

Mentaal welbevinden

Wat betekent dit thema voor jouw organisatie/beleidsdomein

"We laten niet zomaar in ons hoofd kijken." Hiervoor is vertrouwen nodig. Net als een veilige plek. En weerwerk, tegen de idee dat geluk zomaar het gevolg zou zijn van individuele keuzes en verantwoordelijkheid.

Het sociaal-cultureel verenigingsleven biedt uitkomst. Als voedingsbodem voor verbinding en geloof in het eigen kunnen. De amateurkunsten zijn eveneens een sociaal vangnet. Maar kunst in de vrije tijd is ook een uitlaatklep, of werkt zelfs 'preventief' als vorm van ultieme ontspanning.

Wat zie of zag je gebeuren (lokaal/bovenlokaal/Vlaams) - welke trends zie je

Burgers checken massaal uit. Burn-outs en eenzaamheid scheren hoge toppen. Angst - eerst voor een ongekend virus, nadien voor oorlog of onbetaalde energiefacturen - werkt soms verlamdend. En wanneer de contragewichten als een breder kader (kennis en vorming) of een netwerk (kennis en vrienden) ontbreken, gaat het licht soms uit.

Sinds corona lijkt mentaal welbevinden bespreekbaarder te zijn. Je wordt uitgenodigd je kwetsbaarheid te tonen. En eenzaamheid is iets minder een taboe. Rouwen kreeg een zichtbare dimensie. Het kleine ontmoeten en praten worden meer naar waarde geschat.

Welke uitdagingen brengt dit met zich mee voor lokale besturen

Cultuurparticipatie heeft een positief effect op ons algemeen welzijn. Lokale besturen doen er dus goed blijvend te investeren in hun vrijwilligers- en verenigingswerk met alle uitdagingen van dien Cfr. Thema #1.

De verwachtingen om gehoord te worden, nemen toe. Mentale zorg is een aandachtspunt op de werkvloer, maar evengoed t.a.v. vrijwilligers. De juiste expertise op de juiste plaats vraagt inzicht en netwerken.

Welke vrijblijvende suggestie zou je willen doen

Zet amateurkunsten (preventief) in als bijdrage aan een leefbare samenleving. Toon burgers de weg naar dans, theater, muziek. Maar ook schrijven, film, zingen... geeft zin aan het leven, toont dat je goed in iets bent, laat je ontsnappen aan de werkelijkheid of zet aan tot nieuwe mogelijkheden.

Doe zeker ook een beroep op het sociaal-cultureel volwassenwerk. Zorg en gemeenschapsvorming behoort al jaren tot de core business. Bovendien draagt betrokkenheid bij tot het welbevinden.

Welke mogelijke/veelbelovende antwoorden zijn er

Coming soon: '[De verenigingspil](#)'. Een pillendoosje met bijsluiters, nl. een stappenplan om mensen toe te leiden naar het verenigingsleven. Want mensen die deelnemen aan het verenigingsleven zijn minder eenzaam en hebben meer kwalitatieve sociale contacten. Neos is initiatiefnemer. Domus Medica en de beroepsvereniging voor psychologen springen mee op de kar, net als 15 andere SCW-organisaties. Lokale besturen kunnen eveneens prima aanvaarders worden.

De **projectoproep [Zorgzame Buurten](#)** resulteerde intussen in meer dan 100 gemeenten. Naast lokale besturen, welzijns- en zorgorganisaties kan sociaal-cultureel werk hier haar steentje toe bijdragen. Complementair aan wat er al is en vanuit eigen sterktes zoals verbinding of doorgedreven kennis van de doelgroep.

Kunstbeoefening en talentontwikkeling zijn aanwezig in elke vezel van Vlaanderen. Klein is hoe de meeste beoefenaars starten. Dichtbij huis. Tegelijk krijgen ze er (hopelijk) kansen om te groeien. Om elkaar te vinden en waar nodig te zorgen voor elkaar. Er zijn véél lokale amateurkunstenprojecten met een aspect welzijn. We noemen hier bijv. de [‘contact’-koren](#) voor dementerende senioren en het [project Take Care](#) dat schrijfweekenden omvat voor kwetsbare jongeren.

[Vier het Leven](#) organiseert theater, film- en **concertbezoeken met begeleiding** van vrijwilligers voor ouderen die niet alleen kunnen of willen gaan. Door regelmatige deelname aan een culturele activiteit doorbreekt Fedos sociaal isolement.

Plekken als het [Blinkhuis](#) in Mechelen/Gent **laten je even op verhaal komen**. Hier ervaar je rust en veiligheid. Je mag je tonen zoals je bent. En over dingen praten waarover je buiten liever zwijgt. Bovendien staan er mensen voor je klaar om samen het verschil te maken. [Uilenspiegel](#) is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en [PRH](#) inspireert en geeft vorming voor je persoonlijke en relationele groei.

Al meer dan een decennium bouwen [verschillende troostorganisaties](#) en rouwspecialisten aan **de #rouwrevolutie**. Deze beweging staat voor een warmere, persoonlijkere manier van afscheid nemen. Er verandert iets in het rouwlandschap... Ook lokale besturen zetten steeds meer in op [troostplekken](#) of [herdenkingskunst](#).

Welke bronnen zijn het noemen waard

Publicatie: [Dit doet me wat](#), p. 98

Wascabi-artikel (2023) [‘Plekken waar je telt en meegeteld wordt.’](#)

[‘Veel doen met te weinig’](#)

[Vlaanderen vrijwilligt](#), p. 113 vrijwilligerswerk maakt gelukkiger en is waardevol