

# Wie of wat helpt je om uitdagingen te overwinnen?



Deze en andere interessante vragen rond het thema 'omgaan met moeilijke perioden' vind je terug in deze gelukskoekjes. Die zetten je aan om te praten over moeilijkere onderwerpen.

Waarom? Perfect geluk bestaat niet. Er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken deel uit van ons leven.

Daarom willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek?! tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid aandacht vragen voor moeilijke perioden en hoe je deze kan overbruggen.

Door te praten doorbreek je samen met ons het taboe, kan je een luisterend oor bieden en anderen ondersteunen. Zo kom je ook meer te weten over wat jou en anderen kan helpen om met moeilijke perioden om te gaan.

Ben je benieuwd naar meer om samen het thema 'omgaan met moeilijke momenten' bespreekbaar te maken tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Neem dan een kijkje op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

Een initiatief van

