

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



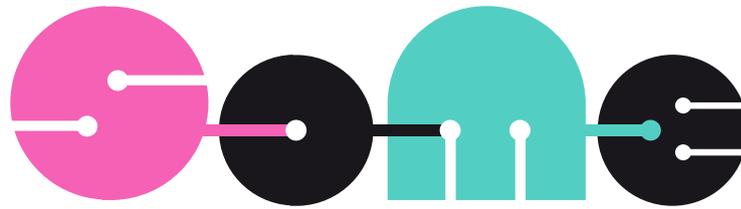
**euregio**  
meuse-rhin  
maas-rhein  
maas-rijn

**eUPREVENT | SOME**  
mental health & social networks



**En tant que citoyen  
d'une région frontalière,  
quelle est pour vous  
l'importance des relations  
sociales, au-delà des  
frontières, pour le bien-  
être mental ou la santé  
mentale?**

Résultats du projet eurégional euPrevent  
Mental Health and Social Networks (SoMe)



## SOIGNER N'IMPORTE OÙ POUR TOUS

Vivre dans une région frontalière offre la possibilité de faire rapidement des achats au-delà des frontières, y compris pour les soins de santé. Les autorités préconisent de plus en plus une approche collaborative des soins de santé mentale, afin que les citoyens, leurs réseaux sociaux et les experts de la santé travaillent ensemble pour promouvoir le bien-être individuel et collectif. Nous devons commencer à nous entraider davantage. Cela signifie que les personnes qui ont besoin d'aide feront appel à leur entourage direct et indirect plus rapidement et plus souvent. Dans la mesure du possible, les membres de la famille et les amis devront apporter leur aide.

Les chercheurs confirment l'importance des réseaux sociaux dans la prévention et la guérison des problèmes liés à la santé mentale. La solitude augmente le risque de problèmes de santé mentale.

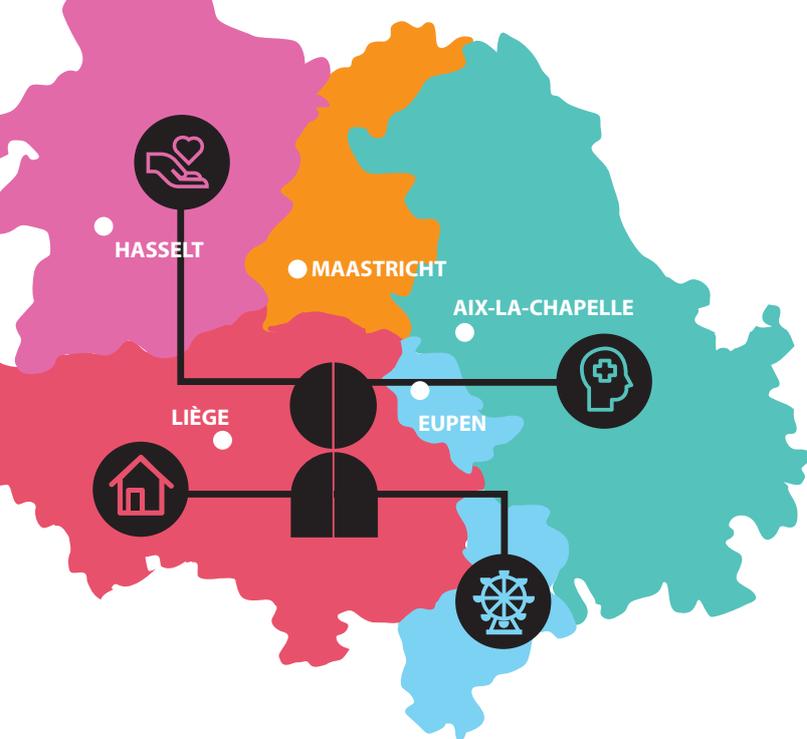
Le projet SoMe a cartographié les composantes des réseaux sociaux des citoyens dans notre région frontalière et a examiné les possibilités et

les impossibilités de soins dans un pays voisin. La cartographie se concentre sur les relations sociales et les relations avec les aidants professionnels et les aidants informels (tels que les aidants informels), qui peuvent être importantes dans le soutien ou la prise en charge des problèmes de santé mentale.



Il s'agit d'examiner :

Quelles sont les composantes importantes des réseaux sociaux des citoyens de l'Eurégio Meuse-Rhin (EMR), en particulier des citoyens qui ont bénéficié de soins de santé mentale dans un autre pays ?



## SoMe cherche à mieux comprendre :

- Les différentes composantes des réseaux sociaux des citoyens dans l'EMR, en particulier les relations sociales telles que les membres de la famille et les amis, ainsi que les aidants professionnels et informels, qui peuvent jouer un rôle important dans le soutien ou la prise en charge des problèmes de santé mentale ;
- Les opportunités et les défis des soins de santé mentale transfrontaliers.

## Doelen



Cartographier les effets des relations sociales transfrontalières.



Sensibiliser les professionnels de la santé et les citoyens à l'importance des relations sociales dans les pays voisins.



Motiver les professionnels de la santé et les citoyens à adopter la bonne approche lorsqu'il s'agit de santé mentale et de soins mentaux transfrontaliers.



Promouvoir la coopération transfrontalière et fournir des informations.



Rassembler les gens dans l'Euregio Meuse-Rhin.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

Un inventaire par :

# Entretiens Projet eurégional euPrevent Santé mentale et réseaux sociaux (SoMe)

Pour identifier les réseaux sociaux transfrontaliers, un certain nombre d'entretiens éclairants ont été menés avec des personnes vivant dans l'EMR et ayant une expérience des soins de santé transfrontaliers.

Les personnes interrogées sont réparties de manière équilibrée entre les pays de l'EMR, la Belgique, les Pays-Bas et l'Allemagne, et viennent d'horizons différents. Les résultats des entretiens ont été conservés et traités de manière anonyme.

Les thèmes suivants ont été abordés :



Les thèmes sont axés sur les relations à l'intérieur et à l'extérieur des frontières des participants.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

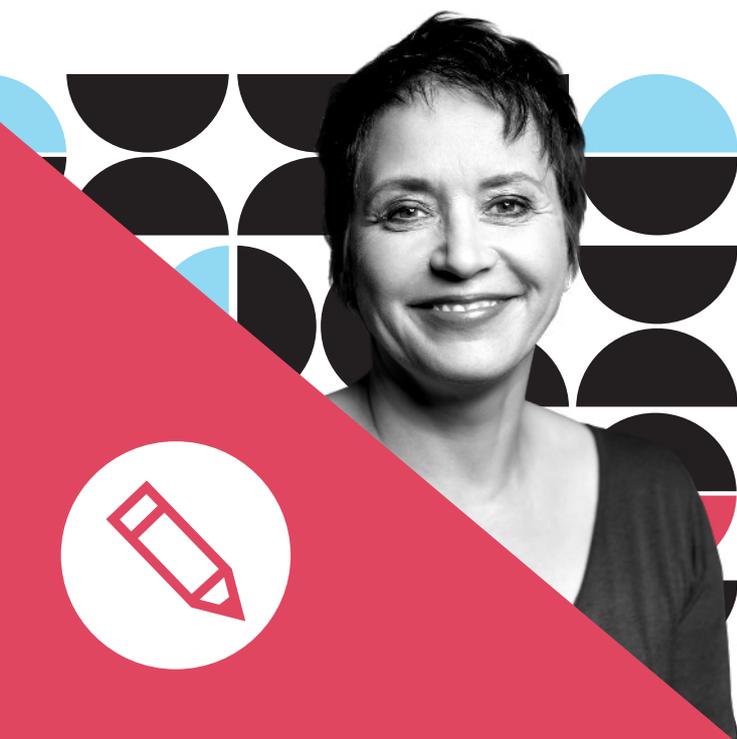
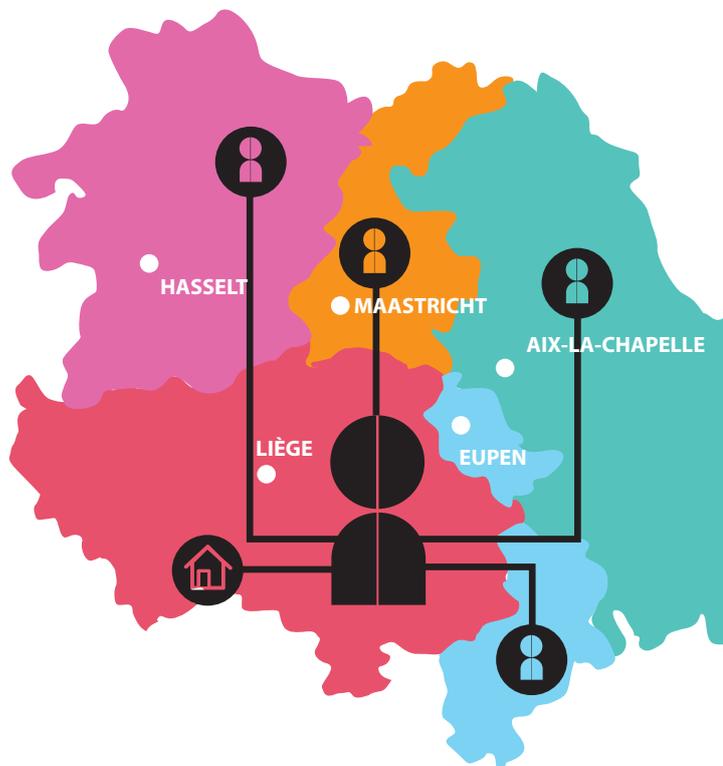


Un inventaire par :

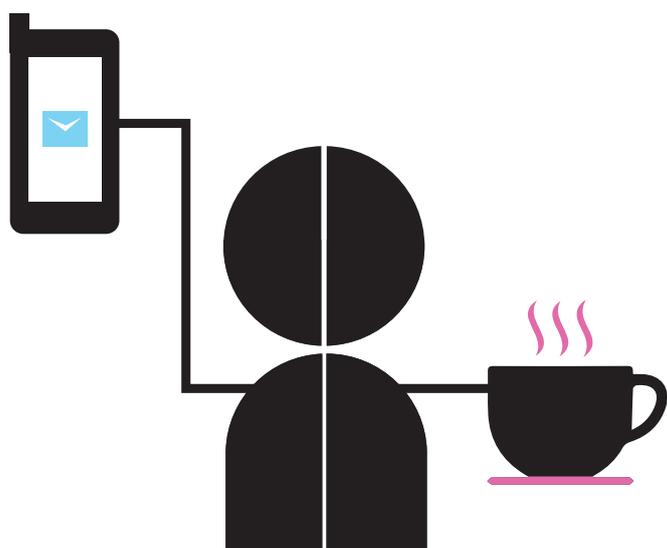
## Description du réseau social

La plupart des participants aux entretiens ont indiqué qu'ils disposaient d'un vaste réseau. Ce réseau se compose généralement d'amis, de membres de la famille et de connaissances ou de collègues.

Tous les participants indiquent que certaines de leurs relations sociales vivent et/ou travaillent dans un ou plusieurs pays voisins. En fait, la majorité des participants indiquent que jusqu'à 50 % de leurs relations sociales vivent dans des pays voisins.



“Je suis en contact avec environ 25 parents et amis. La moitié de ma famille est allemande. La moitié vit donc aux Pays-Bas et l'autre moitié en Allemagne. Ils se connaissent plus ou moins”



## Contact avec le réseau social

La plupart des participants aux entretiens ont des contacts en présentiel (ou “directs”) hebdomadaires ou mensuels avec des membres de leur réseau social.

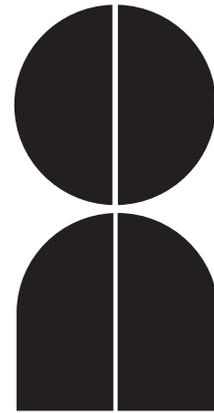
En général, les relations transfrontalières sont contactées physiquement une fois par mois, celles qui vivent dans le même pays un peu plus souvent.

Il y a souvent des contacts avec les relations des réseaux sociaux tous les jours ou toutes les semaines, par des appels ou des messages.

# Soutien social

Pour les participants, les contacts sociaux sont très importants. En particulier le soutien émotionnel et pratique, qui permet de parler de sujets importants comme la santé ou d'obtenir de l'aide pour résoudre des problèmes financiers.

Ces sujets importants sont souvent abordés avec des amis (qui sont dans la même situation) ou des parents plutôt qu'avec d'autres membres de la famille ou des connaissances/collègues.



“Avec mes beaux-parents, qui vivent dans le pays voisin, j'ai moins envie de parler de ma santé mentale. Je préfère le faire avec mes propres parents”



Plusieurs participants ont indiqué qu'ils sont davantage susceptibles de demander un soutien social à des relations qui vivent plus près d'eux qu'à des relations qui vivent plus loin. Cela suggère que la distance à laquelle une personne vit joue un rôle dans le type de soutien social qu'elle demande ou qu'elle donne.

D'autres raisons de demander ou de donner un soutien social sont la sociabilité et la possibilité de se parler dans d'autres langues.

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

Un inventaire par :



# Participation sociale

Certains participants traversent la frontière chaque semaine pour travailler.  
Seuls quelques participants sont membres d'un club ou d'une association.

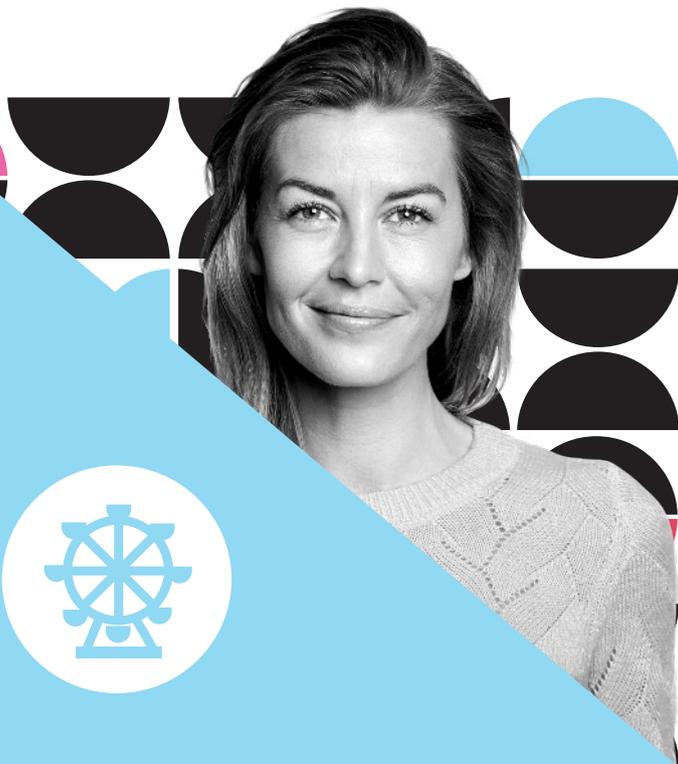
La plupart des participants traversent la frontière le plus souvent pour faire du shopping, se divertir ou participer à des activités sociales (zoo, cinéma, shopping dans une grande ville). Ils rencontrent alors souvent des membres de leur réseau social qui sont originaires du pays qu'ils visitent.

De nombreux participants ont vécu toute leur vie dans la zone frontalière. Pour eux, une véritable frontière n'existe donc pas.

L'un des participants, qui a des relations dans tous les pays voisins, a estimé que cela lui donnait un sentiment d'appartenance à l'Europe et moins à une nationalité.

"Pour moi, la frontière n'existe pas vraiment. Je me sens non seulement citoyen de mon propre pays, mais aussi européen !"

Au contraire, certains de ces participants estiment que l'on n'appartient jamais vraiment à un pays. *"Dans votre pays d'accueil, vous restez un étranger, et dans votre propre pays, vous êtes également considéré comme un étranger."*



## Multilinguisme

Les participants qui parlent plusieurs langues sont fiers de pouvoir se faire comprendre partout. Ils sont donc heureux d'avoir grandi ou de vivre dans la région frontalière.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



**euregio**  
meuse-rhin  
maas-rhein  
maas-rijn

**EUPREVENT | SOME**  
mental health & social networks

**pre  
ven  
tie**

**GGZ  
ZUID  
LIMBURG**

**Openbaar  
Psychiatrisch  
Zorgcentrum  
Rekem**

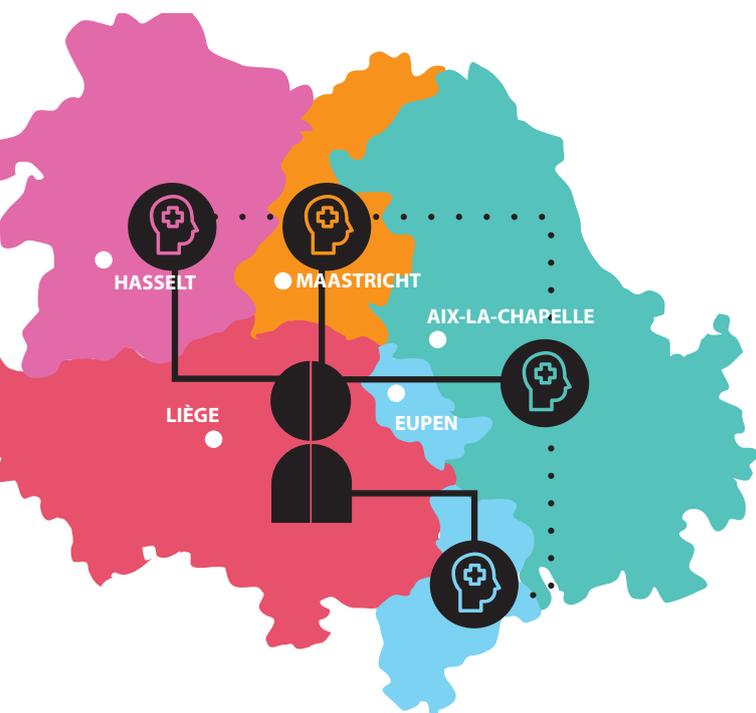
**EUPREVENT**  
crossing borders in health

**epecs**

# Soins

Les participants aux entretiens ont bénéficié de soins de santé mentale à l'étranger. Les participants ont également consulté un médecin généraliste ou un hôpital à l'étranger. Il faut tenir compte du fait que l'expérience des soins à l'étranger est influencée par le pays dans lequel les soins ont été prodigués. L'offre de soins diffère d'un pays à l'autre.

Les soins dans les pays frontaliers sont très bien notés, de 7 à 9,5.



## Soins de santé mentale dans un pays voisin

Les participants mentionnent souvent que la langue peut être un problème lorsqu'on cherche à obtenir des soins de santé mentale dans un pays voisin.

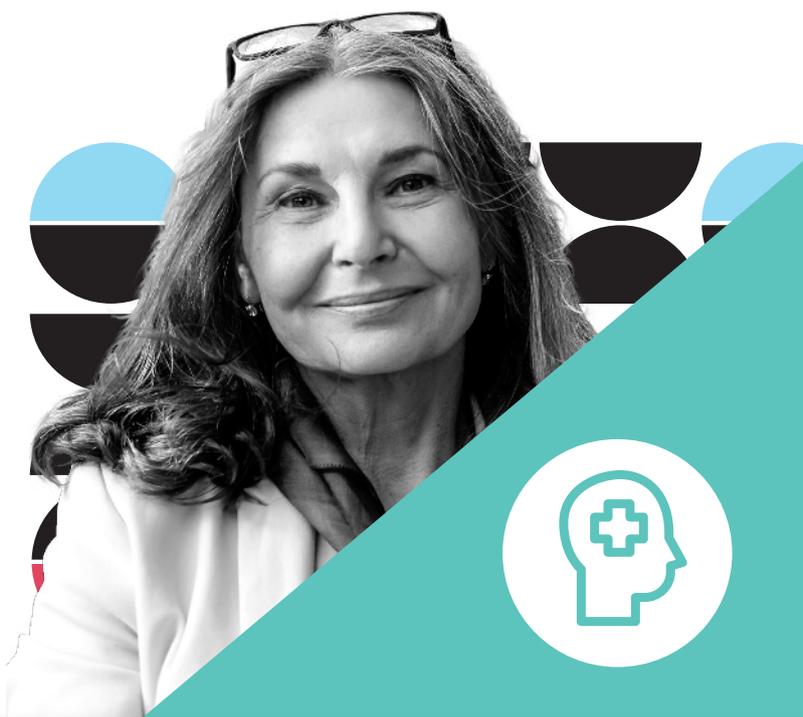
“On peut être très bon dans une langue étrangère, mais c'est dans sa propre langue que l'on peut le mieux exprimer ses émotions.”

“Dans les zones frontalières, les médecins d'un pays peuvent travailler dans un pays voisin. Parfois, ils sont envoyés dans un autre pays pour y recevoir des traitements. L'accès aux soins de santé au-delà des frontières peut donc s'avérer très utile !”

## Organiser des soins dans un pays voisin

Pour la plupart des participants, il est facile d'obtenir des soins dans un pays voisin. Il est également fréquent qu'un médecin généraliste ou un spécialiste oriente le participant vers un collègue à l'étranger.

Certains participants qui travaillent également dans un pays frontalier paient le double s'ils ne font pas attention. Cela concerne l'assurance maladie. Les problèmes peuvent être évités si les médecins généralistes, les spécialistes et les patients sont attentifs.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



**euregio**  
meuse-rhin  
maas-rhein  
maas-rijn

**EUPREVENT | SOME**  
mental health & social networks

**pre  
ven  
tie**

**GGZ  
ZUID  
LIMBURG**

**Openbaar  
Psychiatrisch  
Zorgcentrum  
Rekem**

**EUPREVENT**  
crossing borders in health

**epecs**

Un inventaire par :

## Raisons de choisir les soins dans un pays voisin

De nombreux participants ont indiqué qu'ils choisissaient de se faire soigner dans un pays voisin pour la qualité des soins. Une deuxième raison est l'idée qu'il faut attendre moins longtemps dans un pays voisin avant d'obtenir des soins. Une observation notable est que les Belges pensent que l'on obtient son tour plus rapidement aux Pays-Bas. Les Néerlandais pensent que l'on obtient son tour plus rapidement en Belgique ou en Allemagne. Les Allemands pensent que l'on obtient son tour plus rapidement aux Pays-Bas.



### Néerlandaise

"Les délais d'attente sont plus courts en Allemagne et en Belgique."



### Allemand

"Je suis fatigué des listes d'attente en Allemagne. Aux Pays-Bas, elles sont plus courtes."



### Femme belge

"Aux Pays-Bas, on m'aide plus rapidement."

Un participant a expliqué cela de la manière suivante, en se basant sur son expérience en matière de soins dans un pays voisin :

"Si vous avez beaucoup d'informations et que vous savez où aller, vous avez plus de chances d'avoir une liste d'attente plus courte"

Le participant a qualifié ce phénomène de "discrimination par le savoir".

Les participants aux entretiens ont indiqué qu'ils préféreraient être traités dans un pays voisin, car ils se sentent moins limités par le nombre de traitements souvent imposés dans leur pays d'origine.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir



Un inventaire par :

# Conseils aux citoyens dans le cadre de l'EMR

"Faites aussi vos courses de l'autre côté  
de la frontière pour vos soins de santé".

"Renseignez-vous toujours soigneusement  
sur ce que votre assurance maladie  
couvre".

"La culture des soins de santé, y  
compris des soins de santé mentale,  
varie d'un pays à l'autre. La rapidité  
avec laquelle un médecin généraliste  
oriente les patients vers un spécialiste,  
ainsi que l'accessibilité des soins et  
l'approche thérapeutique, diffèrent d'un  
pays à l'autre et même au sein d'un  
même établissement de soins dans des  
disciplines différentes".

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



**euregio**  
meuse-rhin  
maas-rhein  
maas-rijn

**EUPREVENT | SOME**  
mental health & social networks

**pre  
ven  
tie**

**GGZ ZUID  
LIMBURG**

**Operebaar  
Psychiatrisch  
Zorgcentrum  
Rekem**

**EUPREVENT**  
crossing borders in health

**epecs**

# Points à prendre en compte pour les résidents de l'EMR qui recherchent des soins de santé (mentale) dans un pays voisin, ou pour les aidants informels.

## 01

Avant de vous faire soigner à l'étranger, lisez attentivement et complètement les conditions d'assurance et de remboursement.

## 02

Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance ce qui est remboursé en cas de traitement hospitalier et, pour plus de sécurité, demandez une autorisation écrite préalable pour le traitement souhaité.

## 03

Si le consentement est refusé, demandez toujours une explication écrite du refus. Une simple communication téléphonique ne devrait pas suffire.

## 04

Certaines compagnies d'assurance ont conclu des accords d'achat de soins de santé avec des hôpitaux d'autres pays. Vérifiez auprès de votre compagnie d'assurance quels sont les hôpitaux avec lesquels elle a conclu des accords et pour quels traitements. Vous saurez ainsi quels traitements sont (partiellement) remboursés et vous pourrez peut-être obtenir une aide médicale plus rapidement dans l'autre pays de l'UE.

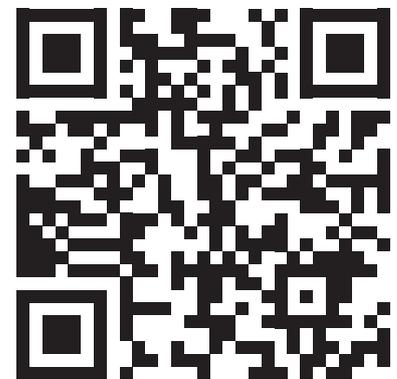
## 05

Il est conseillé de prévoir à l'avance qui, quoi et où en ce qui concerne le suivi les soins.

## Meer gedetailleerde informatie is ook te vinden op de EPECS-website:

<https://www.epecs.eu/a-propos-des-epecs/>

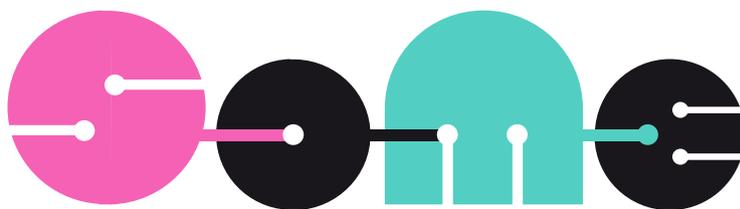
Scanner le code QR.



Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir



Un inventaire par :



## SOIGNER N'IMPORTE OÙ POUR TOUS

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional.  
L'Union européenne investit dans votre avenir

**Interreg**  
Euregio Meuse-Rhin  
Fonds Européen de Développement Régional



UNION EUROPÉENNE



**euregio**  
meuse-rhin  
maas-rhein  
maas-rijn

Un inventaire par :

