

ARTIKEL

**Afzender:** Logo Brugge-Oostende vzw

**Ideale publicatiemaand:** oktober 2016

# Week van de Geestelijke Gezondheid

## Fit in je Hoofd, goed in je vel. Praten maakt het verschil!

Ben jij al geconfronteerd met moeilijkheden of tegenslag? Verlies van je job, een echtscheiding, een zieke partner, … . Het hoeft niet meer gezegd te worden dat we allemaal voor grote uitdagingen staan in het leven. Het positieve aan dit verhaal is dat je wel degelijk zelf iets kan doen om je geestelijke gezondheid te verbeteren. Want net zoals je een spier traint, kan je ook je veerkracht trainen!

## Fit in je hoofd

De Vlaamse Fit in je hoofd – campagne helpt je daarbij. 10 zorgvuldig uitgewerkte stappen kunnen je inspireren tot een gelukkiger en gezonder leven. Van ‘vind jezelf oké, ‘probeer eens iets nieuws’ tot ‘gun jezelf rust’: de 10 stappen bevatten informatie en opdrachten om je veerkracht te verhogen, om te gaan met stress, je talenten te ontplooien en aldus sterker in het leven te staan.

Als je een profiel aanmaakt om [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) vul je een korte test in die nagaat hoe hoog je veerkracht nu is. Een tweede korte test gaat na hoe jij omgaan met stress: op een gezonde of een ongezonde manier. Op basis daarvan krijg je gratis advies op maat. Zo kan je gemakkelijk de 10 stappen in je eigen leven inbouwen.

Omdat je veerkracht van moment tot moment kan verschillen, is het belangrijk je veerkracht te trainen. Maak daarom van de online werkplek jouw plekje. Maak een collectie van je favoriete citaten, creëer een dagboek en beleef plezier aan het ontdekken van … jezelf!

Trainen kan vanaf nu ook op de trein, tijdens je middagpauze of op een zonnig terras met de Fit in je hoofd – app!

## Week van de geestelijke gezondheid 2016

Tijdens de Week van de geestelijke gezondheid, die dit jaar plaatsvindt van 10 tot 16 oktober 2016, besteden we in West-Vlaanderen extra aandacht aan de stap ‘Praat erover’.

Praten helpt je de dingen op een rijtje te zetten en geeft je de kans om eens anders naar je eigen situatie te kijken. Praten met iemand kan ook helpen om minder te piekeren. Verwarde gevoelens worden ontrafeld en krijgen een naam. Wat zich binnen in je afspeelt wordt minder bedreigend.

Stop je problemen dus niet weg, maar lucht je hart als je het nodig vindt. Het is een cliché, maar praten helpt echt!

Benieuwd naar de andere tips om je fit in je hoofd te voelen? Neem vlug een kijkje op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).