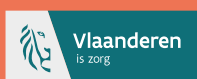




INSPIRATIEGIDS

10-DAAGSE VAN DE

GEESTELIJKE GEZONDHEID



INHOUD

INLEIDING	3
HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?	4
HOE MAAK JE JOUW ACTIVITEIT BEKEND?	5
CAMPAGNEMATERIALEN	7
VLAAMSE ACTIE 'SPREUKEN IN HET STRAATBEELD'	10
1. VERSTERK ELKAARS VEERKRACHT	12
1.1 Babbelbank	12
1.2 Soep met babbeltjes	13
1.3 Samen op veertocht: dat is te gek!	13
1.4 Workshop Fit in je hoofd	14
1.5 Tentoonstelling 'Hoe gaat het echt?'	14
1.6 Poppentheater: De clown zit klem	14
2. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JONGEREN	15
2.1 Talent in the spotlight	15
2.2 Alles goed?	16
2.3 Rust in mijn hoofd	16
2.4 Workshop NokNok: Oppeppers voor een tienerhoofd	17
3. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN OUDEREN	18
3.1 Verbindend breien	18
3.2 Toneelstuk 'Geluk op grootmoeders wijze'	19
3.3 Zilverwijzer	19
4. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN KWETSBARE GROEPEN	20
4.1 Digital storytelling	20
4.2 Smiley-koekjes bakken	21
4.3 Goed-Gevoel-Stoel	21
5. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JE WERKNEMERS	22
5.1 Team(Veer)kracht	22
5.2 Ideeënmuur	23
5.3 Maatjesweek	23
5.4 Bucketlist	23

DE 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Tel jij samen met ons af naar 1 oktober? Vanaf dan zetten we samen het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker! Want 'goed in je vel zitten' en 'psychische kwetsbaarheid' willen we beter bespreekbaar maken. Onder het motto 'Samen Veerkrachtig' nodigen we iedereen uit om tussen 1 en 10 oktober een kleine of grote actie te organiseren voor inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen ... om veerkracht in de kijker te zetten. Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te (blijven) voelen, ondanks een tegenslag of dip en daar misschien zelfs sterker uit te komen. Wist je dat je veerkracht zelf kan trainen? Praten met anderen, voldoende bewegen of nieuwe dingen uitproberen, zijn alvast een paar tips.

Deze gids wil je inspireren om zelf aan de slag te gaan tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. We hebben dit jaar gekozen om één actie centraal te zetten zodat we in heel Vlaanderen dezelfde boodschap uitdragen. We willen van 1 tot 10 oktober zoveel mogelijk spreuken in het straatbeeld, in etalages en op vensters zien verschijnen. Spreuken die het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker zetten: fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen, quotes van bekende of lokale helden,... Zo toveren we een glimlach of ontroering op het gezicht van voorbijgangers en doen we hen nadenken over hun mentale gezondheid. Tegelijkertijd werkt de actie op een ludieke manier mee tegen het taboe dat nog steeds rust op (problemen met) geestelijke gezondheid.

Je staat er niet alleen voor! Heb je, na het lezen van deze inspiratiegids, interesse om tijdens, voor of na de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid aan de slag te gaan met een éénmalige actie of structureel initiatief? Contacteer dan het **Logo** in je buurt. Zij helpen je vast en zeker verder met tips en ondersteuning.

Breng ons op de hoogte van de actie(s) die je organiseert en bestel materialen via deze [link](#).

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

Deze gids geeft je inspiratie om zelf een actie op te zetten tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

De verschillende acties zijn ingedeeld per doelgroep: volwassenen, jongeren, ouderen, kwetsbare groepen en werknemers. Sommige acties zijn uiteraard inzetbaar voor meerdere doelgroepen. Per actie geven we aan hoe wordt bijgedragen aan meer veerkracht, want daar gaan we uiteindelijk voor! De rode bol geeft weer bij welke stap van **Fit In Je Hoofd** een actie aanleunt.

Voor elke doelgroep hebben we tips & tricks uitgelicht om met de Vlaamse actie 'Spreuken in het straatbeeld' aan de slag te gaan.

Wat als ... we allemaal dezelfde taal zouden spreken?

Nee, we hebben het niet over Nederlands of Frans. Maar wel over het belang van één campagnebeeld, één slogan en een goede uitleg over het waarom van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Vraag bij jouw Logo de **communicatietoolkit** voor een overzicht van artikels en berichten die je kan gebruiken om jouw actie bekend te maken via (sociale) media.

Honger naar meer?

Benieuwd naar de inspiratiegids op maat van jouw regio? Of nog niet helemaal gevonden wat je zoekt?

Neem contact op met het Logo in jouw regio: www.vlaamse-logos.be.



HOE MAAK JE JOUW ACTIVITEIT BEKEND?

Wil je in de aanloop naar de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid graag extra bekendheid geven aan jouw veerkrachtige activiteit?

- Registreer je activiteit op www.samenveerkrachtig.be. Vergeet niet het label 'samenveerkrachtig' toe te voegen. Zo komt jouw activiteit ook in de agenda op www.samenveerkrachtig.be.
- Promoot je activiteit op sociale media met de hashtag #samenveerkrachtig.
- Vraag bij jouw Logo het **communicatie toolkit** voor een overzicht van artikels en berichten die je kan gebruiken om jouw actie bekend te maken via (sociale) media.

Logo 'Samen Veerkrachtig'

Gebruik **altijd** het logo van 'Samen Veerkrachtig' bij de communicatie over jouw activiteit.



Affiches

Hang een affiche op en toon dat jouw organisatie achter 'Samen Veerkrachtig' staat. Op elke affiche staat een spreuk. Zo steun je automatisch de Vlaamse actie 'Spreuken in het straatbeeld'.



Postkaart

De postkaart 'Samen Veerkrachtig' wil mensen aanzetten om te praten over hun geestelijke gezondheid, hulp te vragen en te werken aan hun veerkracht, ook na de 10-daagse. Ze verwijzen naar de Fit in je Hoofd-website en geven een overzicht van organisaties waar mensen terecht kunnen voor een babbel of hulp. Deze kaartjes kan je uitdelen bij een activiteit. Ook hulpverleners kunnen ze gebruiken als doorverwijskaartjes.



E-mailbanner (4 verschillende versies)



Veerlabel

Hang een veerlabel aan je rugzak en laat zien dat jij achter 'Samen Veerkrachtig' staat.



CAMPAGNEMATERIALEN

Promoot één van de Vlaamse campagnes over geestelijke gezondheidsbevordering door de campagnematerialen te verspreiden. Voor meer informatie over psychische problemen kan je de folders van Geestelijk Gezond Vlaanderen gebruiken.

Fit in je hoofd

Vind je het belangrijk om goed in je vel te zitten? Neem je graag tijd voor jezelf? Ben je graag veerkrachtig, ook op moeilijke momenten? Dan is Fit in je hoofd iets voor jou! Op www.fitinjehoofd.be leer je controle over je eigen leven te hebben. Je leert jezelf waarderen. Je kan het hoofd bieden aan stress en tegenslag. Je leert positief in het leven te staan. En dat voelt goed! Via 10 tips kan je zélf aan de slag met je eigen veerkracht.

Fit in je hoofd is bedoeld voor mensen ouder dan 16 jaar.

Folder



Affiche



NokNok

Je bent jong en je kan heel wat aan. Op www.noknok.be vind je informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen. Ga zelf aan de slag en zoek de tips die je het meest aanspreken. Ook bij een dipje of tegenslag kan je er terecht.

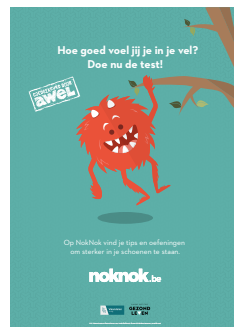
NokNok is bedoeld voor jongeren van 12 tot 16 jaar.

Postkaartjes (4 versies) nodigen jongeren uit op www.noknok.be.

Op de achterzijde kan je een boodschap schrijven.



Affiches (6 versies)



Stickers (6 versies)



4 voor 12

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. 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 misschien niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12. Op www.4voor12.be vind je meer informatie over signalen die erop kunnen wijzen dat het minder goed gaat met iemand. Je vindt er ook tips over hoe je hierover kan praten.

Affiche



Folder



Geestelijk Gezond Vlaanderen

Een kwart van alle Vlamingen krijgt vroeg of laat te maken met ernstige psychische problemen. De stap naar gepaste hulp wordt door velen niet (tijdig) gezet, bijvoorbeeld omdat men onvoldoende weet wat er aan de hand is of waar men terecht kan. De website www.geestelijkgezondvlaanderen.be wil mensen wegwijs maken in het complexe aanbod van de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen. Je vindt er ook informatiefiches over een aantal belangrijke psychische problemen. Je kan de brochures [online](#) bestellen voor € 0.50 per stuk.

Brochures



VLAAMSE ACTIE ‘SPREUKEN IN HET STRAATBEELD’



Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen we spreuken laten opduiken in het straatbeeld van alle deelnemende gemeenten in Vlaanderen. Verras mensen met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen, quotes om even bij stil te staan. Vooraankondiging is niet nodig. De verrassing doet het werk!

Met de spreukenactie willen we niet alleen een glimlach opwekken, maar mensen ook doen nadenken over hun geestelijke gezondheid: Hoe voelen we ons echt vandaag?

Waar spreuken voorzien?

Je kan spreuken aanbrengen op ramen van openbare gebouwen, zoals het gemeentehuis, de bibliotheek of de sporthal. Maar ook welzijnsorganisaties, ziekenhuizen, woonzorgcentra, scholen, handelaren en vrije beroepen kunnen meedoen. En waarom geen spreuken verspreiden via digitale kanalen: digitale infoborden, led-verlichting of zelfs sociale media-kanalen!

Tips

Stem de inhoud van de spreuken af op het type locatie.

Voorbeelden:

- School: ‘Als iets niet lukt, heb je niet gefaald maar geleerd.’
- Apotheker: ‘Het beste medicijn, is drie keer daags een complimentje.’
- Sporthal: ‘Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van.’

Zet onder elke spreuk #samenveerkrachtig.

#samenveerkrachtig verwijst naar de rode draad van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid en naar www.samenveerkrachtig.be waar mensen een overzicht vinden van alle geplande acties in heel Vlaanderen tijdens de 10-daagse.

Wat heb je nodig?

- Ramen of winkelatalages, van jouw organisatie, handelaren, dienstencentra, scholen, bibliotheek, sporthal, zwembad, gemeentehuis, OCMW ...
- Krijtstiften.
- Vrijwilligers die spreuken willen schrijven. Doe hiervoor een oproep binnen jouw organisatie of werk samen met een (teken)school.

Benieuwd naar hoe je spreuken aanbrengt? Lees de [blog van Amelieke](#) ter inspiratie.



© Photography Paul D'Eer, 2018

Meteen starten?

Contacteer het [Logo](#) in jouw buurt. Zij helpen je graag verder met:

- Communicatietools, zoals voorbeeldbrieven om de actie bekend te maken bij o.a. handelaren, (pers)artikels en sociale mediaberichten.
- Inspiratie voor leuke en mooie spreuken.

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Foto's van spreuken in West-Vlaanderen](#)
- Reportages regionale televisie Waasland: [Tv-oost](#) en [Stadstv Sint-Niklaas](#)
- [Artikel Het Laatste Nieuws](#)

1. VERSTERK ELKAARS VEERKRACHT

Aan de slag met 'Spreuken in het straatbeeld':

- Kunst- of tekenacademies bieden soms lessen kalligrafie of handlettering. De spreuken kunnen een leuk project zijn. Betrek scholen met een meer grafische of kunstrichting. Of doe een oproep via sociale media naar creatief talent.
- Gebruik de voorbeeldbrief om handelaren en vrije beroepen te betrekken bij de actie.
- Stel affiches met spreuken ter beschikking van inwoners om voor hun raam te hangen.



1.1 Babbelbank

De babbelbank geeft mensen een plaats om een babbeltje te slaan en nieuwe contacten te leggen.

- Stimuleer sociale contacten in verschillende buurten. Geef buurtwerkingen de kans om de bank te ontlenen.
- Zet de bank in de buurt van welzijns- en zorgorganisaties voor een beter of aangener contact tussen cliënten en burgers.
- Laat de bankbezoekers aan het woord op je Facebookpagina of in je infomagazine. Of misschien de bank zelf :)?
- Bank - zoekt - plek. Maak een babbelbank als gemeente en laat wijken, buurtcomités of organisaties deze bank ontlenen.
- Zoek de bank. Net zoals in het programma 'Iedereen beroemd' kan de bank elke maand op een nieuwe locatie staan. Wie als eerste op de bank zit en een opgelegd voorwerp meeneemt, wint.



GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Buurtbabbelbank Arendonk](#)
- [Bank zoekt plek in Kapellen](#)
- [Studenten in Amsterdam](#)



1.2 Soep met babbeltjes

Laat een soepmobiel op pleintjes soep uitdelen. Mensen brengen zelf hun kop mee en kunnen gezellig met elkaar praten.

- Soep brengt buurten, jong en oud samen.
- Stel een stand met gevoelsbuttons op naast de soepmobiel. Laat de bezoekers een gratis button kiezen. Dit brengt het gesprek vanzelf op gang.
- Je kan een welzijns- of kansarmenorganisatie vragen om de soep te maken.
- Vraag het draaiboek aan bij jouw Logo.



GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Soep met babbeltjes in leper](#)
- [Soep met babbeltjes in Moorslede](#)



1.3 Samen op veertocht: dat is te gek!

Een 'Te Gekke Veertocht', alleen of in groep en weg van alle drukte, stress, angst, zorgt voor een meer ontspannen lichaam en meer emotionele weerbaarheid bij de deelnemers.

- Dompel een bestaande wandeling om tot 'Te Gekke Veertocht'. Inspiratie vind je in [de gids voor 'Te Gekke Veertochten'](#).
- Zorg voor animatie onderweg: enkele leuke pitstops met een hapje of een drankje, een optreden achteraf, een standje met folders of gadgets.
- Haal meer uit je 'Te Gekke Veertocht' en neem een wandelcoach mee.
- Deel 'Te Gekke Veertochtboekjes' uit vol tips en boost de veerkracht van je deelnemers.
- Bezorg alle praktische informatie over je veertocht aan [Marlien](#) van het Steunpunt Geestelijke Gezondheid. Zij promoot je veertocht op een overzichtelijk kaartje.



MEER WETEN?

Bekijk de tips over Te Gekke Veertochten op de [website Samen Veerkrachtig](#).

PRAKTISCH

Bestel veertochtboekjes voor alle deelnemers bij jouw [Logo](#).



1.4 Workshop Fit in je hoofd

Veerkrachtige mensen zijn gelukkiger en presteren beter. Tijdens deze interactieve workshop worden de deelnemers aan het werk gezet. Zij gaan concreet aan de slag met de 10 stappen van de Fit in je hoofd-campagne.

PRAKTISCH

- **DUUR:** 3 uur
- **GROEPSGROOTTE:** 7 tot 25 personen
- **KOSTPRIJS:** € 180, excl. transportvergoeding
- **AANVRAGEN** via het [Logo](#) in jouw buurt.
- **PROMOTIEMATERIALEN:** Folder en affiche van Fit in je hoofd
-

1.5 Tentoonstelling ‘Hoe gaat het echt?’

Laat je met deze tentoonstelling inspireren door 10 foto's en verhalen van mensen voor mensen. “Cava? Hoe voel je je? Hoe was jouw dag?” Eenvoudige vragen die aanzetten tot praten. Met deze tentoonstelling ‘Hoe gaat het echt?’ willen we het gesprek met jou aangaan en het taboe errond doorbreken. Want het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote.

Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van ons vragen. Maar hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Maak kennis met 10 inspirerende verhalen en ontdek tips om je veerkracht te versterken.

1.6 Poppentheater: De clown zit klem

Zet het thema op een ludieke manier in de kijker. Poppentheater Pedrolino zorgt voor een lach en een traan!

Wie had nog nooit het gevoel dat zij of hij het niet meer zag zitten? Het kan iedereen overkomen, of je nu student, arbeider, arts of artiest bent. Poppentheater Pedrolino maakt met deze voorstelling het thema geestelijke gezondheid bespreekbaar en gaat op zoek naar wat het betekent om ‘veerkrachtig’ te zijn. Deze voorstelling is geschikt voor volwassenen (+16) en wordt gecombineerd met een voor-en nabespreking.

PRAKTISCH:

- **DUUR:** voorbespreking 10min|eigenlijke voorstelling 50min|nabespreking 20min
- **PRIJS:** €310 (excl. BTW en vervoerskosten)|prijs op maat
- **PRAKTISCH:** het poppentheater komt naar je toe en brengt zelf het nodige materiaal mee. Het theater komt echter het best tot zijn recht in een verduisterde zaal.



2. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JONGEREN

Aan de slag met 'Spreuken in het straatbeeld' voor jongeren:

- Vervang de krijtstiften door stoepkrijt en laat kinderen de speelplaats opfleuren met spreuken.
- Kinderen tekenen graag. Laat hen tekeningen maken met spreuken en hang ze voor het venster.
- Laat leerlingen i.s.m. de gemeente de spreuken schrijven op gebouwen of bij handelaren.



2.1 Talent in the spotlight

Zet het talent van jongeren in de kijker. Inspireer hen om op een creatieve manier hun gevoelens te uiten via muziek, poëzie, schilderkunst, fotografie.

- Werk met een thema zoals vriendschap, eenzaamheid, dankbaarheid.
- Schrijf een wedstrijd uit, richt een tentoonstelling in of organiseer een open podium avond. Betrek de jongeren vanaf het begin zo veel mogelijk bij de keuze van het thema, ontwerp van de flyer, inrichting locatie of digitaal platform, ...
- Richt workshops in waar jongeren hun talenten leren ontplooiën.

PROBEER
EENS IETS
NIEUWS

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Broeihaard Kunstenfestival Lier](#)
- [What's Up?! Leuven](#) en [What's Up?! Genk](#)



2.2 Alles goed?

Prikkel jongeren om stil te staan bij hun gevoelens en in gesprek te gaan. Nog steeds rust een groot taboe op (negatieve) gevoelens of emoties en psychische kwetsbaarheid. Erover praten is een eerste stap in de goede richting.



- Organiseer een filmavond of toneelvoorstelling waarbij het verhaal focust op veerkrachtige manieren om met kwetsbaarheid van jezelf en/of de ander om te gaan.
- Deel lipsnoepjes uit met de boodschap 'Zit je met iets, praat erover'.
- Creëer een gevoelsmuur met buttons van verschillende emoties en nodig jongeren uit om een gevoelsbutton te kiezen en op te spelden.
- Installeer een muur of bord waar jongeren mogen opschrijven waar ze gelukkig van worden, bij wie ze altijd terecht kunnen, wat hen energie geeft, ...
- Scholen secundair onderwijs kunnen aan de slag met het [scholenaanbod van Te Gek!?](#) en het [Take off! lessenpakket](#).

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Warme William-campagne](#) in [Warme Steden](#)
- [Gevoelsmuur opgesteld bij opening van het wijkgezondheidscentrum in Leuven](#)

2.3 Rust in mijn hoofd

Kinderen en jongeren hebben meer en meer last van stress en piekeren. Laat hen proeven van manieren om hun gedachten tot rust te brengen.



- Organiseer een sessie mindfulness, kinderyoga of een andere ontspanningsactiviteit.
- Trek de natuur in, promoot buiten spelen of organiseer andere sportactiviteiten.

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Yoga met de kinderen](#)
- [Yoga voor kids Beernem](#)
- [Speelkaart Genk](#)



2.4 Workshop: Oppeppers voor een tienerhoofd



Dit is een programma voor iedereen die werkt met jongeren

In een interactieve sessie leer je de veerkracht van jongeren versterken. Het programma bestaat uit 2 delen: een basisvorming over veerkracht bij jongeren aangevuld met een spelaanbod om te werken rond de vier knaltips van www.noknok.be.

De workshop is modulair opgebouwd. Naast de basisvorming kunnen deelnemers kiezen voor een extra deel voor jeugdwerkers en leerkrachten, een quiz, extra oefeningen, ruimte om zelf een spel te bedenken of een intervisiemoment.

PRAKTISCH

- **DOELGROEP:** Voor iedereen die **professioneel of in zijn vrije tijd** werkt met jongeren van 12 tot 16 jaar.
- **DUUR:** 1 tot 3 uur
- **GROEPSGROOTTE:** 15 tot 25 personen
- **AANVRAAG + KOSTPRIJS:** Neem hiervoor contact op met het **Logo** in jouw regio. Richtprijs is € 60/uur + kilometervergoeding.
- **PROMOTIEMATERIALEN:** Postkaarten, affiches en stickers van NokNok.



3. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN OUDEREN

Aan de slag met 'Spreuken in het straatbeeld' voor ouderen:

- Ga met je bewoners of bezoekers van het woonzorg- of dienstencentrum op zoek naar nostalgische, deugdlozende spreuken van vroeger of spreuken in het eigen dialect.
- Maak gebruik van het misschien minder gekende teken- of schrijftalent van bewoners, bezoekers of medewerkers.
- Betrek scholen in de buurt om de spreuken te schrijven op ramen of met stoepkrijt op de grond te tekenen.



3.1 Verbindend breien

Organiseer een breicafé in de bib, het dienstencentrum, het woonzorgcentrum ... en geef een extra dimensie aan je brei-activiteit:

- Probeer mensen te bereiken die eenzaam zijn.
- Tracht mensen te bereiken die graag breien en zin hebben in breien voor een goed doel.
- Doe iets met het breiproduct: Schenk het aan organisaties die sjaals, mutsen, truien nodig hebben. Organiseer een verkoop en investeer de winst in gezonde activiteiten voor de breigroep.



GLUREN BIJ DE BUREN:

- **Babbelen en Brei Genk**: om te babbelen en Nederlands te oefenen
- **Bewoners en vrijwilligers breien sjaal van 800 meter rond WZC Hof Ter Engelen**
- Geïnspireerd op Granny's Finest Nederland



3.2 Toneelstuk 'Geluk op grootmoeders wijze'

'Geluk op grootmoeders wijze' is een ludiek stuk met heel herkenbare taferelen en vertelt hoe je je geestelijke gezondheid kan versterken.



- Nog op zoek naar een bedankactiviteit voor je vrijwilligers?
- Wil je de mantelzorgers trakteren op een ontspannende namiddag?
- Waarom eens geen toneelstuk in plaats van een dj op de maandelijkse tea-roomnamiddag in het lokaal dienstencentrum?

GLUREN BIJ DE BUREN:

- Laat zoals in [Lierde](#) het stuk vooraf gaan door een spreker die de 10 tips toelicht.
- Zorg zoals gemeente [Oostrozebeke](#) voor koffie met taart om na te praten.
- Maak je toneelstuk bekend via een broodzakkenactie, zoals in [Langemark-Poelkapelle](#).



3.3 Zilverwijzer

Zilverwijzer geeft ouderen de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over de uitdagingen van het ouder worden. Het programma bestaat uit een basissessie aangevuld met themasessies. De deelnemers beslissen zelf welke themasessies ze wensen. Een getrainde lesgever begeleidt de groep.



- Werk met een bestaande groep om de drempel laag te houden: bezoekers van een dienstencentrum, seniorenvereniging of waarom eens geen sportclub?
- Denk goed na over hoe je promotie maakt voor het programma, want het moeilijkste is deelnemers vinden en overtuigen. Eenmaal onderweg, zijn alle deelnemers heel enthousiast en positief over Zilverwijzer.
- Er is een formule beschikbaar voor woonzorgcentra. Vraag ernaar.

PRAKTISCH

- **DUUR:** 1 tot 6 themasessies van telkens 2 uur.
- **GROEPSGROOTTE:** 5 tot 12 personen.
- **AANVRAAG + KOSTPRIJS:** Vraag de lijst met begeleiders. Richtprijs is € 60/uur + kilometervergoeding.
- Je krijgt een checklist, draaiboek, sjabloon voor flyer en affiche.
- **PROMOTIEMATERIALEN:** Gebruik de gratis folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?' om uit te delen aan de deelnemers.

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [6 sessies te duur? Doe zoals Puurs, Bornem, Willebroek en Sint-Amands en sla de handen in elkaar.](#)
- [Borgloon organiseerde voorafgaand aan de Zilverwijzersessies een praatcafé, een film en een spreker.](#)
- [Deerlijk maakte gebruik van het gratis digitaal sjabloon om een flyer en affiche te ontwerpen.](#)

4. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN KWETSBARE GROEPEN

Aan de slag met 'Spreuken in het straatbeeld' voor kwetsbare groepen:

- Vervang de spreuken door tekeningen of schilderijtjes.
- Geef anderstaligen of mensen met een migratie-achtergrond spreuken in hun moedertaal.



4.1 Digital storytelling

De medewerkers, bezoekers van je organisatie of de inwoners van een wijk maken aan de hand van digitale beelden (zelfgemaakte foto's, tekeningen ...) een filmpje over hun leven. De filmpjes, hun verhalen, kan je delen en bespreken met anderen en tonen aan voorbijgangers, bezoekers ...

- Maak de filmpjes volgens een vast format, bv. 2 minuten lang of bestaande uit 6 beelden.
- Deelnemers geven aan dat het maken van een filmpje een helend effect had.
- Er zijn begeleiders die specifiek opgeleid zijn in deze methodiek, die je kan inschakelen

VIND
JEZELF
OKÉ

GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Insjalet](#)
- [Het leven in de Annessenswijk](#)
- [Maks vzw](#)



4.2 Smiley-koekjes bakken

Bak met de bewoners of cliënten van jouw organisatie smiley-koekjes ([recept](#)). Je kan experimenteren met verschillende gezichtsuitdrukkingen en ondertussen praten over gevoelens. Je kan deze activiteit ook doen met kinderen op school of in de buitenschoolse opvang.

- De 'bakker' kan zijn koekjes uitdelen en dan het gesprek aangaan met de ontvanger over wat de relatie met die persoon voor hem betekent: wat is fijn, wat is moeilijk?
- Verkoop de koekjes en bewaar het geld in een spaarpot om iets leuks te kopen voor een persoon met wie het minder goed gaat: een vrolijke broche, een stripboek, een paar kousen met roze stippen ...



4.3 Goed-Gevoel-Stoel

De Goed-Gevoel-Stoel bestaat uit drie groepssessies om met maatschappelijk kwetsbare mensen te werken aan hun geestelijke gezondheid. Tijdens de praatsessies werkt de groep op een visuele en toegankelijke manier rond draaglast en draagkracht aan de hand van 4 thema's of 'stoelpoten'. Het doel is de 'vier poten van hun stoel' verstevigen om sterker in het leven te staan.

De Goed-Gevoel-Stoel wordt bij voorkeur begeleid door iemand die vertrouwd is met de groep. Begeleiders kunnen vooraf een train-de-trainer-sessie volgen. Je kan ook een externe begeleider inschakelen.

PRAKTISCH

- **DUUR:** 3 sessies van 2.5 uur
- **GROEPSGROOTTE:** 8 tot 12 personen
- **AANVRAAG + KOSTPRIJS:** Vraag de lijst met begeleiders aan jouw [Logo](#). Richtprijs is € 60/ uur + kilometervergoeding.



5. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JE WERKNEMERS

Aan de slag met 'Spreuken in het straatbeeld' voor werknemers:

- Ga op zoek naar een medewerker met een (ongekend) tekentalent of de medewerker met het mooiste handschrift.
- Kies een spreuk die aansluit bij de waarden van jouw organisatie of bedrijf.
- Vertel bezoekers/klanten over de spreuken.



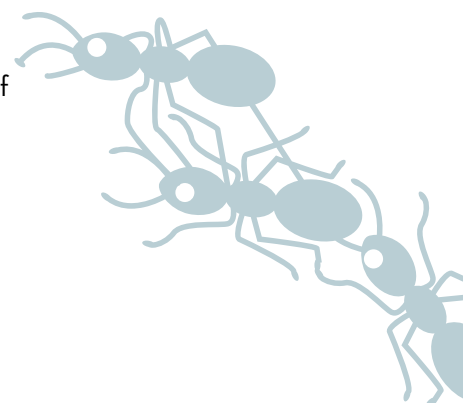
5.1 Team(Veer)kracht

- Minstens even belangrijk als individuele veerkracht van werknemers, is de veerkracht van de teams in je organisatie. Team(Veer)kracht speelt een cruciale rol in de productiviteit en mentale gezondheid van werknemers. Ook teamveerkracht is te trainen!
- Grijp de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid aan om in je bedrijf te starten met sessies Team(Veer)Kracht, een methodiek die zich richt op het versterken van de veerkracht van een team. In 4 sessies worden tips aangereikt, bewustzijn gecreëerd en kennis en vaardigheden verworven die een team in staat stellen om veerkrachtig te zijn.
- De eerste drie sessies zijn opgebouwd rond drie grote bouwstenen van teamveerkracht. Na enkele maanden kijken we in een vierde sessie terug op de periode tussen de derde sessie en het heden. Het actieplan en de genomen stappen worden bekeken.
- Een externe coach begeleidt de sessies.



PRAKTISCH

- **DUUR:** 4 sessies van 3 uur
- **GROEPSGROOTTE:** Deelnemende teams bestaan optimaal uit maximaal 15 teamleden. Het hele team, ook de direct leidinggevende, neemt deel.
- **AANVRAAG:** Vraag de lijst met begeleiders aan jouw [Logo](#) (beschikbaar vanaf september 2019)



5.2 Ideeënmuur

Sommige thema's zijn moeilijker bespreekbaar op het werk. Maak een stukje muur vrij waar medewerkers ideeën kunnen posten.

- Werkgevers zijn op de hoogte van de positieve punten en eventuele pijnpunten die leven in het bedrijf.
- De muur biedt inspiratie voor teamdagen, vormingen en infosessies.



5.3 Maatjesweek

Koppel collega's anoniem aan elkaar gedurende een week. Verwen je geheime maatje een week lang zonder dat hij/zij ontdekt wie je bent. Wedden dat dit zorgt voor een frisse dynamiek op de werkvloer?

- Voorbeeld: Zet een vers kopje koffie op zijn/haar bureau net voor aankomst.
- Voorbeeld: Hang een post-it aan zijn/haar bureau met een positieve boodschap.



GLUREN BIJ DE BUREN:

- [Complimentenactie](#)

5.4 Bucketlist

Hang een groot wit blad of whiteboard op in de refter. Laat medewerkers hun dromen hierop noteren of wat hij/zij graag eens wil doen. Wie weet welke medewerker inspireer jij?

- Voorbeeld: Stap met je blote voeten in het gras.
- Voorbeeld: Kom minstens één keer per week met de fiets naar het werk.
- Of ga je liever voor een F*ck-it list? Kan ook. Durf nee zeggen.



INSPIRATIEGIDS 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Dit is een campagne van de Vlaamse Logo's, Vlaams Instituut Gezond Leven, het Steunpunt geestelijke gezondheid en Te Gek!?

We bundelen onze krachten om 'Samen Veerkrachtig' te zijn en het taboe over geestelijke gezondheid te doorbreken in Vlaanderen.

De 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid kadert binnen het 2e Vlaamse Actieplan Suïcidepreventie van de Vlaamse overheid en draagt bij aan het terugdringen van het aantal suïcides in Vlaanderen.

NUTTIGE LINKS

- www.samenv eerkrachtig.be
- www.vlaamse-logos.be
- www.gezondleven.be
- www.steunpuntgg.be
- www.tegek.be
- www.geestelijkgezondvlaanderen.be
- www.hoegaathetecht.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw
Linda De Boeck
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

© 2019, Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.

