

Dialogotafels

Per onderdeel van de inspiratiegids van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid hebben we 2 interessante partners gevonden die wat meer konden vertellen over een good practice in hun categorie.

KIJK

K1 Hoekencampagne

K2 Vragen in het straatbeeld

BELEEF

BL1 Wel in je vel beurs

BL2 Warme William in bibliotheken

BEWEEG

BW1 Gelukswandeling

BW 2 Maand van het bos

VERBIND

V1 Vraag maar raak bank

V2 Festival van de kwetsbaarheid

Hoeken-campagne in Gent

Sprekers: Nuriel Millevielle en Sara Symoens

Functies: Dienst regie gezondheid en zorg Stad Gent

Contactgegevens: Nuriel.Milleville@stad.gent en Sara.Symoens@stad.gent

Korte inhoud

Te bekijken via [WeTransfer](#).

Om zichtbaarheid te geven aan het thema van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, het taboe te doorbreken en in te zetten op een call-to-action voor de inwoners van Gent, zijn ze aan de slag gegaan met een spreuk die op hoeken geplaatst werd.



Vragen

- Wat is de ondertitel?
 - Heb je 't moeilijk? Praat erover. Check stad.gent/veerkracht
 - Call-to-action die hierin verwerkt zit is belangrijk.
- Is het mogelijk om eventueel ook te werken met een QR-code?
 - Dat kan, maar hangt erg af van je ondergrond.
- Mogen wij de quote ook gebruiken?
 - Dit wordt nog even nagevraagd binnen de Stad Gent, we laten dit snel weten.

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Je kan de campagne ook uitwerken voor binnenshuis, omdat er in het straatbeeld al veel te zien is.
 - Zo kunnen medewerkers hierover ook met mensen in gesprek gaan.
- Spreuken of spiegelstickers hangen er vaak een lange tijd. Het nadeel kan zijn dat mensen ze daarom na een tijdje niet meer opmerken.
 - Door spreuken regelmatig te veranderen leeft het meer.
 - Door dit onopgemerkt te doen leeft het ook meer.

Hoeken-campagne in Gent

Sprekers: Nuriel Milleville en Sara Symoens

Functies: Dienst regie gezondheid en zorg Stad Gent

Contactgegevens: Nuriel.Milleville@stad.gent en Sara.Symoens@stad.gent

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Er zijn ook andere manieren om met spreuken aan de slag te gaan.
 - Stickers met spreuken ([raamsticker/spiegelsticker](#))
 - Spreuken op bierviltjes
 - Affiches - je kan ook een aantal lege affiches voorzien zodat mensen hier zelf iets op kunnen zetten.
 - Spreuken op broodzakken
 - [Postkaartjes](#) met spreuken
 - Je kan ook een [gedicht adopteren](#).
 - Je kan ook met een hogedrukreiniger sjablonen op de grond aanbrengen. Zo springen ze eruit.
- Met welke spreuken kan je aan de slag?
 - Spreuken vanuit de [inspiratiegids](#)
 - Je kan ze zelf maken:
 - Dit kan eventueel met een workshop ([bv. Loesje](#)).
 - Je kan samenwerken met een creatieveling uit je buurt.
- Met wie kan je samenwerken?
 - Lokale handelaars:
 - Als professionals of vrijwilligers (bv. van een academie) spreuken komen schrijven, staan handelaars hier vaak meer voor open.
 - Probeer handelaars te bereiken via plekken of manieren waar ze al verenigd zijn.
 - Burgers willen zich soms ook engageren.
- Extra acties die je nog zou kunnen toevoegen:
 - Een wandeling creëren langs de locaties met spreuken: ([Voorbeeld Stad Antwerpen/Spreukenwandeling](#))
 - Selfie-wedstrijd: zo leeft het ook via sociale media verder, en kan er ook een prijs aan verbonden worden.

Vragen in het straatbeeld Noorderkempen

Spreker: Nandi Vankrunkelsven

Functie: Intergemeentelijk preventiemedewerker Noorderkempen

Contactgegevens: nandi.vankrunkelsven@logoantwerpen.be

Korte inhoud

In de Noorderkempen werd al een aantal jaar ingezet op de ‘spreuken in het straatbeeld’-actie. Tijdens de vorige editie van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid werkten we een twist van dit idee uit met een ‘vragen in het straatbeeld’-actie. Door een aantal vragen in de kijker te zetten, wilden we mensen niet enkel inspireren, maar ze ook aanzetten tot nadenken, onderling gesprek en verbinding. Op die manier zetten we samen in op kwetsbaarheid bespreekbaar maken in een veilige omgeving en het doorbreken van taboes op vlak van praten over geestelijke gezondheid.

We ontwikkelden hiervoor drie materialen:

- *Gelukskoekjes met één van volgende vragen:*
 - *Waar ben je trots op? #samenveerkrachtig*
 - *Waar krijg je energie van? #samenveerkrachtig*
 - *Wat kan jij doen om je dag (nog) beter te maken? #samenveerkrachtig*
 - *Hoe toon jij dat je een luisterend oor nodig hebt? #samenveerkrachtig*
 - *Wat heeft je het laatst doen lachen? #samenveerkrachtig*
- *Broodzakken met de vraag: ‘Wat kan jij doen om jouw dag nog beter te maken?’*
- *Bierviltjes met de vraag: ‘Waar ben, jij trots op?’*



Vragen

- Hoe werden de verschillende materialen gebruikt?
 - De gelukskoekjes werden verdeeld aan de lokale dienstencentra en ook uitgedeeld op de lokale markten (onder andere door vrijwilligers van de welzijns- en gezondheidsraden). Daarbij werd er een kort gesprek aangegaan met de voorbijgangers. Door de lokale OverKop-werking werden de koekjes en achterliggende boodschappen ook meegenomen naar scholen.
 - Daarnaast werden bierviltjes geleverd aan de lokale dienstencentra en sportclubs.
 - Tot slot werd het thema aan de hand van de broodzakken binnengebracht in de huiskamers in de regio.
- Hoe de impact meten van de koekjes?
 - Het doel van deze actie was op een laagdrempelige manier mensen aanzetten tot nadenken en stimuleren om het gesprek rond geestelijke gezondheid aan te gaan. Daardoor willen we vooral focussen op ‘Heeft dit mensen in dialoog gebracht?’.
- Hebben jullie kunnen zien hoeveel mensen de QR-code scanden via de broodzak?
 - We gebruikten gratis QR-codes waarbij je dit niet kan nakijken. Je kan zelf wel kiezen voor betalende codes die het aantal scans registreren.
- Wat waren de reacties op de verschillende acties?
 - We kregen heel wat positieve reacties. De gelukskoekjes en bierviltjes gaven een goede aanzet tot gesprek en de onderlinge uitwisseling werkte inspirerend. De gelukskoekjes bleken ook bruikbaar op verschillende momenten en naar verschillende doelgroepen: op de markt in gesprek met vrijwilligers, op scholen, bij de start van een overleg, als ijsbreker bij een vorming ...

Inspiratie en tips uit het gesprek

- De positieve insteek van een vraag is wel fijn.
 - Vragen kunnen ook beter blijven hangen dan spreuken.
- Je kan ook een gelukszak maken waarin alle materialen een onderdeel zijn.
- Een andere toffe manier om met de spreuken/vragen aan de slag te gaan zijn de [deurhangers](#).

Wel-in-je-vel carroussel in Mortsel

Spreker: Karin Peeters

Functie: projectcoördinator Lokaal bestuur Mortsel

Contactgegevens: karin.peeters@mortsel.be

Korte inhoud

[Meer info.](#)

Deze welzijnsbeurs wordt jaarlijks georganiseerd voor de leerlingen uit het tweede middelbaar uit alle scholen van Mortsel. Het programma bestaat uit 2 onderdelen:

- *Weldoen: activiteiten gericht op leuke dingen doen om je goed in je vel te voelen (bv. slacklines, silent disco, [taboots](#) ...)*
- *Welzijn: informatief gedeelte waarin welzijnsorganisaties zich voorstellen (denk aan: JAC, CLB, OverKop, Punt vzw, sociale zaken van de gemeente ...)*

Vragen

- Hoe is de doelgroep gekozen?
 - De scholieren worden in groepjes opgedeeld en bezoeken alle stands via een rotatiesysteem. Uit ervaring blijkt dat leerlingen uit het tweede middelbaar zich beter kunnen schikken en gehoorzamer zijn in vergelijking met de leerlingen uit het derde middelbaar.
- Hoe wordt de informatie meegegeven?
 - Jongeren krijgen een brochure met daarin een overzicht van de informatie van de deelnemende organisaties en interessante organisaties die niet konden deelnemen.
- Hoe bereik je die jongeren?
 - Het evenement vindt plaats tijdens de schooluren. Alle vier de secundaire scholen nemen hieraan deel.

Wel in je Vel Carroussel in Mortsel

Spreker: Karin Peeters

Functie: projectcoördinator Lokaal bestuur Mortsel

Contactgegevens: karin.peeters@mortsel.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Een gelijkaardig concept is dat van [T-day](#). Een festival voor 2000 jongeren tussen 11 en 16 jaar dat elk jaar plaatsvindt in augustus. Jongeren bepalen daar zelf wat ze doen en waar ze langsgaan. Er is een breed aanbod aan activiteiten, optredens en ook een welzijnsmarkt. Het organiseren van een activiteit in een ontspannen sfeer is een effectieve manier voor een welzijnsorganisatie om jongeren te bereiken en hen vertrouwd te maken met de organisatie.
- Je kan ook aan de slag gaan met een kleinere versie van dit concept. Zo organiseert Sint Rita in Kontich een welzijnsbeurs op school. Daarnaast werken ze met cases: de leerlingen gaan aan de slag met een case en gaan hiermee naar een welzijnsorganisatie.
- Voor scholen bestaan er ook verschillende toneelstukken. Een voorbeeld hiervan is het toneelstuk '[Fel Vel](#)' van Okontreir in samenwerking met TEJO.
- Nog een gelijkaardig voorbeeld is Café Support: een evenement dat jeugdleiders in contact brengt met verschillende welzijnsorganisaties, zodat ze de werking en het aanbod van deze organisaties leren kennen (bv. OverKop, Sociale dienst ...).
- CM lanceerde een campagne '[het niet-zo geheime dagboek](#)' om wachtlijsten in de psychiatrie aan te kaarten.

Warme William in Antwerpse bibliotheken

Spreker: Eline Louis

Functie: Projectmedewerker jeugd, bib vrede

Contactgegevens: eline.louis@antwerpen.be

Korte inhoud

Bibliotheken in de stad Antwerpen gingen met Warme William aan de slag. Ze pasten verschillende strategieën toe om Warme William zichtbaar te maken in de bibliotheken (Warme William bank, postkaarten, gevoelsbuttons, complimentenbandjes ...). Verder betrokken ze de scholen die de bibliotheek bezochten door voor te lezen uit boeken rond het thema geestelijke gezondheid. Hierbij werden lesmaterialen van Warme William gebruikt en werd er met creatieve activiteiten een open omgeving gecreëerd (bv. vriendschapsbandjes maken).



Vragen

- Hoe promoot je dat Warme William naar de bibliotheek komt?
 - Warme William werd gekoppeld aan andere evenementen en activiteiten in de bibliotheken. Dat is effectiever dan ‘Warme William komt naar de bibliotheken’, omdat het concept niet bekend genoeg is om mensen aan te zetten om naar de bib te komen.
- Wat is een verbeterpunt?
 - De timing van de evenementen voor scholen in de bibliotheken was rond september/oktober. Dat is een periode waarin nieuwe leerlingen nog niet volledig vertrouwd zijn met hun leerkrachten en klasgenoten. Daardoor waren open gesprekken soms moeilijker.
 - De Warme William bank stond soms buiten. Daar kunnen we best voorzichtig mee zijn, omdat er veel vandalisme is.

Warme William in Antwerpse bibliotheken

Spreker: Eline Louis

Functie: Projectmedewerker jeugd, bib vrede

Contactgegevens: eline.louis@antwerpen.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- De bibliotheken maakten gebruik van onze Warme William [inspiratiegids](#).
- In de Noorderkempen was er in 2022 een [succesvolle lanceringscampagne](#) met Warme William voor een intergemeentelijke samenwerking.
- Marktacties met Warme William zijn ook een groot succes.
- Thema's integreren met boeken over het thema wordt enorm gewaardeerd.
- De actie vond ook plaats in de Huizen van het Kind. Dat is een goede manier om Warme William verder te verspreiden. Ook de aanwezigheid van Warme William-materialen kan helpen om de campagne nog bekender te maken.
- Er zijn vele verschillende materialen van [Warme William](#) die allemaal in een andere context kunnen gebruikt worden.
- Andere leuke ideeën om kwetsbaarheid bespreekbaar te maken zijn:
 - een podcast opnemen zoals bij [Rataplan](#)
 - gelijkgestemden samenbrengen om moeilijke onderwerpen bespreekbaar te maken zoals bij [Krachtveer](#)

Gelukswandeling in Malle en Zoersel

Spreker: Karen Bruylandts en Celine Beirinckx

Functie: Maatschappelijk assistente Malle en Gezondheidsambtenaar Zoersel

Contactgegevens: karen.bruylandts@malle.be en celine.beirinckx@zoersel.be

Korte inhoud

[Meer info.](#)

In Malle en Zoersel zijn ze aan de slag gegaan met de gelukswandeling. Elke maand koppelden de gemeenten een andere actie aan de gelukswandeling (selfies, een dauwwandeling, kaartjes binnenbrengen ...). Zo werd de wandeling levendig gehouden.



Vragen

- Met welke diensten werd dit georganiseerd?
 - Malle en Zoersel werken al 40 jaar samen rond preventie. Ze betrekken ook de dienst toerisme, hun communicatiedienst en vrijwilligers van de wandelclubs.
- Hoe installeer je de borden?
 - Er werd voor deze actie gekozen voor een niet-permanente versie van de wandeling. Je kan ook kiezen voor een permanente vorm. Ze stelden het parcours zelf samen.
- Wat was de meest succesvolle actie die jullie organiseerden?
 - Dat was de dauwwandeling met een ontbijt met lokale streekproducten en een 'gelukszak'.

Gelukswandeling in Malle en Zoersel

Spreker: Karen Bruylandts en Celine Beirinckx

Functie: Maatschappelijk assistente Malle en Gezondheidsambtenaar Zoersel

Contactgegevens: karen.bruylandts@malle.be en celine.beirinckx@zoersel.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Andere wandelingen:
 - Er bestaan ook [dementievriendelijke wandelingen](#).
 - Je kan ook aan de slag met de [Warme William wandeling](#).
- Er wordt aangegeven dat de samenwerking met de dienst toerisme interessant kan zijn.
- Je kan zelf aan de slag met de [gelukswandeling](#). Er is ook een brochure met een aantal dingen die je kan doen om 'the extra mile' te gaan in de wandeling.
- Nog een leuk idee om aan de gelukswandeling te koppelen, is een [smikkel smakkel wandeling](#): een wandeling in samenwerking met de dienst toerisme waar eten centraal staat.
- Een idee om de meest kwetsbaren te betrekken: kijk of ze mee betrokken kunnen worden in de uitvoering (bv. mee ontbijt voorzien, ze zelf iets laten vertellen, ze een activiteit laten begeleiden ...).

Maand van het bos in Westerlo

Spreker: Lore Storms

Functie: gezondheidsambtenaar, medewerker cultuurdienst Westerlo

Contactgegevens: lore.storms@westerlo.be

Korte inhoud

[Meer info.](#)

Omdat er in oktober meerdere actiedagen/weken worden georganiseerd (10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, Week van het Bos, 10.000 stappen, de Zwangerschaps- en Babyverlies Bewustmakingsmaand) werden deze verschillende acties meegenomen in 'De Maand van het Bos'. Daarin werden bestaande 10.000 stappen-wandelingen in de kijker gezet, werd de geluक्सwandering opgehangen en organiseerde de jeugddienst doe-activiteiten bij een al bestaande wandeling.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid ontvingen inwoners ook Warme Wensen, was er een [sterrenwandering](#) voor ouders die een kindje verloren, werden er zintuigwandelingen georganiseerd en werden scholen betrokken om jong en oud te verbinden (doe-kaartjes, brieven sturen, wandelen met inwoners ...).

Vragen

- Met welke diensten werd dit georganiseerd?
 - Er zijn zoveel mogelijk diensten betrokken. In Westerlo hebben ze 3 keer per jaar een (gezondheids)overleg met verschillende diensten.
- Hoe werd dit bekendgemaakt?
 - Via het lokale gemeenteblad
 - Er werd een brochure van 'De Maand van het Bos' uitgebracht en verspreid. De 'Warme Wensen' zaten daar mee in.
 - Sociale media-posts
- Hoe controleerde je of alles nog op zijn plaats zat?
 - De medewerkers van de sportdienst deden elke dag controle. Je kan ook verenigingen betrekken om de controle te doen.

Maand van het bos in Westerlo

Spreker: Lore Storms

Functie: gezondheidsambtenaar, medewerker cultuurdienst Westerlo

Contactgegevens: lore.storms@westerlo.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- De reflectievragen en de info van de gelukswandeling zijn beschikbaar op onze [website](#).
- Door actief scholen te motiveren om mee te doen aan de activiteiten, kan je veel draagvlak creëren voor de acties.
- Interessante tip: [via Table mates](#) kan je dineren met onbekenden.

Festival van de kwetsbaarheid

Spreker: Lot Saldien en Ines De Paepe

Functie: stuurlid Stormkop en psycholoog bij de Keerkring

Contactgegevens: lot@stormkop.be en Ines.de.paepe@emmaus.be

Korte inhoud

[Meer info en het filmpje](#)

Stormkop en De Keerkring werkten samen met tal van andere partners aan het Festival van de kwetsbaarheid. Een plek waar geestelijke gezondheid op verschillende manieren bespreekbaar werd gemaakt door gratis therapie sessies van een half uur, kennismaking met mindfulness, meditatie (ook voor kinderen), een welzijnsbeurs met verschillende partners die hun organisatie voorstelden en een lange tafel met gesprekskaartjes om het gesprek aan te gaan. De samenwerking met De Keerkring was erg waardevol omdat er zo mensen met een psychische kwetsbaarheid mee betrokken werden in het opzetten van het festival.

Vragen

- Hoe plan je dit tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid?
 - Er werd 1 dag gekozen om dit festival te organiseren.
- Hoeveel mensen bereik je met deze actie?
 - Het aantal aanwezigen stijgt: in 2021 waren er 150 bezoekers, in de editie van 2023 300.
- Hoe maak je daar tijd voor vrij in het takenpakket?
 - Het festival was een samenwerking door verschillende partners die hun aanbod daar kwamen brengen. Het trekkerschap lag wel bij Stormkop en De Keerkring.
- Hoe bereik je een divers publiek?
 - De sessies werden in verschillende talen georganiseerd.
 - Het kan interessant zijn om ervoor te zorgen dat je organisatie divers is, van vrijwilligers tot bestuur. Zo kan je ervoor zorgen dat je de inhoud en de programmatie ook afwisselend houdt, zodat er voor ieder wat wils is.
 - Representatie is super belangrijk.

VERBIND

Festival van de kwetsbaarheid

Spreker: Lot Saldien en Ines De Paepe

Functie: stuurlid Stormkop en psycholoog bij de Keerkring

Contactgegevens: lot@stormkop.be en Ines.de.paepe@emmaus.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Op de langste tafel werd er gebruik gemaakt van de [gespreksstarters](#).
- Op zoek naar een specifieke partner om mee samen te werken? We brengen je vanuit het Logo graag in contact.
- Er komt een nieuwe editie in 2024. Wil je graag samenwerken? Laat het dan zeker weten aan Lot of Ines.

Vraag me alles bank van ZNA

Spreker: Hugo Pietermans

Functie: Inhoudelijk directeur ZNA psychiatrie

Contactgegevens: hugo.pietermans@zna.be

Korte inhoud

2 jaar geleden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, streek ZNA met een groene bank neer op het Operaplein in Antwerpen. Voorbijgangers werden gevraagd of ze graag een praatje wilden maken met iemand die in de psychiatrie werkt. Zo ja, dan ontstonden er erg mooie gesprekken op de 'vraag me alles bank'. De medewerkers van ZNA organiseerden hetzelfde concept nog eens op de opendeurdag van het Cadix-ziekenhuis. Het viel wel op dat de openbare setting beter werkt voor deze spontane gesprekken.



Vragen

- Gaven jullie informatie/aanbod mee na het gesprek?
 - Nee, dat zou een goede aanvulling kunnen zijn.
 - Er zijn ook geen hulpvragen geweest van mensen op de bank.
- Hoe krijg je mensen op de bank?
 - Er was iemand die mensen aansprak en aangaf dat het een actie was om het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
- Wie zet je dan op de bank?
 - Directeur ZNA psychiatrie, psychologen en verpleegkundigen. De medewerkers gaven aan dat ze het heel fijn vonden om daar te zijn.
- Hoe heb je dit gecommuniceerd?
 - Voorbijgangers werden spontaan aangesproken tijdens de actie. Binnen ZNA intern werd er wel op voorhand over gecommuniceerd.

Vraag me alles bank van ZNA

Spreker: Hugo Pietermans

Functie: Inhoudelijk directeur ZNA psychiatrie

Contactgegevens: hugo.pietermans@zna.be

Inspiratie en tips uit het gesprek

- Gelijkaardig idee: Kunstcompagnie KRAK heeft een gelijkaardig concept met hun '[bankcontact invasies](#)'.
- Enchanté vzw heeft het idee van '[hartelijke plekken](#)'.
- Multiversum heeft een rode button die ze tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid opspelden om aan te duiden dat ze aanspreekbaar zijn.
- Er zijn veel andere manieren waarop je dit concept kan opzetten: outreachend je organisatie voorstellen, dialoog stimuleren in een bepaalde wijk, een bepaalde dienst in de kijker zetten ...
- Hiervoor kan je ook altijd onze [gespreksstarters](#) gebruiken.

Gelukswandeling

Je kan aan de slag met de gelukswandeling die je in onze webshop kan terugvinden. Je kan zowel de versie met de opdrachten van op het startmoment als de versie zonder opdrachten van het startmoment verkrijgen.

Heb je nog een extra vraag? Neem dan contact op met je aanspreekpunt.



Heidi Vervliet - Verantwoordelijke voor setting Onderwijs & Regioverantwoordelijke voor partners uit: Brasschaat, Essen, Kalmthout, Kapellen, Schoten, Stabroek, Wommelgem, Wuustwezel

e-mail: heidi.vervliet@logoantwerpen.be
t: 0474 96 15 47



Fatima Aitabi - Regioverantwoordelijke voor partners uit: Boechout, Edegem, Kontich, Lint, Mortsel, Hove, Zwijndrecht

e-mail: fatima.aitabi@logoantwerpen.be
t: 0472 47 51 62



Elies Lefèvre - Regioverantwoordelijke voor de Voorkepen & Intergemeentelijke preventiewerker gezondheid (District Borgerhout & Gemeente Wommelgem)

e-mail: elies.lefevre@logoantwerpen.be
t: 0487 68 27 16



Shauny Van Staey - Themaverantwoordelijke Geestelijke Gezondheid

e-mail: shauny.vanstaey@logoantwerpen.be
t: 0489 95 07 70

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

V.U.: Logo Antwerpen vzw, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 0478639768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

Een initiatief van

