

## **PERSBERICHT**

Brussel, 29 september 2020

### **1 tot 10 oktober: Meer dan 450 organisaties nemen deel aan de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

Van dinsdag 1 tot donderdag 10 oktober vinden er in Vlaanderen meer dan 450 acties plaats tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. De acties hebben een dubbel doel: onze mentale weerbaarheid versterken én geestelijke gezondheid bespreekbaar maken. ‘Samen veerkrachtig’ is dan ook de slogan van de vijfde editie van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid. Het is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven, het Steunpunt Geestelijke Gezondheid/ Te Gek!? en de Vlaamse Logo’s, met steun van de Vlaamse overheid.

Sinds enkele maanden bepaalt COVID-19 ons dagelijkse leven. De invloed van dit virus op ons mentaal welbevinden is enorm: sommigen verloren hun job, vielen zonder sociaal netwerk, moesten afscheid nemen van dierbaren, ... Onze veerkracht wordt op de proef gesteld. De slogan ‘Samen Veerkrachtig’ is dus meer dan ooit op zijn plaats. “Met de nadruk op ‘samen’”, vult Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Wouter Beke aan. “Want verbonden zijn met anderen is essentieel om je goed in je vel te voelen. Zeker in coronatijden.”

#### **Spreuken in het straatbeeld**

Tijdens de 10-daagse worden er traditiegetrouw tal van evenementen georganiseerd. Denk maar aan lezingen, theatervoorstellingen of wandelingen zoals de ‘Te Gekke veertochten’. Maar door de coronamaatregelen is dat deze editie niet evident. Toch laten de deelnemende organisaties zich van hun creatiefste kant zien. Met Webinars over ‘veerkracht’, een mobiele bakfietskoffiebar en de grote ‘spreuken in het straatbeeld’-actie, waarbij geestelijke gezondheid letterlijk de straten inpalmt. Op de gevels en etalages van openbare gebouwen, kantoren en winkels in Vlaanderen zullen er spreuken verschijnen als ‘Ik zie je zo graag zwaaien!’,

‘Luisteren kan zoveel zeggen’ en ‘We kunnen niet iedereen helpen, maar iedereen kan iemand helpen’.

### **Luisterend oor, bemoedigend schouderklopje**

“De bedoeling van de acties tijdens de 10-daagse is om onze mentale ‘veerkracht’ in de kijker te zetten”, legt Veerle Soyez, stafmedewerker van het Vlaams Instituut Gezond Leven uit. “Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te blijven voelen, ondanks een tegenslag of dip, en daar misschien zelfs sterker uit te komen. En zeker in deze coronaperiode komt er nog meer op ons af. Dat vraagt soms veel van ons.”

Marlien De Coen van het Steunpunt Geestelijke Gezondheid/ Te Gek!? sluit aan: "Verdriet, je ongelukkig voelen, .... het hoort bij het leven. Ervaren dat je er niet alleen voor staat is voor iedereen belangrijk, of je nu psychische problemen ervaart of niet".

Belangrijk is om bij anderen terecht te kunnen. Zeker in deze coronatijden is sociale steun essentieel. De bubbel van 5, de anderhalvemeter-regel, het niet mogen knuffelen... doen meer mensen eenzaam voelen. Mensen hebben meer dan ooit nood aan een luisterend oor, een bemoedigend schouderklopje. Gelukkig kan dat ook virtueel of telefonisch. Daarom is Samen Veerkrachtig de focus tijdens deze 10-daagse.

**Voor meer info:**

[www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

Liese Weemaels (Communicatiemanager Vlaams Instituut Gezond Leven)

[Liese.weemaels@gezondleven.be](mailto:Liese.weemaels@gezondleven.be)

02 422 49 30 – 0493 19 99 19

 Volg ons op Twitter: @GezondLevenVL

Marlien De Coen (Stafmedewerker Steunpunt geestelijke gezondheid/ Te Gek!?)

[marlien@steunpuntgg.be](mailto:marlien@steunpuntgg.be)

09 221 44 34 – 0468 25 38 86

### **Over Vlaams Instituut Gezond Leven vzw**

Het Vlaams Instituut Gezond Leven is een erkende partnerorganisatie die het Vlaamse beleid inzake gezondheidsbevordering en ziektepreventie ondersteunt. Meer concreet zijn we expert in algemene gezondheidsbevordering; gezonde voeding, beweging, sedentair gedrag en ondervoeding; tabak (in consortium met Stichting tegen Kanker, Kom op tegen Kanker en VRGT), algemene Logo-ondersteuning (in consortium met de Vlaamse Logo's en Gezondheid en Milieu (in consortium met PIH en VITO).



### **Over het Steunpunt Geestelijke Gezondheid/ Te Gek!?**

Het Steunpunt Geestelijke Gezondheid/ Te Gek!? ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven. Dat doen we door correcte en begrijpelijke informatie te verstrekken over geestelijke aandoeningen. Door patiënten samen te brengen met hulpverleners. Door innoverende projecten op te starten die de zorg verbeteren. Door geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken bij een groot publiek. Zodat mensen met een psychische kwetsbaarheid opnieuw in zichzelf gaan geloven en de kracht vinden om terug te veren.

### **Over de Vlaamse Logo's**

De Vlaamse Logo's gaan voor meer levenskwaliteit en gezonde levensjaren voor iedereen. Het Logo nodigt lokale besturen, schoolondersteuners, organisaties, verenigingen en zorgactoren uit om mensen aan te moedigen tot een gezonde levensstijl en in te grijpen in de leef-, werk- of schoolomgeving. Je kunt bij het Logo terecht voor informatie en advies op maat. Ze bieden betaalbare, wetenschappelijk onderbouwde methodieken en actie- en campagnemateriaal. De kracht van het Logo zit ook in hun netwerkfunctie. Ze brengen lokaal en regionaal mensen samen en zetten de neuzen in dezelfde richting..