



SAMEN veerkrachtig

Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober

veerkrachtboekje

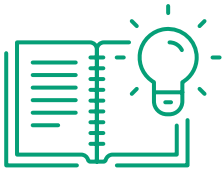
www.samenveerkrachtig.be

Samen op veertocht: dat voelt goed!

Samen wandelen of fietsen een wondermiddel? Dat is misschien overdreven. Maar wat we wél weten is dat beweging je veerkracht versterkt. Zodat je beter om kan met stress en tegenslag.

In dit boekje ontdek je hoe een fietsritje, een korte wandeling naar de bakker om zondagse koffiekoeken, of zelfs een kanotocht je veerkracht nu precies vergroot.

Deze gids serveert je...



- Inzichten over veerkracht
- Oefeningen die je veerkracht versterken
- Beweegtips
- Tips voor een deugddoend gesprek

Dit is geen therapeutisch boekje maar kan wel dienen als gids om (samen) aan je veerkracht te werken. Zoek je toch meer informatie over psychische problemen, neem dan een kijkje op www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Wil je jouw eigen veerkracht nog meer versterken?

Neem dan ook een kijkje op www.fitinjehoofd.be



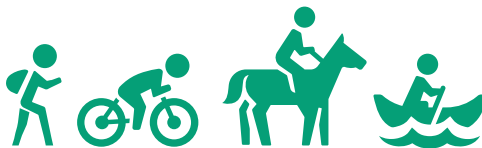
Veertochten, wie verzint het?

Veertochten zijn een initiatief van de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. Zeg maar de Vlaamse versie van de **World Mental Health Day** op 10 oktober, een idee van de World Health Organization. Al maken wij er hier een tiendaagse van. Van 1 tot en met 10 oktober, om precies te zijn.



Samen Veerkrachtig is dit jaar opnieuw het thema van de tiendaagse. En dat is geen toeval. Want veerkracht is precies datgene wat je nodig hebt om na een mentale tik een frisse start te nemen. Bij voorkeur met de hulp van een vriend of een partner.

Samen Veerkrachtig, da's elkaar een **helpende hand** reiken, een bemoedigend schouderklopje geven. Kortom: **zorg dragen** voor elkaar. Het kan écht geen kwaad om deze boodschap tien dagen per jaar extra in de verf te zetten, toch?



Wat is veerkracht en waarom is het zo belangrijk?

Stress en tegenslag maken deel uit van het leven, maar ieder van ons gaat er anders mee om. Mensen met een grote veerkracht laten zich niet snel van de wijs brengen. **Veerkracht is het vermogen om door te zetten, ook als het leven tegenzit.**

Veerkracht is belangrijk voor ons mentaal welbevinden. Veerkrachtige mensen voelen zich beter in hun vel. Nog straffer: ze weten een negatieve gebeurtenis om te buigen tot een positieve ervaring.

Het goede nieuws: veerkracht kan je trainen!

Veerkracht is geen persoonlijkheidskenmerk. Je wordt dus niet geboren als super-veerkrachtig! Veerkracht is een samenspel van erfelijke eigenschappen en omgevingsfactoren.



Veerkrachtige mensen...

- ... zijn optimistischer*
- ... zien problemen in een ruimer perspectief*
- ... stellen zichzelf doelen*
- ... zoeken afleiding in dingen waar ze blij van worden*



Je kan je veerkracht versterken, net zoals je een spier traint. www.fitinjehoofd.be is een online platform met een zelftest en 10 tips voor meer veerkracht. Ga er gerust mee aan de slag!

Anderen zijn belangrijk voor onze eigen veerkracht...

Nog een kenmerk van veerkrachtige mensen: ze roepen vaker de hulp in van vrienden. Veerkrachtige mensen blijven niet bij de pakken zitten maar vragen steun. Durf hulp vragen wanneer het nodig is.

...net zoals wij zelf belangrijk zijn voor de veerkracht van anderen

Ben je zelf veerkrachtig en hebben stress en pech geen invloed op jou? Weet dan dat je heel wat voor anderen kan betekenen. Door aandachtig te luisteren bijvoorbeeld, zonder te oordelen. En open te praten over je eigen problemen en de manier waarop je ermee omgaat. **Je oprechte betrokkenheid kan wonderen doen voor de veerkracht van anderen.** En je houdt er zelf ook nog eens een goed gevoel aan over!



Enkele beweegtips

Maak een concreet plan, denk na wat je gaat doen, waar, wanneer, met wie, hoe lang.

Weinig vrije tijd? Ga wandelen tijdens de middagpauze, neem eens de fiets naar het werk. Ga te voet naar de bakker, stap een halte vroeger af van je bus of tram, parkeer je wagen enkele straten verder, ...

Alleen is maar alleen: niets belet je om er alleen op uit te trekken, maar we geven het je op een briefje: het is leuker om samen op stap te gaan.

- Samen bewegen is ideaal voor iedereen die op zoek is naar meer verbondenheid. Straks vertellen we hoe je deugddoende gesprekken kunt hebben.
- Heb je tof gezelschap in gedachten? Vermijd wel mensen die erom bekend staan op het laatste nippertje af te zeggen.
- Let op met groepsdruk: je veertocht mag zeker geen race tegen de klok worden. Integendeel: het samenzijn primeert op de prestatie.

TIP



Leer je buurtbewoners (beter) kennen. Buren zijn de perfecte veerkrachtondersteuners. Zo kan je sneller hulp vragen en krijgen van iemand die dichtbij woont. Niet alleen voor praktische dingen, zoals een pak melk, maar ook voor een korte babbel, een luisterend oor, etc. Dus waarom ga je eens niet samen op veertocht?



Mooie routes bij de vleet

Stad of platteland, Vlaanderen telt nog best veel leuke plekjes.

Op www.samenveerkrachtig.be vind je een selectie van mooie tochten.

Wil je een ruimer aanbod? Check dan ook de websites van

Natuurpunt, BOS+, Agentschap voor Natuur en Bos, Route You, Wandelknooppunt.be en Fietsnet.be.

Voor alle duidelijkheid: je hoeft er heus geen vierdaagse tocht in de woestijn van te maken.

Een blokje om lopen of een korte stadswandeling zijn even waardevol.



TIP

Probeer eens een geluksplekje uit, plaatsen waar je instant gelukkig wordt. www.hapsots.org
www.natuurpunt.be/geluksplekjes

Buiten bewegen zorgt voor:

- o Grotere zelfwaardering, minder stress, depressieve gevoelens en verwarring.
- o Meer plezier en grotere motivatie om te blijven bewegen.



Voor je erop uit trekt, eerst even dit

Ga na hoe het terrein er uit ziet. Is het een glooiende of vlakke omgeving? Zijn bepaalde stukken moeilijk begaanbaar? Of zijn alle paden verhard? Als je een fysieke beperking hebt: Is het terrein toegankelijk?

Draag de juiste kledij:

- aangepast schoeisel (eventueel bestand tegen regen en modder, extra paar schoenen voor achteraf)
- op zonnige dagen bescherming tegen de zon
- eventueel regenkledij (in een bos is een paraplu niet altijd handig, een pet is voor brildragers erg praktisch bij regenweer),
- voldoende warme kledij (zeker in een bos waar het altijd wat koeler is)
- beschermende kledij tegen brandnetels, doornen en of ongewenste beestjes. Controleer je na de wandeling op teken (www.tekenbeten.be).

Een drankje is een absolute must, zeker als het warm is. Neem een snack mee, maar vermijd ongezonde voeding, zoals snelle suikers. Kies liever voor iets gezonds, zoals yoghurt, walnoten, abrikozen of bananen. Als je samen wandelt, neem iets mee om te delen, verras elkaar. Laat de smartphone thuis of steek 'm diep in je zakken.

Een veertocht is geen sportwedstrijd, integendeel. Maak tijd om te vertragen. Wie traag beweegt, ziet meer.



Onderweg? Zet je zintuigen op scherp

Van een verkoelend briesje tot een veelkleurige bloem of die heerlijke bosgeur... Een veertocht is een festijn voor al je zintuigen.

Stel je open voor alle prikkels die de natuur zachtjes op je afvuurt.

Hoe meer prikkels je ervaart, hoe meer je in het moment leeft. En dat heeft zo z'n voordelen:

- Zorgen verdwijnen naar de achtergrond.
- Je creativiteit wordt aangescherpt
- Je oplossingsvermogen neemt toe

TIP



Met twee (of meer) op stap?

Bespreek nadien met je veertocht-partner(s) hoe jullie deze prikkels hebben ervaren.

Regelmatig bewegen voor lichaam en geest:

Minder stress, omdat bewegen ook een vorm van stress is waar het lichaam aan kan wennen.



Versterk je zintuiglijke prikkels door bewust te focussen:

Zien

Tijdens een tocht valt er heel wat te zien. Schenk aandacht aan je omgeving. Hoeveel kleurschakeringen zie je? Of hoeveel soorten 'groen'? Staan er bomen, bloemen of struiken in de buurt? Bevat de straat hoge, moderne, ... gebouwen? Welke figuren nemen de wolken aan? Neem een blad en kijk naar de nerven ervan of de blaadjes van een bloem. Merk de patronen op. Merk op hoe deze structuren je een ontspannen gevoel kunnen bezorgen.

Ruiken

Ook geuren zijn overal. Iedere omgeving brengt andere geuren met zich mee (bv. uitlaatgassen, bloemen, dennengeur, ...);

Oefening: Adem langzaam in door je neus en observeer de geuren die bij je binnenkomen. Wat ruik je allemaal?





Horen

Lawaai is alomtegenwoordig. Zelfs wanneer we stil zijn, is er het geluid van onze gedachten in ons hoofd. Sterker nog, het innerlijke lawaai begint dan pas echt. Onze gedachten blijven maar in een kringetje gaan. Ze stopzetten is niet makkelijk.

Oefening: Sta stil en luister aandachtig. Er zijn heel wat verrassende omgevingsgeluiden. Zo kan je in een stad niet alleen auto's horen, maar ook het gekwetter van een vogel, lachende mensen, straatmuziek. Som alle verschillende geluiden die je hoort op.



Voelen

Sta stil bij de wind, regen of zon op je huid. Of voel eens aan het gras, mos of een boom. Laat het water van een beekje door je handen stromen. Laat je handen in een hoop bladeren zakken. Hoe voelt de grond onder je voeten? Veert de bodem mee, is die hard, warm of vochtig, ...?



Applausje voor jezelf

Heb je het warm of koud? Voel je je moe of energiek? Volg je het ritme van je lichaam of neemt je hoofd de leiding? Welke zorgen en gedachten wandelen er allemaal mee?

Zijn er plaatsen in je lichaam die om aandacht schreeuwen? Sta even stil bij je fantastische lijf, die wonderlijke machine!

Geen gek idee: sta er eens bij stil hoe geweldig het is dat je probleemloos kunt stappen of fietsen. Niet iedereen heeft dat geluk. Het is niet verkeerd om daar dankbaar voor te zijn.

Probeer dit eens:

Geef aandacht aan je voeten.

Merk op hoe ze de grond raken en er weer van loskomen.

Focus ook even op je knieën, je heupen, je benen.

Alle delen van je lichaam die je helpen voortbewegen.

TIP

Ga naar het Meetjesland voor een mindful wandeling.

<http://www.tov.be/nl/mindfulwandeling>



Vergeet niet af en toe stil te staan...

Houd tijdens je veertocht minstens drie keer halt. Zoek een aantrekkelijk plekje. Adem rustig in en uit en concentreer je tijdens elke pauze op een andere ervaring:

- Stil zijn: luister naar de geluiden, de stilte of juist het lawaai, de vogels, een fontein, een beekje, ...
- Voel de zon, de wind of de regen op je huid
- Volg een dier op de grond of in de lucht
- ...

Kijk tijdens je veertocht om je heen. Neem hiervoor even de tijd. Wat zie je? Wat verbaast je? Wat valt jou op dat je anders nooit opvalt? Waar verwonder je je over? Wat vind je minder prettig? Wat vind je erg leuk? Waar ben je dankbaar voor?

...ook figuurlijk!

Denk na over wat je gelukkig maakt. Wat je energie geeft. Wie of wat er jou opnieuw bovenop helpt. Waarop je fier bent. Waarvoor je dankbaar bent.

Schrijf een complimentje op voor jezelf.





Op blote voetjes

Niks zo fijn als grassprietjes tussen je blote tenen. Lichaam en geest leven meteen op. Zowel je voeten als je brein krijgen een natuurlijke massage en een verkwikkende prikkeling. Geloof je ons niet? Wie op blote voeten loopt, kijkt meer uit waar hij stapt. Je wandelt trager en bent meer in het moment.

Eigenlijk kan je overal je schoenen uitschoppen. Een gevarieerde tocht over gras, aarde, zand, beton, steentjes, boomschors, schelpjes, modder, water, is natuurlijk het leukst.

TIP



Ga na of je route foot-proof is en er geen glas of andere gevaarlijke voorwerpen rondslingeren. Een handdoek is geen overbodige luxe. Zo kunnen de voetjes achteraf weer helemaal proper hun schoenen in. Verkie je een uitgestippeld blote voeten-parcours doen? Dan kan je terecht op verschillende locaties in Vlaanderen (en net over de grens):



Brabantse wal
in Bergen op Zoom
(Nederland)

Blotevoetenpad
in de Meersen
in Gentbrugge

De fruitboomgaard
in Oekene

De Kaai-
hoeve in
Meilegem

Bigfoot
in Oudenaarde

Blote-
voeten-
pad op de
striproue
in Kapellen

Barrevoets-
pad
in Boom

Thaborberg
in Dilbeek

Autarkia
in Schaijk (Nederland)

Christoffelhoeve
in Elsendorp (Nederland)

Toon Kortooms Park
in Deurne (Nederland)

Lietenberg
in Zutendaal

Ferme de la Planche
in Gouvy (Wallonië)



Wat er ook gebeurt: gewoon rustig blijven ademen...

Ademhalingsoefeningen helpen je ontspannen en zijn een prima anti-stressmiddel. Een veertocht verbetert je ademhaling automatisch, maar je kan ook enkele specifieke ademhalingsoefeningen inlassen.

- Observeer je ademhaling zonder ze te veranderen. Tel hoe lang een inademing en een uitademing duurt. Adem drie keer enkele seconden langer uit.
- Leg je handen op je buik. Voel hoe je buik op en neer gaat. Adem traag in door je neus en voel hoe je buik tegen je hand drukt. Bij het uitademen kan je voelen hoe je hand weer los komt van je buik. Doe deze oefening enkele minuten.
- Adem in door je buik (zie vorige oefening) en houd even je adem vast. Adem in vier tellen uit. Doe dit vijf minuten lang. Je ademhaling wordt langzamer en je lichaam en geest ontspannen zich.



Eerste Hulp bij Gesprekken die Moeilijk op Gang Komen

Wandelen is het ideale smeermiddel voor een goed gesprek. Naast elkaar lopen creëert automatisch verbondenheid. Bovendien hoef je elkaar niet in de ogen te kijken. Praten gaat daardoor vaak makkelijker, een stilte voelt natuurlijk aan en er is altijd wel iets te beleven.

Breek het ijs met small talk over dingen die je om je heen ziet. Zoek het niet te ver: begin over het pad, het weer, een opmerkelijk gebouw, een bijzondere boom... Een gesprekje over banale dingen kan een diepgaander gesprek triggeren.



Regelmatig bewegen voor lichaam en geest:

Neurotransmitters, stoffen die belangrijk zijn voor onze stemming, krijgen een boost.





Do

Luister:

- Luister zonder je gesprekspartner te onderbreken. Geef hem/haar tot 15 minuten je volle aandacht.
- Leef je in. Stel vragen.
- Raad geven hoeft niet altijd. Gewoon luisteren kan erg waardevol zijn.

Vraag:

- Stel open vragen: wie, wat, waar, wanneer, hoe. Die nodigen uit om verder te praten, laat je meevoeren in het gesprek.

Vertel:

- Spreek over wat er in je omgaat. Wat denk je? Wat voel je?
- Spreek over jezelf. Dat schept meer verbinding dan praten over anderen.
- Vertel over je moeilijkheden maar ook over wat je blij of tevreden maakt.

Don't

- Over jezelf beginnen en het gesprek overnemen. Bij een goed gesprek is de kans tot delen ongeveer fifty/fifty.
- Je gesprekspartner willen helpen of veranderen.
- Oordelen over anderen.
- Roddelen.



Is alles gezegd? Samen wandelen in stilte werkt ook verbindend en versterkend.

Ben jij ook een OEN die LSD gebruikt?

Toegegeven: een open gesprek is niet vanzelfsprekend.
Met deze ezelsbruggetjes lukt het gegarandeerd:

- Wees een **OEN** : **O**pen, **E**erlijk en **N**ieuwsgierig
- Laat **OMA** thuis : **O**pvattingen, **M**eningen, **A**dviezen
- Gebruik **LSD**: **L**uister oprecht, **S**amenvatten, **D**oorvragen
- Smeer **NIVEA**: **N**iet **I**nvullen **V**oor **E**en **A**nder

Regelmatig bewegen voor lichaam en geest:

*Betere bloeddorstroming van de hersenen,
wat de groei van de hersencellen bevordert.*





Ssst! De kracht van stilte

Toegeven: het is een beetje tegen onze natuur in, maar je kan een veertocht ook in stilte afleggen. Zelfs als je samen op stap bent! Wat niet wil zeggen dat er helemaal geen klank hoeft te zijn. Las gewoon een paar stiltemomenten in, waarin je niets hoeft te zeggen.

Stilte activeert onze zintuigen.

Omgevingsgeluiden dringen dieper door, je ziet meer van de omgeving, ruikt de geuren intenser en voelt regen, zon en wind beter aan.

Samen stil zijn, zorgt voor verbinding. Je hebt geen woorden nodig om momenten te delen. Vertel elkaar achteraf wat de stilte met jou gedaan heeft.

Een stilte-veertocht kan om het even waar plaatsvinden. Wil je de kracht van een stilte-veertocht versterken, kies dan voor een rustige omgeving of, beter nog, voor één van de erkende stiltegebieden in Vlaanderen.

www.lne.be/stiltegebieden



Over kleine dingen...

Som **drie goede dingen** op tijdens je veertocht. Kleine momentjes die de dag prettig maken. Zodat je achteraf nog even kunt nagenieten van je veertocht.

... en positieve dingen

Let tijdens je veertocht **minstens een kwartier** op positieve dingen die je ontmoet. (bv. bloemen die in bloei staan, een vogeltje die zich wast in een beekje, leuke wolkformaties, spelende kinderen, ...). Wanneer je gedachten afdwalen naar negatieve zaken, probeer dan zonder jezelf te verwijten, je terug op de positieve dingen te focussen.

Regelmatig bewegen voor lichaam en geest:

*Groter zelfvertrouwen, positiever gevoel,
minder depressieve gevoelens, beter geheugen,
minder angsten.*



Stof tot nadenken



Ons eigen geluk hangt af van de glimlach van de anderen.

Albert Einstein, genie



De wind kan je niet veranderen maar de zeilen zet je zelf.

H. Jackson Brown, auteur



Compliment: geluk in een geschenkverpakking.

Ewout Kieckens, auteur



Even stilstaan, een hele vooruitgang.

Onbekend



Liefde, mededogen en verdraagzaamheid zijn geen luxeartikelen maar eerste levensbehoeften.

Dalai Lama, spiritueel leider





Wil je nog iets meer doen?

Neen, je hoeft niet in je eentje op pad te gaan of zelf een tocht bedenken. Ga gerust mee met één van de georganiseerde veertochten. Het leuke is dat je met gelijkgestemde zielen op pad kan, mooie plekjes ontdekt en dat er achteraf of onderweg soms iets te eten of te drinken valt!

Kies uit de georganiseerde veertochten op www.samenveerkrachtig.be/veertochten/veertochten

Word je niet wild van wandelen of fietsen? Niet erg! Tijdens de tiendaagse van de geestelijke gezondheid krijg je de kans om via honderden activiteiten je mentale gezondheid te boosten. Wat dacht je van meditatieworkshops, fototentoonstellingen, fuiven, theater, danstherapie ... alles in het teken van veerkracht natuurlijk, dat spreekt! Goed kiezen is de boodschap. Check onze agenda op www.samenveerkrachtig.be/activiteiten





Dit is Samen veerkrachtig

De werelddag of de tiendaagse van de geestelijke gezondheid is een gezamenlijk initiatief van verschillende Vlaamse organisaties die, elk vanuit hun eigen invalshoek, werk maken van een geestelijk gezond Vlaanderen:

Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGG), Te Gek!?, de Vlaamse Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven, OPGanG, Zorgnet-Icuro, de Federatie van diensten geestelijke gezondheidszorg (FDGG), de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (VVP), Netwerken geestelijke gezondheidszorg, Parantee-Psylos, ...

Over de VGG

De Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGG) steunt mensen met een psychische kwetsbaarheid. Zodat mensen terug in zichzelf gaan geloven en de kracht vinden om een nieuw hoofdstuk te schrijven.

Zin om ons beter te leren kennen?

www.vvgg.be www.geestelijkgezondvlaanderen.be

Met dank aan

Bos+, Natuurpunt, Agentschap Natuur & Bos, Similes, UGent, Vormingplus Gent-Eeklo en wandelcoaches Lieve Sebreghts en Luc Mastelinck