SAMEN vlll rkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

SAMEN VEERKRACHTIG

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2023

maakt van het hoofd een zaak
TWGEK!?

logo VL GEZONDHEIDTROEF

logo WL GEZONDHEIDTROEF

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

INHOUDSOPGAVE

INHOUDSOPGAVE 2
1 INLEIDING 4
1.1 JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG 4
1.2 TIJD VOOR ACTIE 4
1.3 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK 5
1.4 WIST JE DAT … 5
1.5 AAN DE SLAG 6
2 KIJK 7
2.1 SPREUKENACTIE 8
2.1.1 NIEUW: SPIEGEL/RAAMSTICKER MET EEN KRACHTIGE BOODSCHAP 8
2.1.2 CAMPAGNEAFFICHES MET KRACHTIGE SPREUKEN 8
2.1.3 VEERKRACHTIGE MAGNEET 9
2.1.4 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN 9
2.2 NOG MEER VISUELE MATERIALEN ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID 13
2.2.1 GELUKSDRIEHOEK 13
2.2.2 NOKNOK 14
2.2.3 WARME WILLIAM 14
2.2.4 TE GEK!? 15
3 BEWEEG 16
3.1 SPREUKENWANDELING 17
3.2 GELUKSWANDELING 17
3.3 TE GEKKE WANDELING 18
3.4 WARME WILLIAM-WANDELING 19
3.5 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN 19
4 BELEEF 21
4.1 WORKSHOPS ‘GELUKSDRIEHOEK’ 22
4.2 WORKSHOP ‘SAMEN VOOR MEER GELUK IN DE KLAS!’ 23
4.3 HERSTELACADEMIES 23
4.4 WORKSHOP ‘VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN’ 24
4.5 WORKSHOP ‘EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT’ 24
4.6 WEERBAARHEIDSTRAINING 25
4.7 TRAININGSATELIERS 25
4.8 THEATER ‘GELUK OP GROOTMOEDERS WIJZE’ 26
4.9 OPEN GEESTTOURNEE ‘HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES’ 27
4.10 THEATER ‘CHARLIE BRAVO’ 27
4.11 THEATER ‘AWEL, DAT LUCHT OP!’ 29

4.12 THEATER ‘HET SCHAAP VAN VLAANDEREN’ 29
4.13 WEBINAR ‘MIJN LEVEN ALS SUPERHELD’ WERKEN AAN VEERKRACHT MET KINDEREN. 30
4.14 GROEPSAANBOD MIND-SPRING VOOR VLUCHTELINGEN, ASIELZOEKERS EN MIGRANTEN 30
4.15 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN..... 31
5 VERBIND 34
5.1 VERBIND KINDEREN EN JONGEREN MET HAPPY SNACKS..... 35
5.2 COMPLIMENTENACTIE ‘GELUK ZIT IN EEN KLEIN COMPLIMENTJE’ 36
5.3 WARME WILLIAM..... 37
5.4 TE GEK!?-SCHOLENAANBOD..... 39
5.5 TALENTENDAG 39
5.6 BUURTSPORT 39
5.7 STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS..... 40
5.8 BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE..... 41
5.9 KWARTIERMAKEN - MULTILOGEM 41
5.10 MIJN STRAAT..... 42
5.11 ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER 42
5.11.1 LETS 42
5.11.2 AAN DE SLAG MET HOPLR 43
5.12 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN..... 43
6 BIJLAGE 1: SPREUKEN 47

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 en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Tijdens de **10-daagse van de Geestelijke Gezondheid** tellen we af naar 10 oktober: de internationale dag van de geestelijke gezondheid of de 'World Mental Health Day'.

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

1.1 JAARTHEMA 2023 #SAMENVEERKRACHTIG

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

Want, samen veerKRACHTig, toch?

1.2 TIJD VOOR ACTIE

Deze inspiratiegids helpt je op weg om in de periode van 1 tot 10 oktober 2023 een actie te ondernemen rond 'Kracht'. Die acties kunnen zich richten tot grotere levenskwaliteit, een betere mentale gezondheid én meer geluk bij inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen, studenten, buurtbewoners, …

Laat **iedereéén** mee **kijken**, **bewegen**, **beleven** en met elkaar **verbinden** tijdens deze 10-daagse van de geestelijke gezondheid.

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

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

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

1.3 HET JAARTHEMA BINNEN DE GELUKSDRIEHOEK

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

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

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

1.4 WIST JE DAT …

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

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

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

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

Bekijk ook zeker de postkaarten met hulplijnen en -organisaties voor geestelijke gezondheidszorg voor jongeren of volwassenen op onze website.

Nieuw MATERIAAL

1.5 AAN DE SLAG

Klaar voor actie?

1. Laat je inspireren door deze gids boordevol ideeën en voorbeelden.
2. Bestel materialen bij Logo Waasland.
3. Registreer jullie acties op www.samenveerkrachtig.be.
4. Maak gebruik van de communicatietoolkit voor deelnemende organisaties om jullie acties nog meer kracht bij te zetten. Vraag ernaar via charlotte.vanbelle@logowaasland.be

Nood aan ondersteuning?
Neem contact op met Logo Waasland of via charlotte.vanbelle@logowaasland.be

2 KIJK

Maak het thema ‘Kracht’ zichtbaar in het straatbeeld, in het klaslokaal, op kantoor, in etalages én zelfs op het toilet met onze nieuwe spiegelsticker! Ontdek ze vlug hieronder. Je vindt er ook andere visuele materialen over geestelijke gezondheid en inspiratie voor een leuke spreukenactie in jouw buurt.

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.

2.1.1 SPIEGEL/RAAMSTICKER MET EEN KRACHTIGE BOODSCHAP

Nieuw MATERIAAL

Fleur etalages, toiletten, kleedkamers en ramen op met de gloednieuwe spiegelsticker met een krachtige boodschap! De sticker is in A4-formaat. Bestel ze hier.

De stickers kunnen nu reeds besteld worden (€1,50/stuk) en vanaf juni worden opgehaald of geleverd. Logo Waasland vzw biedt de mogelijkheid aan **alle welzijnsorganisaties uit het Waasland om gratis stickers aan te vragen (max. 10).** Stuur een mailtje naar charlotte.vanbelle@logowaasland.be om de stickers aan te vragen of voor meer informatie.

2.1.2 CAMPAGNEAFFICHES MET KRACHTIGE SPREUKEN

Hang de affiches op zichtbare plaatsen: in het lokaal dienstencentrum, op school, bij de bakker, in de supermarkt, ... Kies je favoriet of combineer de 3 spreukenaffiches.

Bestel nú je affiches bij 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.

2.1.3 VEERKRACHTIGE MAGNEET

Wil jij graag dat je positieve boodschap blijft 'plakken'? Bestel dan de **magneten** bij Logo Waasland.

2.1.4 IDEEËN & INSPIRERENDE VOORBEELDEN

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

Ramen vol spreuken

Ga aan de slag met raamstiften en verspreid mooie, krachtige spreuken (zie bijlage 1) in het straatbeeld. Bij de bakker, de buurtwinkel, de bib, de school, het woonzorgcentrum of bij een enthousiaste buurtbewoner: elk raam van jong en oud komt in aanmerking!

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

Straten vol spreuken

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

- In Oudenaarde vulden de straten zich bij de start van de coronapandemie met krijtpoëzie.

- Ook in Turnhout fleurden ze de straten op. Zie hier de oproep die stad Turnhout publiceerde.

Spreuken in graffiti

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

- In Sint-Niklaas deed een straatkunstenaar dit al in het begin van de Covid-19-pandemie.

- Ook op verschillende hoeken in het Gentste straatbeeld verschenen in 2022 opvallende boodschappen.

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

Een krachtboom

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

- In het Sociaal Huis van Bredene schreven mensen tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 hun eigen ‘superkracht’ op een blaadje, om dit vervolgens in de krachtboom te hangen.

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

Tip: Je kan er ook een wensbos of complimentenbos van maken, zoals in Berlare.

Boeken vol spreuken

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

- In de bibliotheek van Koksijde werd in oktober 2022 een heuse spreukenattack georganiseerd.
- In de bibliotheek van Retie troffen lezers boeken aan waarin boekenleggers zaten met een positieve boodschap. Op hun beurt konden ze voorgedrukte of zelf geschreven boekenleggers achterlaten voor andere bezoekers.

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

Bijzondere parkeerboetes

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

- Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 deelde men in de eerstelijnszone Dender 'veerkracht'-parkeerboetes uit om het belang van een goede geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker te zetten.

Lieve postkaartjes

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

- In Herentals ontwierp de communicatiedienst in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid digitale postkaarten met spreuken er op.

Spreuken op deurhangers

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

- In de regio Antwerpen werden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 deurhangers verspreid rond het bouwblok 'goed omringd zijn' van de geluksdriehoek. Een krachtige boodschap!

Gevoelsmuur

- In Oostende ging er gedurende de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een 'gevoelsmuur' rond in de stad. Voorbijgangers werden uitgenodigd om na te denken over hun gevoel en wat hen kracht geeft.

Een spreukige combinatie

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

- Waarom je beperken tot 1 medium? In de regio Zenneland werd er tijdens de vorige editie een gedichtenbundel verspreid via verschillende dragers: raamstickers, QR-codes, spandoeken, postkaarten, …
- In Praxis P kozen ze er tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 voor om te werken met een veerkrachtballon, een veerkrachtvenster én de actie 'Op zoek naar een mooie boodschap'. Dit laatste behelsde een plattegrond met boodschappen om mee te nemen.

2.2 NOG MEER VISUELE MATERIALEN ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID

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

2.2.1 GELUKSDRIEHOEK

De geluksdriehoek is hét kompas naar een gelukkig leven. Maak de geluksdriehoek mee bekend door de affiches, postkaartjes, steekkaarten, flyers of een roll-up-banner aan te vragen bij Logo Waasland.

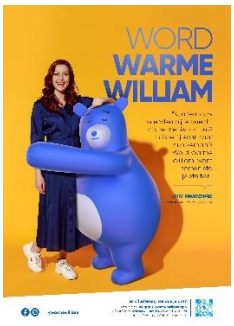
2.2.2 NOKNOK

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

2.2.3 WARME WILLIAM

Een Warme William is iemand die écht luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht, ... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt. Iedereen kan zo'n luisterend oor zijn. Wil jij Warme William in jouw school, stad, gemeente of organisatie introduceren? Maak gebruik van het gratis drukwerk *(affiches, folders, deskbeertjes, spandoek, lesmap lager onderwijs, lesmap secundair onderwijs)*, het uitleenmateriaal *(verkleedpak of opblaasbare pop)*, de gadgets *(totebags, pins, zonnebrillen, kalenders)* en de digitale materialen *(ED TV, postkaarten, vragenspel, cartoons, …)* van Warme William. Of ga in jouw basisschool aan de slag met het nieuwe boek 'Soko' van Marc De Bel, met bijhorende lesmap en handpop van Warme William. Als secundaire school kan je gaan voor een heuse luisterkamer.

Bestel en ontleen de materialen bij Logo Waasland.



- In oktober 2022 was Warme William een hele maand op bezoek in de bibliotheek van Retie. Via verschillende activiteiten leerden kinderen en jongeren de blauwe beer kennen.

2.2.4 TE GEK!?

1 persoon op 4 krijgt ooit te maken met psychische problemen. Door hardnekkige vooroordelen, stigmatisering, schaamte of gebrek aan kennis wordt er te weinig gepraat over hoe iemand zich echt voelt en wordt er vaak te laat hulp ingeschakeld. Te Gek!? probeert daar verandering in te brengen door in Vlaanderen informatieve en taboedoorbrekende campagnes op te zetten rond geestelijke gezondheid en psychische problemen.

Bestel bijlages, brochures, 4 voor 12-flyers en posters, … via de webshop van Te Gek.

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.

Of koppel er een wedstrijd aan vast, zoals ze deden in Nieuwpoort. Zet bepaalde letters van de spreuk in een kleur. De letters vormen samen een woord.

3.2 GELUKSWANDELING

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

Je kan de gelukswandeling overal doen: op school, in een woonzorgcentrum of ziekenhuis, … . Alles kan, zolang er maar een kleine wandellus mogelijk is. Benieuwd hoe anderen je al voor gingen? Binnenkort lees je hun ervaring hier.

Popel je om aan de slag te gaan binnen jouw gemeente? Meer informatie, inspiratie en materialen vind je hier. Via de website van Logo Waasland kun je de gelukswandeling uitlenen en zie je waar in het Waasland gelukswandelingen worden georganiseerd.

- Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 werd er in Temse een gelukswandeling aangelegd rond de potpolder in Tielrode.
- Logo Gezond+ organiseerde voor hun personeelsteam de gelukswandeling. Ze schreven hun ervaringen neer.

3.3 TE GEKKE WANDELING

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

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

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

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 juni hier.

- In Westerlo werd een Warme William-wandeling georganiseerd tijdens een actiemaand in oktober 2022. De actiemaand, waar de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in viel, focuste op het samenbrengen van 3 pijlers, namelijk geestelijke gezondheid, beweging en bos.

3.5 DE WASE WANDELBOX

We willen iedereen ertoe bewegen om elke dag 10.000 stappen te zetten. Want 10.000 stappen (of 8.000 bij 65+'ers) zet een volwassene best elke dag om op en top gezond te blijven. Daarom ontwikkelden de lokale besturen van Beveren, Hamme, Kruibeke, Sint-Niklaas, Stekene, Temse en Waasmunster de Wase Wandelbox in samenwerking met Logo Waasland vzw. Het doel van de box is wandelingen aanbieden aan iedereen! De box bevat één korte en één lange wandeling per gemeente/stad. De korte wandelingen (±2 km) zijn toegankelijk voor iedereen, dus ook voor personen in een rolstoel, met een kinderwagen, personen die minder goed te been zijn…

De lange wandelingen focussen op de natuur en het groen. Deze zijn ongeveer 7 km of 10.000 stappen. In deze wandelingen ontdek je de schoonheid van de natuur. Dat is goed voor lichaam en geest. Ga je liever op stap met je smartphone in plaats van een wandelkaart? Dat kan ook, want op elke kaart staat een QR- code waar je de wandeling ook digitaal terugvindt.

Deze unieke wandelbox is te koop bij de toeristische infokantoren van de deelnemende gemeenten voor €9 euro!

3.6 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Dans maar

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

- In Leuven veranderde het Martelarenplein ter gelegenheid van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 in een dansvloer voor jong en oud!

Herstelacademie

- De herstelacademie in Diest organiseerde tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 onder de noemer 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet' een wandeling rond zintuigbeleving, waaruit een krachtig 'samengedicht' voortvloeide.

Babbelbaden

- In Retie en Mol gingen tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 Babbelbaden door. Op deze laagdrempelige wandelingen kunnen de deelnemers nieuwe mensen leren kennen.

Rouwverwerking

- Een sterrenwandeling in Westerlo bood tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 extra kracht aan ouders, broers, zussen, grootouders, … die een kindje verloren.

Samen op stap naar veerkracht

- In Zutendaal ging er tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 een wandeling door voor inwoners met als focus taboedoorbreking rond psychische kwetsbaarheid.

Wandeling langs hulporganisaties

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

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

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.

- Workshop Geluksdriehoek voor burgers (3 uur, online of live) of via een e-learning – aan te vragen via Logo Waasland
- Infosessie Geluksdriehoek voor burgers (1 uur, online of live) – aan te vragen via Logo Waasland
- 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 bij Logo Waasland.

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 hierbij kunnen helpen én die aantonen dat op regelmatige basis aan de slag gaan met geluk ook gewoonweg leuk kan zijn! Tijdens deze vorming ontdek je alle mogelijkheden voor 'meer geluk in de klas'.

VOOR WIE? Leerkrachten lager en secundair onderwijs

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

MEER INFO? Via deze link.
Vraag de workshop aan bij Logo Waasland.

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.

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

KOSTPRIJS? Gratis of lage kostprijs

MEER INFO? www.herstelacademie.be
Neem contact op met de HerstelAcademie in jouw buurt voor een aanbod op maat, of maak het aanbod van de HerstelAcademie mee bekend.

👍 Het is in sommige regio's ook mogelijk om HerstelAcademies voor jongeren te organiseren. Er vonden er al 2 plaats in Kenniscentrum ARhus in Roeselare en Gent.

4.4 WORKSHOP 'VERTWIJFELING VOELEN, VERTROUWEN VINDEN'

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

Workshop van 2 uur.

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? €400 + verplaatsingskosten

MEER INFO? PRH | Vertwijfeling voelen, vertrouwen vinden

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

4.5 WORKSHOP 'EEN KWESTIE VAN VEERKRACHT'

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

Workshop van 2 uur.

VOOR WIE? Volwassenen

KOSTPRIJS? Boeken voor €400 + verplaatsingskosten.

MEER INFO? PRH | Een kwestie van veerkracht

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

4.6 WEERBAARHEIDSTRAINING

WAT?

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

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

VOOR WIE?

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

KOSTPRIJS?

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

MEER INFO?

Maak de weerbaarheidstrainingen van ZITDAZO mee bekend.

www.zitdazo.be/assertiviteitstraining

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 Logo Waasland.

4.9 OPEN GEESTTOURNEE ‘HET KOMT VOOR IN DE BESTE FAMILIES’

WAT?

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

Speelperiode: van 14 september tot 17 november 2023.

VOOR WIE?

Volwassenen

KOSTPRIJS?

Op aanvraag via marc@tegek.be

MEER INFO?

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

4.10 THEATER ‘CHARLIE BRAVO’

WAT?

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

VOOR WIE? Jongeren vanaf 12 jaar.

KOSTPRIJS? Afhankelijk van de gekozen formule.

2 opties:

1) Schoolbezoek:

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

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

Benodigdheden: groot scherm + beamer

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

2) Live voorstelling (ook te boeken als avondvoorstelling)

Publieksaantal te bespreken.

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

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

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

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

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 tweede graad secundair onderwijs.

KOSTPRIJS?

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

MEER INFO?

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

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: €1050 + reiskosten en BTW

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 1,5 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 4 veerkrachtsleutels te werken en hen aan te spreken in hun eigen krachten. 1,5 uur vol methodieken om onmiddellijk in de praktijk te gebruiken.

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 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Workshops

- Het lokaal bestuur van Bornem organiseerde een hartcoherentietraining, waarbij je leert hoe je jouw ademhaling kan beïnvloeden zodat je beter met stress kan omgaan en veerkrachtiger wordt.
- Het lokaal bestuur van Dendermonde organiseerde een WRAP-cursus, een tool waarmee je weer grip leert krijgen op je eigen leven, als dat door bepaalde gebeurtenissen is ontregeld.
- In de stad Dendermonde ging een sessie 'Bosbaden' door. Tijdens het bosbaden dompel je je met al jouw zintuigen onder in de natuur.
- Op woensdag 5 oktober 2022 organiseerde TOV vzw uit Roeselare een gratis workshopnamiddag 'Yes you can!'.
- Binnen het project 'De Warme Noorderkempen' werden er tal van vormingen rond het thema 'kracht' aangeboden.

De Overkop-huizen in actie

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

Marktactie

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

- Het lokaal bestuur van Herentals staat samen met enkele partners jaarlijks op de vrijdagmarkt tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Bezoekers worden aangesproken met de vraag 'Hoe voel jij je vandaag?' en worden aangemoedigd om een complimentje te geven aan iemand anders.

- Ook in Bredene vindt er jaarlijks een marktactie 'Soep met babbeltjes' plaats waarbij iedereen uitgenodigd wordt voor een kop warme soep en een praatje.

Inspiratiedag voor zorg -en welzijnsprofessionals

- De Hogeschool UC Leuven-Limburg (UCLL) organiseerde tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een inspiratiedag 'Veerkrachtig in de Geestelijke Gezondheidszorg'.

Jong en (samen) veerkrachtig Blankenberge

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

Gezinsdag van de veerkracht

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

De lokale radio

- Het wekelijkse thema-uurtje van de lokale radio Radio Zeventiendorpen werd tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 2022 gewijd aan mentaal welbevinden.

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 1 van de 12 competenties van de geluksdriehoek. Met deze kleine, fijne werkvormen kan je echt het verschil maken in de klas. Want … geluk zit in de kleine dingen, niet?

In de Happy Snacks-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 voor lager of secundair onderwijs via 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.

VOOR WIE?

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

KOSTPRIJS?

Vraag de regionale inspiratiegids op bij Logo Waasland voor het overzicht van drukwerk, digitale materialen en uitleenmaterialen.

AAN DE SLAG!

Ga aan de slag met de postkaartjes, stickers, complimentenbandjes of e-cards om complimentjes in het rond te strooien.

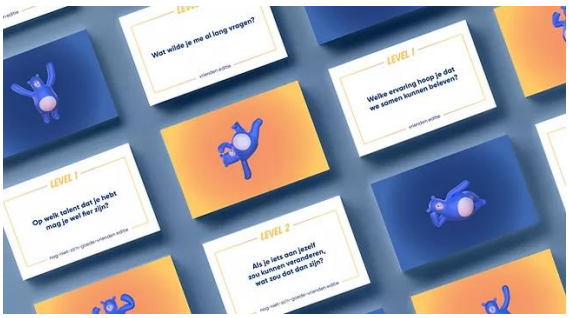
Onbekende vriend

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

5.3 WARME WILLIAM

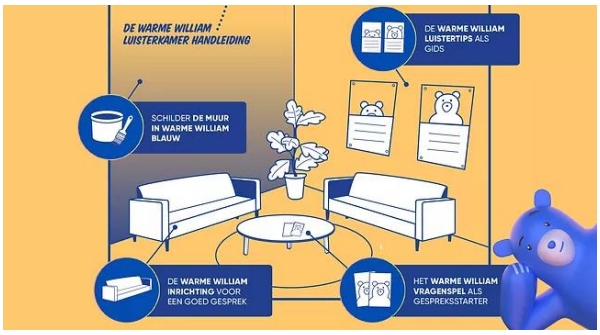
VRAGENSPEL (download)

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



LUISTERKAMER (download)

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



LESMAP 5DE EN 6DE LEERJAAR (download) + LESMAP SECUNDAIR ONDERWIJS (download)

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

LUISTERTIPS (download)

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

Waar is de Warme William-stoel?

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

Warme William in de spelotheek

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

Speeddate op school

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

5.4 TE GEK!?-SCHOLENAANBOD

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

Daarom is het een goed idee om versterkend in te zetten op factoren die bijdragen tot een sterkere geestelijke gezondheid, zoals werken aan psychisch welbevinden en veerkracht. Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken bij jongeren in de klas, daar gaan wij voor!

Meer info kan je hier vinden.

5.5 TALENTENDAG

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

- TALENTentoonstelling: In de wandelgangen van AZ Delta - campus Rumbeke werden tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in 2022 de werkjes van kinderen, jeugd, volwassenen en ouderen van de afdelingen geestelijke gezondheidszorg tentoongesteld.

5.6 BUURTSPORT

Inzetten op buurtsport is inzetten op sociale cohesie. Buurtsport creëert interacties tussen jongeren met een diverse etnisch-culturele achtergrond. Een bevraging van Sociaal.net bevestigt dat: “Al bij de eerste ontmoeting tussen deelnemers, blijkt de kracht van sport. Het ijs is snel gebroken. Het toewerken naar een gemeenschappelijk en sportief doel neemt drempels weg. Zo

kan sport de taalbarrière tussen deelnemers overstijgen.” Een buurtsporter: “Ik kan helemaal geen Frans. Maar voor voetbal moet je niet praten hé, je moet voetballen.” Bovendien start je bij Buurtsport vanuit talenten en competenties. Lees het volledige artikel van Sociaal.net over buurtsport hier.

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

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

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

5.7 STIMULEER DIALOOG MET GESPREKSSTARTERS

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

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

Tip: Gebruik de gespreksstarters hieronder, gelinkt aan het thema ‘kracht’.
Voeg ze toe aan naamkaartjes tijdens een netwerkmoment, leg ze in een personeelsruimte, op een tafel in een dorpsrestaurant, … Leg de kaartjes neer waar je wilt dat de bezoekers elkaar (beter) leren kennen. Stimuleer zo dialoog tussen mensen.

AAN DE SLAG MET DE GESPREKSSTARTERS

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

1. Wat is het mooiste compliment dat je ooit van iemand kreeg?
2. Wanneer voelde jij je voor het laatst dankbaar?
3. Wat geeft je energie?
4. Waar geniet je van?
5. Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?
6. Hoe laat jij het zien als je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?
7. Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat dan zijn?
8. Wat doe je als je een moeilijke dag hebt?
9. Waar heb je de voorbije dagen om gelachen?
10. Wat is jouw kracht?
11. Waar ben jij goed in?
12. Waar ben jij trots op?

13. Wat vinden anderen leuk aan jou?
14. Welk talent zou jij graag hebben?
15. Bij welke taken vergeet je dat je aan het werken bent?
16. Op welke manier kon jij de laatste tijd iets voor anderen betekenen?
17. Wanneer komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?
18. Hoe wil jij, als je er niet meer bent, herinnerd worden?

5.8 BANK-CONTACT: VERZAMEL BUURTTALENT OP EEN BANKJE

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

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

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

Zoek je meer inspiratie om met bankenprojecten aan de slag te gaan? Het Logo beschikt over een inspiratiegids met bankenprojecten. Vraag het ons via charlotte.vanbelle@logowaasland.be

AGENTSCHAP
INTEGRATIE &
INBURGERING

5.9 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 in een wijk een multilogem opzetten? Te Gek!? begeleidt jou hier graag bij. Meer info via peter@steunpuntgg.be
- Goede praktijkvoorbeeld: 't Kwartiertje in Sleidinge

5.10 MIJN STRAAT

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

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

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

5.11 ZET JE KRACHTEN IN VOOR EEN ANDER

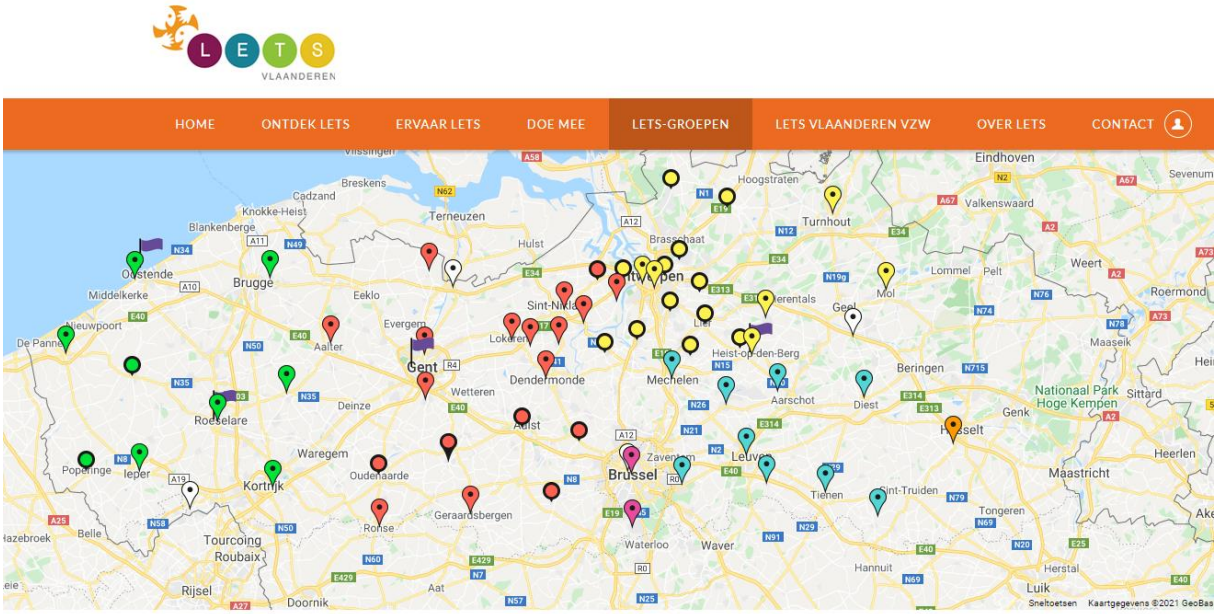
Richt een LETS-netwerk of Hoplr-buurt op en breng je buren bij elkaar.

5.11.1 LETS

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

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

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



Het project wordt beheerd door de Koning 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.

5.11.2 AAN DE SLAG MET HOPLR

Hoplr - spreek uit 'hopler' - is een Belgisch initiatief dat gestart werd vanuit een maatschappelijke visie en overtuiging.

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

5.12 IDEEËN EN INSPIRERENDE VOORBEELDEN

Doorverwijskaartjes

- De ELZ Schelde & Leie en de bijhorende lokale besturen introduceerden de 'samen zijn we goud waard' – doorverwijskaartjes. Deze kaartjes bieden enerzijds de mogelijkheid om zorg-

en welzijnsgerelateerde bezorgdheden ten aanzien van een vereenzaamde senior in de buurt door te geven en anderzijds om zelf iets te betekenen voor de buurt.

Warme wensen

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

Spreukenwandeling

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

Draag jouw steentje bij en toon jouw kracht

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

Applauscirkel

- Een heleboel organisaties uit de regio Vlaamse Ardennen organiseerden in oktober 2022 de applauscirkel. Bij de applauscirkel wordt op de grond met stoepkrijt een cirkel getekend (op een plaats met veel passage, zoals op de wekelijkse markt). Iedere passant die in de cirkel staat/wandelt, krijgt een spontaan applaus van een groepje omstaanders. Zo willen we mensen een goed gevoel geven en laten stilstaan bij hun eigen kracht/talenten ("waarvoor

verdien jij wel eens een applaus?"). Ook worden toeschouwers op die manier gewezen op het belang en de waarde van de kleine, positieve actie richting anderen.

Hulpverleners leren elkaar kennen

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

Een veerkrachtig warm nest

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

#HACK

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

Krachtige teams

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

Geestelijke Gezondheidszorg - markt

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

Kunst in de steigers

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

6 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.