

Inspiratiegids 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2025

*Heb je het moeilijk?
Maak ruimte.*

**SAMEN
vloerkrachtig**

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

Een initiatief van



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**



Inhoudstabel



02

Inleiding

03

Moeilijke perioden

04

Aan de slag

07

Vlaamse actie

10

Kijk

15

Beleef

18

Beweeg

21

Verbind

26

Bijlagen

Inleiding

Elk jaar zetten Gezondheidsmakers, Te Gek!? en Vlaams Instituut Gezond Leven het belang van een goede geestelijke gezondheid extra in de kijker. Dat doen we met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. We tellen van 1 t.e.m. 10 oktober af naar de Internationale Dag van de Geestelijke Gezondheid of World Mental Health Day.

Ons doel? Tijd maken voor geestelijke gezondheid. 'Mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken om het taboe rond psychische problemen te helpen doorbreken. Naast boodschappen in de publieke ruimte en op sociale media willen we zo veel mogelijk mensen bereiken door ze te laten deelnemen aan tal van activiteiten.

Jaarthema: Heb je het moeilijk? Maak ruimte.

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 'Heb je het moeilijk? Maak ruimte.'

Perfect geluk bestaat niet. Er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Die maken deel uit van ons leven. Daarom willen wij tijdens de eerste 10 dagen van oktober de Vlaamse bevolking leren omgaan met moeilijke perioden.

'Moeilijke perioden' zijn:

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

Ons doel? Mensen weten hoe je ruimte maakt als je het moeilijk hebt. Dit kan door te praten, te bewegen, te luisteren, te rusten en creatief te zijn.

Zet het jaarthema in de kijken tussen 1 en 10 oktober. Hoe je dat doet ontdek je in deze inspiratiegids.



Moeilijke perioden

Perfect gelukkig zijn, bestaat dat?

Een gelukkig leven... Dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'gelukkig zijn': wat is dat precies? Het Vlaams Instituut Gezond Leven verzamelde alle belangrijke wetenschappelijke kennis over geluk – Wat is het? Hoe kun je eraan werken? – in de geluksdriehoek.

De geluksdriehoek toont dat geluk bestaat uit drie grote onderdelen: 'jezelf kunnen zijn', 'je goed voelen' en 'goed omringd zijn'. Dit laatste onderdeel krijgt bij elke editie van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een speciale plaats. Ongeacht het jaarthema benadrukken we de kracht van verbinding en sociale cohesie, en de meerwaarde van samenwerking.

Perfect gelukkig zijn, bestaat dat? Er zijn zeker momenten waarop alles lijkt 'te kloppen' en je je dus écht gelukkig voelt. Die momenten moet je zo veel mogelijk koesteren. Want de realiteit is dat je niet voortdurend gelukkig kunt zijn. We ervaren allemaal stress, kennen allemaal tegenslagen. Dat geeft de **oranje bol** van de geluksdriehoek weer.

Soms worden ons mentaal welbevinden en onze veerkracht zo op de proef gesteld dat psychische klachten ontstaan. Wanneer deze klachten vaak voorkomen, hevig zijn en/of een grote impact hebben op iemands leven, kan er sprake zijn van psychische problemen.

Via haar website, campagnes en projecten belicht Te Gek!? geestelijke gezondheid op een toegankelijke manier. De website www.tegek.be biedt betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. Ook vind je er tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid maken we ruimte voor moeilijke perioden. Omgaan met moeilijke perioden kan je zelf en in verbinding met anderen. Want Samen Veerkrachtig, toch?

#samenveerkrachtig



Aan de slag

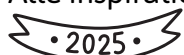


De inspiratiegids

Deze inspiratiegids helpt je op weg om als organisatie op verschillende manieren in te zetten op het thema 'Heb je het moeilijk? Maak ruimte.'

Via een kleine of grote actie laat je mensen stilstaan bij het belang van ruimte maken voor moeilijke perioden of help je hen op weg om hiermee aan de slag te gaan bij zichzelf of anderen.

Alle inspiratie staat gebundeld onder **vier verschillende categorieën**.

 Let zeker op de nieuwe inspiratie van 2025.

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 toffe ideeën om met beweging aan de slag te gaan



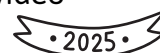
VERBIND

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



Nood aan extra ondersteuning bij het uitwerken van een actie? Neem dan contact op met Gezondheidsmakers in jouw regio.

Nood aan meer inspirerende voorbeelden? Check samenveerkrachtig.be. Bekijk er de video van enkele leuke acties die in 2024 zijn doorgegaan en lees inspirerende voorbeelden.



Planning

Een doel zonder plan is gewoon een wens.

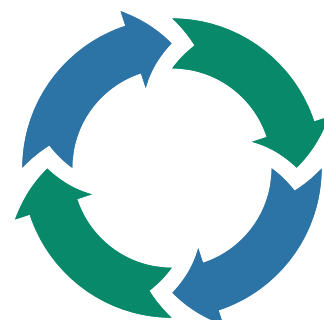
De volgende stappen helpen om jouw plannen te laten slagen.



- April: Roep op om deel te nemen
 - Roep partners op om ook activiteiten op te zetten
 - 29 april van 13-14u: Neem deel aan het **Vlaamse digitaal infomoment** en laat je inspireren. [Schrijf je hier in en ontvang de deelnamelink.](#)
- Mei - juli: Plan jouw actie
 - Speel in op de noden van jouw doelgroep
 - Bekijk welke lokale partners je kan betrekken
 - Stem de acties in jouw regio op elkaar af
 - Anticipeer op mogelijke drempels om deel te nemen
 - Laat je inspireren door deze gids en de [voorbeelden](#) van partners
- Augustus - september: Promoot jouw actie
 - Registreer jouw actie op UitInVlaanderen ([zie volgende pagina](#))
 - Verspreid jouw actie via sociale media, nieuwsberichten, flyer, e-mail, lokaal persbericht...
 - Spreek gericht jouw doelgroep aan
- 1-10 oktober: Doe jouw actie
 - 1 oktober: Vlaams persmoment
 - Geniet van jouw actie
 - Doe mee aan de Vlaamse actie 'Met veerkracht spring je verder'
 - Vraag feedback aan jouw deelnemers zodat je toekomstige acties kan bijsturen
- November: Evaluatie
 - Vul de Vlaamse evaluatie in zodat we jou volgend jaar (nog) beter kunnen ondersteunen



Gebruik de [communicatietoolkit](#) bij elke stap.



Communicatie-afspraken

Ga je communiceren over de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid of over jouw actie? Houd dan zeker rekening met deze afspraken:

- Schrijf [10-daagse van de Geestelijke Gezondheid](#)
- Schrijf [Samen Veerkrachtig](#)
- Gebruik de slogan 'Samen Veerkrachtig' en het [bijhorende logo](#) in al je communicatie
- Gebruik de hashtag [#samenveerkrachtig](#) op sociale media



Heb jij nood aan redactionele artikels, sociale mediaberichten of andere communicatie-tools? Vind ze terug in onze [communicatietoolkit](#).

Promoot jouw activiteit

www.samenveerkrachtig.be is hét platform waarop alle activiteiten die toegankelijk zijn voor externen tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid staan.

Wil jij jouw activiteit ook promoten? Registreer je activiteit dan zeker op **Uit in Vlaanderen** en voeg het label 'samenveerkrachtig' toe aan je actie. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch ook in de kalender op samenveerkrachtig.be.

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen nadat je je evenement hebt aangemaakt.

Wist je dat je op samenveerkrachtig.be ook een pagina kan aanmaken op naam van jouw gemeente? Neem hiervoor voor 1 juni '25 contact op met [Gezondheidsmakers](#).

Alles nog even opfrissen?



Organiseer je een activiteit voor een gesloten publiek zoals eigen cliënten, collega's of leden van jouw organisatie? Laat het ons weten via [deze link](#). Wij zetten ze in de kijker.

Vlaamse actie

‘Met veerkracht spring je verder’



Hoeveel veerkracht zit er in jouw organisatie?

Op 1 oktober start de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, en we nodigen jullie uit om hier op een speelse en zichtbare manier aan bij te dragen.

Met de actie ‘Met veerkracht spring je verder’ laten we samen zien hoe belangrijk mentale veerkracht is.

Wat houdt de actie in?

We dagen jullie uit om letterlijk te springen met behulp van ‘**veerkrachtversterkers**’. Denk aan trampolines, springkastelen, skippyballen, springplanken of andere creatieve hulpmiddelen – hoe origineler, hoe beter! Jullie bepalen zelf wat past bij jullie organisatie. Het belangrijkste is dat jullie samen een **leuk, verbindend en krachtgevend springmoment** creëren.

Praktisch

- **Wanneer?** Organiseer jullie springmoment op **1 oktober**. Kan dat niet? Kies een moment tussen 1 en 10 oktober.
- **Waar?** Een locatie in jullie buurt met genoeg ruimte om samen te springen.
- **Wie?** Iedereen kan meedoen! Je medewerkers, vrijwilligers, sympathisanten of zelfs andere organisaties uit de buurt. Voorzie voor minder mobiele deelnemers leuke springalternatieven.
- **Hoe?** Gebruik de inspiratiegids van Samen Veerkrachtig en volg het **stappenplan** om jullie actie succesvol te organiseren.



Waarom meedoen?

- **Versterk de boodschap** van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid: breng samen met ons het belang van mentaal welzijn onder de aandacht.
- **Zet jouw organisatie in de kijker**: toon dat jullie aandacht hebben voor mentale gezondheid.
- **Bereik een breder publiek**: organisaties in heel Vlaanderen doen mee aan de springactie, en het geheel wordt verspreid in de pers.
- **Creëer waardevolle content**: je kan leuke beelden en verhalen delen op jullie eigen communicatiekanalen.

Doe mee en toon hoe veerkrachtig jouw organisatie is!

Stappenplan voor een geslaagde springactie

1. Voorbereiding

- Zoek een **locatie** waar je gemakkelijk kan springen.
- Nodig **springers** uit: medewerkers, vrijwilligers, leden, partners, ... bv. via sociale media, nieuwsbrief, website, ...
- Verzamel jullie **veerkrachtversterkers**. Heb of vind je die niet? Geen zorgen, je kan de actie ook zonder attributen uitvoeren.

2. Uitvoering

- Verzamel alle deelnemers op de springplek. Zorg dat zoveel mogelijk mensen een veerkrachtversterker hebben.
- Laat de deelnemer allemaal tegelijk springen.
- Maak foto's en video's om het moment vast te leggen.

3. Communicatie

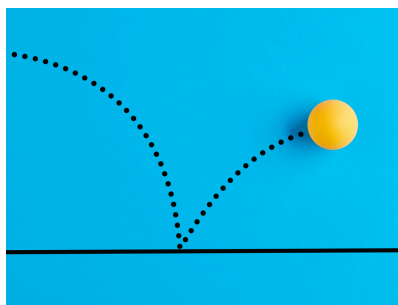
- Deel beelden van jullie actie via sociale media met de hashtag **#samenveerkrachtig**, en gebruik andere kanalen (bv. nieuwsbrief, website) om het succes te delen.
- Stuur een bericht naar **lokale pers** om nog meer aandacht te genereren.

Voorbeelden van veerkrachtversterkers



Voorbeelden veerkrachtversterkers voor minder mobiele deelnemers

In plaats van zelf te springen, kan je een bal (bv. stuiterbal, basketbal, tennisbal, ...) laten stuiteren op de grond of op een racket.



Zin in een uitdaging?

Spring verder via een tof parcours of maak er een wedstrijdje van.





Geen 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zonder 'Spreuken in het straatbeeld' en bijhorende visuele campagnematerialen. Laat voorbijgangers stilstaan bij het thema en op die manier ruimte maken voor: 'Omgaan met moeilijke perioden'.

Download de verschillende campagnematerialen via de website van Samen Veerkrachtig. Op zoek naar andere ondersteunende materialen? Die kan je bestellen bij Gezondheidsmakers.

Campagnematerialen

Affiche



Campagnematerialen

Vloersticker



Bestel vloerstickers om de springactie extra kracht bij te zetten. Kleef deze sticker op een opvallende plek in de organisatie, zoals de inkomhal, gang of kantine. De sticker roept op om mee te springen.



Campagnematerialen

Spiegelsticker





Campagnematerialen

Gespreksstarters



Wat geeft je opnieuw energie als je even in een dipje zit?



Wanneer heb je voor de laatste keer gehuild en waarom?



Waar word je gelukkig van?



Hoe laat jij zien dat je hulp (of een luisterend oor) nodig hebt?



Campagnematerialen

Spreeknaffiche



Maak ruimte voor 'Spreuken in het straatbeeld'

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

Werk je graag met een **template**? 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, de lokale kunstacademie aanspreken, of deelnemers van de lokale cursus kalligrafie inschakelen om de spreuken grafisch weer te geven.

In [Affligem](#) werken ze samen met lokale handelaars en burgers. Zo kwam de **spreukenfee** langs en toverde op 150 vensters een prachtige spreuk.

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

Een andere manier om spreuken te verspreiden zijn **bladwijzers** verstoppen in boeken, zoals ze deden in [Kortemark](#) en [Izegem](#). Je tovert meteen een glimlach op het gezicht van de lezer die een bladwijzer ontdekt.

In [Pelt](#) werkte Reval Noord-Limburg, een psychosociaal revalidatiecentrum, samen met de openbare bibliotheken van Lommel en Pelt. Men richtte er een speciaal boekenhoekje in, waar bezoekers **zelfgemaakte boekenleggers** met inspirerende spreuken mee naar huis konden nemen.

Wil je aan de slag gaan? Inspiratie voor spreuken vind je [hier](#).



• 2025 •

• 2025 •

Beleef



Deze activiteiten laten mensen via verschillende manieren ontdekken hoe ruimte te maken in het omgaan met moeilijke perioden.

Maak ruimte voor rust en stilte



Creëer buitenruimtes in de leef- en werkomgeving waar je kan genieten van frisse lucht, alleen of met anderen om je heen. Organiseer bv. een pop-up [luwte oase](#) of zet je huidige luwteoases in de kijker. Of ga aan de slag met [gevoelsplekken](#).

In [Oosterzele](#) en [Leuven](#) vind je aan de ingang van het kerkhof een [troostmuur](#). Foto's houden de herinnering aan overleden inwoners levend. Ga creatief aan de slag met dit idee. Denk aan foto's, kunstwerken of het achterlaten van warme berichten voor anderen, die op dit moment door een moeilijke periode gaan.

[Oostkamp](#) herdacht overledenen met pakkende boodschappen op de gevel van het gemeentehuis. In samenwerking met Reveil vzw konden mensen voor het project: ['Een boodschap aan de overkant'](#) antwoorden op de vraag "wat zou je schrijven als je nog één smsje kon sturen naar een overleden dierbare?".

[Stille Silhouetten](#) in Kapellen en [Turnhout](#) maken kwetsbaarheid bespreekbaar.

Met de [PlantTroost campagne](#) creëerde Ferm een troost voor iedereen die tijdens de coronapandemie worstelde met gemis, verlies, afstand of afscheid. Een belangrijk onderdeel van de campagne zijn de troostplekken. Zet deze plekken nog eens extra in de kijker.

[Prikkelarme rondleidingen in Museum M in Leuven](#). Je ontdekt de collectie tijdens een prikkelarme rondleiding op een luw moment samen met een gids. De rondleiding doet je vertragen. Iets dat je ruimte kan geven tijdens een moeilijke periode.

Geen betere plek dan de bibliotheek om tot rust te komen. De [bibliotheek in Tienen](#) zette boeken over mentaal welbevinden en veerkracht in de kijker.



• 2025 •

• 2025 •

Beleef



Maak ruimte voor rust en stilte



• 2025 • Tot rust komen op school kan in een **snoezelruimte**. Tongelsbos in [Westerlo](#) transformeerde een klaslokaal om in een groene ruimte waar leerlingen kunnen lezen en snoezelen.

• 2025 • Cultuurhuis De Warande in [Turnhout](#) zette de kunst van luisteren centraal in hun **Stiltemuseum**.

• 2025 • In [Poperinge](#) werd een **cursus hartcoherentie** georganiseerd. Een ademhalingstechniek om meer rust te ervaren.



Julian Maiwald

Maak ruimte voor gevoelens



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



• 2025 • [Stad Mortsel](#) organiseerde in 2024 voor de zevende keer de **Wel in je vel beurs**. Leerlingen van het tweede middelbaar maakten er kennis met verschillende laagdrempelige hulpverleningsorganisaties én namen er deel aan leuke activiteiten waar de focus lag op gevoelens en je goed in je vel voelen.

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'** of **'Het uur blauw'** in je project.



• 2025 • **'Rouwen in vertrouwen'** gaat over afscheid, rouwen en troost. [Mol](#) organiseerde deze voorstelling rond een interview met psychiater Uus Knops (psychiater, auteur en verlies- en rouwdeskundige).

Beleef



Maak ruimte voor ontspanning

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

Deze zaken komen o.a. aan bod:

- Toneel '[Lortcher](#)' ism Te Gek!? en CM
- Toneel '[Ikkop](#)' ism Te Gek!?
- Toneel '[Geluk op grootmoederswijze](#)'
- Educatieve workshop '[Geluk zit in een klein driehoekje](#)'

In [Poperinge](#) deed men in 2024 voor de twaalfde keer mee met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Verschillende partners zetten een maand lang hun schouders gezamenlijk onder de overkoepelende actie '[Maand van de Geestelijke Gezondheid](#)'.



Beweeg



Moedig je doelpubliek aan om te bewegen, liefst buiten. Dit geeft ruimte om hun hoofd leeg te maken.

Maak ruimte voor een wandeling



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

- Organiseer dit als een middagwandeling zoals Gezondheidsmakers regio Gent deed.
- Maak er een geocache van zoals in Sint-Lievens-Houtem.
- Ga zoals de gemeenten Gistel, Malle en Zoersel aan de slag met tijdelijke of permanente gelukswandelingen.
- Of kies voor een pop-up en zorg zo voor een leuke invulling van de gelukswandeling zoals in Malle en Zoersel.
- Bied de wandeling begeleid aan (door een Bewegen Op Verwijzing-coach of een eerstelijnspsycholoog) zoals in Rotselaar en Leuven. Vraag meer info bij Gezondheidsmakers in jouw regio.
- Ga zoals in Mesen aan de slag met een permanente gelukswandeling. Of maak de gelukswandeling onderdeel van je beweegroutes, zoals Lichtervelde deed.
- Meulebeke toverde 1 maand lang de centrumwandeling om tot gelukswandeling. Ze werkten met de Vlaamse gelukswandeling, maar combineerden dit met spreken en de bekendmaking van het hulpverleningsaanbod binnen de gemeente.
- In Poperinge bood men het hele najaar lang een gelukswandeling aan. Ze combineerden de borden van de gelukswandeling met de Warme William-wandeling. En ze werkten samen met verschillende zorg- en welzijnsorganisaties, die elk bord een uniek plekje gaven binnen hun organisatie. Zo werkten ze niet alleen aan veerkracht, maar ook aan drempelverlaging naar het zorg- en welzijnsaanbod in Poperinge.



Beweeg



Maak ruimte voor een wandeling



Organiseer de **luisterwandeling 'Wie is Warme William?'** met bijhorend doe-boekje, geschikt voor kinderen tussen 8 en 12 jaar zoals in **Diksmuide**. Oudere of jongere mensen mogen natuurlijk ook mee op stap. Ga samen op ontdekkingsstocht langs 8 luisterfragmenten en kom op speelse wijze alles te weten over hoe je een Warme William kan worden voor je vrienden.

Ook in **Pallieterland** konden kinderen deelnemen aan de **Warme William-luisterwandeling**. Voor volwassenen was er een workshop 'Omgaan met moeilijke momenten'.

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.

Organiseer een **stille wandeling** zoals Avansa Kempen in **Turnhout**.

Begijnhof **Turnhout** stelde een educatief pakket **'Rondje rust'** samen. Leerlingen van het secundair onderwijs leren zo nadenken over hun eigen mentaal welzijn en te ontspannen.

Het lokaal dienstencentrum uit **Gistel** organiseerde een **gelukswandeling** voor leerlingen van de lagere school. Via een **geocache** zorgde ze voor een extra speels element. Ook de bewoners van het woonzorgcentrum namen ze mee op pad.



Beweeg



Maak ruimte voor creatieve expressie



Rataplan VZW organiseerde een **podcast** waarin creatieve zielen komen vertellen hoe kunst bijdraagt aan hun mentaal welbevinden, en hoe mentaal welbevinden bijdraagt aan kunst.



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.



In Westerlo kozen ze ervoor om de thema's beweging, geestelijke gezondheid en de 'Week van het bos' samen in een **actiemaand** te gieten.



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.

Verbind

Omgaan met moeilijke perioden hoef je niet alleen te doen.

Maak ruimte voor verbinding met (hulpverlenings)organisaties



• 2025 •

CGG Passant in Haacht organiseerde in 2024 een **opendeuravond** om de inwoners de kans te geven om de werking van een CGG beter te leren kennen. In de verschillende opengestelde lokalen (therapiekamer, spelkamer) werden psycho-educatieve filmpjes en een podcast afgespeeld. Tenslotte kregen de bezoekers een tas hartverwarmende soep aangeboden.



Overkop Genk organiseerde een **Feel Good Festival** met verschillende gratis workshops. Jongeren konden hun talenten 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 Kom Taf** op de markt. Aan voorbijgangers werd gevraagd wat hen helpt in moeilijke perioden. Ze mochten dit zelf opschrijven op de spiegelstickers op de **buurtkar**.



• 2025 •

De stad Mortsel organiseert elk jaar een '**wel in je vel**' beurs. Leerlingen van het tweede middelbaar vinden er informatie over hun welzijn. Ook zijn er leuke activiteiten die inzetten op het verhogen van hun welbevinden.

• 2025 •

Op het **Stresstival** in Roeselare zetten tal van organisaties het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker.

• 2025 •

Oostende bood een nieuwe sticker, speciaal ontworpen voor **EHBO-kistjes** aan. De **sticker**, bevat een QR-code die leidt naar een uitgebreide website met hulpadressen en informatie over geestelijke gezondheid.

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 creëert ruimte 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? Neem er plaats naast jouw Warme William en luister écht naar elkaar. Laat je inspireren door het [vragenspel](#) en de [luistertips](#). Een toffe extra activiteit: [Waar is Warme William](#). Nog meer inspiratie? [Hier](#) vind je 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 meenemen 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.

Verbind

Maak ruimte voor dialoog

• 2025 •

De Krachtlijn, een speciaal opgerichte verbindinglijn tussen PZ Frappello en enkele scholen in **Velzeke**. Het is een fysieke en symbolische lijn die hoop, troost en kracht biedt aan de leerlingen, patiënten, dorpsgenoten en voorbijgangers. Het benadrukt het belang van verbinding en steun in moeilijke tijden.



• 2025 •

In **Kortenaken** was er een **Reizende telefoon**. Inwoners konden een persoonlijke boodschap naar hun dierbaren versturen. Deze boodschappen werden als geluidsfragment opgenomen en bezorgd aan de ontvanger.



• 2025 •

In het najaar van 2025 lanceert **Te Gek!?** een campagne rond ouderen en geestelijke gezondheid. Deze campagne wil het thema '**ouderen en geestelijke gezondheid**' meer bespreekbaar maken (taboe doorbreken) en de kennis over psychische klachten en problemen bij ouderen vergroten, zowel bij de omgeving van ouderen als bij ouderen zelf. De inspiratiegids over deze campagne is beschikbaar vanaf 12 juni.



Verbind

Maak ruimte om samen te zijn



Organiseer een **Soul Repair Café** zoals in [Leuven](#). Bij een drankje zetten enkele Soul Repair artiesten je verhaal om in een tekening, gedicht, lied...

Leuven, Aarschot, Brussel en [OPZ Geel](#) organiseerden een **Levende bib**. In deze bibliotheek vind je geen papieren boeken, maar mensen van vlees en bloed die hun verhaal delen.

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

In [Antwerpen](#) organiseerde Stormkop samen met verschillende andere partners het '**festival van de kwetsbaarheid**'



 [Gezonde buurt Amalo](#) zorgde voor **babbeltaartjes** en een **doorgeefvaas**. De babbeltaartjes kan je op voorhand bestellen en ermee op bezoek gaan bij iemand in je buurt die het moeilijk heeft. De doorgeefvaas vul je met bloemen en geef je aan iemand die het nodig heeft. Het is de bedoeling dat je zelf bloemen plukt of koopt. Aan de vaas hangt een kaartje voor de ontvanger met de vraag om de vaas achteraf zelf te vullen met verse bloemen om cadeau te doen aan iemand anders.

 Met '**Soep met babbeltjes**' wil de gemeente [Kampenhout](#) mensen uit eenzelfde buurt samenbrengen om ontmoetingskansen te creëren en de sociale weerbaarheid van die buurten te versterken.

Verbind

Maak ruimte voor je collega's



Gezondheidsmakers regio Antwerpen organiseerde **acties voor de Warmste week**. Er werd een dag tijd vrijgemaakt om de teamleden in te zetten om een dag vrijwilligerswerk te doen bij een partner/goed doel. Je kan ook geld inzamelen voor [JEZ](#), [Amnesty international](#), [Unicef](#), en nog zo veel meer.



Ga aan de slag met de **complimentendag-materialen**, 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.



Word een **Warm bedrijf** en creëer een werkomgeving die actief inzet op de mentale gezondheid van zijn medewerkers.



Versterk de veerkracht van zorgverstrekkers. Organiseer een traject voor **individuele zorgverstrekkers** of **voor een team** van eerstelijnszorgverleners.

Bijlagen



Spreuken 'Heb je het moeilijk? Maak ruimte.'



Workshops en toneelstukken



Filmlijst



Andere materialen rond Geestelijke Gezondheid

Spreuken 'Omgaan met moeilijke momenten'

Hieronder vind je inspiratie voor verschillende spreuken die het thema 'Heb je het moeilijk? Maak ruimte.' in de KIJKer zetten.

- 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

- 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.

Workshops en toneelstukken

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

Workshops/infosessies

Geluk zit in een klein driehoekje

- Interactieve workshop (3u)
- Voor algemene bevolking
- [Meer info](#)
- [Verspreid de e-learning](#)

Bouwblokken van geluk

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

Samen voor meer geluk in de klas

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

Mind-Spring

- Een psycho-educatief programma om de veerkracht te verhogen en te helpen de toekomst aan te pakken. Basis hierin is de eigen kracht
- Voor vluchtelingen, asielzoekers en migranten
- [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](#)

PRH - Persoonlijkheid en Relaties

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

Workshops/infosessies

Arktos

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

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 mensen in een herstelproces
- [Meer info](#)

Similes

- Workshops, infosessies en boeklezing over hoe familieleden en andere naasten kunnen omgaan met psychische problemen
- Voor algemene bevolking
- [Meer info](#)

Workshops/infosessies

• 2025 •

Eerste hulp bij psychische problemen

- In deze workshop op vraag en op maat zoomt Rode Kruis Vlaanderen dieper in op het herkennen van en het omgaan met mogelijke signalen van moeilijke momenten of perioden bij een buur, een vriendin, een medevrijwilliger,...
- Voor algemene bevolking
- [Meer info](#)
- [Verspreid de e-learning](#)

• 2025 •

Eerste hulp bij psychische problemen

- Deze dagopleiding van Rode Kruis Vlaanderen helpt deelnemers om in hun werkomgeving eerste hulp te bieden wanneer een collega psychische problemen ervaart.
- Voor bedrijven
- [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](#)

School zonder pesten

- School Zonder Pesten wilt van elke school een Goedgevoel school maken. De focus ligt enerzijds op het zoveel mogelijk voorkomen van pesten en anderzijds op het beter leren omgaan met (basis)emoties en deze leren (h)erkennen.
- Voor kinderen uit het basisonderwijs
- [Meer info](#)

Zo mooi was het nog nooit

- Wim Chielens raakt onderwerpen aan als depressie en zelfmoord op een sobere en lichtvoetige manier, die uitnodigt om erover in gesprek te gaan en om altijd op zoek te gaan naar positieve keuzes, zonder dat het een educatieve of therapeutische voorstelling wordt.
- Voor algemene bevolking
- [Meer info](#)

Theatermonoloog Cactus

- Cactus is een pakkende en bij momenten grappige monoloog over hoe mensen zich kunnen prikken aan hun verlangen naar samenzijn én alleen zijn. Cactus biedt een mooie kennismaking met gesprekstherapie en zelfzorg. Eenzaamheid, verliefdheid, liefde en afscheid vormen het hart van de voorstelling. Na afloop is er een nabespreking.
- Voor algemene bevolking
- [Meer info](#)

Muziek/theatertournees i.s.m. Te Gek?!

- **'IKKOP'**
 - Twee actrices en één muzikant brengen met IKKOP de mentale gezondheid bij de allerjongsten onder de aandacht.
 - [Meer info](#)
- **Lortcher**
 - Een familiedrama over een dementerende vader en een bezorgde, verzorgende zoon en kleindochter. Met onder meer Clara Cleymans, Warre Borgmans en Dimitri Leue.
 - [Meer info](#)

Filmlijst

Geestelijke Gezondheid

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

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 wil 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) – George 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- speler 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
- **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 jardinier** (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?!



Materialen Suïcidepreventie



Warme William

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 [Gezondheidsmakers](#).



NokNok

[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 [Gezondheidsmakers](#). Of deel het [promofilmpje](#) online.



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 flyers, brochures, 4 voor 12-flyers en affiches ... via de webshop van Te Gek!?



Te Gek!? soeptassen
€ 20,- voor 6



Affiches 4 voor 12
€ 0,-



Te Gekke veertochtboekje
€ 1,-



Affiches Dat lucht op
€ 0,-



Flyer 'Geestelijke gezondheid bespreekbaar maken'
€ 0,-



Brochure Psychose
€ 0,-

Suïcidepreventie

We ondersteunen de suïcidepreventiewerking van de Centra Geestelijke Gezondheid (CGG's). Alles over hun materialen en [aanbod](#) kan je hier terugvinden. Voor informatie, methodieken en materialen specifiek rond suïcidepreventie kan je terecht op www.zelfmoord1813.be.

Warme William

Een Warme William is iemand die écht luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht ... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt. Iedereen kan zo'n luisterend oor zijn. Wil jij Warme William in jouw school, stad, gemeente of organisatie introduceren?

Maak gebruik van het gratis drukwerk (affiches, folders, deskbeertjes, spandoek, lesmap 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 [Gezondheidsmakers](https://www.gezondheidsmakers.nl).

 LUISTERMOBIEL Organiseer jij een strafte 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. GRATIS Meer info	 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. GRATIS Meer info	 POSTKAARTEN Tastbare toewijding, dat zijn deze postkaarten. Zet een warme actie op poten met onze personaliseerbare postkaarten. GRATIS Meer info
 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. GRATIS Meer info	 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 ... GRATIS Meer info	 LESMAF 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! GRATIS Meer info

SAMEN vloerkrachtig

Maak tijd voor geestelijke gezondheid

V.U.: Gezondheidsmakers, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 1012.417.803 - RPR Antwerpen

Een initiatief van



gezondheidsmakers
JE GIDS NAAR EEN GEZONDE TOEKOMST

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

