

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	4
2 INLEIDING	9
2.1 JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG.....	9
2.2 REGIONAAL ACCENT LOGO MIDDEN-WEST-VLAANDEREN.....	9
2.3 TIJD VOOR ACTIE.....	10
2.4 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK	11
2.5 WIST JE DAT	11
2.6 AAN DE SLAG.....	12
3 KIJK	13
3.1 SPREUKENACTIE	14
3.1.1 NIEUW: SPIEGELSTICKER MET EEN KRACHTIGE BOODSCHAP.....	14
3.1.2 CAMPAGNEAFFICHES MET KRACHTIGE SPREUKEN	14
3.1.3 VEERKRACHTIGE MAGNEET	15
3.1.4 E-MAILBANNERS.....	15
3.1.5 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN	16
3.2 NOG MEER VISUELE MATERIALEN ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID.....	20
3.2.1 GELUKSDRIEHOEK	20
3.2.2 GOED-GEVOEL-MUUR EN -BOOM	20
3.2.3 NOKNOK.....	21
3.2.4 WARME WILLIAM.....	21
3.2.5 TE GEKI!?	22
3.2.6 ANDERE MATERIALEN	23
4 BEWEEG	24
4.1 SPREUKENWANDELING.....	25
4.2 GELUKSWANDELING	25
4.3 TE GEKKE WANDELING	26
4.4 WARME WILLIAM-WANDELING	27
4.5 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN.....	27
5 BELEEF	29
5.1 WORKSHOPS ‘GELUKSDRIEHOEK’	31
5.2 WORKSHOP ‘SAMEN VOOR MEER GELUK IN DE KLAS!’	32
5.3 HERSTELACADEMIES.....	32
5.4 WORKSHOP ‘VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN’	33
5.5 WORKSHOP ‘EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT’	33
5.6 WEERBAARHEIDSTRAINING.....	34

5.7	TRAININGSATELIERS	34
5.8	THEATER 'GELUK OP GROOTMOEDERS WIJZE'	35
5.9	OPEN GEESTTOURNEE 'HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES'	36
5.10	THEATER 'CHARLIE BRAVO'	36
5.11	THEATER 'AWEL, DAT LUCHT OP!'	38
5.12	THEATER 'HET SCHAAP VAN VLAANDEREN'	38
5.13	GROEPSAANBOD MIND-SPRING VOOR VLUCHTELINGEN, ASIELZOEKERS EN MIGRANTEN 39	
5.14	IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN.....	39
6	VERBIND	43
6.1	VERBIND KINDEREN EN JONGEREN MET HAPPY SNACKS.....	44
6.2	COMPLIMENTENACTIE 'GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE'	45
6.3	WARME WILLIAM.....	46
6.4	TE GEK!?-SCHOLENAANBOD.....	50
6.5	TALENTENDAG	50
6.6	BUURTSPOORT	51
6.7	STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS.....	51
6.8	BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE	52
6.9	KWARTIERMAKEN - MULTIOGEM	53
6.10	MIJN STRAAT	53
6.11	ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER	53
6.11.1	LETS	54
6.11.2	AAN DE SLAG MET HOPLR	54
6.12	IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN.....	55
7	Communicatie	58
7.1	Enkele communicatie-afspraken	58
7.2	Communiqueer mee!.....	59
7.2.1	Oproep aan lokale organisaties om deel te nemen	59
7.2.2	Redactioneel artikel voor magazines, tijdschriften, ... (voor eindpubliek)	60
7.2.3	Berichten voor sociale media (voor eindpubliek)	62
7.3	Registreer je activiteiten via UiT in Vlaanderen	68
8	BIJLAGE 1: SPREUKEN	70

1 INSCHRIJFFORMULIER

Doe je mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Laat ons weten welke actie jij rond de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid organiseert, en 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 schrijf graag in voor de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Wij plannen volgende acties:

- Omschrijving acties: (naam, korte omschrijving, doelgroep, datum, meewerkende partners)

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
Lesmap 5 ^e en 6 ^e leerjaar
Lesmap secundair
Totebag
Pin
Zonnebril
Jaarkalender
Handpop SOKO
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 heb interesse in volgend aankoopmateriaal (WISSEN WAT JE NIET WENST):

Warme William bank

Boek SOKO

Gelukswandeling panelen

Happy Snacks lager onderwijs

Happy Snacks secundair onderwijs

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

Geluksdriehoek

 Roll-up banner

 Happy Snacks lager onderwijs

 Happy Snacks secundair onderwijs

 Kamishibai-vertelplaten 1^e graad lager onderwijs

 Wel in je vel-spel 1^e graad secundair onderwijs

 Vind-ik-leuk-box voor jeugdverenigingen

Goed-gevoel-muur

Goed-gevoel-boom

Warme William

 Spandoek

 Verkleedpak

 Opblaasbare pop

 Vragenspel

 Lesmap 5^e en 6^e leerjaar

 Lesmap secundair onderwijs

 Boek SOKO

 Lesmap SOKO

Lesmap Binnenste Buiten

Bibliotheekbox

Prikkelbox

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

Spreukenwandeling

Geluksdriehoek

Promofilmmpjes

Gelukswandeling

Lespakket

Goed-gevoel-muur

NokNok

Promofilmpje

e-mailbanner

Warme William

Vragenspel

Luistertips

Wandeling

Lespakket en miniseries ED TV

Instructies om een luisterkamer in te richten

Lesmap SOKO

Lesmap Binnenste Buiten

Complimentenactie

Ik wil graag een sessie organiseren

- Bezorg me de lijst met begeleiders voor de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje'
- Bezorg me de lijst met sprekers voor de infosessie 'Bouwblokken van geluk'
- Breng me in contact met het toneelgezelschap van 'Geluk op grootmoeders wijze'

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 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 te 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, dat de lokale besturen ook in de kijker kunnen zetten? Of een zaaltje dat gebruikt kan worden om een workshop in te verzorgen? 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 2023 een of meerdere acties te ondernemen rond 'Kracht'. Die acties kunnen zich richten op grotere levenskwaliteit, een betere mentale gezondheid én meer geluk bij inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen, studenten, buurtbewoners ...

Laat **iederéén** mee **kijken, bewegen, beleven** en met elkaar **verbinden** tijdens deze 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

De inspiratie staat gebundeld per soort actie: Kijk, Beweeg, Beleef en Verbind.

- 'Kijk' bevat visuele materialen, zoals affiches en stickers, om het (jaar)thema in de kijker te zetten.
- 'Beweeg' bevat acties rond wandelingen.
- Onder 'Beleef' staan workshops, lezingen en theatervoorstellingen die aansluiten bij het jaarthema.
- En tenslotte helpt 'Verbind' je op weg naar activiteiten die inzetten op ontmoeting en waardevolle connecties.

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 boordevol ideeën en voorbeelden.
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. Registreer jullie acties op www.samenveerkrachtig.be.
4. Maak gebruik van de communicatietoolkit op pagina 58 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 in het straatbeeld, in het klaslokaal, op kantoor, in etalages én zelfs op het toilet met onze nieuwe spiegelsticker! Ontdek ze vlug hieronder. Je vindt er ook andere visuele materialen over geestelijke gezondheid en inspiratie voor een leuke spreukenactie in jouw buurt.



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 etalages, toiletten, kledkamers 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 zichtbare plaatsen: in het lokaal dienstencentrum, op school, bij de bakker, in de supermarkt ... 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 doelgroep.

- ✓ Digitaal: [3 e-mailbanners](#)



3.1.5 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Andere spreukideeën, 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) in het straatbeeld. Bij de bakker, de buurtwinkel, de bib, de school, het woonzorgcentrum of bij een enthousiaste buurtbewoner: elk raam van jong en oud komt in aanmerking!

- 👍 In [Mortsel](#) bepaalden de inwoners van welke spreuk er een affiche werd gemaakt in het stadsmagazine.
- 👍 In [Herentals](#) deelden ze de affiches van de [spreukenwandeling](#) uit aan de lokale handelaars om op de vitrines te plakken.

Straten vol spreuken

Ga samen met scholen, jeugdbewegingen, buurtbewoners én hun kinderen creatief aan de slag met krijt en versier de straten met krachtige, positieve spreuken (zie bijlage 1) en mooie krijttekeningen.

- 👍 In [Oudenaarde](#) vulden de straten zich bij de start van de coronapandemie met krijtpoëzie.
- 👍 Ook in Turnhout fleurden ze de straten op. Zie hier [de oproep die stad Turnhout publiceerde](#).



Spreuken in graffiti

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

Een krachtboom

Doop een boom om tot krachtboom. Hang er tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid spreuken (zie bijlage 1) aan die in het teken van kracht staan. En laat voorbijgangers hun favoriete spreuk uit de boom plukken.

👍 In het Sociaal Huis van [Bredene](#) schreven mensen hun eigen 'superkracht' op een blaadje, om dit vervolgens in de krachtboom te hangen.



Tip: Werk met duurzame materialen, zoals (gegraveerde) houten plaatjes, zodat de spreuken niet zomaar in de omgeving 'verdwijnen'.

Tip: Je kan er ook een wensbos of complimentenbos van maken, zoals in [Berlare](#).

Boeken vol spreuken

Organiseer een heuse spreukenattack in de bib. Verspreid in de boeken van de bib kleine briefjes met krachtige spreuken (zie bijlage 1). Schrijf op de achterzijde van het briefje dat de persoon die de spreuk ontvangt het briefje moet terugsteken in één van de gelezen boeken. Zo creëer je een ketting van geluXsmomentjes.

👍 In de bibliotheek van [Koksijde](#) werd in oktober 2022 een heuse spreukenattack georganiseerd.

- 👉 In de bibliotheek van [Retie](#) troffen lezers boeken aan waarin boekenleggers zaten met een positieve boodschap. Op hun beurt konden ze voorgedrukte of zelf geschreven boekenleggers achterlaten voor andere bezoekers.



Tip: Je kan dit ook doen tussen kranten in de plaatselijke koffiebar, of tussen de folders van het lokaal dienstencentrum.

Bijzondere parkeerboetes

Iedereen kent het wel, dat angstige gevoel als er een briefje onder je ruitenwisser zit. Toch geen parkeerboete hé?! Neen, van 1 tot 10 oktober zitten jouw favoriete spreuken onder de ruitenwisser. **Tip:** Informeer of de regelgeving dit toelaat binnen jouw gemeente of organisatie.

- 👉 Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 deelde men in de [ELZ Dender](#) 'veerkracht'-parkeerboetes uit om het belang van een goede geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker te zetten.



Lieve postkaartjes

Ontwerp samen met een school, jeugdbeweging, grafisch ontwerper, illustratrice ... mooie postkaartjes met je favoriete spreuken en verspreid die in brievenbussen in de buurt.

- 👉 In [Herentals](#) ontwierp de communicatiedienst in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid digitale postkaarten met spreuken er op.

Spreuken op deurhangers

Een toffe spreuk als binnenkomer? Dat kan! Met deurhangers waar een spreuk op staat. Ontwerp en bedruk ze zelf, of ga een samenwerking aan met de plaatselijke school, kunstacademie ...

- 👉 In de [regio Antwerpen](#) werden deurhangers verspreid rond het bouwblok ‘goed omringd zijn’ van de geluksdriehoek. Een krachtige boodschap!



Gevoelsmuur

- 👉 In [Oostende](#) ging er een ‘gevoelsmuur’ rond in de stad. Voorbijgangers werden uitgenodigd om na te denken over hun gevoel en wat hen kracht geeft.



Een spreukige combinatie

Je kan ook voor een combinatie van bovenstaande en/of andere spreukenacties kiezen.

- 👉 Waarom je beperken tot 1 medium? In de regio Zenneland werd er tijdens de vorige editie een [gedichtenbundel](#) verspreid via verschillende dragers: raamstickers, QR-codes, spandoeken, postkaarten ...
- 👉 In [Praxis P](#) kozen ze ervoor om te werken met een veerkrachtballon, een veerkrachtvenster én de actie ‘Op zoek naar een mooie boodschap’. Dit laatste omvatte een plattegrond met boodschappen om mee te nemen.



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.

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: [promofilmpjes](#), [gelukswandeling](#)

Specifiek voor onderwijs:

- ✓ Gratis uitleenmateriaal: Happy Snacks [lager](#) of [secundair](#) (ook aankoop mogelijk), [Kamishibai-vertelplaten 1^e graad lager](#), [Wel in je vel-spel 1^e graad secundair](#) (ook aankoop mogelijk)
- ✓ Digitaal: [lespakket](#)



3.2.2 GOED-GEVOEL-MUUR EN -BOOM



Een stukje muur vrij tijdens een activiteit, aan het onthaal of in je school? Installeer een [Goed-gevoel-muur](#). Een muur met kleine gelukjes. Maak hem ook interactief. Voorzie post-its of tekenpapier om kleine gelukjes neer te pennen en aan de Goed-gevoel-muur te kleven. Liever geen muur? Kies dan voor de [Goed-gevoel-boom](#).

- ✓ Gratis uitleenmateriaal of vraag hem digitaal

3.2.3 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](#)
- ✓ Gratis uitleenmateriaal: [vind-ik-leuk-box voor jeugdverenigingen](#)



3.2.4 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?

Algemene materialen:

- ✓ Gratis drukwerk: [affiches](#), [folders](#), [deskbeertjes](#), [postkaarten](#), [lesmap 5^e en 6^e leerjaar](#), [lesmap secundair onderwijs](#)
- ✓ Gratis uitleenmateriaal: [spandoek](#), [pak](#), [opblaasbare pop](#), [vragenspel](#)
- ✓ Gratis gadgets: [totebags](#), [pins](#), [zonnebrillen](#), [jaarkalenders](#) (beperkte hoeveelheden, bijv. personeel die pin draagt, gadget als prijs in wedstrijd ...)
- ✓ Digitale materialen: [vragenspel](#), [luistertips](#), [Warme William-wandeling](#)
- ✓ Aankoop: [bank](#)

Specifiek voor onderwijs:

- ✓ Gratis drukwerk en uitleenmateriaal: [lesmap 5^e en 6^e leerjaar](#), [lesmap secundair onderwijs](#)

✓ Digitale materialen: [lespakket en miniseries ED TV](#), [instructies om een luisterkamer in te richten](#)

✓ Voor 4- t.e.m. 7-jarigen: [SOKO](#)

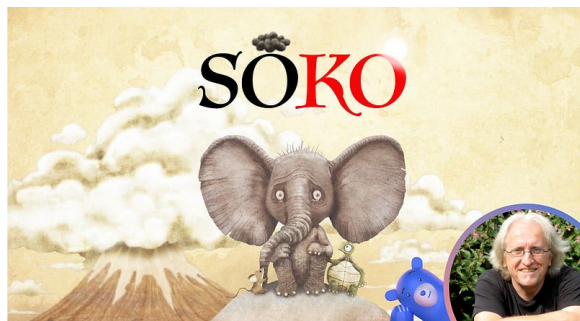
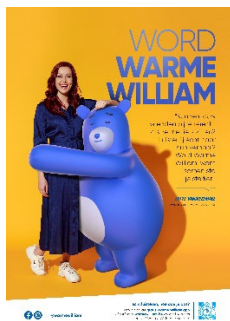
✓ boek van Marc De Bel: uitleenbaar bij ons, of [aankoop](#)

✓ lesmap: uitleenbaar of [digitaal](#)

✓ handpop: gratis verkrijgbaar bij ons

✓ Voor 3^e graad lager onderwijs en 1^e en 2^e graad secundair: [#binnenstebuiten Binnenste Buiten](#)

✓ lesmap: uitleenbaar of [digitaal](#)



👍 In oktober 2022 was Warme William een hele maand op bezoek in de bibliotheek van [Retie](#). Via verschillende activiteiten leerden kinderen en jongeren de blauwe beer kennen.

3.2.5 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](#).



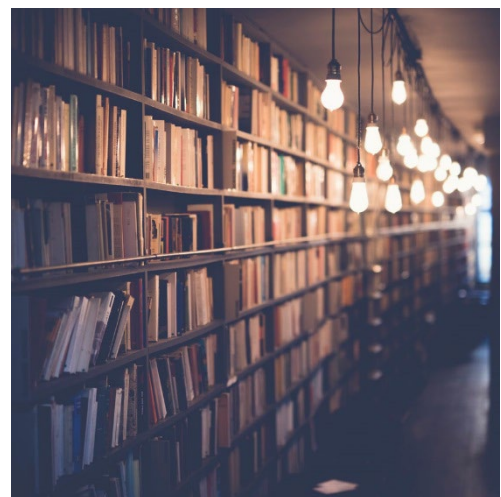
3.2.6 ANDERE MATERIALEN

BIBLIOTHEEKMATERIAAL

Alle promotiematerialen zijn natuurlijk bruikbaar in de bibliotheek. Maar daarnaast hebben we enkele materialen in huis, specifiek voor de bib:

Een bibliotheekbox; een snuisterbox met materialen die je kan ophangen of verspreiden in de bib. De box bevat ook een inspiratiegids om het thema in de kijker te zetten in de bib.

- ✓ Gratis uitleenbaar: box
- ✓ Digitaal materiaal: bijhorende [inspiratiegids](#)



GEZOND WERKEN PRIKKELBOX



Heb je een gezondheidsbeleid naar je personeel of wil je er in de toekomst werk van maken? Ben je op zoek naar inspiratie om aan de slag te gaan? Ontleen onze [Gezond werken prikkelbox](#) en maak zo kennis met de beschikbare methodieken en materialen om gezondheid in de kijker te zetten op je werkvloer. In de box vind je ook een overzicht van organisaties waar je terecht kan voor ondersteuning. De box bestaat uit 7 themaboxen, waaronder eentje rond veerkracht.

- ✓ Gratis uitleenbaar: box

4 BEWEEG

Regelmatige lichaamsbeweging, zoals wandelen, heeft voordelen. Het verbetert de gezondheid op fysiek, emotioneel en mentaal vlak. Door voldoende beweging kan je beter omgaan met uitdagingen die het leven met zich meebrengt, vergroot jouw zelfvertrouwen en verbetert jouw stemming en humeur. Kortom, bewegen versterkt jouw kracht.

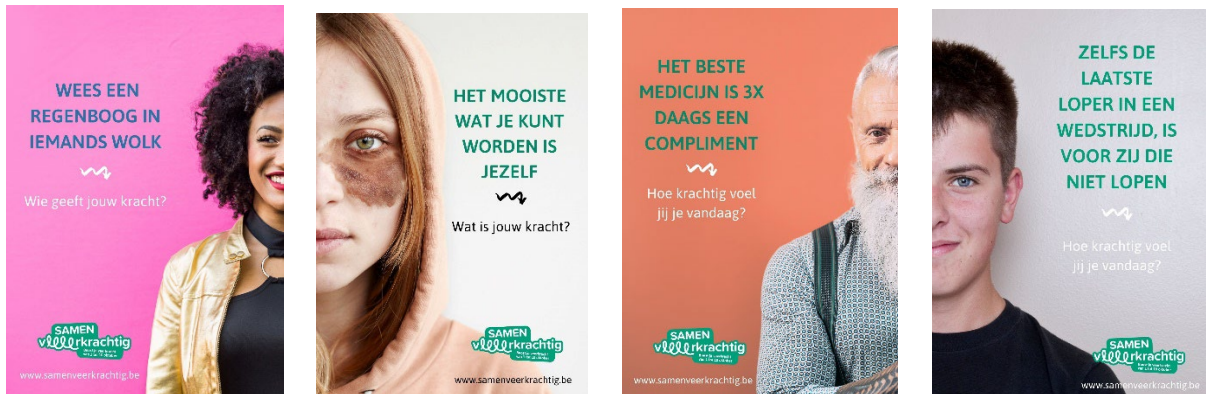
Organiseer een wandelactiviteit en laat de deelnemers de kracht van beweging ervaren.



4.1 SPREUKENWANDELING

Doe je mee aan de spreukenactie? Stippel een route uit langs de spreuken en maak deze route bekend.

Wil je jouw wandeling opsmukken? Gebruik de [downloadbare affiches](#) en hang zo extra spreuken op jouw route.



- 👉 Of koppel er een wedstrijd aan vast, zoals ze deden in [Nieuwpoort](#). Zet bepaalde letters van de spreuk in een kleur. De letters vormen samen een woord.

4.2 GELUKSWANDELING

Met een gelukswandeling trakteer je deelnemers (16+) naast een frisse neus, ook op een meet-and-greet met de geluksdriehoek. Stap voor stap ontdekken wandelaars de verschillende bouwblokken en oranje bol terwijl ze door hun favoriete stad of natuurgebied kuieren. De doelopdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke maar inspirerende ervaring.

Je kan de gelukswandeling overal doen: op school, in een woonzorgcentrum of ziekenhuis ... Heb je geen grote tuin, en kan je geen affiches kwijt in de gangen van je organisatie? Doe dan bijv. zoals WZC De Bottelarij uit Kortemark en verwerk de opdrachtenborden in je presentaties tijdens de animatie voor de bewoners.



- 👉 In Temse werd een [geluक्सwandering](#) aangelegd rond de potpolder in Tielrode.
- 👉 Logo Gezond+ organiseerde voor hun personeelsteam de [geluक्सwandering](#). Ze schreven hun ervaringen neer.

4.3 TE GEKKE WANDELING

Te Gek!? roept iedereen op om de (wandel)schoenen aan te trekken. Zo willen ze niet alleen psychische kwetsbaarheid meer bespreekbaar maken, maar kan iedereen ook op zijn of haar niveau een stap zetten naar een betere geestelijke gezondheid.

- ✓ Een overzicht van de reeds bestaande Te Gekke wandelingen vind je [hier](#).
- ✓ Wil je aan je wandeling een Samen Veerkrachtig-tintje geven? Tips vind je in de [Gids voor Veertochten](#).
- ✓ Op www.tegekkewandelingen.be staan een aantal geestige audiowandelingen met een zitbank als startpunt. Misschien kan deze zitbank ook wel het startpunt van jullie groepswandeling zijn?
- ✓ Geef aan elke wandelaar een [Te Gekke veertochtboekje](#) mee, zodat ze al wandelend aan hun veerkracht kunnen werken.
- ✓ Registreer je Te Gekke wandeling op <https://www.tegek.be/te-gekke-wandelingen/organiseer-een-wandeling> voor nog meer zichtbaarheid.



- 👉 In het Mechels Broek vond op 1 oktober 2022 de lancering plaats van een heuse Te Gekke wandeling, met als afsluiter een babbel met versnapering in het lokale veldcafé.

4.4 WARME WILLIAM-WANDELING

Praten over je gevoelens kan zo opluchten, maar toch is dat niet altijd even makkelijk. Wat je dan nodig hebt, is een Warme William: iemand die oprecht naar je luistert. Op deze wandeling neemt Warme William je mee op tocht, zodat ook jij een Warme William kan worden.

Onderweg geeft hij opdrachten en tips rond écht leren luisteren en leren verbinding maken met anderen en jezelf. Want je kwetsbaarheid durven delen, daar schuilt pas echt kracht in! Vraag de Warme William-wandeling bij ons op.

- 👍 [Hooglede](#) organiseerde vorig jaar een Warme William-wandeling en zette daarbij vooral in op intergenerationeel werken. Ze betrokken al hun scholen.
- 👍 In [Westerlo](#) werd een Warme William-wandeling georganiseerd tijdens een actiemaand in oktober 2022. De actiemaand focuste op het samenbrengen van 3 pijlers, namelijk geestelijke gezondheid, beweging en bos.



4.5 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Dans maar

Bewegen om onze geestelijke gezondheid een boost te geven kan ook via dansen.

- 👍 In [Leuven](#) veranderde het Martelarenplein in een dansvloer voor jong en oud.



Herstelacademie

- 👍 De herstelacademie in Diest organiseerde onder de noemer '[Ik zie, ik zie wat jij niet ziet](#)' een wandeling rond zintuigbeleving, waaruit een krachtig 'samengedicht' voortvloeide.

Babbelbaden

- 👍 In [Retie en Mol](#) vonden Babbelbaden plaats. Op deze laagdrempelige wandelingen kunnen de deelnemers nieuwe mensen leren kennen.

Rouwverwerking

- 👍 Een sterrenwandeling in [Westerlo](#) bood extra kracht aan ouders, broers, zussen, grootouders ... die een kindje verloren.

Samen op stap naar veerkracht

- 👍 In [Zutendaal](#) vond een wandeling plaats voor inwoners met als focus taboedoorbreking rond psychische kwetsbaarheid.

Wandeling langs hulporganisaties

- 👍 In 2021 zette het netwerk geestelijke gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen enkele acties op, waaronder een wandeling. Je wandelt langs verschillende organisaties die de geestelijke gezondheid versterken. Via filmpjes stellen de organisaties zichzelf voor. De organisaties hebben allemaal een link met mentaal welbevinden: gaande van het voorzien van ontmoetingsmomenten, het bieden van een luisterend oor, gericht kunnen doorverwijzen, een losse babbel tot hulpverlening, begeleiding en opvolging. Meer weten? Check hier de [website](#)! Of lees de artikels in het [Nieuwsblad](#) en de [Krant van West-Vlaanderen](#).



Tip: Volg het voorbeeld van de Kempen en koppel een beweegactie aan een ruimer event. Tijdens het startmoment van het project [Warme Noorderkempen](#), dat werd gehouden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke gezondheid in 2022, werden de 5 Warme Noorderkempen-wandelingen gelanceerd.

5 BELEEF

Organiseer een workshop, lezing of theatervoorstelling. Help mensen zo hun kracht te ontdekken, sterker in hun schoenen te staan en meer ...



TIP | Organiseer je een activiteit? Voorzie dan de postkaartjes met hulplijnen. Zo weet elke deelnemer 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 de drukprijs van € 0,05/stuk.



[Jongeren - kameleon](#)



[Jongeren - regenboog](#)



[Volwassenen - eendje](#)



[Volwassenen - poes](#)

5.1 WORKSHOPS ‘GELUKSDRIEHOEK’

WAT?

Een vernieuwend en helder model dat een antwoord geeft op de vragen ‘Geluk, wat is dat nu eigenlijk?’ en ‘Wat kan ik doen om gelukkig(er) door het leven te gaan?’.



In verschillende workshopformats leer je het antwoord op deze vragen kennen.

- [Geluk zit in een klein driehoekje](#) - workshop voor burgers, personeel ... (live of online op vraag van een organisatie, duur: 3u) of via een [e-learning](#)
- [Bouwblokken van geluk](#) - Infosessie voor burgers, personeel (live of online, duur: 1u)
- [De geluksdriehoek: wat en hoe?](#) - workshop voor professionals om de geluksdriehoek als professional te gebruiken (live of online op vraag van een organisatie) of via een [e-learning](#)

VOOR WIE?

Er is zowel een aanbod voor burgers als voor professionals.

KOSTPRIJS?

Afhankelijk van de gekozen formule.

MEER INFO?

Vraag de workshop ‘Geluk zit in een klein driehoekje’ of de infosessie ‘Bouwblokken van geluk’ bij ons aan. Je krijgt vervolgens een lijst met opgeleide begeleiders. En kan onderling praktische afspraken maken. Richtprijs is € 85/uur + kilometervergoeding.

Vraag de workshop ‘De geluksdriehoek: wat en hoe?’ aan bij [Gezond Leven](#).

Verspreid de e-learning.

5.2 WORKSHOP ‘SAMEN VOOR MEER GELUK IN DE KLAS!’

WAT? In deze workshop worden leerkrachten meegenomen in de wereld van geluk: welk stuk van geluk kan je in handen nemen? En hoe kun je hiermee aan de slag in de klas? [Gezond Leven ontwikkelde kant-en-klare materialen, spelvormen, methodieken ...](#) die leerkrachten hierbij kunnen helpen én die aantonen dat op regelmatige basis aan de slag gaan met geluk ook gewoonweg leuk kan zijn! Tijdens deze vorming ontdek je alle mogelijkheden voor ‘meer geluk in de klas’.

VOOR WIE? Leerkrachten lager en secundair onderwijs

KOSTPRIJS? Fysieke vorming (interactief, aan de slag met de materialen, 3u): € 435
Digitale vorming (1u30): € 250

MEER INFO? Via [deze link](#) vind je meer info en kan je de workshop aanvragen.

5.3 HERSTELACADEMIES

WAT? Een HerstelAcademie voorziet een open cursusaanbod rond diverse thema’s die te maken hebben met psychisch herstel, en richt zich in de eerste plaats naar iedereen die wil werken aan zijn/haar psychisch herstel.

VOOR WIE? Mensen die werken aan hun psychisch herstel, naasten, vrienden, familieleden, (toekomstige) hulpverleners ...

KOSTPRIJS? Gratis of lage kostprijs

MEER INFO? www.herstelacademie.be

Neem contact op met de HerstelAcademie in jouw buurt voor een aanbod op maat, of maak het aanbod van de HerstelAcademie mee bekend.

👉 Het is in sommige regio’s ook mogelijk om HerstelAcademies voor jongeren te organiseren. Er vonden er al 2 plaats in [Kenniscentrum ARhus](#) in Roeselare en [Gent](#).

5.4 WORKSHOP ‘VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN’

WAT? Er komen in onze maatschappij voortdurend dingen op je af. Denk maar aan de coronapandemie, de oorlog in Oekraïne ... Het brengt onzekerheid met zich mee als je overladen wordt met maatregelen, beslissingen en zo veel verschillende meningen. Op die momenten heb je houvast nodig. Tijdens deze workshop sta je stil bij moeilijke gevoelens: twijfel, onzekerheid, ongerustheid. Daarnaast zoek je naar de dingen in je leven die hoop en vertrouwen geven. Je onderzoekt hoe ze jou een houvast kunnen bieden in een onzekere periode. Het uitwisselen met elkaar over wat moeilijk is én wat vertrouwen schenkt, zorgt voor herkenning en verbinding.

Workshop van 2 uur.

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? € 400 + verplaatsingskosten

MEER INFO? [PRH | Vertwijfeling voelen, vertrouwen vinden](#)

Maak het aanbod van PRH - Persoonlijkheid en Relaties mee bekend. Informatie over alle cursussen van PRH vind je op www.prh.be.

5.5 WORKSHOP ‘EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT’

WAT? Wat is veerkracht eigenlijk? Over welke veerkracht beschik ik? Wat helpt me bij momenten mijn evenwicht te hervinden? Kan ik bewust(er) mijn veerkracht inzetten? In deze workshop ga je op zoek naar antwoorden op deze vragen en hoor je hoe anderen veerkracht ervaren in hun leven. Want ‘samen’ maakt meer ‘veerkrachtig’.

Workshop van 2 uur.

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? € 400 + verplaatsingskosten.

MEER INFO? [PRH | Een kwestie van veerkracht](#)

Maak het aanbod van PRH - Persoonlijkheid en Relaties mee bekend. Informatie over alle cursussen van PRH vind je op www.prh.be.

5.6 WEERBAARHEIDSTRAINING

WAT? De weerbaarheidstraining van ZITDAZO is speciaal ontworpen voor kinderen die willen groeien in hun zelfvertrouwen. Soms hebben kinderen een laag zelfbeeld, zijn ze niet weerbaar genoeg, zijn ze eerder verlegen, onzeker, piekeren ze vaak of maken ze moeilijk vrienden. In vele gevallen is het aanbod van ZITDAZO een eerste grote stap.

De assertiviteitstrainers zijn stuk voor stuk professionals die met grote zorg worden geselecteerd om onder de kwaliteitsvlag van ZITDAZO kinderen op een laagdrempelige manier te begeleiden.

VOOR WIE? De weerbaarheidstraining is geschikt voor kinderen vanaf de start van het eerste leerjaar (min. 6 jaar).

KOSTPRIJS? De kostprijs all in (3 kindsessies, 1 oudersessie en individuele opvolging) bedraagt € 185.

MEER INFO? Maak de weerbaarheidstrainingen van ZITDAZO mee bekend.

www.zitdazo.be/assertiviteitstraining

5.7 TRAININGSATELIERS

WAT? Een trainingsatelier van Arktos is een open aanbod voor kinderen en jongeren om te werken aan persoonlijke ontwikkeling, gelinkt aan een bepaald thema.

In ieder trainingsatelier ga je op een actieve manier aan de slag. Een trainingsatelier bestaat uit een aantal uren, verspreid over verschillende dagen.

Arktos biedt in haar verschillende regio's een aantal trainingsateliers aan.

Een greep uit het aanbod (let op, dit kan regionaal verschillen):

- AANDACHT IN ACTIE: op een positieve, weerbare manier leren opkomen voor jezelf
- BOUNCE: versterken van kritisch denken bij jongeren
- HOGER WAL: al zeilend jezelf en de ander leren kennen
- WOLF: back to basics je eigen kracht en creativiteit ontdekken
- EN ROUTE: onderweg jezelf leren kennen
- IN JE FLOW: mindful krachtiger in het leven staan

VOOR WIE? Voor kinderen en jongeren; specifiek voor BOUNCE ook voor ouders en eerstelijns werkers.

KOSTPRIJS? Verschillend per trainingsatelier.

MEER INFO? Maak het aanbod van Arktos mee bekend, of organiseer zelf een trainingsatelier voor de kinderen en jongeren uit jouw organisatie of gemeente. Meer info op de [website van Arktos](#).

Lokale inspiratie: [Aarschot Bounces Back](#)

5.8 THEATER 'GELUK OP GROOTMOEDERS WIJZE'

WAT? 'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje: een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Ook deze week. Op een ludieke manier brengen zij het thema geestelijke gezondheid naar voor. Aan de hand van de tips van de geluksdriehoek pakken ze hun eigen geestelijke gezondheid aan.

VOOR WIE? 'Geluk op grootmoeders wijze' is een toneelstuk voor en door ouderen. Het wordt gebracht door het gezelschap Letterhoutemse Toneelgroep dat bestaat uit 6 geëngageerde ouderen.

KOSTPRIJS? € 300 + verplaatsingskosten vanuit Letterhoutem.

MEER INFO? Geef ons een seintje en we brengen je in contact met de toneelvereniging. Je maakt dan onderling afspraken met het toneelgezelschap. Wil je graag een roll-up banner van de geluksdriehoek om je zaal aan te kleden? Of folders van de geluksdriehoek voor je publiek? Vraag er ons naar.



5.9 OPEN GEESTTOURNEE 'HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES'

WAT?

Tijdens deze Open Geesttournee brengen Mathias Vergels (beter bekend als 'Lowieke' uit Thuis) en zijn 'compagnon de route' Manu Huylebroeck, muziek (gitaar en zang) en verhalen uit hun eigen leven, én uit het boek 'Het komt voor in de beste families', dat op 16 februari 2023 verscheen. In de voorstelling komen thema's aan bod zoals kracht, hoop en de onmacht, angst en verdriet die je voelt wanneer blijkt dat een naaste een psychisch probleem heeft. Deze taboedoorbrekende voorstelling is een samenwerking tussen Te Gek!? en Similes.

Speelperiode: van 14 september tot 17 november 2023.

VOOR WIE?

Volwassenen

KOSTPRIJS?

Op aanvraag via marc@tegek.be

MEER INFO?

Heb je interesse in de voorstelling? Neem dan contact op via marc@tegek.be



5.10 THEATER 'CHARLIE BRAVO'

WAT?

Met 'Charlie Bravo' wil actrice Charlotte De Groof het taboe over emotioneel misbruik binnen het gezin bespreekbaar maken. Dit persoonlijke en zelfgeschreven verhaal gaat over een thema waarop momenteel nog een groot taboe rust. Ondanks het zware onderwerp is het een positieve voorstelling over moed, hoop, jezelf durven zijn en het geluk vinden.



VOOR WIE? Jongeren vanaf 12 jaar.

KOSTPRIJS? Afhankelijk van de gekozen formule.

2 opties:

1) Schoolbezoek:

Charlotte De Groof komt langs op je school met de beelden van haar voorstelling. Nadat de leerlingen de beelden te zien kregen, verzorgt actrice Charlotte een nabespreking met de leerlingen. Daar krijgen zij de kans om hun gedachten en gevoelens te delen en vragen te stellen. Wil je als school/leraar dieper ingaan op het thema? Dan kan je vrijblijvend gebruik maken van een interactieve nabespreking via het platform Kahoot en de bijhorende lesfiche die ontwikkeld werd door Te Gek!?

Prijs:

- 1 schoolbezoek (voor +/- 100 leerlingen): € 370 (excl. BTW en verplaatsingskosten)
- 2 schoolbezoeken/dag: € 520 (excl. BTW en verplaatsingskosten)

Benodigdheden: groot scherm + beamer

Te boeken via <https://www.tegek.be/webshop/scholen/schoolbezoek-charlotte-de-groof>

2) Live voorstelling (ook te boeken als avondvoorstelling)

Publieksaantal te bespreken.

Prijs:

- Avondvoorstelling: € 975 (excl. BTW en verplaatsingskosten)
- Schoolvoorstelling: € 900. Indien een 2^e voorstelling op dezelfde dag plaatsvindt, is de prijs voor de 2^e voorstelling € 750 (excl. BTW en verplaatsingskosten).

Benodigdheden: organisator voorziet techniek en catering. Het theatergezelschap brengt een technicus en een zendmicro mee.

Te boeken via <http://www.koortzz.be/nl/boek-nu/?artist=charlotte-de-groof>

MEER INFO? Boek dit theaterstuk om moeilijke vragen bespreekbaar te maken bij je leerlingen. Meer info via de [website van Te Gek](#).

5.11 THEATER 'AWEL, DAT LUCHT OP!'

WAT? Jongeren zitten dikwijls met vragen waar ze nergens mee terecht kunnen. Niet bij hun ouders, niet bij hun vrienden, niet bij hun leraars. Vragen waarbij ze zich echt heel ongemakkelijk voelen. Over pesten, lichamelijke veranderingen, hun schoolresultaten ... Toch zouden ze graag antwoord willen.

Dit toneelstuk werd in samenwerking met AWEL geproduceerd. Een organisatie waar men luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem.

VOOR WIE? Leerlingen van de eerste en tweede graad secundair onderwijs.

KOSTPRIJS? Eerste voorstelling: € 500 + BTW
Tweede voorstelling: € 450 (zelfde plaats, zelfde dag) + BTW

MEER INFO? Geef jongeren met deze voorstelling de kracht om bij problemen contact op te nemen met Awel.
Meer info via [deze website](#).

5.12 THEATER 'HET SCHAAP VAN VLAANDEREN'

WAT? Waar men gaat langs Vlaamse wegen, komen culturen elkaar tegen. En hoe! De één gaat door zijn dak van een tekeningetje, voor de ander volstaat een stukje stof om moord en brand te schreeuwen. Want Jan met de pet en Fatima met de hoofddoek: het is geen gemakkelijk huwelijk. Terwijl: gewoon respectvol samenleven, hoe moeilijk kan dat zijn?

Frank en Youssef gaan live en ongecensureerd de confrontatie aan. Vooroordelen, politieke correctheid, zwarte piet, halal slachten, asielbeleid, homoseksualiteit, vrijheid van meningsuiting, de rol van de vrouw en de hoofddoek ... Alle brandend actuele thema's passeren de revue. Clichés vliegen over en weer, maar worden telkens weer ontkracht.

Naast een 50 minuten durende voorstelling, is er ook een lesmap met ruimte voor voorbereiding op het theater en nabespreking.

VOOR WIE? Voor leerlingen uit het 4de, 5de en 6de jaar ASO, TSO, BSO en KSO.

KOSTPRIJS? Eerste voorstelling: € 1050 + reiskosten en BTW

Tweede voorstelling: 10% korting (zelfde plaats, zelfde dag)

MEER INFO? [Het Schaaap van Vlaanderen : O'kontreir \(okontreir.be\)](http://okontreir.be)

Boek als school dit theaterstuk om met de leerlingen te werken rond respectvol samenleven.

5.13 GROEPSAANBOD MIND-SPRING VOOR VLUCHTELINGEN, ASIELZOEKERS EN MIGRANTEN

WAT? Mind-Spring is een psycho-educatief groepsaanbod in eigen taal voor vluchtelingen, asielzoekers en migranten. Doel van het programma: verhogen van de mentale weerbaarheid vanuit hun eigen kracht en hen helpen de toekomst aan te pakken.

VOOR WIE? Voor vluchtelingen, asielzoekers en migranten. Belangrijk is dat het om een al bestaande groep gaat.

MEER INFO? Contacteer het CAW in jouw buurt voor meer info. Of bekijk de website [hier](#).

5.14 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Workshops

- 👍 Het lokaal bestuur van [Bornem](#) organiseerde een hartcoherentietraining, waarbij je leert hoe je jouw ademhaling kan beïnvloeden zodat je beter met stress kan omgaan en veerkrachtiger wordt.
- 👍 Het lokaal bestuur van [Dendermonde](#) organiseerde een WRAP-cursus, een tool waarmee je weer grip leert krijgen op je eigen leven, als dat door bepaalde gebeurtenissen is ontregeld.
- 👍 In de stad [Dendermonde](#) ging een sessie 'Bosbaden' door. Tijdens het bosbaden dompel je je met al jouw zintuigen onder in de natuur.

- 👉 Op woensdag 5 oktober 2022 organiseerde [TOV vzw uit Roeselare](#) een gratis workshopnamiddag 'Yes you can!'.
- 👉 Binnen het project '[De Warme Noorderkempen](#)' werden er tal van vormingen rond het thema 'kracht' aangeboden.

De Overkop-huizen in actie

- 👉 Het OverKop-huis in Genk organiseerde samen met ELZ Kemp en Duin een [Feel Good festival](#): een namiddag met workshops, animatie, een positivity-market en food & drinks voor jongeren van 14 tot 25 jaar.
- 👉 Het [OverKop-huis in Aalst](#) organiseerde stoelbabbels, een filmavond en een workshop rond veerkracht.



Marktactie

- 👉 Op de dinsdagmarkt in [Ninove](#) kon je een praatje slaan met de psychologen van het Sociaal Huis en de medewerkers van het Netwerk Geestelijke Gezondheid Aalst - Dendermonde - Sint-Niklaas, bij een warme kop soep én in het gezelschap van Warme William, die er ook groeipapier uitdeelde.
- 👉 Het lokaal bestuur [Dendermonde](#) organiseerde in het kader van hun overkoepelend project 'Top in je kop' de lancering van Warme William aan een marktactie met gratis soep.



- 👉 Het lokaal bestuur van [Herentals](#) staat samen met enkele partners jaarlijks op de vrijdagmarkt tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Bezoekers worden

aangesproken met de vraag ‘Hoe voel jij je vandaag?’ en worden aangemoedigd om een complimentje te geven aan iemand anders.



- Net zoals in veel lokale besturen in onze regio, vindt ook in [Bredene](#) jaarlijks een marktactie ‘Soep met babbeltjes’ plaats waarbij iedereen uitgenodigd wordt voor een kop warme soep en een praatje.

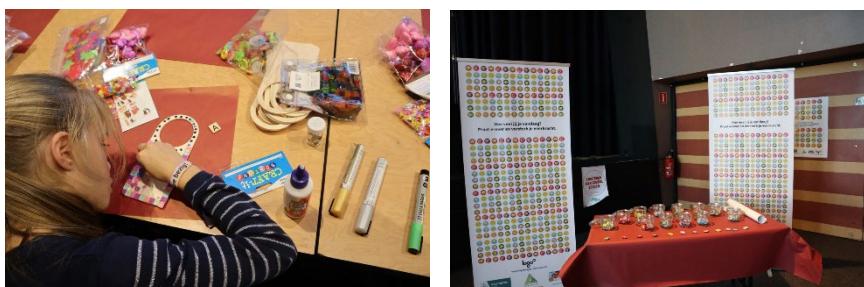


Inspiratiedag voor zorg -en welzijnsprofessionals

- De Hogeschool UC Leuven-Limburg (UCLL) organiseerde tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een [inspiratiedag ‘Veerkrachtig in de Geestelijke Gezondheidszorg’](#).

Jong en (samen) veerkrachtig Blankenberge

- Op zaterdag 1 oktober 2022 trapte [Huis van het Kind Blankenberge](#) de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid af met een evenement voor jongeren en hun ouders: een boeiende namiddag met allerhande workshops en ruimte voor een warme babbel.



Gezinsdag van de veerkracht

- 👉 In Heverlee konden gezinnen genieten van allerlei gratis activiteiten rond het thema veerkracht in het vernieuwde [Ankerpunthuis](#) (centrum voor begeleiding van kinderen, jongeren en hun ouders). Je kon deelnemen aan talentenateliers, crea-standjes, huiskamergesprekken, yomiqi (yomiqi is een afkorting voor Yoga, Mindfulness, Qi Gong en Tai Chi), workshops voor kinderen en jongeren, yomiqi bosbaden, een voorstelling van het doeboek rond welbevinden ... én genieten van een hapje en een drankje aan het kampvuur.

De lokale radio

- 👉 Het wekelijkse thema-uurtje van de lokale radio [Radio Zeventiendorpen](#) werd gewijd aan mentaal welbevinden.

6 VERBIND

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



6.1 VERBIND KINDEREN EN JONGEREN MET HAPPY SNACKS

WAT?

Geluk is er om te delen, net zoals de Happy Snacks. Happy Snacks zijn geluksinterventies die je kan inzetten om rond mentaal welbevinden of geluk te werken. Elke Happy Snack zet expliciet in op 1 van de 12 competenties van de [geluksdriehoek](#). Met deze kleine, fijne werkvormen kan je echt het verschil maken in de klas. Want ... geluk zit in de kleine dingen, niet?



In de Happy Snacks-does vind je 48 kaartjes. Alle bouwblokken van de geluksdriehoek komen aan bod. Elke kaart is dus anders en beschrijft een werkvorm die je eenvoudig kan inzetten in je klas. Hoe? Door simpelweg de QR-code te scannen en het digitale stappenplan te volgen.

VOOR WIE?

Leerkrachten lager en secundair onderwijs (en andere professionals die werken met kinderen en jongeren).

KOSTPRIJS?

€19 aankoop, of gratis uitleenbaar.

AAN DE SLAG!

Leen een doos uit bij ons, blader door de [werkvormen](#) of [bestel je Happy Snacks-toolkit](#) via de webshop van Gezond Leven.

6.2 COMPLIMENTENACTIE 'GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE'

WAT?

Met de actie 'Geluk zit in een klein complimentje' moedig je iedereen aan om extra waardering te tonen aan collega's, zorgverleners, leerlingen, familie of vrienden.



VOOR WIE?

Alle partners kunnen met de actie aan de slag. Voor elk wat wils.

KOSTPRIJS?

De scheurblokjes zijn verkrijgbaar aan inkoopprijs, nl. € 1/stuk.

De postkaartensets ook, aan € 0,75/set.

Het complimentenspel is gratis uitleenbaar.

Alle andere materialen zijn gratis digitaal beschikbaar.

AAN DE SLAG!

>> **Voor secundair onderwijs en volwassenen**

[Complimentenaffiche molspel](#)

[De molfiche](#)

[Affiche 'Complimentjes afscheuren'](#)

[Stickers](#)

[E-cards](#) gratis via de link te versturen

[Complimentenscheurboekje](#) > ook gedrukt verkrijgbaar aan € 1/boekje
(laatste stuks)

[Set van 10 complimentenkaartjes](#) > ook gedrukt verkrijgbaar aan € 0,75/set

>> **Voor lager onderwijs**

[Complimentenaffiche](#)

[Stickers](#)

>> **Voor kleuteronderwijs**

[Complimentenspel](#) met [lesfiche](#) > gratis uitleenbaar
[Stickers](#)

>> Promomaterialen

[Visual 1](#), [visual 2](#), [visual 3](#), [visual 4](#), [visual 5](#)

[Emailbanner 1](#), [emailbanner 2](#), [emailbanner 3](#), [emailbanner 4](#), [emailbanner 5](#), [emailbanner 6](#), [emailbanner 7](#)

[Facebookbanner 1](#), [facebookbanner 2](#), [facebookbanner 3](#), [facebookbanner 4](#), [facebookbanner 5](#), [facebookbanner 6](#), [facebookbanner 7](#)

[Teamsachtergrond 1](#), [teamsachtergrond 2](#), [teamsachtergrond 3](#)

[Redactionele teksten en social media - berichten](#)

Onbekende vriend

Krik de sfeer op onder collega's, zoals in het lokaal bestuur van Dessel. Trek allemaal een naam en geef je collega een goed gevoel door een gemeend complimentje, spreuk, een kleinigheidje, ...

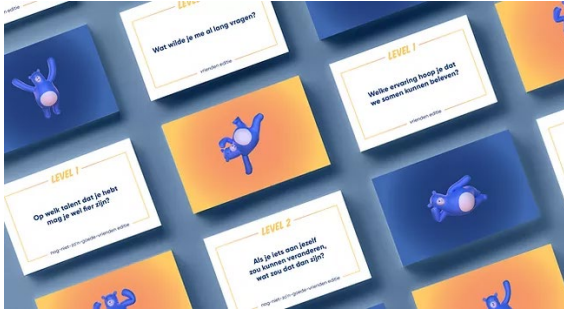
Of doe zoals in Poperinge, en laat iedereen mol spelen voor iemand anders gedurende de hele 10-daagse. De complimentjes vliegen gegarandeerd in het rond. Namen laten trekken kan bijv. via Draw Names.

6.3 WARME WILLIAM

- WAT?** De Warme William-campagne wil iedereen aanmoedigen om zelf een Warme William te worden. Een Warme William is iemand die écht naar een kind of jongere luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht ... Het is iemand die het kind of de jongere uitnodigt om te vertellen wat er scheelt.
- VOOR WIE?** Elke school, stad, gemeente of organisatie die met kinderen en/of jongeren werkt.
- KOSTPRIJS?** Afhankelijk van het materiaal.
- MEER INFO?** Ga aan de slag met de verschillende Warme William-materialen en maak er een warm project van. Bestel drukwerk bij ons.

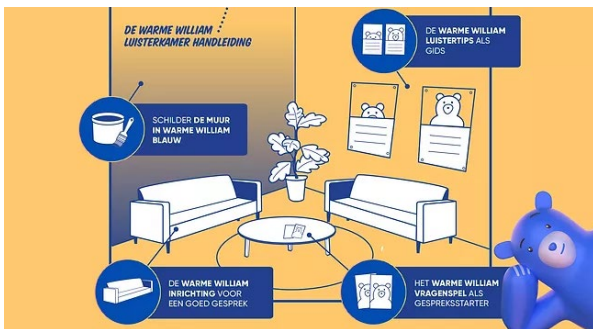
VRAGENSPEL (leen het vragen spel bij ons uit of [download](#))

In dit spel vind je 45 vragen die jongeren aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen. De vragen nodigen uit om meer van jezelf te delen dan je gewoon bent. Er zijn twee versies: voor jongeren die elkaar goed kennen, en voor jongeren die elkaar nog niet zo goed kennen.



LUISTERKAMER ([download](#))

De Warme William-luisterkamer is een kamer binnen jouw school of organisatie waar kinderen en/of jongeren met elkaar kunnen praten.



LESMAF 5DE EN 6DE LEERJAAR (bestel je gedrukt exemplaar bij ons of [download](#)) + LESMAF SECUNDAIR ONDERWIJS (bestel je gedrukt exemplaar bij ons of [download](#))

Vroeg begonnen is half gewonnen. Leerlingen worden met deze lesmap gegarandeerd een Warme William.



SOKO

Marc de Bel schreef onder luide aanmoediging van Warme William een nieuw boek over de kracht van vriendschap bij groot verlies. "Soko" is een ontroerend boek voor 4-tot 7-jarigen. En

dankzij de bijhorende educatieve lesmap uiterst geschikt om in de (kleuter)klas mee aan de slag te gaan. Ook ouders vinden handvaten om het gesprek met hun kind aan te gaan.

- ✓ boek van Marc De Bel: uitleenbaar bij ons, of [aankoop](#)
- ✓ lesmap: uitleenbaar of [digitaal](#)
- ✓ handpop: gratis verkrijgbaar bij ons



#BINNENSTEBUITEN

Praten over je kleine of grote problemen met iemand die écht naar je luistert helpt om je beter in je vel te voelen. Maar dat is niet altijd even makkelijk. Om jongeren te tonen dat je ook kan praten zonder woorden lanceert Warme William de hashtag #binnenstebuiten.

Kunstenares Prinses Delphine, zanger Metejoor, danser Joffrey Anane en schrijfdocent Herman Vander Straeten sloegen de handen in elkaar en stelden elk een masterclass samen om jongeren uit te dagen hun eigen gevoelswereld te exploreren en te uiten via kunst: muziek, schilderen, dansen en poëzie.

Het bijhorend educatief pakket bestaat uit twee lessen, uitgewerkt voor leerlingen van de derde graad lager onderwijs én de eerste twee graden van het secundair. Maar ook de derde graad secundair kan hier gebruik van maken.

- ✓ Voor derde graad lager en eerste en tweede graad secundair
- ✓ lesmap: uitleenbaar of [digitaal](#)



LUISTERTIPS (download)

Echt, oprecht luisteren naar iemand, hoe doe je dat? Integreer deze luistertips in je werking, zorg dat jongeren ze in de vingers krijgen.



BANK (aankoop)

Plaats een Warme William-bank en organiseer acties om de bank, en het concept van de bank, bekend te maken. Laat de bank voor verbinding zorgen.

👍 Waar is de Warme William-stoel?

- In Begijnendijk hebben ze een heuse Warme William-stoel. Warme William gaat in de zomer op toer in eigen gemeente. De vakantiebestemmingen van Warme William zijn geheim. Inwoners gaan naar hem op zoek en delen een foto van zichzelf of in groep met Warme William erbij met de hashtag #warmewilliamgevonden. Op het einde van de zomer worden onder de inzendingen enkele boekenpakketten verloot. Meer info? [Check de website](#). [Of lees de inspiratiegids van Logo Oost-Brabant om met de stoel aan de slag te gaan](#).
- Ook binnen [ELZ Dender](#) maakte een [Warme William-strandstoel](#) al een mooie reis. Hij werd geplaatst bij locaties die werken rond mentaal welbevinden. Er werd een foto gepost op socialmedia, en mensen die de stoel hadden gevonden, maakten kans op een goodiebag met verschillende materialen rond Warme William en de geluksdriehoek. Ook handig voor de deelnemende organisaties om hun eigen werking ondertussen in de kijker te zetten.



👉 Warme William in de spelothek

In [Ninove](#) kwam Warme William naar de spelothek, waar er tal van activiteiten plaatsvonden: een knutselactiviteit en een make-up stand om kinderen om te toveren in een blauwe beer.

👉 Speeddate op school

Een secundaire school in [Rotselaar](#) organiseerde een jaarspeeddate met krachtige vragen, een geluikswandeling in de groene omgeving van de school, en ook de Warme William-luistermobiel kwam langs, waarin gesprekjes plaatsvonden over wat veerkracht betekent voor de leerlingen.



6.4 TE GEK!?-SCHOLENAANBOD

Elke jongere wordt wel eens geconfronteerd met moeilijkheden of voelt zich wel eens niet goed in zijn vel. Dat hoort bij het leven. Maar uit onderzoek blijkt dat veel psychische problemen al op jonge leeftijd ontstaan, meestal tussen 12 en 25 jaar.

Daarom is het een goed idee om versterkend in te zetten op factoren die bijdragen tot een sterkere geestelijke gezondheid, zoals werken aan psychisch welbevinden en veerkracht.

Meer info vind je [hier](#).

6.5 TALENTENDAG

Organiseer vanuit je organisatie, gemeente, school, jeugdvereniging ... een talentendag. Help mensen op die manier hun talenten te ontdekken. Denk bijvoorbeeld aan een initiatie boksen, slagwerk, DJ, graffiti, dans, schilderen, poëzie, muziek, rappen, Slam Poetry ...

👉 TALENTentoonstelling: In de wandelgangen van [AZ Delta - campus Rumbeke](#) werden de werkjes van kinderen, jeugd, volwassenen en ouderen van de afdelingen geestelijke gezondheidszorg tentoongesteld.

6.6 BUURTSPORT

Inzetten op buurtsport is inzetten op sociale cohesie. Buurtsport creëert interacties tussen jongeren met een diverse etnisch-culturele achtergrond. Een bevraging van Sociaal.net bevestigt dat: “Al bij de eerste ontmoeting tussen deelnemers, blijkt de kracht van sport. Het ijs is snel gebroken. Het toewerken naar een gemeenschappelijk en sportief doel neemt drempels weg. Zo kan sport de taalbarrière tussen deelnemers overstijgen.” Een buurtsporter: “Ik kan helemaal geen Frans. Maar voor voetbal moet je niet praten hé, je moet voetballen.” Bovendien start je bij Buurtsport vanuit talenten en competenties. Lees het volledige artikel van Sociaal.net over buurtsport [hier](#).

Wil je aan de slag met Buurtsport? Dan raden we jou de [Buurtsport Visietool](#) aan. Het instrument om je (toekomstige) aanbod te positioneren.

Gebruik de 10-daagse om met het project te starten, of om het extra in de schijnwerpers te zetten.

Mensen met een psychische kwetsbaarheid vinden vaak onvoldoende aansluiting bij het reguliere sportaanbod. Daarom is er (meer) nood aan een aanbod op maat. Om de drempels te verlagen, werkte Parantee-Psylos een [inclusief sportclubmodel](#) uit.

6.7 STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS

Gespreksstarters geven een duwtje in de rug om een gesprek te voeren. Het is immers niet altijd even gemakkelijk om een babbel met iemand te beginnen. Gespreksstarters zijn voorbeeldvragen die je kan stellen om op een eenvoudige manier een gesprek te starten. Ze verlagen de drempel en zorgen voor meer diepgang. Zo verrijken ze het gesprek.

Tip: Heb jij nog bankhangers van de actie in 2021? Gebruik deze ook dit jaar.

Tip: Gebruik de gespreksstarters hieronder, gelinkt aan het thema ‘kracht’.

Voeg ze toe aan naamkaartjes tijdens een netwerkmoment, leg ze in een personeelsruimte, op een tafel in een dorpsrestaurant ... Leg de kaartjes neer waar je wilt dat de bezoekers elkaar (beter) leren kennen. Stimuleer zo dialoog tussen mensen.

AAN DE SLAG MET DE GESPREKSSTARTERS

Kies jouw gespreksstarters uit onderstaand lijstje, of verzin er zelf enkele.

1. Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?
2. Wanneer voelde jij je voor het laatst dankbaar?
3. Wat geeft je energie?
4. Waar geniet je van?
5. Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?
6. Hoe laat jij het zien als je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?
7. Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?

8. Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?
9. Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
10. Wat is jouw kracht?
11. Waar ben jij goed in?
12. Waar ben jij trots op?
13. Wat vinden anderen leuk aan jou?
14. Welk talent zou jij graag hebben?
15. Bij welke taken vergeet je dat je aan het werken bent?
16. Op welke manier kon jij de laatste tijd iets voor anderen betekenen?
17. Wanneer komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?
18. Hoe wil jij, als je er niet meer bent, herinnerd worden?

6.8 BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE

Bij het project Bank-Contact kan je elke bank linken aan iemands talenten. Je werkt met Bank-Directeurs. Zij zijn verantwoordelijk voor een bank en organiseren een activiteit aan die bank. Die activiteit heeft te maken met talenten. Denk bijvoorbeeld aan een breibank, een kalligrafiebank, een petanquebank, een gitaarbank ...

👍 In 2019 organiseerde stad Herentals en GeKoro met de ondersteuning van het Agentschap Integratie en Inburgering [Bank-Contact Herentals](#). Het uitgangspunt waren de gevelbanken in de stad. De eigenaars van deze banken zijn Bank-Directeurs. Het Bank-Directie-Team bestond uit inwoners, maar ook de Bibliotheek, de Academie voor Beeldende Kunst, een armoedeorganisatie, het Centrum voor VolwassenenOnderwijs Hik en het Centrum voor Basiseducatie Kempen. Tijdens het Bank-Contactweekend nodigden de Bank-Directeurs buurtbewoners uit.

Zin om zelf aan de slag te gaan? Neem contact op met Kathleen Boel, consulent integratie bij het Agentschap Integratie en Inburgering: kathleen.boel@integratie-inburgering.be.

Zoek je meer inspiratie om met bankenprojecten aan de slag te gaan?

Vraag ons de uitgebreidere inspiratiegids.



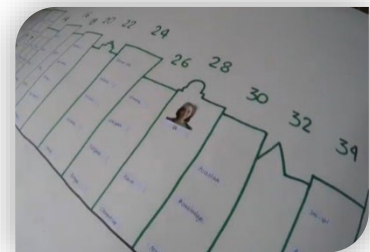
6.9 KWARTIERMAKEN - MULTIOGEM

'Kwartiermaken' is een veilige, warme plek creëren voor psychisch kwetsbare personen en hen zo in hun kracht zetten door hen ten volle als burger te beschouwen. Multilogem is een van de vele vormen hiervan. Het brengt verschillende mensen met veel verschillende meningen samen rond het thema kwetsbaarheid. Het vertrekpunt is een wijk, dorp, vrijwilligerswerk of mantelzorg met als bedoeling een gemeenschap te creëren, vandaar de 'gem'. Het is de ervaring van mensen die telt, niet hun deskundigheid. Dat maakt alle deelnemers gelijkwaardig aan elkaar. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De verschillende perspectiefwissels van mensen met psychische kwetsbaarheid, mantelzorgers hulpverleners, wijkagenten, sociale werkers, buurtbewoners zorgen ervoor dat we onze eventuele vooroordelen onder ogen kunnen zien.

- Wil jij als gemeente of stad in een wijk een multilogem opzetten? Te Gek!? begeleidt jou hier graag bij. Meer info via peter.dierinck@psyche.be
- Goede praktijkvoorbeeld: ['t Kwartiertje in Sleidinge](#)

6.10 MIJN STRAAT

Mijn straat is gebaseerd op de succesvolle rubriek in 'Iedereen beroemd'. Een project dat veel lof kreeg voor de verbondenheid die het teweegbracht. Buren, culturen en generaties leerden elkaar kennen.



Breng de inwoners van een straat dicht bij elkaar door er dit project te implementeren. 1 of meerdere bewoners worden gebombardeerd tot journalist. Ze bezoeken iedereen en leggen hun bijzonderheden en talenten vast. Koppel naar de buurt terug over die bezoeken. Je kan dit doen aan de hand van een krantje, een filmvertoning, een tentoonstelling ... Eindig met een fijn straatfeest. Dit project is vooral nuttig in straten waar je merkt dat spontane ontmoetingen moeizaam verlopen. Meer informatie over het concept vind je [hier](#).

Tip: Wat dacht je van een straat-vriendenboekje? Kijk eens naar het [buurtboek van Make Belgium Great Again](#).

6.11 ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER

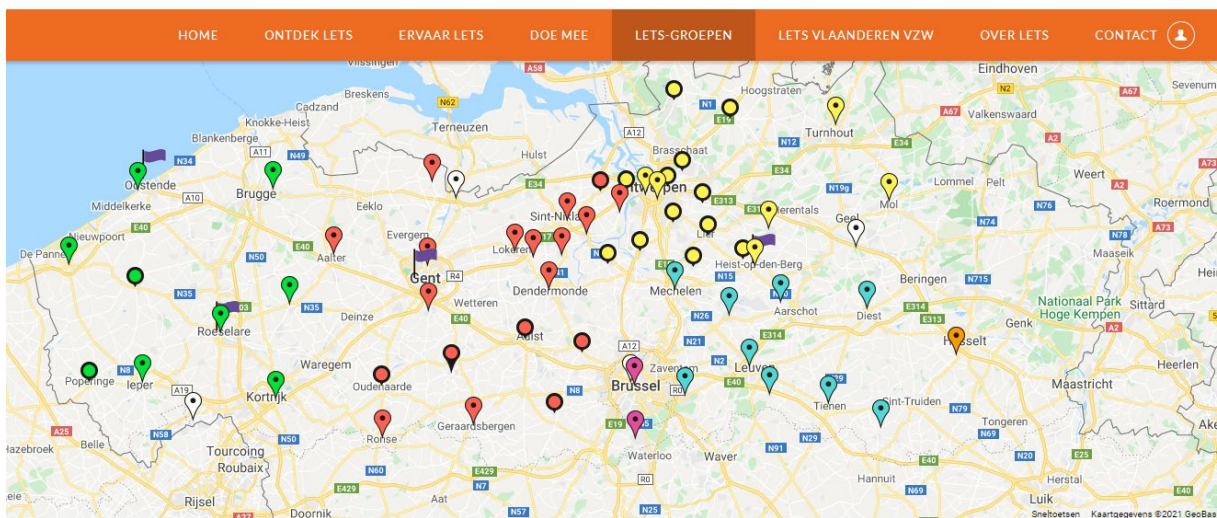
Richt een [LETS-netwerk](#) of [Hoplr-buurt](#) op en breng je burens bij elkaar.

6.11.1 LETS

‘LETS verwarmt je buurt, niet de aarde’, is de slogan van het project. “Met LETS maken we onze buurt steeds een beetje warmer. We ruilen, delen en waarderen samen diensten en goederen en hebben allemaal zo ons eigen inspirerend verhaal.”

Hoe het werkt? Mensen schrijven zich online in bij het LETS-netwerk uit hun buurt. Ze geven op wat hun competenties en talenten zijn, en op welke diensten ze zelf graag een beroep zouden doen. Zo ontstaat er een ketting van mensen met hun diensten. LETS staat voor Local Exchange and Trading System. Vrij vertaald als een ‘lokaal uitwisselingsstelsel’. Het ruilsysteem ontstond in Canada, in een plaats waar op korte termijn de werkverschaffing en dus rechtstreeks het inkomen van de mensen, verdwenen. Uit noodzaak gingen zij ruilen, maar dan wel op een eigentijdse manier. Nadien heeft het idee zich snel verspreid over de hele wereld.

Een ketting kan er bijvoorbeeld zo uit zien: Kim knipt af en toe het haar van Luc. Luc op zijn beurt heeft groene vingers en onderhoudt de hagen van Lucie. Lucie laat geregeld de hondjes uit van Noor. En Noor, die naait graag jurkjes voor de dochter van Kim.



Het project wordt beheerd door de Koning Boudewijnstichting.

Wist je dat LETS Vlaanderen in 2020-2021 als thema ‘Tijd voor talent’ had? Ontdek talent in al haar vormen via de opnames van [workshops en webinars](#).

6.11.2 AAN DE SLAG MET HOPLR

HoplR - spreek uit ‘hopler’ - is een Belgisch initiatief dat gestart werd vanuit een maatschappelijke visie en overtuiging.

Hoplr verlegt de focus van het individu naar de lokale gemeenschap. Via Hoplr krijg je eenvoudig toegang tot het sociaal kapitaal in jouw buurt, zoals materiaal, kennis, tijd, vrijwilligers en infrastructuur. We willen de kracht van het collectief benutten om te anticiperen op de maatschappelijke uitdagingen van morgen, zoals vergrijzing, buurtzorg, inclusie en burgerparticipatie. Alleen zo evolueren we naar een meer zorgzame en duurzame samenleving.

6.12 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Warme wensen

- 👉 In Westerlo deden ze een oproep om tijdens de 10-daagse een [warme wens](#) bij iemand in de brievenbus te steken die het echt nodig heeft. Via het wenskaartje kon je bijvoorbeeld mensen uitnodigen voor een wandeling of een kopje koffie.

Spreukenwandeling

- 👉 [Huis van het Kind Deurne Zuid](#) organiseerde in samenwerking met KRAS jeugdwerk, De Vijver, het lokaal dienstencentrum en de bibliotheek een 'spreukenwandeling' waarbij ze langs 3 organisaties in Deurne Zuid wandelden. Tijdens elke stop deden ze een activiteit samen met de mensen van deze organisatie rond een bepaalde spreuk die ook op het raam geschreven was door een illustratrice.

Draag jouw steentje bij en toon jouw kracht

- 👉 [Buurtcentrum Den Heerd in Brugge](#) lanceerde begin september 2022 een oproep om 'happy stones' te maken, een platte steen waarop iets krachtigs kan geschreven of getekend worden. Er werden ook workshops georganiseerd waarbij er in groep 'happy stones' werden gemaakt. Alle stenen konden tussen 1 en 7 oktober geplaatst worden in de houten letters die samen het woord 'KRACHT' vormden.



Applauscirkel

- 👉 Een heleboel organisaties uit de regio Vlaamse Ardennen organiseerden in oktober 2022 de [applauscirkel](#). Bij de applauscirkel wordt op de grond met stoepkrijt een cirkel getekend (op een plaats met veel passage, zoals op de wekelijkse markt). Iedere passant die in de cirkel staat/wandelt, krijgt een spontaan applaus van een groepje omstanders. Zo willen we mensen een goed gevoel geven en laten stilstaan bij hun eigen kracht/talenten (“waarvoor verdien jij wel eens een applaus?”). Ook worden toeschouwers op die manier gewezen op het belang en de waarde van de kleine, positieve actie richting anderen.

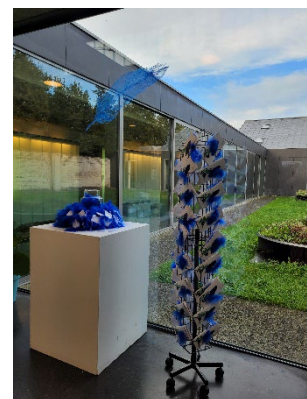


Hulpverleners leren elkaar kennen

- 👉 Stad en JAC Antwerpen organiseren 2 keer per jaar City Safari. Een wandeling met jeugdwerkers langs verschillende welzijnsorganisaties in Antwerpen. Dit jaar koos EHBJ ervoor het concept om te draaien. Een groep van 50 welzijnswerkers ging tijdens de ‘[City Safari - Reversed](#)’ langs bij een 6-tal Antwerpse jeugdwerkingen.
- 👉 Op donderdag 6 oktober 2022 organiseerde Warme stad [Ninove](#) een netwerkwandeling voor hulpverleners. De organisaties De Kiem, CAW, CGG en Teledienst werden bezocht tijdens de wandeling.

Een veerkrachtig warm nest

- 👉 In [Damme](#) bouwden ze in het najaar van 2022 letterlijk aan een warm nest. Bezoekers van het Cultuurcentrum, de bib, het Sociaal Huis en het administratief centrum konden er een krachtige warme boodschap schrijven op kaartjes die vasthingen aan een blauwe veer. Alle kaartjes en veren vormden samen 1 veerkrachtig warm nest.



#HACK

- 👍 #HACK is een jongerenwerking van [ARhus](#), het open kenniscentrum van de stad Roeselare. Jongeren kunnen wekelijks terecht in het #HACKpand voor verschillende gratis workshops (#HACKs). Via de HACKs krijgen jongeren de mogelijkheid om hun talenten te ontdekken of te ontwikkelen. Denk maar aan #hacktalks, #hackapella, #hackmode, #hackbooks, #hacktrack en #hackpodcasts over thema's waar jongeren wakker van liggen.

Krachtige teams

- 👍 In [Psychiatrisch Centrum Sint Amandus in Beernem](#) kregen de verschillende afdelingen en diensten de opdracht om elkaar tijdens de 10-daagse krachtboodschappen te geven. Daarnaast werd er ook een wedstrijd georganiseerd waarbij de diensten en afdelingen hun kracht als team op een creatieve manier moesten vormgeven. De winnende afdeling ontving een kunstwerk uit de arthotheek (het creatief atelier in het psychiatrisch centrum).



Geestelijke Gezondheidszorg - markt

- 👍 Op woensdag 6 oktober 2021 werd een GGZ-Markt georganiseerd in de V-TEX te [Kortrijk](#). Op deze bijzondere markt stonden vertegenwoordigers van de partners van het netwerk om informatie te delen, vragen te beantwoorden ... Doorlopend kon je bij de 'levende bibliotheek' spreken met ervaringsdeskundigen die hun herstelverhaal brachten. Daarnaast stonden enkele workshops en lezingen op het programma over herstelondersteunend werken en hoe je ervaringsdeskundigen een rol kunt geven binnen de organisatie.

Kunst in de steigers

- 👍 Kunst in de Steigers is een expo in Leuven die tot stand komt door ontmoetingen van mensen. 2 jaar lang wordt rond een thema gewerkt. Kunstenaars verbonden aan verschillende organisaties of als individu geven de expo mee vorm. De nadruk ligt op een gezamenlijke interesse in kunst waaruit men vooral creëert en elkaar ontmoet. Meer info vind je op de [website](#).

7 Communicatie

7.1 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**.

Jouw activiteit op www.samenveerkrachtig.be?

Plaats je activiteit op UiT in Vlaanderen (zie p. 68 en 69 voor meer info) en gebruik de hashtag **#samenveerkrachtig** op Instagram.



7.2 Communiceer mee!

7.2.1 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.

7.2.2 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 ontplooien 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.

7.2.3 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.

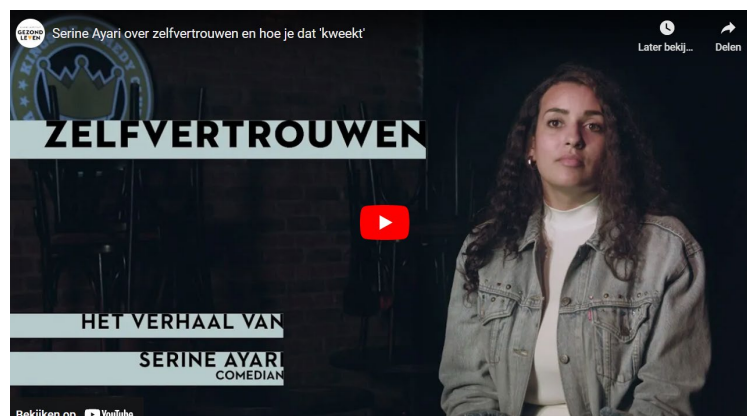
#samenveerkrachtig



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 vloorkrachtig</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 vloorkrachtig</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 vloorkrachtig</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 vloorkrachtig</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 vloorkrachtig</p>	<p>BEKIJK DE OEFENINGEN OVER STERKTES OP</p> <p>www.geluksdriehoek.be</p> <p>SAMEN vloorkrachtig</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.*

7.3 Registreer je 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 campagnewebsite www.samenveerkrachtig.be zal door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en Te Gek!? gepromoot worden als "the place to be" voor de algemene bevolking om te weten te komen 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 registreren op UiT in Vlaanderen.

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



The screenshot shows the 'UiT databank' interface. On the left is a red sidebar with navigation options: Home, Invoeren, and Zoeken. The main content area displays details for an event titled '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid'. The 'Publicatie' tab is active, showing a form with the following fields:

Titel	10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Type	Sport en beweging
Labels	Met een label voeg je korte, specifieke trefwoorden toe. <input type="text" value="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

A red button labeled 'samenveerkrachtig' is positioned below the label input field, indicating the label has been successfully added.

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 x

Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.

Beschrijving Geen beschrijving

Waar VGG 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

8 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.

