

De voorbije twee jaren waren Psylos vzw en haar clubs in de ban van Stap je mee?, een uniek wandelproject dat voor en door mensen met een psychische aandoening werd ontwikkeld. We blikken in dit artikel even terug op het project: het uitdenken, het ontwikkelen, het samenwerken,... en kijken ook naar de toekomst. We zijn immers nog lang niet uitgewandeld!

Stap je mee?

Een uniek wandelproject voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid

Reeds in 2011 ontstond het idee van het uitwerken van een wandelproject op maat van de doelgroep. Er is dus een lange denk- en voorbereidingsfase vooraf gegaan aan Stap je mee?

Vraag naar laagdrempelig beweegaanbod

In eerste instantie klonk de vraag naar een laagdrempelig beweegaanbod voor mensen met een – voornamelijk langdurige – psychische aandoening steeds luider. De drempel tot het bestaande sport- en beweegaanbod (zowel binnen Psylosclubs als in het reguliere sportmilieu) bleek vaak te hoog, waardoor mensen met een psychische kwetsbaarheid de weg niet vonden of snel afhaakten.

Wandelen als populaire sport

Bij mensen met een langdurige psychische aandoening is wandelen een zeer populaire – zo niet de meest populaire – sport. Hier zijn verschillende redenen voor: het is goedkoop, er is een beperkte fysieke belasting (ook voor mensen met een zeer sedentaire levensstijl is wandelen een gezonde bewegingsvorm), er is een beperkte sporttechnische kennis vereist voor het begeleiden van wandelen (wat kansen gaf om leden te betrekken bij dit project – zie verder),... Tegelijkertijd ontstond er een heuse wandeltrend in de maatschappij (vb. 10.000 stappen, Elke Stap Telt,...) waardoor de populariteit van de sport nog steeg.

Trend van cliëntenparticipatie

Binnen de geestelijke gezondheidszorg nam het belang van cliëntenparticipatie verder toe en werd dit een vaste waarde binnen de herstelgedachte. Psylos erkende de meerwaarde van deze cliëntenparticipatie en wilde dan ook zoveel mogelijk leden betrekken bij het project om enerzijds de slaagkans van het project te doen stijgen (leden weten zelf het beste wat wel en niet werkt) en anderzijds te werken aan eigenwaarde, zelfvertrouwen en verantwoordelijkheidszin bij de leden. Een boeiende uitdaging ...

