

Communicatietoolkit 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2024

SAMEN
veerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

Een initiatief van



Inhoudstabel

02

Inleiding

03

Moeilijke perioden

04

Aan de slag

05

Teksten

14

Huisstijlgids

16

Registratie

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 [jouw Logo](#).



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 zich opstapelen of te lang duren, raakt 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 onderuitgaat.

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

- **emotie en stressregulatie;**
- **flexibiliteit;**
- **leren omgaan met tegenslagen.**

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



Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw geestelijke gezondheid of die van anderen kan ondersteunen? Surf naar [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



Aan de slag

De communicatietoolkit

Deze communicatietoolkit is er om jou te ondersteunen bij de communicatie over de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Het gaat om teksten die je kan gebruiken op sociale media, in nieuwsbrieven, mails ... De toolkit zal aangevuld worden volgens de contentplanning:

- maart-april: organisaties oproepen om mee te doen;
- mei-juni: organisaties oproepen om mee te doen;
- augustus-september: het eindpubliek warm maken om deel te nemen aan acties.

De teksten zijn zo opgesteld dat je ze kan personaliseren, zodat ze naadloos aansluiten bij de actie die jullie organiseren. Je bent dus niet verplicht om de teksten van a tot z over te nemen. Laat je vooral inspireren en doe je ding.

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 [bijhorende logo](#) 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 inspiratie nodig voor het opzetten van een actie voor de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid? Neem dan zeker een kijkje in de [inspiratiegids](#). Wil je elementen van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid een eigen draai geven? Raadpleeg onze huisstijlgids op pg 15.

Teksten

06

Maart-april:
organisaties

12

Mei-juni:
organisaties

13

Augustus-september:
eindpubliek

Maart-april: organisaties

Lange versie

Algemene tekst

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, samen met familie, vrienden, collega's, burens ... Zo maak ook jij mentale gezondheid bespreekbaar!

PERFECT GELUK BESTAAT NIET

Soms ben je uit balans en dat is oké. We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren perioden waarin het minder goed gaat. Dit maakt deel uit van ons leven. Gelukkig helpt onze veerkracht ons hiermee om te gaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek?! aandacht vragen voor deze moeilijke perioden. We willen tonen hoe je ermee kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen.

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten beperkt in tijd (bv. een dipje, een slechte dag, klein conflict met partner, verandering door verhuis, strakke deadlines ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, een overlijden van een naaste, plotse werkloosheid ...).

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 zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Dit 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 onderuitgaat.

Dat kan door in te zetten op drie basiscompetenties:

- emotie en stressregulatie;
- flexibiliteit;
- leren omgaan met tegenslagen.

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 samen aan de slag, dan zal het effect nog positiever zijn.

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid gaan we samen op zoek naar persoonlijke manieren om ruimte te creëren voor jezelf en voor anderen. Om zo de emoties te doorvoelen, tegenslagen te verwerken, moeilijke momenten een plaats te kunnen geven en veerkrachtiger in het leven te staan.

De basiscompetenties kunnen namelijk heel anders worden ingevuld en verschillen dus van persoon tot persoon. Zo kan praten voor de één heel helpend zijn, terwijl het voor de ander net beter is om in alle rust en stilte te wandelen in de natuur. Daarom nodigen we mensen uit om op zelf-ontdekking te gaan en stil te staan bij wat voor jou ruimte creëert. Probeer het volgende:

Heb je het moeilijk? Maak ruimte door...

- beweging: bv. wandelen, fietsen, dansen, voetballen ...
- rust: bv. mediteren, yoga, lezen ...
- creativiteit: bv. schilderen, schrijven, zingen ...
- verbinding: bv. met iemand een koffie gaan drinken, een tentoonstelling bezoeken ...
- te praten

Op zoek naar nog meer tips over hoe je jouw geestelijke gezondheid of die van anderen kan ondersteunen? Surf naar tegek.be.

[Samen aan de slag?](#)

Ontdek tussen 1 en 10 oktober inspirerende acties die je helpen omgaan met moeilijke perioden van jezelf of iemand anders. Kom ontdekken, stilstaan, experimenteren, bewonderen, onderzoeken binnen dit thema. Zo gaan we samen voor meer veerkracht, een positiever mentaal welbevinden en een betere geestelijke gezondheid!

#samenveerkrachtig

Algemene tekst

Middellange versie

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor onze mentale gezondheid, zowel wanneer het goed gaat als wanneer we ons (even) minder voelen. Doe daarom dit jaar mee aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid, samen met familie, vrienden, collega's, burens ... Zo maak ook jij mentale gezondheid bespreekbaar!

PERFECT GELUK BESTAAT NIET

Soms ben je uit balans en dat is oké. We maken allemaal tegenslagen mee en ervaren perioden waarin het minder goed gaat. Dit maakt deel uit van ons leven. Gelukkig helpt onze veerkracht ons hiermee om te gaan. Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid willen de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek?! aandacht vragen voor deze moeilijke perioden. We willen tonen hoe je ermee kan omgaan en hoe je anderen hierbij kan ondersteunen.

Met 'moeilijke perioden' bedoelen we:

- moeilijke momenten beperkt in tijd (bv. een dipje, een slechte dag, klein conflict met partner, verandering door verhuis, strakke deadlines ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, een overlijden van een naaste, plotse werkloosheid ...).

HOE DEELNEMEN?

Van 1 tot 10 oktober zetten we in [naam stad of gemeente/organisatie] het belang van een goede geestelijke gezondheid extra in de kijker. Hoe? Door tal van leuke, verbindende en versterkende activiteiten te organiseren. Zoals [Voeg een overzicht van de geplande activiteiten in en/of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be].

Kom samen met je gezin, burens, collega's, vrienden ... naar één van deze activiteiten die je helpen omgaan met moeilijke perioden bij jezelf of iemand anders. Kom ontdekken, stilstaan, experimenteren, bewonderen, onderzoeken en meer! Zo gaan we samen voor meer veerkracht, een positiever mentaal welbevinden en een betere geestelijke gezondheid!

#samenveerkrachtig

Afbeelding te downloaden via:
<https://www.samenveerkrachtig.be/downloads>



Algemene tekst

Korte versie

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT ...

... met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot en met 10 oktober nodigen we dit jaar iedereen uit om aandacht te hebben voor moeilijke perioden. Ontdek mee hoe je met deze perioden kan omgaan en hoe je ook anderen hierbij kan ondersteunen. Zo maken we samen ruimte om veerkrachtig(er) te zijn!

#samenveerkrachtig

Nieuwsbrief-item

SAMEN VOOR MEER VEERKRACHT

Met de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

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

Het doel? 'Mentaal welbevinden' en 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar maken en het taboe rond psychische problemen doorbreken. Dat doen we onder het motto

#samenveerkrachtig.

Perfect geluk bestaat niet, want er zijn altijd momenten waarop het minder goed gaat. Dit hoort bij het leven. Maar onze veerkracht helpt ons hiermee om te gaan en er misschien zelfs sterker uit te komen. Daarom willen we tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid deze moeilijke perioden samen met jullie in de kijker zetten. Maak jij hier met jouw organisatie ook ruimte voor tussen 1 en 10 oktober?

Ontdek in onze inspiratiegids hoe jij hierop kan inzetten en welke materialen er bij het Logo in jouw buurt zijn om je te ondersteunen.

#samenveerkrachtig

CTA: Naar de inspiratiegids

Link: [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://www.samenveerkrachtig.be)

Beeld: Campagnebeeld van op de poster

Social media post 1

Algemeen lange versie

Van 1 tot 10 oktober zetten Te Gek?!, de Vlaamse Logo's en het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw opnieuw het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Het doel? Mentaal welbevinden en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar maken. Het jaarthema van 2024 en 2025 is 'omgaan met moeilijke perioden'. Ontdek in de inspiratiegids hoe jij mee kan bouwen aan een Vlaanderen dat ruimte maakt voor moeilijke perioden en bestel je gratis campagnematerialen. #samenveerkrachtig



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

- **CTA:** Haal hier je inspiratie!
- **Link:** [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://samenveerkrachtig.be)
- **Beeld:** Campagnebeeld van op de poster

Social media post 2

Algemeen korte versie

Het jaarthema van #samenveerkrachtig in 2024 en 2025 is 'omgaan met moeilijke perioden'. Laat je inspireren door voorgaande acties en vraag naar de campagnematerialen bij het Logo in jouw buurt!

- **CTA:** Haal hier je inspiratie!
- **Link:** [Inspirerende voorbeelden \(samenveerkrachtig.be\)](https://samenveerkrachtig.be)
- **Beeld:** [Aftermovie](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

Social media post 3

Inspiratiegids

Ken jij de inspiratiegids van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid al? Die staat boordevol toffe ideeën voor kleine en grote acties die jij kan organiseren onder het motto #samenveerkrachtig!

- **CTA:** Naar de inspiratiegids!
- **Link:** [Downloads](#) | [Samen Veerkrachtig](#)
- **Beeld:** [Beeld van de inspiratiegids](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

Social media post 4

Algemeen korte versie

Er zijn veel redenen om mee te doen aan de nieuwe editie van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid! Doe jij mee in 2024? Dit jaar staat alles in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'.

- **CTA:** Zet een actie op!
- **Link:** [Activiteit organiseren](#) | [Samen Veerkrachtig](#)
- **Beeld:** [Video getuigenissen](#)



Afbeeldingen [downloaden](#): ToolkitMaApr

Mei-juni: organisaties

Wordt verwacht op 2 mei 2024

Augustus-september: eindpubliek

Wordt verwacht op 1 augustus 2024

Huisstijl

15

Huisstijlgids

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober



Huisstijkleuren



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.

Registratie

17

Activiteit registreren

Registreer activiteiten via UiT in Vlaanderen

Net zoals vorige jaren is er een samenwerking met UiT in Vlaanderen. Registreer je activiteiten op UiT in Vlaanderen en voeg het label 'samenveerkrachtig' toe aan je actie. Op die manier verschijnt je activiteit automatisch op www.samenveerkrachtig.be.

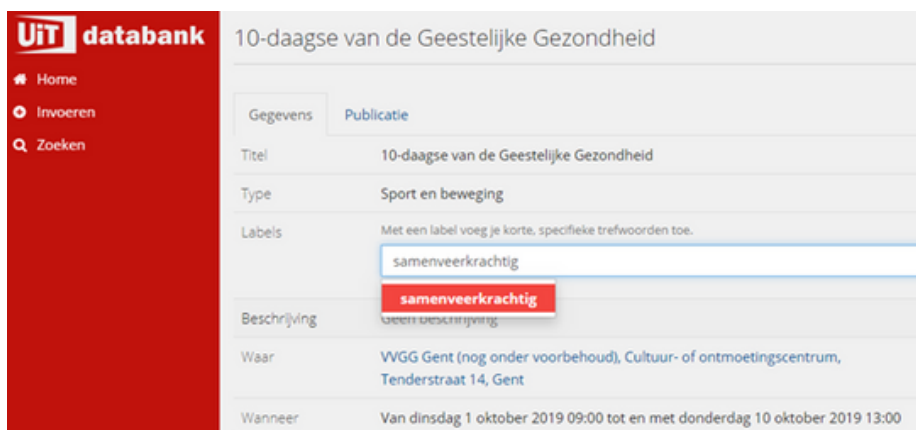
Waarom registreren?

De campagne website www.samenveerkrachtig.be zal door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw en Te Gek!? gepromoot worden als hét kanaal voor de algemene bevolking om te ontdekken welke activiteiten op het programma staan. Als jouw activiteit op de website vermeld staat, kan je dat extra deelnemers opleveren!

Hoe registreren?

Met [dit tutorial-filmpje](#) kan je in enkele kliks jouw activiteit registeren op UiT in Vlaanderen.

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen nadat je je evenement hebt aangemaakt. Zie ook de printscreens hieronder.



The screenshot shows the '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid' entry in the 'Publicatie' tab. The 'Labels' field contains the text 'samenveerkrachtig' and a red button with the same text is visible below it. The 'Beschrijving' field is empty.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid	
Gegevens	Publicatie
Titel	10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Type	Sport en beweging
Labels	Met een label voeg je korte, specifieke trefwoorden toe. samenveerkrachtig
Beschrijving	Geen beschrijving
Waar	WGG Gent (nog onder voorbehoud), Cultuur- of ontmoetingscentrum, Tenderstraat 14, Gent
Wanneer	Van dinsdag 1 oktober 2019 09:00 tot en met donderdag 10 oktober 2019 13:00



The screenshot shows the same entry as above, but now the 'Labels' field is empty and a green message box displays: 'Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.' The 'Beschrijving' field is now 'Geen beschrijving'.

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid	
Gegevens	Publicatie
Titel	10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
Type	Sport en beweging
Labels	Met een label voeg je korte, specifieke trefwoorden toe. Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.
Beschrijving	Geen beschrijving
Waar	WGG Gent (nog onder voorbehoud), Cultuur- of ontmoetingscentrum, Tenderstraat 14, Gent
Wanneer	Van dinsdag 1 oktober 2019 09:00 tot en met donderdag 10 oktober 2019 13:00

SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

V.U.: Logo Antwerpen vzw, Jodenstraat 44, 2000 Antwerpen, 0478639.768 - RPR Antwerpen, afd. Antwerpen

Een initiatief van

