

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

SAMEN VEERKRACHTIG KRACHT

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2023



INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE	2
1 INSCHRIJFFORMULIER	3
2 INLEIDING	6
2.1 JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG.....	6
2.2 REGIONAAL ACCENT LOGO MIDDEN-WEST-VLAANDEREN.....	6
2.3 TIJD VOOR ACTIE.....	7
2.4 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK	8
2.5 WIST JE DAT	8
2.6 AAN DE SLAG.....	9
3 KIJK	10
3.1 SPREUKENACTIE	11
3.1.1 NIEUW: SPIEGELSTICKER MET EEN KRACHTIGE BOODSCHAP.....	11
3.1.2 CAMPAGNEAFFICHES MET KRACHTIGE SPREUKEN	11
3.1.3 VEERKRACHTIGE MAGNEET	12
3.1.4 E-MAILBANNERS.....	12
3.1.5 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN	13
3.2 NOG MEER VISUELE MATERIALEN ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID.....	13
3.2.1 GELUKSDRIEHOEK	15
3.2.2 NOKNOK.....	15
3.2.3 WARME WILLIAM.....	15
3.2.4 TE GEKI?	16
4 Communicatie	17
4.1 Enkele communicatie-afspraken	17
4.2 Communiceer mee!.....	18
4.2.1 Oproep aan lokale organisaties om deel te nemen	18
4.2.2 Redactioneel artikel voor magazines, tijdschriften, ... (voor eindpubliek)	19
4.2.3 Berichten voor sociale media (voor eindpubliek)	21
5 BIJLAGE 1: SPREUKEN	27

1 INSCHRIJFFORMULIER

Doe je mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Bestel meteen materialen om je actie mee te ondersteunen.

Inschrijven van op verschillende manieren:

- [Via dit online formulier](#)
- Of kopieer onderstaande tekst in een e-mail en vul in naar eigen wensen. Geef je gewenste aantallen mee en wis wat je niet wenst. Bezorg je e-mail via joke@logomiddenwvl.be.**

Drukwerk is gratis, tenzij anders vermeld. Je kan het drukwerk afhalen in Roeselare of in Ieper. Als je wil dat we het je per post toesturen, dan rekenen we hiervoor verzendingskosten aan:

- pakketten kleiner dan 350g: € 7,5.
- Pakketten vanaf 350g: € 15.

Uitleenmateriaal is gratis en kan je ook ophalen in Roeselare of in Ieper.

Zodra we je inschrijving binnen krijgen, nemen we contact op om praktisch af te spreken voor het ophalen van het materiaal.

Ik wens volgend drukwerk (**TELKENS AANTALLEN INVULLEN**):

Spiegelstickers
Spreukenaffiches	
Het mooiste wat je kunt worden is jezelf
Hulp vragen is een teken van kracht
Samen zijn we krachtig
Spreukenmagneet
Geluksdriehoek	
Postkaart
Folder
Steekkaart (voor professionals)

Affiche
Affiche (met voedings- en bewegingsdriehoek)
NokNok	
Affiches (6 soorten)
Stickers (6 soorten)
Postkaarten (2 soorten)
Warme William	
Affiche
Folder
Deskbeertje
Postkaart
Pin
Jaarkalender
4 voor 12	
Flyer
Affiche
Kaartjes hulplijnen	
Jongeren – kameleon (€ 0,05/stuk) x € 0,05
Jongeren – regenboog (€ 0,05/stuk) x € 0,05
Volwassenen – eendje (€ 0,05/stuk) x € 0,05
Volwassenen – poes (€ 0,05/stuk) x € 0,05
Complimentenactie	
Complimentenscheurboekjes (€ 1/boekje) x € 1,00
Postkaartensets (€ 0,75/set van 10 kaartjes) x € 0,75

Ik wil graag volgende uitleenmaterialen (WISSEN WAT JE NIET WENST):

Geluksdriehoek: roll-up banner

Ik wil graag volgende digitale materialen bestellen (WISSEN WAT JE NIET WENST):

Spreukenaffiches

Het mooiste wat je kunt worden is jezelf

Hulp vragen is een teken van kracht

Samen zijn we krachtig

Blanco

Spreuken e-mailbanners

Geluksdriehoek

Promofilmmpjes

NokNok

Promofilmpje

e-mailbanner

Warme William

Luistertips

Complimentenactie

Joke Delepierre

joke@logomiddenwvl.be

051/23 17 44



2 INLEIDING

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

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 de 'World Mental Health Day'.

Nodig mensen uit om positief naar zichzelf te kijken, hun kracht te ontdekken en elkaar te versterken. Om zo 'samen veerKRACHTig' te zijn.

2.1 JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG

Elke 2 jaar plaatsen we een ander thema in de kijker. Net zoals in 2022, staat dus ook dit jaar de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'Kracht'. We hebben allemaal de mogelijkheid om te groeien, talenten te ontwikkelen en zelfvertrouwen op te bouwen. Het ontdekken van je krachten leidt zo tot grotere levenskwaliteit. Daarnaast lukt het vanuit zelfvertrouwen beter om krachtige relaties met anderen aan te gaan.

Want, samen veerKRACHTig, toch?

2.2 REGIONAAL ACCENT LOGO MIDDEN-WEST-VLAANDEREN

Samen met de lokale besturen uit onze regio beslisten we om binnen dit jaarthema één accent nog extra in de kijker te zetten. Dit wordt ons regionaal accent:

Talent in zicht

Elk lokaal bestuur heeft veel talent op zijn grondgebied. Alleen herkennen en erkennen we die talenten bij onszelf en anderen niet altijd. Dat is iets dat je moet leren.

Lokale besturen kunnen helpen die talenten zichtbaar te maken. Door ze in de kijker te zetten, door ze zelf te erkennen, leren ze ook anderen om ze te erkennen.

Door mensen bovendien de gelegenheid te geven om via bijv. workshops ook zelf die talenten te ervaren, leren ze ook anderen om hun eigen talenten ontdekken.

Lokale besturen gaan aan de slag met postercampagnes, workshops, om lokaal talent in de kijker te zetten. Denk bijv. aan iemand die planten verzorgt, iemand die alles weet van de ruimtevaart, iemand die vrijwilligt ...

Heb jij talent in jouw organisatie of praktijk, dat de lokale besturen ook in de kijker kunnen zetten? Geef ons een seintje. We maken graag de link met jouw lokaal bestuur.

2.3 TIJD VOOR ACTIE

Deze inspiratiegids helpt je op weg om in de periode van 1 tot 10 oktober het thema 'Kracht' in de kijker te zetten.

Deze inspiratiegids voor de editie 2023 werd aangevuld met **boeiende en leuke voorbeelden uit de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2022**. Laat je inspireren...

Het inschrijfformulier vind je helemaal voorin deze gids.

2.4 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK

Met het thema ‘kracht’ zoomen we in op het bouwblok ‘Jezelf kunnen zijn’.



De geluksdriehoek toont in één oogopslag de verschillende onderdelen van geluk. Om aan je geluk te werken, zet je best in op de 3 bouwblokken: ‘Jezelf kunnen zijn’, ‘Goed omringd zijn’ en ‘Je goed voelen’. De oranje bol leert ons hoe om te gaan met de onvermijdelijke problemen of tegenslagen in het leven. Als professional vind je meer achtergrondinformatie op www.geluksdriehoek.be/voor-hulpverleners. De burger kan terecht op www.geluksdriehoek.be.

Het thema van 2022 & 2023 ‘Kracht’ sluit aan bij het bouwblok ‘Jezelf kunnen zijn’. Hier gaat het erom dat je jezelf kunt aanvaarden en een positieve houding kunt aannemen over jezelf - ook in relaties met anderen. Je kent jezelf (*Wie ben ik? Waar ben ik trots op?*). Vanuit die aanvaarding kan je gemakkelijker een richting kiezen in het leven (*Wat wil ik? Wat is mijn doel? Wat maakt mijn leven waardevol?*). Je kunt min of meer je eigen weg volgen, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je hebt controle over je gedachten en gedrag. Dat laat je toe om open te staan voor nieuwe ervaringen.

2.5 WIST JE DAT ...



Wist je dat op zaterdag 7 en zondag 8 oktober 2023 voor het eerst in Vlaanderen de Open Geestdagen plaatsvinden?

De geestelijke gezondheidszorg zet dat weekend de deuren wijd open voor het publiek en wil zo mensen laten kennismaken met de verschillende zorgvormen en het belang van mentaal welzijn onderstrepen.

Wil je met jouw zorgorganisatie graag je steentje bijdragen aan een toegankelijke geestelijke gezondheidszorg en een correcte beeldvorming? Doe dan tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid ook mee aan de [Open Geestdagen](#) en zet je deuren open!

De Open Geestdagen zijn de jaarcampagne van Te Gek!? voor 2023. Zorgnet-Icuro zet mee de schouders onder deze campagne.

2.6 AAN DE SLAG

Klaar voor actie?

1. Laat je inspireren door deze gids.
2. Bestel materialen bij Joke via joke@logomiddenwvl.be of 051/23 17 44. Een bestelformulier om jou daarbij te helpen vind je vooraan deze gids.
3. Maak gebruik van de communicatietoolkit op p. 17 om jullie acties nog meer kracht bij te zetten.

Nood aan ondersteuning?

Geef een seintje. We helpen je graag verder.

Joke Delepierre

joke@logomiddenwvl.be

051/23 17 44.

3 KIJK

Maak het thema 'Kracht' zichtbaar met onze nieuwe spiegelsticker! Ontdek ze vlug hieronder. Je vindt er ook andere visuele materialen over geestelijke gezondheid.



3.1 SPREUKENACTIE

Verras mensen met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen of quotes om even bij stil te staan. Vooraankondiging is niet nodig. De verrassing doet zijn werk. Een eyecatcher is het in elk geval. Voeg #samenveerkrachtig toe onder je spreuk.

3.1.1 NIEUW: SPIEGELSTICKER MET EEN KRACHTIGE BOODSCHAP

Fleur spiegels en ramen op met de gloednieuwe [spiegelsticker](#) met een krachtige boodschap! De sticker is in A4-formaat.



- ✓ Gratis drukwerk, zolang de voorraad strekt.

De stickers worden niet per post opgestuurd, om ze niet te beschadigen. Je kan ze ophalen in Roeselare en Ieper.

3.1.2 CAMPAGNEAFFICHES MET KRACHTIGE SPREUKEN

Hang de affiches op een zichtbare plaats ... Kies je favoriet of combineer de 3 spreukenaffiches.



De eerste drie zijn op papier te krijgen. De blanco affiche is enkel digitaal. De affiches zijn gratis.

✓ Gratis drukwerk: [blauwe](#), [rode](#) en [groene](#) affiche

✓ Digitaal: [blanco affiche](#)

3.1.3 VEERKRACHTIGE MAGNEET

Wil jij graag dat je positieve boodschap blijft ‘plakken’?

✓ Gratis drukwerk: [magneten](#)



3.1.4 E-MAILBANNERS

Gebruik de e-mailbanners in je communicatie met je patiënten/cliënten.

✓ Digitaal: [3 e-mailbanners](#)



3.1.5 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Andere spreukenideeën, die mogen er ook zijn! Laat je inspireren door onderstaande voorbeelden om de spreuken helemaal tot leven te laten komen van 1 tot 10 oktober.

Ramen vol spreuken

Ga aan de slag met raamstiften en verspreid mooie, krachtige spreuken (zie bijlage 1).

Spreuken in graffiti

Kies je favoriete spreuk (zie bijlage 1) en laat deze door een plaatselijke graffiti-artiest op een zichtbare plek plaatsen.

👍 In [Sint-Niklaas](#) deed een straatkunstenaar dit al in het begin van de coronapandemie.



👍 Ook op verschillende hoeken in het [Gentse straatbeeld](#) verschenen in 2022 opvallende boodschappen.

Tip: In verschillende steden bestaan jongerenorganisaties die graffitiworkshops organiseren. Neem contact op met deze organisaties en kijk of een samenwerking mogelijk is.

3.2 NOG MEER VISUELE MATERIALEN ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID

De volgende materialen verdienen ook een plekje in de spotlight tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

TIP | Voorzie postkaartjes met hulplijnen. Zo weet iedereen waar hij terecht kan als hij hulp zoekt. Er zijn vier soorten beschikbaar, twee versies voor jongeren, twee versies voor volwassenen.

De kaartjes zijn beschikbaar aan € 0,05/stuk.



3.2.1 GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek is hét kompas naar een gelukkig leven. Maak de geluksdriehoek mee bekend.

- ✓ Gratis drukwerk: [affiches](#), [postkaartjes](#), [steekkaarten](#) en [folders](#)
- ✓ Gratis uitleenmateriaal: [roll-up-banner](#)
- ✓ Digitaal: [promofilmmpjes](#)

3.2.2 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?

- ✓ Gratis drukwerk: [affiches](#), [stickers](#) en [postkaarten](#)
- ✓ Digitaal: [promofilmpje](#) en [e-mailbanner](#)



3.2.3 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 organisatie of praktijk introduceren?

Algemene materialen:

- ✓ Gratis drukwerk: [affiches](#), [folders](#), [deskbeertjes](#), [postkaarten](#)
- ✓ Gratis gadgets: [pins](#), [jaarkalenders](#) (beperkte hoeveelheden)
- ✓ Digitale materialen: [luistertips](#)

3.2.4 TE GEKI!?

1 persoon op 4 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.

✓ Gratis drukwerk bij ons verkrijgbaar: [affiches 4 voor 12](#), [flyers 4 voor 12](#)

✓ Drukwerk bij Te Gek: [bijlages](#), [brochures](#) ... via de [webshop van Te Gek](#).



4 Communicatie

4.1 Enkele communicatie-afspraken

Goede afspraken maken goede vrienden.

- ✓ We schrijven: **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.**
(niet: 10-daagse, week 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.**



4.2 Communiceer mee!

4.2.1 Oproep aan lokale organisaties om deel te nemen

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT

Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we in [naam stad of gemeente/organisatie] het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken.

Tellen jullie mee af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Mental Health Day'? Op die dag willen we bij het brede publiek bewustzijn creëren rond geestelijke gezondheid en willen we psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken.

JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG, MET DE NADRIJK OP 'KRACHT'

Net zoals vorig jaar staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'kracht'. We hebben allemaal sterktes waar we trots op mogen zijn. Alleen ... soms zien we ze niet of lijken ze vanzelfsprekend. Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we mensen uit om positief naar zichzelf te kijken, de eigen kracht te ontdekken en elkaar te versterken.

TIJD VOOR ACTIE

Van 1 tot 10 oktober kan je mee actie(s) organiseren die kracht, mentaal welbevinden en veerkracht in de kijker zetten en aan de slag gaan met psychische kwetsbaarheid. De acties kunnen zich richten tot inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen, studenten, buurtbewoners ...

Doe bijvoorbeeld mee met de 'spreukenactie' en verspreid krachtige spreuken in het straatbeeld. Organiseer een veerkrachtige wandeling en bied de deelnemers een moment van rust in de natuur. Of hou een debatavond rond het jaarthema en zet een verbindende activiteit op poten die inzet op ontmoeting en taboedoorbreking. Deel je actie op sociale media met de hashtag #samenveerkrachtig.

ORGANISEER JIJ MEE?

Op www.samenveerkrachtig.be vind je tal van inspirerende voorbeelden.

4.2.2 Redactioneel artikel voor magazines, tijdschriften, ... (voor eindpubliek)

LANGE 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 en maak mentale gezondheid bespreekbaar, samen met familie, vrienden, collega's, burens, ...!

IEDER Z'N STERKTES

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we dit jaar mensen uit om hun krachten te ontdekken en daar trots op te zijn. Want of je nu een basketbalkrak bent, een behulpzame opa, een lollige grapjas of een waar organisatietalent: **iedereen heeft z'n sterktes**.

Alleen kunnen we die niet altijd even goed benoemen. En dat is jammer. Als je je sterktes kent en op een positieve manier naar jezelf kijkt, ga je je immers krachtiger en gelukkiger voelen. Doordat je je krachten kan gebruiken om jezelf te ontplooiën én om anderen te helpen, krijgt je geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek.

LEER JE STERKTES KENNEN

Weten waar je goed in bent, hoe kom je daar achter? Je kan online oefeningen doen, zoals Leer je sterktes kennen (voor volwassenen), of deze op NokNok.be (voor jongeren). Of je kan ook de hulp inroepen van vrienden, familie of collega's. Vraag hen wat zij je sterktes vinden en waarom.

En laat je in je zoektocht naar jouw krachten extra aanmoedigen door alle inspirerende spreuken die van 1 tot 10 oktober in het straatbeeld te vinden zijn.



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

HOE DEELNEMEN?

Van 1 tot 10 oktober, zetten we in [naam stad of gemeente/organisatie] het belang van een goede geestelijke gezondheid extra "in the picture". 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 en ontdek wat dit kan betekenen voor je geluksgevoel en geestelijke gezondheid! Want, samen zijn we (veer)krachtig!

#samenveerkrachtig

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 en maak mentale gezondheid bespreekbaar, samen met familie, vrienden, collega's, burens, ...!

IEDER Z'N STERKTES

Onder het motto 'samen veerKRACHTig' nodigen we dit jaar mensen uit om hun krachten te ontdekken en daar trots op te zijn. Als je je sterktes kent en op een positieve manier naar jezelf kijkt, voel je je krachtiger en gelukkiger. Doordat je je krachten kan gebruiken om jezelf te ontplooiën én om anderen te helpen, krijgt je geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek.

HOE DEELNEMEN?

Van 1 tot 10 oktober, zetten we in [naam stad of gemeente/organisatie] het belang van een goede geestelijke gezondheid extra "in the picture". 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].



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

Kom samen met je gezin, burens, collega's, vrienden, ... naar één van deze activiteiten en ontdek wat dit kan betekenen voor je geluksgevoel en geestelijke gezondheid! Want, samen zijn we (veer)krachtig!

#samenveerkrachtig

KORTE VERSIE

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, van 1 tot en met 10 oktober, nodigen we iedereen uit om positief naar zichzelf te kijken, de eigen kracht te ontdekken en elkaar te versterken. Want samen zijn we veerKRACHTig!

#samenveerkrachtig

Deelnemen aan een activiteit? Ook in [naam stad of gemeente/organisatie] doen we mee!

Voeg een overzicht van de geplande activiteiten in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

4.2.3 Berichten voor sociale media (voor eindpubliek)

Hieronder enkele voorbeeldberichten om te gebruiken op sociale media. Maak gebruik van de link en de afbeelding.

Belangrijk: vermeld telkens de **hashtag #samenveerkrachtig**.

[Alle afbeeldingen zijn hier te downloaden.](#)

1 WEEK VOORAF

Volgende week is het zo ver. Op 1 oktober start opnieuw de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Onder het motto ‘samen veerKRACHTig’ nodigen we mensen uit om hun kracht te ontdekken.

Aan welke activiteit doe jij mee om je veerKRACHT te versterken? Neem snel een kijkje op www.samenveerkrachtig.be en maak een keuze uit het ruime aanbod.

#samenveerkrachtig



1 OKTOBER

Vandaag start de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Het jaarthema? KRACHT!

We dagen iederéén - jong én oud - uit om de eigen krachten te ontdekken én deze te gebruiken om anderen te helpen. Want of je nu een basketbalkrak bent, een behulpzame opa, een lollige grapjas of een waar organisatietalent: **iedereen heeft z'n sterktes. Iedereen mag er zijn!**

Surf naar www.samenveerkrachtig.be en ontdek het 'krachtige' activiteitenaanbod in jouw buurt.

#samenveerkrachtig

Afbeeldingen op volgende pagina



2 OKTOBER

Heb jij de **spiegelstickers** van de 10-daagse al gespot? Let deze week extra op en ga op zoek naar je spiegelbeeld.

Jonger dan 16 jaar? En wil je werken aan je zelfbeeld? Doe dan zeker eens de spiegeloefening op NokNok.be, denk na over wat je de moeite vindt aan jezelf en probeer het luidop tegen jezelf te zeggen!

#samenveerkrachtig



3 OKTOBER

Even ontsnappen aan alle drukte? Bundel de krachten en trek er samen met je collega's, vrienden, familie of buren op uit tijdens een Te Gekke wandeling bij jou in de buurt en sta stil bij wat jullie bezighoudt in het leven!

Check het overzicht op www.tegekkewandelingen.be.

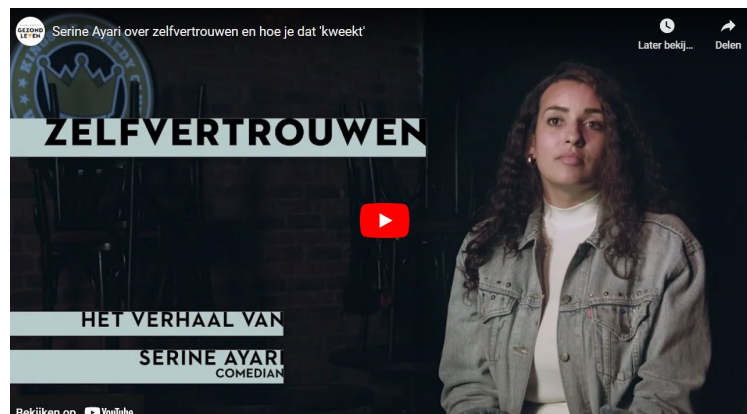
#samenveerkrachtig



4 OKTOBER

Weinig zelfvertrouwen? Daar kon stand-upcomedian Serine Ayari over meespreken. Haar tip? “Zoek uit waarom je niet in jezelf gelooft. En werk aan die specifieke dingen.”

#samenveerkrachtig



Video te delen via YouTube:

www.youtube.com/watch?v=0P8hdfLIQic&ab_channel=VlaamsInstituutGezondLeven

5 OKTOBER

Wat is jouw kracht? Ben je een luisterend oor, maak je de beste gebakjes, breng je mensen vaak aan het lachen of blink jij uit in een bepaalde sport...? Laat het ons weten en post hieronder jouw kracht!

#samenveerkrachtig



6 OKTOBER

Dit weekend, tijdens de Open Geestdagen, zet de geestelijke gezondheidszorg in heel Vlaanderen de deuren wijd open. Benieuwd welke activiteiten de zorgorganisaties voor geestelijke gezondheid in jouw buurt organiseren?

Neem een kijkje op www.opengeestdagen.be en ontdek wat er allemaal te beleven valt.

#samenveerkrachtig #opengeestdagen



7 OKTOBER

Hoog tijd om het straatbeeld te kleuren met wat fijne spreuken! Samen toveren we zoveel mogelijk **krachtige boodschappen op vensters en etalages**. Zo laten we voorbijgangers glimlachen of ontroeren we hen, en doen we hen nadenken over hun kracht. Want hé, je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn!

Doe jij ook mee aan spreuken in het straatbeeld? Post jouw foto op sociale media met de hashtags **#samenveerkrachtig** en **#naamgemeente!**



8 OKTOBER

Iedereen heeft z'n eigen sterktes. Toch kunnen we niet altijd even vlot benoemen waar we goed in zijn. Of hebben we er niet altijd evenveel aandacht voor. Je vrienden, familie of collega's kunnen jou helpen deze te ontdekken, maar je kan er ook zelf op zoek naar gaan aan de hand van deze oefening.

#samenveerkrachtig

<p>HOE LEER IK MIJN STERKTES KENNEN?</p> <p>SAMEN vliekrachtig</p>	<p>WAT ZIJN STERKTES?</p> <ul style="list-style-type: none">• Positieve karaktertrekken zoals enthousiasme, empathie, doorzettingsvermogen...• Dingen waar je goed in bent zoals fietsen, koken, planten verzorgen...• Het zijn vaak subtiele dingen die maar zelden een plekje in de spotlight krijgen. <p>SAMEN vliekrachtig</p>	<p>GA OP ZOEK NAAR JOUW STERKTES</p> <ol style="list-style-type: none">1. Zoek een lijst met sterktes en som op welke bij jou passen.2. Welke sterktes zet je in op moeilijke momenten (verlies, faalervaring)?3. Denk na over hoe je deze sterke kanten op een nieuwe manier kan inzetten. <p>SAMEN vliekrachtig</p>
<p>ROEP HULP IN</p> <ol style="list-style-type: none">1. Wat zijn mijn sterktes volgens jou?, stel deze vraag aan 3 personen die jou goed kennen.2. Geef hen enkele voorbeelden van sterktes zoals humor, leergierig, rechtvaardig, vriendelijk...3. Geef hen voldoende nadenktijd. Na een week kunnen de antwoorden erg verrassend zijn.4. Vraag waarom ze dat jouw sterktes vinden. <p>SAMEN vliekrachtig</p>	<p>WAAROM IS DAT BELANGRIJK?</p> <p>Je sterktes kennen en benoemen kan ervoor zorgen dat je...</p> <ul style="list-style-type: none">• meer energie krijgt• je beter in je vel voelt• jezelf verder kan ontplooien• anderen beter kan helpen• ontdekt welke zaken echt belangrijk zijn <p>SAMEN vliekrachtig</p>	<p>BEKIJK DE OEFENINGEN OVER STERKTES OP</p> <p>www.geluksdriehoek.be</p> <p>SAMEN vliekrachtig</p>

9 OKTOBER

1 op 4 mensen geeft aan zijn of haar kracht soms even kwijt te raken. Je niet goed in je vel voelen, dat kan iedereen gebeuren. Belangrijk is om erover te praten en hulp te zoeken.

Maak je je zorgen over iemand? Deze 4 signalen tonen dat het niet goed gaat met iemand.

#samenveerkrachtig



Video te delen via YouTube:
www.youtube.com/watch?v=btHpLZ5A1i0

10 OKTOBER

Vandaag in het Werelddag Geestelijke Gezondheid en loopt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid af. Heb je leuke foto's van jouw actie? Laat het ons weten hieronder! 🙌

Honger naar meer tips, oefeningen of getuigenissen rond veerkracht? Check www.geluksdriehoek.be. Tot volgend jaar!

#samenveerkrachtig

*Geen afbeelding of video.
We kiezen voor 'User Generated Content' onder de post.*

5 BIJLAGE 1: SPREUKEN

ZELFBEELD

- Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.
- Iedereen neemt me zoals ik ben. Nu ik nog.
- Wie straalt, loopt nooit in het donker.
- Jij bent mooi precies zoals je bent.
- Als je jezelf kent, ben je krachtig. Als je jezelf aanvaardt, ben je onoverwinnelijk.
- Je bent geweldig.
- Het is oké om je niet oké te voelen.
- Wees geduldig met jezelf. Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.
- Niet perfect, maar uniek.
- Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.
- Het leven is kort, lach terwijl je nog tanden hebt.
- Een glimlach is een facelift die voor iedereen betaalbaar is.
- Hier mag je lachen.
- Een glimlach past altijd.
- Beter afgewezen worden om wie je echt bent, dan geaccepteerd te worden om wie je niet bent.
- Talent bezitten is mooi. Talent ontdekken in een ander is nog mooier.
- Talent is een aangeboren geluk. Maar het is ook een talent om dat te gebruiken.
- Je best doen is veel belangrijker dan de beste zijn.
- Problemen zijn er alleen maar om talenten aan te wakkeren, om ons een kans te geven.
- Ik heb geen speciaal talent. Ik ben slechts nieuwsgierig. *Einstein*
- Als iedereen hetzelfde denkt, denkt niemand.
- Ik vind jou geweldig. Nu jij nog.
- Wees de verandering die je in de wereld wilt zien. *Ghandi*
- Zelfvertrouwen is geloven dat je een kracht bezit, sterker dan je angst.
- If you think you are weird, you are:
Wonderful
Exciting
Interesting
Real
Different



DURF, ZELFVERTROUWEN

- Winnaars zijn verliezers die niet opgeven.
- Als je kwetsbaar bent, zien mensen ook je kracht.
Als je enkel kracht uitstraalt, bouw je een muur om je heen.
- Minder doen, meer zijn.
- Je weet nooit wat je kunt, tot je het probeert.
- Pak de zon en straal.
- Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je.
- Je kunt meer dan je durft.
- Als je valt ... raap dan iets op.
- Ook als je strompelt, ga je vooruit.
- Wie geen fouten maakt, maakt meestal niks.
- Door achter te laten wat je niet meer nodig hebt, creëer je ruimte om te vinden wat jou vooruit brengt.
- Als je altijd probeert gewoon te doen, kom je nooit te weten hoe fantastisch je zou kunnen zijn.
- 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.
- Toon je sterkste kant. Vraag hulp.
- Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!
- Wat zou je doen als je zou durven?
- Kwetsbaarheid durven tonen, maakt je een sterk persoon.
- Het zijn de donkere momenten wanneer je erachter komt hoe sterk je bent.

MOTIVATIE, POSITIVITEIT

- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Veel pluimen geven sterke vleugels.
- Wees een regenboog in iemands wolk.
- Zeg 't gewoon eens als 't goed is.
- Kracht gaat tegen wiskunde in. Je moet het delen om het te vermenigvuldigen.
- Het beste medicijn, is 3 x daags een complimentje.
- Kijk positief en je ziet beter.
- Als je denkt dat alles tegen zit, denk dan eens opnieuw.
- Als je iets niet kan veranderen, verander dan je denkwijze.
- Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt. Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.
- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Zelfs als niemand je dat zegt, hou je mee de wereld recht.
- Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.
- Ik ben er nog niet, maar ik ben er dichterbij dan gisteren.

- Geloof in die ene reden waarom het wel kan.
- Als je moed je weer eens in de schoenen zakt, ga dan op je kop staan.
- Als woelig water tot rust komt, wordt het vanzelf helder.
- Zelfs de laatste loper in een wedstrijd is voor al diegenen die niet lopen.
- Succes begint aan het einde van je comfortzone.
- Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!
- Trek iets positiefs aan, dat past altijd.
- Wat de rups het einde noemt, noemt de rest van de wereld een vlinder.
- Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.
- Vertrouw op je kracht en vier het leven.
- Helpen is iemand de kracht geven zelf iets aan het probleem te doen.
- Piekeren neemt de zorgen van morgen niet weg, maar wel de kracht van vandaag.

