SAMEN vlllerkrachtig

Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

Samen veerKRACHTig

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

maakt van het hoofd een zaak

GEZONDHEID TROEF

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE 2
1 INLEIDING 4
1.1 JAARTHEMA 2022 #SAMENVEERKRACHTIG 4
1.2 TIJD VOOR ACTIE 4
1.3 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK 5
2 KIJK 7
2.1 SPREUKENACTIE 8
2.2 NOG MEER OM NAAR TE KIJKEN 13
2.2.1 GELUKSDRIEHOEK 13
2.2.2 NOKNOK 15
2.2.3 WARME WILLIAM 17
2.2.4 AANBOD TE GEK!? 18
3 BEWEEG 21
3.1 SPREUKENWANDELING 22
3.2 GELUKSWANDELING 22
3.3 TE GEKKE VEERTOCHTEN 23
3.4 WARME WILLIAM-WANDELING 23
3.5 LOKALE INSPIRATIE - WANDELING LANGS HULPORGANISATIES 23
4 BELEEF 24
4.1 WORKSHOPS ‘GELUKSDRIEHOEK’ 25
4.2 WORKSHOP ‘SAMEN VOOR MEER GELUK IN DE KLAS!’ 26
4.3 HERSTELACADEMIES 26
4.4 WORKSHOP ‘VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN’ 27
4.5 WORKSHOP ‘EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT’ 27
4.6 WEERBAARHEIDSTRAINING 28
4.7 TRAININGSATELIERS 28
4.8 THEATER ‘GELUK OP GROOTMOEDERS WIJZE’ 29
4.9 THEATER ‘CHARLIE BRAVO’ 30
4.10 THEATER ‘’TE GEK!? - NERVEUZE VROUWEN' 31
4.11 THEATER ‘AWEL, DAT LUCHT OP!’ 32
4.12 THEATER ‘HET SCHAAP VAN VLAANDEREN’ 32
4.13 WEBINAR ‘MIJN LEVEN ALS SUPERHELD’ WERKEN AAN VEERKRACHT MET KINDEREN .. 33
4.14 GROEPSAANBOD MIND-SPRING VOOR VLUCHTELINGEN, ASIELZOEKERS EN MIGRANTEN 33
4.15 LOKALE INSPIRATIE – GEZINSDAG VAN DE VEERKRACHT 34
4.16 EN MEER… 34
5 VERBIND 35
5.1 VERBIND KINDEREN EN JONGEREN MET HAPPY SNACKS 36

5.2 COMPLIMENTENACTIE ‘GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE’ 37
5.3 WARME WILLIAM 37
5.4 TALENTENDAG 40
5.5 BUURTSPORT 40
5.6 STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS 41
5.7 BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE 42
5.8 KWARTIERMAKEN 43
5.9 MIJN STRAAT 43
5.10 ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER 43
5.10.1 LETS 44
5.10.2 AAN DE SLAG MET HOPLR 44
5.10.3 LOKALE INSPIRATIE – GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG-MARKT 45
5.10.4 LOKALE INSPIRATIE – KUNST IN DE STEIGERS 45
6 COMMUNICATIETOOLKIT 46
6.1 ENKELE AFSPRAKEN 46
6.2 REGISTREER JE ACTIVITEITEN 46
6.3 REDACTIONEEL ARTIKEL 48
6.4 BERICHTEN VOOR SOCIALE MEDIA 50
7 BIJLAGE 1 SPREUKEN 53

1 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. 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.

1.1 JAARTHEMA 2022 #SAMENVEERKRACHTIG

Dit jaar staat 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?

1.2 TIJD VOOR ACTIE

Deze inspiratiegids helpt je op weg om in de periode van 1 tot 10 oktober een actie te ondernemen rond 'Kracht'. Die acties kunnen zich richten tot inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen, studenten, buurtbewoners … De inspiratie staat gebundeld per soort actie: Kijk, Beweeg, Beleef en Verbind.

- 'Kijk' bevat aangepaste 'spreuken in het straatbeeld' en helpt je op weg om het jaarthema in de kijker te zetten.
- 'Beweeg' bevat acties rond wandelingen.
- Onder 'Beleef' staan workshops, lezingen en theatervoorstellingen die aansluiten bij het jaarthema.
- En ten slotte helpt 'Verbind' je op weg naar activiteiten die inzetten op ontmoeting en taboedoorbreking.

1.3 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK

Deze editie 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 drie 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 jaarthema van 2022 ‘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.

KLAAR VOOR ACTIE?

LEES SNEL VERDER!

2 KIJK

Maak het jaarthema ‘Kracht’ zichtbaar. Hieronder vind je inspiratie voor een spreukenactie. Daarna vind je de promotiematerialen van de algemene campagnes geluksdriehoek, NokNok en Warme William, en van de campagnes van Te Gek!?.

2.1 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.

AAN DE SLAG MET HET CAMPAGNEMATERIAAL OVER HET JAARTHEMA 'KRACHT'

Hang de **campagneaffiches met de 'krachtige' spreuken** op zichtbare plaatsen op: in het lokaal dienstencentrum, op school, bij de bakker, in de supermarkt ... Kies je favoriet of combineer de 3 spreukenaffiches.

- Bestel nú je affiches via de webshop van Logo Waasland.

Ken je zelf een mooie spreuk, of ben je grote fan van één van de spreuken uit **bijlage 1**? Aarzel dan niet om jouw favoriet op de **downloadbare blanco-affiche** te schrijven.

- Download de blanco-affiche op www.samenveerkrachtig.be.

Wil jij graag dat je positieve boodschap blijft 'plakken'?
Bestel dan snel de **samen veerKRACHTige magneten**.

Andere spreukenideeën, die mogen er ook zijn!

Naast het campagnemateriaal kan je ook plukken uit één van deze creatieve ideeën om de spreuken helemaal tot leven te laten komen van 1 tot 10 oktober!

IDEE 1 | 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!

Benieuw hoe stad Turnhout hier mee aan de slag ging? Lees hier het artikel.

IDEE 2 | 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 en Turnhout vulden de straten zich al met krijtpoëzie bij de start van de coronapandemie. Lees hier het artikel van Oudenaarde en de oproep die stad Turnhout publiceerde.

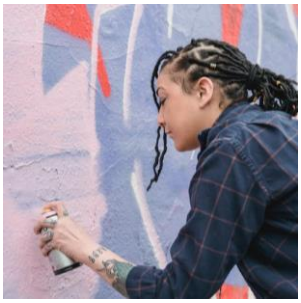
IDEE 3 | Vriendelijke Halloween-pompoen

Begin oktober: Halloween is in zicht! Wat zou je ervan vinden als de pompoenen er dit jaar niet eng, maar net heel lief zouden uitzien? Dat kan met een spreukenpompoen! De spreuken (zie bijlage 1) missen hun effect niet

IDEE 4 | Spreuken in graffiti

Kies je favoriete spreuk (zie bijlage 1) en laat deze door een plaatselijke graffiti-artiest op een mooi zichtbare plek in je gemeente plaatsen.
Positive vibes verzekerd, niet enkel tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, maar ook nog lang daarna!

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



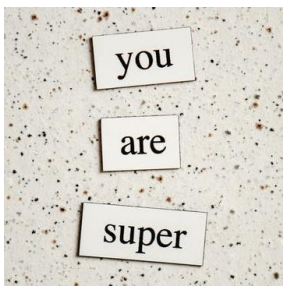
IDEE 5 | De krachtboom in het spreukjesbos

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

TIP | Werk met duurzame materialen, zoals (gegraveerde) houten plaatjes, zodat de spreuken niet zomaar in de omgeving 'verdwijnen'.
TIP 2 | Je kan er ook een wensbos of complimentenbos van maken, zoals in Berlare.

IDEE 6 | Boeken vol spreuken

Organiseer een heuse spreuken-attack 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 geluksmomentjes.



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

IDEE 7 | Bijzondere parkeerboetes

Iedereen kent het wel, dat angstige gevoel als er een briefje onder je ruitenwisser ligt. Toch geen parkeerboete hé?! Neen, van 1 tot 10 oktober zitten jouw favoriete spreuken onder de ruitenwisser!

In Nijmegen (NL) deden ze het ons al voor: lees hier het artikel.

IDEE 8 | Lieve postkaartjes

Ontwerp samen met een school, jeugdbeweging, grafisch ontwerper, illustratrice … mooie postkaartjes met je favoriete spreuken en verspreid die tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in brievenbussen in de buurt.

2.2 NOG MEER OM NAAR TE KIJKEN

Naast de spreukenactie is er nog meer schoons om naar te kijken in het straatbeeld. Deze materialen verdienen ook een plekje in de spotlight tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid:

2.2.1 GELUKSDRIEHOEK

Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Die bestaat uit 3 bouwblokken: ‘Je goed omringd voelen’, ‘Je goed voelen’ en ‘Jezelf kunnen zijn’. Onder de driehoek staat een oranje bol. Die bol kan je uit balans brengen. En dat is oké.

Op het digitale platform www.geluksdriehoek.be vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen. De website is bedoeld voor iedereen vanaf 16 jaar.

Maak de geluksdriehoek mee bekend door gebruik te maken van de promotiematerialen of organiseer een vorming. Je kan hiervoor terecht op onze website.

POSTKAART

FOLDER

STEEKKAART

ROLL-UP BANNER

AFFICHE (ENKEL GELUKSDRIEHOEK)

AFFICHE (MET VOEDINGS- EN BEWEEGDRIEHOEK)

2.2.2 NOKNOK

NokNok is een plek waar jongeren tussen 12 en 16 jaar zelfstandig hun mentaal welbevinden kunnen opkrikken. De website www.noknok.be helpt jongeren op weg met concrete tips en tools. Wil je NokNok mee bekendmaken bij jongeren? Dat kan! Bestel promotiematerialen of deel het promofilmpje. Je kunt hiervoor terecht in de webshop van Logo Waasland.

E-MAILBANNERS (DIGITAAL)

POSTKAART

AFFICHES

STICKERS

2.2.3 WARME WILLIAM

De kracht van een Warme William is naar iemand écht luisteren: een vriend(in), een ouder, een leerkracht ... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt.

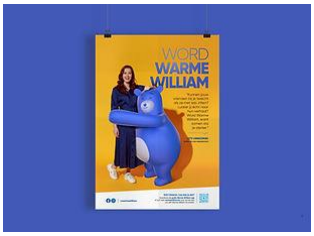
Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kunt vertrouwen. Iemand op wie je kan bouwen. En ja, ook jij kunt zo een Warme William zijn.

Wil jij Warme William in jouw school, stad, gemeente of organisatie introduceren? Bestel promotiematerialen bij Logo Waasland.

Nood aan wat extra handvatten om de kracht van het luisteren in de kijker te zetten? Ontdek hier de luistertips die je kunt downloaden en als affiche kunt ophangen. Of ga voor een heuse luisterkamer.

GRATIS DRUKWERK

AFFICHE



FLYER

DESKBEERTJE

LESMAP 5E EN 6E LEERJAAR

LESMAP SECUNDAIR

UITLEENMATERIAAL

VERKLEEDPAK

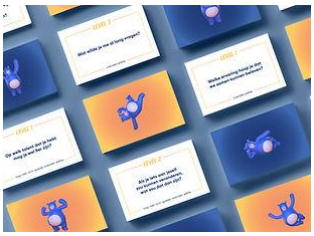
OPBLAASBARE POP

INTERACTIEVE STAND MEDIUM OF GROOT

DIGITAAL MATERIAAL

POSTKAARTJES

VRAGENSPEL



AANKOOPMATERIAAL

BANK

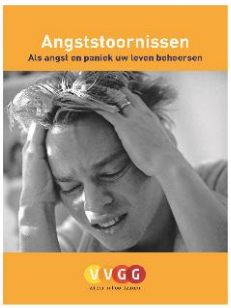
2.2.4 AANBOD TE GEK!?

BIJLAGES VAN DE TE GEK!?-JAARCAMPAGNES

Te bestellen via deze link.

BROCHURES PSYCHISCHE PROBLEMEN

Gokverslaving, burn-out, slaapstoornissen, dementie … Psychische aandoeningen zitten complex in elkaar. In deze brochures staan de belangrijkste symptomen en oorzaken op een rijtje. Je krijgt concrete tips en uitleg over behandelingen. Zodat je weet waar je aan toe bent, wie je kan helpen en wat je zelf kunt doen.



Te bestellen via deze link.

4 VOOR 12

Bijna 60% van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12. Lees hier alles over de campagne.

Flyers en affiches te bestellen via deze link.

TE GEKKE VEERTOCHTBOEKJE

Samen wandelen of fietsen een wondermiddel? Dat is misschien overdreven. Maar wat we wél weten is dat bewegen je veerkracht versterkt. Zodat je beter om kan met stress en tegenslag. In dit boekje ontdek je hoe een fietsritje, een korte wandeling naar de bakker om zondagse koffiekoeken, of zelfs een kanotocht je veerkracht nu precies vergroot.

Deze gids serveert je …

- ✓ Inzichten over veerkracht
- ✓ Oefeningen die je veerkracht versterken
- ✓ Beweegtips
- ✓ Tips voor een deugddoend gesprek

Te bestellen via deze link.

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. Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken bij jongeren in de klas, daar gaan wij voor!

Meer info kan je hier vinden.

3 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.

3.1 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.

TIP | Je kan er ook een **quizwandeling** van maken. Zet bepaalde letters in een kleur, die samen een woord vormen. En hang er een wedstrijd aan vast.

3.2 GELUKSWANDELING

Met een gelukswandeling trakteer je deelnemers 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 doe-opdrachten tijdens het traject zorgen voor een ludieke maar inspirerende ervaring.

Popel je om aan de slag te gaan binnen jouw gemeente? Meer informatie en materialen vind je hier.

3.3 TE GEKKE VEERTOCHTEN

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.

Tips om zelf een Te Gekke veertocht te organiseren vind je hier.
Een overzicht van de Te Gekke wandelingen vind je hier.

3.4 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 luistert en gelooft in jouw kunnen en jouw kracht. 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! Meer info over de wandeling vind je vanaf juli hier.

3.5 LOKALE INSPIRATIE - WANDELING LANGS HULPORGANISATIES

INSPIRATIE | *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.

4 BELEEF

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

4.1 WORKSHOPS 'GELUKSDRIEHOEK'

WAT?

Gezond Leven vzw ontwikkelde eind 2020 de geluksdriehoek: 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 (live of online op vraag van een organisatie) of via een e-learning.
- De geluksdriehoek: wat en hoe? - workshop voor professionals (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?

Via deze link.

Vraag de workshop aan via onze website. Verspreid de e-learning.

4.2 WORKSHOP 'SAMEN VOOR MEER GELUK IN DE KLAS!'

WAT? In deze workshop nemen we leerkrachten mee 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 hiermee 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 € 335
Digitale vorming: 1u30 € 200

MEER INFO? Via deze link.

Vraag de workshop aan via chelsea.vinckier@logowaasland.be. Verspreid de e-learning.

4.3 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.

Het is in sommige regio's ook mogelijk om HerstelAcademies voor jongeren te organiseren. Er vonden er al twee plaats in Kenniscentrum ARhus in Roeselare en Gent.

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 uit jouw buurt voor een aanbod op maat, of maak het aanbod van de HerstelAcademie mee bekend.

4.4 WORKSHOP 'VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN'

WAT? Workshop van 2uur. 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. In 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.

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? € 400

MEER INFO? www.prh.be/aanbod-organisaties/vertwijfeling-voelen-vertrouwen-vinden (bereikbaar vanaf 20 april)

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

4.5 WORKSHOP 'EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT'

WAT? Workshop van 2 uur. 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 horen we hoe anderen veerkracht ervaren in hun leven. Want 'samen' maakt meer 'veerkrachtig'!

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? €400

MEER INFO? www.prh.be/aanbod-organisaties/een-kwestie-van-veerkracht (bereikbaar vanaf 20 april)

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

4.6 WEERBAARHEIDSTRAINING

WAT?

De weerbaarheidstraining van Zitdazo is speciaal ontworpen voor kinderen die willen groeien in 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 te begeleiden op een laagdrempelige manier.

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

4.7 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 eerstelijnswerkers.

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

4.8 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? Hoe werk je als oudere aan je geluk? Reserveer en laat je publiek ervaren welke tips meest bruikbaar zijn.

Meer info via de website van Logo Waasland.

4.9 THEATER ‘CHARLIE BRAVO’

WAT? Actrice Charlotte De Groof, Koortzz Artiestenbureau en Te Gek!? slaan de handen in elkaar voor een nieuwe schooltournee. Dit persoonlijke en zelfgeschreven verhaal gaat over een thema waarop momenteel nog een groot taboe rust. Met 'Charlie Bravo' wil actrice Charlotte De Groof het taboe over emotioneel misbruik binnen het gezin bespreekbaar maken. Ondanks het zware thema is het een positieve voorstelling over moed, hoop, jezelf durven zijn en het geluk vinden.

VOOR WIE? Jongeren vanaf 12 jaar. Publieksaantal te bespreken.

KOSTPRIJS? Avond: € 875 + reiskosten - Partage 80/20

School: € 750 en een tweede op dezelfde dag € 600 + reiskosten + BTW

Organisator voorziet techniek en catering.

Het theatergezelschap brengen een technicus en een zendmicro mee

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

4.10 THEATER ‘’TE GEK!? - NERVEUZE VROUWEN'

WAT?

Vier vrouwen. Vier nerveuze vrouwen. Ze horen stemmen in hun hoofd, denken in bochten en kronkels, zien wat wij niet zien. Wat doen die vrouwen samen op een podium? Ze zingen, ze zuchten en ze maken zich zorgen. Over de wereld en zichzelf.

Ze vertellen u wat het is om verloren te lopen in de donkere kamers van hun gedachten, de weg kwijt te geraken in hun kronkelige hersenen, op de dool te zijn tussen waan en werkelijkheid. Ze zingen het bloed van onder je nagels, krabben aan je ziel en plukken het eelt van je emoties.

Vier nerveuze vrouwen en een muziekband. Opnieuw op tournee en tot eind april te boeken voor het najaar van 2022.

VOOR WIE?

Brede publiek

KOSTPRIJS?

Prijs op aanvraag

MEER INFO?

Boek dit theaterstuk om het taboe rond geestelijke gezondheid en psychose te verbreken.
marc@tegek.be

4.11 THEATER 'AWEL, DAT LUCHT OP!'

WAT?

Jongeren zitten dikwijls met vragen waar ze nergens mee terechtkunnen. 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 twee graad secundair onderwijs.

KOSTPRIJS?

Eerste voorstelling: € 450
Tweede voorstelling: € 400 (zelfde plaats, zelfde dag)

MEER INFO?

Geef jongeren met deze voorstelling de kracht om bij problemen contact op te nemen met Awel.

Meer info via deze website.

4.12 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: € 950
Tweede voorstelling: 10% korting (zelfde plaats, zelfde dag)

MEER INFO? Het Schaap van Vlaanderen : O'kontreir (okontreir.be)
Boek als school dit theaterstuk om met de leerlingen te werken rond respectvol samenleven.

4.13 WEBINAR 'MIJN LEVEN ALS SUPERHELD' WERKEN AAN VEERKRACHT MET KINDEREN

WAT? 'Mijn leven als superheld' is een webinar van anderhalf uur. Liv Leeman, auteur van het boek: 'Mijn leven als superheld' dompelt je onder in de achterliggende visie van het boek.

Waarom is elk kind een superheld? Hoe kan je als hulpverlener, ouder, begeleider of leerkracht de superkrachten van je kinderen laten groeien? Liv geeft theoretische achtergrond rond veerkracht en brengt heel wat praktische methodieken mee waar jij mee aan de slag kan. De methodieken zijn gemaakt om met kinderen rond de vier veerkrachtsleutels te werken en kinderen aan te spreken in hun eigen krachten. 1,5 uur vol methodieken om onmiddellijk in de praktijk in te zetten bij kinderen.

VOOR WIE? Ouders, hulpverleners, leerkrachten … al wie met kinderen omgaat.

KOSTPRIJS? € 150

MEER INFO? liv.leeman@cawoostbrabant.be en via de website van het CAW.

4.14 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.

4.15 LOKALE INSPIRATIE – GEZINSDAG VAN DE VEERKRACHT

INSPIRATIE | *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.

Meer info.

4.16 EN MEER…

Dit is natuurlijk maar een kleine hap uit het grote vormingsaanbod rond ‘mentaal welbevinden’, ‘kracht’ en ‘zelfvertrouwen’.

Teamveerkracht: Team(veer)kracht is een methodiek die teamleden in staat stelt om hun individuele en gemeenschappelijke kwaliteiten in te zetten om zich als team positief te kunnen aanpassen aan veranderingen en uitdagingen.

5 VERBIND

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

5.1 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 één van de twaalf 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-doos 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?

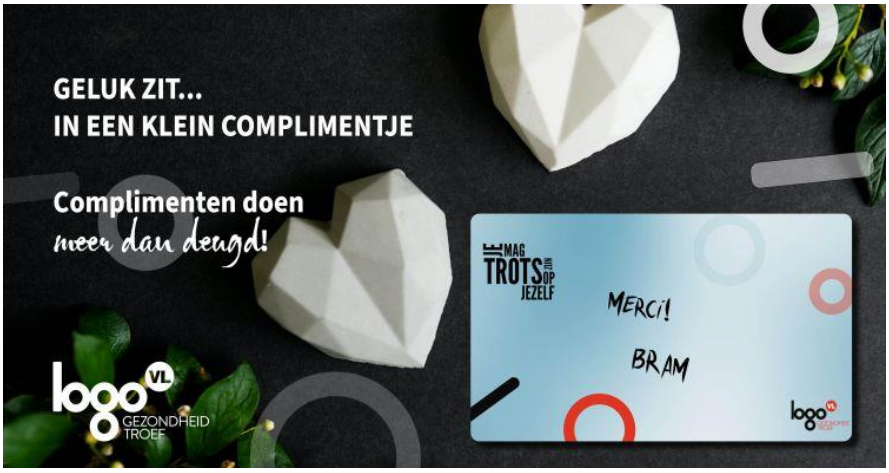
€ 19

AAN DE SLAG!

Blader alvast door de werkvormen of bestel je Happy Snacks-toolkit via de webshop van Gezond Leven, of leen een doos uit via de webshop van Logo Waasland

5.2 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. Want complimenten zorgen voor meer positiviteit, betere prestatie en meer zelfvertrouwen.



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

KOSTPRIJS? Je vindt de inspiratiegids, een overzicht van de materialen en promomaterialen op de website van Logo Waasland.

AAN DE SLAG! Ga aan de slag met een scheurboekje, stickers, complementenbandjes of e-cards om complimentjes in het rond te strooien.

5.3 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 jongere luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht ... Het is iemand die de jongere uitnodigt om te vertellen wat er scheelt.

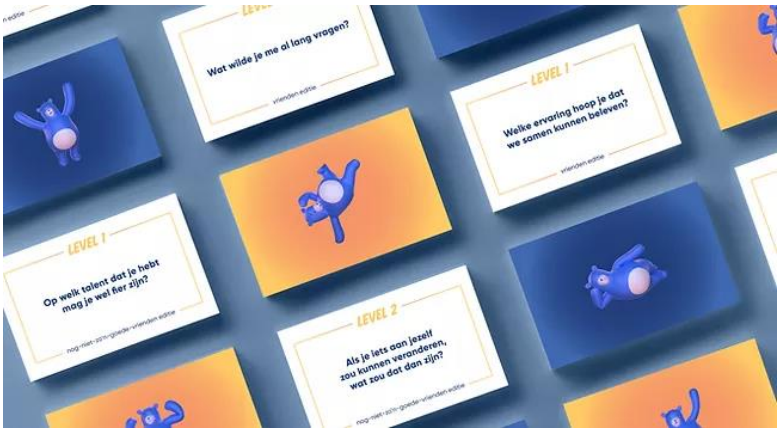
VOOR WIE? Elke school, stad, gemeente of organisatie die met jongeren werkt.

KOSTPRIJS? Afhankelijk van het materiaal.

MEER INFO? Ga aan de slag met de verschillende Warme William-materialen en maak er een warm project van. Je kunt de materialen verkrijgen via Logo Waasland.

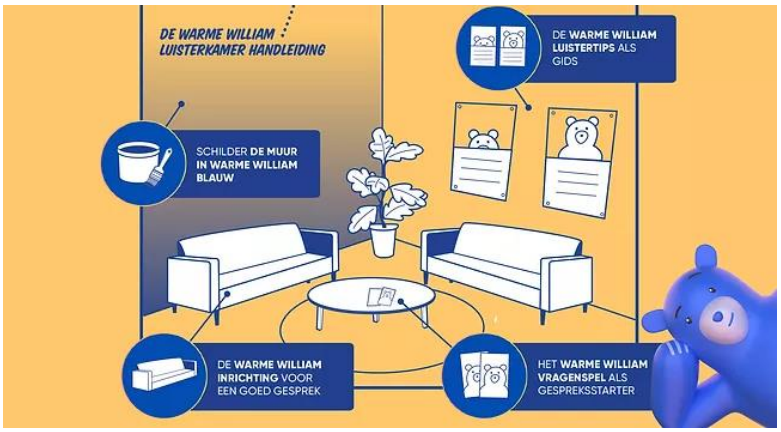
VRAGENSPEL (GRATIS DOWNLOADBAAR)

In dit spel vind je 45 vragen die jongeren aan elkaar kunnen stellen om elkaar beter te leren kennen en die uitnodigen om meer van jezelf te delen dan je gewoon bent.



LUISTERKAMER (TIPS GRATIS DOWNLOADBAAR)

De Warme William Luisterkamer is een kamer binnen jouw school of organisatie waar jongeren met elkaar kunnen praten.



LESMAP 5DE EN 6DE LEERJAAR (GEDRUKT EN GRATIS DOWNLOADBAAR)

Vroeg begonnen is half gewonnen. Jouw leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar worden met deze lesmap gegarandeerd een Warme William!

LESMAP SECUNDAIR ONDERWIJS (GEDRUKT EN GRATIS DOWNLOADBAAR)

Ga aan de slag met deze lesmap en introduceer Warme William in jouw (klas)groep.

LUISTERTIPS (GRATIS DOWNLOADBAAR)

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

LOKALE INSPIRATIE – WAAR IS DE WARME WILLIAM-STOEL?

INSPIRATIE | Waar is de Warme William-stoel?

In Begijnendijk hebben ze een heuse Warme William-stoel. De 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 uit 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.

5.4 TALENTENDAG

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

5.5 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 uit de startblokken te schieten, of om het extra in de schijnwerpers te zetten.

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

5.6 STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS

Gespreksstarters geven een duwtje in de rug om een gesprek te voeren. Dat is immers niet altijd even gemakkelijk om mee te starten. Gespreksstarters zijn voorbeeldvragen die je kan stellen aan iemand om een gesprek eenvoudig 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, 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 mensen 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. Waarvoor komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?
18. Hoe wil jij, als je er niet meer bent, herinnerd worden?

5.7 BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE

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

Good practice: 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 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 het ons en we helpen je verder!.

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

5.8 KWARTIERMAKEN

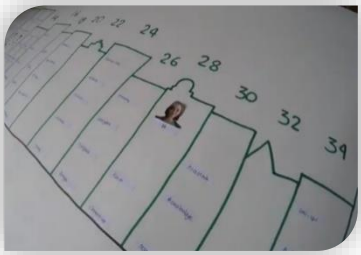
Kwartiermaken – Multilogem

‘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 aanmelden om in een wijk een multilogem op te zetten? Te Gek!? begeleidt jou hier graag bij. Meer info via peter@steunpuntgg.be

- Goede praktijkvoorbeeld: 't Kwartiertje in Sleidinge

5.9 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 één straat dichter bij elkaar door er dit project te implementeren. Eén 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.

5.10 ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER

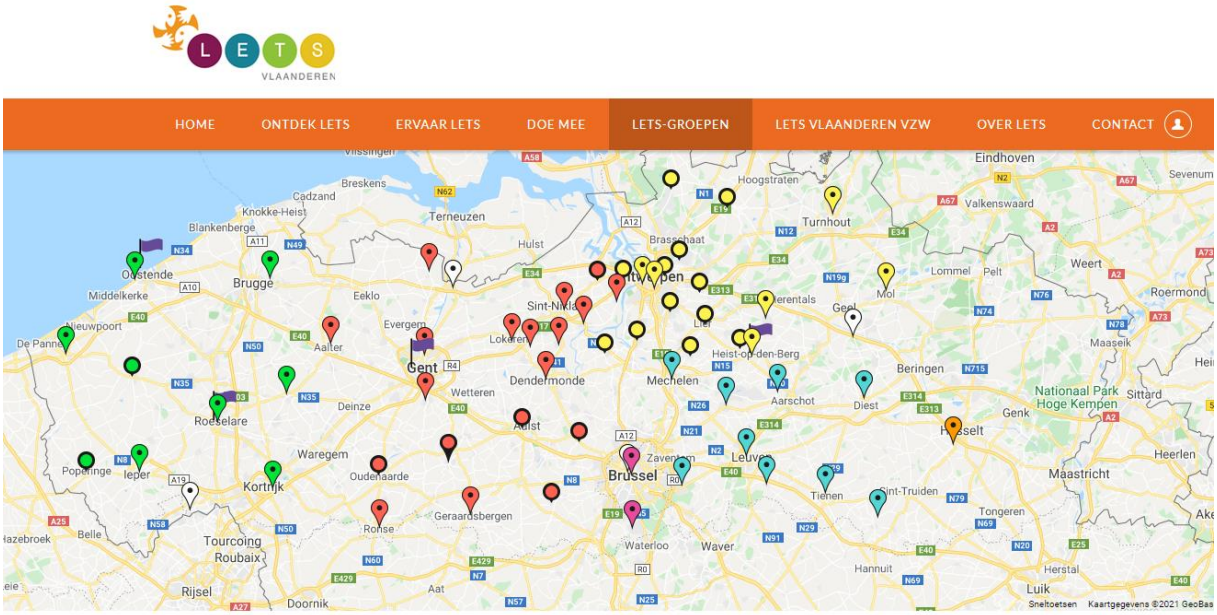
Richt een LETS-netwerk of Hoplr-buurt op en breng je buren bij elkaar.

5.10.1 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 uitwisselingssysteem’. Het ruilsysteem ontstond in Canada, in een plaats waar op korte termijn de werkverschaffing en dus rechtstreeks het inkomen van de mensen wegtrok. 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 bijv. zo uit zien: Kim gaat af en toe het haar knippen 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 kleedjes voor de dochter van Kim.



Het project wordt beheerd door de Koning Boudewijn Stichting.

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.

5.10.2 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.

5.10.3 LOKALE INSPIRATIE – GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG-MARKT

INSPIRATIE | 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.

5.10.4 LOKALE INSPIRATIE – KUNST IN DE STEIGERS

INSPIRATIE | Kunst in de Steigers

Kunst in de Steigers is een expo die tot stand komt door ontmoetingen van mensen. Twee jaar lang wordt rond een thema gewerkt. Kunstenaars verbonden aan verschillende organisaties of als individu sloten aan om de expo mee vorm te geven. De nadruk ligt op een gezamenlijke interesse in kunst waaruit men vooral creëert en elkaar ontmoet.

Meer info vind je op de website.

6 COMMUNICATIETOOLKIT

6.1 ENKELE AFSPRAKEN

- ✓ We schrijven: 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
- ✓ We schrijven: Samen Veerkrachtig.
- ✓ We gebruiken de slogan 'Samen Veerkrachtig' en het bijhorende logo in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
- ✓ Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: #samenveerkrachtig.

TIP | Deel je actie(s) ook op Instagram met de hashtag **#samenveerkrachtig**.
Zo komt jouw actie in de kijker op www.samenveerkrachtig.be.

6.2 REGISTREER JE ACTIVITEITEN

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 .

REGISTREER JE ACTIVITEIT NU!

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen nadat je je evenement hebt aangemaakt.

Deze website 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 er op het programma staan.

Dit filmpje frist nog even op hoe je het label toevoegt.

UiT databank
Home
Invoeren
Zoeken
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
samenveerkrachtig
Beschrijving
Waar
VVGG 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

UiT databank
Home
Invoeren
Zoeken
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 ×
Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.
Beschrijving
Geen beschrijving
Waar
VVGG 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

6.3 REDACTIONEEL ARTIKEL

LANGE VERSIE

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.

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we tijdens deze 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Door positieve geestelijke gezondheid aandacht te geven, creëren we tegelijkertijd meer begrip voor mensen die psychisch kwetsbaar zijn.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid tellen we af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of 'World Mental Health Day'. Op die dag willen we bij het brede publiek bewustzijn creëren rond geestelijke gezondheid in het algemeen en rond problemen op het vlak van geestelijke gezondheid in het bijzonder.

JAARTHEMA 2022 #SAMENVEERKRACHTIG, MET DE NADRUK OP 'KRACHT'

Dit 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 hun kracht te ontdekken, roepen we hen op om samen trots te zijn op deze krachten - groot en klein - en om ze ook in te zetten om anderen te helpen. Als we die gewoontes inbouwen in ons dagdagelijks leven krijgt ons geluksgevoel een enorme boost volgens de geluksdriehoek.

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 …

Ga bijvoorbeeld aan de slag 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 hashtags #samenveerkrachtig en #naamgemeente.

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.

MIDDELLANGE VERSIE

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.

We tellen 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 in het algemeen en rond problemen op het vlak van geestelijke gezondheid in het bijzonder.

JAARTHEMA 2022 #SAMENVEERKRACHTIG, MET DE NADRUK OP 'KRACHT'

Dit 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 …

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.

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!

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.

6.4 BERICHTEN VOOR SOCIALE MEDIA

Hieronder enkele voorbeeldberichten om te gebruiken op sociale media. Maak gebruik van de link en de afbeelding. Gebruik ook telkens de hashtag #samenveerkrachtig.

1 OKTOBER

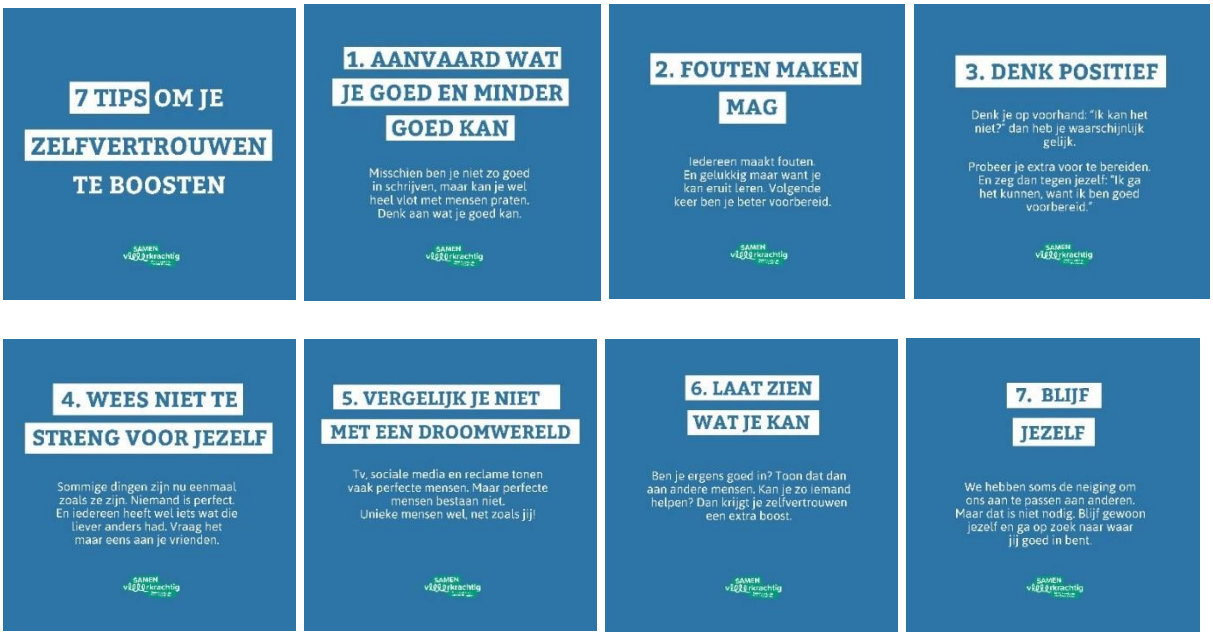
Vandaag is het weer zover, de start van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid! Van 1 tot en met 10 oktober nodigen we iedereen uit om positief naar zichzelf te kijken, je kracht te ontdekken en elkaar te versterken. Want samen zijn we veerKRACHTig!

Dansen? Schilderen? Mediteren? Documentaire, film, concert of lezing bijwonen? Tussen 1 en 10 oktober staan er opnieuw heel wat veerKRACHTversterkende activiteiten op de planning. Check ze op www.samenveerkrachtig.be. #samenveerkrachtig

2 OKTOBER

Dit 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. Ontdek deze 7 tips om je zelfvertrouwen te boosten en om iedere dag trots te zijn op jouw krachten. #samenveerkrachtig

- Download de 7 tips op www.samenveerkrachtig.be.



3 OKTOBER

Hoog tijd om het straatbeeld te kleuren met wat fijne spreuken! Samen toveren we zoveel mogelijk krachtige boodschappen op de vensters en etalages. Zo toveren we een glimlach of ontroering op het gezicht van voorbijgangers 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!

4 OKTOBER

Eén op vier 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 vier signalen tonen dat het niet goed gaat met iemand. #samenveerkrachtig #tegek https://www.youtube.com/watch?v=btHpLZ5A1i0

5 OKTOBER

Even ontsnappen aan de drukte van het leven? Bundel de krachten en trek eropuit samen met je collega's, vrienden, familie of buren tijdens een van de Te Gekke Veertochten bij jou in de buurt en sta stil bij wat je bezighoudt in het leven! Check de georganiseerde routes hier. #samenveerkrachtig #tegekkewandelingen

https://www.samenveerkrachtig.be/doe-mee/veertochten

https://www.youtube.com/watch?v=lGHJHiKF430

6 OKTOBER

Iedereen heeft een unieke set van sterktes. Door je krachten optimaal te gebruiken krijg je meer energie en voel je je beter in je vel. Leer via deze korte oefening jouw sterke kanten kennen en hoe je deze optimaal kan inzetten! #samenveerkrachtig #geluksdriehoek

https://geluksdriehoek.be/oefeningen/leer-je-sterktes-kennen/start

7 OKTOBER

Je soms even niet oké voelen, dat is zeker oké. Maar uit een negatieve spiraal ontsnappen is niet makkelijk. Dries is zes maanden op zoek geweest naar manieren om zijn hoofd tot rust te brengen. Hoe hij heeft geleerd zijn blik te richten op het positieve? Dat ontdek je in zijn getuigenis. #samenveerkrachtig #geluksdriehoek

https://www.youtube.com/watch?v=dysMhEYe3Es&feature=emb_imp_woyt

8 OKTOBER

'Gewoon omdat ik er wou bij horen, leerde ik al de teksten van Get Ready van buiten zodat ik kon meezingen op de speelplaats. Ook al vond ik dat eigenlijk niet zo goed.' Tot een vriend zei: 'Het is oké, ik vind je ook leuk zonder Get Ready'.

Kamal Kharmach vond dat hij anders en beter moest zijn om er bij te horen. Luister hier naar zijn verhaal en waarom het zo belangrijk is om gewoon jezelf te blijven. #samenveerkrachtig #warmewilliam

https://www.warmewilliam.be/podcast/episode/f408c5f5/warme-william-luistert-kamal-kharmach

9 OKTOBER

Je elke dag krachtig voelen, dat is een utopie. Lukt er iets niet? Oordeel niet te kritisch over jezelf en neem jezelf niets kwalijk. Voel je je toch even overspoeld door die vervelende gedachten? De '3 minuten adempauze' is een korte maar krachtige oefening die je zal opluchten. #samenveerkrachtig #geluksdriehoek

https://geluksdriehoek.be/oefeningen/drie-minuten-adempauze/start

10 OKTOBER

Vandaag loopt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid af. Welke tip heeft jou dat extra beetje zelfvertrouwen gegeven dat je nodig had? Heb je deelgenomen aan een activiteit die jou en anderen heeft versterkt? Laat het ons weten hieronder! 👇

Nog honger naar meer tips, oefeningen of getuigenissen rond veerKRACHT? Check www.geluksdriehoek.be. Tot volgend jaar! #samenveerkrachtig

7 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.