

Bevorderen van geestelijke gezondheid

Annick Hirschböck, Logo Oost-Brabant
Netwerk diletti, 4 december 2017



De Vlaamse gezondheidsdoelstelling

Tegen 2020 is het aantal suicides in Vlaanderen met 20% gedaald ten opzichte van het jaar 2000.



VLAAMS ACTIEPLAN
SUICIDEPREVENTIE 2012-2020

Vlaams Actieplan Suicidepreventie

- Vlaams Actieplan Suicidepreventie

<https://www.zorg-en-gezondheid.be/vlaams-actieplan-su%C3%AFcidepreventie-2012-2020>

- VAS 1: 2006-2010
- VAS 2: 2012-2020
- Vlaamse suïcidecijfer 1.5 keer hoger dan het EU-gemiddelde



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.
2. Suicidepreventie door laagdrempelige telefonische en online hulp.
3. Bevorderen van deskundigheid en netwerkvorming bij intermediairs.
4. Strategieën voor specifieke risicogroepen.
5. De ontwikkeling en implementatie van aanbevelingen en hulpmiddelen voor de preventie van suïcide.



5 substrategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.

- **Individuele veerkracht en vermogen tot zelfhulp versterken**
- Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen
- Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting
- Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken
- De leefomgeving meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, school, werkplek ... en via de media





Acties

Fit in je Hoofd

- Gezond Leven
- Veerkracht versterken van individuen
- Aanleren van copingstijlen via 10 stappen
- Online coachingsplatform “mijn veerkracht”:
zelfbeoordelingstest en advies op maat
- Mobiele app



Fit in je Hoofd

www.fitinjehoofd.be

10 stappen

- Vind jezelf oké
- Praat erover
- Beweeg
- Probeer iets nieuws
- Reken op vrienden
- Durf neen zeggen
- Ga ervoor
- Durf hulp vragen
- Gun jezelf rust
- Je hoofd boven water



Fit in je hoofd

Offline:

- Affiches,
- Brochures
- Rollup-banners
- E-mailcampagne
- Flyers met oefeningen
- Workshop (interactief, 2 uur)



Fit in je Hoofd

- 84.600 unieke bezoekers en 8.251 deelnemers coachingsplatform (2016)
- 11.669 downloads
- Effectstudie in 2015



Fit in je Hoofd

- Voor jongeren: NokNok
- Voor ouderen: Zilverwijzer
- Voor kansengroepen: Goed Gevoel Stoel



NokNok

- www.noknok.be
- Jongeren van 12-16 jaar
- Inhoud
 - informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen
 - inspireert om zelf aan de slag te gaan en te zoeken naar de tips
 - omgaan met een dip of een tegenslag



NokNok

- 4 knaltips
 - Ik (k)en mezelf!
 - Iedereen is uniek. Tips over zelfvertrouwen en onzekerheid.
 - Mijn grenzen
 - Over het stappen uit je comfortzone en soms een neen zeggen ipv ja.
 - Reken op anderen
 - Praat als je ergen mee zit, iedereen heeft soms hulp nodig.
 - Tijd voor jezelf
 - Als je hoofd vol zit met alles wat je nog moet doen. Tips om te ontspannen.



NokNok

- Moodwall
 - Via een eigen 'avatar' kunnen jongeren hun verhaal delen met anderen
 - VIGeZ-medewerkers geven hierop een passend advies.
 - ook mobiel toegankelijk is



NokNok

- Hulp nodig? → Nuttige links
- Twijfels ...
 - Uitleg + oefening (vb slaap, stress, ik ben ziek, ik wil meer bewegen)
- Vragen over ...
 - Uitleg + doorverwijzing (jezelf pijn doen, eetproblemen ...)
- Jeugdbewegingen
 - Activiteiten per knaltip
- Quotes



NokNok

- 23.055 unieke bezoekers (2016)
- 45.000 postkaarten, 32.000 stickers, 8.400 posters
- Tevredenheidsmeting 2012



Zilverwijzer

- = groepssessies die de veerkracht en het vermogen tot zelfzorg van Vlaamse zestigplusser bevorderen.
- 6 mogelijke sessies:
 - Oud is niet out!
 - Geven en nemen
 - In beweging
 - De boog kan niet altijd gespannen staan
 - Samen sterk
 - Nooit te oud om te leren



Zilverwijzer voor woonzorgcentra

- (positieve) geestelijke gezondheid bespreekbaar maken bij zowel bewoners als bij het personeel
- doorverwijzing naar hulpverlening indien nodig.



Zilverwijzer voor woonzorgcentra

- 3 fasen
 - **Voortraject**: personeel en bewoners kennis laten maken met Zilverwijzer in Woonzorgcentra, geestelijke gezondheid bespreekbaar maken en taboes doorbreken.
 - **Groepssessies**: de Zilverwijzer groepscursus voor bewoners onder begeleiding van een personeelslid (die de Train-de-trainer heeft gevolgd) of een freelance begeleider.
 - **Nazorg**: opvang na de groepssessies en doorverwijzing naar de hulpverlening indien nodig.



Zilverwijzer

- 73 trainers
- 102 trainers in 61 woonzorgcentra



Goed Gevoel stoel

- Doel:
 - Bereik maatschappelijk kwetsbare groepen
 - GGB structureel in werking van organisaties
- drie praatsessies in groep: draagkracht en draaglast
- stevig op je poten staan
 - jezelf beschermen
 - jezelf goed doen
 - jezelf graag zien
 - hulp en steun zoeken



Goed Gevoel stoel

- 376 lesgevers opgeleid
- Tevredenheidsmeting en effectevaluatie in 2012



Nieuw! Lespakketten onderwijs

- VVGG en te Gek!?
- 12-15 jaar: veerkracht en zelfwaardering
- 15-18 jaar: taboe doorbreken



Nieuw! Campagne zelfzorg jongvolwassenen

- Social-media-campagne



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.

- Individuele veerkracht en vermogen tot zelfhulp versterken
- **Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen**
- Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting
- Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken
- De leefomgeving meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, school, werkplek ... en via de media



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.

- Individuele veerkracht en vermogen tot zelfhulp versterken
- Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen
- Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting
- Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken
- De leefomgeving meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, school, werkplek ... en via de media



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.

- Individuele veerkracht en vermogen tot zelfhulp versterken
- Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen
- Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting
- Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken
- De leefomgeving meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, school, werkplek ... en via de media



Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken

- Associatie "beeldvorming geestelijke gezondheid Vlaanderen"
- VVGG en Te Gek!?
- Brede doelgroepen (jongeren, werkgevers ...) en specifieke thema's (jongdementie, psychose ...)
- Bespreekbaar maken, stigma doorbreken, inclusie



Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken

- Campagne 'signaalherkenning'
- www.4voor12.be



Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken

- WGG
 - www.geestelijkgezondvlaanderen.be (VVGG)
 - De levende bibliotheek (VVGG)
- Te Gek!?
 - Groot mediabereik
 - Interviews, documentaires, muziektheatertournees, scholencampagne
 - www.tegek.be
- Werelddag suïcidepreventie, 10 september (loopevent, online thunderclap)
- www.geestiggezondsporten.be



Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken

- Werelddag Geestelijke Gezondheid, 10 oktober
- 10-daagse, 1-10 oktober (300 acties in 92 Vlaamse steden, 2016)
- Moodwall



Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken

- Onderzoek Lucas, Te Gek!? Over attitudes en stigma's, 2016
- 2/3 Vlamingen met GGZ-problemen zoekt professionele hulp, vooral huisarts



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.

- Individuele veerkracht en vermogen tot zelfhulp versterken
- Ondersteuningsvaardigheden bij ouders verhogen
- Zorgen voor het bevorderen van sociale aansluiting
- Hulp zoeken aanmoedigen en stigma doorbreken
- De leefomgeving meer gezondheidsbevorderend, zorgzaam en suïcideveilig maken via beleid in de lokale gemeenschap, school, werkplek ... en via de media



Preventiecoaches ggz

- Helpen scholen, bedrijven om een omgeving te creëren die de groei en de geestelijke gezondheid bevordert
 - 2009-2012: pilootproject, 188 scholen
 - 2012-2013: deskundigheidsbevordering CLB, 139 deelnemers
 - Actie stil gelegd, gebrek aan tijd en middelen
 - 2014-2015: werkomgeving
 - 2017, methodiek 'bedrijfscoachen' i.s.m. gezond leven, VAD, Vlesp, Voka, Verso
 - 2.800.000€, 2016-2019



- Richtlijnen m.b.t. berichtgeving over zelfdoding
- Theateradviezen
- Fictie-richtlijnen



VAS: 5 strategieën

1. Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot het individu en de maatschappij.
2. Suicidepreventie door laagdrempelige telefonische en online hulp.
3. Bevorderen van deskundigheid en netwerkvorming bij intermediairs.
4. Strategieën voor specifieke risicogroepen.
5. De ontwikkeling en implementatie van aanbevelingen en hulpmiddelen voor de preventie van suïcide.



VAS: 5 strategieën

Rol van de Logo's: bekend maken

Vb. zelfmoord 1813, Aspha, SP-reflex,



Educatief materiaal

- basisonderwijs en secundair onderwijs
- deskundigheidsbevordering voor leerkrachten



Materialen

- Keuze gebaseerd op de principes van de positieve psychologie: wat je aandacht geeft, groeit
- De beschermende factoren:
 - sociale participatie: ‘ik hoor erbij’
 - zelfmanagement: ‘ik kan en mag sturen’
 - zelfachting: ‘ik ben oké’
 - omgevingskwaliteit: ‘ik word ondersteund’
 - emotionele verwerking: ‘ik (k)en mijn gevoelens’



Vorming suïcidepreventie

- Gegeven door de suïcidepreventiewerkers van CGG PassAnt
- Open aanbod voor jongeren, ouderen en volwassenen
- Vorming op maat is ook mogelijk
- Meer informatie:
<https://www.zelfmoord1813.be/vormingen>



De SP-reflex

- <https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/>
- gebaseerd op de 'Multidisciplinaire richtlijn voor de detectie en behandeling van suïcidaal gedrag'
- ontwikkeld door het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie
- e-learningmodules en oefeningen



ASPHA

- Advieslijn suïcidepreventie voor huisartsen en andere zorgverleners.
- www.aspha.be
- 024/ 24 30 00 (elke werkdag tussen 9u en 21u)
info@aspha.be



Zelfmoord 1813

- www.zelfmoord1813.be

Voor de babbel van je leven

1813 - chat - e-mail

www.zelfmoord1813.be/ik-heb-hulp-nodig



Zelfmoord 1813

- www.zelfmoord1813.be

Ik ben bezorgd om iemand

1813 - chat - e-mail

www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand



Werkgroep verder

- www.werkgroepverder.be

Zorg voor nabestaanden

- Online forum, gespreksgroepen in Leuven en Diest, 1 mei wandeling, vormingen, ...



Niet gefinancierd door de Vlaamse overheid

- Stichting Ga voor Geluk
 - Mindmates
 - Leerstoelen
 - Warme steden
 - Warme scholen



Pilootproject Warme Steden (2015 – 2019)

Warme Stad

- Gezondheidsprobleem: geestelijke gezondheid kinderen en jongeren
- Belang van GGB/ UP bij jongeren
- Warme Steden
- Gezonde Gemeente



Warme Stad

- Versterking VAS mbt UP naar kinderen en jongeren
- Versterking mentaal welbevinden/ veerkracht van kinderen & jongeren in Vlaanderen via integrale, onderbouwde aanpak in steden
- Pilotproject 5 steden -> implementatie Vlaanderen vanaf 2019



Warme Stad

- *Begin 2019 hebben 5 Vlaamse steden een integrale aanpak voor het verbeteren van het mentaal welbevinden van jongeren (tussen 0 en 24 jaar) ontwikkeld, uitgevoerd en geëvalueerd onder de titel van “Warme Stad” en passend binnen de optie voor een integraal lokaal gezondheidsbeleid met de criteria van “Gezonde Gemeente”. Dit pilootproject creëert ‘good practices’ voor omliggende gemeenten en levert concrete aanbevelingen voor een bredere disseminatie van de methodiek.*



Warme Stad

- Einddoelgroep: 0-24 jaar
- Intermediairs:
 - Lokale besturen
 - Scholen
 - Jeugdwerk
 - => ondersteunende omgeving kinderen en jongeren
- Coaching: 1 halftijds Logomedewerker/stad



Warme Stad

1. Voorbereiding (november 2014 - december 2015)
2. Uitwerking ondersteunende tools voor lokaal gebruik (juni 2015 - april 2016)
3. Inventarisatie lokale initiatieven en lokale behoeften bevraging. (januari – mei 2016)
4. Opzetten van een actieplan in elk van de steden/gemeenten (juni 2016 - september 2016)
5. Implementatie van de lokale actieplannen (oktober 2016 - december 2018)
6. Evaluatie en voorbereiding implementatie naar andere Vlaamse steden en gemeenten (januari 2019 - mei 2019)



Warme School

- In de 5 warme steden
- Lerend netwerk
- Ga voor Geluk, Flanders Synergie, leefsleutels, CEGO, pedagogische begeleidingsdiensten, Tabor-groep



Contact

Annick Hirschböck

annick@logo-oostbrabant.be

Kloosterweg 9

3020 Herent

016 890605

www.logo-oostbrabant.be

