

# Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2024 - Onderwijs

SAMEN  
veerkrachtig

Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

Een initiatief van



# Inhoudstabel

**02**

Inleiding

**03**

Moeilijke perioden

**04**

Aan de slag

**06**

Kijk

**10**

Beleef

**12**

Beweeg

**14**

Verbind

**17**

Bijlagen

# Inleiding

## Heb je het moeilijk? Maak ruimte!

Elk jaar van 1 tot en met 10 oktober zetten de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek!? het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. En dat doen we met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Ons 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 'World Mental Health Day'.

## Jaarthema: omgaan met moeilijke perioden

Elke twee jaar zetten we een ander thema in de kijker. In 2024 en 2025 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'.

Perfect geluk bestaat niet: er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken deel uit van ons leven. Daarom willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek!? tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid **aandacht vragen voor deze moeilijke perioden en tonen hoe je ze kan overbruggen.**

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten (beperkt in tijd, zoals bv. een dipje, een slechte dag, kleine levensgebeurtenissen ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, grote en ingrijpende levensgebeurtenissen ...).

Ons doel? Samen mensen sensibiliseren over wat je kan leren uit moeilijke perioden, hoe je ermee kan omgaan, hoe je anderen kan ondersteunen en hoe je leert stilstaan bij allerlei emoties.

**Daarom roepen we ook jou op om in jouw organisatie tussen 1 en 10 oktober aandacht te vragen voor dit jaarthema.**

Je Logo helpt je op weg om met dit thema aan de slag te gaan. Neem contact op met [info@logo-oostbrabant.be](mailto:info@logo-oostbrabant.be).



# Moeilijke perioden

## Omgaan met moeilijke perioden

Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen'. Heerlijk!

Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee.

Aangezien we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dit is noodzakelijk. Want als moeilijke momenten opstapelen of te lang duren, geraakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dat kan bijdragen aan het ontstaan of verergeren van psychische klachten en/of problemen. Het 'uit balans zijn' wordt in de geluksdriehoek voorgesteld door de oranje bol. Soms is deze bol groot, soms heel klein. Gelukkig zijn er vaardigheden die ervoor zorgen dat je niet volledig onderuit gaat.

Dat kan door in te zetten op **drie basiscompetenties**:

- **Emotie en stressregulatie**
- **Flexibiliteit**
- **Leren omgaan met tegenslagen**

Meer info en materialen over hoe je bewustwording over deze competenties kan vergroten, vind je [hier](#) terug.

Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw of anderen hun geestelijke gezondheid kan ondersteunen? Surf naar [tegek.be](http://tegek.be)

Naast het onder de knie hebben van deze competenties is het belangrijk om **een goed vangnet** te hebben. Daarom is het essentieel om te blijven **inzetten op verbinding en sociale cohesie** om mensen te ondersteunen. Ga je hierrond **samen aan de slag**, dan zal het effect **nog positiever** zijn.

#samenveerkrachtig



**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

# Aan de slag



## De inspiratiegids

Deze inspiratiegids helpt je op weg om als organisatie op verschillende manieren in te zetten op het thema 'Omgaan met moeilijke perioden'.

Via een kleine of grote actie kan je zo iedereen laten stilstaan bij het belang van ruimte maken voor moeilijke perioden of hen op weg helpen om hiermee aan de slag te gaan en/of anderen hierbij te ondersteunen.

De inspiratie staat gebundeld onder **vier verschillende categorieën**. Horen ideeën bij meerdere categorieën? Dan herken je dit aan de onderstaande iconen.

### KIJK

Zet de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in de KIJK-er met onze communicatiematerialen



### BELEEF

Maak ruimte voor rust en stilte, cultuur, gevoelens en creativiteit



### BEWEEG

Ontdek alle toffe ideeën om met beweging aan de slag te gaan



### VERBIND

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



Nood aan extra ondersteuning in het uitwerken van één van de voorbeelden in de inspiratiegids? Je kan altijd terecht bij [Logo Oost-Brabant](#).

Nood aan meer inspirerende voorbeelden? Vind ze op [samenveerkrachtig.be](https://samenveerkrachtig.be).

# Gezonde school



Een gezonde school? Dat kan over heel wat gaan: mentaal welbevinden, voeding, beweging, tabak, ... Een hele boterham. Maar je kan niet alles tegelijk doen natuurlijk. Gezonde school zet je op weg.

Gezonde School biedt [drie basisinstrumenten](#) die je helpen om stap voor stap te evolueren van losse acties naar een samenhangend gezondheidsbeleid. Gezonde School past de instrumenten op elk van de thema's toe en biedt daarnaast ook nog heel wat andere materialen aan om rond de thema's te werken.

Met de 10-daagse van de geestelijke gezondheid willen we de veerkracht versterken van iedereen en kan je werken aan het mentaal welbevinden van de leerlingen.

## GEZONDHEIDSMATRIX GEZONDE SCHOOL

<small>VLAAMS INSTITUUT</small> <b>GEZOND LEVEN</b>	<b>LEERLING</b> (• PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL</b> (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> <small>(In ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijpend...)</small>
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

## Communicatie-afspraken

We maken enkele duidelijke afspraken:

- We schrijven: [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#)
- We schrijven: [Samen Veerkrachtig](#)
- We gebruiken de slogan 'Samen Veerkrachtig' en het [Logo Oost-Brabant](#) in al onze communicatie over activiteiten in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
- Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de hashtag: [#samenveerkrachtig](#)



Heb jij nood aan redactionele artikels, sociale media berichten of andere communicatie-tools? Vind ze terug op de website van [samenveerkrachtig.be](#). Wil je elementen van de 10-daagse een eigen spin geven? Raadpleeg onze [huisstijlgids](#).

# Kijk

Geen 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zonder 'Spreuken in het straatbeeld' en bijhorende campagnematerialen. Versier je klas, speelplaats of school met leuke spreuken. Zo laat je leerlingen en leerkrachten stilstaan en de ruimte nemen om na te denken over het thema: 'Omgaan met moeilijke perioden'.

- Download de verschillende campagnematerialen via: <https://www.samenveerkrachtig.be/downloads>
- Op zoek naar [andere ondersteunende materialen?](#)
- Materialen kan je bestellen bij [Logo Oost-Brabant](#).

## Campagnematerialen

Affiche



Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...

... te bewegen

... te praten

... te luisteren

... te rusten

... creatief te zijn

Ontdek jouw manier om ruimte te maken of zoek professionele hulp indien nodig.  
Info en activiteiten op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht

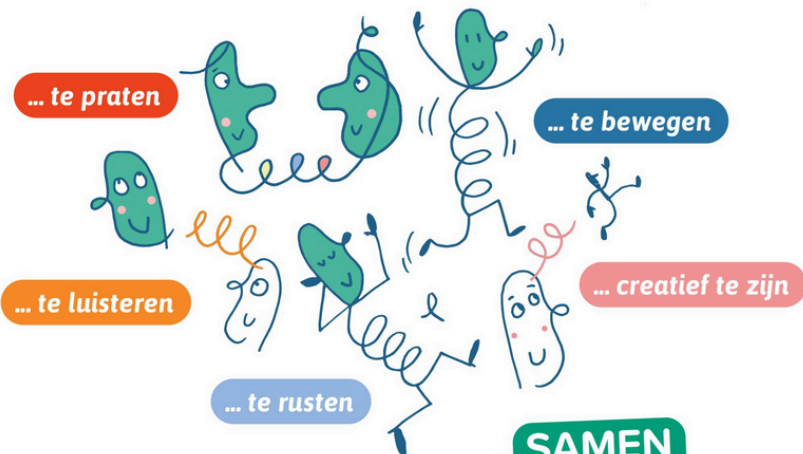
logo GEZOND LEVEN ZICHER

**Kijk** 

**Campagnematerialen**  
Spiegelsticker



Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...



Hoe maak jij ruimte? Meer info op  
[www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

**SAMEN**  
**vleerkrachtig**  
Boost je veerkracht



# Kijk

## Campagnematerialen Gespreksstarters



## Campagnematerialen Spreekwandering



## Maak ruimte voor 'spreuken in het straatbeeld'

Geef je spreuken in het straatbeeld een twist, door ze te tonen op een originele locatie, [zoals in Gent](#).

Heb je nood aan een helpende hand? Met spreuken-templates (zoals in regio Oost-Brabant en regio [Antwerpen](#)) kom je een hele stap vooruit.

Je kan ook zelf aan de slag gaan, bijvoorbeeld met krijt en raamstiften. Of je kan een illustrator inhuren om de spreuken grafisch weer te geven.

Ga zeker aan de slag met de spiegelstickers! In [Lebbeke](#) werden ze een succes door een originele selfiewedstrijd.

Een andere manier om spreuken te verspreiden zijn bladwijzers verstoppen in boeken. Je tovert meteen een glimlach op het gezicht van de lezer die een bladwijzer ontdekt.



Heb je het **moeilijk?**  
Maak **ruimte** door...



# Beleef



Deze activiteiten laten leerlingen ontdekken hoe om te gaan met moeilijke perioden.

## Maak ruimte voor rust en stilte



Creëer zoals heel wat organisaties buitenruimtes in de leefomgeving (bv. op de speelplaats) waar je kan genieten van frisse lucht, alleen of met andere leerlingen of leerkrachten om je heen. Organiseer bv. een pop-up [luwte oase](#). Of ga aan de slag met [gevoelsplekken](#).

Als school kan je ook een prikkelarme ruimte creëren. Dit is een plek waar kinderen of jongeren tot rust kunnen komen.



## Maak ruimte voor gevoelens



Wil je gevoelens bespreekbaar maken voor je leerlingen? Dan is de [Gevoelsstand](#) een heuse publiekstrekker. In [Oostende](#) was dit alvast een succes.

Je kan ook **bestaande formats in de kijker zetten**. Denk aan de '[Dichters van wacht](#)'. Geef een nieuwe spin aan een project zoals '[Radio çava?!](#)' of gebruik de podcasts '[Op het bankje](#)' en '[Het uur blauw](#)' in je project.

# Beleef



## Maak ruimte voor ontspanning



Het thema geestelijke gezondheid komt in veel spraakmakende [films](#) aan bod. Inspiratie nodig?

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid kan je ook een **toneelstuk** organiseren.

Of organiseer een **workshop**.

Je kan gaan voor een educatieve workshop:

- 'Geluk in de klas',
- 'Ben je gek!?',
- 'Rots en water'

Een workshop waar rust centraal staat:

- 'Mindfulness'
- 'Yoga'
- 'Ademhalingstechnieken'

en workshops vol creativiteit zoals:

- Emoties uiten door knutselwerken
- Kintsugi
- Creatief schrijven zoals het schrijven van gedichten

**We hebben een hele lijst die je kan raadplegen met interessante [films](#), [workshops](#) en [toneelstukken](#).**



# Tw GEEK!?



# Beweeg



Spoor je leerlingen aan om te bewegen, liefst buiten. Zo kunnen ze hun hoofd leegmaken.

## Maak ruimte voor een wandeling



Wandelen en praten over geluk combineren? Dat kan met de Gelukswandeling.

- o Organiseer dit als een middagwandeling zoals Logo Gezond+ deed.
- o Maak er een geocache van zoals in Sint-Lievens-Houtem.
- o Ga zoals de gemeenten in regio Waasland aan de slag met tijdelijke of permanente Gelukswandelingen.
- o Of kies voor een pop-up en zorg voor een leuke invulling van de Gelukswandeling zoals in Malle en Zoersel.
- o Bied de wandeling begeleid aan (dit kan met bijvoorbeeld met een Bewegen Op Verwijzing-coach.) zoals in Rotselaar en Leuven. Vraag aan [info@logo-oostbrabant.be](mailto:info@logo-oostbrabant.be) of ze je hierbij kunnen helpen.



Verschillende organisaties gingen al aan de slag met de **Warme William-Wandeling**. Er bestaat een zomer- en wintereditie. Vraag hem aan bij Logo Oost-Brabant.

De Herstelacademie in Diest organiseerde een 'Ik zie, ik zie wat jij niet ziet'-wandeling', waarbij de deelnemers stilstonden bij waarneming met hun zintuigen.

In Mechelen hebben ze in 2022 een 'Te Gekke'-wandeling georganiseerd. In Halen organiseerden ze deze in 2023. Vraag je 'Te Gekke'-wandeling aan via Te Gek?!.

In Bertem en verschillende andere gemeenten in regio Oost-Brabant worden al enkele jaren **babbelwandelingen** georganiseerd door de intergemeentelijke preventiewerkers in samenwerking met de Bewegen Op Verwijzing-coaches. Ook andere beweegactiviteiten kunnen door een Bewegen Op Verwijzing-coach worden begeleid.

Vraag [info@logo-oostbrabant.be](mailto:info@logo-oostbrabant.be) om meer info.

# Beweeg



## Maak ruimte voor expressie



Keer jezelf binnenstebuiten! Je kan ook op een andere manier je emoties uiten. Zet daarom in op creatieve expressie met de [binnenstebuiten lespakketten](#) van Warme William.

Rataplan VZW organiseerde een **podcast** waarin creatieve zielen komen vertellen hoe kunst bijdraagt aan hun mentaal welbevinden en andersom. Laat je leerlingen zelf een podcast inspreken over een thema rond mentaal welbevinden.

In Leuven werd het Martelarenplein omgetoverd tot een **dansvloer**. In [Eeklo](#) en Kaprijke werd een heuse **flashmob** georganiseerd om geestelijke gezondheid onder de aandacht te brengen. Organiseer zelf een dansmoment tijdens de speeltijd op jouw school.

In Westerlo kozen ze ervoor om de thema's beweging, geestelijke gezondheid en de 'Week van het bos' samen in een **actiemaand** te gieten. Meer informatie vind je [hier](#).



# Verbind



Omgaan met moeilijke perioden doen we niet alleen. We kunnen er zijn voor de ander door een luisterend oor aan te bieden. Praten over moeilijkheden schept ruimte om hierover na te denken en hiermee om te leren gaan.

## Maak ruimte voor verbinding met (hulpverlenings)organisaties

Overkop Genk organiseerde een **Feel Good Festival** met verschillende gratis workshops waar jongeren hun talenten konden ontdekken, verder ontwikkelen of tonen aan hun vrienden. Werken met talenten is inzetten op je eigen kracht!



Stad Landen organiseerde in twee secundaire scholen een **Welzijnsdag** waar verschillende hulpverleningsorganisaties zich voorstelden aan de hand van interactieve workshops. Ook in Zottegem en Brakel ging er in 2023 een hulpverleningscarroussel door.



In Aarschot stond de **Buurtkar 't KomTaf** op de markt. Aan voorbijgangers werd gevraagd wat hen helpt in moeilijke perioden. Ze mochten dit zelf opschrijven op de spiegelstickers op de **buurtkar**.



Wil je hulpverleningsorganisaties tijdens deze activiteiten bekend maken? Geef je leerlingen dan een **hulpverleningskaartje** mee. Vraag dit aan bij [info@logo-oostbrabant.be](mailto:info@logo-oostbrabant.be).

# Verbind

## Maak ruimte voor dialoog

Je hebt er misschien al van gehoord: de '**Ask Me Anything (AMA) bank**', een idee dat zijn oorsprong vond in Mechelen. De bank staat als symbool voor een fijn gesprek - met een open blik de ander beter leren kennen. Want in verbinding gaan, contacten zoeken en je openstellen, dat doet deugd!



Heb je de **Warme William-bank** al gespot in jouw buurt? Ga er zitten met jouw Warme William en luister écht naar elkaar. Gebruik hiervoor het [vragenspel](#) en de [luistertips](#). Een toffe extra activiteit: [Waar is Warme William](#). Nog meer inspiratie? In [deze gids](#) staan nog meer Warme William-ideeën en tips en tricks.



In Leuven zorgde [PraxisP](#) voor een **veerkrachtballon** voor bezoekers. Iedereen die langskwam kon een boodschap op een ballon schrijven voor een persoon die ze een hart onder de riem willen steken. Ze konden de ballon meegeven en afgeven aan de persoon in kwestie. Dit kan je ook met een ander gadget doen. Denk aan postkaartjes, koekjes ...



In Brugge kan je een heuse '**Babbelkarre**' ontlennen, een pop-up ontmoetingsplaats in de buurt.

In Essen, Stabroek, Schoten, Wommelgem, Kalmthout, Kapellen, Wuustwezel en Brasschaat stond men op de markt met **Gelukskoekjes**. Deze 'Fortune cookies' bevatten een vraag die mensen aanzet om hierover in dialoog te gaan.

In Buggenhout deden ze een **Geluksvogelpik** op de markt. De Geluksvogelpik brengt op een interactieve en luchtige manier mentaal welzijn aan bod.

Wil je leerlingen in gesprek laten gaan tijdens een actie? Gebruik dan onze [gespreksstarters](#).



# Verbind

## Maak ruimte voor je collega leerkrachten



Heel veel acties in deze inspiratiegids kan je ook toepassen binnen je eigen team van collega's. Hieronder vind je een aantal voorbeelden. [Meer inspiratie nodig?](#)

Pas het concept van [Vreemdgaan/Wissellieren of Job take over](#) in je team toe. Wissel een dag van job met een partner/collega om zo meer inzicht in elkaars werk te krijgen.

Ga aan de slag met de materialen van de [complimentendag](#), maak samen met je collega's je gebouw nog mooier met [handgetekende spreuken](#), ga op zoek naar spreuken in de buurt of breng samen een bezoekje aan één van de vele [activiteiten](#) tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

De materialen van de complimentendag zijn niet alleen interessant voor leerkrachten. Laat leerlingen een compliment geven aan elkaar door elkaar een complimentenpostkaart of complimentensticker te geven.

Bij [Logo Oost-Brabant](#) startten ze hun teamvergadering met een 'quote' check-in. Start je les zelf in met een check-in.



# Bijlagen



Spreuken 'omgaan met moeilijke perioden'



Huisstijlgids



Workshops en toneelstukken



Filmlijst



Andere materialen rond Geestelijke Gezondheid

# Spreuken omgaan met moeilijke momenten

Hieronder vind je inspiratie voor verschillende spreuken die het thema 'omgaan met moeilijke perioden' in de KIJKer zetten.



Een initiatief van



- Ook als niemand je dat zegt, hou je mee mijn wereld recht.
- Wacht niet op een goede dag, maak er een!
- Alleen ga je sneller, samen kom je verder.
- Ga je mee? Dan gaan we samen.
- Zoek geen woorden als een klein gebaar volstaat.
- Het komt zoals het komt, soms anders dan verwacht.
- Je hoeft niet perfect te zijn om geweldig te zijn.
- Iedereen neemt me zoals ik ben. Nu ik nog.
- Probeer een regenboog te zijn in iemands wolk.
- Als je naar de zon draait, dan valt de schaduw achter je.
- Als je valt ... raap dan iets op.
- Minder doen, meer zijn.
- Stilstaan helpt om door te gaan.
- Ook als je strompelt, ga je vooruit.
- Als er dingen verkeerd gaan, ga dan niet met ze mee.
- Wees geduldig met jezelf. Niets in de natuur bloeit het hele jaar door.
- De aarde is rond. Wat het einde van de wereld lijkt, is misschien wel het begin.
- Emoties zijn liefdesbriefjes van je ziel. Ze nodigen je uit om weer in balans te komen.
- And if today all you did was hold yourself together, I'm proud of you.
- If you think you are weird, you are: Wonderful – Exciting – Interesting – Real - Different
- Het is oké, om niet oké te zijn.
- Hier is er ruimte om te huilen.
- Stop geluk in elk klein hoekje!
- Niets is meer waard dan de dag van vandaag!
- Je kunt alleen tijd verspillen, als je vergeet ervan te genieten.
- Voedsel voor je lichaam is niet genoeg. Je hebt ook voedsel voor je ziel nodig!
- Vind een manier om iemand te helpen. En als dat alles is wat je kunt doen, dan is het genoeg.
- Het gaat er niet om of je binnen de lijntjes kleurt. Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.
- Veel pluimen geven sterke vleugels.
- Elke dag biedt een nieuwe kans.
- Wie geen fouten maakt, maakt meestal niks
- Pak al je zorgen in je plunjezak en fluit.



- Wacht niet op bijzondere momenten. Maak gewone momenten bijzonder.
- Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme.
- 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.
- Luisteren kan zoveel zeggen.
- Toon je sterkste kant. Vraag hulp.
- Je kwetsbaar durven opstellen? Sterk!
- Voor mij hoef je niet volmaakt te zijn.
- Volg je hart want dat klopt!
- Zorg voor jezelf om voor anderen te kunnen zorgen.
- Medicines can cure, but inspirational words from others can give the strength to fight from within.
- Kijk positief en je ziet beter.
- Voel jij je soms ook eens eenzaam? Ik ook. Dan zijn we niet meer alleen, maar met z'n tweeën.
- Als je denkt dat alles tegen zit, denk dan eens opnieuw.
- Als je iets niet kan veranderen, verander dan je denkwijze.
- Slaap is rust voor je lichaam. Kiezen voor jezelf is rust voor je ziel.
- Gom eens wat drukte uit je agenda.
- Het recept voor succes in het leven, begint met het kiezen van de juiste ingrediënten.
- Winnaars zijn verliezers die niet opgeven.
- Als het leven je laat struikelen, maak er dan een salto van.
- Moeizame wegen leiden vaak naar mooie bestemmingen.
- Als iets niet lukt, heb je niet gefaald, maar geleerd.
- Al woelig water tot rust komt, wordt het vanzelf helder.
- Zelfs de laatste loper in een wedstrijd, is voor al diegene die niet lopen.
- Je snelheid maakt niet uit, vooruit is vooruit!
- Wat de rups het einde noemt, noemt de rest van de wereld een vlinder.
- In je diepe wonden zitten zaden, die wachten om te mogen bloeien als prachtige bloemen.
- Wie durft te verdwalen, vindt nieuwe wegen.
- Ware vrijheid? Leren loslaten.
- Geluk moeten we onderweg creëren. Niet aan het einde van de weg, want dan is de reis al afgelopen.
- Vallen is niet erg. Blijven liggen wel.
- It's not the strength of the body that counts, it's the strength of the spirit. ~ J.R.R Tolkien
- Samen zijn doe je nooit alleen.
- Lichtpuntjes. Soms zijn ze groot, soms zijn ze klein. Je hoeft ze niet te zoeken. Je kunt ze ook zijn.
- De week is maar hoe je hem bekijkt: Kalmaandag, Dansdag, Wensdag, Wonderdag, Wijdag, Schaterdag, Zindag

# Huisstijlgids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Wil je zelf bepaalde materialen aanmaken in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Maak dan zeker gebruik van onze huisstijlgids.



Een initiatief van





## Huisstijlkleuren



C80 M9 Y63 K0

#00a079



C3 M71 Y100 K20

#c35501

Canva: #C45502



C77 M36 Y5 K20

#2975a6

Canva: #2A75A7



C0 M48 Y100 K10

#e18b00

## Lettertypes

Asap regular: Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890

**Asap bold: Abcdefghijklmnopqrstuvwxyz1234567890**

<https://fonts.google.com/specimen/Asap>

## Bijhorende logo's



Je kan alle bijhorende logo's [hier](#) downloaden.

# Workshops en toneelstukken

Wil je geestelijke gezondheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken? Ben je op zoek naar een leuke activiteit waardoor je veel mensen bereikt? Dan kan het organiseren van een workshop of toneelstuk een goede keuze zijn. De suggestielijst met workshops en toneelstukken geeft je alvast heel wat keuze.



Een initiatief van





# Workshops/infosessies

## Geluk zit in een klein driehoekje

- Interactieve workshop (3u)
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

## Bouwblokken van geluk

- Infosessie (1u30)
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

## Samen voor meer geluk in de klas

- Workshop (3u)
- Voor leerkrachten
- [Meer info?](#)

## Ben je gek!?

- (Begeleid) rollenspel waarin jongeren aan het denken worden gezet over hun geestelijke gezondheid
- Voor jongeren van de 2de en 3de graad secundair onderwijs
- [Meer info?](#)

## Rots en water

- Een psychofysieke weerbaarheidstraining met als doel de sociale en communicatieve vaardigheden te versterken
- Voor kinderen en jongeren
- [Meer info?](#)

## PRH - Persoonlijkheid en Relaties

- Cursussen, lezingen, workshops voor je persoonlijke en relationele groei
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

## Arktos

- Vormingen/trainingsateliers voor het versterken van talenten en vaardigheden
- Voor kinderen en jongeren, opvoeders, jongerenbegeleiders en leerkrachten
- [Meer info?](#)

# Workshops/infosessies

## Zitdazo

- Lezingen, workshops en assertiviteitstrainingen
- Voor ouders
- [Meer info?](#)

## Discovery college

- Workshop rond mentale gezondheid begeleid door een professionele begeleider en een jonge ervaringswerker
- Voor jongeren
- [Meer info?](#)

## Ankerpunt

- Workshops, lezingen, trainingen over het mentaal welbevinden
- Voor kinderen, ouders/opvoeders en leerkrachten
- [Meer info?](#)

## Herstelacademie

- Cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn, begeleid door een professional en een ervaringswerker
- Voor algemene bevolking
- [Meer info?](#)

## Groepsaanbod vanuit ELP

- Cursusaanbod rond diverse thema's die te maken hebben met mentaal welzijn, begeleid door een eerstelijnspsycholoog
- Voor jongeren en kinderen en de algemene bevolking
- [Meer info?](#)

# Toneelstukken

## Geluk op grootmoeders wijze

- Een educatief toneelstuk voor en door senioren, met tips die aanzetten tot nadenken over je eigen kunnen, je talenten, je krachten
- Voor senioren
- Meer info? Volzet voor 2024, er zijn wel nog mogelijkheden voor 2025

## Jaarlijkse muziek/theatertournee van Te Gek?!

- **'IKKOP'**
  - Twee actrices en 1 muzikant brengen met IKKOP de mentale gezondheid bij de allerjongsten onder de aandacht.
  - Meer info?
- **'Muziekvoorstelling van Guy Swinnen'**
  - Songs van Te Gek!?-peter Guy Swinnen samen met bindteksten en/of nagesprek in het teken van geestelijke gezondheid
  - Meer info via [marlien.de.coen@psyche.be](mailto:marlien.de.coen@psyche.be)

# Filmlijst

# Geestelijke Gezondheid

Wil je geestelijke gezondheid op een laagdrempelige manier bespreekbaar maken? Ben je op zoek naar een leuke activiteit? Dan kan het organiseren van een filmvertoning een goede keuze zijn. De suggestielijst met filmtitels geeft je alvast heel wat keuze voor een gezellige avond.

We raden aan om de film steeds in te leiden. Dit kan bijvoorbeeld met een introductie van de Geluksdriehoek. Wil je een stap verder gaan? Dan kan je een nabespreking organiseren waarbij de deelnemers aan het woord komen. Kan het thema een gevoelige snaar raken? Verwijs dan door naar de gepaste hulpverleningslijnen.

Voor films die over zelfdoding gaan verwijzen we graag naar de [richtlijnen van Vlaams expertisecentrum suïcidepreventie voor onderwijs](#).



# Omgaan met moeilijke perioden

- **Ordinary people** (1940) – Ronald L. Schwary: over spanningen binnen een gezin (16+)
- **One flew over the cuckoo's nest** (1975) – Milos Forman: over de psychiatrie (16+)
- **As good as it gets** (1997) – James L. Brooks: over obsessief-compulsief gedrag (16+)
- **Prozac nation** (2001) – Erik Skjoldbjaerg: over verslaving
- **Elling** (2001) – Peter Naess: over twee psychiatrische patiënten en hun aanpassing in de maatschappij
- **A beautiful mind** (2001) – Ron Howard: over schizofrenie (16+)
- **Bluebird** (2004) – Mike de Jong: over pesten (10+)
- **Little Miss Sunshine** (2006) – Jonathan Dayton, Valerie Faris: over een familie die hun dochter in de finale van een schoonheidswedstrijd wilt krijgen.
- **The pursuit of happiness** (2006) – Gabrielle Muccino: over geluk zoeken ondanks tegenslag
- **Klass** (2007) – Ilmar Raag: over pesten (16+)
- **Yes man** (2008) – Peyton Reed: over hoe je leven wordt beïnvloed als je altijd 'ja' zegt
- **The King's speech** (2010) – Tom Hooper: over leren omgaan met je gebreken
- **The broken circle breakdown** (2012) - Felix Van Groeningen: over liefde, ziekte en verlies
- **Shame** (2011) - (Steve McQueen): over seksverslaving (16+)
- **Home run** (2013) – David Boyd: over alcoholverslaving (12+)
- **Beautiful boy** (2018) - Felix Van Groeningen: over drugsverslaving (16+)
- **Drunk** (2020) - Thomas Vinterberg: over alcoholverslaving (12+)
- **Tussen ons** (2021) - Sam Geyskens, Vincent Everaerts en Lander Haverals: een documentaire over de strijd tussen liefde en verslaving
- **What makes us boys** (2021) - Janet van den Brand en Timothy Wennekes: een documentaire over de innerlijke leefwereld van tieners en de soms lastige periode van opgroeien
- **In mijn hoofd** (2022) - Karel Van Mileghem en Lara Chedraoui: een documentaire over de eerlijke inkijk in leven met een depressie
- **The Son** (2022) - Florian Zeller: over depressie

# Jezelf kunnen zijn

- **Forrest Gump** (1994) – Robert Zemeckis: over een man met een laag IQ en sukkelig gedrag die succes na succes behaalt zonder dit te beseffen
- **Shine** (1996) – Scott Hicks: over breken met familie, waargebeurd
- **Pauline en Paulette** (2001) – Lieven Debrauwer: over oud worden met een mentale handicap
- **About Schmidt** (2002) – Alexander Payne: over pensionering (bedoeld voor senioren)
- **Mozart and the whale** (2005) - Peter Naess: over autisme.
- **Brokeback Mountain** (2006) - Ang Lee: over homoseksualiteit
- **Diachihelp Writers** (2006) - Richard LaGravanes: over zelfvertrouwen en kansarmoede (12+)
- **Happy feet** (2006) - Gearge Miller, e.a.: over anders zijn, je eigen talenten ontdekken en ervoor gaan
- **The bucket list** (2007) – Rob Reiner: over dromen en de eindigheid van het leven
- **The diving Bell & the butterfly** (2007) - Julian Schnabel: over het locked-in syndroom
- **Into the wild** (2007) - Sean Penn: een aangrijpend waargebeurd verhaal over een jongen die de maatschappij de rug toekeert om als 'moderne nomade' te gaan leven
- **Slumdog Millionaire** (2008) – Danny Boyle en Loveleen Tandan: over een jongen uit de sloppenwijken die meedoet aan een tv-programma
- **J'ai tué ma mère** (2009) – Xavier Dolan: over homoseksualiteit en aanvaarding (16+)
- **The blind side** (2009) – John Lee Hancock: over een dakloze jongen die een American football- speller wordt
- **An education** (2009) – Lone Scherfig: over nieuwe stappen zetten na tegenslag
- **Verdwaald in het geheugenpaleis** (2010) - Klara van Es: een documentaire over dementie. [www. geheugenpaleis.be](http://www.geheugenpaleis.be)
- **Wild** (2014) - Jean-Marc Vallée: over sterke vrouwen, kracht, overwinning, doorzettingsvermogen en schoonheid
- **Inside out** (2015) - Pete Doctor: een animatiefilm over emoties
- **Girl** (2018) - Lucas Dhont: over identiteit en gender
- **Ask Dr Ruth** (2019): het levensverhaal van Dr. Ruth Westheimer, over haar traumatische jeugd en de seksuele revolutie
- **Rebels** (2022) - Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker: een documentairefilm over ouderen die gehoord willen worden en zich verzetten tegen de betutteling

# Goed omringd zijn

- **Benny & Joon** (1993) – Jeremiah Chechik: over vriendschap en psychische problemen
- **Antz** (1998) – Eric Darnell: een tekenfilm over vriendschap (12+).
- **Chicken Run** (2000) – Peter Lord: een tekenfilm over vriendschap (12+).
- **Le fabuleux destin d'Amélie Poulin** (2001) – Jean-Pierre Jeunet: over geluk vinden door geluk voor een ander te creëren
- **About a boy** (2002) - Chris Weitz en Paul Weitz: over een onwaarschijnlijke vriendschap, pesten en depressie
- **Streep wil racen** (2004) – Frederic de Chau: een familiefilm over vriendschap en vertrouwen
- **Knetter** (2005) – Martin Koolhoven : over KOPP (Kinderen van Ouders met een Psychische Problematiek) en KOAP (Kinderen van Ouders met een Afhankelijkheidsprobleem) (10+)
- **Dialogue avec mon jaridnier** (2006) – Jean Becker: over zelfontplooiing
- **Dagen zonder lief** (2007) – Felix van Groeningen: over volwassen worden
- **Intouchables** - (2011) - Olivier Nakache & Eric Toledano: over vriendschap en handicap
- **The Help** (2011) – Tate Taylor: over gelijkheid en niet opgeven
- **Close** (2021) - Lucas Dhont: over vriendschap, kwetsbaarheid, identiteit en liefde
- **De acht bergen** (2022) - Felix Van Groeningen en Charlotte Vandermeersch: over liefde, vriendschap en eenzaamheid, langs afkomst en bestemming heen

# Je goed voelen

- **Blind** (2007) – Tamar Van den Dop: over zelfaanvaarding (14+)
- **Eat, pray, love** (2010) - Ryan Murphy: over een vrouw die op zoek gaat naar zichzelf
- **Everybody Happy** (2016) - Nic Balthazar: over een succesvolle stand-up comedian die achtervolgd wordt door de kritische stem in zijn hoofd.

# Andere materialen om te werken aan geestelijke gezondheid

Heb je nood aan andere materialen om geestelijke gezondheid in de kijker te zetten? We lijsten alvast een aantal van onze meest gebruikte materialen op.



Geluksdriehoek



NokNok



Materialen Te Gek?!



Warme William



Materialen Suïcidepreventie



# 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 Oost-Brabant](#).



## Geluk in de klas

Geluk in de klas, dat wensen we jullie allemaal toe. Leerlingen én leerkrachten! [Gezond Leven](#) biedt handvatten, kant-en-klaare materialen, tips en informatie aan die helpen om te groeien en bloeien. En weet je wat? Dat hoeft helemaal niets groots en moeilijks te zijn, want geluk ... dat zit in de kleine dingen. Ook in de klas.

Vraag de materialen aan bij [Logo Oost-Brabant](#).



## Expeditie geluk

Vanaf 1 september tot 24 december 2024 kunnen leerlingen uit het lager onderwijs gratis op Expeditie Geluk 'in space' vertrekken. De klas duikt in een online spel, waar bekende personen klasopdrachten geven die de sociaal-emotionele vaardigheden trainen. En dat is belangrijk om het mentaal welbevinden te versterken & om tot leren te komen!

Op [de website van Gezond Leven](#) kan je je gratis inschrijven van zodra de inschrijvingen openen.

Bekijk alvast de [infocfiche](#) voor 2024.



# TE GEK!?

Eén persoon op vier 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?!

# NOKNOK

De website [www.noknok.be](http://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 Oost-Brabant](#). Of deel het [promofilmpje](#) online.



# SUÏCIDEPREVENTIE

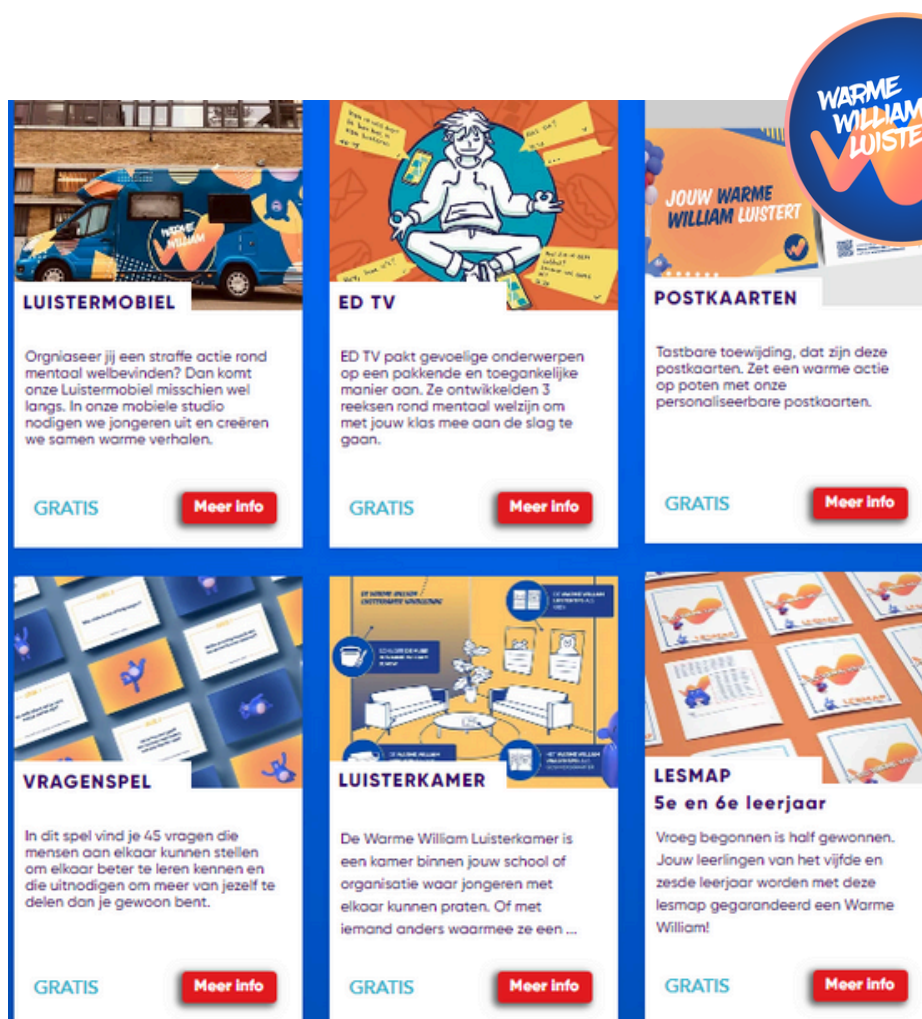
Als Logo's ondersteunen we de suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheid (CGG's). Alles over hun materialen en [aanbod](#) kan je hier terugvinden. Voor informatie, methoden en materialen specifiek rond suïcidepreventie kan je terecht op [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be). Op [deze pagina](#) vind je ook een overzicht van alle materialen rond suïcidepreventie.

# 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 introduceren?

Maak gebruik van het gratis drukwerk ([affiches](#), [folders](#), [deskbeertjes](#), [spandoek](#), [lesmap 5e en 6e leerjaar](#), [lesmap secundair onderwijs](#)), het uitleenmateriaal ([verkleedpak](#) of [opblaasbare pop](#)), de gadgets en de digitale materialen ([ED TV](#), [postkaarten](#), [vragenspel](#), [cartoons...](#)) van Warme William.

Bestel en ontleen de materialen bij [Logo Oost-Brabant](#).



**LUISTERMOBIEL**  
Orniaseer jij een straffe actie rond mentaal welbevinden? Dan komt onze Luistermobiel misschien wel langs. In onze mobiele studio nodigen we jongeren uit en creëren we samen warme verhalen.

**ED TV**  
ED TV pakt gevoelige onderwerpen op een pakkende en toegankelijke manier aan. Ze ontwikkelden 3 reeksen rond mentaal welzijn om met jouw klas mee aan de slag te gaan.

**POSTKAARTEN**  
Tastbare toewijding, dat zijn deze postkaarten. Zet een warme actie op poten met onze personaliseerbare postkaarten.

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

**LUISTERKAMER**  
De Warme William Luisterkamer is een kamer binnen jouw school of organisatie waar jongeren met elkaar kunnen praten. Of met iemand anders waarmee ze een ...

**LESMAP 5e en 6e leerjaar**  
Vroeg begonnen is half gewonnen. Jouw leerlingen van het vijfde en zesde leerjaar worden met deze lesmap gegarandeerd een Warme William!



# SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht  
van 1 tot 10 oktober

V.U.: Logo Antwerpen vzw, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 0478639768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

Een initiatief van

