

# Nieuwsbrief



## In dit nummer:

Infomoment rookstop	1
Gefaseerde griepvaccinatie	1
Werelddag suïcidepreventie	2
Grafsteen poetsen	4
Gratis parkeren met parkeerkaart	4

## STOPPEN MET ROKEN - INFOMOMENT

### Kom eens luisteren!

Denk je na over stoppen met roken?  
 Kom dan naar ons **vrijblijvend infomoment!**

**! WELKOM NA INSCHRIJVING**  
 via 089 38 21 35 of aan de balie

**Donderdag 15 oktober 2020**

**18u30**

Buurtgezondheidscentrum Althea

Risstraat 22

3600 Genk



## GEFASEERDE GRIEPPVACCINATIE

Dit jaar zal de griepvaccinatiecampagne in 2 fases verlopen. Omwille van de Covid-19 epidemie is het dit jaar extra belangrijk dat de risicogroepen zich maximaal laten vaccineren tegen de griep. Dat geldt ook voor gezonde personen vanaf 50 jaar. Zo vermijden we dat de ziekenhuisbezetting te hoog zou worden door grieppatiënten met complicaties, terwijl er mogelijk een nieuwe corona-golf aankomt.

### Wanneer?

Vaccineren gebeurt **tussen midden oktober en midden december**.

### Fase 1 (15 september - 15 november)

De vaccins worden **enkel afgeleverd aan bepaalde risicogroepen**. Dit zijn o.a. mensen met een verhoogd risico op complicaties (bv. door een aandoening), zwangere vrouwen en 65-plussers. Dit jaar wordt het vaccin ook aanbevolen bij alle mensen vanaf 50 jaar.

**==> Als je tot een risicogroep behoort, zal je binnenkort een voorschrift voor het vaccin per post ontvangen van ons. Je kan daarna, vanaf 15 oktober, een afspraak inplannen om het spuitje te laten zetten. Dit wordt nog uitgelegd in de begeleidende brief. Let wel: je laten vaccineren tegen de seizoensgriep is een **VRIJE KEUZE**.**

### Fase 2 (vanaf 15 november)

Afhankelijk van de beschikbaarheid van de vaccins, kan de aflevering uitgebreid worden naar de rest van de bevolking.

Zorg dat je niets mist door griep.



Laat je vaccineren en bescherm jezelf en je omgeving.



## 10/9 Werelddag suicidepreventie



Op 10 september is het Werelddag Suicidepreventie. Wereldwijd wordt er stilgestaan bij mensen die zijn overleden door zelfdoding, die een poging hebben overleefd of familie of vrienden zijn kwijtgeraakt door zelfdoding. Het is belangrijk om het taboe rond zelfdoding te doorbreken: het thema "zelfdoding" wordt nog veel te weinig besproken, terwijl dat net essentieel is voor het voorkomen ervan!

Ben je bezorgd om iemand in je omgeving (familie, vriendenkring, collega, leerling, ...) die aan zelfdoding denkt? Wil je er graag zijn voor deze persoon maar weet je niet goed hoe je dit moet aanpakken? Hieronder vind je enkele tips die je hierbij kunnen helpen.

### Herken signalen

Het oppikken van signalen is een eerste stap om zelfdoding bespreekbaar te maken en gepaste zorg op gang te brengen.

#### Verbale boodschappen

- "Ik ga er een einde aan maken."
- "Ik wil dood."
- "Het hoeft voor mij niet meer."
- "Het is beter als het gedaan is."
- "Ik zie het niet meer zitten."
- "Van mij zullen ze geen last meer hebben."

#### Gedragsmatige signalen

- Zich isoleren
- Op zoek gaan naar methoden om zelfmoord te plegen
- Verandering in gebruik van alcohol en/of medicatie
- Slaapproblemen
- Veel met de dood bezig zijn
- Sterke gedragsveranderingen
- Angst, hopeloosheid, boosheid, roekeloosheid

Het is belangrijk om signalen altijd serieus te nemen. De overgrote meerderheid van de mensen die overleden zijn door zelfdoding gaven vooraf signalen. Hiermee trekken ze aan de alarmbel. Ingaan op deze signalen en de zelfdodingsgedachten bespreken is dan ook van groot belang. Ook via internet of sociale media geven mensen soms signalen dat het niet goed gaat.

### Ga het gesprek aan

Door begripvol in te gaan op de gevoelens van wanhoop en hopeloosheid die bij de persoon leven, creëer je een gespreksklimaat waarin de persoon zijn verhaal van verdriet en pijn kwijt kan.

Durf open te praten over zelfdodingsgedachten en over het verlangen om te sterven. Zo kan je:

- samen de ernst de zelfdodingsdreiging inschatten
- een goed en vertrouwelijk contact bekomen

De andere persoon kan dan weer een inzicht krijgen in zijn eigen situatie en zal zich beter begrepen voelen. Het is belangrijk om te onthouden dat een gesprek alleen al de drang om zichzelf iets aan te doen kan verminderen. Het is dus niet waar dat je er mensen mee op ideeën zou brengen.

*'Hulp begint met de juiste vraag'*

### Enkele handvaten:

#### Herken signalen en neem ze serieus

'Ik zou voor altijd willen slapen.'

'Het hoeft allemaal niet meer.'

#### Praat erover

'Als je zegt dat het niet meer hoeft, bedoel je dan dat je liever dood zou zijn...?'

'Ik hoor je zeggen dat je het leven beu bent, denk je soms ook aan zelfmoord?'

#### Luister begripvol

Blijf rustig en luister zonder te oordelen. Laat de persoon zijn of haar verhaal doen en toon begrip voor de gevoelens die hij of zij heeft.

"Ik krijg de indruk dat je je heel wanhopig voelt. Wat maakt dat je liever dood zou zijn?"

### Houd contact

Sociale isolatie is een belangrijke risicofactor voor een zelfmoordpoging. Sociaal contact daarentegen heeft juist een grote beschermende werking. Hoe zeer iemand zich ook afsluit van de buitenwereld, de behoefte aan contact is menselijk en blijft steeds aanwezig.

### Betrek de omgeving

Bouw een netwerk rondom de persoon waarover je je zorgen maakt. Op lange termijn is enkel een gesprek vaak onvoldoende om zelfdoding te voorkomen. Het is dan ook nuttig de omgeving van de persoon waarover je je zorgen maakt te sensibiliseren en zo een netwerk rond de persoon op te bouwen.

### Moedig de persoon aan om contact te zoeken met gespecialiseerde hulp

Zo krijgt ook de achterliggende problematiek (situatie, persoonlijkheidsgebonden en psychiatrische factoren, ...) de nodige aandacht.

### Zorg ook voor jezelf

Doe niet meer dan wat je zelf aankan en zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kan met je eigen vragen, je gevoelens van onmacht, ... . De Zelfmoordlijn 1813 staat ook voor jou klaar om je een luisterend oor te bieden en je vragen te beantwoorden

**DRINGEND NOOD  
AAN EEN GESPREK?**

**1813** 

*zelfmoord*

**bel 1813 of surf naar  
zelfmoord1813.be**

# 4voor12

## Herken de 4 signalen



**verandering  
in gedrag**



**verandering in  
emoties**



**zich  
terugtrekken**



**zeggen dat het  
niet goed gaat**

Deze 4 signalen kunnen aangeven dat iemand het moeilijk heeft

Wat als je deze signalen bij iemand herkent?  
Praat erover en ga samen op zoek naar hulp. Meer informatie via

**[www.4voor12.be](http://www.4voor12.be)**

Een campagne van VLESP, VVGO en TE GOET, ondersteund door de Vlaamse overheid









### Wat je beter niet doet

De problemen minimaliseren

'Zo erg is het toch allemaal niet.', 'Het leven heeft toch nog genoeg te bieden.'

Onmiddellijke oplossingen aanreiken

'Ga er eens tussenuit, dan voel je je vast al een stuk beter'.

Het gedrag veroordelen of de persoon een schuldgevoel aanpraten

'Denk toch eens aan al de mensen die je achterlaat.'

Beloven dat je er met niemand anders over zal praten.

Soms is dit wél nodig.

Beloven dat je alle problemen kan oplossen.

Dit is namelijk niet mogelijk.

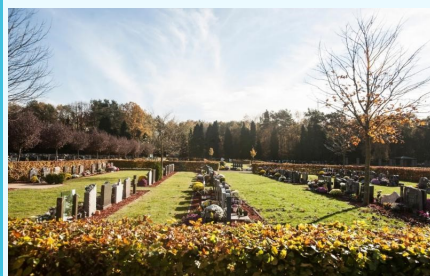
**Ook in het BGC kan je terecht met je vragen of bezorgdheden! Bespreek ze met je zorgverlener.**

Bron: [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

Bezoek ons op onze website

[www.bgc-althea.be](http://www.bgc-althea.be)  
[www.bgc-zenia.be](http://www.bgc-zenia.be)

Volg ons op Facebook!  
BGC ALTHEA EN ZENIA



## Onderhoud van grafstenen door wijkwerkers in Genk

**Tip!**

Tussen 21 september en 15 oktober 2020 kan je bij stad Genk een onderhoud van grafstenen op de stedelijke begraafplaatsen van Genk-centrum en Waterschei aanvragen. De graven worden vervolgens schoongemaakt in de periode voor Allerheiligen.

### HOE WERKT HET

- Doe je aanvraag vanaf 21 september 2020:
  - [online](#)
  - of tijdens de openingsuren via de snelbalie van het stadhuis.
- Je kan een of meerdere graven laten onderhouden.
- Wijkwerkers voeren het onderhoud uit:
  - onkruidvrij maken van het graf
  - reiniging van de grafsteen
- Je ontvangt een bericht na uitvoering van het onderhoud.

### HOEVEEL KOST HET?

€15 per graf

Betalen gebeurt vooraf, online of aan de snelbalie van het stadhuis.

## Parkeren in Genk blijft gratis voor houders van een parkeerkaart

De stad Genk heeft een nieuw parkeerbeleid. Personen met een handicap blijven gratis en onbepikt parkeren in onze stad. Het nieuwe parkeerreglement geldt enkel voor openbare parkings.



**Heb je een parkeerkaart?** Registreer je parkeerkaart en max. 2 nummerplaten die je wil linken aan je parkeerkaart bij Optimal Parking Control (OPC), de firma die het parkeerbeleid van de stad uitvoert. Opgelet: nummerplaten die eerder werden geregistreerd voor het project Shop & Stay op de Fruitmarkt moeten opnieuw worden aangemeld.

### Wat doe je als je je wagen hebt geparkeerd?

- Op een plaats die voorbehouden is voor personen met een handicap: parkeerkaart duidelijk achter voorruit leggen.
- Op een andere plaats: kaart leggen is niet nodig als je geregistreerd bent bij OPC. Je kan onbepikt en gratis parkeren.

**Waar mag je als persoon met een handicap parkeren?** Zowel op een voorbehouden plaats voor personen met een handicap als op alle andere betalende plaatsen kan je gratis en onbepikt parkeren. OPC controleert of er een parkeerkaart is gekoppeld aan wagens die niet aan de parkeerautomaat werden aangemeld. Wanneer dat niet zo is, dan krijg je later een boete van 25 euro opgestuurd. Op de plaatsen die voorbehouden zijn voor hulpverleners met een hulpverlenersvergunning mag je niet gaan staan.

### Wat doe je indien je met een wagen met een andere nummerplaat de stad bezoekt?

Bezoek je de stad met een wagen die niet voorheen werd geregistreerd bij OPC, dan heb je twee mogelijkheden: een voorbehouden plaats onbepikt en gratis gebruiken met je parkeerkaart of een niet voorbehouden plaats betalend en beperkt in tijd. In dat laatste geval registreer je je nummerplaat bij de automaat. Het eerste uur van je bezoek parkeer je gratis. Daarna kan je de parkeertijd nog maximaal met een half uur betalend parkeren verlengen.



Je kaart registreren kan in de Parkingshop (Reinpadstraat 11/20, 3600 Genk) of via het [e-loket](#)



Meer info op <https://www.parkeren.be/genk/handicap>