

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2024

SAMEN
veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

Een initiatief van



Inhoudstabel

02

Inleiding

03

Moeilijke perioden

04

Aan de slag

06

Kijk

10

Beleef

12

Beweeg

14

Verbind

17

Bijlagen

Inleiding

Heb je het moeilijk? Maak ruimte!

Elk jaar van 1 tot en met 10 oktober zetten de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek!? het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker.

Ons doel? 'Mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid tellen we af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Mental Health Day'.

Jaarthema: omgaan met moeilijke perioden

Elke twee jaar zetten we een ander thema in de kijker. In 2024 en 2025 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'.

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 vzw en Te Gek!? tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid **aandacht vragen voor deze moeilijke perioden en tonen hoe je ze kan overbruggen.**

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten (beperkt in tijd, zoals bv. een dipje, een slechte dag, kleine levensgebeurtenissen ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, grote en ingrijpende levensgebeurtenissen ...).

Ons doel? Samen mensen sensibiliseren over wat je kan leren uit moeilijke perioden, hoe je ermee kan omgaan, hoe je anderen kan ondersteunen en hoe je leert stilstaan bij allerlei emoties.

Daarom roepen we ook jou op om in jouw organisatie tussen 1 en 10 oktober aandacht te vragen voor dit jaarthema.

Je Logo helpt je op weg om met dit thema aan de slag te gaan. Neem contact op met [Logo Antwerpen](#).



Moeilijke perioden

Omgaan met moeilijke perioden

Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles ‘te kloppen’. Heerlijk!

Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee.

Aangezien we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dit is noodzakelijk. Want als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dat kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten en/of problemen. Het ‘uit balans zijn’ wordt in de geluksdriehoek voorgesteld door de oranje bol. Soms is deze bol groot, soms heel klein. Gelukkig zijn er vaardigheden die ervoor zorgen dat je niet volledig onderuitgaat.

Dat kan door in te zetten op **drie basiscompetenties**:

- **emotie en stressregulatie;**
- **flexibiliteit;**
- **leren omgaan met tegenslagen.**

Meer info en materialen over hoe je de bewustwording over deze competenties kan vergroten, vind je [hier](#).



Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw geestelijke gezondheid of die van anderen kan ondersteunen? Surf naar [tegek.be](#).

Naast het onder de knie hebben van deze competenties, is het belangrijk om **een goed vangnet** te hebben. Daarom is het essentieel om te blijven **inzetten op verbinding en sociale cohesie** om mensen te ondersteunen. Ga je hierrond **samen aan de slag**, dan zal het effect **nog positiever** zijn.

#samenveerkrachtig

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

Aan de slag



De inspiratiegids

Deze inspiratiegids helpt je op weg om als organisatie op verschillende manieren in te zetten op het thema 'omgaan met moeilijke perioden'.

Via een kleine of grote actie kan je zo iedereen laten stilstaan bij het belang van ruimte maken voor moeilijke perioden of hen op weg helpen om hiermee aan de slag te gaan en/of anderen hierbij te ondersteunen.

De inspiratie staat gebundeld onder **vier verschillende categorieën**. Horen ideeën bij meerdere categorieën? Dan herken je dit aan de onderstaande iconen.

KIJK

Zet de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in de KIJK-er met onze communicatiematerialen



BELEEF

Maak ruimte voor rust en stilte, cultuur, gevoelens en creativiteit



BEWEEG

Ontdek alle toffe ideeën om met beweging aan de slag te gaan



VERBIND

Organiseer verbindende acties die inzetten op sociale cohesie, ontmoeting, praten met elkaar en taboedoorbreking



Nood aan extra ondersteuning in het uitwerken van één van de voorbeelden in de inspiratiegids? Je kan altijd terecht bij [Logo Antwerpen](#).

Nood aan meer inspirerende voorbeelden? Vind ze op samenveerkrachtig.be.

Communicatie-afspraken

We maken enkele duidelijke afspraken:

- We schrijven: [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#)
- We schrijven: [Samen Veerkrachtig](#)
- 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
- Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: [#samenveerkrachtig](#)



Heb jij nood aan redactionele artikels, sociale media berichten of andere communicatie-tools? Vind ze terug in onze [communicatietoolkit](#). Wil je elementen van de 10-daagse een eigen spin geven? Raadpleeg onze [huisstijlgids](#).

De kalender op samenveerkrachtig.be

www.samenveerkrachtig.be wordt door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!? gepromoot als hét online platform waar alle activiteiten die in Vlaanderen op het programma staan verzameld worden.

Wil jij jouw activiteit ook promoten? Registreer je activiteit dan op **UIT in Vlaanderen** en voeg het label 'samenveerkrachtig' toe aan je actie. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch in de kalender.

Opgelet!

- Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen nadat je je evenement hebt aangemaakt.
- Als je een eigen label maakt bv: 'samenveerkrachtigzemst', vergeet dan zeker niet om ook nog het label 'samenveerkrachtig' toe te voegen, anders komen de activiteiten niet automatisch in de kalender terecht.

Wist je dat je op samenveerkrachtig.be ook een pagina kan aanmaken op naam van jouw gemeente? Neem hiervoor voor juni 2024 contact op met [Logo Antwerpen](#).

Alles nog even opfrissen?



Kijk

Geen 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zonder 'Spreuken in het straatbeeld' en bijhorende campagnematerialen. Zo laat je voorbijgangers stilstaan en de ruimte nemen om na te denken over het thema: 'Omgaan met moeilijke perioden'.

- Download de verschillende campagnematerialen via: <https://www.samenveerkrachtig.be/downloads>
- Op zoek naar [andere ondersteunende materialen?](#)
- Materialen kan je bestellen bij het [Logo in jouw buurt](#).

Campagnematerialen

Affiche



Heb je het **moeilijk?**
Maak **ruimte** door...

... te bewegen

... te praten

... te luisteren

... te rusten

... creatief te zijn

Ontdek jouw manier om ruimte te maken of zoek professionele hulp indien nodig.
Info en activiteiten op www.samenveerkrachtig.be

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

logo GEZOND LEVEN Ziekenhuis

Kijk 

Campagnematerialen

Spiegelsticker



Heb je het **moeilijk?**
Maak **ruimte** door...



Hoe maak jij ruimte? Meer info op
www.samenvoerkrachtig.be

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht

Kijk

Campagnematerialen Gespreksstarters



Campagnematerialen Spreekwandelings



Maak ruimte voor 'spreuken in het straatbeeld'

Geef je spreuken in het straatbeeld een twist, door ze te tonen op een originele locatie, [zoals in Gent](#).

Heb je nood aan een helpende hand? Met spreuken-templates (zoals in regio Oost-Brabant en regio [Antwerpen](#)) kom je een hele stap vooruit.

Je kan ook zelf aan de slag gaan, bijvoorbeeld met krijt en raamstiften. Of je kan een illustrator inhuren om de spreuken grafisch weer te geven.

Ga zeker aan de slag met de spiegelstickers! In [Lebbeke](#) werden ze een succes door een originele selfiewedstrijd.

Een andere manier om spreuken te verspreiden zijn bladwijzers verstoppen in boeken. Je tovert meteen een glimlach op het gezicht van de lezer die een bladwijzer ontdekt.

Wil je aan de slag gaan?

De [communicatietoolkit](#) zet je alvast op weg.



Heb je het **moeilijk?**
Maak **ruimte** door...



Beleef



Deze activiteiten laten mensen ontdekken hoe om te gaan met moeilijke perioden.

Maak ruimte voor rust en stilte



Creëer zoals heel wat organisaties buitenruimtes in de leef- en werkomgeving waar je kan genieten van frisse lucht, alleen of met andere mensen om je heen. Organiseer bv. een pop-up [luwte oase](#) of zet je huidige luwteoases in de kijker. Of ga aan de slag met [gevoelsplekken](#).



In [Oosterzele](#) en [Leuven](#) vind je aan de ingang van de kerkhoven sinds kort een [troostmuur](#). Met foto's willen ze de herinnering aan overleden inwoners levend houden. Je kan met dit idee ook op een andere manier aan de slag gaan. Denk aan foto's, kunstwerken of warme berichten voor anderen achterlaten die (omgaan) met moeilijke momenten ([photovoice](#)).



[Oostkamp](#) herdacht overledenen met pakkende boodschappen op de gevel van het gemeentehuis. In samenwerking met Reveil vzw konden mensen voor het project: '[Een boodschap aan de overkant](#)' antwoorden op de vraag "Wat zou je schrijven als je nog één smsje kon sturen naar een overleden dierbare?". Dit kan je opnieuw organiseren, maar met een andere vraag.



[Stille Silhouetten](#) maken geestelijke gezondheid bespreekbaar. Kapellen en [Turnhout](#) zetten samen met vele andere steden en gemeenten in op de houten figuren die kwetsbaarheid bespreekbaar maken. Heb je deze silhouetten al? Dan kan het interessant zijn om deze nog eens in de kijker te zetten.

Met de [PlantTroost campagne](#) wou Ferm een troost zijn voor iedereen die worstelt met gemis, verlies, afstand of afscheid. Een belangrijk onderdeel van de campagne zijn de troostplekken. Heb je deze plekken al? Dan kan het interessant zijn om deze in de kijker te zetten.

Beleef



Maak ruimte voor gevoelens



Wil je gevoelens bespreekbaar maken voor een groot publiek? Dan is de [Gevoelsstand](#) een heuse publiekstrekker. In [Oostende](#) was dit alvast een succes.

Je kan ook **bestaande formats in de kijker zetten**. Denk aan de '[Dichters van wacht](#)'. Geef een nieuwe spin aan een project zoals '[Radio çava?!](#)' of gebruik de podcasts '[Op het bankje](#)' en '[Het uur blauw](#)' in je project.

Maak ruimte voor ontspanning



Het thema geestelijke gezondheid komt in veel spraakmakende [films](#) aan bod. Inspiratie nodig?

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid kan je ook een **toneelstuk** organiseren. Wij denken alvast aan:

- [Ikkop van Te Gek!?](#)
- [Hartenproducties van theater Het gevolg](#)
- [Fel vel van theater Okontreir](#)
- [Geluk op grootmoeders wijze](#)
- [Theater Sterrenlicht en Appeltaart](#)
- ...

Organiseer een **workshop**. Je kan gaan voor een educatieve workshop:

- 'Geluk zit in een klein driehoekje',
- 'Ben je gek!?',

Een workshop waar rust centraal staat:

- 'Mindfulness'
- 'Yoga'
- 'Ademhalingstechnieken'

en workshops vol creativiteit zoals:

- 'Kintsugi,
- Creatief schrijven,
- Kunstwerken maken zoals in het project '[Het regent op mijn neus](#)'



TE GEK!?



We hebben een hele lijst die je kan raadplegen met interessante [films](#), [workshops](#) en [toneelstukken](#).

Beweeg



Spoor je doelpubliek aan om te bewegen, liefst buiten. Zo kunnen ze hun hoofd leegmaken.

Maak ruimte voor een wandeling

Wandelen en praten over geluk combineren? Dat kan met **de Gelukswandeling**.

- o Organiseer dit als een middagwandeling zoals **Logo Gezond+** deed.
- o Maak er een geocache van zoals in Sint-Lievens-Houtem.
- o Ga zoals de gemeenten in regio Waasland aan de slag met tijdelijke of permanente **Gelukswandelingen**.
- o Of kies voor een **pop-up** en zorg voor een leuke invulling van de Gelukswandeling zoals in Malle en Zoersel.
- o Bied de wandeling begeleid aan (dit kan met bijvoorbeeld met een Bewegen Op Verwijzing-coach) zoals in Rotselaar en Leuven. Vraag aan **je Logo** of ze je hierbij kunnen helpen.



Verschillende lokale besturen gingen al aan de slag met de **Warme William-Wandeling**. Vraag hem aan bij **je Logo**.

De Herstelacademie in Diest organiseerde een '**Ik zie, ik zie wat jij niet ziet'-wandeling**', waarbij de deelnemers stilstonden bij waarneming met hun zintuigen.

In Mechelen hebben ze in 2022 een '**Te Gekke'-wandeling georganiseerd**. In Halen organiseerden ze deze in 2023. Vraag je '**Te Gekke'-wandeling** aan via **Te Gek?!**.

In Antwerpen organiseerde Lieve Seybrechts, in samenwerking met de sportdienst al enkele keren een **Veerkrachtwandeling**.

In **Bertem** en verschillende andere gemeenten in regio Oost-Brabant worden al enkele jaren **babbelwandelingen** georganiseerd door de intergemeentelijke preventiewerkers in samenwerking met de Bewegen Op Verwijzing-coaches. Ook andere beweegactiviteiten kunnen door een Bewegen Op Verwijzing-coach worden begeleid.

Vraag **je Logo** om meer info.

Beweeg



Maak ruimte voor expressie



Rataplan VZW organiseerde een **podcast** waarin creatieve zielen komen vertellen hoe kunst bijdraagt aan hun mentaal welbevinden en andersom.

In Leuven werd het Martelarenplein omgetoverd tot een **dansvloer**. In **Eeklo** en Kaprijke werd een heuse **flashmob** georganiseerd om geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen.

In Westerlo kozen ze ervoor om de thema's beweging, geestelijke gezondheid en de 'Week van het bos' samen in een **actiemaand** te gieten. Meer informatie vind je [hier](#).

Keer jezelf binnenstebuiten! Je kan ook op een andere manier je emoties uiten. Zet daarom in op creatieve expressie met de **binnenstebuiten lespakketten** van Warme William.



Verbind

Omgaan met moeilijke perioden doen we niet alleen. We kunnen er zijn voor de ander door een luisterend oor aan te bieden. Praten over moeilijkheden schept ruimte om hierover na te denken en hiermee om te leren gaan.

Maak ruimte voor verbinding met (hulpverlenings)organisaties

In 2023 gingen de eerste **Open Geestdagen** (van Te Gek!?) door in heel Vlaanderen. Geestelijke gezondheidszorgorganisaties zetten voor het eerst de deuren wijd open voor het grote publiek en organiseerden heel wat activiteiten. In 2026 gaat de tweede editie van de Open Geestdagen door. In tussentijd kan je als zorgorganisatie natuurlijk nog steeds initiatieven rond de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid organiseren.



Overkop Genk organiseerde een **Feel Good Festival** met verschillende gratis workshops waar jongeren hun talenten konden ontdekken, verder ontwikkelen of tonen aan hun vrienden. Werken met talenten is inzetten op je eigen kracht!



Stad Landen organiseerde in twee secundaire scholen een **Welzijnsdag** waar verschillende hulpverleningsorganisaties zich voorstelden aan de hand van interactieve workshops. Ook in Zottegem en Brakel ging er in 2023 een hulpverleningscarroussel door.



In Aarschot stond de **Buurtkar 't KomTaf** op de markt. Aan voorbijgangers werd gevraagd wat hen helpt in moeilijke perioden. Ze mochten dit zelf opschrijven op de spiegelstickers op de **buurtkar**.

Verbind

Maak ruimte voor dialoog

Je hebt er misschien al van gehoord: de '[Ask Me Anything \(AMA\) bank](#)', een idee dat zijn oorsprong vond in Mechelen. De bank staat als symbool voor een fijn gesprek - met een open blik de ander beter leren kennen. Want in verbinding gaan, contacten zoeken en je openstellen, dat doet deugd! Kunstenaarscompagnie krak kan voor jou gemeente een [bankcontact - invasie](#) voorzien.



Heb je nog [bankhangers](#) van onze editie in 2021? Dan kan je deze ook gebruiken.



Heb je de [Warme William-bank](#) al gespot in jouw buurt? Ga er zitten met jouw Warme William en luister écht naar elkaar. Gebruik hiervoor het [vragenspel](#) en de [luistertips](#). Een toffe extra activiteit: [Waar is Warme William](#). Nog meer inspiratie? In [deze gids](#) staan nog meer Warme William-ideeën en tips en tricks.



In Leuven zorgde [PraxisP](#) voor een [veerkrachtballon](#) voor bezoekers. Iedereen die langskwam kon een boodschap op een ballon schrijven voor een persoon die ze een hart onder de riem willen steken. Ze konden de ballon meegeven en afgeven aan de persoon in kwestie. Dit kan je ook met een ander gadget doen. Denk aan postkaartjes, koekjes ...

In Brugge kan je een heuse '[Babbelkarre](#)' ontlenuen, een pop-up ontmoetingsplaats in de buurt.

In Essen, Stabroek, Schoten, Wommelgem, Kalmthout, Kapellen, Wuustwezel en Brasschaat stond men op de markt met [Gelukskoekjes](#). Deze 'Fortune cookies' bevatten een vraag die mensen aanzet om hierover in dialoog te gaan.

Onze ex collega [Hannelore](#) gaat aan de slag met verhalen om zo mensen met elkaar te verbinden. Met haar [verhalenkring](#) past ze deze methodiek aan aan het thema dat leeft in je groep of buurt.

Wil je deelnemers in gesprek laten gaan tijdens een actie? Gebruik dan onze [gespreksstarters](#).

Verbind

Maak ruimte om samen te zijn

Organiseer een **Soul Repair Café** zoals in Leuven. Bij een drankje zetten enkele Soul Repair artiesten je verhaal om in een tekening, gedicht, lied ...

Leuven, Aarschot en Brussel organiseerden een **Levende bib**. In deze bib vind je geen papieren boeken, maar mensen van vlees en bloed die hun verhaal willen delen.

In Buggenhout deden ze een **Geluksvogelpik** op de markt. De Geluksvogelpik brengt op een interactieve en luchtige manier mentaal welzijn aan bod.

In Antwerpen organiseerde Stormkop samen met verschillende andere partners het **'festival van de kwetsbaarheid'**.

Maak ruimte voor je collega's

Heel veel acties in deze inspiratiegids kan je ook toepassen binnen je eigen team van collega's. Hieronder vind je een aantal voorbeelden. [Meer inspiratie nodig?](#)

Het team van Logo Antwerpen organiseerde **acties voor de Warmste week**. Er werd een dag tijd vrijgemaakt om de teamleden in te zetten om een dag vrijwilligerswerk te doen bij een partner/goed doel. Je kan ook geld inzamelen voor [JEZ](#), [Amnesty international](#), [Unicef](#), en nog zo veel meer.

Pas het concept van **Vreemdgaan/Wissellieren of Job take over** in je team toe. Wissel een dag van job met een partner/collega om zo meer inzicht in elkaars werk te krijgen.

Ga aan de slag met de **complimentendag-materialen**, maak samen met je collega's je gebouw nog mooier met [handgetekende spreuken](#), ga op zoek naar spreuken in de buurt of breng samen een bezoekje aan één van de vele [activiteiten](#) tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Bij [Logo Oost-Brabant](#) startten ze hun teamvergadering met een 'quote' check-in.



Bijlagen



Communicatietoolkit



Spreuken 'omgaan met moeilijke perioden'



Huisstijlgids



Registratie



Workshops en toneelstukken



Filmlijst



Andere materialen rond Geestelijke Gezondheid

Communicatietoolkit 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2024

Zet jij de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid ook mee in de kijker?
Deze communicatietoolkit helpt je op weg.



Een initiatief van



Inhoudstabel

communicatietoolkit

02

Aan de slag

03

Teksten

Aan de slag met de communicatietoolkit

De communicatietoolkit

Deze communicatietoolkit is er om jou te ondersteunen bij de communicatie over de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Het gaat om teksten die je kan gebruiken op sociale media, in nieuwsbrieven, mails ... De toolkit zal aangevuld worden volgens de contentplanning:

- februari-maart: organisaties oproepen om mee te doen;
- april-mei: organisaties oproepen om mee te doen;
- augustus-september: het eindpubliek warm maken om deel te nemen aan acties.

De teksten zijn zo opgesteld dat je ze kan personaliseren, zodat ze naadloos aansluiten bij de actie die jullie organiseren. Je bent dus niet verplicht om de teksten van a tot z over te nemen. Laat je vooral inspireren en doe je ding.

Communicatie-afspraken

We maken enkele duidelijke afspraken:

- we schrijven: [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#)
- we schrijven: [Samen Veerkrachtig](#)
- 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
- voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: [#samenveerkrachtig](#)

Teksten

04

maart-april:
organisaties

10

mei-juni:
organisaties

10

augustus-september:
eindpubliek

Maart-april: organisaties

Lange versie

Algemene tekst

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, samen met familie, vrienden, collega's, burens ... Zo maak ook jij mentale gezondheid bespreekbaar!

PERFECT GELUK BESTAAT NIET

Soms ben je uit balans en dat is oké. We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren perioden waarin het minder goed gaat. Dit maakt deel uit van ons leven. Gelukkig helpt onze veerkracht ons hiermee om te gaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek?! aandacht vragen voor deze moeilijke perioden. We willen tonen hoe je ermee kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen.

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten beperkt in tijd (bv. een dipje, een slechte dag, klein conflict met partner, verandering door verhuis, strakke deadlines ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, een overlijden van een naaste, plotse werkloosheid ...).

Aangezien we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dit is noodzakelijk. Want als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dit kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten en/of problemen. Het 'uit balans zijn' wordt in de geluksdriehoek voorgesteld door de oranje bol. Soms is deze bol groot, soms heel klein. Gelukkig zijn er vaardigheden die ervoor zorgen dat je niet volledig onderuitgaat.

Dat kan door in te zetten op drie basiscompetenties:

- emotie en stressregulatie;
- flexibiliteit;
- leren omgaan met tegenslagen.

Naast het onder de knie hebben van deze competenties, is het belangrijk om een goed vangnet te hebben. Daarom is het essentieel om te blijven inzetten op verbinding en sociale cohesie om mensen te ondersteunen. Ga je samen aan de slag, dan zal het effect nog positiever zijn.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid gaan we samen op zoek naar persoonlijke manieren om ruimte te creëren voor jezelf en voor anderen. Om zo de emoties te doorvoelen, tegenslagen te verwerken, moeilijke momenten een plaats te kunnen geven en veerkrachtiger in het leven te staan.

De basiscompetenties kunnen namelijk heel anders worden ingevuld en verschillen dus van persoon tot persoon. Zo kan praten voor de één heel helpend zijn, terwijl het voor de ander net beter is om in alle rust en stilte te wandelen in de natuur. Daarom nodigen we mensen uit om op zelf-ontdekking te gaan en stil te staan bij wat voor jou ruimte creëert. Probeer het volgende:

Heb je het moeilijk? Maak ruimte door...

- beweging: bv. wandelen, fietsen, dansen, voetballen ...
- rust: bv. mediteren, yoga, lezen ...
- creativiteit: bv. schilderen, schrijven, zingen ...
- verbinding: bv. met iemand een koffie gaan drinken, een tentoonstelling bezoeken ...
- te praten

Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw geestelijke gezondheid of die van anderen kan ondersteunen? Surf naar tegek.be.

[Samen aan de slag?](#)

Ontdek tussen 1 en 10 oktober inspirerende acties die je helpen omgaan met moeilijke perioden van jezelf of iemand anders. Kom ontdekken, stilstaan, experimenteren, bewonderen, onderzoeken binnen dit thema. Zo gaan we samen voor meer veerkracht, een positiever mentaal welbevinden en een betere geestelijke gezondheid!

#samenveerkrachtig

Algemene tekst

Middellange versie

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, samen met familie, vrienden, collega's, burens ... Zo maak ook jij mentale gezondheid bespreekbaar!

PERFECT GELUK BESTAAT NIET

Soms ben je uit balans en dat is oké. We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren perioden waarin het minder goed gaat. Dit maakt deel uit van ons leven. Gelukkig helpt onze veerkracht ons hiermee om te gaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek?! aandacht vragen voor deze moeilijke perioden. We willen tonen hoe je ermee kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen.

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten beperkt in tijd (bv. een dipje, een slechte dag, klein conflict met partner, verandering door verhuis, strakke deadlines ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, een overlijden van een naaste, plotse werkloosheid ...).

HOE DEELNEMEN?

Van 1 tot 10 oktober zetten we in [naam stad of gemeente/organisatie] het belang van een goede geestelijke gezondheid extra in de kijker. Hoe? Door tal van leuke, verbindende en versterkende activiteiten te organiseren. Zoals [Voeg een overzicht van de geplande activiteiten in en/of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be].

Kom samen met je gezin, burens, collega's, vrienden ... naar één van deze activiteiten die je helpen omgaan met moeilijke perioden bij jezelf of iemand anders. Kom ontdekken, stilstaan, experimenteren, bewonderen, onderzoeken en meer! Zo gaan we samen voor meer veerkracht, een positiever mentaal welbevinden en een betere geestelijke gezondheid!

#samenveerkrachtig

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



Algemene tekst

Korte versie

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot en met 10 oktober nodigen we dit jaar iedereen uit om aandacht te hebben voor moeilijke perioden. Ontdek mee hoe je met deze perioden kan omgaan en hoe je ook anderen hierbij kan ondersteunen. Zo maken we samen ruimte om veerkrachtig(er) te zijn!

#samenveerkrachtig

Nieuwsbrief-item

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT

Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar van 1 tot 10 oktober zetten de Vlaamse Logo's, Te Gek!? en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Het doel? 'Mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Dat doen we onder het motto

#samenveerkrachtig.

Perfect geluk bestaat niet, want er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Dit hoort bij het leven. Maar onze veerkracht helpt ons hiermee om te gaan en er misschien zelfs sterker uit te komen. Daarom willen we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid deze moeilijke perioden samen met jullie in de kijker zetten. Maak jij hier met jouw organisatie ook ruimte voor tussen 1 en 10 oktober?

Ontdek in onze inspiratiegids hoe jij hierop kan inzetten en welke materialen er bij het Logo in jouw buurt zijn om je te ondersteunen.

#samenveerkrachtig

CTA: Naar de inspiratiegids

Link: [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://www.samenveerkrachtig.be)

Beeld: Campagnebeeld van op de poster

Social media post 1

Algemeen lange versie

Van 1 tot 10 oktober zetten Te Gek?!, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw opnieuw het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken. Het jaarthema van 2024 en 2025 is 'omgaan met moeilijke perioden'. Ontdek in de inspiratiegids hoe jij mee kan bouwen aan een Vlaanderen dat ruimte maakt voor moeilijke perioden en bestel je gratis campagnematerialen. #samenveerkrachtig



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

- **CTA:** Haal hier je inspiratie!
- **Link:** [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://www.samenveerkrachtig.be)
- **Beeld:** Campagnebeeld van op de poster

Social media post 2

Algemeen korte versie

Het jaarthema van #samenveerkrachtig in 2024 en 2025 is 'omgaan met moeilijke perioden'. Laat je inspireren door voorgaande acties en vraag naar de campagnematerialen bij het Logo in jouw buurt!

- **CTA:** Haal hier je inspiratie!
- **Link:** [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://www.samenveerkrachtig.be)
- **Beeld:** [Aftermovie](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

Social media post 3

Inspiratiegids

Ken jij de inspiratiegids van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid al? Die staat boordevol toffe ideeën voor kleine en grote acties die jij kan organiseren onder het motto #samenveerkrachtig!

- **CTA:** Naar de inspiratiegids!
- **Link:** [Downloads](#) | [Samen Veerkrachtig](#)
- **Beeld:** [Beeld van de inspiratiegids](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitFebMa

Social media post 4

Algemeen korte versie

Er zijn veel redenen om mee te doen aan de nieuwe editie van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid! Doe jij mee in 2024? Dit jaar staat alles in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'.

- **CTA:** Zet een actie op!
- **Link:** [Activiteit organiseren](#) | [Samen Veerkrachtig](#)
- **Beeld:** [Video getuigenissen](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitFebMa

Mei-juni: organisaties

Wordt verwacht op 2 april 2024.

Bekijk deze dan in de communicatietoolkit op samenveerkrachtig.be/downloads

Augustus-september: eindpubliek

Wordt verwacht op 1 augustus 2024

Bekijk deze dan in de communicatietoolkit op samenveerkrachtig.be/downloads

Spreuken omgaan met moeilijke momenten

Hieronder vind je inspiratie voor verschillende spreuken die het thema 'omgaan met moeilijke perioden' in de KIJKer zetten.



Een initiatief van



- Ook als niemand je dat zegt, hou je mee mijn wereld recht.
- Wacht niet op een goede dag, maak er een!
- Alleen ga je sneller, samen kom je verder.
- Ga je mee? Dan gaan we samen.
- Zoek geen woorden als een klein gebaar volstaat.
- Het komt zoals het komt, soms anders dan verwacht.
- Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.
- Iedereen neemt me zoals ik ben. Nu ik nog.
- Probeer een regenboog te zijn in iemands wolk.
- Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je.
- Als je valt ... raap dan iets op.
- Minder doen, meer zijn.
- Stilstaan helpt om door te gaan.
- Ook als je strompelt, ga je vooruit.
- Als er dingen verkeerd gaan, ga dan niet met ze mee.
- Wees geduldig met jezelf. Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.
- De aarde is rond. Wat het einde van de wereld lijkt, is misschien wel het begin.
- Emoties zijn liefdesbriefjes van je ziel. Ze nodigen je uit om weer in balans te komen.
- And if today all you did was hold yourself together, I'm proud of you.
- If you think you are weird, you are: Wonderful – Exciting – Interesting – Real - Different
- Het is oké, om niet oké te zijn.
- Hier is er ruimte om te huilen.
- Stop geluk in elk klein hoekje!
- Niets is meer waard dan de dag van vandaag!
- Je kunt alleen tijd verspillen, als je vergeet ervan te genieten.
- Voedsel voor je lichaam is niet genoeg. Je hebt ook voedsel voor je ziel nodig!
- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt. Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.
- Veel pluimen geven sterke vleugels.
- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Wie geen fouten maakt, maakt meestal niks
- Pak al je zorgen in je plunjezak en fluit.



- Wacht niet op bijzondere momenten. Maak gewone momenten bijzonder.
- Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme.
- Alles wat je niet probeert ... mislukt.
- Niet hoe je valt, wel hoe je opstaat.
- Geloof in jezelf. Je kan meer dan je denkt.
- Je angst om er dom uit te zien, is wat je tegenhoudt.
- Luisteren kan zoveel zeggen.
- Toon je sterkste kant. Vraag hulp.
- Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!
- Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.
- Volg je hart want dat klopt!
- Zorg voor jezelf om voor anderen te kunnen zorgen.
- Medicines can cure, but inspirational words from others can give the strength to fight from within.
- Kijk positief en je ziet beter.
- Voel jij je soms ook eens eenzaam? Ik ook. Dan zijn we niet meer alleen, maar met z'n tweeën.
- Als je denkt dat alles tegen zit, denk dan eens opnieuw.
- Als je iets niet kan veranderen, verander dan je denkwijze.
- Slaap is rust voor je lichaam. Kiezen voor jezelf is rust voor je ziel.
- Gom eens wat drukte uit je agenda.
- Het recept voor succes in het leven, begint met het kiezen van de juiste ingrediënten.
- Winnaars zijn verliezers die niet opgeven.
- Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van.
- Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.
- Als iets niet lukt, heb je niet gefaald, maar geleerd.
- Al woelig water tot rust komt, wordt het vanzelf helder.
- Zelfs de laatste loper in een wedstrijd, is voor al diegene die niet lopen.
- Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!
- Wat de rups het einde noemt, noemt de rest van de wereld een vlinder.
- In je diepe wonden zitten zaden, die wachten om te mogen bloeien als prachtige bloemen.
- Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.
- Ware vrijheid? Leren loslaten.
- Geluk moeten we onderweg creëren. Niet aan het einde van de weg, want dan is de reis al afgelopen.
- Vallen is niet erg. Blijven liggen wel.
- It's not the strength of the body that counts, it's the strength of the spirit. ~ J.R.R Tolkien
- Samen zijn doe je nooit alleen.
- Lichtpuntjes. Soms zijn ze groot, soms zijn ze klein. Je hoeft ze niet te zoeken. Je kunt ze ook zijn.
- De week is maar hoe je hem bekijkt: Kalmaandag, Dansdag, Wensdag, Wonderdag, Wijdag, Schaterdag, Zindag

Huisstijlgids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Wil je zelf bepaalde materialen aanmaken in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Maak dan zeker gebruik van onze huisstijlgids.

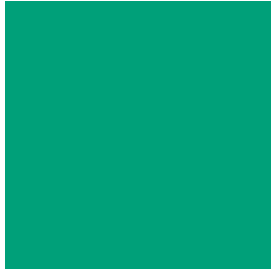


Een initiatief van

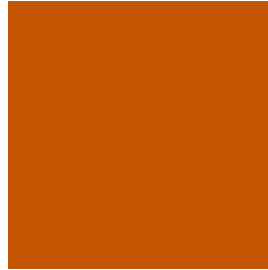




Huisstijlkleuren



C80 M9 Y63 K0
#00a079



C3 M71 Y100 K20
#c35501
Canva: #C45502



C77 M36 Y5 K20
#2975a6
Canva: #2A75A7



C0 M48 Y100 K10
#e18b00

Lettertypes

Asap regular: Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

Asap bold: Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

<https://fonts.google.com/specimen/Asap>

Bijhorende logo's



Je kan alle bijhorende logo's [hier](#) downloaden.

Registratie



Een initiatief van



Registreer activiteiten via UiT in Vlaanderen

Net zoals vorige jaren is er een samenwerking met UiT in Vlaanderen. Registreer je activiteiten op UiT in Vlaanderen en voeg het label 'samenveerkrachtig' toe aan je actie. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch op www.samenveerkrachtig.be.

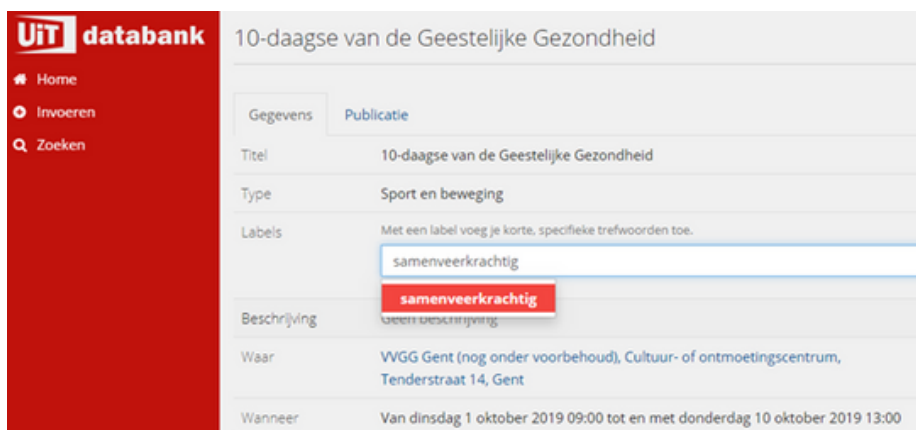
Waarom registreren?

De campagne website www.samenveerkrachtig.be zal door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek!? gepromoot worden als hét kanaal voor de algemene bevolking om te ontdekken welke activiteiten op het programma staan. Als jouw activiteit op de website vermeld staat, kan je dat extra deelnemers opleveren!

Hoe registreren?

Met [dit tutorial-filmpje](#) kan je in enkele kliks jouw activiteit registeren op UiT in Vlaanderen.

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen nadat je je evenement hebt aangemaakt. Zie ook de printscreens hieronder.



The screenshot shows the '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid' entry in the 'Publicatie' tab. The 'Labels' field contains the text 'samenveerkrachtig' and a red button with the same text is visible below the input field.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid	
Gegevens	Publicatie
Titel	10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Type	Sport en beweging
Labels	Met een label voeg je korte, specifieke trefwoorden toe. samenveerkrachtig
Beschrijving	Geen beschrijving
Waar	WGG Gent (nog onder voorbehoud), Cultuur- of ontmoetingscentrum, Tenderstraat 14, Gent
Wanneer	Van dinsdag 1 oktober 2019 09:00 tot en met donderdag 10 oktober 2019 13:00



The screenshot shows the same entry as above, but now the 'Labels' field is empty and a green confirmation message is displayed: 'Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.'

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid	
Gegevens	Publicatie
Titel	10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Type	Sport en beweging
Labels	Met een label voeg je korte, specifieke trefwoorden toe. Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.
Beschrijving	Geen beschrijving
Waar	WGG Gent (nog onder voorbehoud), Cultuur- of ontmoetingscentrum, Tenderstraat 14, Gent
Wanneer	Van dinsdag 1 oktober 2019 09:00 tot en met donderdag 10 oktober 2019 13:00

Workshops en toneelstukken

Wil je geestelijke gezondheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken? Ben je op zoek naar een leuke activiteit waardoor je veel mensen bereikt? Dan kan het organiseren van een workshop of toneelstuk een goede keuze zijn. De suggestielijst met workshops en toneelstukken geeft je alvast heel wat keuze.



Een initiatief van



Workshops / infosessies

Geluk zit in een klein driehoekje

- Interactieve workshop (3u)
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

Bouwblokken van geluk

- Infosessie (1u30)
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

Samen voor meer geluk in de klas

- Workshop (3u)
- Voor leerkrachten
- [Meer info?](#)

Mind-Spring

- Een psycho-educatief programma om de veerkracht te verhogen en te helpen de toekomst aan te pakken. Basis hierin is de eigen kracht
- Voor vluchtelingen, asielzoekers en migranten
- [Meer info?](#)

Ben je gek!?

- (Begeleid) rollenspel waarin jongeren aan het denken worden gezet over hun geestelijke gezondheid
- Voor jongeren van de 2de en 3de graad secundair onderwijs
- [Meer info?](#)

PRH - Persoonlijkheid en Relaties

- Cursussen, lezingen, workshops voor je persoonlijke en relationele groei
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

CAW

- vormingsteam met vast aanbod en mogelijkheid tot aanbod op maat
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

Arktos

- Vormingen/trainingsateliers voor het versterken van talenten en vaardigheden
- Voor kinderen en jongeren, opvoeders, jongerenbegeleiders en leerkrachten
- [Meer info?](#)

Zitdazo

- Lezingen, workshops en assertiviteitstrainingen
- Voor ouders
- [Meer info?](#)

Herstelacademie

- Cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn, begeleid door een professional en een ervaringswerker
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

Groepsaanbod vanuit ELP

- Cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn, begeleid door een eerstelijnspsycholoog
- Voor algemene bevolking
 - [Aanbod voor kinderen en jongeren](#)
 - [Aanbod voor volwassenen en ouderen](#)

Rots en water

- Een psychofysieke weerbaarheidstraining met als doel de sociale en communicatieve vaardigheden te versterken
- Voor kinderen en jongeren
 - [Check in Weerbaarheidstraining van kwadraat](#)
 - [Assertiviteitstraining Zitdazo](#)
 - [Weerbaarheidstraining ARKTOS](#)

LUS VZW

- Organisatie die volop inzet op verbinding. Ze hebben een breed vormingsaanbod.
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

Verhalenkring

- Met een verhalenkring nodig je mensen uit om terug te gaan naar momenten die belangrijk voor ons waren en daarover te vertellen met elkaar. Die verhalen delen zorgt voor verbinding met elkaar.
- Voor iedereen, op basis van wat er op dat moment leeft in jouw groep of buurt.
- [Meer info](#)

Als kleine kinderen groot worden

- Vorming voor ouders die vaardigheden krijgen om met moeilijke situaties waarin hun kinderen verkeren om te gaan (grenzen stellen voor alcoholgebruik, gesprek aangaan over roken, gamen, ...)
- Voor ouders
- [Meer info](#)

Oud en eenzaam, voorbij de mythe

- Inzicht in het thema ouderen en eenzaamheid door middel van een actieve vorming.
- Voor lokale besturen en organisaties die werken in zorg en welzijn
- [Meer info](#)

PIEKEREN

Goed geslapen of liggen piekeren?

- Wat kunnen de oorzaken zijn rond slapeloosheid? Aan de hand van theorie en tips leer je vaardigheden om je slaap positief te beïnvloeden.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

Ik pieker dus ik ben

- Twee tot drie workshops over wat is piekeren precies en oefeningen om hiermee om te gaan/het piekeren te verminderen.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

De kracht van loslaten:

- Workshop om anders om te gaan met frustratie en piekeren. om een ontspannen leefstijl te vinden met meer gemoedsrust.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

Eerste hulp bij piekeren

- Tijdens deze workshop (2 uur) krijg je tools aangereikt om het piekeren terug te dringen en gedachten meer onder controle te krijgen, om minder te denken en meer te leven.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

STRESS

Stress de baas

- Inzicht in stress (signalen, gevolgen, omgaan met stress) en aan de slag.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

Veerkrachtig in het leven:

- Workshop over hoe omgaan met stress zonder er tegen te vechten. Hoe kunnen we draagkracht versterken om onze veerkracht te bevorderen?
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

ZELFZORG

Zelfzorg voor mantelzorgers

- Theorie mantelzorg, draaglast en draagkracht, assertiviteit en grenzen stellen en hulp durven vragen.
- Voor lokale besturen en organisaties die werken in zorg en welzijn
- [Meer info](#)

VERBINDENDE COMMUNICATIE

Verbindende communicatie

- Workshops die gericht zijn op het bevorderen van communicatie. Aan de hand van wederzijds begrip en respect kom je tijdens deze workshops in verbinding met de ander.
- Voor iedereen
- [Meer info](#)

ROUWEN

Rouwen om levend verlies

- Interactieve lezing over omgaan met een chronische aandoening of met een naaste die (psychisch) lijdt/afwezig is. Ook hier spreken we van een rouwproces.
- Voor lokale besturen en organisaties die werken in zorg en welzijn
- [Meer info](#)

Lezingen

Erna Claes

- Interessante infosessies rond verschillende thema's: perfectionisme, druk op mentaal welzijn (o.a. veerkracht & piekeren), mantelzorg, ...
- [Meer info?](#)

Bettermindsatwork

- Keynotes, workshops, teambuilding
- [Meer info?](#)

Inge Declercq

- Lezingen over het belang van slaap
- [Meer info?](#)

Leen Dendievel

- Lezingen over boeken die ze heeft geschreven
- Meer info? Mail naar info@leendendievel.com

Toneelstukken

Geluk op grootmoeders wijze

- Een educatief toneelstuk voor en door senioren, met tips die aanzetten tot nadenken over je eigen kunnen, je talenten, je krachten
- Voor senioren
- [Meer info?](#)

Jaarlijkse muziek/theatertournee van Te Gek?!

- **'IKKOP'**
 - Twee actrices en 1 muzikant brengen met IKKOP de mentale gezondheid bij de allerjongsten onder de aandacht.
 - [Meer info?](#)
- **'Muziekvoorstelling van Guy Swinnen'**
 - Songs van Te Gek!?-peter Guy Swinnen samen met bindteksten en/of nagesprek in het teken van geestelijke gezondheid
 - Meer info via marlien.de.coen@psyche.be

Filmlijst

Geestelijke Gezondheid

Wil je geestelijke gezondheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken? Ben je op zoek naar een leuke activiteit waarmee je veel mensen bereikt? Dan kan het organiseren van een filmvertoning een goede keuze zijn. De suggestielijst met filmtitels geeft je alvast heel wat keuze voor een gezellige avond.

We raden aan om de film steeds in te leiden. Dit kan bijvoorbeeld met een introductie van de Geluksdriehoek. Wil je een stap verder gaan? Dan kan je een nabespreking organiseren waarbij de deelnemers aan het woord komen. Kan het thema een gevoelige snaar raken? Verwijs dan door naar de gepaste hulpverleningslijnen.

Voor films die over zelfdoding gaan verwijzen we graag naar de [richtlijnen van Vlaams expertisecentrum suïcidepreventie voor onderwijs](#).



Een initiatief van



Omgaan met moeilijke perioden

- **Ordinary people** (1940) – Ronald L. Schwary: over spanningen binnen een gezin (16+)
- **One flew over the cuckoo's nest** (1975) – Milos Forman: over de psychiatrie (16+)
- **As good as it gets** (1997) – James L. Brooks: over obsessief-compulsief gedrag (16+)
- **Prozac nation** (2001) – Erik Skjoldbjaerg: over verslaving
- **Elling** (2001) – Peter Naess: over twee psychiatrische patiënten en hun aanpassing in de maatschappij
- **A beautiful mind** (2001) – Ron Howard: over schizofrenie (16+)
- **Bluebird** (2004) – Mike de Jong: over pesten (10+)
- **Little Miss Sunshine** (2006) – Jonathan Dayton, Valerie Faris: over een familie die hun dochter in de finale van een schoonheidswedstrijd wilt krijgen.
- **The pursuit of happiness** (2006) – Gabrielle Muccino: over geluk zoeken ondanks tegenslag
- **Klass** (2007) – Ilmar Raag: over pesten (16+)
- **Yes man** (2008) – Peyton Reed: over hoe je leven wordt beïnvloed als je altijd 'ja' zegt
- **The King's speech** (2010) – Tom Hooper: over leren omgaan met je gebreken
- **The broken circle breakdown** (2012) - Felix Van Groeningen: over liefde, ziekte en verlies
- **Shame** (2011) - (Steve McQueen): over seksverslaving (16+)
- **Home run** (2013) – David Boyd: over alcoholverslaving (12+)
- **Beautiful boy** (2018) - Felix Van Groeningen: over drugsverslaving (16+)
- **Drunk** (2020) - Thomas Vinterberg: over alcoholverslaving (12+)
- **Tussen ons** (2021) - Sam Geyskens, Vincent Everaerts en Lander Haverals: een documentaire over de strijd tussen liefde en verslaving
- **What makes us boys** (2021) - Janet van den Brand en Timothy Wennekes: een documentaire over de innerlijke leefwereld van tieners en de soms lastige periode van opgroeien
- **In mijn hoofd** (2022) - Karel Van Mileghem en Lara Chedraoui: een documentaire over de eerlijke inblik in leven met een depressie
- **The Son** (2022) - Florian Zeller: over depressie

Jezelf kunnen zijn

- **Forrest Gump** (1994)– Robert Zemeckis: over een man met een laag IQ en sukkelig gedrag die succes na succes behaalt zonder dit te beseffen
- **Shine** (1996) – Scott Hicks: over breken met familie, waargebeurd
- **Pauline en Paulette** (2001) – Lieven Debrauwer: over oud worden met een mentale handicap
- **About Schmidt** (2002) – Alexander Payne: over pensionering (bedoeld voor senioren)
- **Mozart and the whale** (2005)- Peter Naess: over autisme.
- **Brokeback Mountain** (2006) - Ang Lee: over homoseksualiteit
- **Diachihelp Writers** (2006) - Richard LaGravanese: over zelfvertrouwen en kansarmoede (12+)
- **Happy feet** (2006) - Gearge Miller, e.a.: over anders zijn, je eigen talenten ontdekken en ervoor gaan
- **The bucket list** (2007) – Rob Reiner: over dromen en de eindigheid van het leven
- **The diving Bell & the butterfly** (2007)- Julian Schnabel: over het locked-in syndroom
- **Into the wild** (2007) - Sean Penn: een aangrijpend waargebeurd verhaal over een jongen die de maatschappij de rug toekeert om als ‘moderne nomade’ te gaan leven
- **Slumdog Millionaire** (2008) – Danny Boyle en Loveleen Tandan: over een jongen uit de sloppenwijken die meedoet aan een tv-programma
- **J’ai tué ma mère** (2009) – Xavier Dolan: over homoseksualiteit en aanvaarding (16+)
- **The blind side** (2009) – John Lee Hancock: over een dakloze jongen die een American football- speller wordt
- **An education** (2009) – Lone Scherfig: over nieuwe stappen zetten na tegenslag
- **Verdwaald in het geheugenpaleis** (2010) - Klara van Es: een documentaire over dementie. [www. geheugenpaleis.be](http://www.geheugenpaleis.be)
- **Wild** (2014) - Jean-Marc Vallée: over sterke vrouwen, kracht, overwinning, doorzettingsvermogen en schoonheid
- **Inside out** (2015) - Pete Doctor: een animatiefilm over emoties
- **Girl** (2018) - Lucas Dhont: over identiteit en gender
- **Ask Dr Ruth** (2019): het levensverhaal van Dr. Ruth Westheimer, over haar traumatische jeugd en de seksuele revolutie
- **Rebels** (2022) - Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker: een documentairefilm over ouderen die gehoord willen worden en zich verzetten tegen de betutteling

Goed omringd zijn

- **Benny & Joon** (1993) – Jeremiah Chechik: over vriendschap en psychische problemen
- **Antz** (1998) – Eric Darnell: een tekenfilm over vriendschap (12+).
- **Chicken Run** (2000) – Peter Lord: een tekenfilm over vriendschap (12+).
- **Le fabuleux destin d'Amélie Poulin** (2001) – Jean-Pierre Jeunet: over geluk vinden door geluk voor een ander te creëren
- **About a boy** (2002) - Chris Weitz en Paul Weitz: over een onwaarschijnlijke vriendschap, pesten en depressie
- **Streep wil racen** (2004) – Frederic de Chau: een familiefilm over vriendschap en vertrouwen
- **Knetter** (2005) – Martin Koolhoven : over KOPP (Kinderen van Ouders met een Psychische Problematiek) en KOAP (Kinderen van Ouders met een Afhankelijkheidsprobleem) (10+)
- **Dialogue avec mon jaridnier** (2006) – Jean Becker: over zelfontplooiing
- **Dagen zonder lief** (2007) – Felix van Groeningen: over volwassen worden
- **Intouchables** - (2011) - Olivier Nakache & Eric Toledano: over vriendschap en handicap
- **The Help** (2011) – Tate Taylor: over gelijkheid en niet opgeven
- **Close** (2021) - Lucas Dhont: over vriendschap, kwetsbaarheid, identiteit en liefde
- **De acht bergen** (2022) - Felix Van Groeningen en Charlotte Vandermeersch: over liefde, vriendschap en eenzaamheid, langs afkomst en bestemming heen

Je goed voelen

- **Blind** (2007) – Tamar Van den Dop: over zelfaanvaarding (14+)
- **Eat, pray, love** (2010) - Ryan Murphy: over een vrouw die op zoek gaat naar zichzelf
- **Everybody Happy** (2016) - Nic Balthazar: over een succesvolle stand-up comedian die achtervolgd wordt door de kritische stem in zijn hoofd.

Andere materialen om te werken aan geestelijke gezondheid

Heb je nood aan andere materialen om geestelijke gezondheid in de kijker te zetten? We lijsten alvast een aantal van onze meest gebruikte materialen op.



Geluksdriehoek



NokNok



Materialen Te Gek?!



Warme William



Materialen Suïcidepreventie

GELUKSDRIEHOEK

De [Geluksdriehoek](#) is hét kompas naar een gelukkig leven. Maak de Geluksdriehoek mee bekend door de affiches, postkaartjes, steekkaarten, flyers of een roll-up-banner aan te vragen bij [het Logo in jouw buurt](#).



NOKNOK







De website www.noknok.be helpt jongeren van 12 tot 16 jaar op weg met concrete tips en tools om hun mentaal welbevinden op te krikken. Wil je NokNok mee bekend maken bij jongeren? Bestel promotiematerialen bij [het Logo in jouw buurt](#). Of deel het [promofilmpje](#) online.



TE GEK!?

Eén persoon op vier krijgt ooit te maken met psychische problemen. Door hardnekkige vooroordelen, stigmatisering, schaamte of gebrek aan kennis wordt er te weinig gepraat over hoe iemand zich echt voelt en wordt er vaak te laat hulp ingeschakeld. Te Gek!? probeert daar verandering in te brengen door in Vlaanderen informatieve en taboedoorbrekende campagnes op te zetten rond geestelijke gezondheid en psychische problemen.

Bestel [bijlages](#), [brochures](#), [4 voor 12-flyers en posters](#) ... via de webshop van Te Gek?!

 <p>Bijlages</p> <p>Bijlage Open Geestdagen € 0,-</p>	 <p>Bijlages</p> <p>Bijlage - Wellicht: over depressie € 0,-</p>	 <p>Bijlages</p> <p>Bijlage - Verslaving Roes(t) € 0,-</p>
 <p>Allerlei</p> <p>Open Geest-deurhanger € 0,-</p>	 <p>Allerlei</p> <p>Affiches 4 voor 12 € 0,-</p>	 <p>Allerlei</p> <p>Te Gekke veertochtboekje € 1,-</p>

WARME WILLIAM

Een Warme William is iemand die écht luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht ... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt. Iedereen kan zo'n luisterend oor zijn. Wil jij Warme William in jouw school, stad, gemeente of organisatie introduceren?

Maak gebruik van het gratis drukwerk ([affiches](#), [folders](#), [deskbeertjes](#), [spandoek](#), [lesmap 5e en 6e leerjaar](#), [lesmap secundair onderwijs](#)), het uitleenmateriaal ([verkleedpak](#) of [opblaasbare pop](#)), de gadgets en de digitale materialen ([ED TV](#), [postkaarten](#), [vragenspel](#), [cartoons...](#)) van Warme William.

Bestel en ontleen de materialen bij [het Logo in jouw buurt](#).

LUISTERMOBIEL Orgnlaseer jij een straffe actie rond mentaal welbevinden? Dan komt onze Luistermobiel misschien wel langs. In onze mobiele studio nodigen we jongeren uit en creëren we samen warme verhalen. GRATIS Meer info	ED TV ED TV pakt gevoelige onderwerpen op een pakkende en toegankelijke manier aan. Ze ontwikkelden 3 reeksen rond mentaal welzijn om met jouw klas mee aan de slag te gaan. GRATIS Meer info	POSTKAARTEN Tastbare toewijding, dat zijn deze postkaarten. Zet een warme actie op poten met onze personaliseerbare postkaarten. GRATIS Meer info
VRAGENSPEL In dit spel vind je 45 vragen die mensen aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen en die uitnodigen om meer van jezelf te delen dan je gewoon bent. GRATIS Meer info	LUISTERKAMER De Warme William Luisterkamer is een kamer binnen jouw school of organisatie waar jongeren met elkaar kunnen praten. Of met iemand anders waarmee ze een ... GRATIS Meer info	LESMAP 5e en 6e leerjaar Vroeg begonnen is half gewonnen. Jouw leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar worden met deze lesmap gegarandeerd een Warme William! GRATIS Meer info

SUÏCIDEPREVENTIE

Als Logo's ondersteunen we de suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheid (CGG's). Alles over hun materialen en [aanbod](#) kan je hier terugvinden. Voor informatie, methoden en materialen specifiek rond suïcidepreventie kan je terecht op www.zelfmoord1813.be. Op [deze pagina](#) vind je ook een overzicht van alle materialen rond suïcidepreventie.

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

V.U.: Logo Antwerpen vzw, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 0478639.768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

Een initiatief van

