

Herken je depressieve symptomen bij jezelf of bij anderen?

Depressie is een vreselijke ziekte. Maar er is hoop: je staat er niet alleen voor. Er bestaan gelukkig heel wat organisaties in Vlaanderen die sensibiliseren rond depressie of mensen met een depressie en hun omgeving begeleiden. Ik verzamelde ze als deel van mijn onderzoek en deel ze graag met iedereen die er nood aan kan hebben.

1. SENSIBILISERING

Geestelijk Gezond Vlaanderen: Een website van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid die het stigma dat over psychische problemen hangt wil verminderen, met als slogan: "Tijd om normaal te doen over psychische problemen". Ze vertegenwoordigen zowel zorgverstrekkers als zorggebruikers (patiënten en mantelzorgers). De organisatie wil de kwaliteit van zorg verbeteren en wil een duidelijker beeld geven van geestelijke gezondheidsproblemen door te informeren, inspireren en engageren en naar een breed publiek het taboe rond psychische problemen te doorbreken. <http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/> <http://www.vvvgg.be/>

Ooit al zo gereageerd?: Een website van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid die het stigma dat over psychische problemen hangt wil verminderen. Een kwart van alle Vlamingen krijgt vroeg of laat te maken met ernstige psychische problemen. Ze benadrukken dat dit meestal begrijpelijke, menselijke reacties zijn op specifieke situaties. Het doel van deze website is mensen de juiste woorden aanreiken om te reageren op het verhaal van het psychisch lijden van anderen, zodat mensen normaal doen over psychische problemen. <http://ooitalzogereageerd.be/>

Samen Veerkrachtig Vlaanderen: Oproep vanuit de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid om activiteiten te organiseren om het taboe rond geestelijke gezondheid te helpen doorbreken. <http://www.samenveerkrachtig.be/>

Te gek!?: Dit project, een initiatief van het Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Annendael in Diest met Guy Swinnen en Selah Sue als peter en meter, streeft naar een juiste kijk op mensen met psychische problemen en zet hiervoor grootschalige beeldvormingsprojecten op in Vlaanderen: cd's, dossiers in De Standaard, muziektheater- en literaire tournees, televisiereportages, een infomobiel langs scholen. **4 voor 12** (<http://4voor12.be/>) is een sensibiliseringscampagne om alert te zijn voor signalen van psychische kwetsbaarheid. Op 21 april 2018 ging de campagne rond internering, 'Van Gevangenis naar Zorg' (<https://www.tegek.be/internering>), van start. Te Gek?! inspireerde de KULeuven tot het samenstellen van een pakket om rond het thema van de geestelijke

gezondheidszorg aan de slag te gaan binnen de godsdienstlessen in het secundair onderwijs (<https://www.kuleuven.be/thomas/page/te-gek/>). <https://www.tegek.be/>

Rode Neuzen Dag: Een oproep, gesponsord door VTM, Qmusic en Belfius, om acties te organiseren om het taboe rond psychische problemen bij jongeren te doorbreken (thuis, op het werk of op school) en giften te doen voor de Koning Boudewijnstichting, voor een betere opvang van jongeren met psychische problemen. De opbrengst van 2016 werd gebruikt om het online platform **OverKop** (<https://overkop.be/>) met avondchat van Awel en Overkophuizen op te richten waar jongeren tot 25 jaar met psychische problemen terecht kunnen. <http://rodeneuzendag.be/>

Goed gek?! Een boekje door de Koning Boudewijnstichting voor meer genuanceerde, niet stigmatiserende communicatie over psychische aandoeningen. <https://www.kbs-frb.be/nl/Activities/Publications/2017/20170510PP>

Troep: Florian Cassier en Marie Van Oost, Masterstudenten Journalistiek aan de VUB, maakten i.s.m. experten Stephan Claes, Dirk De Wachter en Mattias Desmet een website en podcasts met getuigenissen over depressie. Ze verzamelden verhalen van jongvolwassenen en hun ervaring met depressie. troep.link <https://podcasts.apple.com/be/podcast/troep/id1398419752?l=nl&mt=2>

Stokpaardje vzw: Wil psychisch gevoelige onderwerpen bespreekbaar maken. Bracht samen met 6 jongeren en regisseurs Adil El Arbi en Bilall Fallah een kortfilm uit over catfishing, Hashtag, gebaseerd op een boek van Dirk Bracke. <http://www.stokpaardje-vzw.be/>

Verwonderd vzw: Vlaamse vereniging ter preventie van zelfverwonding, ijvert voor een realistische beeldvorming over zelfverwonding en biedt informatie, tips en lotgenotencontact. Ook zorgen ze voor vormingen voor hulpverleners. Jaarlijks vieren ze de Self Injury Awareness Day. <http://www.verwonderd.be/>

Be The Change: Organiseert workshops die pestgedrag aankaarten en mensen in hun kracht zetten, voor scholen, bedrijven en koppels. Door te gast te zijn bij Oprah en de Nederlandse documentaire (en later het VTM-programma) Over de streep werd de Challenge Day (een eendaagse workshop en lespakket voor jongeren tussen 14 en 21 jaar rond meer bewustwording, begrip en respect) ook bekend in Nederland en België. <http://www.bethechangebelgium.be/>

Werkgroep Ervaringsdelen en Destigmatisering (WED): Ontstaan als reactie van Aanloophuis Poco Loco op stigma en stereotype beeldvorming van psychische kwetsbaarheden, telt de werkgroep zo'n 40 leden die vormingen en lezingen geven voor een realistische beeldvorming van psychische kwetsbaarheid. <http://clientsbureau.be/beeldvorming>

Werkgroep Ervaringsinzet en Participatie (WEP): Ervaringswerkers verbonden aan het P.C. Sint-Hiëronymys willen patiënten en hulpverleners helpen, het taboe rond psychisch lijden doorbreken en de stap naar hulp zoeken vereenvoudigen. <http://ervaringsinzet.be/>

2. HULP VOOR MENSEN MET EEN DEPRESSIE

2.A. ZELFHULP

Altis: Zelfhulpgroep voor depressieve mensen, organiseert een maandelijkse bijeenkomst onder lotgenoten. <http://www.altis-depressie.be/>

Trefpunt Zelfhulp: Je kan zoeken naar zelfhulpgroepen of er zelf één opstarten en zo contact hebben met lotgenoten. <http://www.zelfhulp.be/>

Platform Zelfzorg Oost-Vlaanderen (Plazzo): Overkoepelend samenwerkingsverband voor meer dan 200 zelfzorginitiatieven die informatie en steun bieden in Oost-Vlaanderen, met de steun van het Provinciebestuur Oost-Vlaanderen. <http://www.plazzo.be/>

Zigzag: Een ontmoetingshuis voor volwassenen met psychosociale problemen, met een aanloophuis en praatcafé, vrijetijds- en vormingsactiviteiten. Zigzag is een initiatief van PC St. Hieronymus en Beschut Wonen Pro Mente. <http://www.ontmoetingshuiszigzag.be/>

Ups & Downs: Vereniging van lotgenoten-vrijwilligers voor personen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun omgeving, organiseert een jaarlijkse studiedag en groepsbijeenkomsten met informatieve lezingen in 8 regionale zelfzorggroepen. <http://www.upsendowns.be/>

Uilenspiegel: Vrijwilligersvereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, die streeft naar kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg in een wereld zonder stigma's. Uilenspiegel organiseert ontmoetingen met lotgenoten, verschaft informatie, bevordert participatie, sensibiliseert, behartigt belangen en werkt rond ervaringsdeskundigheid. Vierjaarlijks brengen ze het tijdschrift Spiegel uit. <http://www.uilenspiegel.net/>

OPGang: De Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid is een gezamenlijk initiatief van patiëntenverenigingen en lotgenotengroepen uit de geestelijke gezondheidszorg en verslavingszorg. Hun doel is om vanuit ervaringsdeskundigen het beleid op alle niveau's te informeren en beïnvloeden, naast sensibilisatie en lotgenotencontact. Ze bieden de weer-op-gang-kaart aan voor mensen die net uit een psychiatrische opname komen en op zoek zijn naar zelfhulpgroepen. <http://www.opgang.be/>

Buddywerking Vlaanderen: Faciliteert contact en activiteiten tussen vrijwilligers en mensen met een psychische kwetsbaarheid die sociaal geïsoleerd zijn geraakt. Wil het taboe rond psychische kwetsbaarheid doorbreken. <https://www.buddywerking.be/>

Warme William: De bankjes met de grote blauwe beer van Warme William, een initiatief van het Fonds GavorGeluk, willen iedereen oproepen om een Warme William te zijn en een luisterend oor te bieden, zodat wie zich slecht voelt kan vertellen wat er scheelt. Op die manier wil het initiatief de veerkracht en het mentaal welzijn versterken bij kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar. <https://www.warmewilliam.be/> Het Fonds GavorGeluk, beheerd door de Koning Boudewijnstichting, ijvert voor de preventie van depressie en suïcide in Vlaanderen. <http://www.gavoorgeluk.be/>

Groot ActiveringsPlatform (GAP): Een platform van verschillende organisaties binnen de geestelijke gezondheidszorg met een overzicht van het aanbod aan activiteiten die de reïntegratie ondersteunen, ontstaan uit het Gents ActiveringsPlatform maar nu ook voor een ruimere regio. <http://www.grootactiveringsplatform.be/>

Fit In Je Hoofd: Een online test van de Vlaamse Overheid waar iedereen ouder dan 16 jaar zijn/haar veerkracht kan checken en via 10 stappen tips kan vinden om die te verbeteren. www.fitinjehoofd.be

NokNok: Informatie en opdrachten van het Vlaams Instituut Gezond Leven voor jongeren onder 16 jaar om zich goed in hun vel te voelen. www.noknok.be

De Goed Gevoel Stoel: Drie praatsessies en acties in groep rond geestelijke gezondheid voor mensen in armoede, uitgewerkt door het Vlaams Instituut Gezond Leven i.s.m. CEDES vzw. <https://www.gezondleven.be/files/ongelijkheid/Meer-weten-over-de-goed-gevoel-stoel.pdf>

Mijn Kwartier: Dagelijks online zelfhulpprogramma bij stress, angst, hyperventilatie, depressie en burn-out, ontwikkeld door artsen. Door elke dag een kwartier het programma te volgen krijg je inzicht in het oplossingsgericht vermogen van de hersenen, maak je een gewoonte van nieuwe vaardigheden en doe je aan hervulpreventie. Je kan een steunfiguur betrekken met tips om je te steunen en een wekelijks evaluatierapport delen met je arts. <https://www.mijnkwartier.be/>

Online Hulpverlening: Opgericht door een webdeveloper en een webdesigner/klinisch psycholoog met als doel het inzetten van internettechnologie (interactieve websites, mobiele apps, wearables) om welzijn of geestelijke gezondheid te ondersteunen of te verbeteren, via preventie, diagnostiek, begeleiding of behandeling, nazorg of langdurige hulp. E-mental health wil de drempel verlagen voor mensen met een depressie, angststoornis of verslaving om psychische hulp te zoeken. Voorbeeld: Depressiehulp (<https://depressiehulp.be/>). <https://www.online-hulpverlening.be/>

Curio: Psycholoog Jonne Oldenburg zoekt creatieve oplossingen voor de geestelijke gezondheidszorg. De POLCA (Person Oriented Life-Chart Application) app helpt mensen

met een bipolaire stoornis om inzicht te krijgen in hun stemmingspatronen en hun stemming te beheren. <https://curio.care/>

Psylos vzw: Recreatieve Vlaamse sportfederatie die sinds 1971 sportclubs voor mensen met een psychische kwetsbaarheid overkoepelt. Psylos is momenteel gefuseerd met Parantee vzw, de unisportfederatie voor G-sporters met een fysieke, visuele, verstandelijke of auditieve beperking, tot Parantee-Psylos. <http://www.psylos.be/>

On Track Again: Folder, website en app om jongeren (en hun ouders) weer op weg te helpen na een zelfmoordpoging. <http://www.ontrackagain.be/>

Academie voor Levenskunst: Dr. Gerbert Bakx organiseert een jaarlijkse Dag van het Geluk en zomerreizen met filosofische lezingen. Hij gelooft in de maakbaarheid van geluk, dat je zelf verantwoordelijk bent voor je geluk en kan “leren” gelukkig te zijn, dat geluk iets is waar je voor kan “kiezen”. Ik heb nogal wat kritische bedenkingen bij deze theorie. Hoewel gebaseerd op (verdienstelijke) boeddhistische ideeën, bevat deze vooroordelen, minimaliseert het de ernst van een depressie en legt het de oorzaak of schuld hiervan volledig bij het individu. <http://www.gelukkigerleven.be/>

2.B. PROFESSIONELE HULP

Hulpdiensten: (112)

Huisarts: <http://www.mediwacht.be/MDWonline/Default.aspx> <https://www.ordomedic.be/nl/zoek-een-arts/>

Psychiater: <http://www.vvp-online.be/>

Psycholoog: <http://www.vvkp.be/> <https://www.bfp-fbp.be/> <https://www.vvpt.be/> <http://www.psycholoog.be/> <https://www.compsy.be/>

Therapeut: <https://vvgt.be/> <http://www.vvcepc.be/> www.bvrgs.be **Tejo:** Gratis en anonieme therapeutische begeleiding voor jongeren van 10 tot 20 jaar. <http://www.tejo.be/>

Zelfmoordlijn 1813: 24u/24, 7dagen/7 gratis en anoniem bellen, chatten of mailen met vrijwilligers van het Centrum ter Preventie van Zelfdoding (<https://www.preventiezelfdoding.be/>). Deze lijn maakt deel uit van het **Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie** (<https://www.vlesp.be/>). Zij ontwikkelden o.a. de app **BackUp** (<https://www.zelfmoord1813.be/BackUp>), die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten, en het onderdeel **safety plan** (<https://www.zelfmoord1813.be/safetyplan>). Ook werkten ze mee aan de online zelfhulp cursus **Think Life** (<https://thinklife.zelfmoord1813.be/>), die helpt omgaan met zelfmoordgedachten. Voor hulpverleners (artsen, psychologen, therapeuten en verpleegkundigen) die in contact

komen met mensen met suïcidale gedachten is er de e-learning website **Suïcidepreventie-reflex** (<https://sp-reflex.zelfmoord1813.be/>). <https://www.zelfmoord1813.be/>

Tele-Onthaal: 24u/24, 7dagen/7 anoniem bellen of chatten met een vrijwilliger. <https://www.tele-onthaal.be/>

Awel: Anoniem en gratis bellen, mailen, chatten en forum voor kinderen en jongeren, vanuit de Vlaamse Overheid. <https://www.awel.be/>

Vonkel: Informatie rond euthanasie op basis van psychisch lijden, steun en huisbezoeken voor mensen met vragen rond sterven, dood, rouw en zelfdodingsgedachten door vrijwilligers. Vonkel biedt ook een consultatiemogelijkheid bij een arts voor mensen die zoeken naar antwoorden op hun levenseindevraag. Daarnaast begeleiden ze een ontmoetingsgroep voor nabestaanden in het euthanasieproces, geeft opleiding en vorming en stelt kunst tentoon. <http://www.vonkeleenluisterendhuis.be/>

Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg: Er zijn 20 centra in Vlaanderen en Brussel, die hulpverlening bieden in de vorm van consultaties aan mensen met ernstige psychische problemen (volwassenen, jongeren en kinderen), met teams van psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers. <https://www.zorg-en-gezondheid.be/centra-voor-geestelijke-gezondheidszorg>

Psychiatrisch ziekenhuis: Behandeling en verzorging voor mensen met ernstige psychische problemen, in de vorm van dag- of nachtbehandelingen of een langer verblijf, met teams van psychiaters, psychologen, ergotherapeuten, maatschappelijk werkers en verpleegkundigen. <https://www.zorg-en-gezondheid.be/per-domein/ziekenhuizen/psychiatrische-ziekenhuizen/adressen-en-erkenningen>

CAW: Gratis, laagdrempelige en deskundige hulpverlening aan mensen met problemen, gaande van informatie en advies tot opvang, crisishulp en begeleiding. <http://www.caw.be/>

JAC: CAW voor jongeren tussen 12 en 25 jaar met problemen, met anoniem en gratis advies, informatie en praktische hulp (crisis, begeleiding, onderdak) via telefoon, mail, chat of een afspraak. <http://www.jac.be/>

Arktos: Vlaams expertisecentrum voor kinderen en jongeren van 6 tot 25 jaar voor wie de aansluiting op school, werk en samenleving minder evident blijkt. Arktos wil jongeren versterken in hun talenten en kwaliteiten, ouders, scholen, partners en overheden helpen om deze jongeren hun kracht te laten vinden en het beleid rond jongeren vorm geven. <https://arktos.be>

Overlegplatforms Geestelijke Gezondheidszorg van Vlaanderen en Brussel: Overleg over de behoefte aan psychiatrische voorzieningen, de taakverdeling en

complementariteit van het aanbod en mogelijke samenwerking. Gegevensverzameling en ombudsfunctie voor patiënten. <http://www.overlegplatformsggz.be/Opdrachten/5712/ggz>

Depressie.be: Deze website van Pfizer geeft informatie over depressie en mogelijke behandelingen. Hoewel gesponsord door een producent van medicatie, is dit een informatieve website die sensibiliseert en aanzet tot zelfhulp en professionele hulp. <http://www.depri.be/>

3. HULP VOOR DE OMGEVING VAN MENSEN MET EEN DEPRESSIE

Similes: Vereniging van lotgenoten die informatie en steun biedt aan mensen die zorg dragen voor familie die psychisch kwetsbaar is. <https://nl.similes.be>

Familieplatform Geestelijke Gezondheid vzw: Een kennis- en uitwisselingsplatform voor familie en vrienden, ouders en kinderen (KOPP) van mensen met psychische problemen. <https://familieplatform.be>

Ik maak de klik: Informatie en hulp via telefoon, chat en mail voor kinderen van ouders met psychische problemen. <http://www.ikmaakdeklik.be/>

Koppeling: Vzw die professionele begeleiding, groepsbijeenkomsten en activiteiten organiseert voor kinderen van ouders met psychische problemen. <http://www.koppelingvzw.be/>

E-gezondheid: Raadgevingen om hulp te bieden bij zelfmoordgedachten <http://www.e-gezondheid.be/zelfmoordgedachten-6-raadgevingen-om-hulp-te-bieden/actueel/1466#paragraphe1>

Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord. De Zelfmoordlijn 1813 startte samen met het Kenniscentrum Gezinswetenschappen van de co-hogeschool Odisee een informatieve website voor ouders met tips om om te gaan met zelfmoordgedachten van je kind. Op de website vind je getuigenissen van ouders terug en inzichten van experts. <https://ouders.zelfmoord1813.be/>

Zelfverwonding: Informatie door therapeut Imke Baetens over zelfverwonding voor jongeren tussen 10 en 21 jaar, ouders, scholen en hulpverleners. Er wordt ook een studiedag georganiseerd over de behandeling van zelfverwonding. <http://www.zelfverwonding.be/>

Werkgroep Verder: Anoniem online forum waar je kan praten met lotgenoten als nabestaande na zelfdoding. <http://www.werkgroepverder.be/>

Ik draag je mee: Je kan een herinneringspagina aanmaken voor een dierbare die je verloren aan zelfdoding. ikdraagjemee.be

Missing You: Kinderen van 6 tot 12 jaar, jongeren van 13 tot 16 jaar en jongvolwassenen van 17 tot 30 jaar helpen rouwen om een familielid dat gestorven is, jaarlijkse ontmoetingsdag georganiseerd door vrijwilligers. <http://www.missingyou.be/>

De sokken van de olifant: Informatie door het vrijzinnig humanistisch Huis van de Mens over het begeleiden van kinderen en jongeren in rouw, met een uitleenkast, voordrachten en vormingen en herdenkings- of afscheidsrituelen. <https://demens.nu/diensten/info-en-educatie/sokken-van-de-olifant/>

Talismanneke vzw: Deze vereniging wil geluksvaardigheden versterken en veerkracht aanwakkeren voor volwassenen en kinderen via projecten, vormingen, informatie, preventie, animatie, sensibilisatie, publicaties en productontwikkelingen. Kinderboekenauteur Nathalie Slosse brengt ook prentenboekjes uit die kinderen helpen omgaan met het (psychisch) leed of overlijden van hun ouders. <https://talismanneke.be/>