
COMMUNICATIETOOLKIT VOOR LOKALE PARTNERS

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2020

Achtergrond campagne

Tussen 1 en 10 oktober zetten we samen het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker. Dit jaar staan ontmoeting en verbinding centraal. Onder het motto '**Samen Veerkrachtig**' nodigen we iedereen uit om tijdens de 10-daagse een kleine of grote actie te organiseren voor inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen ... om veerkracht in de kijker te zetten. 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. Zit je er even door? Niet erg. Het kan heus geen kwaad om de boel even te laten waaien. Ook dat is een teken van veerkracht.

Dit jaar zetten we het project **Neem plaats op onze bank** in de kijker. Denk maar aan babbelbanken, gevelbanken, het project 'bankdirecteurs' of 'Bank-Contact'. Dergelijke projecten stimuleren ontmoetingen en verbinding tussen mensen onderling.

Ondersteunende materialen bij de campagne

1. [Inspiratiegids 'Neem plaats op onze bank'](#): inspirerende praktijkvoorbeelden om ontmoeting te faciliteren via een 'bank'.
2. [Inspiratiegids '10-daagse van de geestelijke gezondheid'](#): inspirerende kleine en grote acties voor inwoners, bezoekers, werknemers, leerlingen ... om veerkracht in de kijker te zetten. Naast bankenprojecten vind je hierin ook andere acties die ontmoeting gemakkelijker maken.

Enkele afspraken

1. We schrijven: 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.
2. We schrijven: Samen Veerkrachtig.
3. 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.
4. Voor sociale media gebruiken we in alle communicatie de basis-hashtag: #samenveerkrachtig.

Registreer je activiteiten

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. Deze website zal door alle Logo's, het Vlaams Instituut Gezond Leven en het Steunpunt Geestelijke Gezondheid gepromoot worden als the place to be voor de algemene bevolking om te weten te komen waar men activiteiten kan bijwonen in de regio.

Opgelet! Je kan het label 'samenveerkrachtig' pas toevoegen **nadat je je evenement hebt aangemaakt**. Nog even opfrissen met een voorbeeld hoe je het label toevoegt.



The screenshot shows the '10-daagse van de Geestelijke Gezondheid' entry in the 'Publicatie' tab. The 'Labels' field is active, showing a dropdown menu with the option 'samenveerkrachtig' highlighted in a red button.

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 confirmation message is displayed: 'Het label 'samenveerkrachtig' werd succesvol toegevoegd.'

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

Communicatiematerialen

1. Het logo 'SamenVeerkrachtig'

Het standaardlogo is 'Samen Veerkrachtig. Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober'. Download dit logo [hier](#) of vraag het op bij [jouw Logo](#).



2. E-mailbanner

Gebruik de e-mailbanner tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Zet op de e-mailbanner een hyperlink naar je lokale kalender of de kalender op www.samenveerkrachtig.be.

Vraag de e-mailbanner op bij [jouw Logo](#).



3. Perstekst voor wie aan de slag gaat met het project 'Neem plaats op onze bank'

[Naam gemeente] zet in op meer ontmoetingen tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Misschien zag je ze al in **[naam gemeente]**: onze nieuwe babbelbank **[of andere type bank]**. “Met deze actie willen we ontmoetingen en verbinding tussen onze inwoners bevorderen. Inzetten ook op het ‘wij-gevoel’, op verbondenheid. Mensen moeten uiteraard zelf verbinding maken. Maar je kunt hiervoor wél de juiste omstandigheden scheppen. Hoe? Door allerlei prettige ontmoetingsplekken te creëren, waar bewoners samen voor moeten zorgen bijvoorbeeld.”

zegt **[schepen of ambtenaar gemeente]**.

Het plaatsen van deze bank past binnen de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Die vindt plaats van 1 tot 10 oktober. Het thema van de 10-daagse is dit jaar opnieuw 'Samen Veerkrachtig'. Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht. Buurtbewoners die elkaar kennen, elkaar helpen en voor elkaar zorgen,

ervaren meer verbinding. En meer verbinding zorgt voor een grotere veerkracht en meer geluk.

"Veerkracht is meer dan ooit nodig. En dat is precies waar we ook willen op inzetten. Veerkracht is positief: het zorgt ervoor dat je mentaal sterker bent en beter om kan met de dagelijkse stress en emoties die op ons afkomen. Geestelijk gezond zijn belangt iedereen aan."

'Of het nu gaat over even niet goed in je vel zitten, of over psychische stoornissen, mensen durven er moeilijk over spreken. Dit heeft zeker te maken met het taboe op geestelijke gezondheid in het algemeen en psychische problemen in het bijzonder. Dit taboe beïnvloedt het leven van mensen met een psychische kwetsbaarheid en dat van hun naasten. Als samenleving moeten we ons hiervan bewust zijn. Daarom doen we ook met onze gemeente mee aan de 10-daagse. Op die manier kunnen we van onze gemeente een plek maken waar geestelijke gezondheid de aandacht krijgt die ze verdient. Er staan heel wat activiteiten, workshops en voordrachten op het programma", zegt [schep en of ambtenaar gemeente].

Voeg je kalender in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

Test je veerkracht

Wil je testen hoe je veerkracht nu is, surf dan naar www.fitinjehoofd.be en ga naar mijn veerkracht. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Daarna krijg je oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

4. Algemene perstekst

[Naam gemeente] zet in op meer veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Van 1 tot 10 oktober zetten we [naam gemeente] op zijn kop tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende 10 dagen vestigen we de aandacht op het belang van veerkracht, de mate waarin we kunnen omgaan met stress, belangrijke gebeurtenissen maar ook tegenslag in het leven.

'Veerkracht is meer dan ooit nodig en dat is precies waar we willen op inzetten. Veerkracht is positief, het zorgt ervoor dat je mentaal sterker staat en beter om kan met de dagelijkse stress en emoties die op ons afkomen. Zo kan veerkracht je beschermen tegen psychische problemen. Geestelijk gezond zijn belangt iedereen aan.'

Het thema van de 10-daagse is dit jaar opnieuw 'Samen Veerkrachtig': Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht. Ook [naam gemeente] beslist om haar schouders onder het initiatief te zetten.

'Of het nu gaat over even niet goed in je vel zitten, of over psychische stoornissen, mensen durven er moeilijk over spreken. Dit heeft zeker te maken met het taboe op geestelijke gezondheid in het algemeen en psychische problemen in het bijzonder. Dit taboe beïnvloedt het leven van mensen met

een psychische kwetsbaarheid en dat van hun naasten. Als samenleving moeten we ons hiervan bewust zijn. Daarom doen we ook met onze gemeente mee aan de 10-daagse. Op die manier kunnen we van onze gemeente een plek maken waar geestelijke gezondheid de aandacht krijgt die ze verdient. Er staan heel wat activiteiten, workshops en voordrachten op het programma', zegt [schep en of ambtenaar gemeente].

Voeg je kalender in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

Test je veerkracht

Wil je testen hoe je veerkracht nu is, surf dan naar www.fitinjehoofd.be en ga naar mijn veerkracht. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Daarna krijg je oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

5. Redactioneel artikel (langen kort) voor infomagazine

Lange versie:

Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid

Van 1 tot 10 oktober vindt de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid plaats. Gedurende tien dagen zetten we samen in op het verhogen van onze veerkracht. Want veerkracht is meer dan ooit overal nodig.

Wat is 'veerkracht'?

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Er komt dagelijks heel wat emotie op ons af. En dat kan veel van je vragen. Hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Dat ligt o.a. aan je veerkracht. Jouw veerkracht bepaalt voor een stuk hoe jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag.

Veerkracht kan je trainen

Veerkracht kan schommelen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Een lage veerkracht betekent niet dat je hulpeloos bent. Zoals je een spier traint, kan je ook je veerkracht trainen. Jouw veerkracht kan je zo beschermen tegen psychische problemen.

Hoe veerkrachtig ben jij?

Je mate van veerkracht wordt voor een groot deel bepaald door jouw vaardigheden om met problemen en stress om te gaan. En dat kan je leren. Wil jij je veerkracht versterken? Test dan eerst je huidige veerkrachtniveau. Surf naar www.fitinjehoofd.be en ga naar mijn veerkracht. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Nadien krijg je oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

Veerkrachtig [naam gemeente]

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid zetten we veerkracht in de kijker. Van 1 tot 10

oktober vinden er heel wat acties onder de noemer 'Samen Veerkrachtig' plaats. Ook in [naam gemeente] doen we mee!

Voeg je kalender in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

Korte versie:

Op 10 oktober wordt geestelijke gezondheid wereldwijd in de kijker gezet. In Vlaanderen gaan we een stapje verder en houden we een 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Onder het motto 'Samen Veerkrachtig' zetten wij van 1 tot en met 10 oktober in op dit levensbelangrijke thema.

Kleine en grote uitdagingen, simpele en zware beslissingen, gemakkelijke en moeilijke keuzes ... iedereen krijgt er mee te maken. Maar wat voor de ene simpel of gemakkelijk is, is voor de andere zwaar en moeilijk. Hoe je omgaat met dit alles, hangt deels af van je veerkracht. Meer veerkracht helpt je om minder snel de moed te laten zakken en door te zetten.

Het goede nieuws? Veerkracht kan je trainen! Want je veerkracht hangt voor een groot deel af van je vaardigheden om met problemen en stress om te gaan. En die kan je oefenen! Zo kan je leren hoe je met een negatieve gebeurtenis toch positief kan omgaan of hoe je je goed gevoel kan beschermen.

Hoe? Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid gaan we samen voor een veerkrachtig [naam gemeente]! Van 1 tot 10 oktober maken we geestelijke gezondheid meer bespreekbaar, bundelen we onze krachten en delen we tips en oefeningen om je veerkracht te versterken.

Wil je nu al aan de slag? Geef je veerkracht dan een boost met de oefeningen op www.fitinjehoofd.be. Voeg je kalender in of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

6. Aankondiging op website

Van 1 tot 10 oktober zetten we [naam gemeente of regio] op zijn kop tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende 10 dagen vestigen we de aandacht op het belang van veerkracht, de mate waarin we kunnen omgaan met stress, belangrijke gebeurtenissen, maar ook tegenslag in het leven. Neem deel aan onze boeiende activiteiten.

Maak een link met je kalender of vermeld de link naar www.samenveerkrachtig.be.

7. Berichten voor sociale media

Hieronder enkele voorbeeldberichten om te gebruiken op sociale media. Maak gebruik van de afbeelding en de link. Gebruik ook telkens de hashtag #samenveerkrachtig.

1 oktober

Boost je veerkracht van 1 tot 10 oktober. Dit jaar willen we het “wij-gevoel” versterken. Buurtbewoners die elkaar kennen, helpen en voor elkaar zorgen zijn immers gelukkiger en veerkrachtiger. Doe jij mee? Kijk op www.samenveerkrachtig.be voor alle activiteiten in jouw buurt! #samenveerkrachtig



2 oktober

Wist je dat sociaal contact je gezonder maakt? Met wie zet jij je vandaag even op een bankje voor een babbel? #samenveerkrachtig



3 oktober

Hoe zorg jij voor een sterker “wij-gevoel”? Bij jou in de straat of op het werk al een babbelbank gespot? Deel zeker je foto's met #samenveerkrachtig.



4 oktober

Vandaag zijn de we vierde dag van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Herken jij de 4 signalen van iemand met wie het niet goed? En hoe ga je het gesprek dan aan? Surf naar de www.4voor12.be voor tips voor die broodnodige babbel.

#4voor12 #samenveerkrachtig



5 oktober

Wie is jouw Warme William? Een Warme William is iemand die naar je luistert en voor je klaar staat.

Ontdek heel wat luistertips op <https://www.warmewilliam.be> #warmewilliam #samenveerkrachtig

<https://www.youtube.com/watch?v=0D6r2ilJ3Kw>

6 oktober

Sociaal contact versterkt je veerkracht. Benieuwd welke 9 andere stappen je op weg zetten naar een gezonder en gelukkiger leven? Ga naar www.fitinjehoofd.be. #samenveerkrachtig



7 oktober

Het zit soms in de kleine dingen. Welk liedje geeft jou een instant 'feel good'-gevoel? #samenveerkrachtig
<https://youtu.be/QHiFEX3TLu8>

8 oktober

Laten we tijdens de 10-daagse allemaal verbinding met elkaar zoeken. Nodig bijvoorbeeld eens een oudere uit.
<https://www.seniorennet.be/redactie/artikel/111/we-zijn-niet-enkel-met-kerstmis-eenzaam>

9 oktober

Het thema van deze 10-daagse is Samen Veerkrachtig. We willen dus niet alleen werken aan onze mentale gezondheid maar willen dat vooral samen doen. Er voor elkaar zijn is ontzettend belangrijk. Sla eens een praatje met je burens of bel die vriend die je al lang niet meer gezien hebt.

+ Affiche met gespreksstarter (nog te maken)

10 oktober

Vandaag sluiten we de 10-daagse af. Welke tip heeft jou dat extra zetje gegeven om eens een praatje te slaan?

Heb je deelgenomen aan een activiteit die je veerkracht een boost heeft gegeven? Laat het ons weten 📌.
#samenveerkrachtig

