

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Elk jaar, van 1 tot 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. 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 de 'World Mental Health Day'. In 2024 en 2025 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'.

Gesprekstips

We geven je graag 5 tips om een goed gesprek te voeren:

1. Neem tijd voor het gesprek
2. Maak contact en probeer actief te luisteren
3. Stel veel vragen, doorvragen mag
4. Probeer je te verplaatsen in het standpunt van de andere
5. Ga niet op zoek naar een oplossing

Voor meer tips, kijk op www.tegek.be/gesprekstips



Hoe draag je zorg voor iemand die het moeilijk heeft?



Uit wat haal je kracht?



Waar word je gelukkig van?



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



Wanneer heb je voor het laatst gehuild en waarom?



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



Hoe zorg jij voor jezelf op moeilijke momenten?

Hoe kunnen anderen je ondersteunen op een moeilijke dag?

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Als je iemand zou mogen bedanken, wie zou dat zijn?

Wanneer komen anderen bij jou aankloppen voor hulp of advies?

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Wat zouden we eens samen moeten doen?

Waarover ben je soms onzeker?

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Op welk moment in je leven dacht je: 'dit komt niet goed'?

Voel jij je soms eenzaam?

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN vlllllkrachtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Wat is je grootste uitdaging op dit moment?

Wie of wat helpt je om uitdagingen te overwinnen?

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



Wat moet er aanwezig zijn om je bij iemand veilig te voelen?

Waarover pieker je wel eens?

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober



.....

.....

.....

.....

.....

.....

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

SAMEN
vlellrkrchtig
Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober

