

Artikel Geestelijke Gezondheid

**Fit in je Hoofd, goed in je vel**

Wist je dat je, net zoals je fysieke gezondheid, je mentale gezondheid kan trainen? Zo vergroot je je veerkracht. Op www.fitinjehoofd.be ga je aan de slag.

10 stappen

Fit in je Hoofd is gebaseerd op 10 positieve stappen: vind jezelf oké, praat erover, beweeg, probeer iets nieuws uit, reken op je vrienden, durf neen zeggen, ga ervoor, durf hulp vragen, gun jezelf rust en hou je hoofd boven water.

Deze stappen of tips helpen je om je goed in je vel te voelen of om te gaan met stress. Want geestelijk gezond zijn, is meer dan ‘niet ziek zijn’. Het gaat ook over goed in je vel zitten, omgaan met stress, je talenten ontplooien en bijdragen aan de maatschappij.

Zelftest

Als je een profiel aanmaakt op www.fitinjehoofd.be vul je een korte test in die nagaat hoe hoog je veerkracht nu is. Een tweede korte test gaat na hoe jij omgaat met stress: op een gezonde of een ongezonde manier. Op basis hiervan krijg je advies op maat en kan je aan de slag gaan.

Online werkplek en app

Omdat je veerkracht van moment tot moment kan verschillen, is het belangrijk om deze te trainen. Op de online werkplek vind je oefeningen, een dagboek, kan je voor jezelf doelen stellen… Je kan ook aan de slag met de app Fit in je Hoofd voor je smartphone.

*Een publicatie van de Vlaamse Logo’s*