen of tips over seks. Maar er zitten ook meer en meer zware verhalen over emotioneel welzijn tussen die blijven hangen. Zo mailden we ooit met een jongen die zelfmoordgedachten had.

Een tijd later kregen we een mail van zijn ouders. Hun zoon bleek overleden te zijn door zelfdoding. Ze hadden ontdekt dat hij contact had gehad met Awel en wilden ons bedanken, omdat we er voor hem waren op een moment dat hij dat nodig had.”

ZELFMOORDLIJN 1813

Mia (67) - VRIJWILLIGER

Waarom ben jij vrijwilliger bij

De Zelfmoordlijn? **MIA:** “Tien jaar geleden werd ik weduwe. Tegelijkertijd ging ik wat minder werken, waardoor ik meer vrije tijd kreeg. Ik zocht een manier om mijn sociaal engagement vorm te geven en zag een oproep van Zelfmoordlijn 1813. Vanaf het begin voelde ik de warmte van de organisatie, en sindsdien ben ik gebleven.”

Welk gesprek zal je nooit vergeten?

MIA: “Ik had ooit een oudere man aan de lijn die al een lang hulpverleningstraject achter de rug had. Voor hem leek alles uitzichtloos; er was niets meer om zich aan vast te houden. Toch kon ik hem op dat moment raken en hem doen beslissen om een zelfmoordpoging uit te stellen.

En dat uitstel is waardevol. Het betekent dat iemand nog even kan volhouden.

Aan het einde van het gesprek verraste hij me. Hij zei: ‘Ik ga u nog een gedicht voorlezen en dan ga ik inhaken’. Het was een mooi Engelstalig gedicht over eenzaamheid. Zonder het woord ‘dankjewel’ te gebruiken, bedankte hij me op zijn eigen manier.

Het was het mooiste cadeau dat ik ooit heb gekregen.”

TELE-ONTHAAL

Lotte (73) - VRIJWILLIGER

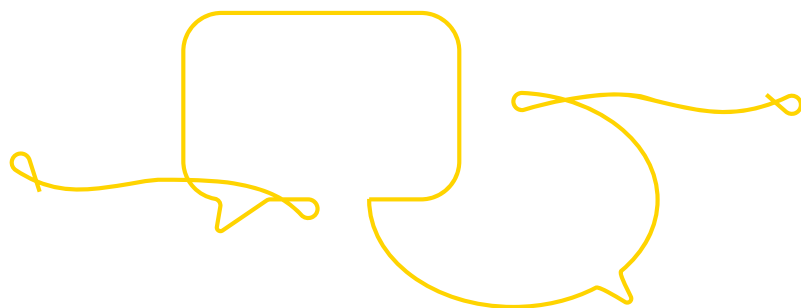
Waarom ben jij vrijwilliger bij

Tele-Onthaal? **LOTTE:** “Heel mijn leven heb ik in het onderwijs gestaan, maar in 2005 werd ik ernstig ziek. Ik kon niet meer gaan werken, maar wou wel nog steeds iets betekenen in de maatschappij. Ik ging toen op zoek naar een manier om een lichtpuntje te zijn voor mensen die het nodig hebben. Wat mij vooral interesseerde om als vrijwilliger bij Tele-Onthaal te starten, is het *luisterwerk*: er gewoon zijn voor iemand, zonder oordeel.”

Welk gesprek zal je nooit vergeten?

LOTTE: “Er zijn veel gesprekken die blijven hangen, maar de gesprekken tijdens de coronaperiode draag ik mijn hele leven mee. Want hoe langer de coronatijd duurde, hoe meer de gesprekken evolueerden van ‘angst om ziek te worden’ naar ‘angst om het niet vol te houden’.

Tijdens een nachtdienst in die periode belde een man mij op, luid huilend. Hij werkte als zorgkundige in een rusthuis en vertelde hoe hij een vrouw zag, hand in hand met haar man die zijn laatste adem uitblies. Nog geen seconde na het overlijden moest het lichaam van die man worden weggenomen om verdere besmettingen te voorkomen. Dat beeld, hoe die vrouw achterbleef terwijl haar man onmiddellijk werd ingepakt en meegenomen, heeft dagen in mijn hoofd gespeeld. Ik voelde mij machteloos. Zo’n verdriet kan je niet oplossen. Maar tegelijk voelde ik ook hoe belangrijk het was dat die zorgkundige zijn verhaal ergens kwijt kon. Op zo’n moment neem je als beantwoorder dat gesprek mee naar huis. Dan moet je op zoek naar manieren om die emoties te verwerken en toch opnieuw ruimte te maken voor een volgende oproep.”





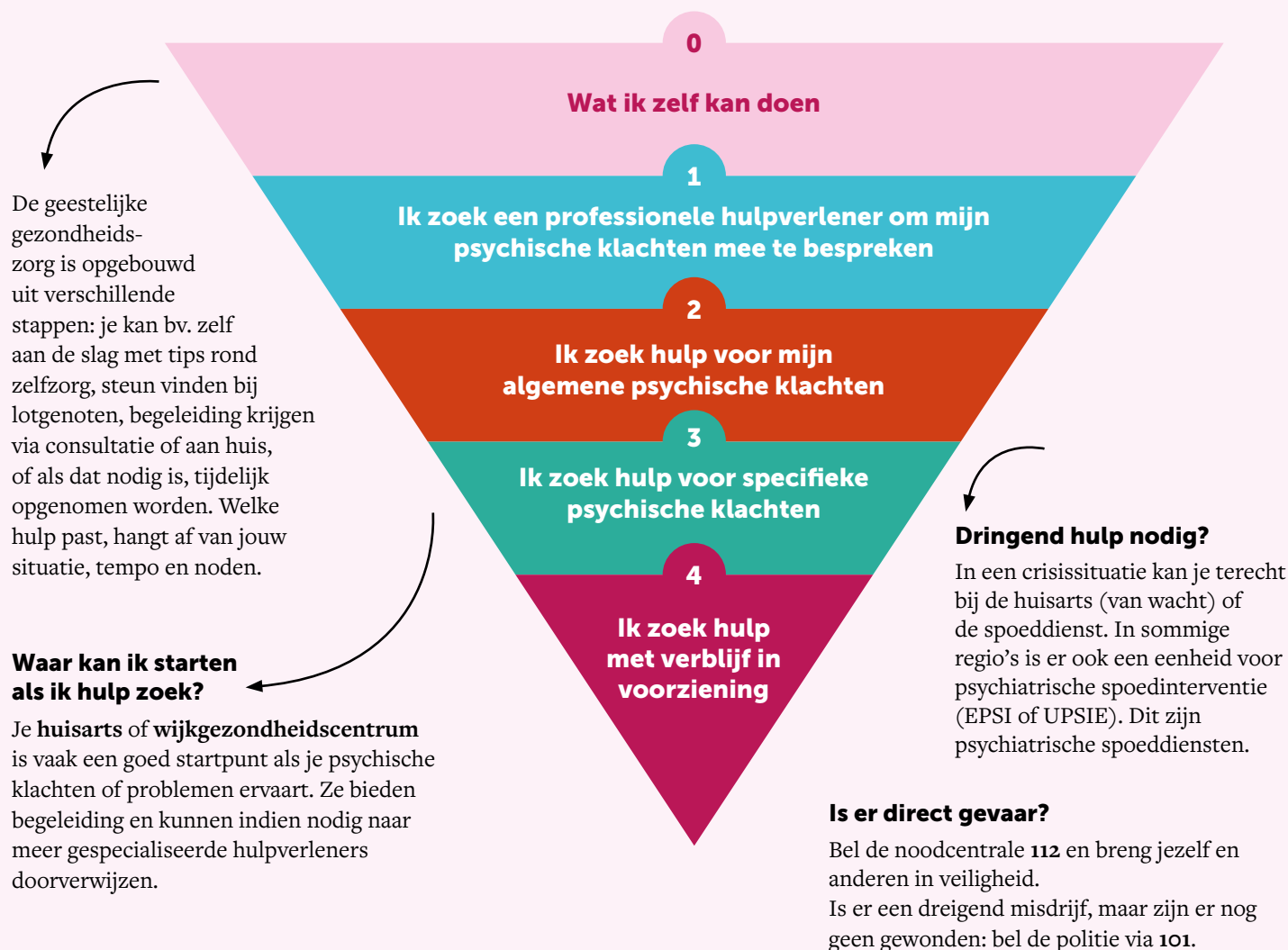
“Via therapie geraken kinderen en jongeren terug op pad. Ze leren de mist te breken en terug helder te zien. Het is een wisselwerking tussen het kind of de jongere en de hulpverlener: ze gaan samen op zoek, kijken met elkaar mee en pakken samen de dingen aan.”

Em. prof. dr. Peter Adriaenssens
Trauma jeugdpsychiater-psychotherapeut

Je geestelijke gezondheid: waar kan je terecht als het (even) niet meer lukt?

Psychische hulp bestaat vandaag in veel verschillende vormen. Toch weten veel mensen niet waar ze moeten beginnen wanneer het psychisch moeilijk gaat. Gelukkig hoeft je dat ook niet alleen uit te zoeken. Onderstaand overzicht helpt je op weg.

Verschillende stappen in de hulpverlening



STAP 0

Zorg begint vaak dichtbij

Geestelijke gezondheid draait niet alleen om therapie of medicatie. Ook kleine dingen kunnen je draagkracht versterken of een waardevolle aanvulling zijn op professionele hulp.

Wat kan ondersteunen?

- ✓ voldoende rust nemen
- ✓ bewegen
- ✓ praten met iemand die je vertrouwt
- ✓ structuur behouden of installeren
- ✓ tijd maken voor wat energie geeft

Ook je **directe omgeving**, zoals familie, vrienden en collega's, kan een grote steun zijn.

Daarnaast bestaan er heel wat **laagdrempelige initiatieven**:

- ✓ hulplijnen
- ✓ online hulp
- ✓ zelfhulpgroepen
- ✓ buddywerkingen
- ✓ HerstelAcademies

STAP 1

Praat met een professional

Wie hulp zoekt, hoeft niet meteen te weten welke zorg nodig is. Een huisarts en/of wijkgezondheidscentrum (WGC) kunnen helpen om je klachten bespreekbaar te maken en samen te bekijken welke ondersteuning passend is.

Daarnaast kan je ook rechtstreeks terecht bij:

- ✓ een (eerstelijns)psycholoog of -orthopedagoog
- ✓ het CAW
- ✓ een psychotherapeut

Voor kinderen en jongeren zijn er onder meer het CLB, JAC, OverKop-huizen en TEJO.

“

Wat héél belangrijk is, is dat je een goede hulpverlener treft waar je fijn mee kan praten.

STAP 2 EN 3



Wanneer meer gespecialiseerde hulp nodig is

Soms volstaat een kort begeleidingstraject, maar je kan ook nood hebben aan meer gespecialiseerde ondersteuning. In de ambulante geestelijke gezondheidszorg krijg je professionele hulp dicht bij of aan huis, en zonder opname. Soms heb je hiervoor een doorverwijzing nodig van je huisarts of een andere hulpverlener.

Voor ambulante zorg kan je terecht bij:

- ✓ een (zelfstandig) psycholoog/orthopedagoog, psychiater of psychotherapeut
- ✓ een centrum geestelijke gezondheidszorg (CGG)
- ✓ een mobiel (crisis)team
- ✓ een psychiatrisch dagziekenhuis
- ✓ ambulante verslavingszorg
- ✓ een ambulant psychosociaal revalidatiecentrum

Voor kinderen en jongeren zijn er onder meer centra voor ambulante revalidatie (CAR) en centra geestelijke gezondheidszorg (CGG).



Wil je meer weten over wat deze zorgvormen inhouden?

Raadpleeg de Te Gek!?-brochure over het zorglandschap (www.tegek.be/brochures) of check www.tegek.be/zorgvormen.

STAP 4



(Tijdelijke) opname

Soms is een opname nodig om tot rust te komen, jezelf te beschermen of beter aan je herstel te werken. Dit wordt residentiële geestelijke gezondheidszorg genoemd.

Dat kan in:

- ✓ een psychiatrische afdeling van een algemeen ziekenhuis (PAAZ)
- ✓ een psychiatrisch ziekenhuis (PZ) of psychiatrisch centrum (PC)

Personen met ernstige langdurige psychische problemen kunnen daarnaast bij de volgende zorgvormen terecht:

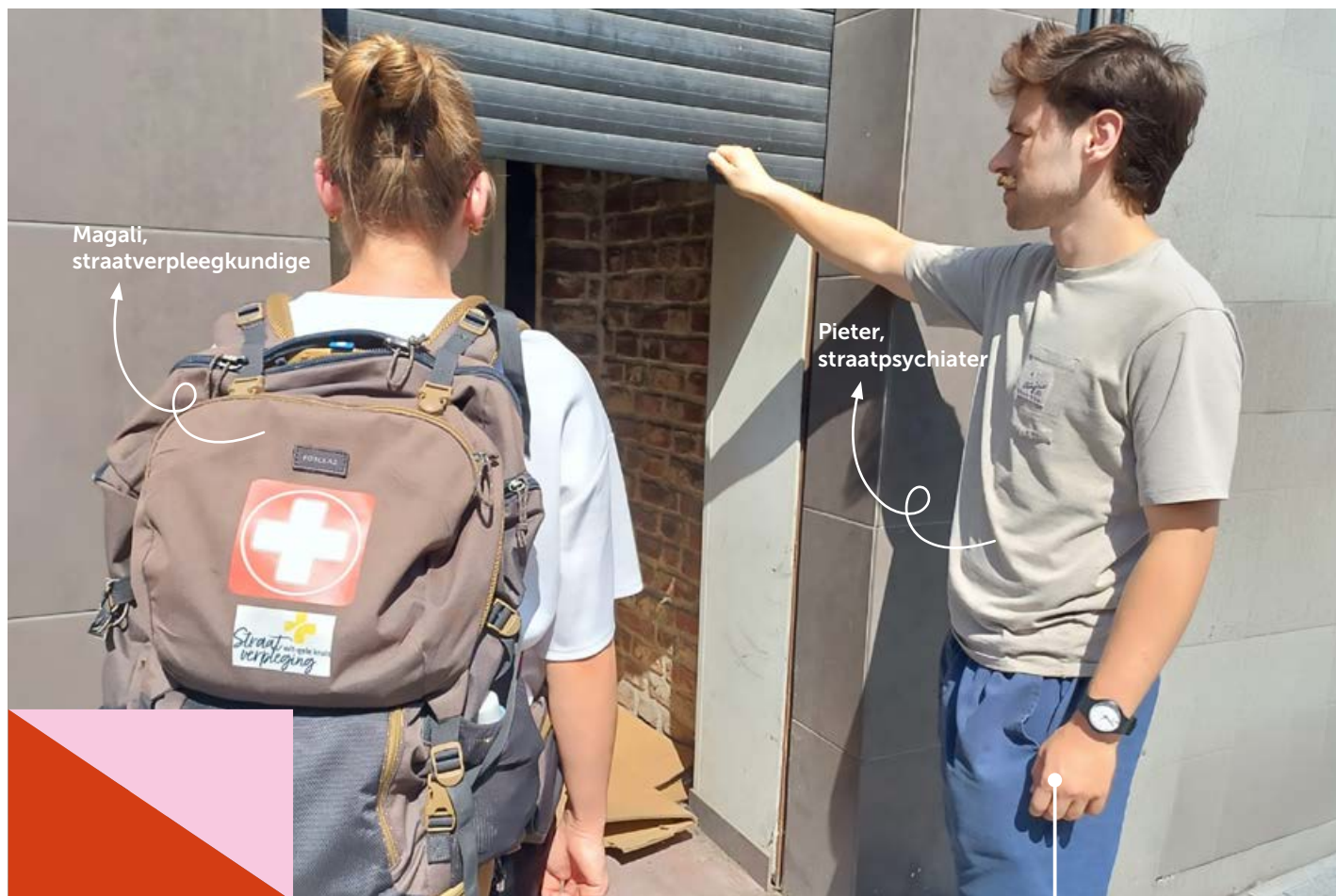
- ✓ een residentieel psychosociaal revalidatiecentrum
- ✓ een initiatief beschut wonen (IBW)
- ✓ een psychiatrisch verzorgingstehuis (PVT)

Ook forensische zorg zet in op herstel

Forensisch psychiatrische centra (FPC's) begeleiden mensen met ernstige psychische problemen die een strafbaar feit hebben gepleegd. De focus ligt niet alleen op veiligheid, maar ook op behandeling, herstel en weer aansluiting vinden bij de samenleving. Binnen een FPC werken verschillende hulpverleners intensief samen rond therapie, begeleiding en toekomstperspectief.

“

Blijf luisteren naar jezelf en praat erover. Krop het niet op.



Het **MEDISCH STRAATTEAM** van Sint-Truiden is een samenwerking tussen het Wit-Gele Kruis, de stad Sint-Truiden en Zorggroep Myna. Het team bestaat uit verpleegkundigen Ivo, Ilvie en Magali en psychiater Pieter. Ze bieden medische en psychische ondersteuning aan mensen die moeilijk toegang vinden tot de reguliere zorg, zoals dak- en thuislozen, mensen met een verslaving, sociaal geïsoleerde personen en andere maatschappelijk kwetsbare groepen. Het team trekt actief de straat op en is zichtbaar aanwezig op plaatsen waar mensen hen gemakkelijk kunnen aanspreken. Deze laagdrempelige en mensgerichte aanpak bouwt vertrouwen op. Samen met partners zoals het OCMW, ziekenhuizen en opvangvoorzieningen helpt het medisch straatteam mensen de weg terug te vinden naar de zorg die ze nodig hebben.

HET LAATSTE WOORD

gaat naar...

Elisabeth Lucie Baeten

In *Er is niks* vertelt Elisabeth Lucie Baeten over de zoektocht naar de oorzaak van de constante onrust in haar hoofd en de chronische pijn in haar lichaam. Er was wel degelijk iets. Er was zelfs heel veel. Op het einde krijgt ze de diagnose autismespectrumstoornis (ASS). Geen écht einde, want de reis om zichzelf te begrijpen is nog maar net begonnen.

Tekst: Astrid Van der Schueren - Foto: Nathalie Samain

“Dat het opkroppen van gevoelens slecht is voor je geestelijke gezondheid, heb ik aan den lijve ondervonden. Wanneer je zenuwstelsel overbelast is, krijg je vroeg of laat lichamelijke klachten, zoals buikpijn of ademhalingsproblemen. Tegelijk werkt fysieke pijn door op je gemoed. *It works both ways*. Praten is mega belangrijk wanneer je niet goed in je vel zit. Alleen begreep ik jarenlang niet wáárom ik me zo slecht voelde. En als je geen woorden hebt, is het moeilijk om ze uit te spreken. Het duurde ook even voor ik ontdekte welke hulp bij mij paste. Zelfs op de bank bij de psycholoog hield ik vaak de schijn nog op. Volstrekt absurd als je bedenkt dat je die mens net betaalt om eerlijk te kunnen zijn. Maar goed, niet elke therapievorm werkt voor iedereen. Een lichaams- en traumagerichte aanpak bleek voor mij het meest effectief. Daarom is het belangrijk dat organisaties zoals Te Gek!? tonen hoeveel vormen van hulp er bestaan. We moeten dieper durven graven om de juiste hulp te vinden.

‘Je hoeft met zo’n label niks te doen. Je hebt dat niet nodig. Dat zal vanzelf ook niets veranderen, maar dan weet je het tenminste.’
‘Wat weet ik dan?’
‘Dat er iets is.’

FRAGMENT UIT: ‘ER IS NIKS’.

De diagnose en de begeleiding die ik het voorbije jaar kreeg, maken dat ik vandaag op een betere plek sta. Veel mensen vragen me hoe het ondertussen met me gaat, in de hoop dat ik zal zeggen dat alles magisch opgelost is. Dat ik ‘genezen’ ben. Maar zo werkt het niet. Ik voel me nog

regelmatig overweldigd. Maar ik begrijp eindelijk waar dat vandaan komt.

Helen heeft geen afgelijnd begin, midden en *happy* end. Het leven is geen Disneyfilm. Maar ik heb vandaag wel de strijdvaardigheid en de handvatten om met al die gevoelens aan de slag te gaan. En dat is veel waard. Het mooiste aan mijn boek is hoeveel verbinding het creëert: van spontane huilbuien in een koffiebar tot intense groepsgesprekken na een voorleesavond. Zoveel mensen herkennen zich in mijn verhaal. Het geeft hen hopelijk dat duwtje om zelf op zoek te gaan naar hulp en antwoorden. Maar het boek heeft ook mijn wereld veranderd. Ik heb een community gevonden. Daardoor voel ik me niet langer vreemd of alleen. En misschien is dat wel het beste medicijn.”



Wie is Elisabeth Lucie Baeten?

Schrijfster, scenariste, actrice en mediapersoonlijkheid

• Je kent haar o.a. van de kinderboeken ‘En ze leefden nog’ (2022) en ‘En ze leefden nog altijd’ (2024), haar satirische alter ego’s op Instagram: Katrien van Politiek PR’ en ‘Julie van Showbizz PR’ en tv-programma’s zoals *Dancing with the Stars* en *The Masked Singer*. • In 2026 verscheen haar debuutroman ‘Er is niks’ bij Uitgeverij Pelckmans • Elisabeth is 35 jaar en woont met haar man en twee kinderen in Antwerpen



Er is niks –
Elisabeth Lucie Baeten, € 24,50 –
Uitgeverij Pelckmans



**Eén persoon op drie
krijgt ooit te maken met
psychische problemen.**



**TOCH PRATEN WE
VAAK NIET OVER
HOE WE ONS ÉCHT VOELEN.
EN ZOEKEN WE PAS
LAAT NAAR HULP.**

Te Gek!? helpt je op weg!

- ✓ betrouwbare info over psychische klachten en problemen
- ✓ praktische tips om voor jezelf en je naasten te zorgen
- ✓ hoe en waar vind je gepaste hulp?

**Ontdek op tegek.be onze
campagnes en betrouwbare info**

Doorbreek het taboe. Doe een gift
of zet een actie op via actie.tegek.be



**Te
GEK!?**