

Inspiratielijst

LIMBURGSE WEEK
VAN DE
GEESTELIJKE GEZONDHEID
2015

Samen veerkrachtig!

10.10 Werelddag Geestelijke Gezondheid



Inspiratielijst

Limburgse Week
van de
Geestelijke Gezondheid
2015

Samen veerkrachtig!
10.10 Werelddag Geestelijke Gezondheid



Inleiding

10 oktober is de Internationale Dag van de Geestelijke Gezondheid. Op deze dag wordt overal ter wereld het thema geestelijke gezondheid in de kijker gezet.

In Limburg gaan we voor een Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid van 5 tot 11 oktober 2015.

Hoe? Zoveel mogelijk Limburgse organisaties, steden, gemeenten, verenigingen, ... bundelen hun krachten, maken geestelijke gezondheid bespreekbaar en reiken tips aan om je (nog) beter in je vel te voelen. We lanceren de Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid. We zetten samen geestelijke gezondheid in de schijnwerpers en maken zo het verschil! We slaan de handen in elkaar, helpen de taboes die nog rond dit thema bestaan de wereld uit en maken Limburgers sterker!

IEDEREEN heeft er immers baat bij zijn geestelijke gezondheid te versterken, want een goede geestelijke gezondheid is belangrijkheid en daar mag je zorg voor dragen!

Samen voor een veerkrachtig Limburg!

Doe mee!

OOK JULLIE ORGANISATIE OF VERENIGING KAN AAN DIT LEUKE EN ZINVOLLE INITIATIEF DEELNEMEN!

Hoe? Heel eenvoudig! Neem een kijkje in deze inspiratielijst en kies wat jij wil doen. Let op: dit hoeft niet groots te zijn! Het is belangrijk dat het thema aandacht krijgt en daardoor meer bespreekbaar wordt! Kijk wat voor jouw organisatie of vereniging haalbaar is.

Niets houdt je uiteraard tegen om zelf creatief aan de slag te gaan, om verschillende acties die jou aanspreken te combineren en het thema geestelijke gezondheid op je eigen manier in de schijnwerpers te zetten.

TIP! Je hoeft geen nieuwe activiteit uit te vinden: in jouw organisatie gebeuren misschien al activiteiten die in een geestelijk gezond kleedje gestoken kunnen worden! Pak er zeker mee uit in de "Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid" en zet geestelijke gezondheid mee in de kijker! Wij zorgen dat alle acties de nodige aandacht krijgen.

Zin om mee te doen? **INSCHRIJVINGSFORMULIER** Laat ons weten hoe jij het thema onder de aandacht gaat brengen. Vul nu het inschrijfformulier in en wij sturen je gratis de nodige promotiematerialen en info toe.

Voor meer info of met vragen, contacteer Marjet Vanderstraeten of Kim schutters:

kim.schutters@limburg.be | 011 23 72 93

marjet.vanderstraeten@limburg.be | 011 23 82 30

De Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid is een initiatief van de Limburgse Logo's, SPIL en Provincie Limburg, met ondersteuning van CGG SP en Coneo. Samen werken zij aan de realisatie van de Vlaamse Preventieve Gezondheidsdoelstellingen. De week sluit aan bij de campagne van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid.

Meer info: www.limburg.be/gezondheid

De "Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid" past binnen het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie van de Vlaamse Overheid.



zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord



Overzicht

1 Promotiematerialen	5
2 Infostand	6
3 Sociale media	7
4 Beeldschermen	7
5 Artikels	7
6 Links	7
7 Ervaringsdeskundigen	8
8 Doe-activiteiten	8

Acties

1 Promotiematerialen

Er bestaan veel goede campagnes rond geestelijke gezondheid die promotiematerialen aanreiken om het thema onder de aandacht te brengen. Gebruik deze promotiematerialen om je acties aan te kleden, zorg dat ze zichtbaar zijn in je vereniging of organisatie of ga nog een stapje verder en motiveer andere organisaties. Maak duidelijk dat ook jij meedoet aan de Week van de Geestelijke Gezondheid!

Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid

Alle organisaties die inzetten op de Week van de Geestelijke Gezondheid in Limburg krijgen gratis promotiematerialen die speciaal voor de Limburgse Week van 2015 ontwikkeld werden. Deze materialen bestel je via het online [INSCHRIJVINGSFORMULIER](#).

- **Venstersticker** (mét geestelijk gezond kwaliteitslabel 2015)
- **Stressballen** voor alle deelnemers aan de activiteit
- **E-mailbanner**
- **Omslagfoto voor Facebook**
- **Artikel voor in je nieuwsbrief, op je website,...**
- **Posters “Samen veerkrachtig”** kunnen gedownload worden op www.vvvgg.be

Fit in je hoofd-campagne

www.fitinjehoofd.be werd recent helemaal vernieuwd! Een onlinecoachingplatform met een gloednieuwe zelftest helpt mensen op een leuke en interactieve manier zich goed in hun vel te (blijven) voelen. Bovendien is er nu ook een applicatie die je tips geeft en allerlei tools om fit in je hoofd te blijven. Om de veerkracht van mensen te verhogen zetten we in Limburg in de Week van de Geestelijke Gezondheid deze website en app extra in de kijker. Vraag het promotiemateriaal gratis aan via het online [INSCHRIJVINGSFORMULIER](#):

- **Nieuw! “Fit in je hoofd”-folder**: een boekje waarin de tien tips van “Fit in je hoofd” op een leuke en eenvoudige manier worden toegelicht
- **Nieuw! A3-poster “Fit in je hoofd”**
- **Pennen van “Fit in je hoofd”**
- **Placemats van “Fit in je hoofd”**

Fit in je Hoofd,
Goed in je Vel



Versterk jouw veerkracht! Met de vernieuwde Fit in je Hoofd. Nu ook als app beschikbaar.

NokNok

“NokNok” is een campagne waarbij www.noknok.be centraal staat. Jongeren van 12 tot 16 jaar krijgen er heel wat tips en info om met een dipje om te gaan en zich goed in hun vel te voelen.

Onderstaande promotiematerialen zetten jongeren aan te surfen naar www.noknok.be. Vraag ze nu gratis aan via het online [INSCHRIJVINGS-FORMULIER](#).

- Postkaarten “NokNok”
- Stickers “NokNok”
- Posters “NokNok”



Ooit al zo gereageerd

De website www.ooitalzogereageerd.be toont dat het tijd is om normaal te doen over psychische problemen. Je vindt er tal van tips hoe je kan reageren op psychische problemen en zo de stap naar hulp vragen mee kan verkleinen. Het promotiemateriaal van deze campagne wil een aanzet geven om te werken aan beeldvorming rond psychische problemen en om de bespreekbaarheid ervan te verhogen.

Volgende promotiematerialen kun je gratis downloaden op hun website:

- kaartjes
- affiches

2 Infostand

Tijdens evenementen, een markt, beurzen, bij activiteiten of gewoon in de inkomhal van je dienst, ziekenhuis, gemeentehuis, Maak hiervoor gebruik van de promotiematerialen (zie rubriek promotiematerialen) geschikt voor je doelpubliek dat je bereikt. Je kunt ook aan je infostandje doe-activiteiten koppelen. Voor meer inspiratie, kijk bij de rubriek doe-activiteiten.

DE TIEN TIPS VAN “FIT IN JE HOOFD” ZIJN DE IDEALE RODE DRAAD!

TIPS!

- **Voorzie een gadget voor elke bezoeker.** Zo lok je passanten naar je stand en krijg je interactie. Een hapje of een drankje werken ook altijd!
- Houd er rekening mee dat mensen die langs je stand lopen meestal **niet eindeloos de tijd** hebben. Gebruik korte slagzinnen en wees “to the point”.
- **Wees creatief.** Je kunt bijvoorbeeld een interactief stuk bouwen met quizvragen, een dagboekkamer om getuigenissen te verzamelen of een wedstrijd organiseren.
- **Werk samen met ervaringsdeskundigen,** zij betekenen een grote meerwaarde (Meer info, zie rubriek ervaringsdeskundigen), zorgen dat correcte info wordt overgedragen en geven de kans tot ontmoeting. Zij zullen graag hun steentje bijdragen.





In de kijker: De bib

De bibliotheek is dé perfecte locatie om een infostandje op te zetten. Plaats tijdens de week van 10 oktober boeken, dvd's, strips en CD's die aansluiten bij het thema geestelijke gezondheidsbevordering in de kijker. Kies die media of activiteiten die te maken hebben met je goed in je vel voelen, zelfvertrouwen, positieve psychologie, ontspannen, assertiviteit, timemanagement, mindfulness, neen zeggen, communicatie, ... In bijlage 1 vind je alvast interessante materialen. De promotiematerialen kleden je standje mooi aan.. Durf creatief uit de hoek komen vanuit je eigen inspiratie!

TIP: Deze actie sluit perfect aan bij de Week van de Bibliotheek, een moment waar de bezoekers in de watten worden gelegd! Een verwenmoment voor bezoekers past immers bij stap 9: "Gun jezelf rust" van de "Fit in je hoofd"-campagne.

3 Sociale media

<https://www.facebook.com/DienstPreventieveGezondheid.LimburgseLogos>

Ben je nog geen fan? Surf dan snel en vind bovenstaande facebookpagina leuk! Want tijdens de Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid kun je op deze facebookpagina niet aan het thema geestelijke gezondheid ontkomen. We plaatsen jullie activiteiten in de kijker, geven tips om je goed in je vel te blijven voelen, delen filmpjes, spelen in op de media, ... Doe mee en maak van de facebookpagina van jouw organisatie (of van jou persoonlijk) een geestelijk gezonde pagina voor een week. Je hebt er niet eens veel tijd voor nodig: kopieer onze boodschappen, neem berichtjes over, deel onze filmpjes of vragen, gebruik onze omslagfoto, ...

Uiteraard is het super als jij jouw activiteiten op je eigen facebook plaatst. Je kunt deze vervolgens ook gewoon op onze pagina plaatsen, weer wat extra promotie!

TIPS!

- **Kondig een activiteit op facebook steeds enkele dagen op voorhand aan**, dan hebben de mensen de kans in te schrijven en deel te nemen. Laat nadien weten hoe de actie is verlopen!
- **Gebruik zoveel mogelijk humor en filmpjes**. Dit prikkelt mensen om een kijkje te nemen en de boodschappen te delen.
- **Wees "to the point"**: niemand leest lange boodschappen op facebook!
- **Wissel zoveel mogelijk af** en probeer interactie te stimuleren: stel vragen, deel actuafeiten, vraag tips over een weetje, ...

4 Beeldschermen

In wachtzalen of in openbare ruimtes staan vaak beeldschermen waarmee je makkelijk veel mensen bereikt.

Gebruik de promotiematerialen of geef tips en websites door via dit kanaal

Laat een kort filmpje afspelen! Volgende filmpjes zijn geknipt hiervoor en vraag je gratis op bij de Logo's:

Prikkelend filmpje om het stigma rond psychische problemen tegen te gaan

Filmpjes van de "fit in je hoofd"-campagne



5 Artikels

Plaats een artikeltje in het lokaal infoblad, de nieuwsbrief van jouw organisatie of op de eigen website.

In bijlage 2 vind je een algemeen artikel rond de Limburgse Week van de Geestelijke Gezondheid, alsook een artikel rond de vernieuwde “Fit in je hoofd”-website en applicatie en een artikel rond beeldvorming. Andere artikels vraag je op bij de Limburgse Logo's en SPIL.

TIP!

Let extra op je taalgebruik zodat je niet stigmatiseert of een negatief beeld ophangt van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Heb aandacht voor je eigen taalgebruik en dat van een ander. Protesteer tegen discriminatie en werk mee aan een wereld waar iedereen zich thuis voelt. Niet zeker? Vraag gerust advies bij de Limburgse Logo's en het SPIL.

6 Links

Promoot op je eigen website links naar relevante websites rond het thema geestelijke gezondheid. Door deze websites ontdekken bezoekers tips om hun veerkracht te versterken, vinden ze makkelijker hun weg naar de hulpverlening, krijgen ze correcte info over geestelijke gezondheid, ... Kortom: reden genoeg om hier werk van te maken!

Hoe? Er zijn vele mogelijkheden om deze links te promoten: voeg onderstaande websites toe bij de links op jouw website, zet de links in de kijker op de facebookpagina van je organisatie, neem ze op in de nieuwsbrief, twitter er over, ... Het is ook altijd leuk de partners waarmee je samenwerkt te motiveren om ook op hun websites deze links op te nemen. Twijfel dus niet om hen een mailtje te sturen met deze suggestie!

- **www.fitinjehoofd.be**: de website om je eigen veerkracht te verhogen. Een online coachingsplatform met tests en advies op maat helpt iedereen op weg naar meer geestelijke gezondheid.
- **www.geestelijkgezondvlaanderen.be**: deze website biedt een overzicht van de hulpverlening in Vlaanderen, geeft correcte info over psychische problemen en doorbreekt het taboe rond psychische problemen.
- **www.noknok.be**: website voor jongeren van 12 – 16 jaar waar ze terecht kunnen met hun vragen en heel wat tips vinden zich goed in hun vel te voelen.
- **www.ooitalzogereageerd.be**: website die de beeldvorming rond psychische problemen wil veranderen.
- **www.zelfmoord1813.be**: portaalsite rond zelfdoding met alle relevante info en hulpbronnen.
- **www.teleonthaal.be**: hier kun je terecht als je wil praten over iets waar je mee zit.
- **www.diversiteit.be**: op deze website vind je alle info over de antidiscriminatiewet. Door deze site te promoten, neem je duidelijk stelling in tegen discriminatie.

TIP!

De Belgische antidiscriminatiewet van 10 mei 2007 biedt de mogelijkheid om klacht in te dienen en zo nodig naar het gerecht te stappen als iemand gediscrimineerd wordt omwille van “een huidige of toekomstige gezondheidstoestand”. Zeker de moeite dus om www.diversiteit.be bekend te maken via je eigen website.



7 Ervaringsdeskundigen

Ervaringsdeskundigen kunnen een belangrijke rol spelen in het wegwerken van het stigma rond geestelijke gezondheid. Correcte informatie is belangrijk om het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken, het stigma weg te werken en mensen aan te zetten te praten over het thema. Bovendien wordt op die manier contact gestimuleerd, een belangrijk element om te werken rond beeldvorming. Ervaringsdeskundigen kunnen bij een grote diversiteit van acties worden ingeschakeld: infoavonden, een markt, lezingen, een nabespreking van een film of theaterstuk, ...

TIP!

Op zoek naar de geknipte ervaringsdeskundige? Contacteer zeker onderstaande organisaties:

- **www.similes.be**. Similes informeert op allerlei manieren over psychische aandoeningen en zorg. Zij bieden telefonisch onthaal/advies en behartigen de noden van de patiënt en zijn gezin.
- **www.uilenspiegel.be**. Uilenspiegel vzw is een pluralistische vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid, sterk in patiëntenvertegenwoordiging.
- **[LEF: Limburgs Ervaringsdeskundige Forum](http://www.lef-limburg.be)**. LEF geeft aan dat we de moed hebben om als ervaringsdeskundigen een positie in te nemen.

Contactpersoon: veerle.umans@limburg.be

8 Doe-activiteiten

NIEUW! "FIT IN JE HOOFD"-WORKSHOP

Doelgroep: algemene bevolking

Groepen: 6-16 personen

Duur: 2 uur

Omschrijving: Deze workshop werd volledig vernieuwd op basis van de schitterende nieuwe website mét coachingsplatform, nieuwe zelftest, oefeningen en een applicatie! In deze workshop leren deelnemers op een interactieve manier de tien tips van "Fit in je hoofd, goed in je vel" kennen en ontdekken hoe ze hun eigen geestelijke gezondheid kunnen versterken. Opgeleide trainers begeleiden de workshops.

TIP! Is jouw organisatie gezeteld in een Gezonde Gemeente? Informeer hiernaar en maak kans op een voordelig tarief (50 % korting) voor deze workshop!

GROEPSSESSIES "GOED-GEVOEL-STOEL"

Doelgroep: maatschappelijk kwetsbare mensen

Groepen: 6 - 12 personen

Duur: 4 bijeenkomsten van 2,5 uur.

Omschrijving: Geef je goed gevoel een stevige stoel! Tijdens deze vier bijeenkomsten ontdekken de deelnemers hoe ze een goed gevoel langer en vaker kunnen behouden. De bijeenkomsten zijn op maat van de doelgroep en nemen de draaglast, maar vooral de draagkracht van de deelnemers onder de loep en hoe deze draagkracht verder kan worden uitgebouwd. Ook streeft men naar het versterken van het groepsgebeuren. De sessies worden steeds begeleid door opgeleide trainers.

TIP! Is jouw organisatie gezeteld in een Gezonde Gemeente? Informeer hiernaar en maak kans op een voordelig tarief (50 % korting) voor deze sessies!



ZILVERWIJZER - GOED IN JE VEL OP 60+

Doelgroep: ouderen

Groepen: 6-12 personen

Duur: maximaal 6 bijeenkomsten van 2 uur

Omschrijving: Leuke bijeenkomst(en) van twee uur waarbij deelnemers ontdekken hoe je neen kan zeggen, meer ontspanning kan inbouwen in je leven, vaker kan bewegen of nieuwe mensen kan leren kennen. Ouderen leren op een onderbouwde en interactieve manier hun mentaal welbevinden op peil te houden. De groep bepaalt zelf met welke sessies ze aan de slag gaan om hun vermogen tot zelfzorg en hun veerkracht te vergroten. De sessies worden steeds begeleid door opgeleide trainers.

TIP! Is jouw organisatie gezeteld in een Gezonde Gemeente? Informeer hiernaar en maak kans op een voordelig tarief (50 % korting) voor deze workshop!

TIP!

Om de drempel tot deelnemen aan de Zilverwijzersessies zo laag mogelijk te maken, kan er gestart worden met het filmaanbod "Alles goed met u". Dit aanbod bestaat uit de film "The best exotic marigold hotel", waarin een aantal uitdagingen voor ouderen op een ontspannende manier naar voor worden geschoven. Deze film wordt heel kort ingeleid door een deskundige en achteraf is er een praatcafé waarin deelnemers kunnen napraten, de kans hebben om vragen te stellen aan de deskundige en zich kunnen inschrijven voor "Zilverwijzer".

GEZONDHEIDSSESSIE "VOEL JE GOED, ZIT GOED"

Doelgroep: maatschappelijk kwetsbare mensen

Groepen: 6 - 16 personen

Duur: 2 uur

Omschrijving: Tijdens deze sessie van twee uur ontdekken de deelnemers het belang van je goed in je vel voelen en krijgen ze tips hoe ze zelf hun geestelijke gezondheid kunnen versterken. Waar kun je terecht voor hulp, mag je soms neen zeggen, kun je jezelf graag leren zien, ... zijn de vragen waarmee ze aan de slag gaan. Deelnemers ervaren al even een goed gevoel en worden geprikkeld om ook na de sessies alleen of in groep verder te werken aan hun veerkracht.

TIP! Is jouw organisatie gezeteld in een Gezonde Gemeente? Informeer hiernaar en maak kans op een voordelig tarief (50 % korting) voor deze workshop!

TE GEK SOEP GEKRUID MET FIT IN JE HOOFD

De "Te Gek?!"-campagne wil psychische problemen bespreekbaar maken. Jij kan daarbij helpen, door tijdens de Week van de Geestelijke Gezondheid "Te gek?!"- soep te maken. Kruid deze soep met tien tèt gekke tips van "Fit in je hoofd" en het wordt gegarandeerd een geslaagd recept.

Wat je dan moet doen? Heel eenvoudig. Lees het recept Jeroen Meus voor deze heerlijke soep, bestel de bijhorende tassen en kleed het geheel in met de promotiematerialen van "Fit in je hoofd" en "Te Gek?!". Help zo het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken en reik mensen tips aan om zich goed in hun vel te voelen.



COMPLIMENTENACTIE

Een compliment doet wonderen! Wist jij dat een complimentje krijgen, maar ook een complimentje geven niet enkel een goed gevoel geeft, maar ook de prestaties bevordert, het werk gemakkelijker en leuker maakt, weinig kost, leidt tot grootse resultaten, kortom ... deugd doet?

Deel complimentjes uit aan je collega's, beloon fietsers met een compliment, ga voor gezond vergaderen met een compliment, ... Tal van mogelijkheden. En je hoeft zelf niet het warm water uit te vinden. We hebben leuke digitale materialen om een complimentenactie te organiseren. Veel succes!!



VORMING BEELDVORMING VOOR EIGEN PERSONEEL

Uit onderzoek blijkt dat stigmatisering een veel voorkomend probleem is. Niet alleen bij de algemene bevolking, maar ook bij het personeel van de diensten- en zorgsector. Ook professionals zijn onvoldoende geïnformeerd. Juiste info en tips helpen om bewust om te gaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Vraag de vorming rond beeldvorming aan voor jouw medewerkers en help zo vooroordelen mee de wereld uit!

Meer info: marjet.vanderstraeten@limburg.be

OVER DE MUUR KIJKEN

Ga als organisatie of vereniging voor een leerrijke en toffe personeelsuitstap, of laat bezoekers eens op een andere manier kennismaken met zorg.

Breng eens een bezoek aan het ouderlijk huis van Jan Hoet. Hij groeide op met psychisch kwetsbare mensen. Het huis werd omgedoopt tot “Yellow Art” en is nu een plaats waar psychische kwetsbare mensen begeleid worden bij het maken van kunst. Ook het museum dr. Guislain in Gent nodigt je uit en is doorspekt met de geschiedenis en de beleving van de psychiatrie.

TIP!

In Limburg kennen we drie psychiatrische ziekenhuizen die graag met jou of je organisatie willen kennismaken (Asster, PZ St. Jozef, OPZC Rekem). Als integraal toegankelijke stad kunnen we buiten Limburg ook Geel aanbevelen, met het OPZC op zijn grondgebied. Sport, vrije tijd en werken zijn hier mooie voorbeelden van integratie en van werken aan beeldvorming over geestelijke gezondheid.

KWARTIERMAKEN

Ben je een zorginstelling of organisatie die werkt met mensen met psychische problemen? Dan weet jij als geen ander dat participeren en integreren in de maatschappij niet evident is. “Kwartiermaken” is dan iets voor jou! Dit begrip staat voor de poging om een maatschappelijk klimaat te bevorderen waarin meer mogelijkheden ontstaan voor mensen in de marge.

In Limburg bestaat de fantastische tool Buddywerking. Deze tool geeft mensen met een psychische kwetsbaarheid de mogelijkheid om uit hun sociaal isolement te komen en hun integratiekansen te verhogen.

Neem contact op met het CGG in jouw regio en versterk samen met hen het welbevinden van psychisch kwetsbare mensen: www.buddywerking.be.

SPORT

Werk je met mensen met een psychische kwetsbaarheid of zit je in een plaatselijke sportclub of vereniging? Neem contact met Psylos, de Vlaamse Federatie voor Sport en Recreatie in de Geestelijke Gezondheidszorg. Zij informeert het sportmilieu over geestelijke gezondheid en wil de sportparticipatie van personen met een psychisch probleem in een gewone sportclub stimuleren. www.psylos.be.

TIP!

Misschien is er een voorziening geestelijke gezondheidszorg in je buurt? Vaak is er sportaccommodatie aanwezig. Een kans voor een plaatselijke sportclub of vereniging op zoek naar een lokaal, veld, ... om samen met de bewoners activiteiten op te zetten!



ACTIVITEITEN VOOR ONDERWIJS EN JEUGDWERK

Op school en in het jeugdwerk kun je op een ludieke manier aan de slag met dit thema. Het aanbod is gigantisch, dus we plukken er enkele waardevolle ideeën uit:

- Ga aan de slag met www.noknok.be, dé website voor jongeren van 12-16 jaar die het even moeilijk hebben of gewoon tips en info zoeken. Je kunt hiervoor promotiematerialen aanvragen, alsook een inspiratielijst boordevol spelletjes. Ook met de “Vind-ik-leukbox” kun je spelenderwijs werken aan de tips die jongeren helpen zich goed in hun vel te voelen. Al deze materialen zijn gratis aan te vragen of te reserveren via het **INSCHRIJVINGSFORMULIER**.
- Er zijn schitterende boeken die problemen bespreekbaar maken in de klas. Een lijst vind je op www.koppvlaanderen.be/jeugdboeken.
- Raadpleeg zeker het lespakket “Uit de Bol” voor de derde graad van het basisonderwijs. Dit lespakket focust op beeldvorming en wordt aangevraagd bij logo@logoleieland.be
- Met het pakket “Vlieg erin” van de CM ga je met de leerlingen van het 5e en 6e jaar basisonderwijs aan de slag rond veerkracht en talenten. Meer info op www.cm.be/vliegerin. Dit pakket wordt uitgeleend in het Educatief Centrum in het Provinciehuis te Hasselt.

TE GEK

Te Gek?! maakt geestelijke gezondheidsproblemen in de media en bij het grote publiek bespreekbaar aan de hand van allerhande ludieke acties, documentaires,... Naast de “Te Gek”-soep, organiseren ze ook tal van muziektournees, theatervoorstellingen, ... waar ook jij het thema verder mee in de kijker kunt zetten door bijvoorbeeld een standje te bouwen rond “Fit in je hoofd” of op je eigen creatieve manier het thema nog meer bespreekbaar te maken. Hun agenda vind je op: <http://www.sad.be/tegek/>

ANDERE

Diverse socioculturele verenigingen, mutualiteiten en andere organisaties richten interessante activiteiten in rond het thema geestelijke gezondheid. Kijk zeker eens rond of er in jouw gemeente activiteiten, tentoonstellingen, theaterstukken, ... worden georganiseerd. Misschien plaats jij daar het thema wel nog meer in de kijker met een infostandje en leuke promotiematerialen!

TIP!

We raden aan om de voorstelling steeds te kaderen, bijvoorbeeld door een inleiding of afronding te voorzien door een professionele spreker/ervaringsdeskundige en door het vermelden van de contactgegevens van organisaties waar mensen terecht kunnen als ze het moeilijk hebben.



BIJLAGE 1 Ideeën bij de bibliotheekactie

Boeken

- **World book of happiness** (Leo Bormans)
- **Fit zijn in je hoofd. Geestelijk gezond in 10 stappen** (Guy van Gestel)
- **Positieve psychologie in de praktijk** (Bannink, Frederike)
- **Optimisme voor beginners** (Birgit Katenthaler)
- **Het zelfbeeld: de mens in dialoog met zichzelf en de wereld** (Guido Cuyvenso)
- **Dit ben ik! ... Zie jij mij?** (Rit Vinck)
- **Mensen onder elkaar** (Michaël Argyle)
- **De andere en ik: het belang van sociale intelligentie** (Isabelle Filliozat)
- **Bewust omgaan met jezelf en anderen: effectief samenleven door assertief gedrag** (Linda Adams)
- **Leer nee zeggen zonder je schuldig te voelen en zeg ja tegen alle mooie dingen van het leven** (Patti Breimand)
- **Wat wil je nou eigenlijk zeggen: communiceren en jezelf laten zien** (Pauline van Aken)
- **Totale ontspanning door massage** (Nitya Lacroix)
- **To walk again: knokken tot de finish** (Marc Herremans)
- **De mens een eigen aardig dier: psychische problemen als uitdaging** (T. Festen, H.Verburg)
- **Jong van geest, optimistisch ouder worden is geen kunst** (J.A. Walburg)
- **Zonnen in de regen** (G. Lewis)
- **Beren op de weg, spinsels in je hoofd** (Theo Ijzermans & Coen Dirkx)
- **De kracht van kwetsbaarheid** (Brene Brown)
- **Gelukkig zijn. Feelgood-werkschrift** (Yves-Alexandre Thalmann)
- **No Ego** (Rob Adams)
- **Tussen dip en droom** (Claudi Bochting)
- **Tem je geest** (Ruby Wax)
- **De aap op mijn rug** (Marian Henderson)
- **Losleven: vrij om te doen en te laten** (Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana)
- **Mindfulness werkboek** (David Dewulf)
- **Mindfulness en bevrijding van depressie** (Williams, Teasdale, Segal and Kabat-Zinn)
- **Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld** (Williams& Pennman)
- ...

Dvd

KINDEREN:

- **Chicken run** (2000, Peter Lord): een tekenfilm over vriendschap
- **Antz** (1998, Eric Darnell): een tekenfilm over vriendschap
- **Het zakmes** (1992, Ben Sombogaart): over vriendschap
- **It's not me, i swear** (2008, Philippe Falardeau): over opgroeien in een gebroken gezin
- **The way way back** (2013, Nat Faxon and Jim Rash): over erbij horen, relaties en vriendschap
- **Happy feet** (2006, George Miller, e.a.): over anders zijn, je eigen talenten ontdekken en ervoor gaan
- **Flipped** : over vriendschap en waarden
- **Knetter** (2005, Martin Koolhoven): over KOPP en KOAP
- **Streep wil racen** (2004, Frederic du Chau): een familiefilm over zelfvertrouwen en vriendschap



VOLWASSENEN:

- **The kings of summer** (2013, Jordan Vogt-Roberts): over vriendschap
- **Mud** (2012, Jeff Nichols): over vriendschap en de relatie vader en zoon
- **Blind** (2007, Tamar Van den Dop): over zelfaanvaarding
- **The best exotic marigold hotel** (2011, John Madden): over vriendschap en het omgaan met kantelmomenten
- **The bucket List** (2007, Rob Reiner): over dromen en de eindigheid van het leven
- **Mozart and the whale** (2005, Peter Naess): over autisme
- **The boy in the striped pyjamas** (2008, Mark Herman): over vriendschap in oorlogstijden
- **One flew over the cuckoo's nest** (1975, Milos Formand): over de psychiatrie
- **Chariots of fire** (1981, Hugh Hudson) : over bewegen
- **Documentaire Rize** (2005, David LaChapelle): over crumping, een hip hop dansvorm
- **Elling** (2001, Peter Naess) : over twee psychiatrische patiënten en hun aanpassing in de omgeving
- **Dialogue avec mon jardinier** (2006, Jean Becker): over zelfontplooiing
- **Home** (2013, David Boyd): over een baseballspeler die van zijn alcoholverslaving probeert af te geraken
- **Prozak nation** (2001, Erik Skjoldbjaerg): een film over verslaving
- **Freedom writers** (2006, Richard Lavranese): over zelfvertrouwen en opgroeien als kansarmen
- **The pursuit of happiness** (2006, Gabrielle Muccino): over een vader die ondanks tegenslag het geluk probeert te vinden met zijn zoontje
- **The King's speech** (2010, Tom Hooper): over een stotterende troonopvolger die met zijn gebrek leert omgaan
- **Benny and Joon** (1993, Jeremiah Chechik): over vriendschap en psychische problemen
- **The help** (2011, Tate Taylor): over gelijkheid en niet opgeven
- **Ben X** (2007, Nic Balthazar): over pesten en autisme
- **De lait de la tendresse humaine** (2001 – Dominique Cabrera): over depressie
- **Life of pi** (2012, Ang lee): avonturenfilm over perceptie en geloof
- **Wild** (2015, Jean-Marc Vallée): over wandeltocht op zoek naar antwoorden
- **Something the lord made** (2011, Joseph Sargent): over relaties
- **Silver linings playbook** (2013, David, O., Russel): over leven met een bipolaire stoornis
- **Love me if you dare** (2014, Yann Samuel): liefdesverhaal van twee psychopaten
- **The dark horse** (2014, James Napier Robertson): levensverhaal van iemand met een bipolaire stoornis die jongeren helpt met schaken hun leven terug op het rechte pad te krijgen
- **Alles is liefde** (2007, Joram Lürsen): over liefde in alle vormen
- **Still life** (2014, Uberto Pasolini): over leven en dood
- **Trois couleurs** (1993, Krzysztof Kieslowski): over vrijheid, ongelijkheid en broederschap
- **Incendies** (2010, Denis Villeneuve): over een zoektocht naar de roots
- **Du levande** (2007, Roy Andersson): over het verlangen van mensen om geliefd te worden, over hun zelfvertrouwen en angsten
- **Le hérisson** (2009, Mona Achache): over een meisje met zelfdodingsgedachten en haar onverwachte ontmoetingen
- **Intouchables** (2011, Olivier Nakache, Eric Toledano): over vriendschap en handicap
- **Chasing mavericks** (2012, Curtis Hanson en Michael Apted): over vriendschap en ervoor gaan
- **The beaver** (2011, Jodie Foster): over omgaan met depressie



Inkleding

Wil je nóg verder gaan? We geven hier enkele ideeën mee, maar durf zeker creatief zijn.

- **Promoot de CD's van Te Gek**
- **Hang overal spiegels op met de boodschap "Vind jezelf oké"**
- Laat een tekenaar **positieve karikaturen** opmaken in de bib
- **Toon filmpjes op de schermen** (bijvoorbeeld het promotiefilmpje van "Fit in je hoofd" of filmpjes van "Dove evolution")
- **Hang een mooi gedicht, lied of slogan op rond je goed voelen.** Enkele voorbeelden:
 - "Ja of nee" (Nafiss Nia)
 - "Wees niet bang" (Freek de Jonge)
 - "Vriendschap" (Jan Smit)
 - "Vriend" (Toon Hermans)
 - "Relax" (Mika)Neem een kijkje op www.fitinjehoofd.be: bij elk van de stappen vind je inspirerende uitspraken.
...
- Een inspirerende gedichtenbundel kan zijn **"Vogels van waanzin: psychiatrie in Nederlandstalige romans en gedichten"** (Ranne Hovius)
- **Standje om loombandjes voor elkaar te maken** (Aansluitend bij de Fit in je hoofd-tips: "Probeer eens iets nieuws" en "Reken op vrienden")
- **Zet een complimentenmuur in je bib**, waar iedereen een leuk compliment aan zichzelf of de ander kan opprikken of plakken
- **Maak een verwen/ontspanhoek in je bib**: een makkelijke zetel/ligstoel, een rustig muziekje in de koptelefoon, ... Nodig mensen actief uit om even te genieten van deze oase van rust in je bibliotheek
- **Zorg dat de openingswebsite op alle computers de Fit in je hoofd-website is**
- **Ga aan de slag met de 55 positieve hulpkaarten van 'Helpende gedachten'** (Adinda de Vreede) of met de provocerende vraagkaarten van 'Omdenken, het kaartspel'.
- **Ga voor een tentoonstelling van Art en Marge**: beeldend werk gemaakt in psychiatrische instellingen en instellingen voor mensen met een handicap
- **Geef de materialen van Teleonthaal mee.** Je vraagt deze aan via limburg@tele-onthaal.be
- **Nodig een spreker uit die een toelichting of workshop geeft rond het thema geestelijke gezondheid.** (zie ook rubriek doe-activiteiten):
 - Omgaan met stress** (Luc Swinnen)
 - Burn-out** (Luc Swinnen)
 - "Fit in je hoofd"- workshop** (Contacteer Kim Schutters)
 - Lachyoga** (Elise Berkvens, Vormingplus)
 - Initiatieles Yoga, Tai Chi of Pilates**
 - Cursus assertiviteit** (Vormingplus)
 - Cursus Mindfulness** (www.aandacht.be of www.itam.be)
 - Help, mijn batterijen lopen leeg** (Guido Vangronsveld en Luc Dewulf)
 - Hoe ga je om met stress** (Linda Mommen)
 - Tien tips voor een gelukkiger leven** (Kristien Smets)
 - Relaxeren kun je leren** (Rosette Cuypers)...



BIJLAGE 1 Artikel Week van de Geestelijke gezondheid

Andere artikels op vraag.

Limburgse Week van de Geestelijke gezondheid en Fit in je hoofd

10 OKTOBER - DAG VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Fit en gezond zijn stopt niet bij sporten of gezond eten. Ook in je hoofd moet het goed zitten. Hoe je je mentaal voelt, heeft een invloed op je hele doen en laten.

Op 10 oktober is het de "Dag van de Geestelijke Gezondheid". Op deze dag besteden we extra aandacht aan het versterken van je geestelijke gezondheid. En dat is broodnodig. Maar liefst ¼ Vlamingen voelt zich immers niet goed in zijn vel.

Maar er is goed nieuws! Je goed in je vel voelen, daar kan je aan werken. En dat is belangrijk om je talenten te ontplooiën, beter om te gaan met dagelijkse stress, op te komen voor jezelf en jezelf te aanvaarden.

Hoe blijf jij fit in je hoofd?

Versterk jouw veerkracht! Met de nieuwe Fit in je hoofd. Nu ook als app beschikbaar! Surf naar www.fitinje-hoofd.be en ontdek de 10 stappen die je helpen je goed in je vel te voelen. Ze inspireren je om fit te blijven in je hoofd en hebben al heel wat mensen geholpen. Het zijn geen toverformules, maar wel middelen die een houvast bieden en je stukje bij beetje voorthelpen naar een gelukkig en gezonder leven.

- 1 **Vind jezelf oké** • Je bent uniek en verdient respect zoals je bent. Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.
- 2 **Praat erover** • Dit lucht op. Je ziet ook beter wat er aan de hand is en hebt er meer vat op.
- 3 **Beweeg** • Je gaat vanzelf minder piekeren, je krijgt meer energie en bent meer ontspannen.
- 4 **Probeer iets nieuws uit** • Het verruimt je horizon en je leert er nieuwe mensen door kennen.
- 5 **Reken op je vrienden** • Niets dat meer kracht geeft dan jezelf begrepen en aanvaard voelen.
- 6 **Durf nee zeggen** • Als nee kan, wordt ja een woord waar je echt plezier aan beleeft
- 7 **Ga ervoor** • Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen en voel je dat je leeft
- 8 **Durf hulp vragen** • Hulp durven vragen is een teken van sterkte, het bewijst dat je jezelf kunt redden.
- 9 **Gun jezelf rust** • Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf. Zo vermijd je dat de spanning zich op-hoopt
- 10 **Hou je hoofd boven water** • Leef in het hier en nu en probeer het beste te maken van elke dag.

Wat is er te doen?

Hier kun je de lokale activiteiten die aansluiten bij dit thema bekendmaken.

Meer info op www.limburg.be/weekvandegeestelijkegezondheid

FIT IN JE HOOFD

Hoe Fit ben jij in je Hoofd?

Ben jij al geconfronteerd met moeilijkheden of tegenslag? Verlies van je job, een echtscheiding, een zieke partner, ... Wij hebben allemaal wel eens tegenslag. Sommige mensen gaan hier echter beter mee om dan anderen. Dat heeft te maken met je veerkracht.

'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is een website die je hiermee op weg helpt.

Tien zorgvuldig uitgewerkte stappen kunnen je inspireren tot een gelukkiger en gezonder leven. Ze vormen de rode draad doorheen de Fit in je Hoofd-website. Van 'vind jezelf oké', 'probeer eens iets nieuws' tot 'gun jezelf rust': elk van de 10 stappen bevatten informatie en opdrachten om je te helpen je goed in jou vel te voelen en stevig in het leven te staan.

Creëer je eigen online werkplek en ga aan de slag met je veerkracht! Je krijgt advies op maat gedurende het hele proces. Daarnaast is er een mobiele app waarmee je aan de hand van opdrachten en tips je positieve le-



venshouding aansterkt. En dat helemaal gratis! Dit alles maakt het een uniek concept. Ben je 16+ en benieuwd? Of graag weten hoe het met je veerkracht is gesteld? Neem een kijkje op www.fitinjehoofd.be of download de app via...

Hoe Fit ben jij in je Hoofd?

Ben jij al geconfronteerd met moeilijkheden of tegenslag? Verlies van je job, een echtscheiding, een zieke partner, ... Wij hebben allemaal wel eens tegenslag. Sommige mensen gaan hier echter beter mee om dan anderen. Dat heeft te maken met je veerkracht.

'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is een website die je hiermee op weg helpt. Tien zorgvuldig uitgewerkte stappen kunnen je inspireren tot een gelukkiger en gezonder leven. Creëer je eigen online werkplek en ga aan de slag! Je krijgt advies op maat gedurende het hele proces. Daarnaast is er een mobiele app waarmee je een positieve levenshouding aansterkt. Benieuwd? Of graag weten hoe het met je veerkracht is gesteld? Neem een kijkje op www.fitinjehoofd.be.

LIMBURGSE WEEK VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID EN BEELDVORMING

Over psychische problemen wordt weinig gesproken; nochtans krijgt 1 op 4 mensen in zijn leven ermee te maken. We schamen ons als we ons geestelijk niet goed voelen en sluiten ons af. Er is nood aan openheid, aan het doorbreken van het taboe en het stigma dat kleeft aan geestelijke (on)gezondheid.

Zonder al te grote investeringen kan elke dienst, elke organisatie, ook op lokaal vlak, inzetten op positieve beeldvorming over psychische kwetsbaarheid. Hierbij ga je doordacht tewerk. Gebruik de drie belangrijke invalshoeken: protest, voorlichting en contact.

Protesteren betekent niet akkoord gaan en ingaan tegen kwetsende beelden en discriminerend gedrag. Let maar eens op uitspraken in de media! Je bent altijd vrij om hierop te reageren. De Belgische antidiscriminatie-wet biedt bovendien de mogelijkheid om klacht in te dienen of naar het gerecht te stappen als iemand gediscrimineerd wordt omwille van "een huidige of toekomstige gezondheidstoestand".

Voorlichting geven betekent het ontkrachten van mythes. Toename van kennis werkt stigmatisering tegen en bevordert de positieve beeldvorming. Informatie, campagnemateriaal enz. vind je bij www.tegek.be of www.oitalzogereageerd.be.

Contact met mensen met een psychische kwetsbaarheid brengt grote en blijvende positieve veranderingen mee. Een combinatie van juiste kennis én ontmoeting scoort het best. Een van de positieve gevolgen is dat iemand die vertrouwd is met mensen met een psychisch probleem, minder geneigd is om de hele groep af te wijzen of te negeren.

Wil je graag een activiteit organiseren; contacteer marjet.vanderstraeten@limburg.be en wij bezorgen je een inspiratielijst! In elk geval geven we graag een aantal tips mee:

- Ga voor gerichte acties
 - Baken de doelgroep af
 - Formuleer duidelijke doelstellingen
 - Lokale kleinschalige projecten hebben zin en een meerwaarde
 - Ga voor een mix van acties
 - Organiseer zowel voor de algemene bevolking als voor het eigen personeel een aantal acties
 - Betrek zoveel mogelijk mensen met een psychische kwetsbaarheid
 - Leg de focus op mogelijkheden, niet op gebreken. Mensen zijn meer dan hun ziekte
- Niemand is zijn etiket! Help het taboe over geestelijke gezondheidsproblemen doorbreken.

Wat is er te doen?

Hier kun je de lokale activiteiten die aansluiten bij dit thema bekendmaken.

COLOFON

Deze inspiratielijst is een initiatief van
Logo limburg, SPIL, Provincie Limburg, met
ondersteuning van CGG SP en Coneo

Verantwoordelijke uitgever

Lien Hubrechts,
Diensthoofd Preventieve Gezondheid - Limburgse
Logo's, Universiteitslaan 1, B-3500 Hasselt

Redactie

Kim Schutters,
Limburgs Gezondheidsoverleg vzw

Lay-out

Jan Beulen, Grafische Producties,
Informatie en Communicatie,
provincie Limburg

