**Logo Antwerpen vzw** 

 **Jodenstraat 44** **2000 Antwerpen** 

**tel 03/605 15 82** 

**info@logoantwerpen.be** 

[**www.logoantwerpen.be**](http://www.logoantwerpen.be) 

**communicatieteksten 10 – daagse van de**

**Geestelijke Gezondheid 2022**

 **Korte algemene tekst**

Elk jaar zetten we van 1 tot 10 oktober in op het belang van een goede geestelijke gezondheid tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Met deze actie willen we geestelijke gezondheid bespreekbaar maken en tellen we tijdens deze 10 dagen ook samen af naar de World Mental Health day op 10 oktober.

Dit jaar staat de 10–daagse van de Geestelijke Gezondheid in teken van Kracht. De kracht om helemaal jezelf te kunnen zijn en je talenten en zelfvertrouwen te ontwikkelen. En dat gaat beter wanneer je er niet alleen voorstaat. **Want wanneer je verbonden bent met anderen, sta je veel meer in jouw kracht**. Daarom leggen we tijdens deze 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid extra aandacht op ‘goed omringd zijn’. Ontdek er in [gemeente] meer over!

[meer informatie over wat jouw gemeente gaat doen tijdens de 10 – daagse van de geestelijke gezondheid]

**Spreukenactie: kort nieuwsbericht (website, nieuwsbrief …)**

Wandel rond in onze gemeente en laat je tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober verwennen door fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om samen even bij stil te staan. Speciaal voor jullie. Want samen staan we sterk!

Lees er meer over op [hyperlink naar lang artikel].

**Spreukenactie: Lang artikel (infoblad, website …)**

Wereldwijd wordt geestelijke gezondheid op 10 oktober in de kijker gezet tijdens de World Mental Health day. Maar in Vlaanderen gaan we nog een stapje verder! Jaarlijks organiseren we van 1 tot 10 oktober de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Onder het motto ‘Samen veerkrachtig’ zetten wij tijdens die periode in op dit levensbelangrijke thema.

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Er komen dagelijks heel wat emoties op ons af, en dat kan veel van je vragen. Gelukkig heb je mensen om je heen die jou kunnen helpen wanneer het even wat moeilijker gaat. Een vriend/vriendin, een buur, een collega, die mevrouw van bij de bakker … Allemaal mensen die even tijd voor je vrijmaken en een luisterend oor bieden. Dat kan écht deugd doen.

Warm(e) [ naam gemeente]

Daarom willen wij, vanuit gemeente [naam gemeente], jou motiveren om even stil te staan bij de mensen die er voor je zijn. Bij wie kan je altijd terecht en wie verdient daarom ook jouw dankbaarheid? Verder willen we je uitdagen om van 1 tot 10 oktober extra warm te zijn voor elkaar. Hoe je dat doet? Breng eens een overschotje soep, slaag een babbeltje met je buurvrouw, lach naar een onbekende of sms iemand die je graag hebt om te zeggen dat je aan hem of haar denkt.

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

Ook wij waren de voorbije week druk in de weer. Vrijwilligers, handelaars, organisaties … iedereen stak de handen uit de mouwen om ‘Samen veerkrachtig’ zichtbaar te maken in het straatbeeld. Wandel rond in onze gemeente en laat je samen met je geliefden van 1 tot 10 oktober verwennen door fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om even bij stil te staan. Speciaal voor jullie. Want samen staan we sterk!

Wil jij weten hoe we elkaar nog sterker kunnen maken? Surf dan eens naar www.samenveerkrachtig.be en ontdek nog meer activiteiten.

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

**Spreukenactie perstekst**

**Spreuken fleuren [naam gemeente of regio] op**

In [naam gemeente of regio] duiken er sinds vandaag spreuken op. Fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes om even bij stil te staan. Daarmee wil [naam gemeente of regio] bij hun inwoners niet alleen een spontane glimlach opwekken, maar hen ook samenbrengen. Want deze quotes doen de inwoners even stilstaan bij wie hen goed omringt en bij wie ze terechtkunnen.

Dat het niet altijd even goed gesteld is met de geestelijke gezondheid van de Vlaming, weten we al langer. 1 op 3 Vlamingen krijgt zelfs ooit te maken met ernstige psychische problemen. Maar of het nu gaat over een tijdje niet goed in je vel zitten of psychische stoornissen, mensen durven het moeilijk ter sprake brengen. Er rust nog altijd een taboe op alles wat met geestelijke gezondheid te maken heeft.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot 10 oktober worden er in [naam gemeente of regio] ‘geestelijk gezonde’ acties georganiseerd, naar aanleiding van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Daarmee nodigt [Naam gemeente of regio] iedereen uit om even stil te staan bij zijn of haar geestelijke gezondheid en die van anderen. **Tijdens de 10–daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logos, Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!?. het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreken**. Omdat we nog altijd te veel zwijgen over wat ons emotioneel bezighoudt, terwijl praten met elkaar net een deel van de oplossing is.

Samen Veerkrachtig

“Het taboe doorbreken, kan enkel als we er een wij-verhaal van maken”, geven de lokale besturen aan. Niet iedereen slaagt erin om in zijn eentje recht te krabbelen. ‘Samen Veerkrachtig’, het thema van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, verwijst naar het belang van een helpende hand, een bemoedigend schouderklopje. “Zorgen voor elkaar, dat is werken aan je geluk”, zegt Shauny Van Staey, themaverantwoordelijke geestelijke gezondheid van Logo Antwerpen.

Door warme en vertrouwelijke relaties te hebben met de mensen om je heen en door ook echt op elkaar te kunnen rekenen, voel jij je goed omringd. En dat is één van de bouwblokken van geluk!

Een overzicht van de activiteiten die plaatsvinden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid vind je op www.samenveerkrachtig.be.

Wil je meer te weten komen over goed omringd zijn? Neem dan eens een kijkje op [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)

**Spreukenactie: Berichten voor sociale media**

Hieronder enkele voorbeeldberichten ter inspiratie. Gebruik #samenveerkrachtig.

**1 oktober**

“Zag jij deze spreuk al?” #samenveerkrachtig

Een foto delen van een spreuk in het straatbeeld.

**2 oktober**

Sta jij wel eens even stil bij wie er voor jou is? Echt stil?

Bel of sms vandaag een vriend of vriendin die je al even niet meer hebt gehoord en check hoe het met hen gaat. #samenveerkrachtig

Link toevoegen <https://www.youtube.com/watch?v=nPAsjN5eg3I&feature=youtu.be>

**3 oktober**

Er is precies iets gaande in gemeente [Naam gemeente]. Zag jij ook al spreuken? Deel gerust je foto’s. #samenveerkrachtig

**4 oktober**

Vandaag is het dolle dinsdag: Doe eens gek en schenk vandaag een complimentje aan iemand die je tegenkomt. #samenveerkrachtig

**5 oktober**

Het zit ‘m soms in de kleine dingen. Ook door muziek kan jij je verbonden voelen. Welk liedje geeft jou een instant ‘feel good’-gevoel? Zet jouw ‘feel good’-song hieronder en tag iemand om hetzelfde te doen. #samenveerkrachtig

Link toevoegen: <https://www.youtube.com/watch?v=Eab_beh07HU>

**6 oktober**

Hey, hoi, hallo, goeiemorgen! Wie of waar maakt niet uit, we wensen je een fantastische goedendag! Want jouw goedemorgen maakt mijn goede dag #samenveerkrachtig

toevoegen: afbeelding affiche ‘Jouw goedemorgen maakt mijn goede dag’https://www.youtube.com/watch?v=nPAsjN5eg3I&feature=youtu.be

**7 oktober**

Heb jij alle spreuken in onze gemeente al ontdekt? Neem iemand die je kent mee op stap en doe een wandeling om de spreuken te ontdekken. Met wie wil jij snel eens gaan wandelen? Tag die persoon hieronder.

**8 oktober**

Foto delen van spreuk in het straatbeeld die je hebt doorgekregen of die je zelf maakt.

**9 oktober**

Op zondag hebben we altijd iets meer tijd voor elkaar. Vandaag moedigen we je aan om een babbeltje te slaan met je buren. Weet je niet goed hoe? Linde Merckpoel heeft speciaal voor jou tijdens corona een ‘hoe leer ik mijn buren kennen tutorial’ gemaakt.

Voeg dit filmpje toe: <https://www.youtube.com/watch?v=VgwficCHbGQhttps://www.youtube.com/watch?v=nPAsjN5eg3I&feature=youtu.be>

**10 oktober**

Vandaag is de laatste dag van onze spreukenactie. We hopen dat de spreuken jou een goed gevoel gaven, want jullie zijn het waard. #samenveerkrachtig

Collage maken met foto’s van spreuken uit het straatbeeld, die je verkregen hebt uit de oproep aan de deelnemers om foto’s van spreuken door te sturen. #samenveerkrachtig