

DOCUMENTAIRES

DOCU “JONGEREN ONDERWEG MET TE GEK!?”

Sinds 2011 organiseert het project Te Gek!? elke zomer, gekoppeld aan de Tour de France, een beeldvormingsweek in Frankrijk om psychische problemen bespreekbaar te maken. Vorig jaar werd gekozen voor het thema 'Jongeren en geestelijke gezondheid'. Aan de hand van zes portretten van jongeren gaat de documentaire dieper in op de vraag hoe het komt dat ze op jonge leeftijd met psychische problemen in aanraking kwamen en hoe ze er zich nadien wisten tegen te wapenen. Naast hun getuigenissen en de inzichten in de problematieken is de tocht soms zwaar en onvoorspelbaar. Wanneer de vermoeidheid toeslaat, dringen oude emoties zich op en wordt de projectweek op zich een bron van communicatie en kennis.

De documentaire Jongeren onderweg met Te Gek!? is van Bart Van Wanzeele, het psychiatrisch ziekenhuis Diest en Te Gek!?



Gratis (max 3 stuks per school)

DOCUMENTAIRE ‘INGEWIKKELD’

Over het verhaal van Sven verscheen de **documentaire “Ingewikkeld” van Poolhert Productions.**



INGEWIKKELD is het verhaal van een man die, na jarenlange strijd, een manier heeft ontwikkeld om met zijn psychische aandoening te leven door middel van kunst, verbeeldingskracht en innovatie. Sven is echtgenoot, vader en kunstenaar. Hij worstelt met een bipolaire en schizo-affectieve stoornis waardoor hij lange periodes van zware psychosen heeft gekend.

INGEWIKKELD wil aantonen dat een psychische aandoening ook een bron van creativiteit en inventiviteit kan bevatten. Met deze film geven de makers geen label, maar een gezicht aan psychose. Psychische problemen zijn nog al te vaak een taboe

in de Westerse maatschappij en mensen die lijden onder een psychische stoornis zijn dikwijls het slachtoffer van stigmatisering. Zo krijgen zij -ook na afloop van hun psychiatrische behandeling- eerder moeilijk een plaats binnen de samenleving toegekend.

Scholen kunnen deze documentaire bestellen voor 18€

Sven geeft ook lezingen (zie onder 'lezingen') en er verscheen een boek over zijn leven eveneens met de titel "Ingewikkeld" (te vinden onder literatuur)

LITERATUUR

literatuur leerkrachten

TE GEK!? NOVELLES

Ish Ait Hamou schreef de eerste Te Gek!? novelle: **Als je iemand verliest die je niet kan verliezen.**

Soms kan het behoorlijk fout gaan. Dat is precies wat er gebeurt bij dokter Sheila. Het leven lachte haar toe. Ze was een topchirurg, werkte in een vermaard ziekenhuis en had de beste man ter wereld. Tot het noodlot haar genadeloos trof. Sheila wordt overgeplaatst naar een eenvoudig ziekenhuis in een klein stadje en zal daar moeten vechten tegen vele vooroordelen. En vooral tegen zichzelf. De spoken in haar hoofd zijn immers een goed bewaard geheim. Onderweg naar haar nieuwe leven ontmoet ze in de trein Sulayman, een Palestijnse vluchteling die twee jaar in het land verblijft. Een paar dagen later komt er een spoedgeval binnen in het nieuwe ziekenhuis. Een man is zwaar toegetakeld door messteken. Dokter Sheila wordt erbij gehaald. Ze is bloednerveus. Ze wil vooral niet dat de geschiedenis zich herhaalt...

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)

De tweede Te Gek!? novelle werd geschreven door Vlaamse auteur **Christophe Vekeman** met als titel **Gezellig is anders.**

"Gezellig is Anders" vertelt het verhaal van Ralph, zesendertig jaar, cameraman voor een regionale televisiezender en minnaar van een getrouwde vrouw. Hij besluit op een dag de kwaadaardigheid van de mensen in het algemeen en die van hemzelf in het bijzonder niet langer voor lief te nemen. Van nu af aan heeft hij nog slechts één streefdoel in zijn leven: het creëren van wat hij zelf hardnekkig als 'gezelligheid' aanduidt. De gevolgen zijn op zijn zachtst gezegd drastisch te noemen.

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)

Ook "**Lena**", de derde novelle, geschreven door **Brenda Froyen** is te verkrijgen.

Lena werkt nog maar een maand als psychiatrisch verpleegkundige op de crisisafdeling als een patiënt wordt binnengebracht: onder politiebegeleiding, de handen geketend, een gevaar voor zichzelf. Hij hallucineert, slaat wartaal uit en beweert dat hij bijzonder is. Tijdens zijn verpleging kan Lena dat laatste alleen maar bevestigen. Maar hoe bijzonder mag je een patiënt vinden?

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)



Onze meest recente novelle **'Het zusje van de buurvrouw'** is de vierde Te Gek!?-novelle (vanaf eind maart 2018 verkrijgbaar in de boekhandel en op onze webshop).

In opdracht van Te Gek!? schreef **Margot Vanderstraeten** een verhaal rond het thema 'signaalherkenning' bij psychische problemen. Ze koos voor anorexia. Dit verhaal is geënt op gesprekken met patiënten, hun familieleden en hun hulpverleners.

Louis en Zaida zijn burens. Hoewel beide twintigers al meer dan een jaar naast elkaar wonen, hebben ze geen contact. Tot een lekkende waterleiding daar verandering in brengt. De tongen komen los, maar over hun privéleven zijn ze beiden erg gesloten. Zaida, die Marokkaanse roots heeft, zwijgt nadrukkelijk over haar familie, Louis, die homo is, praat liever over eten. Wanneer Zaida halsoverkop naar het buitenland vertrekt, laat ze Louis achter met een koekjesdoos vol herinneringen aan haar overleden zusje Nadja. Hij duikt in de vele grote en kleine gevechten die ze voerde: binnen haar familie, tegen de vooroordelen, maar vooral ook tegen zichzelf.

Novelle – 14€ (normale prijs 17,5€)

BRENDA FROYEN - KORTSLUITING IN MIJN HOOFD



Brenda is pas bevallen van haar derde zoontje als ze een postpartumpsychose krijgt. Deze aandoening treft één op duizend vrouwen. Ze heeft hallucinaties waarbij de grens tussen realiteit en waan vervaagt. Haar psychose haalt haar hele leven en dat van haar omgeving overhoop. *Kortsluiting in mijn hoofd* is het relaas van Brenda's zoektocht naar hulp.

Fragmenten uit verplegingsrapporten en het dagboek van haar man en zus geven een totaalbeeld van hoe de psychose verloopt. Het boek is een aanklacht tegen de vaak willekeurige, dwingende en soms vernederende behandeling van psychiatrische patiënten.

Overmedicalisering, gedwongen opname en het gebruik van isoleercellen zijn schering en inslag. Maar het is ook een verhaal van hoop. Hoop op herstel en op het doorbreken van het taboe dat rust op psychologische ziekten. Brenda Froyen wil een maatschappelijk debat over de behandeling van psychiatrische patiënten op gang brengen. Aangrijpend en verhelderend beeld van wat er in iemand omgaat tijdens een psychose. Het is een pleidooi voor meer menselijkheid in de omgang met de patiënt.

Boek kortsluiting – €15 (normale prijs: 19,99€)

BRENDA FROYEN - UITGEDOKTERD



Drie opnames waarvan twee gedwongen, isoleercellen, fixatie, dwangmedicatie. Na haar ervaringen wilde Brenda Froyen aanvankelijk niets meer met de psychiatrie te maken hebben, ze was 'uitgedokterd'. Maar er bleek nog zoveel uit te zoeken in de geestelijke gezondheidszorg. Vanuit haar eigen ervaringen en die van lotgenoten maakt ze in dit boek haar eigen Froyaanse plan op voor een humanere psychiatrie. Op een anekdotische manier deelt ze haar bedenkingen en doet concrete voorstellen hoe het beter kan. Ze legde haar ideeën voor aan vooraanstaande psychiaters, psychologen en ervaringsdeskundigen. Het resultaat is een praktisch boek met ideeën van o.a. Dirk De Wachter, Stijn Vanheule en Jim Van Os. Thema's als 'stigma', 'medicatie', maar ook 'dwang' en 'de vermaatschappelijking van de zorg' komen aan bod.

Boek Uitgedokterd - €15 (normale prijs: 19,99€)

BOEK INGEWIKKELD

Sven kreeg in zijn jonge leven af te rekenen met twee psychosen. In een lezing en aan de hand van video- en beeldmateriaal toont hij hoe hij de ziekte verwerkt heeft door tuin- en andere creatieve ontwerpen te maken, en ook hoe hij ermee omgaat door ze vorm te geven in kunstinstallaties en performances. Hij vertelt zijn verhaal in de hoop dat betere kennis kan leiden tot meer begrip en minder stigma.

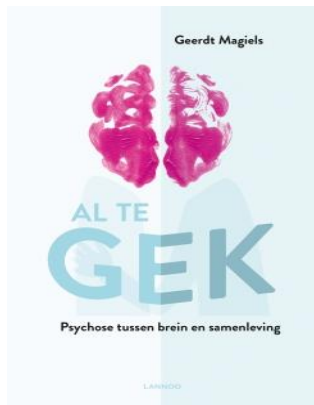


Over het leven van Sven verscheen ook het boek "Ingewikkeld". Dit boek verkent ondertussen de hersenen en de psyche en hoe het daarmee fout kan gaan, zoekt naar de verbanden tussen gekte en creativiteit en naar de verschillen tussen normaal en niet-normaal, schetst de stand van zaken in de psychiatrie en biedt inzicht in ziekte en herstel. Naast de lezing kunnen scholen ook het boek bestellen via onze scholencampagne.

Sven geeft ook lezingen (zie 'lezingen') en er verscheen ook een documentaire over zijn verhaal (zie 'documentaires').

BOEK AL TE GEK!?

Al Te Gek – Psychose tussen brein en samenleving van **Geerd Magiels**



Geerd Magiels geeft inzicht in de problematiek van psychose en van mensen die psychisch afwijken van de 'norm'. Aan de hand van gesprekken met specialisten-psychiaters en onderzoekers, zoals Erik Thys, Marc De Hert en Inez Germeys schetst hij de lange weg die de voorbije decennia is afgelegd op het vlak van onderzoek, behandeling en sensibilisering. Maar hij stelt ook kritische vragen over het blijvende stigma dat op psychische problemen rust, ontmaskert hardnekkige misverstanden en toont haarfijn aan waar wij als maatschappij tekortschieten.

Geerd Magiels is bioloog en filosoof. Hij schrijft over wetenschap en kunst en culinaria, over biologie, breinen en genen. Ook te horen op de radio en te lezen in de krant.

Boek – 15€ (normale prijs 21,5€)

Geerd Magiels geeft ook lezingen voor (hoge) scholen (zie 'lezingen')

VERBORGEN KOPZORGEN – LESLIE HODGE



Eén op drie Belgen geeft aan met psychische problemen te kampen. Dat zijn onthutsende cijfers. Nog onthutsender is dat we er niet in slagen om die problemen een halt toe te roepen. Ook steeds meer jongeren worstelen met psychische problemen. Vaak durven ze niet aan de bel trekken en blijft hun probleem te lang onder de radar. Hierdoor beginnen ze aan het leven met een extra zware rugzak.

VRT-journaliste en psychologe Leslie Hodge ging in gesprek met tien bekende mensen over hun psychisch probleem. Wat als je jarenlang last hebt van paniekaanvallen, zoals Otto-Jan Ham? Je moeilijk rust

vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampt, zoals Kate Ryan?

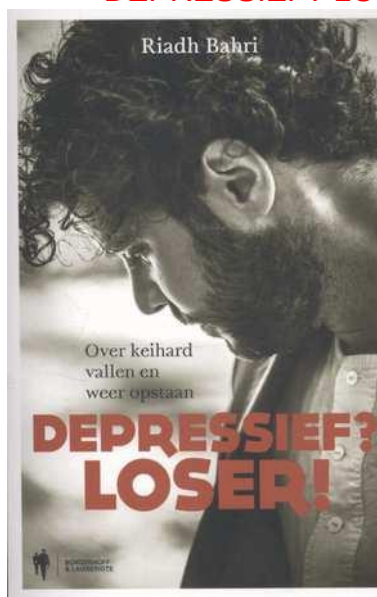
Ze bundelde tien aangrijpende verhalen die elk op hun manier tonen hoe een psychisch probleem je leven kan bepalen. Hoe moeilijk het kan zijn juiste hulp te vinden. Maar ook hoe een psychisch probleem leefbaar kan worden, of zelfs kan worden overwonnen. Ze schetst zo niet alleen een portret van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar toont ook aan hoe belangrijk het is een dergelijk probleem op tijd te herkennen en gerichte hulp te zoeken.

Scholen kunnen ook een lezing boeken over dit boek en de thema's die er in worden aangesneden. ([link naar pagina lezingen](#))

BOEK: €15 (normale prijs 19,99€)

Leslie Hodge geeft ook lezingen voor (hoge) scholen (zie 'lezingen')

DEPRESSIEF? LOSER! VAN RIADH BAHRI



Op het scherm was Riadh Bahri een gevatte VRT-reporter met een brede glimlach, een geslaagde jongeman in de fleur van zijn leven. Buiten beeld kampte Riadh echter met een slopende depressie. Overmand door verdriet sloot hij zich vaak urenlang huilend op in een donker toilet. Uiteindelijk stopte hij met werken, lag enkel nog in bed, waste zich niet en at nauwelijks. De schaamte was enorm. Een depressie is toch voor zwakkelingen?

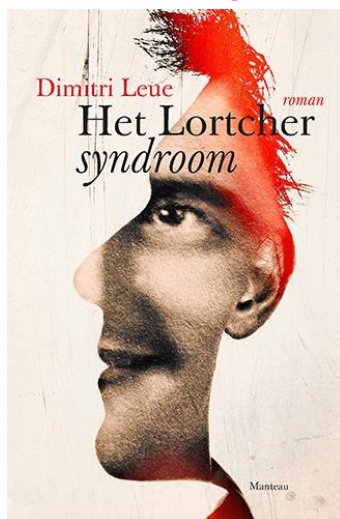
De wanhoop nabij nam Riadh de moedige beslissing om de wereld te tonen hoe een depressie zich meester maakt van je leven. Hij filmde zichzelf en hield er een rauw dagboek op na. Een beklijvend relaas dat recht naar de keel grijpt.

Naast de dagboekfragmenten lees je in *Depressief? Loser?* hoe Riadh vandaag terugkijkt op zijn donkerste

dagen. Treffend en inspirerend beschrijft hij hoe hij de draad van zijn leven

opnieuw oppakt, stap voor stap...
Boek: €15 (normale prijs 19,99€)

DIMITRI LEUE – HET LORTCHER SYNDROOM



'Het Lortchersyndroom' is het indringende fictiedebuut van Dimitri Leue. Een tragikomische roman over een familievloek die hem niet onberoerd laat: de dementerende geest. Peer Lortcher. Een niet onverdienstelijk componist die huwde met de geliefde van zijn broer nadat die overleden was in Congo. De man die zijn vrouw Josephine eenmaal bedroog met 'een negerin met dikke tetten'. Kleine Peer. Die met harde hand werd opgevoed door zijn grootvader nadat zijn ouders waren omgekomen bij een auto-ongeluk, en die de liefde voor muziek meekreeg van zijn Nonkel Tuur. Peer, drager van de Ziekte. Vader van Marcel Lortcher, die met lede ogen aanziet hoe dementie knaagt aan de geest van zijn vader en vastbesloten is de connectie met hem niet te verliezen.

Boek: €15 (normale prijs 19,99€)

BOEK 'MIJN KIND IS HOOGGEVOELIG' - Lannoo



Hooggevoeligheid komt voor bij 15 tot 20 % van de kinderen. Toch bestaan nog heel wat misverstanden rond dit persoonlijkheidskenmerk, waardoor kinderen niet altijd de ondersteuning krijgen die ze nodig hebben. Dit boek geeft antwoord op vragen waarmee hoogsensitieve kinderen en hun omgeving geconfronteerd worden. Wat is hooggevoeligheid precies? Wat zijn de signalen? Hoe pak je hooggevoelige kinderen het beste aan? De auteurs vertrekken daarbij vanuit de talenten van het kind, en tonen aan hoe je het zelfvertrouwen van een hooggevoelig kind kunt versterken zodat het beter leert omgaan met de prikkels van buitenaf.

De vele praktijkvoorbeelden, praktische tips en concrete adviezen voor thuis en op school maken van 'Mijn kind is hooggevoelig' een ideale basissgids voor ouders,

leerkrachten en hulpverleners.

De auteurs:

Ilse Van den Daele is oprichter en voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen (HSP Vlaanderen) & *Linda T'Kindt* is gezinswetenschapster en begeleidde reeds vele hoogsensitieve kinderen en jongeren.

Boek: 20 €

Scholen kunnen ook een lezing boeken over dit thema (zie 'lezingen')

BOEK SOUL – EEN BOEK TER PREVENTIE VAN ZELFDODING



Omdat elk hart een ziel nodig heeft

Meer dan duizend zelfmoorden per jaar in Vlaanderen, dat zijn er drie per dag. Eén op vier Vlamingen krijgen in hun leven te maken met psychologische problemen.

Harde feiten en cijfers. Met het project Soul proberen de auteurs en het Centrum ter Preventie van Zelfdoding mensen bewuster te maken van deze problematiek. Een unieke manier om de Zelfmoordlijn, die voor zoveel mensen een reddingsboei is, in de kijker te zetten.

Tientallen bekende Vlamingen werkten vrijwillig mee om dit boek op te luisteren met hun aanwezigheid: met hun donkere, trieste kant, en met hun lichte, blijde kant. De foto's worden omkaderd door getuigenissen van psychologen, psychiaters, vrijwilligers bij CPZ, patiënten, nabestaanden, hulpverleners...

Boek: 25€

literatuur leerlingen (VANAF 15 JAAR)

TE GEK!? NOVELLES

Ish Ait Hamou schreef de eerste Te Gek!? novelle: **Als je iemand verliest die je niet kan verliezen.**

Soms kan het behoorlijk fout gaan. Dat is precies wat er gebeurt bij dokter Sheila. Het leven lachte haar toe. Ze was een topchirurg, werkte in een vermaard ziekenhuis en had de beste man ter wereld. Tot het noodlot haar genadeloos trof. Sheila wordt overgeplaatst naar een eenvoudig ziekenhuis in een klein stadje en zal daar moeten vechten tegen vele vooroordelen. En vooral tegen zichzelf. De spoken in haar hoofd zijn immers een goed bewaard geheim. Onderweg naar haar nieuwe leven ontmoet ze in de trein Sulayman, een Palestijnse vluchteling die twee jaar in het land verblijft. Een paar dagen later komt er een spoedgeval binnen in het nieuwe ziekenhuis. Een man is zwaar toegetakeld door messteken. Dokter Sheila wordt erbij gehaald. Ze is bloednerveus. Ze wil vooral niet dat de geschiedenis zich herhaalt...

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)

De tweede Te Gek!? novelle werd geschreven door Vlaamse auteur **Christophe Vekeman** met als titel **Gezellig is anders.**

"Gezellig is Anders" vertelt het verhaal van Ralph, zesendertig jaar, cameraman voor een regionale televisiezender en minnaar van een getrouwde vrouw. Hij besluit op een dag de kwaadaardigheid van de mensen in het algemeen en die van hemzelf in het bijzonder niet langer voor lief te nemen. Van nu af aan heeft hij nog slechts één streefdoel in zijn leven: het creëren van wat hij zelf hardnekkig als 'gezelligheid' aanduidt. De gevolgen zijn op zijn zachtst gezegd drastisch te noemen.

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)

Ook “**Lena**”, de derde novelle, geschreven door **Brenda Froyen** is te verkrijgen.

Lena werkt nog maar een maand als psychiatrisch verpleegkundige op de crisisafdeling als een patiënt wordt binnengebracht: onder politiebegeleiding, de handen geketend, een gevaar voor zichzelf. Hij hallucineert, slaat wartaal uit en beweert dat hij bijzonder is. Tijdens zijn verpleging kan Lena dat laatste alleen maar bevestigen. Maar hoe bijzonder mag je een patiënt vinden?

Novelle – 12€ (normale prijs 15€)



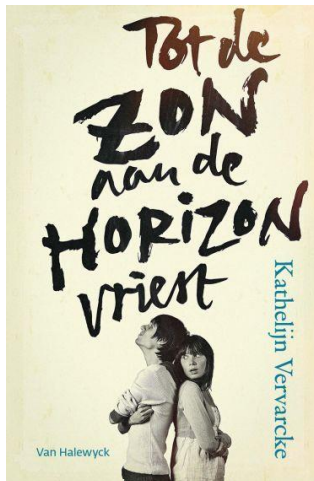
Onze meest recente novelle '**Het zusje van de buurvrouw**' is de vierde Te Gek!?-novelle (vanaf eind maart 2018 verkrijgbaar in de boekhandel en op onze webshop).

In opdracht van Te Gek!? schreef **Margot Vanderstraeten** een verhaal rond het thema 'signaalherkenning' bij psychische problemen. Ze koos voor anorexia. Dit verhaal is geënt op gesprekken met patiënten, hun familieleden en hun hulpverleners.

Louis en Zaida zijn burens. Hoewel beide twintigers al meer dan een jaar naast elkaar wonen, hebben ze geen contact. Tot een lekkende waterleiding daar verandering in brengt. De tongen komen los, maar over hun privéleven zijn ze beiden erg gesloten. Zaida, die Marokkaanse roots heeft, zwijgt nadrukkelijk over haar familie, Louis, die homo is, praat liever over eten. Wanneer Zaida halsoverkop naar het buitenland vertrekt, laat ze Louis achter met een koekjesdoos vol herinneringen aan haar overleden zusje Nadja. Hij duikt in de vele grote en kleine gevechten die ze voerde: binnen haar familie, tegen de vooroordelen, maar vooral ook tegen zichzelf.

Novelle – 14€ (normale prijs 17,5€)

Tot de zon aan de horizon vriest – Kathelijne Vervarcke

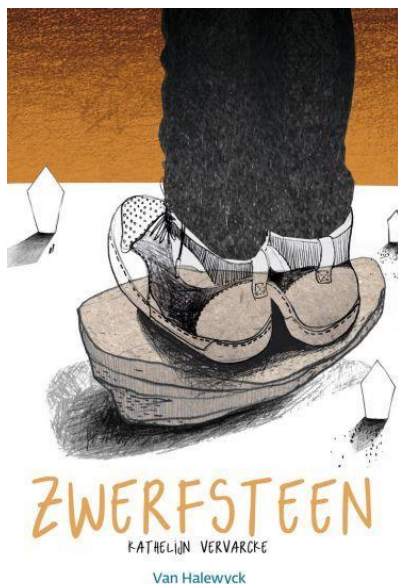


Lander en Chinouk hebben allebei een moeder met een psychotische kwetsbaarheid. Al snel ontstaat er een grote vertrouwelijkheid tussen hen. Om de gapende krater in hun hart te vullen, klampen de tieners zich stevig aan elkaar vast. Beide gezinnen gaan echter anders om met de ziekte van hun moeder en dat stelt de relatie van Lander en Chinouk zwaar op de proef. Zal hun liefde sterk genoeg zijn om samen een nieuw evenwicht te vinden?

INKIJKEXEMPLAAR EN BESTELLEN VIA:

<https://www.vanhalewyck.be/tot-de-zon-aan-de-horizon-vriest.html#gref>

Zwerfsteen – Kathelijne Vervarcke



Mijn naam is Samuel O'Samba. Daarmee is het voornaamste over mij gezegd. O ja, en dat ik vandaag mijn moeder voor dood achtergelaten heb. Daar moet ik niet al te veel mee inzitten. Ik heb al genoeg geboet. Sterker nog, toen de misdaad zich aandiende, had ik het gevoel dat gerechtigheid eindelijk geschiedde. De 17-jarige Samuel krijgt voor het eerst de kans om zijn leven te veranderen. Het enige dat hij daarvoor moet doen is: niets. Terwijl zijn moeder in de garage zelfmoord aan het plegen is, trekt Samuel de deur achter zich dicht en slaat hij op de vlucht. Hoe is het zo ver kunnen komen? En zal Samuel verantwoording moeten afleggen?

Deze ontluisterende young adult-roman kruipt in het hoofd van een vereenzaamde, ontspoorde jongere, die over zijn moeizame leven vertelt als een harde grap.

INKIJKEXEMPLAAR EN BESTELLEN VIA:

<https://www.vanhalewyck.be/zwerfsteen.html>

Kathelijne geeft ook lezingen (zie 'lezingen')

VERBORGEN KOPZORGEN – LESLIE HODGE



Eén op drie Belgen geeft aan met psychische problemen te kampen. Dat zijn onthutsende cijfers. Nog onthutsender is dat we er niet in slagen om die problemen een halt toe te roepen. Ook steeds meer jongeren worstelen met psychische problemen. Vaak durven ze niet aan de bel trekken en blijft hun probleem te lang onder de radar. Hierdoor beginnen ze aan het leven met een extra zware rugzak.

VRT-journaliste en psychologe Leslie Hodge ging in gesprek met tien bekende mensen over hun psychisch probleem. Wat als je jarenlang last hebt van paniekaanvallen, zoals Otto-Jan Ham? Je moeilijk rust

vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampte, zoals Kate Ryan?

Ze bundelde tien aangrijpende verhalen die elk op hun manier tonen hoe een psychisch probleem je leven kan bepalen. Hoe moeilijk het kan zijn juiste hulp te vinden. Maar ook hoe een psychisch probleem leefbaar kan worden, of zelfs kan worden overwonnen. Ze schetst zo niet alleen een portret van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar toont ook aan hoe belangrijk het is een dergelijk probleem op tijd te herkennen en gerichte hulp te zoeken.

Scholen kunnen ook een lezing boeken over dit boek en de thema's die er in worden aangesneden. ([link naar pagina lezingen](#))

BOEK: €15 (normale prijs 19,99€)

LEZINGEN EN GETUIGENISSEN

GETUIGENISSEN

Scholen kunnen kiezen uit tal van ervarings(des)kundigen die hun hoopvol verhaal in de scholen komen brengen. Heel wat jongeren/mensen die ooit zelf met psychische problemen te maken hadden, zullen ook hun verhaal in de scholen kunnen vertellen. Hiervoor werkt Te Gek!? met ervaringsdeskundigen die opgeleid werden vanuit de VVGG, tevens werken we hiervoor samen met DENK.

De ervaringsdeskundigen zullen een overwegend hoopvol verhaal brengen met als boodschap: Praat erover, luister ernaar, maak tijd voor elkaar en zorg dat je bij mekaar terecht kunt. Je hoeft je niet te schamen; Iedereen kan te maken krijgen met psychische problemen, het kan iedereen overkomen en het overkomt vele jongeren. Zet de stap naar hulp indien nodig. Want er zijn veel mogelijkheden om hulp te zoeken, indien praten met mensen uit je omgeving niet meer voldoende is.

De school kan opteren voor een verhaal/getuigenis rond een bepaalde thematiek. Bvb depressie, angststoornis, verslaving, eetstoornis, psychose, zelfdoding, borderline, automutilatie, algemeen, enz..

GETUIGENIS: €60 per getuigenis

MUZIEKTHEATERVOORSTELLING DOOR GUY SWINNEN, PETER VAN TE GEK!?

Peter van Te Gek!? Guy Swinnen brengt het verhaal van zijn depressie en speelt tussendoor enkele gekende liedjes van The Scabs.

2x1u, max. 60 pers - € 500 (exl. BTW)

LEZING SVEN UNIK-ID

Sven kreeg in zijn jonge leven af te rekenen met twee psychosen. In een lezing en aan de hand van video- en beeldmateriaal toont hij hoe hij de ziekte verwerkt heeft door tuin- en andere creatieve ontwerpen te maken, en ook hoe hij ermee omgaat door ze vorm te geven in kunstinstallaties en performances. Hij vertelt zijn verhaal in de hoop dat betere kennis kan leiden tot meer begrip en minder stigma.



Over het leven van Sven verscheen ook het boek "Ingewikkeld". (zie literatuur) en de documentaire ingewikkeld (zie documentaire)
(max. 3u tot 300 pers) - € 200 + €50 vervoersonkost

LEZING LESLIE HODGE

Eén op drie Belgen geeft aan met psychische problemen te kampen. Dat zijn onthutsende cijfers. Nog onthutsender is dat we er niet in slagen om die problemen een halt toe te roepen. Ook steeds meer jongeren worstelen met psychische problemen. Vaak durven ze niet aan de bel trekken en blijft hun probleem te lang onder de radar. Hierdoor beginnen ze aan het leven met een extra zware rugzak.



vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampte, zoals Kate Ryan?

Hierover houdt ze lezingen maar schreef ze ook een boek (zie literatuur)

- **LEZING 1u + 15min vragen - < 20 pers. - € 300 + vervoersonkosten**
- **LEZING 1u + 15min vragen - > 20 pers. - € 350 + vervoersonkosten (geen limiet aantal leerlingen)**

LEZING OMGAAN MET HOOGSENSITIEVE JONGEREN



Lezing georganiseerd door HSP Vlaanderen

Ongeveer 1 op 5 mensen is hooggevoelig. Hooggevoeligheid of hoogsensitiviteit zorgt dikwijls voor een verhoogde kwetsbaarheid. Hooggevoelige jongeren voelen zich anders, vaak misbegrepen. Ze hebben dan ook een eigen informatieverwerkingssysteem wat nogal eens zorgt voor misverstanden. De veelheid van prikkels die op ons afkomen, in combinatie met onze snelle, prestatiegerichte informatiemaatschappij, maken dat hooggevoelige jongeren meer dan gemiddeld tijd en rust nodig hebben om alles verwerkt te krijgen. Vaak zijn zij zich daar zelf niet van bewust en/of krijgen ze de kans niet om alles te verwerken. Zo raken zij over hun toeren,

geïrriteerd en/of oververmoeid. Ook depressie en stressgerelateerde aandoeningen kunnen een gevolg zijn.

De lezing brengt een herkenbaar verhaal voor iedereen die met hoogsensitiviteit bij jongeren heeft te maken. Maar vooral een verhaal vol positiviteit. Want meestal maken een paar tools en een andere aanpak al een wereld van verschil. En laat nu net dat het verschil maken tussen de mogelijkheid om verdere psychische problemen te ontwikkelen of er veerkrachtig en positief mee om te gaan. HSP Vlaanderen wil hiermee ook aantonen hoe belangrijk het is hoogsensitiviteit te herkennen en erkennen, zodat jongeren zich positief veerkrachtig verder ontwikkelen.

2u + 15 min vragen - max 100 pers. - 300 euro

LEZING KATHELIJN VERVARCKE ROND KOPP en weerbaarheid (Kinderen van Ouders met Psychische Problemen)

Lezingen mogelijk op maandag- en dinsdagnamiddag

BIOGRAFIE

Kathelijn Vervarcke geeft haar stem aan de mensen die geen stem hebben. Zowel in haar historisch werk als in haar young adults drijft haar sociaal engagement boven.

De schrijfster verwierf bekendheid door haar theaterwandelingen over de Eerste Wereldoorlog waarin jonge acteurs de kans krijgen om naast ervaren rotten te schitteren.

Haar boeken focussen op jongeren in moeilijke opvoedingssituaties. In het eerste boek van de reeks, *Zwerfsteen*, gaat de sympathie uit naar de jonge rebel die iets probeert te veranderen aan zijn trieste levenslot door wild om zich heen te schoppen. Het hoofdpersonage vertelt zijn leven als een harde grap. In haar recentste boek *Tot de zon aan de horizon vriest* heeft de auteur de problematiek van kinderen van ouders met psychoses verpakt in een sprankelend liefdesverhaal.

LEZING

Kathelijn vertelt vanuit haar eigen ervaring hoe je niet samen hoeft te vallen met je situatie en wat je kan doen om een sterke identiteit op te bouwen. De rode draad in haar werk is veerkracht. Aan de hand van haar boeken toont de auteur welke strategieën jongeren ontwikkelen om niet opgeslorpt te worden in de negatieve spiralen van hun omgeving.

duur: 1 lesuur of op aanvraag langer

nodig: 1 beamer en computer maar zonder lukt het ook

prijs: €200 + vervoerskosten

Dit schooljaar nog in Oost- en West-Vlaanderen, schooljaar 2018-2019 overal in Vlaanderen.

doelgroep: vanaf 2^e graad secundair, 3^e graad, hoger onderwijs- auteur past de lezing aan de doelgroep aan.

Zie literatuur jongeren voor de boeken van Kathelijn: 'zwerfsteen' en 'Tot de zon aan de horizon vriest'

EDUCATIEF AANBOD

WORKSHOP CreANders

CreANders maakt workshops over leren leven en kiezen wat je echt wil. For teenagers and other young people. Want jong zijn is niet altijd even simpel. CreANders brengt reflectie en introspectie tot op de schoolbanken en verwerkt maar liefst 10 vakoverschrijdende eindtermen in één workshop.

Gedurende een workshop van ongeveer 2 lesuren, gaan jongeren via vier V's op onderzoek in hun eigen hoofd en hart. Door zich te Verbinden, Verdiepen, Verbreden en Verankeren, gaan de leerlingen aan de slag met hun eigen verhaal. Ze vertellen aan elkaar waar ze fier op zijn en waar ze soms van wakker liggen. Ze maken dapper plannen voor de toekomst of brengen de uitdagingen in kaart. De leerlingen krijgen ook een stukje theorie mee. Over het brein, over gevoel, over verwachtingspatronen en gele auto's. En ze maken iets, een herinnering om mee naar huis te nemen.

An van CreANders begeleidt een (klas)groep van maximum 20 leerlingen (of groepsleden) in een reflectie en expressie workshop. We brengen het mentale en emotionele welzijn van de leerlingen voor u in kaart. Want jong zijn is niet simpel, maar in feite ook allemaal niet zo moeilijk.

CreANders wil niemand zijn leven veranderen maar legt uit hoe je dat zelf kan doen.

Meer info: www.CreANders.be

CreANders (max. 30 pers) - € 300

PAKKET GELUKZOEKERS VAN CM VOOR TWEEDE GRAAD SECUNDAIR ONDERWIJS



Het educatieve pakket 'De Gelukzoekers' wil scholen een manier aanbieden om te werken aan de mentale veerkracht, geluk en het welbevinden van leerlingen. Het pakket geeft tips om het geestelijk gezondheidsbeleid op school concreet gestalte te geven.

Het kant-en-klare pakket is gericht op jongeren van de tweede graad secundair onderwijs. Zo wil het de

mentale weerbaarheid van jongeren versterken. Want wie mentaal fitter is, heeft betere schoolprestaties, meer energie en is minder vatbaar voor psychische problemen. 'De Gelukzoekers' is geïnspireerd op de positieve psychologie. Wetenschappelijk onderzoek toonde aan dat er strategieën zijn die je geluk en mentale fitheid kunnen bevorderen. Deze vormen de basis van de zeven gelukslijnen van het geluksplan in dit pakket. Via het spel en de bijhorende lessenreeks kunnen leerkrachten de jongeren aanmoedigen aan hun geluk te werken.

'De Gelukzoekers' sluit aan bij de vakoverschrijdende eindtermen voor het secundair onderwijs en bij de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen in het kader van suïcidepreventie. Het pakket is een samenwerking van CM, het Centrum van Informatieve Spelen (CIS) en uitgeverij Van In.

Prijs: €38 - Meer info & bestellen via :
<http://www.cm.be/professioneel/scholen/secundair-onderwijs/de-gelukzoekers/index.jsp>

PAKKET "VLIEG ERIN" CM – DERDE GRAAD BASISCHOLEN



Neem je leerlingen mee op de roetsjbaan van het leven en versterk hun **veerkracht en talenten!**

'Vlieg erin!' wil het welbevinden van leerlingen verhogen. En niet zonder reden. Welbevinden maakt dat kinderen uitgroeien tot mensen die **goed in hun vel zitten** en **psychisch gezonder** zijn.

'Vlieg erin!' is geïnspireerd op de **positieve psychologie**. Het pakket geeft **concreet lesmateriaal** om de **sociaal-emotionele ontwikkeling** van leerlingen te versterken en een **positief klasklimaat** te stimuleren. De leraar volgt met de klas een parcours door een pretpark. Langs vier roetsjbanen krijgen leerlingen **bouwstenen** voor meer zelfinzicht, veerkracht en welbevinden.

'Vlieg erin!' is het resultaat van een **samenwerking** tussen CM, pedagoog Luk Dewulf ([Kessels & Smit](#)), docent Koen Crul (lerarenopleiding [VIVES](#)), [VIGeZ](#) en [VCOV](#).

'Vlieg erin!' omvat een handleiding met uitgewerkte **lessen en activiteiten**, achtergrond-informatie, [handvaten om ouders te betrekken](#) en tips voor een **geestelijk gezondheids-beleid** op school. De [aparte werkbladen](#) zijn **eenvoudig kopieerbaar**.

Een **poster van het pretpark** geeft het parcours weer dat doorheen de lessen wordt gevolgd. De **geluksbarometer** brengt het welbevinden van de klas in kaart. **Complimenten-armbandjes** voor de leerlingen ondersteunen de waarderende insteek van het pakket.

Kostprijs: 35€ - meer info en bestellen via:
<http://www.cm.be/professioneel/scholen/basisonderwijs/vlieg-erin/index.jsp>

**LESSENREEKS AWEL "WEERBAARHEID" VOOR DERDE GRAAD
BASISONDERWIJS EN EERSTE GRAAD SECUNDAIR**



De weerbaarheid van kinderen en jongeren in je klas versterken? Download gratis de lessenreeks 'weerbaarheid' of koop het boek 'Omdat ze het waard zijn'.

Het boek brengt een blik achter de schermen van de soms prangende vragen en verhalen waarmee kinderen en jongeren komen aankloppen bij de Kinder- en Jongerentelefoon. De kostprijs van het boek bedraagt €10,95.

Een boek met prangende verhalen van kinderen en jongeren is één, maar daarbij hoort ook een positief verhaal of beter gezegd een lessenreeks die niet focust op de problemen an sich maar die werkt aan het versterken van kinderen en jongeren. En zo ontstond een lessenreeks weerbaarheid voor de 3e graad BO en de 1ste graad SO.

Meer info <https://www.awel.be/nieuws-en-pers/omdat-ze-het-waard-zijn/>

TE GEK!? INFOMOBIEL

Vanaf maart 2018 kunnen scholen onze nieuwe infomobiel boeken.

Dankzij de ondersteuning van het Rode Neuzen Fonds kunnen wij met een bus vol informatie en beeldmateriaal over geestelijke gezondheid naar de scholen trekken. Scholen kunnen deze bus voor een hele dag boeken.

In de bus is er ruimte om in klasverband naar beeldmateriaal te kijken en radio te maken. Daarnaast zal er veel informatiemateriaal aanwezig zijn en is er een podium beschikbaar.

Kostprijs: 150€ per dag

Meer info: www.tegek.be/infomobiel

MATERIAAL (affiches, inhoudelijke bijlages,...)

AFFICHE SCHOLENCAMPAGNE

Scholen kunnen ook dit jaar een affiche van de scholencampagne bestellen. Voor dit beeld werd een klasfoto genomen van een groep 15- en 20-jarige scholieren, aangevuld met enkele betrokken Bekende Vlamingen.

Onder meer Selah Sue, Guy Swinnen, Ish Ait Hamou en Peter Adriaenssens poseerden voor deze klasfoto. Ook ministers Jo Vandeuren en Hilde Crevits staan erop te pronken.

Gratis te bekommen.



TE GEK!? BIJLAGES BIJ DE STANDAARD

BIJLAGE JONGEREN

Naar aanleiding van onze jaarcampagne Jongeren en Geestelijke gezondheid verscheen deze bijlage bij De Standaard. Ook dit schooljaar kunnen de scholen deze bijlage bestellen.

In deze bijlage schrijven 5 jongeren een brief naar hun "ik" uit de jaren van onrust, verdriet, wanhoop,... Hulp durven zoeken en toelaten is een rode draad in die verhalen. Daarnaast vertelt ook schrijver en ex-danser Ish Ait Hamou over succes en falen en over het belang van dromen.

Kinderpsychiater Peter Adriaenssens zet dan weer tien belangrijke tips op een rijtje.

- *"Ook al besef je het nu nog niet, er schuilt een enorme kracht in jou" (Hanne Evenepoel in een brief aan zichzelf)*



BIJLAGE SIGNAALHERKENNING

In het kader van de campagne 4voor12 rond signaalherkenning verscheen dit nieuwe dossier.



*“Er is even veel pijn in de wereld als geluk, dus waarom alleen over dat laatste spreken?
(Selah Sue, zangeres en meter van Te Gek!?)”*

BIJLAGE DEPRESSIE

Scholen kunnen ook de Te Gek!? bijlage rond depressie bestellen.



Bijlages zijn gratis, bij verzending worden wel verzendkosten aangerekend

(SOEP)TASSEN TE GEK!?

De Te Gek!? soeptassen én het Te Gek!?-soep recept worden eveneens aan de scholen aangeboden.

1 tas – €4 / 6 tassen – €20 / 50 tassen – €160 / 100 tassen – €300



MEER INFO OVER GEESTELIJKE GEZONDHEID

INFO CAMPAGNE SIGNAALHERKENNING



Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen: slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, psychose, ... Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen.

Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. Bijna 60% van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12.

Hoe kan je zien dat iemand het moeilijk heeft? En wat kan je dan doen?

Scholen kunnen gratis flyers en affiches bestellen van deze campagne. Er is ook een inhoudelijke Te Gek!? bijlage beschikbaar rond het thema (zie bijlages).

Meer info via www.4voor12.be