

Inspiratiegids

2022

WERELDDAG
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Samen
Vleerkrachtig
VLAANDEREN

INHOUDSTAFEL

Inleiding - Praktisch	p. 3
Maak 'Samen veerkrachtig' zichtbaar... en praat erover!	
1. In het straatbeeld	p. 4
2. Online	p. 6
Moodwall	p. 7
Versterk elkaars veerkracht	
1. Fit in je hoofd	p. 8
2. Workshop Zorgen voor jezelf	p. 9
3. Mantelkracht	p. 9
4. Themahoek in de bib/Levende bibliotheek	p. 10
5. Film of toneelvoorstelling	p. 10
6. Lezing of infosessie	p. 10
7. Tentoonstelling	p. 11
8. Rode knoop	p. 12
9. Warm deken	p. 11
10. Geluksboom	p. 12
11. Warmte-festival	p. 12
12. Horeca	p. 12
13. Hulpverleningscarrousel	p. 13
14. Fit in je hoofd-o-meter	p. 13
Versterk de veerkracht van jongeren	
1. NokNok	p. 14
2. Vind-ik-leuk-box	p. 15
3. Materialenkoffer geestelijke gezondheid	p. 15
Versterk de veerkracht van ouderen	
1. Geestelijk gezond ouder worden	p. 16
2. Zilverwijzer - Goed in je vel op 60+	p. 16
3. Zilverwijzer voor wzc - Goed in je vel in het woonzorgcentrum	p. 16
4. Toneelvoorstelling 'Geluk op grootmoeders wijze'	p. 17
5. Tobit - levensvragen voor ouderen	p. 17
6. Hang-oud plek	p. 17
Versterk de veerkracht van kansengroepen	
1. Goed-Gevoel-Stoel	p. 18
2. Telefoonster	p. 18
3. Buddywerking	p. 19
Zet in op een suïcidepreventiebeleid	
1. Coaching bij de opmaak van je suïcidepreventiebeleid	p. 20
2. Vorming 'Suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie	p. 20
Deelname en bestelformulier	p. 21
Boekenlijst	p. 23
Filmlijst (volwassenen en kinderen)	p. 24

INLEIDING

Krijgt Vlaanderen een mentale opkikker op 10 oktober? Dat hangt helemaal van jullie af! Op 10 oktober is het opnieuw de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid. Vorig jaar organiseerden we een week van de geestelijke gezondheid. Dit jaar zelfs een tiendaagse van. Tien dagen aftellen naar tien oktober.

“Samen veerkrachtig” is de rode draad. Veerkracht is datgene wat je nodig hebt om na een mentale tik een frisse start te nemen. Zorg dragen voor elkaar, dat is zorgen voor veerkracht. Veerkracht kan je trainen aan de hand van de 10 stappen van Fit in je hoofd.

Doe mee! Maak geestelijke gezondheid bespreekbaar en reik tips aan om je (nog) beter in je vel te voelen. Op die manier kan je mee de veerkracht van mensen verhogen.

Samen Veerkrachtig past in het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie en is gelinkt aan de ‘Fit in je hoofd, goed in je vel’-campagne met zijn 10 tips. In de campagne voor 2017 zetten we de tip ‘Praat erover’ in de verf.

Dit jaar rekenen we opnieuw op jullie creatief en organisatorisch talent. Inspiratie vind je zeker in deze gids.

Het aanbod bestaat enerzijds uit **promomaterialen** en anderzijds uit een **aanbod aan activiteiten**, gaande van eenvoudige acties die weinig tijd of inspanning vragen naar meer uitdagende. Kijk wat voor jouw organisatie haalbaar is. Ook kleine acties leveren een bijdrage tot het sensibiliseren van de inwoners van onze regio.

Je hoeft misschien geen nieuwe activiteit uit te vinden. Wie weet, organiseren jullie al activiteiten die je in een SAMEN VEERKRACHTIG-kleedje kan steken.

Past het binnen jouw organisatie niet om in de maand oktober een concrete actie op te zetten? Geen probleem! Je kan de suggesties en materialen ook op een ander moment tijdens het jaar gebruikt worden en ook dan kan je op onze ondersteuning rekenen.

PRAKTISCH

Zin om mee te doen? Stuur ons jouw actie **vóór 26 juni 2017** door en bestel meteen ook de nodige promotiematerialen via het bestelformulier in bijlage of online via <https://goo.gl/forms/Mz7fpedhRTmEVBlE2>

Ook acties die al op je programma stonden, maar aansluiten bij de tiendaagse van de geestelijke gezondheid kan je doorgeven.

Vanuit Logo Dender vzw verzamelen we alle initiatieven. In de aanloop naar de 10-daagse zullen we deze via onze nieuwsbrief, website en facebookpagina ruimer bekend maken. Op die manier worden jouw inspanningen nog meer beloond.

Wens je meer informatie of heb je vragen? Neem dan contact op met Catherine De Koker via 053/ 41 75 58 of catherine.dekoker@logodender.be.

Maak 'Samen veerkrachtig' zichtbaar... en praat erover!

1. In het straatbeeld

Maak geestelijke gezondheid zichtbaar! Zo signaleer je dat je dit thema belangrijk vindt en maak je het bespreekbaar.

Maak gebruik van onderstaande materialen om aan de buitenwereld kenbaar te maken dat jouw organisatie of vereniging inzet op veerkracht.

AFFICHES EN KAARTJES

De affiches en kaartjes willen mensen aanzetten om met elkaar te praten en indien nodig hulp te vragen. De kaartjes geven een overzicht van waar mensen terecht kunnen voor een babbel of voor hulp. Deze kaartjes kunnen meegenomen of uitgedeeld worden. Ze kunnen ook door hulpverleners gebruikt worden als doorverwijskaartjes.

Verspreid de affiches en kaartjes op zichtbare plaatsen. Er zijn 5 verschillende versies.





DOWNLOADEN OF BESTELLEN

De affiches en kaartjes zijn gratis te downloaden via www.logodender.be.

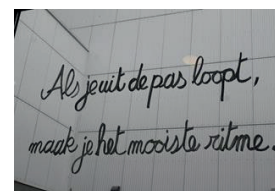
Gedrukte exemplaren van de affiches en postkaarten kunnen besteld worden via het bestelformulier in bijlage of online. Een pakket (10 affiches + 100 kaartjes) kost 14 euro.

SPREUKEN

Verspreid tijdens de week van de geestelijke gezondheid tal van **spreuken die voorbijgangers, bezoekers inspireren of het positieve in hen naar boven laten komen**. Hang ze aan ramen van openbare gebouwen, schilder ze op muren, verspreid ze onder de inwoners in de vorm van raamaffiches, in de etalages van winkels en horeca ... Schrijf ze in een plaatselijk dialect, maak er een leuke lay-out rond of maak er kleurplaten van.

In Tielt gingen ze je al voor met dit project. Enkele sfeerbeelden vind je terug op hun website. Voorbeelden van spreuken uit Tielt zijn:

- *De deur van het geluk gaat naar binnen open.*
- *Pak de zon en straal.*
- *Als je uit de pas loopt, maak je het mooiste ritme.*
- *Elke wijze uil begon als uilskuiken.*
- *Het gaat er niet om dat je binnen de lijntjes kleurt.
Het gaat erom dat je je eigen tekening maakt.*
- *Stop geluk in elk klein hoekje.*
- *De wereld is mooier met jou.*
- *Een goede herfstwind waait gedachten op een rij.*



2. Online

ARTIKEL

Publiceer een artikel over geestelijke gezondheid in je infokrant, op het intranet, op je website ... Zo bereik je een grote groep mensen.

Als organisatie toon je aan dat je dit een belangrijk thema vindt. Wijd daarom een rubriek in je infoblad, je nieuwsbrief, het intranet of op je website aan het thema 'veerkracht'.

E-MAILBANNER

Via e-mail kan je 'Samen Veerkrachtig' verspreiden. Gebruik de e-mailhandtekening voor interne en externe communicatie.

SOCIALE MEDIA

www.facebook.com/LogoDender

Nog geen fan? Surf dan snel naar bovenstaande pagina en vind ons leuk! Tijdens de tiendaagse plaatsens wij jullie activiteiten, filmpjes en heel wat tips voor een veerkrachtig leven online.

Doe ook zelf mee en maak van de Facebookpagina van jouw organisatie (of van jou persoonlijk) een veerkrachtige pagina voor een week.

Weinig tijd? Kopieer onze boodschappen, deel onze filmpjes of gebruik onze omslagfoto.

LINKS

Promoot op je website links naar relevante websites die van belang zijn voor onze veerkracht. Via deze websites ontdekken bezoekers tips, vinden ze gemakkelijker hun weg naar de hulpverlening en krijgen ze correcte informatie over geestelijke gezondheid.

Redenen genoeg om hier werk van te maken!

- **www.fitinjehoofd.be**: dé website om je eigen veerkracht te verhogen
- **www.noknok.be**: dé website voor jongeren om hun eigen veerkracht te verhogen
- **www.geestelijkgezondvlaanderen.be**: deze website biedt een overzicht van de hulpverlening in Vlaanderen en geeft correcte info over psychische problemen
- **www.cggwaasendender.be**: het CGG biedt ambulante zorg aan mensen met psychische, psycho-sociale of psychiatrische problemen
- **www.tele-onthaal.be**: via chat of telefoon kan je terecht bij een hulpverlener met al je vragen
- **www.caw.be**: via chat, telefoon of bezoek kan je terecht bij een hulpverlener met al je vragen
- **www.zelfmoord1813.be**: portaalsite rond zelfdoding met alle relevante info en hulpbronnen - via chat of telefoon (1813) kan je hier terecht met vragen over zelfdoding
- **www.oitalzorgereageerd.be**

Moodwall

Wil je het 'praten over hoe het met je gaat' onder de aandacht brengen van het groot publiek, je medewerkers of ... ? Kies dan voor een eye-catcher: een moodwall. Concreet: een grote witte muur versierd met buttons in een regenboog van kleuren en met een spectrum van gevoelens.

Het kleurenpalet van de banners en de buttons werkt als een magneet en nodigt mensen uit om te kijken, een button te nemen en te dragen. De buttons bestaan in 10 verschillende versies ofwel 10 verschillende emoties: trots, enthousiast, hoopvol, content, gelukkig, triest, bezorgd, gestrest, moe en verward.

Zichtbaar voor iedereen motiveert het letterlijk om te praten met elkaar. Ook mensen die geen button kiezen, zullen ongetwijfeld geïnspireerd worden door het idee.

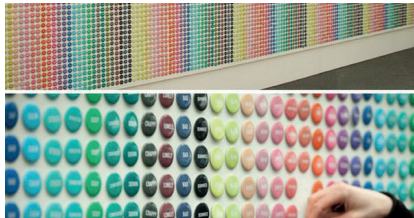
Praktisch

MAAK JE EIGEN MOODWALL

Zet de muur neer op een drukbezochte, openbare plaats in je gemeente/organisatie.

Praktisch: De buttons zijn makkelijk te bevestigen op een piepschuimen plaat. De technische dienst van je gemeente kan je misschien helpen met het concept. De keuze waar je de muur tijdens de tiendaagse neerzet, is uiteraard volledig aan jou.

Je kan de buttons aankopen bij Logo Dender vzw. Eén set van buttons bestaat uit 100 buttons (10 van elk). De prijs per set bedraagt 15 euro. Bij dit pakket ontvang je ook een affiche waarmee je de algemene boodschap van de actie verspreidt.



Liever aan de slag met stickers? Je vindt op www.logodender.be een sjabloon voor een stickervel met de tien emoties. Print dit af op stickerpapier en knip de stickers uit.

CREËER EEN KLEURRIJKE 'MOOD-STAND'

Is de 'moodwall' geen optie, dan kan je ook een 'Mood-stand' creëren.

Logo Dender vzw voorziet hiervoor een stand die je kan ontlenuen. Plaats de stand op de markt, in de bib, het zwembad, gemeentehuis of ... Ook in scholen en bij zorgpartners is dit een heel toffe actie.

De stand bestaat uit 2 roll-upbanners en 10 lege bokalen met buttons. De bokalen kan je vullen met één type button per bokaal. De buttons bestel je apart per pakket van 100 zoals bovenstaand beschreven.

Gebruik het bestelformulier in bijlage of online om je materiaal aan te vragen.

De moodwall en de stand zijn goed uit te breiden met het promotiemateriaal van Samen Veerkrachtig, Fit in je hoofd of NokNok.

Versterk elkaars veerkracht

1. Fit in je hoofd

'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel' is een campagne van de Vlaamse overheid met als doel veerkracht en het vermogen tot zelfzorg te bevorderen bij alle inwoners van Vlaanderen. De rode draad doorheen de campagne zijn tien stappen die inspireren om te komen tot een gezonder en gelukkiger leven.

Om Fit in je Hoofd bekend te maken, zijn er heel wat materialen die je gratis kan verkrijgen, downloaden of ontlenu bij het Logo. Gebruik hiervoor het bestelformulier dat je vindt in bijlage of online.

WEBSITE

Maak www.fitinjehoofd.be bekend en help mensen hun weg te vinden naar de website waar je aan de slag kan met de 10 tips en via opdrachten je veerkracht kan versterken.

BROCHURE

Informatie over de 10 tips van Fit in je Hoofd in een handig zakformaat

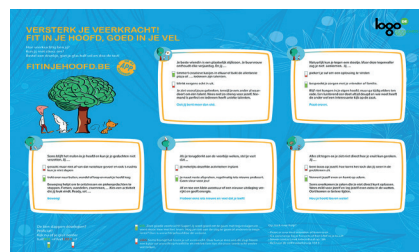
AFFICHE

A3-affiches



PLACEMAT

om je cafetaria in een geestelijk gezond kleedje te steken (enkel download)



ROLL-UP BANNER

reeks van 11 banners: één per tip en een overzichtsbanner met de 10 tips (voor binnen)



TIP: De affiches en brochures zijn ideaal voor in wachtkamers en om activiteiten te kaderen binnen de 10 stappen. De brochures kunnen worden uitgedeeld tijdens of na een activiteit.

TIP: De placemats zijn ideaal op een bijeenkomst met partners, bezoekers, leden, bewoners of cliënten. De aanwezigen worden uitgedaagd om een korte zelftest te doen en komen zo in contact met de 10 stappen van Fit in je hoofd.

WORKSHOP FIT IN JE HOOFD - VERSTERK JE VEERKRACHT

Veerkrachtige mensen zijn gelukkiger en presteren beter. Geen voordracht, maar een **interactieve sessie** die de deelnemers zelf aan het werk zet. Een opgeleide trainer begeleidt de workshop.

Duur: 2 uur

Groepsgrootte: 10 tot 25 personen

Kostprijs: 120 euro per sessie + verplaatsingskosten



Meer informatie: <http://logodender.be/content/fit-je-hoofd-workshop-1>

2. Workshop Zorgen voor jezelf

DEEL 1: ZORGEN VOOR JEZELF EN DE ANDER

Als medewerker in een hulpverlenende organisatie ben je elke dag druk in de weer om je dienstverlening zo kwaliteitsvol mogelijk te maken. Dat geeft veel voldoening, maar vraagt ook veel van jou als persoon. Hoe draag je zorg voor jezelf? Hoe blijven jouw batterijen opgeladen? Tijdens deze workshop wisselen we ervaringen uit op basis van concrete casussen en onze eigen situatie als hulpverlener.

DEEL 2: BOUWSTENEN VOOR SUÏCIDEPREVENTIE

Af en toe word je als hulpverlener ook geconfronteerd met cliënten die geen uitweg meer zien en denken aan zelfdoding. Suïcidaliteit bij een cliënt kan heel wat stress, druk en bezorgdheid met zich meebrengen. Wat mag je nu wel en niet zeggen? Wat is jouw taak? Wat moet je doen als je signalen van suïcidaliteit ziet? Hoe kan je de risico's beter inschatten? Aan de hand van een casus krijg je een antwoord op deze vragen.

Enkel deel 1

Duur: 3 uur

Groepsgrootte: 10 tot 20 personen

Kostprijs: 180 euro + verplaatsingskosten

Deel 1 en 2 samen

Duur: hele dag (2 keer 3 uur)

Groepsgrootte: 10 tot 20 personen

Kostprijs: 380 euro + verplaatsingskosten



3. Mantelkracht

Wie thuiszorg belangrijk vindt, kan en mag de mantelzorgers niet uit het oog verliezen.

'Mantelkracht' is een coachingprogramma waarmee een hulpverlener de draagkracht van de mantelzorgers kan verhogen. Het programma is gebaseerd op vijf pijlers: langdurig en frequent samenkomen, groeps- en individuele bijeenkomsten, positief en waarderend samenwerken, continue inbreng van de mantelzorgers en een mix van activiteiten. Aangevuld met reeds bestaande ondersteuning (bv. mantelzorgpremie of dagopvang) wordt het voor de mantelzorgers mogelijk om betere zorg te bieden aan de zorgbehoevende ... en zichzelf!

Meer informatie: <http://www.politeia.be/nl-be/book/mantelkracht/11965.htm>

4. Themahoek in de bib/Levende bibliotheek

De bibliotheek is dé perfecte locatie om een infostandje te zetten. Tal van boeken hebben welbevinden, geestelijke gezondheid, je goed in je vel voelen, gevoelens, nee zeggen of psychische problemen als onderwerp.

Voor alle leeftijden is er een uitgebreid gamma boeken, strips, dvd's of cd's over deze thema's. Plaats ze in de aanloop naar 10 oktober in de kijker. Je kan hiervoor de inspiratielijst gebruiken die je vindt in bijlage.

Gebruik de materialen van Samen Veerkrachtig en/of Fit in je Hoofd om je standje mooi aan te kleden. **Zin om iets extra te doen?**

- lele Maak van www.fitinjehoofd.be de startpagina van de computers in de bib.
- lele Installeer knusse praathoecken die uitnodigen om een babbeltje te slaan.
- lele Geef elke bezoeker een zakje lipsnoepjes met de boodschap 'Houd de lippen niet op elkaar, maar praat erover'.
- lele **Levende bibliotheek:** Hier vind je geen papieren boeken. Je ontmoet er mensen van vlees en bloed. Mensen met een inspirerend verhaal of een aangrijpende getuigenis. Hun verhalen gaan over verlies, geluk, ziekte, hoop, herstel ... Praten met een Levend Boek is de beste remedie tegen vooroordelen en taboes. Kies het verhaal dat jou het meest aanspreekt en maak kennis met de man of vrouw achter het verhaal. Elk gesprek duurt 20 tot 30 minuten. Alle info vind je op <http://www.andersgewoon.be/de-levende-bibliotheek>

5. Film of toneelvoorstelling

Er bestaan tal van films of toneelstukken over geestelijke gezondheid en psychische problemen, waarbij de ene al een realistischer beeld schept van een bepaalde problematiek dan de andere. Een film- of toneelvoorstelling kan een goede aanleiding zijn om rond een bepaald thema in gesprek of aan de slag te gaan.

Kies voor films of toneelstukken die een positieve boodschap uitdragen en de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid benadrukken. Experts ontraden films/toneelstukken over zelfdoding. Deze kunnen een omgekeerd effect hebben en bijgevolg net het ultieme zetje geven aan mensen die het moeilijk hebben om over te gaan tot zelfdoding. Meer informatie hierover vind je in de brochure 'Geestig gezond op de planken'. (<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/producten/brochure-voor-scholen-geestig-gezond-op-de-planken>)

Maak gebruik van de lijst die je vindt in bijlage.

Laat de film of toneelvoorstelling inleiden door een expert in verband met het thema of licht in een nabespreking de linken tussen het thema en de film toe. Logo Dender vzw helpt je graag iemand te vinden die dit kan doen.

6. Lezing of infosessie

Een lezing over een thema in verband met geestelijke gezondheid of welbevinden kan één van de activiteiten zijn binnen een uitgebreider programma rond geestelijke gezondheid.

Zorg voor sprekers die hun verhaal vertellen op maat van het doelpubliek. Bespreek op voorhand wat je precies verwacht. Zorg voor ondersteuning of bijstand bij lezingen over gevoelige onderwerpen zodat mensen die dit willen nog even kunnen napraten met een professional.

Waar vind je een geschikte spreker?

🌀 In **hogescholen en universiteiten** werken gespecialiseerde medewerkers. Bovendien hebben deze mensen vaak ervaring in het geven van infosessies.

🌀 **Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)** zijn gespecialiseerd in de behandeling en preventie van problemen op het terrein van geestelijke gezondheid. Sommige CGG-medewerkers geven ook lezingen rond specifieke thema's. Neem contact op met het CGG in je buurt voor specifieke vragen in dit verband. Als zij je niet verder kunnen helpen, dan kunnen ze je vast doorverwijzen.

🌀 Ook binnen **Psychiatrische Ziekenhuizen** is er heel wat expertise in verband met geestelijke gezondheid(szorg).

🌀 **Similes** is een vereniging voor gezinsleden en nabij betrokkenen van personen met psychiatrische problemen. Similes verenigt iedereen die betrokken is bij een psychisch zieke persoon, los van het feit of deze persoon thuis woont, opgenomen is in een ziekenhuis, beschermt of zelfstandig woont. Similes zorgt niet alleen voor lotgenotencontact maar bijvoorbeeld ook voor informatie en advies over alles wat te maken heeft met psychische aandoeningen en zorg. Wil je een lezing organiseren over een bepaald thema, dan vind je hun contactgegevens via www.similes.be.

7. Tentoonstelling

Jouw gemeente telt vast tal van creatieve mensen. Organiseer een tentoonstelling **met werken van lokale actoren** rond een 'geestelijk gezond' thema. Op die manier zet je mensen aan om na te denken over het thema 'geestelijke gezondheid'.

Werk hiervoor eventueel samen met de lokale kunst- of muziekacademie en/of koppel dit aan een wedstrijd. Stel een gemengde jury samen zodat de werken vanuit een verschillende bril besproken kunnen worden.

8. Rode knoop

De rode knoop staat voor "**ik sta open voor een gesprek**". Mensen die een rode knoop onspelden, geven zo aan dat ze open staan voor een babbeltje. De Rode Knoop wil de spontane communicatie tussen mensen weer op gang brengen.

Stuur mensen aan om tijdens de tiendaagse van de geestelijke gezondheid deze rode knoop te dragen en leg uit wat deze betekent. Zorg dat je tijdens het dragen van de rode knoop ook echt tijd hebt om te luisteren naar de verhalen van anderen.

9. Warm deken

Een warm deken doet ons allemaal denken aan knus en gezellig samen zijn, genieten van de warmte. Met het warme deken willen we **mensen samenbrengen**.

Je kan als organisatie starten met het breien, haken of naaien van een lappendeken. Als

je voldoende warmte hebt verzameld, kun je dit aan een andere organisatie doorgeven. Op die manier kan het deken en de warmte tussen mensen groeien.

10. Geluksboom/wensboom

De Geluksboom ontstond uit het project 'de geluksvogels', een project gericht naar schoolkinderen. Hierbij wordt een **boom geplant die een ontmoetingsplaats vormt**.

De Geluksboom kan ook ruimer gezien worden. Als stad, gemeente, organisatie of vereniging kan je ook een boom planten.

Zorg ervoor dat mensen kunnen samen komen aan de boom, elkaar kunnen ontmoeten. Daarnaast kunnen mensen ook boodschappen of geluksverhalen ophangen aan de boom. Zodat anderen deze kunnen lezen of zodat je ze zelf nooit meer vergeet.

In 2016 ging de stad Sint-Niklaas aan de slag met dit idee. Op 8 locaties in de stad kon je als inwoner een papieren geluksvogel uit een nestkastje halen, hier een wens voor iemand op schrijven en in de boom hangen.

De acht houten bomen en de nestkastjes die hiervoor werden gemaakt, kunnen in 2017 ontleend worden door andere organisaties.

Meer info: eline.dekeulenaer@sint-niklaas.



11. Warmte-festival

Het samenbrengen van mensen door een concert, een BBQ, een toneel of een feest, kan zowel ons welbevinden als dat van de bezoekers positief beïnvloeden. Breng een aantal enthousiastelingen samen en zet een buurtfeest op poten.

Let er op dat iedereen uit je buurt welkom is. Zorg voor stoelen voor ouderen en minder mobiele mensen, zorg voor kinderaanimitie en pas de prijzen aan zodat ze betaalbaar zijn voor iedereen.

Neem ook contact op met je gemeente of buurtwerker. Zij hebben ervaring in het organiseren van sociale activiteiten en kunnen je verder begeleiden bij het aanvragen van toelatingen, bestellen van materiaal of contacteren van partners.

12. Horeca

Door de horeca mee te betrekken in het verhaal van 'Samen Veerkrachtig' bereik je een groot aantal inwoners. Stimuleer hen om mee te werken door materiaal aan te reiken, aan te geven waar ze materiaal kunnen verkrijgen of bestellen.

Ook bij andere acties, zoals de spreuken, kan de horeca betrokken worden. Op die manier kun je je volledige stad of gemeente in een 'geestelijk gezond'-kleedje steken.

Wat kan de horeca doen?

- *affiches van Samen Veerkrachtig of Fit in je Hoofd omhoog hangen*
- *kaartjes van Samen Veerkrachtig verspreiden*
- *een praathoek inrichten*
- *'fit in je hoofd'-placemats gebruiken*
- *een moodwall plaatsen*
- *een gezamenlijke activiteit organiseren*

13. Hulpverleningscarroussel

Alternatieven voor een hulpverleningsbeurs is een hulpverleningswandeling langs de verschillende laagdrempelige hulpverleningsinstanties in je buurt. Samen maak je op basis van je wandeling een sociale kaart op waarin staat waarvoor je waar terecht kan.

De deelnemende organisaties kunnen zijn: JAC, CGG, CAW, preventiedienst lokale politie, CLB ... Vergeet ook de telefonische hulpverlening niet zoals Tele-onthaal, Zelfmoordlijn en Awel. Nodig organisaties uit om zichzelf op een leuke en interactieve manier voor te stellen.

Met deze actie breng je de eerstelijns hulpverlening dichterbij en verlaag je de drempel om hulp te vragen bij eventuele problemen.

14. Fit in je hoofd-o-meter

Iedereen kent wel een fit-o-meter; een parcours van oefentoestellen waarbij je de conditie (gratis) kunt trainen. Nu is er iets nieuws: de Fit in je Hoofd-o-meter! De Fit in je Hoofd-o-meter is een leerrijke zoektocht, met een portie beweging er gratis bovenop. Bij elke stand doe je een opdracht, gelinkt aan de tips van Fit in je Hoofd. Alleen of in groep 'train' je zo je veerkracht.

Hoe gaat het praktisch in zijn werk? Logo Dender vzw ontleent (gratis) de pancartes (10) en de digitale invulformulieren. Jouw organisatie hangt de pancartes met doe- en denkvragen op langs een uitgestippeld parcours of bestaande wandelroute. De deelnemers krijgen bij de start het invulformulier mee. Je kan ook een prijs aan de Fit in je Hoofd-o-meter koppelen. Denk aan een cadeaubon van de lokale middenstand, een fruitmand, een gezond ontbijt, een fietsroutekaart, ... De organisatie staat zelf in voor het parcours, het ophangen van de pancartes, nakijken van de antwoorden en eventueel voor de prijs. Gebruik het digitale bestelformulier om dit materiaal te bestellen.



Versterk de veerkracht van jongeren

1. NokNok

NokNok, het jongere broertje van Fit in je hoofd, is op maat gemaakt voor jongeren van 12 tot 16 jaar. Om NokNok bekend te maken, zijn er heel wat materialen die je gratis kan verkrijgen, downloaden of ontlenu bij het Logo.

Gebruik hiervoor het bestelformulier dat je vindt in bijlage of online.

WEBSITE

Maak www.noknok.be bekend. Vier knaltips staan er centraal. Bij elk van deze knaltips vinden jongeren info, tips en opdrachten om hun eigen vaardigheden te versterken.

KAARTJES

De postkaartjes nodigen jongeren uit naar www.noknok.be te gaan. Op de achterzijde kan je een boodschap schrijven.



AFFICHES (6 VERSIES)



STICKERS (6 VERSIES)



WORKSHOP NOKNOK

Tijdens deze workshop wordt NokNok spelenderwijs voorgesteld. De workshop is bestemd voor jeugdleiders, jeugdwerkers en vrijwilligers die het **sociaal-emotioneel welbevinden van hun jongeren willen bevorderen**.

Duur: 2 uur

Groepsgrootte: 10 tot 20 personen

Kostprijs: 120 euro per sessie + verplaatsingskosten

Meer info op <http://logodender.be/content/workshop-noknok-1>.

2. Vind-ik-leuk-box

De vind-ik-leuk-box is een spelbox waarbij NokNok gecombineerd wordt met 'Korte metten met sigaretten' dat jongeren wil weerhouden te starten met roken.

Deze spelbox is 'infotainment' van de bovenste plank: dobbelsteen gooien, zes maal kans op een plezierige opdracht, zoals leren spelen in groep, nieuwe uitdagingen aangaan, vrienden maken ...

Door dit spel leren jongeren www.noknok.be en www.vlaanderenstoptmetroken.be kennen waar ze diverse tips en info vinden rond geestelijke gezondheid en roken.

Via het bestelformulier kan je affiches en postkaarten bestellen om www.noknok.be extra te promoten.

Duur: afhankelijk van het aantal spelen

Groepsgrootte: 10 tot 20 personen

Kostprijs: gratis te ontlenen bij Logo Dender vzw



Benieuwd hoe de vind-ik-leuk box werkt? De collega's van Logo Mechelen maakten een leuk promofilmje: https://www.youtube.com/watch?v=FtFCf8kK_eo

3. Materialenkoffer geestelijke gezondheid

Ter ondersteuning van de basis- en secundaire scholen werd door het Logo 2 materialenkoffers 'Geestelijke gezondheid' opgemaakt.

De koffers bestaan uit allerhande educatieve materialen met betrekking tot het thema welbevinden. Zo kan je onderwerpen als verbondenheid en eenzaamheid, gevoelens uiten of sociale vaardigheden aan bod laten komen.

De koffer voor het basisonderwijs bevat o.a. het kinderkwaliteitenspel, de emoscoop, Toeka, Het gat in de haag, ... De koffer voor het secundair onderwijs bevat o.a. volgende spelen: Broodje special, De Gelukzak, Contactdoos, 3D Denken Durven Doen, Leefsleutels, Gevoelswereldspel.

De koffers kan je gratis ontlenen bij Logo Dender vzw.

Versterk de veerkracht van ouderen

1. Geestelijk Gezond Ouder Worden

Gelukkig oud worden is niet altijd vanzelfsprekend. Tijdens deze sessie ontdek je hoe het kan. Wat verandert er in het leven van senioren en hoe ga je als oudere om met deze veranderingen, **gekoppeld aan de 10 tips om fit in je hoofd te blijven?** Wat houden de 10 stappen in en hoe kunnen senioren deze toepassen in hun dagelijkse leven?

*Duur: 2 uur - Kostprijs: 120 euro per sessie + verplaatsingskosten
Groepsgrootte: 10 tot 25 personen*

Meer info op <http://logodender.be/content/workshop-geestelijk-gezond-ouder-worden>.

2. Zilverwijzer – Goed in je vel op 60+

Weerbaar zijn en blijven, is belangrijk voor een goede levenskwaliteit, ook op oudere leeftijd. Zilverwijzer geeft ouderen de kans om **samen met leeftijdsgenoten van gedachten te wisselen** over de uitdagingen van het ouder worden.

Zilverwijzer bestaat uit max. 6 bijeenkomsten. De deelnemers beslissen zelf met welke sessies ze aan de slag gaan om hun veerkracht op peil te houden. De groep wordt begeleid door een hiertoe opgeleide leeftijdsgenoot.

*Duur: één tot zes themasessies van telkens twee uur
Groepsgrootte: 5 tot 12 personen
Kostprijs: 120 euro per sessie + verplaatsingskosten*



Meer info of op zoek naar een trainer: <http://logodender.be/zilverwijzer>.

3. Zilverwijzer voor WZC – Goed in je vel in het Woonzorgcentrum

Zilverwijzer in woonzorgcentra wil de geestelijke gezondheid van bewoners, zestigplussers zonder ernstige psychische en/of cognitieve klachten, bevorderen. .

Groepssessies staan centraal. Hier leren bewoners elkaar beter kennen, kunnen ze ervaringen uitwisselen over zes verschillende thema's en werken ze **aan de hand van tips en oefeningen** aan het versterken van hun veerkracht.

Daarnaast kan je met Zilverwijzer in Woonzorgcentra een (positieve) geestelijke gezondheid bespreekbaar maken bij zowel bewoners als bij het personeel en is er aandacht voor doorverwijzing naar hulpverlening indien nodig.

De begeleiding gebeurt door een externe begeleider die je inschakelt via het Logo of een eigen begeleider. Medewerkers van een woonzorgcentrum kunnen een opleiding volgen bij het Logo of bij VIGeZ. Na het volgen van de opleiding kunnen zij in hun eigen woonzorgcentrum aan de slag met deze methodiek.

Duur: één tot zes themasesies van telkens één uur
Groepsgrootte: 8 tot 12 personen
Kostprijs: 60 euro per uur + verplaatsingskosten

Meer info op <http://logodender.be/content/zilverwijzer-woonzorgcentra-1>.

4. Toneelvoorstelling 'Geluk op grootmoeders wijze'

Dit toneelstuk door en voor senioren maakt hen attent op het belang van een goede geestelijke gezondheid aan de hand van de 10 tips uit de 'Fit in je hoofd'-campagne.

'Geluk op grootmoeders wijze' speelt zich af in een cafeetje. Een groepje bevriende senioren houdt er wekelijks hun bijeenkomst. Op een ludieke manier en aan de hand van de tips uit 'Fit in je hoofd' brengen zij het thema geestelijke gezondheid naar voor.

Duur: 45 minuten
Prijs: 300 euro + verplaatsingskosten (0,40 euro/km vanuit Letterhoutem, nabij Sint-Lievens-Houtem)
Opstelling: speelvlak/podium minimum 5m op 4m, tafel met 5 stoelen

Vraag de toneelvoorstelling aan via catherine.dekoker@logodender.be.

5. Tobit

'Tobit | Levensvragen voor ouderen' omvat een reeks van 24 kaarten met levensvragen, die ouderen wakker houden. Thema's zoals eenzaamheid, seksualiteit, afhankelijkheid, dromen en toekomst komen aan bod.

- De kaarten stimuleren zorgverleners in het (h)erkennen van levensvragen.
- De kaarten bieden zorgverleners concrete handvatten om met ouderen over levensvragen in gesprek te gaan.

Ze zijn een mooi vormgegeven, maar vooral nuttig werkinstrument voor iedereen die zich inzet voor een zorg die zich niet alleen richt op de fysieke noden van ouderen, maar die aandacht heeft voor de mens in al zijn dimensies.

Meer informatie: <http://catalogus.uitgeverij.vandenbroele.be/fondscatalogus/716.aspx>

6. Hang-oud plek

Door een (hang)plek te creëren **waar ouderen kunnen samen komen**, zoals in een winkelcentrum of in het park, kun je hen helpen bij het onderhouden en maken van vriendschappen.

De Hang-oud heeft banken die speciaal aangepast zijn aan de ouderen: ze zijn stevig, hebben degelijke rugleuningen en armsteunen (om recht te staan en te zitten) en een losse rugsteun waartegen een rollator gezet kan worden. De hangplekken zijn in eerste instantie bedoeld als rustplaats, maar kunnen ook dienst doen als ontmoetingsplaats.

Ook andere zitplaatsen zijn zeker geschikt om een ontmoetingsplaats te creëren. Kies voor plaatsen die goed bereikbaar zijn, waar er voldoende circulatie is, bijvoorbeeld bij een speeltuintje, een school of winkelstraat zodat de oudere zich veilig voelen.

Zorg er als stad of gemeente voor dat er plaatsen zijn waar mensen van verschillende leeftijden kunnen samen komen en elkaar kunnen ontmoeten.

Versterk de veerkracht van kansengroepen

1. Goed Gevoel Stoel – voor kansengroepen

De Goed-Gevoel-Stoel bestaat uit 3 groepssessies om met **maatschappelijk kwetsbare mensen** te werken aan hun geestelijke gezondheid. Tijdens de praatsessies werkt de groep op een visuele en toegankelijke manier rond draaglast en het versterken van draagkracht. Ze proberen de vier poten van hun stoel te verstevigen om sterker in het leven te staan.

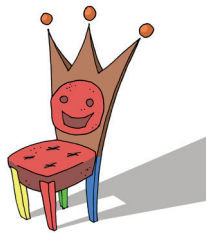
De goed-gevoel-stoel wordt bij voorkeur begeleid door iemand die vertrouwd is met de groep. Begeleiders kunnen een train-de-trainer-sessie volgen.

Je kan ook een externe begeleider inschakelen. Neem hiervoor contact op met het Logo.

Duur: 2,5 uur

Groepsgrootte: 8 tot 12 personen

Kostprijs: 150 euro per sessie + verplaatsingskosten



Meer info op <http://logodender.be/goedgevoelstoel>.

2. Telefoonster/telefooncirkel

Voor bepaalde groepen is het niet eenvoudig om zelf contact te maken met anderen. Voor hen kunnen **telefonische netwerken** een grote steun betekenen.

Dit soort acties, die zich richten op het versterken van het sociaal netwerk of het versterken van vriendschapsbanden, blijken een positief effect te hebben op het welbevinden bij ouderen.

Telefooncirkel: een vrijwilliger belt een oudere op, die op zijn beurt weer een andere oudere opbelt tot het einde van de ketting weer bij de vrijwilliger terecht komt.

Telefoonster: Elke dag belt een vrijwilliger de ouderen op die aangesloten zijn bij de ster.

De telefooncirkel of -ster kan ook voor andere doelgroepen gebruikt worden en hoeft niet altijd te werken met vrijwilligers. Hulpverleners kunnen elkaar onderling op deze manier ondersteunen. Zo kunnen bijvoorbeeld thuisverpleegkundigen op die manier ervaringen uitwisselen.

3. Buddywerking

De samenleving biedt mensen met een psychische kwetsbaarheid niet altijd evenveel kansen op sociale integratie en maatschappelijke participatie. De buddywerking kan hier een oplossing voor zijn.

Ga als instelling op zoek naar vrijwilligers of promoot als lokaal bestuur deze werking in je stad of gemeente. Zet vrijwilligers aan om deze mensen een helpende hand aan te bieden. Dit kan al door wekelijks samen naar de bibliotheek te gaan, door samen eens een kop koffie te drinken, kortom door aanwezigheid en een goede babbel. Opties genoeg!

TIP: Neem contact op met Oost-Vlaamse CGG's om meer te weten te komen over de buddywerking in je regio (www.cggoostvlaanderen.be) of neem een kijkje op www.buddywerking.be.

Zet in op een suïcidepreventiebeleid

1. Coaching bij de opmaak van je suïcidepreventiebeleid

Wie ooit al geconfronteerd werd met suïcidaliteit binnen zijn organisatie weet dat dit een zeer ingrijpende gebeurtenis is voor alle betrokkenen. Op zo'n moment helpt het om te kunnen terugvallen op een goed uitgewerkt suïcidepreventiebeleid dat duidelijk aangeeft hoe te reageren, communiceren en hulp te bieden.

Bovendien zorgt een suïcidepreventiebeleid er mee voor dat je als organisatie vanaf de eerste signalen van suïcidaliteit kan ingrijpen om zo erger te voorkomen. Idealiter kadert de opmaak van een suïcidepreventiebeleid binnen een ruimer 'geestelijk' gezondheidsbeleid van de organisatie.

De Suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP) kan je ondersteunen bij zowel het opmaken als het implementeren van een suïcidepreventiebeleid.

2. Vorming 'Suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie.

Organiseer een vorming 'Suïcidepreventie' op maat van jouw organisatie. Zo werk je op een betrokken en wetenschappelijk onderbouwde manier mee aan het verminderen van het aantal suïcides in de samenleving.

Deskundigheidsbevordering van intermediairs wordt beschouwd als één van de meest effectieve preventiestrategieën binnen de suïcidepreventie.

De vorming is bedoeld voor medewerkers die beroepshalve in contact kunnen komen met suïcidaliteit, maar kan ook zinvol zijn voor personen die het suïcidepreventiebeleid opstellen. Thema's die doorheen de vorming aan bod kunnen komen zijn o.a. cijfers, risico- en beschermende factoren, signalen, gesprekstechnieken, doorverwijzen.

Meer informatie: Ine Vermeersch via 09/331 51 98 of i.vermeersch@cggeclips.be

Deelname- en bestelformulier 2017

BESTEL MATERIAAL VÓÓR 26 JUNI 2017

BEZORG DIT FORMULIER TERUG AAN CATHERINE.DEKOKER@LOGODENDER.BE.

Afhalen en terugbrengen van besteld en ontleend materiaal gebeurt na afspraak met Logo Dender vzw op volgend adres: Kareelstraat 100 bus 1, 9300 Aalst.
Alle materialen kunnen gratis ontleend worden.

Naam organisatie:

Contactpersoon:

Functie:

Adres:

Tel.:

E-mailadres:

JA, WIJ DOEN MEE AAN DE 10-DAAGSE VAN DE GEESTELIJKE GEZONDHEID

Wij organiseren volgende actie:

Omschrijving:

Datum:

Locatie:

Contactpersoon:

WIJ BESTELLEN HIERVOOR VOLGENDE PROMOTIEMATERIALEN

Kruis hieronder aan welk materiaal je wil gebruiken om je actie te ondersteunen.

We rekenen de reële verzendingskost. Wanneer je de materialen zelf afhaalt, vervalt de kost. Na bestelling ontvang je van ons een factuur.

Samen Veerkrachtig



pakket affiches + kaartjes

Een pakket bestaat uit **10 posters** (2 van elk) en **100 postkaarten** (20 van elk).

Kostprijs is 14 euro.

aantal:

- pakket **affiches**
Een pakket bestaat uit **10 affiches** (2 van elk).
Kostprijs is 4 euro.
aantal:

- pakket **kaartjes**
Een pakket bestaat uit **100 kaartjes** (20 van elk).
Kostprijs is 10 euro.
aantal:

Moodwall

- pakket **buttons**
Een pakket bestaat uit 100 buttons (10 van elk) + 1 affiche
Kostprijs is 15 euro.
aantal:

Bijkomende materialen

zolang de voorraad strekt

- affiches Fit in je Hoofd**
aantal:
- brochures Fit in je Hoofd**
aantal:
- affiches NokNok**
aantal:
- postkaarten NokNok**
aantal:
- stickers NokNok**
aantal:

WIJ WENSEN VOLGEND MATERIAAL TE ONTLENEN

- mood-stand** (Wij beschikken over 1 mood-stand)
periode waarin je de mood-stand wil ontlennen:
- roll-up banner**
(Wij beschikken over 2 sets van 11 banners: 1 banner per tip + 1 banner met 10 tips)
periode waarin je banner(s) wil ontlennen:
Welke banners wil je ontlennen?
- windvlag** (Wij beschikken over 2 windvlaggen.)
periode waarin je windvlag(gen) wil ontlennen:
aantal:
- vind-ik-leuk box** (Wij beschikken over 1 vind-ik-leuk box.)
Periode waarin je vind-ik-leuk box wil ontlennen:
- materialenkoffer geestelijke gezondheid** voor secundaire scholen
periode waarin je de koffer wil ontlennen:
- materialenkoffer geestelijke gezondheid** voor basisscholen
periode waarin je de koffer wil ontlennen:
- Fit in je hoofd-o-meter** (Wij beschikken over 1 Fit in je hoofd-o-meter.)
periode waarin je de koffer wil ontlennen:

Boeken

- Het leven van Pi (Martel, Yann)
- Veerkracht (Michaël Portzky)
- World book of happiness (Leo Bormans)
- Fit zijn in je hoofd. Geestelijk gezond in 10 stappen (Guy van Gestel)
- Positieve psychologie in de praktijk (Bannink, Frederike)
- Optimisme voor beginners (Birgit Katenthaler)
- Het zelfbeeld: de mens in dialoog met zichzelf en de wereld (Guido Cuyvers)
- Dit ben ik! ... Zie jij mij? (Rit Vinck)
- Mensen onder elkaar (Michaël Argyle)
- De andere en ik: het belang van sociale intelligentie (Isabelle Filliozat)
- Bewust omgaan met jezelf en anderen: effectief samenleven door assertief gedrag (Linda Adams)
- Leer nee zeggen zonder je schuldig te voelen en zeg ja tegen alle mooie dingen van het leven (Patti Breitman)
- Wat wil je nou eigenlijk zeggen: communiceren en jezelf laten zien (Pauline van Aken)
- Totale ontspanning door massage (Nitya Lacroix)
- To walk again: knokken tot de finish (Marc Herremans)
- De mens een eigen aardig dier: psychische problemen als uitdaging (T. Festen, H. Verburg)
- Jong van geest, optimistisch ouder worden is geen kunst (J.A. Walburg)
- Zonnen in de regen G. Lewis)
- Beren op de weg, spinsels in je hoofd (Theo IJzemans & Coen Dirkx)
- De kracht van kwetsbaarheid (Brene Brown)
- Gelukkig zijn. Feelgood-werkschrift (Yves-Alexandre Thalmann)
- No Ego (Rob Adams)
- Tussen dip en droom (Claudi Bochting)
- Tem je geest (Ruby Wax)
- De aap op mijn rug (Marian Henderson)
- Losleven: vrij om te doen en te laten (Jan Wolter Bijleveld & Ingeborg Deana)
- Mindfulness werkboek (David Dewulf)
- Mindfulness en bevrijding van depressie (Williams, Teasdale, Segal and Kabat-Zinn)
- Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld (Williams & Pennman)
- Mindfulness, optimisme voor beginners: rust en ontspanning dankzij een positieve levenshouding (Katenthaler, Birgit)
- Mindfulness: een praktische gids om rust te vinden in een hectische wereld (Williams & Pennman)
- Omgaan met burn-out: preventie, behandeling en re-integratie (Karsten, C.)
- In de juiste versnelling: doe-boek voor meer energie en minder stress (Knijn, J.)
- Help, het wordt me te veel: hoe je als naastbetrokkene overeind blijft (Van Meekeren, E.)
- Als je prater ernstige psychische problemen heeft (Roetman, A.; Faber, A.)
- Zorg om ouderen: een leidraad voor mantelzorgers (Allewijn, M.; Miesen, B.)
- Dokter, ik ben op: over werkstress (Henderickx, S.; Krammisch, H.)
- Gelukkig en zinvol ouder worden. Positief omgaan met psychische problemen op oudere leeftijd (Swinnen, T.)

Films

Kies voor films of toneelstukken die een positieve boodschap uitdragen en de beschermende factoren voor geestelijke gezondheid benadrukken. Experts ontraden films/toneelstukken over zelfdoding. Deze kunnen een omgekeerd effect hebben en bijgevolg net het ultieme zetje geven aan mensen die het moeilijk hebben om over te gaan tot zelfdoding.

Meer informatie hierover vind je in de brochure 'Geestig gezond op de planken'.

(<https://www.zelfmoord1813.be/publicaties/producten/brochure-voor-scholen-geestig-gezond-op-de-planken>)

In onderstaande lijst vind je films die een positieve boodschap uitdragen.

1. VOLWASSENEN

- **The kings of summer** (2013 - Jordan Vogt-Roberts): Drie vrienden lopen weg van thuis en starten een nieuw leven midden in de natuur.
- **Mud** (2012 - Jeff Nichols): over vriendschap en de relatie tussen vader en zoon.
- **Blind** (2007 - Tamar Van den Dop): Wanneer een albino-vrouw gaat voorlezen voor een blinde jongen worden ze verliefd op elkaar. Tot de jongen geopereerd kan worden waardoor hij zijn zicht terug krijgt.
- **The best exotic marigold hotel** (2011 - John Madden): Na de dood van haar man is Evelyn genoodzaakt het hotel waarin ze woonde, open te stellen. Hier komen verschillende mensen naartoe, elk met zijn eigen levensverhaal.
- **The bucket List** (2007 - Rob Reiner): Twee mannen ontmoeten elkaar nadat bij elk van hen kanker werd vastgesteld, maar voor ze sterven willen ze nog hun bucket list afwerken.
- **Mozart and the whale** (2005 - Peter Naess): Donald, een man met autisme, leert tijdens een van zijn georganiseerde zelfhulpgroepen Isabelle kennen.
- **The boy in the striped pyamas** (2008 - Mark Herman): De film vertelt het verhaal van twee achtjarige jongens, de ene gevangen in een vernietigingskamp, de ander de zoon van de Nazi kamp-commandant.
- **One flew over the cuckoo's nest** (1975 - Milos Formand): Wanneer McMurphy zijn gevangenisstraf wil ontlopen en zich voordoeft als geesteszieke, blijkt dit niet het gewenste resultaat op te leveren.
- **Dialogue avec mon jardinier** (2006 - Jean Becker): Na jaren ontmoeten twee vrienden elkaar terug. Door te vertellen over het verleden leren ze niet alleen de ander kennen maar ook zichzelf.
- **Home run** (2013 - David Boyd): Een baseballspeler laat zich verplicht behandelen voor zijn alcoholverslaving na een ongeval waar ook zijn broer bij betrokken was.
- **Prozak nation** (2001 - Erik Skjoldbjaerg): Het levensverhaal van een jonge vrouw wordt gevolgd die geleidelijk leidt tot mentaal onevenwicht. Daarna wordt ook het herstelproces weergegeven.
- **Freedom writers** (2006 - Richard Lavranese): Een blanke leerkracht komt voor een klas te staan met kansarme jongeren van verschillende etnische afkomst, niemand gelooft in hen en ook de leerkracht komt uit relatief rijke familie. (12+)
- **The pursuit of happiness** (2006 - Gabrielle Muccino): Een vader probeert ondanks de vele tegenslagen het geluk terug te vinden met zijn zoontje.
- **The King's speech** (2010 - Tom Hooper): Na de dood van zijn vader volgt niet Albert maar zijn jongere broer de troon op omdat Albert stottert.
- **Benny and Joon** (1993 - Jeremiah Chechik): Na de dood van hun ouders leeft Benne samen verder met zijn psychisch zieke zus.
- **The help** (2011 - Tate Taylor): Dit vertelt het verhaal over enkele afro-amerikaanse nanny's en de blanke families waarvoor ze werken. Het verhaal speelt zich af in de jaren '60.

- **Ben X** (2007 - Nic Balthazar): Een jonge man met autisme wordt op school gepest en neemt zijn toevlucht in de virtuele wereld van games. (12+)
- **De lait de la tendresse humaine** (2001 – Dominique Cabrera): Een film die zich afspeelt rond de leegte in het hart van een moeder.
- **Wild** (2015 - Jean-Marc Vallée): Na het overlijden van haar moeder, haar scheiding en jaren van roekeloos destructief gedrag beslist Cheryl 4286 km te wandelen langs de Amerikaanse Westkust.
- **Silver linings playbook**(2013, David, O., Russel): Een film over een man die ontslagen is uit het psychiatrisch ziekenhuis en overtuigd is de man te worden die zijn vrouw altijd had gewild.
- **Love me if you dare** (2014 - Yann Samuel): Als Julien zijn tinnendoosje terug vraagt aan Sophie daagt zij hem uit te bewijzen hoe belangrijk dit is voor hem. Dit is meteen ook de start van hun relatie.
- **The dark horse** (2014 - James Napier Robertson): Genesis Potini probeert via schaken jongeren op het rechte pad te krijgen. Daarbij trotseert hij de moeilijkheden van zijn eigen stoornis (bipolaire stoornis).
- **Alles is liefde** (2007 - Joram Lürsen): De film volgt het leven van verschillende personages die elk op hun manier op zoek zijn naar een vorm van liefde.
- **Still life** (2014 - Uberto Pasolini): John organiseert als gemeenteambtenaar uitvaartplechtigheden voor diegenen die alleen zijn gestorven. Tijdens zijn laatste zaak maakt hij een bevrijdende reis waarbij hij eindelijk in staat is zijn eigen leven echt te gaan leiden.
- **Trois couleurs** (1993 - Krzysztof Kieslowski): De drie films vertellen elk een verhaal over vrijheid, ongelijkheid of over broederschap, dit met de verwijzing naar de Franse Revolutie.
- **Incendies** (2010 - Denis Villeneuve): Na de dood van hun moeder worden Jeanne en Simon geconfronteerd met haar verleden in hun geboorteland in het Midden-Oosten.
- **Du levande** (2007 - Roy Andersson): In 50 korte tragikomische sketches wordt het verlangen van mensen om geliefd te worden, hun zelfvertrouwen en angsten getoond.
- **Le hérisson** (2009 - Mona Achache): Een conciërge, een buitenlander en een meisje van 11 wonen samen in dezelfde blok, maar voelen zich toch anders dan de rest.
- **Intouchables** (2011 - Olivier Nakache, Eric Toledano): Een geheel verlamde aristocraat neemt een verzorger aan die afkomstig is uit de banlieue. Ondanks hun grote verschillen kan er toch een hechte vriendschap ontstaan.
- **Chasing mavericks** (2012 - Curtis Hansonen Michael Apted): Jay wordt op 8-jarige leeftijd van verdrinking gered door surfer Frosty. Dit is de start van zijn interesse in deze sport en een hechte vriendschap.
- **The beaver** (2011 - Jodie Foster): Nadat Walter wordt ontslaan en wordt afgewezen door zijn vrouw en zijn oudste zoon, vindt hij een handpop van een bever in een afval container. Deze bever zal Walter uit zijn depressie helpen.
- **Ordinary people** (1980 – Robert Redford): Na het overlijden van zijn broer, voelt Conrad zich depressief. Hij is er van overtuigd dat hij beter was gestorven, zijn broer, de publiekslieveling, was veel atletischer dan hij. (16+)
- **Klass** (2007 – Ilmar Raag): Wanneer Kaspar het wil opnemen voor Joosep tegen de pesters wordt ook hij een doelwit. Samen bedenken ze een rigoureuus plan om dit op te lossen. (16+)
- **J'ai tué ma mère** (2009 – Xavier Dolan): Hubert haat zijn moeder en vlucht weg, hij kan gelukkig terecht bij zijn vriend en leerkracht, maar ooit zal hij een confrontatie met zijn moeder moeten aangaan. (16+)
- **Slumdog millionaire** (2008 – Danny Boyle en Loveleen Tandan): Een jonge man uit de sloppenwijken neemt deel aan het TV-programma: 'Who wants to be a millionaire' en wint de hoofdprijs.
- **As good as it gets** (1997 – James L. Brooks): Een beroemde maar teruggetrokken roman schrijver leert ondanks zijn obsessieve-compulsieve stoornissen toch enkele vriendschappen te sluiten. 16+
- **An education** (2009 – Lone Scherfig): De 16-jarige Jenny geeft school op om met David (30 jaar) te trouwen. Wanneer deze relatie stuk loopt moet Jenny terug haar

leven opnemen en haar school afwerken.

- **Shine** (1996 – Scott Hicks): Deze autobiografische film gaat over David Helfgott die zowel bekend is voor zijn schizoaffectieve stoornis, als voor zijn pianospel.
- **A beautiful mind** (2001 – Ron Howard): Het leven van John Forbes Nash jr. wordt gevolgd. Hij was een wiskundige die aan schizofrenie leed. (16+)
- **About Schmidt** (2002 – Alexander Payne): Kort nadat Warren Schmidt op pensioen gaat overlijdt zijn vrouw. Wanneer zijn dochter aankondigt te gaan trouwen besluit hij er alles aan te doen om dit tegen te houden.
- **The diving Bell & the butterfly** (2007 – Julian Schnabel): Na een zware hersenbloeding lijdt Bauby aan het Locked-in-syndroom waarbij enkel zijn linker oog kon bewegen. Op die manier communiceerde hij en schreef zo zelfs een boek.
- **The blind side** (2009 – John Lee Hancock): Een American footballspeler blikt terug op zijn arme jeugd jaren, zijn jaren op school en bij zijn adoptie ouders.
- **Lars & the real girl** (2007 – Graig Gillespie): Sinds het overlijden van Lars' vader woont hij in de garage van zijn broer. Lars is goedaardig maar extreem mensen schuw. Hij bestelt een vrouwenpop en gaat deze als echt gaan beschouwen. (16+)
- **Nothing personal** (2009 – Urszula antoniak): De jonge rebel Anne wil ontsnappen aan haar verdreite. Nadat ze alles heeft weggegooid, kiest ze voor een leven als zwerver. Op een dag ontmoet ze de vijftiger Martin, die in een afgezonderd huisje woont. (18+)
- **My life without me** (2003 – Isabel Croixet): Een jonge moeder van twee kinderen krijgt te horen dat ze kanker heft en nog maar enkele maanden zal leven.
- **In America** (2002 – Jim Sheridan): Een familie verhuist naar New York City nadat hun 5jarige zoon is overleden aan een hersentumor. Elk gaan ze op hun manier om met het verlies en hun nieuwe leven. (16+)
- **Into the wild** (2007 – Sean Penn): Er staat Chris McCandless een mooie toekomst te wachten, hij studeert af met hoge punten en zijn ouders zijn bereid zijn studies aan Harvard te betalen. Toch beslist hij een andere weg op te gaan.
- **Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain** (2001 – Jean-Pierre Jeunet): De film beschrijft het sprookjesachtige en romantische verhaal van de jonge vrouw amélie die op een dag besluit dat ze met kleine dingen andere mensen gelukkig kan maken.
- **Aanrijding in Moskou** (2008 – Christophe Van Rompaey): Na een aanrijding tussen Matty en Johnny leren ze elkaar beter kennen.
- **The way back** (2013 - Nat Faxon and Jim Rash): Een aantal gevangenen weet tijdens de Tweede Wereldoorlog te ontsnappen uit een strafkamp in Siberië en begint aan een lange tocht naar de vrijheid.
- **Sprakeloos** (2017 - Hilde Van Mieghem): Het leven van de succesvolle schrijver Jan Meerman wordt ondersteboven gekeerd wanneer zijn moeder onverwachts een beroerte krijgt. Zijn flamboyante en levendige moeder verliest haar spraakvermogen. Haar spraak wordt herleid tot jammerlijke kreten en brabbeltaal. Jan worstelt in deze moeilijke periode met de deadline van zijn nieuwe roman. De confrontatie die Jan moet aangaan met zijn moeder dwingen hem om alles in vraag te stellen, ook zijn literaire prioriteiten.

2. KINDEREN

Sommige films voor volwassenen zijn ook geschikt voor kinderen, tenzij er een leeftijdsindicatie werd gegeven. Bekijk de films op voorhand en oordeel zelf of de film geschikt is voor je groep.

Hieronder geven we enkele suggesties van films die specifiek voor kinderen werden gemaakt.

- **Chicken run** (2000 - Peter Lord): In deze animatiefilm bedenken de kippen een plan om te ontsnappen nadat de kippenboeren beslisten om de kippen die niet voldoende eieren te leggen te straffen. De krijgen hiervoor steun van de stoere haan Rocky.

- **Antz** (1998 - Eric Darnell): Een animatiefilm over een mier die zich niet goed voelt in de grote groep, hij beslist om naar Insectopia te gaan. (12+)
- **Het zakmes** (1992 - Ben Sombogaart): Twee vrienden gaan terug op zoek naar elkaar, nadat één ervan verhuisde, omdat ze het zakmes nog moeten terug geven. Dit blijkt minder evident dan gedacht.
- **It's not me, I swear** (2008 - Philippe Falardeau): Léon groeit op in een gebroken gezin, wanneer zijn moeder beslist te verhuizen naar Griekenland, beslist Léon er alles aan te doen om geen pijn meer te voelen.
- **Happy feet** (2006 - George Miller, e.a.): Deze tekenfilm gaat over een pinguïn Mumble die niet kan zingen zoals alle andere pinguïns, maar wel een ander talent heeft.
- **Flipped** (2010 – Rob Reiner): Twee studenten hebben gevoelens voor elkaar ondanks het feit dat ze twee tegenovergestelden zijn.
- **Knetter** (2005 - Martin Koolhoven): De film vertelt het verhaal van Bonnie die er na het overlijden van haar oma alleen voor staat. Haar moeder lijdt aan manische depressie. Ze moet haar best doen om niet mee te moeten met de vrouw van Jeugdzorg, zeker als ze een olifant cadeau krijgt van haar moeder.
- **Streep wil racen** (2004 - Frederic du Chau): Streep, een jonge zebra, wordt achtergelaten door een rondreizend circus en geadopteerd door een lokale landbouwer. Als Streep de paardenrenbaan naast de boerderij ziet, wil hij niets liever dan mee rennen... (10+)
- **Inside Out** (2015 – Pete Docter): deze animatiefilm neemt je op een speelse manier mee naar de gevoelswereld van kinderen en jongeren.
- **Bleubird** (2004 – Mijke de Jong): Merel, een meisje dat goed haar best doet op school, wordt zomaar opeens gepest door haar medeleerlingen. Het gaat van kwaad naar erger en ze moet hiermee leren omgaan. Ze vertelt hier niets over tegen haar ouders en vindt troost bij haar gehandicapte broertje. (10+)