



---

## VRAGEN EN SPREUKEN IN HET STRAATBEELD COMMUNICATIETOOLKIT EN INSPIRATIE

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

### ACHTERGROND

Voorstel: Van 1 tot 10 oktober willen we met 'vragen en spreuken in het straatbeeld' zoveel mogelijk vragen op etalages, vensters ... zien verschijnen. Deze nieuwe actie is een twist op 'spreuken in het straatbeeld', waarbij we ook enkele vragen tot bij inwoners willen brengen. Zo kunnen we niet alleen een glimlach op mensen hun gezicht brengen, maar hen ook laten stilstaan bij hoe ze zich voelen. Door vragen te stellen, geef je mensen inzichten in hun eigen geestelijke gezondheid. Het kan ook een ijsbreker zijn tot spontane gesprekken tussen inwoners. Met deze actie zetten we letterlijk en figuurlijk het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker en helpen we mee het taboe rond (problemen) met geestelijke gezondheid te doorbreken.

In deze toolkit vind je:

- [Afspraken omtrent slogan en gebruik van hashtag](#)
- [Communicatiematerialen](#)
  - o Kort nieuwsbericht
  - o Lang artikel
  - o Perstekst
  - o Berichten voor sociale media
- [Ondersteunende materialen:](#)
  - o Voorbeeldmail voor lokale organisaties/handelaars
  - o Inspiratie vragen
  - o Templates voor vragen

## AFSPRAKEN

1. We schrijven **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**
2. We gebruiken de **slogan** 'Samen Veerkrachtig' en het bijhorende **logo** in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en dus ook in de communicatie rond de actie 'Vragen in het straatbeeld'.

Je kan het logo downloaden via

3. Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de basis-
4. Organiseer je een activiteit? Registreer deze dan zeker op de #samenveerkrachtig. Zo komt je activiteit terecht in de [filmpje legt het allemaal uit](#).



<https://www.samenveerkrachtig.be/downloads>.

hashtag: **#samenveerkrachtig**

[uitinvlaanderen](#) databank met het label

kalender op [samenveerkrachtig.be](#). Meer info? [Dit](#)

## COMMUNICATIEMATERIALEN

### 1. Vragen en spreukenactie: kort nieuwsbericht (website, nieuwsbrief ...)

Wat maakt jou uniek?

Dit en andere interessante vragen kom je tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober tegen in [\[naam organisatie, gemeente of regio\]](#). Ga jij mee op zoek naar jezelf? Ontdek alle vragen, kom interessante antwoorden te weten en voer deugddoende gesprekken. Zo doorbreken we samen het taboe rond geestelijke gezondheid! #samenveerkrachtig

### 2. Vragen en spreukenactie: Lang artikel (infoblad, website ...)

Wereldwijd wordt het belang van een goede geestelijke gezondheid op 10 oktober in de kijker gezet tijdens de World Mental Health Day. In Vlaanderen gaan we nog een stapje verder! Jaarlijks organiseren we van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Met als doel het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker te zetten én het taboe te doorbreken.

Onder het motto 'Samen veerkrachtig' zetten wij tijdens die periode in op de 'Kracht' van jezelf kunnen zijn.

Weten wie je bent, waar je trots op mag zijn en wat je nog wil bereiken zorgt dat jij de meest krachtige versie van jezelf kan ontdekken. In je kracht kunnen staan, dat kan écht deugd doen.

Om jouw dag aan te laten voelen als een avontuur, waren we de voorbije weken druk in de weer om voor jou de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in de kijker te zetten. We willen jou laten stilstaan bij jezelf!

Hoe we dat gaan doen?

We dagen jou uit om tussen 1 en 10 oktober in [naam organisatie, gemeente of regio] op zoek te gaan naar alle vragen en spreuken in het straatbeeld, je te laten verrassen door de antwoorden én je te motiveren om in gesprek te gaan met elkaar.

[Doe je nog extra acties met je organisatie of gemeente? Dan is dit een goede plek om dit nog eens even te melden en misschien mensen aan te zetten om deel te nemen aan deze actie.

[We hebben nog een uitdaging voor jullie: (hier kan je meer info zetten over de actie die je zelf gaat organiseren)]

Benieuwd wat wij en andere organisaties nog hebben bedacht om jullie een lach op het gezicht, nieuwe inzichten en/of toffe gesprekken te bezorgen? Surf dan eens naar [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en ontdek nog meer activiteiten.

[Lokale foto's spreken natuurlijk nog meer aan. Probeer eens een krijstift uit en zet bij wijze van generale repetitie een vraag op jullie raam. Neem er een foto van en gebruik die in jullie artikel]

### 3. Perstekst

**Ga op ontdekking in jezelf en in [naam organisatie, gemeente of regio]**

Tussen 1 en 10 oktober kan je op ontdekking gaan in [naam organisatie, gemeente of regio] en er verschillende vragen, interessante antwoorden en deugddoende gesprekken tegenkomen.

Dit is een actie in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Een jaarlijks initiatief waarbij verschillende organisaties in heel Vlaanderen van 1 tot 10 oktober, naar aanloop van de World Mental Health Day het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker zetten. Tijdens deze 10-daagse willen we als [naam organisatie, gemeente of regio] het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreken, mensen laten stilstaan en inzoomen op de KRACHTen van mensen.

Dit doen we door iedereen in [naam organisatie, gemeente of regio] op te roepen om tussen 1 en 10 oktober op ontdekking te gaan in [naam organisatie, gemeente of regio] en hierbij ook zichzelf te ontdekken. [organiseer je zelf nog een andere activiteit? Dan kan je hier ook nog meer informatie toevoegen].

Benieuwd wat [naam organisatie, gemeente of regio] en andere organisaties nog hebben bedacht om inwoners een lach op het gezicht, nieuwe inzichten en/of toffe gesprekken te bezorgen? Surf dan eens naar [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en ontdek nog meer activiteiten.

### **Ga op ontdekking in jezelf en in [naam organisatie, gemeente of regio]**

Tussen 1 en 10 oktober kan je op ontdekking gaan in [naam organisatie, gemeente of regio] en er verschillende vragen, interessante antwoorden en deugddoende gesprekken tegenkomen.

Deze vragen zijn bedoeld om mensen te laten stilstaan en te laten nadenken over hun eigen geestelijke gezondheid. Als [gemeente/organisatie/regio] hopen we dat deze vragen ook kunnen leiden tot spontane gesprekken met elkaar.

### **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

De vragenactie wordt georganiseerd in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, een initiatief dat jaarlijks loopt van 1 tot 10 oktober. De Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!? willen met de 10-daagse het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreken. Over heel Vlaanderen worden dan 'geestelijke gezonde' acties georganiseerd. Ook [Naam organisatie, gemeente of regio] nodigt iedereen uit om tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid even stil te staan bij hun geestelijke gezondheid en die van anderen. We willen je laten nadenken over de KRACHTen van mensen. Ga daarom tussen 1 en 10 oktober op ontdekking in [Naam organisatie, gemeente of regio] en ontdek hierbij ook jezelf.

### **Samenveerkrachtig**

“Het taboe doorbreken, kan enkel als we er een wij-verhaal van maken”, geven de lokale besturen en organisaties aan. Niet iedereen slaagt erin om in zijn eentje recht te krabbelen. We hebben allemaal de verantwoordelijkheid om onze KRACHTen in te zetten, voor onszelf en voor anderen!

Benieuwd wat [naam organisatie, gemeente of regio] en andere organisaties nog hebben beraamd om Inwoners een lach op het gezicht, nieuwe inzichten en/of toffe gesprekken te bezorgen? Surf dan eens naar [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be) en ontdek nog meer activiteiten.

#### 4. Berichten voor sociale media

Hieronder enkele voorbeelden ter inspiratie. Vergeet zeker ook niet **#samenveerkrachtig** te gebruiken.

*Tip: We merken dat persoonlijke content op sociale media het beste werkt. Aarzel dus niet om foto's te delen van het team of op een originele en creatieve manier met deze sociale media berichten aan de slag te gaan.*

##### **Week vooraf:**

Volgende week is het zover, op 1 oktober start opnieuw de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Onder het motto samen veerKRACHTig nodigen we jou uit Om op tocht te gaan in de gemeente en te ontdekken wat we voor jullie in petto hebben! Zo kom je misschien ook iets over jezelf te weten, en help je mee het taboe rond Geestelijke Gezondheid te doorbreken!

##### **#samenveerkrachtig**

Afbeelding:



Te downloaden via <https://www.samenveerkrachtig.be/downloads>

*Tip: heb je vorig jaar een leuke activiteit gedaan in kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Aarzel dan niet om deze hieraan toe te voegen.*

##### **1 oktober:**

Vraag van de dag – ‘Waar krijg jij energie van?’

Ons antwoord is gemakkelijk: vandaag start de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, en dat geeft ons energie. We zijn super benieuwd hoe jullie gaan reageren op wat we voor jullie gepland hebben. Nieuwsgierig? Aarzel niet om deze pagina te volgen of kijk alvast eens op [samenveerkrachtig.be](https://www.samenveerkrachtig.be)

*Heb je zelf verschillende acties gepland? Dit is de moment om deze alvast in de kijker te zetten.*

### **3 oktober:**

Zag jij het al? Vanaf deze week kan je in [\[naam organisatie, gemeente of regio\]](#) op ontdekking naar vragen/spreuken waarbij je ook jezelf kan ontdekken! Zoek jij mee? 🙌 [\[link naar maps/routeyou\]](#)

### **#samenveerkrachtig**

*Voeg hierbij een foto van een vraag/spreuk op een zichtbare locatie of een link naar google maps/routeyou waarbij je de vragen hebt aangeduid.*

### **5 oktober**

Vraag van de dag: ‘Waar geniet jij van?’

Opdracht van de dag: Probeer vandaag even tijd te maken om datgene te doen waar jij van geniet?! 😊 **#samenveerkrachtig**

### **7 oktober**

Waarom wij als [\[naam organisatie, gemeente of regio\]](#) meedoen met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Omdat we graag het taboe rond Geestelijke Gezondheid willen doorbreken! Daarom deze vraag van vandaag: ‘Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?’

### **#samenveerkrachtig**

### **9 oktober**

Vraag van de dag: Wat is iets wat je echt goed kan?

Opdracht van de dag: Hoe kan je dat talent vandaag inzetten? **#samenveerkrachtig**

### **10 oktober**

*Vraag van de dag: Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat zijn?*

*Opdracht van de dag: Schrijf het bedankje voor deze persoon neer (dit mag in een sms of in een briefje zijn).*

Wij zouden iedereen die heeft meegewerkt aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen bedanken, waaronder ook jij! Bedankt om op ontdekking te gaan en te praten met elkaar! **#samenveerkrachtig!**

## ONDERSTEUNENDE MATERIALEN

### 1. Voorbeeldmail voor lokale organisaties/handelaars

Wist jij dat 1 op 3 Vlamingen ooit te maken krijgt met ernstige psychische problemen? We merken dat mensen hun geestelijke gezondheid moeilijk ter sprake brengen. Daarom willen wij als **[organisatie, gemeente, regio]** samen met jullie het taboe rond Geestelijke Gezondheid doorbreken!

Hoe we dat gaan doen? We roepen jullie op om deel te nemen aan onze actie 'vragen en spreuken in het straatbeeld'. We willen van 1 tot 10 oktober zoveel mogelijk vragen in het straatbeeld, in etalages en op vensters zien verschijnen. Met deze vragen kan je een glimlach op mensen hun gezicht brengen maar laat je ze ook stilstaan bij hoe ze zich voelen. Door vragen te gaan stellen geef je mensen inzichten in hun eigen geestelijke gezondheid en kan dit een ijsbreker zijn tot (spontane) gesprekken.

Wat houdt dit in? Zet van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in de kijker! Schrijf een [vraag op je raam](#), hang een [sticker](#), [spiegelsticker](#) of [affiche](#) op.

*Wil je de materialen zelf verdelen? Schrijf hier dan verdere info over hoe je dit wil aanpakken. Laat je mensen rechtstreeks bij het logo bestellen? Dan kan je gewoon de linken laten staan.*

Als organisatie of handelaar nog een stapje verder gaan? Aan de hand van deze [gesprekskaartjes](#) kan je laagdrempelige gesprekken aangaan.

Bedankt voor jullie medewerking **#samenveerkrachtig**

*Deze actie kadert in de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid met als thema dit jaar 'Samen Veerkrachtig'. Van 1 tot 10 oktober (Werelddag Geestelijke Gezondheid) willen we extra stilstaan bij het belang van een goede geestelijke gezondheid Meer informatie: [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)*



## 2. Inspiratie voor vragen

Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Wanneer voelde jij je voor het laatst dankbaar?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Wat geeft je energie?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?



© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Waar geniet je van?

© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?

© 2015 Logo, alle rechten voorbehouden. Het is toegestaan dit logo te kopiëren en te verspreiden voor persoonlijk gebruik. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor commerciële doeleinden. Het is niet toegestaan het logo te kopiëren en te verspreiden voor gebruik op sociale media.

Waar ben jij trots op?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Wat vinden de anderen leuk aan jou?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Welk talent wil jij graag hebben?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Bij welke taken vergeet jij dat je aan het werken bent?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Op welke manier kon jij de laatste tijd iets voor anderen betekenen?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Wanneer komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

Hoe wil jij, als je er niet meer bent, herinnerd worden?



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019



V.L.L. Logo: Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019  
V.L.L. Antwerpen en Schiedamschen 15.10.2019

### Vragen om te kopiëren:

- Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?
- Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?
- Wanneer voelde je voor het laatst dankbaar?
- Als je iemand zou mogen bedanken? Wie zou dat zijn?
  - o Kan je die persoon nu een berichtje sturen?
- Wat geeft je energie?
- Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?
- Waar geniet je van?
- Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
- Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?
- Waar ben jij goed in?
- Waar ben jij trots op?
- Wat vinden de anderen leuk aan jou?
- Welk talent wil jij graag hebben?
- Bij welke taak vergeet je dat je bezig bent?
- Op welke manier kon jij de laatste tijd iets voor iemand anders betekenen?
- Wanneer komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?
- Hoe wil jij, als je er niet meer bent, herinnerd worden?
- Op welke plek kan jij helemaal jezelf zijn?
- Wat brengt een lach op jou gezicht?
- Wat is iets wat jij echt goed kan?
- ...

### **3. Templates voor vragen**

Onderstaande templates kan je gebruiken om in je organisatie zelf aan de slag te gaan en vragen op je ramen, deuren, ... aan te brengen. Laat vooral je creativiteit los.

Wat heeft je  
laatste doen  
lachen?

#Samenveerkrachtig

Hoe  
help jij  
anderen?

#Samenveerkrachtig



Hoe kan jij  
vandaag voor  
jezelf zorgen?

#Samenweerkrachtig

Hoe toon jij  
dat je een  
luisterend



oer nodig  
hebt?

#Samenveerkrachtig

Waar ben je  
trots op?

#Samenveerkrachtig

Waar geniet

je van?



#Samenveerkrachtig

Wat  
geeft je  
energie?

logo<sup>ANT</sup> #Samenweerkrachtig

Wat heeft je  
laatste doen  
lachen?

#Samenveerkrachtig

Wat is het  
mooiste  
compliment

dat je ooit  
kreeg?

#Samenweerkrachtig

Wat kan jij  
doen om  
vandaag



Wie wil  
je graag  
bedanken?



#Samenveerkrachtig

(nog) meer

van je dag te

genieten?

#Samenveerkrachtig

Wie wil  
je graag  
bedanken?

#Samenweerkrachtig