Inspiratiegids

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

1 - 10 oktober 2018

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Samen
Vlllrkrachtig
VLAANDEREN

logo VL GEZONDHEID TROEF

gezonde gemeente

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Inhoud inspiratiegids

Inhoudstafel

Inleiding

Praktisch

1. Maak ‘Samen veerkrachtig’ zichtbaar 1

2. Versterk elkaars veerkracht 2

2.1 Workshop - Fit in je hoofd 2

2.2 Actie - 5 minute break 2

2.3 Actie - Soep met babbeltjes 2

2.4 Actie - Gekke fietsen 3

2.5 Actie - Kaartspel: Open kaart, gezond van geest 3

2.6 Actie - Boek in the spotlight 4

2.7 Actie - Spreuken in het straatbeeld 4

2.8 Actie - Geluksplekken 5

2.9 Actie - 4 voor 12 5

2.10 Actie - Ooit al zo gereageerd 6

2.11 Workshop - Omgaan (met mensen) met psychische problemen 6

2.12 Actie - De levende bibliotheek 7

2.13 Actie - Veertocht 7

3. Versterk de veerkracht van jongeren 8

3.1 Workshop - NokNok: Oppeppers voor een tienerhoofd 8

3.2 Actie - Goed-gevoel-muur 9

3.3 Actie - Hulpverleningscarrousel 9

3.4 Actie - Veerkrachtige pauze 9

3.5 Tentoonstelling - In beeld brengen van geestelijke gezondheid 10

3.6 Actie - Getuigenis op school 10

4. Versterk de veerkracht van ouderen 11

4.1 Workshop - Zilverwijzer: Oud is niet out 11

4.2 Toneelvoorstelling - 'Geluk op grootmoeders wijze' 11

4.3 Actie - Praatcafé 12

4.4 Actie - Geefkastjes 12

4.5 Actie - Warm deken 13

4.6 Actie - Tobit levensvragen voor ouderen 13

5. Versterk de veerkracht van kansengroepen 14

5.1 Workshop - Goed-Gevoel-Stoel 14

5.2 Actie - Kwartiermaken 14

5.3 Actie - Hulpverleningswandeling 14

6. Versterk de veerkracht van je werknemers 15

6.1 Actie - Complimentenactie 15

6.2 Actie - Over de muur kijken 15

6.3 Actie - A healthy mental break 15

7. Zet in op suïcidepreventiebeleid 16

7.1 Coaching bij de opmaak van je suïcidepreventiebeleid 16

7.2 Vorming 'suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie 16

8. Overzicht beschikbare materialen in jouw Logo 17

Inleiding

Krijgt Vlaanderen opnieuw een mentale opkikker op 10 oktober? Van 1 tot 10 oktober tellen we samen af naar de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid! Het zijn 10 dagen waarop we extra stilstaan bij het belang van een goede veerkracht. Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te voelen, kleine of grote tegenslagen te verwerken en er sterker uit te komen. Je kan dit zelf trainen: praten met anderen, voldoende bewegen of nieuwe dingen uitproberen.

Onder het motto **'Samen Veerkrachtig'** nodigen we je tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid uit om een actie te organiseren die aanmoedigt tot het verhogen van de veerkracht. De 10-daagse is het uitgelezen moment om mensen bewust te maken van het belang van geestelijke gezondheid. Wist je dat 1 op 4 Vlamingen ooit te maken krijgt met ernstige psychische problemen? Of het nu gaat over een tijdje niet goed in je vel zitten of over psychische stoornissen, mensen durven het moeilijk ter sprake brengen. Dit heeft zeker te maken met het taboe om te praten over onze geestelijke gezondheid in het algemeen en psychische problemen in het bijzonder. Dit taboe beïnvloedt het leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid en dat van hun naasten. Het heeft invloed op hun herstel, hun terugval, hun welbevinden en hun zelfstigma. Als samenleving moeten we ons hiervan bewust zijn.

In deze inspiratiegids worden acties die extra inzetten op het doorbreken van het taboe in de verf gezet. Samen kunnen we van Vlaanderen een plek maken waar geestelijke gezondheid de aandacht krijgt die ze verdient!

Via deze gids willen we je inspireren om zelf de handen uit de mouwen te steken. Door een actie te organiseren tijdens de 10-daagse, help je mee om zo veel mogelijk mensen te laten stilstaan bij het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht.

Maar je kunt nog meer! We willen er naar streven dat zo veel mogelijk Vlamingen ook na de 10-daagse aan de slag blijven om hun veerkracht te trainen en te versterken. Denk er dus zeker ook eens over na om na 10 oktober je actie te herhalen, of - beter nog - veerkracht meer structureel aandacht te geven doorheen het jaar. Interesse? Vraag ondersteuning aan het Logo in je buurt.

Praktisch

In deze gids vind je tips over hoe je jouw actie 'Samen veerkrachtig' zichtbaar kan maken. Vervolgens worden er acties voorgesteld, per doelgroep: volwassenen, jongeren, ouderen, kansengroepen en werknemers.

Acties die extra bijdragen aan het doorbreken van het taboe rond geestelijke gezondheid herken je aan het lampje.

Wil je extra inzetten op een suïcidepreventiebeleid, dan vind je in een volgend hoofdstuk praktische tips. Interesse in een overzicht van boeken en films rond geestelijke gezondheid? Vraag dit op bij jouw Logo.

Snuister door deze lijst en zoek naar een aanbod dat bij jou past. Selecteer je actie, bestel je promotiematerialen en vraag ons om ondersteuning.

Niet gevonden wat je zocht? Contacteer ons of kom zelf met een nog origineler idee op de proppen.

Je activiteit bekend maken

Wil je in aanloop naar de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid graag extra bekendheid geven aan jouw veerkrachtige activiteit? Registreer je activiteit op www.samenveerkrachtig.be en promoot het op sociale media met de hashtag #samenveerkrachtig.

Vraag bij jouw Logo het communicatiedraaiboek op voor een overzicht van artikels en berichten die je kunt gebruiken om de bekendmaking van jouw actie te ondersteunen via (sociale) media.

Vragen?

Benieuwd naar de inspiratiegids op maat van jouw regio? Neem contact op met het Logo in jouw regio: www logobrugge-oostende.be.

WERELDDAG GEESTELIJKE GEZONDHEID

Samen veerkrachtig

VLAANDEREN

1. Maak ‘Samen Veerkrachtig’ zichtbaar

Vraag aandacht voor geestelijke gezondheid. Zo signaleer je dat je dit thema belangrijk vindt en maak je het bespreekbaar. Maak gebruik van onderstaande materialen om aan de buitenwereld kenbaar te maken dat jij inzet op het vergroten van veerkracht.Bestellen kan bij het Logo in jouw buurt, tenzij anders vermeld.

Logo ‘Samen Veerkrachtig’

Gebruik het logo van ‘Samen Veerkrachtig’ als kader voor jouw activiteit. Vraag een logo op maat van jouw stad of gemeente op bij het Logo in jouw regio.

Postkaart ‘Hoe gaat het?’

De postkaart ‘Hoe gaat het?’ wil mensen aanzetten om te praten over hun geestelijke gezondheid en indien nodig hulp te vragen. De kaartjes zetten mensen aan om ook na de 10-daagse aandacht te blijven hebben voor hun geestelijke gezondheid en te blijven werken aan hun veerkracht; ze verwijzen naar de Fit in je Hoofd-website en geven een overzicht van plekken waar mensen terecht kunnen voor een babbel of hulp. Deze kaartjes kunnen uitgedeeld worden bij een activiteit. Ze kunnen ook door hulpverleners gebruikt worden als doorverwijskaartjes.

E-mailbanner ‘Hoe gaat het?’

Omslagfoto voor je facebookpagina

Profielbadge voor op social media

2. VERSTERK ELKAARS VEERKRACHT

2.1 Workshop - Fit in je hoofd

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

- ✓ Duur: 3 uur
- ✓ Groepsgrootte: 7 tot 25 personen
- ✓ Aanvraag + kostprijs: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio
- ✓ Promotiemateriralen:
  - ✓ Folder: Informatie over de 10 tips van Fit in je hoofd in een handig zakformaat.

2.2 Actie - 5 minute break

Trakteer voorbijgangers op een verwenkopje. Het geeft mensen de gelegenheid hun activiteiten 5 minuten te doorbreken en even tot rust te komen en een babbeltje te slaan.

Tip: Deel de **Te Gek!?-soep van Jeroen Meus** uit en combineer dit met een foldertje van **Fit in je hoofd.** Of pak het creatiever aan en ga voor een massage, voetbad, restyling ... Hoe origineler, hoe beter!

2.3 Actie - Soep met babbeltjes

De soepmobiel houdt halt op enkele pleintjes en men deelt er soep uit. De mensen brengen zelf een tas mee. Tijdens het soep drinken kunnen ze gezellig praten over de voetbal, kinderen, kleinkinderen, het weer … Je zal ervan versteld staan hoe deze actie een buurt kan samenbrengen.

- ✓ Aanvraag: Vraag het draaiboek op bij het Logo in jouw regio.
- ✓ Kostprijs: De kosten uiten zich vooral in personeelstijd en drukwerk. Je maakt zelf uit of je soep aankoopt of zelf maakt. Of je groenten aankoopt of inzamelt. Daarnaast heb je nog logistiek materiaal nodig: warmhoudmateriaal, tentje, receptietafels en een auto om soep rond te brengen.
- ✓ Promotiematerialen: Een goede communicatie vooraf (via de pers en flyers) is belangrijk. Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van ‘Hoe gaat het?’.

Tip: Werk samen met organisaties die werken met mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zij kunnen de soep maken of je kan de soepmobiel dichtbij hun organisatie laten komen.

2.4 Actie - Gekke fietsen

Huur gekke fietsen als aandachtstrekker op een infostand. Laat voorbijgangers zelf ontdekken dat ook gekke fietsen oké zijn. Zo kun je bijvoorbeeld aan elke fiets een kaartje hangen met het opschrift: 'Ook gekke fietsen zijn oké' of 'Zelfs al zien ze er wat anders uit, ook gekke fietsen rijden prima'.

Tip: Typ gekke fietsen in op Google, en je vindt verschillende locaties waar je gekke fietsen kunt huren.

- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'.

2.5 Actie - Kaartspel: open kaart, gezond van geest

Dit kaartspel laat op een vlotte en aangename manier nadenken over zelfzorg en lichamelijk, geestelijk en sociaal welbevinden. Daarnaast wil het spel mee het taboe rond kwetsbaarheden in onze samenleving doorbreken. Het werd gerealiseerd in het kader van 175 jaar Geestelijke Gezondheidszorg in Sint-Truiden.

- ✓ Duur: ± 90 min
- ✓ Groepsgrootte: 3 – 12 personen vanaf 18j, 3 groepen
- ✓ Aanvragen: via bijzondergewoon.be
- ✓ Kostprijs: € 10, excl. verzendingskosten
- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'.

2.6 Actie - Boek in de spotlight

De bibliotheek is dé perfecte plek voor een infostand. Plaats tijdens de 10-daagse boeken, dvd's, strips en cd's die aansluiten bij het thema veerkracht in de kijker.

Kies media of activiteiten die te maken hebben met je goed in je vel voelen, zelfvertrouwen, positieve psychologie, ontspannen, assertiviteit, timemanagement, mindfulness, neen zeggen, communicatie …

Tip: Laat deze campagne aansluiten bij de Week van de Bibliotheek. Een verwenmoment voor bezoekers past bijvoorbeeld bij de tip 'Gun jezelf rust' van Fit in je hoofd, maar durf gerust creatief uit de hoek te komen met je eigen ideeën!

Tip: Deel aan voorbijgangers een zakje 'praatsnoepjes' uit met de boodschap: 'Hou de lippen niet op elkaar, maar praat erover'. Vraag de kaartjes digitaal op bij het Logo in jouw buurt.

Hou de lippen niet op elkaar,
maar praat erover.
Want praten maakt het verschil.

www.fitinjehoofd.be

- ✓ Aanvragen: Vraag een boekenlijst rond geestelijke gezondheid op bij het Logo in jouw buurt.
- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'.

2.7 Actie - Spreuken in het straatbeeld

Verras voorbijgangers in hun straatbeeld met fijne woordspelingen, deugddoende boodschappen en quotes waar ze even bij kunnen stilstaan. Vooraankondiging is niet nodig. De verrassing doet zijn werk. Een eye-catcher is het in elk geval.

- ✓ Aanvragen: Vraag spreuken en communicatiedocumenten op bij het Logo uit jouw regio.
- ✓ Kostprijs: Aankoop van krijtstiften.

Tip: Je kan de spreuken zelf op ramen en etalages zetten, of vrijwilligers zoeken. Denk aan scholen, jeugdverenigingen of mensen met een psychische kwetsbaarheid verbonden aan een lokale zorginstantie.

2.8 Actie - Geluksplekken

Zoek naar geluksplekken in je gemeente. Geluksplekken of “Hap Spots” zijn plekken die extra bijdragen aan ons geluk. Omdat ze een teken zijn van iets wat ons gelukkig maakt (dankbaarheid, schoonheid, harmonie, moed, passie …) of omdat ze een speciaal verhaal vertellen. Ontdek ze en laat je verwonderen.

Je kan ze kenbaar maken door een logo te voorzien.

✓ Meer info: www.hapspots.org

2.9 Actie - 4 voor 12

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand. Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12. Jij kan de campagne mee verspreiden en op die manier er mee voor zorgen dat mensen die het moeilijk hebben sneller geholpen worden.

Via www.4voor12.be kan je verschillende promotiemateriralen bestellen of downloaden waaronder affiches, flyers, bijlagen van de Standaard, filmpjes en een campagnesong.

✓ Meer info: www.4voor12.be
✓ Kostprijs: Gratis promotiematerialen, exclusief transportkosten
✓ Promomaterialen: Aanvragen via www.tegek.be/contact.html.
- o Flyers en affiche
- o Vlaggen
- o Magnetische autostickers
- o Klokken
- o Badges
- o Sandwichborden
- o Bijlagen van de Standaard
- o Campagnefilmpje en radiospot
- o Campagnesong
- o Afbeeldingen voor websites en sociale media

2.10 Actie - Ooit al zo gereageerd

Praten met mensen over hun psychische problemen lijkt niet zo eenvoudig te zijn. Vaak lokt dit bij degene die luistert emoties uit: van medelijden, onzekerheid, twijfel tot kwaadheid. Vanuit die emoties gaan we reageren of blijft het stil. Aangezien 1 op 4 te kampen krijgt met ernstige psychische problemen, is het nodig hieraan aandacht te besteden.

De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid verzamelde een aantal vaak gehoorde reacties en geeft er tips bij hoe je wél kan reageren. Doorbreek mee het taboe door deze reacties te verspreiden.

✓ Meer info: www.ooitalzogereageerd.be

Tip: Op de website vind je ook filmpjes die je kan verspreiden via sociale media.

2.11 Workshop - Omgaan (met mensen) met psychische problemen

Hoe reageer je op iemand die te maken heeft met een psychische problematiek? Praten met mensen over en/of met een psychische problematiek is niet altijd zo eenvoudig. Vaak lokt dit ook bij diegene die luistert emoties uit: van medelijden, onzekerheid, twijfel, angst tot kwaadheid. In deze interactieve en ervaringsgerichte workshop wordt dieper ingegaan op hoe je dit nu kan aanpakken. Zo krijgen deelnemers tijdens deze workshop handvaten aangeboden om hiermee om te gaan.

- ✓ Duur: 3 uur
- ✓ Kostprijs: € 450, excl. transport- en onkostenvergoeding
- ✓ Aanvragen: Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG), Marlien Coen, marlien@vvgg.be of 09 221 44 34

2.12 Actie - De levende bibliotheek

In de Levende Bibliotheek vind je geen papieren boeken. Je ontmoet er mensen van vlees en bloed. Mensen met een inspirerend verhaal of een aangrijpende getuigenis. Hun verhalen gaan over verlies, geluk, ziekte, hoop, herstel ... Praten met een Levend Boek is de beste remedie tegen vooroordelen en taboes.

De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG) ondersteunt je bij de organisatie van 'de levende bibliotheek'. Door mensen uit te nodigen die rechtsreeks betrokken zijn bij de geestelijke gezondheidszorg (patiënten, familieleden, hulpverleners) kan je het taboe rond geestelijke gezondheid(zorg) mee doorbreken. De baseline van het project is: **'Beoordeel een boek niet op zijn kaft.'**

Hoe werkt het?

Bij het begin van elke Levende Bibliotheek krijg je een overzicht van de aanwezige Levende Boeken. Je kiest het verhaal dat jou het meest aanspreekt en maakt kennis met de man of vrouw achter het verhaal. Elk persoonlijk gesprek duurt 20 tot 30 minuten. In die tijd krijg je de gelegenheid om het Levend Boek te leren kennen.

- ✓ Duur: enkele uren tot enkele dagen
- ✓ Kostprijs: € 250 voor een halve dag. Prijs voor langere of meerdere periodes op aanvraag.
- ✓ Aanvragen: Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG), Rik Van Nuffel, rik@vvgg.be of 09 221 44 34
- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'

2.13 Actie - Veertocht

Alleen of samen wandelen, joggen, fietsen, steppen, kajakken, paardrijden… in de natuur zijn, brengt letterlijk en figuurlijk zuurstof in je hoofd. Regelmatig een veertocht(je) maken, brengt je op een gemakkelijke en fijne manier weg van drukte, stress en angst naar een meer ontspannen lichaam en meer emotionele weerbaarheid.

Individuele veertocht

In jouw gemeente zijn er waarschijnlijk al heel wat wandelingen te doen. Dompel één van deze om tot een 'veertocht' en help ons zo op een gemakkelijke en laagdrempelige manier zoveel mogelijk personen veerkrachtiger te maken.

Gemeenschappelijke veertocht

Je kan nog een stap verder gaan door op een vast tijdstip en afgesproken plaats een gemeenschappelijke veertocht te organiseren. Voeg aan een wandeling enkele leuke pitstops en activiteiten toe en bezorg alle deelnemers zo een heuse veerkracht-boost!

✓ Meer info: De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG) helpt je om van een gewone 'tocht' een veertocht te maken. Neem contact op met Marlien Coen, marlien@vvgg.be of 09 221 44 34.

3. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JONGEREN

3.1 Workshop - NokNok: Oppeppers voor een tienerhoofd

Aan de hand van een interactieve sessie leren mensen die zowel professioneel als in hun vrije tijd met jongeren van 12 tot 16 jaar werken, de veerkracht van jongeren te versterken. Naast een basisvorming over veerkracht van jongeren krijgen deelnemers inspiratie om via spelen 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, een extra deel voor leerkrachten, een quiz, extra oefeningen, ruimte om zelf een spel te bedenken of een intervisiemoment.

- ✓ Duur: 1 tot 3 uur
- ✓ Groepsgrootte: 15 tot 25 personen, die met jongeren werken
- ✓ Aanvraag + kostprijs: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio
- ✓ Promotiematerialen:
  - o Postkaartjes (4 versies) nodigen jongeren uit naar www.noknok.be te surfen. Op de achterzijde kan je een boodschap schrijven.

  - o Affiches (6 versies)

  - o Stickers (6 versies)

3.2 Actie - Goed-gevoel-muur

Een stukje muur vrij tijdens een activiteit, aan het onthaal of in je school? Installeer een Goed-gevoel-muur. Een muur met kleine gelukjes. Maak hem ook interactief. Voorzie post-its of tekenpapier om kleine gelukjes op de muur te kleven. Je kan ook gevoelsbuttons gebruiken om een goed-gevoel-muur te maken. Laat bezoekers een button opspelden om zo het dialoog te openen. Mooi, laagdrempelig en gegarandeerd een goed gevoel.

- ✓ Aankopen/huren buttons: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio

3.3 Actie - Hulpverleningscarroussel

Waar kunnen jongeren terecht als ze hulp nodig hebben? Onbekend is onbemind.

Geef jongeren een kans om kennis te maken met diensten in hun regio. Organiseer een markt of speeddatesessie. Op deze manier geef je jongeren de kans om hun sociale kaart te leren kennen.

Volgende organisaties kan je opnemen in je carrousel: het jongerenonthaal van het CAW, Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG), preventiedienst van de lokale politie, CLB, TEJO, buurthuis voor jongeren. Vergeet ook zeker de laagdrempelige telefonische hulplijnen niet zoals Awel, Tele-onthaal en de Zelfmoordlijn.

Je kan ook een aantal computers ter beschikking stellen zodat jongeren kunnen kennismaken met interessante websites en chats van hulpverleningsinstanties.

3.4 Actie - Veerkrachtige pauze

Zet je pauze (of volledige dag) in het teken van Samen Veerkrachtig. Dit kan je door bijvoorbeeld gratis kennismakingscursussen aan te bieden voor je studenten rond assertiviteit, piekeren, mindfulness, relaxatie of uitstelgedrag. Een film-, toneel- of muziekvoorstelling rond geestelijke gezondheid vallen bij jongeren ook altijd in de smaak. Of is een groot kussengevecht om 'alles er eens uit te laten' meer iets voor jou? Van gekke fietsen aanbieden, tot veerkrachtige spaghetti op het menu of een veerkrachtige quiz. Je kan het zo gek niet bedenken. Afhankelijk van je tijd en budget kan je een pauze of dag in elkaar steken die helemaal aansluit bij de noden van jongeren.

- ✓ Promotiematerialen:
  - o Voor 12-16 jarigen: Gebruik de postkaarten, affiches en stickers van NokNok.
  - o Voor 16+: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'.
- ✓ Meer info: Neem contact op met het Logo in jouw regio voor meer inspiratie.

3.5 Tentoonstelling - In beeld brengen van geestelijke gezondheid

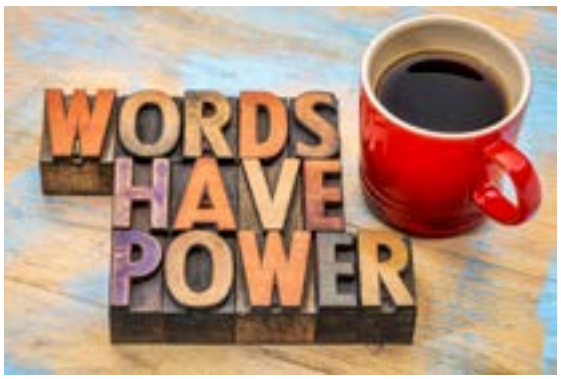
Laat jongeren zich, met behulp van fotografie of een andere beeldende kunst, uitdrukken rond het thema geestelijke gezondheid en veerkracht. Daag jongeren uit om in beeld te brengen wat geestelijke gezondheid en veerkracht voor hen betekent.

De foto's of kunstwerken kan je dan in een kleine expostie tentoon stellen.

- ✓ Promotiematerialen:
  - o Voor 12-16 jarigen: Gebruik de postkaarten, affiches en stickers van NokNok.
  - o Voor 16+: Gebruik de folders van Fit in je hoofd, postkaarten van 'Hoe gaat het?' en promotiematerialen van '4voor12'.

3.6 Actie - Getuigenis op school

Nodig een ervaringsdeskundige uit op jouw school. Dit zijn mensen met een psychische kwetsbaarheid die hun herstelverhaal gebruiken om zowel lotgenoten te helpen in hun weg naar herstel, maar ook de samenleving in hun kijk naar geestelijke gezondheids(-problemen). Ervaringsdeskundigen hebben een opleiding gevolgd rond hoe ze anderen kunnen helpen door hun verhaal te delen.



- ✓ Duur: 1 tot 1.5 lesuur /getuigenis
- ✓ Groepsgrootte: max. 20 leerlingen
- ✓ Kostprijs: € 60 /getuigenis, exclusief verplaatsingskosten
- ✓ Aanvraag: Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG), Karin Vercauteren, karin@vvgg.be of 09 221 44 34
- ✓ Promotiematerialen:
  - o Voor 12-16 jarigen: Gebruik de postkaarten, affiches en stickers van NokNok.
  - o Voor 16+: Gebruik de folders van Fit in je hoofd, postkaarten van 'Hoe gaat het?' en promotiematerialen van '4voor12'.

4. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN OUDEREN

4.1 Workshop - Zilverwijzer: Oud is niet out

Weerbaar zijn en blijven, is belangrijk voor een goede levenskwaliteit, ook op oudere leeftijd. Zilverwijzer geeft ouderen de kans om samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen over de uitdagingen van het ouder worden.

Zilverwijzer bestaat uit max. 6 bijeenkomsten. De deelnemers beslissen zelf met welke sessies ze aan de slag gaan om hun veerkracht op peil te houden. De groep wordt begeleid door een getrainde lesgever.

- ✓ Duur: 1 tot 6 themasessies van telkens 2 uur
- ✓ Groepsgrootte: 5 tot 12 personen
- ✓ Aanvraag + kostprijs: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio
- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'

Tip: Er bestaat een aangepaste Zilverwijzer voor woonzorgcentra. Informeer hiernaar bij het Logo in jouw regio.

4.2 Toneelvoorstelling - 'Geluk op grootmoeders wijze'

Dit toneelstuk door en voor senioren maakt hen attent op het belang van een goede geestelijke gezondheid aan de hand van de 10 tips uit de 'Fit in je hoofd'-campagne.

'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Op een ludieke manier en aan de hand van de tips uit 'Fit in je hoofd' brengen zij het thema geestelijke gezondheid naar voor.

- ✓ Duur: 45 minuten
- ✓ Opstelling: Speelvlak/podium minimum 5m op 4m, tafel met 5 stoelen
- ✓ Aanvraag + kostprijs: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio
- ✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd en postkaarten van 'Hoe gaat het?'

4.3 Actie - Praatcafé

Nodig de ouderen uit jouw buurt uit op een praatcafé. Een praatcafé is een ontmoetingsplaats waar mensen verhalen kunnen uitwisselen en biedt de mogelijkheid om anderen te leren kennen. Dit alles in een gezellige, informele sfeer. Wil je ervoor zorgen dat het gesprek zeker op gang komt? Zet gespreksstarters op tafel of voorzie voorwerpen uit de oude tijd. Je zal zien dat de decibels snel omhoog gaan.

Tip: Je kan ook speeddates organiseren tussen ouderen. Of laat ouderen kennismaken met jongeren uit jouw gemeenschap.

✓ Aanvraag: Vraag gespreksstarters op bij het Logo in jouw regio. Leg de postkaarten van 'Hoe gaat het?' ook op tafel.

4.4 Actie - Geefkastjes

Een geefkast is een kast waarin je spullen met elkaar kan delen. In een kast die op een duidelijke plaats staat in jouw buurt of organisatie kan je vrij spullen plaatsen en meenemen. Het is een eenvoudige en toegankelijke manier om ongebruikte spullen weg te geven aan anderen. Maar wat geef je dan weg? In een geefkast kan je een breed gamma aan spullen plaatsen: een boek, dvd, kledij, kaarsen, lamp ... Kort samengevat: alle spullen die je zelf niet meer nodig hebt, maar die iemand anders wel kan gebruiken. Spreek op voorhand af welke spullen in de geefkast mogen. Leg er een briefje bij met een positieve boodschap.

Tip: Organiseer een workshop om geefkasten te maken of vraag een school of beschutte werkplaats in jouw buurt om hulp.

Tip: Als je geefkast overvol zit, kan je de spullen naar een kringwinkel brengen.

4.5 Actie - Warm deken

Een warm deken doet ons allemaal denken aan knus en gezellig samen zijn, genieten van de warmte. Met het warme deken willen we mensen samenbrengen.

Je kan één oudere laten starten met het breien, haken of naaien van een lappendeken. Als je voldoende warmte hebt verzameld, kun je dit aan een andere oudere doorgeven. Op die manier kan het deken en de warmte tussen mensen groeien.

Tip: Je kan er ook voor kiezen om ouderen te laten samenwerken met jonge designers. In het project 'Granny's finest' maken ouderen de ontwerpen van jongeren. De opbrengst van de werken wordt geïnvesteerd in de aankoop van nieuwe materialen voor de ouderen.

4.6 Actie - Tobit Levensvragen voor ouderen

Tobit staat voor een reeks van 24 kaarten met op elke kaart één levensvraag die ouderen wakker houdt. De Tobitkaarten willen zorgverleners ondersteunen om levensvragen van ouderen te herkennen, er aandacht aan te geven en erover in gesprek te gaan. Thema's zoals eenzaamheid, seksualiteit, afhankelijkheid, dromen en toekomst komen aan bod. De kaarten kunnen zowel tijdens vormingsmomenten en teamvergaderingen als tijdens groeps- en individuele gesprekken met ouderen gebruikt worden.

✓ Aankopen/huren: Neem hiervoor contact op met het Logo in jouw regio

5. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN KANSENGROEPEN

5.1 Workshop - 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. Ze proberen de vier poten van hun stoel te 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 een train-de-trainer-sessie volgen. Je kan ook een externe begeleider inschakelen.

- ✓ Duur: 3 sessies van 2,5 uur
- ✓ Groepsgrootte: 8 tot 12 personen
- ✓ Aanvraag + kostprijs: Neem hiervoor contact op het Logo in jouw regio

Tip: Er bestaat een aangepaste Goed-Gevoel-Stoel voor sociale economie. Informeer hiernaar bij het Logo in jouw regio.

5.2 Actie - Kwartiermaken

Mensen met psychische kwetsbaarheden vinden niet altijd gemakkelijk een plaats in de samenleving. Enkel zorg voor de geestelijke gezondheid volstaat immers niet. Om een plaats in het sociale weefsel te behouden of te verwerven is meer nodig. Kwartiermaken is de gedeelde maatschappelijke inspanning van velen om mensen met psychische kwetsbaarheden binnen een wijk te laten participeren aan het dagelijkse leven. Op heel wat plekken wordt daarover nagedacht en de eerste stappen gezet. De werkgroep kwartiermaken van het Vlaams herstelplatform (herstel@vvgg.be) komt hierover op wisselende plekken samen.

5.3 Actie - Hulpverleningswandeling

Alternatief voor een hulpverleningsbeurs is een hulpverleningswandeling langs verschillende laagdrempelige instanties in jouw buurt. Samen maak je op basis van je wandeling een sociale kaart op waarin staat waarvoor je waar terecht kan.

Met deze actie breng je de eerstelijnshulpverlening dichterbij en verlaag je de drempel om hulp te vragen bij eventuele problemen. Doordat je letterlijk samen op pad gaat, werk je drempels zoals bereikbaarheid van een organisatie weg.

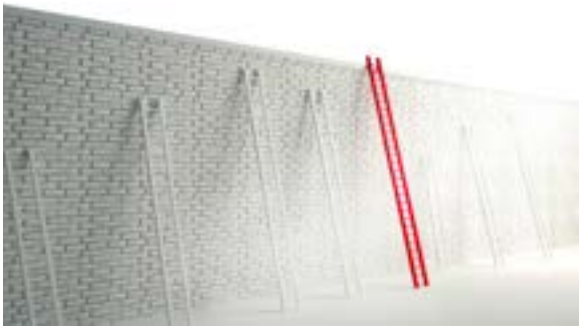
Tip: Op deze manier werk je niet enkel aan je geestelijke gezondheid, maar zorg je er ook voor dat je voldoende beweegt. Als je wilt, kan je deze actie koppelen aan de 10.000 stappen-campagne. Informeer bij het Logo in jouw regio naar de mogelijkheden.

6. VERSTERK DE VEERKRACHT VAN JE WERKNEMERS

6.1 Actie - Complimentenactie

Deel complimentjes uit aan je medewerkers, leden, collega's of bezoekers, beloon fietsers met een compliment, ga voor gezond vergaderen met een compliment ... Tal van mogelijkheden!

6.2 Actie - Over de muur kijken



Ga als organisatie of vereniging voor een leerrijke en toffe (personeels)uitstap naar een zorginstelling en doorbreek zo het taboe rond psychische problemen. Ga eens een gesprek aan met ervaringsdeskundigen. Dit zijn mensen die een psychische kwetsbaarheid hebben en hun verhaal gebruiken om zowel lotgenoten te helpen in hun weg naar herstel, maar ook de samenleving in hun kijk naar geestelijke gezondheid(sproblemen).

Tip: Neem contact op met een psychiatrisch ziekenhuis of zorgvoorziening in jouw buurt. Vaak hebben zij een aanbod voor bezoekers.

6.3 Actie - A healthy mental break

Geef eens een andere invulling aan de middagpauze. Een middagpauze kan zoveel meer zijn dan een snel broodje achter je computer. Onderzoek toonde zelfs aan dat een break je nadien efficiënter doet werken en meer energie geeft.

Tip: Waar denken wij aan? Een sessie lachyoga, een initiatie mindfulness, een eertocht(je) ...

✓ Promotiematerialen: Gebruik de folders van Fit in je hoofd.

7. ZET IN OP EEN SUÏCIDEPREVENTIEBELEID

7.1 Coaching bij de opmaak van je suïcidepreventiebeleid

Wie ooit al geconfronteerd werd met suïcidaliteit binnen zijn organisatie weet dat dit een zeer ingrijpende gebeurtenis is voor alle betrokkenen. Op zo'n moment helpt het om te kunnen terugvallen op een goed uitgewerkt suïcidepreventiebeleid dat duidelijk aangeeft hoe te reageren, communiceren en hulp te bieden.

Bovendien zorgt een suïcidepreventiebeleid er mee voor dat je als organisatie vanaf de eerste signalen van suïcidaliteit kan ingrijpen om zo erger te voorkomen. Idealiter kadert de opmaak van een suïcidepreventiebeleid binnen een ruimer 'geestelijk' gezondheidsbeleid van de organisatie.

- ✓ Aanvragen + kostprijs: Neem contact op met het Logo voor de contactgegevens van de suïcidepreventiewerkers van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP) uit jouw regio. De suïcidepreventiewerkers bieden coaching aan.
- ✓ Promotiematerialen: Een overzicht van alle ondersteunende promotiematerialen rond suïcidepreventie vind je op www.zelfmoord1813.be.

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813 zelfmoord

7.2 Vorming 'suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie

Organiseer een vorming 'suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie. Zo werk je op een betrokken en wetenschappelijk onderbouwde manier mee aan het verminderen van het aantal suïcides in de samenleving.

Deskundigheidsbevordering van intermediairs wordt beschouwd als één van de meest effectieve preventiestrategieën binnen de suïcidepreventie.

De vorming is bedoeld voor medewerkers die beroepshalve in contact kunnen komen met suïcidaliteit, maar kan ook zinvol zijn voor personen die het suïcidepreventiebeleid opstellen. Thema's die doorheen de vorming aan bod kunnen komen zijn o.a. cijfers, risico- en beschermende factoren, signalen, gesprekstechnieken, doorverwijzen.

- ✓ Aanvragen + kostprijs: Neem contact op met het Logo voor de contactgegevens van de suïcide-preventiewerkers van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP) uit jouw regio. De suïcidepreventiewerkers bieden vorming aan.
- ✓ Promotiematerialen: Een overzicht van alle ondersteunende promotiematerialen rond suïcidepreventie vind je op www.zelfmoord1813.be.

8. OVERZICHT BESCHIKBARE PROMOTIE-MATERIALEN IN JOUW LOGO

Alle materialen zijn gratis verkrijgbaar bij het Logo in jouw regio, zolang de voorraad strekt.

- ✓ Samen Veerkrachtig:
  - Digitaal logo met naam van jouw stad of gemeente
  - Flyer
  - Postkaart
  - E-mailbanner
  - Profielbadge voor op sociale media
  - Omslagfoto voor je facebookpagina

- ✓ Postkaart 'Hoe gaat het?'
  - Postkaart
  - E-mailbanner
  - Omslagfoto voor je facebookpagina
  - Profielbadge voor op sociale media

- ✓ Fit in je hoofd
  - Folder
  - Affiche

- ✓ NokNok
  - Affiches (6 versies)
  - Postkaarten (4 versies)
  - Stickers (6 versies)
  - Vind-ik-leuk box (uitleen)

- ✓ 4 voor 12
  - Affiche
  - Flyer
  - Bijlagen De Standaard (digitaal)
  - Campagnesong
  - Campagnefilmpje
  - Filmpjes van getuigenissen
  - Afbeeldingen voor websites en sociale media

- ✓ Leef zonder filter:
  - Affiches (2 soorten)

- ✓ Ander materiaal
  - Film-/boekenlijst (digitaal)
  - Soep met babbeltjes draaiboek (digitaal)
  - Spreuken in het straatbeeld - spreuken en communicatieplan (digitaal)
  - Veertocht - inspiratielijst en stappenplan (digitaal)
  - Tobit levensvragen voor ouderen - kaartspel (uitleen)
  - Gespreksstarters (digitaal)
  - Gevoelsbuttons (aankoop)
  - Praatsnoepjes - sjabloon (digitaal)

Registreer je actie(s) en/ of bestel promotiemateriaal via het deelnameformulier:
https://goo.gl/forms/8MsRYyklvYbhWBfH3

Dit is een campagne van de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven in samenwerking met de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VVGG).

We bundelen onze krachten om '**Samen Veerkrachtig**' te worden en het taboe rond geestelijke gezondheid te doorbreken in Vlaanderen.

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

Nuttige links

- ✓ www.logobrugge-oostende.be
- ✓ www.gezondleven.be
- ✓ www.samenveerkrachtig.be
- ✓ www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Vragen?

- ✓ geestelijkegezondheid@logobrugge-oostende.be
- ✓ 050/32.62.94

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Samen Vlllerkrachtig

VLAANDEREN

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Vlaamse Logo's, Vlaams Instituut Gezond Leven, VVGG • April 2018

logo VL GEZONDHEID TROEF

gezonde gemeente

Vlaanderen is zorg

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN