



PROJECTOMSCHRIJVING

Project 'dans in creatie – creatie in dans' – kliniek voor psychosezorg

I. Situering en doelstellingen

Op de 22ste Belcanto Classic te Westouter trapte Te Gek!?! letterlijk de nieuwe jaarcampagne 2016-2017 rond psychose(gevoeligheid) op gang.

Vanuit het idee dat over ernstige psychische problemen amper gepraat wordt, terwijl één op vier personen in België er mee te maken krijgt, is het Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Annendael uit Diest reeds jaren bezig het stilzwijgen te doorbreken door het organiseren van infosessies, tentoonstellingen en muzikale optredens, strevend naar een positieve en correcte beeldvorming ten aanzien van personen met problemen op het vlak van geestelijke gezondheid. Sinds eind 2004 kreeg de lokale taboedoorbrekende aanpak een ruimere weerklank met het project 'Te Gek!?!', waarvan Guy Swinnen het peterschap en Selah Sue het meterschap voor de jongerencampagne opnemen. Te Gek !? probeert geestelijke gezondheidsproblemen in de media en bij het grote publiek bespreekbaar te stellen.

Te Gek !? is op een kleine 10 jaar tijd, in partnerschap met de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheidszorg, en met steun van de Vlaamse Gemeenschap en enkele belangrijke sponsors, uitgegroeid tot een begrip, niet alleen in de gezondheidszorgsector maar ook op maatschappelijk vlak.

Vanuit het PZ Onzeliëvrouw te Brugge, willen we met de Kliniek voor Psychosezorg, graag aansluiten bij het jaarthema van de campagne. We willen vorm geven aan een eigen positief initiatief rond beeldvorming en sensibilisering en we willen daarbij niet alleen patiënten, hun familie en hulpverleners betrekken, maar ook gewone burgers met een hart, sympathie en goesting om deel te nemen aan ons project 'dans in creatie – creatie in dans'.

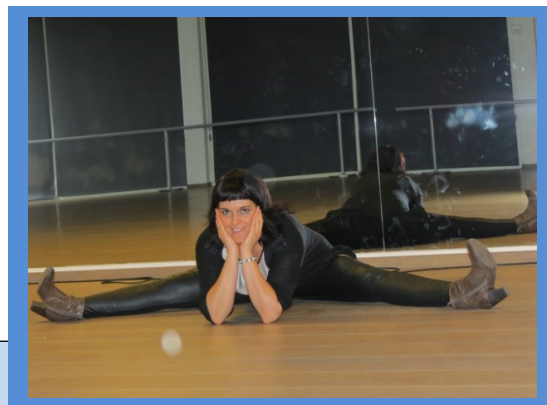
Door psychose op een positieve manier zichtbaar te maken, en de betrokkenheid van anderen te verhogen, hopen we ons steentje bij te dragen aan de dé-stigmatisering van de psychotische patiënt.

We hopen dus bruggen te bouwen en muren te slopen tussen de maatschappij en het ziekenhuis.

Het idee is groeiende om te werken naar **een creatieve dansvoorstelling** in april 2017. De concrete uitwerking zal duidelijk worden doorheen het creatieproces. Elke participant kan daarin meedenken.

Om zowel het project zelf te ondersteunen als de attractiviteit van de performance voor een ruim publiek kracht bij te zetten, werken we met:

- een **professionele dansleerkracht**,
nl. Gwenny Verhoye, om het hele proces samen met eigen therapeuten: Annelies Deprez, Lies Schoetens en Noortje Schoutteten in goede banen te leiden;



Gwenny Verhoye

De Torhoutse Gwenny Verhoye stapte na haar opleiding sportregentaat aan de Katho Reno in Torhout, het onderwijs in als leerkracht lichamelijke opvoeding. Haar passie voor dans was echter zo hevig, dat ze zelfstandig danslerares werd.

Gwenny Verhoye (32) werkte eerst freelance voor verschillende dansorganisaties maar startte in 2007 haar eigen Dans- en Sportstudio op: Inner Motion. Vanaf 2010 gaf ze eerst op vaste basis lessen in de Valkaart in Oostkamp maar ze wilde ook dichterbij huis werken. Salsa en Afrikaanse dans blijven in Oostkamp. Jazz, Hip Hop, ballet, dancemix, cheerleading en de mini's en de kids verhuisde ze naar Torhout. De lessen vinden plaats in De Mast, de dansstudio naast de cafetaria van de sporthal en in Campo Sportivo.

Info: www.innermotiodance.be; gverhoye@gmail.com; 0478/56.06.57.

- een **bekende Vlaming** (nog in verkennende fase)
om de lancering van het initiatief en later de eventuele performance de nodige media-aandacht te geven.

2. Belang van 'dans in creatie'

Dansend bewegen laat aan den lijve voelen hoe heilzaam dit is voor lichaam én geest. Dansen roept een fijn gevoel op en helpt zelfvertrouwen en een positief lichaams- en zelfbeeld op te bouwen. Het zou fantastisch zijn, mocht het project bijdragen aan het verbeteren van het zelfwaardegevoel bij de deelnemers, en hun vertrouwen in eigen mogelijkheden versterken.

Bij aanvang kan dansen en bewegen wel eens onwennig voelen en is het aanleren soms een proces van vallen en opstaan.

Door vol te houden, steun en bemoediging te ervaren van dansgenoten en de begeleiders, slagen we er niet alleen in om tot een individueel resultaat te komen, doch ook om in contact te komen met de ruimte om ons heen en met de ander. Zo hopen we dat elke danser er plezier aan beleeft. Anderen bezig zien kan ook 'goesting doen krijgen' en helpt grenzen verleggen.

Betrokkenheid in het proces, met erkenning voor de persoon geeft daarnaast een sterk stimulerende impuls. Het op een veilige en gestructureerde manier oriënteren van psychotische patiënten op de realiteit, zichzelf, het eigen lichaam, de anderen en de omgeving is therapeutisch, wat op zich bevorderend is voor het herstel.

Het dansproject zorgt voor het ontmoeten van andere mensen. Opbouwen van nieuwe sociale contacten zonder veel te moeten praten, maakt de drempel laag. Dit sociale aspect van dansen kan isolement helpen doorbreken.

Beweging helpt ook de dagelijkse stress verminderen en bijdragen aan 'echte' ontspanning. Zich even mogen verliezen in de beweging op meeslepende muziek doet loskomen van de dagelijkse beslommeringen en kopzorgen.

Het project motiveert psychotische patiënten ook tot een gezondere en meer actieve levensstijl.

Bijzonder belangrijk is het positief effect op het fysiek welbevinden en de lichamelijke conditie.

Regelmatige lichaamsbeweging geeft hernieuwde energie, bevordert de bloedcirculatie en bevordert vooral het lichamelijk welbevinden.

Naast de louter gezondheidsgerelateerde doelstellingen (kracht, lenigheid, evenwicht, uithouding, conditie en coördinatie) staan ook cognitieve (aandacht en interactie) en affectieve doelstellingen (verwoorden van gevoelens, gedachten, de subjectieve beleving en gewaarwordingen) centraal.

'Dans in creatie – creatie in dans' wordt zo een vernieuwende manier om te werken aan meer geestelijke én lichamelijke gezondheid. Het eindresultaat is niet het belangrijkste, wel het doorlopen proces op het ritme en volgens de mogelijkheden van de individuele deelnemers.

Uitnodiging en praktische info: zie bijgevoegde flyer.

Metabool Syndroom

Bij psychotische patiënten wordt vaak een verminderde lichaamsbeweging en daaraan gekoppeld een verminderde conditie en vitaliteit vastgesteld. Een ongezonde levensstijl vormt een grote risicofactor met o.m. weinig fysieke activiteit, ongezonde eetgewoonten, regelmatig alcohol- en/of middelengebruik, overmatig roken, overgewicht en obesitas. Daarnaast is ook het innemen van specifieke psychofarmaca risicovol voor het ontwikkelen van een Metabool Syndroom.

De gevolgen van dit syndroom zijn ernstig: verhoogd risico op diabetes, verhoogd risico op sterfte van cardiovasculaire aandoeningen, en een link met functionele beperkingen, depressieve symptomen, lagere kwaliteit van leven en beperkte therapietrouw. Om dit syndroom preventief te benaderen of curatief te behandelen is het belangrijk om in te zetten op meer bewegen, betere eetgewoonten, minder roken en het herzien van psychofarmacotherapie.