02/04/2020

**Warme William**

Een Warme William is iemand die écht naar je luistert: een vriend(in), een ouder, een leerkracht,... Het is iemand die je uitnodigt om te vertellen wat er scheelt. Want iedereen zit wel eens wat minder goed in zijn vel. En dan is het fijn dat er een Warme William voor je klaarstaat. Een persoon die je kan vertrouwen. Iemand op wie je kan bouwen. En ja, ook jij kan zo een Warme William zijn.

​Warme William is een initiatief van het Fonds GavoorGeluk en zet in op het versterken van de veerkracht en het mentaal welzijn bij kinderen en jongeren van 0 tot 24 jaar.

1 op de 2 jongeren heeft zich de afgelopen twee weken niet goed in zijn vel gevoeld. Voor velen van ons is het zeer moeilijk om te praten als je je eenzaam, angstig of verdrietig voelt.

Daar wil Warme William iets aan doen. Onderzoek toont aan dat praten helpt om je terug beter te voelen. Maar dat kan je pas doen als je het gevoel krijgt dat je je kwetsbaar kan en mag opstellen. Als je je veilig voelt bij je gesprekspartner. Iemand die je dat gevoel geeft is een Warme William. Jouw Warme William luistert écht naar je. Maar hoe kan jij zo een Warme William zijn voor je vriend of vriendin? Met deze tips maak jij een wereld van verschil:

1. Vraag hoe het echt gaat.
2. Laat weten dat je er bent voor je vriend(in).
3. Laat de ander uitspreken.
4. Vel geen oordeel.
5. Let goed op je lichaamstaal.
6. Erken het probleem van de ander en minimaliseer niet.
7. Laat weten dat het oké is om je eens slecht te voelen.
8. Wees te vertrouwen.
9. Begin niet over je eigen problemen als vergelijking.
10. Het is oké als je niet zo goed weet wat je moet zeggen.
11. Vraag eens wat je kan doen om te helpen.
12. Zoek samen hulp als het nodig is.

Meer informatie over het project Warme William kan je vinden op <https://www.warmewilliam.be/>

Wil je met jouw organisatie ook een project organiseren rond geestelijke gezondheid? Contacteer de verantwoordelijke van jouw regio:

**Aalst en Dendermonde**: Catherine De Koker | catherine.dekoker@logodender.be
**Berlare, Zele, Buggenhout en Lebbeke**: Evelien Muylaert | evelien.muylaert@logodender.be
**Lede, Erpe-Mere, Haaltert en Denderleeuw**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be
**Ninove en Geraardsbergen**: Marthe Gysels | marthe.gysels@logodender.be

*"Logo Dender vzw is een neutrale netwerkorganisatie die samen met haar lokale partners inzet op gezondheid. Met onze vakkennis, gedrevenheid en talent voor samenwerking streven we ernaar om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen en het thema 'Gezondheid en milieu' te realiseren in ons werkingsgebied. Dit doen we door te sensibiliseren, informeren, ondersteunen bij het opzetten van een gezondheidsbeleid en noden te signaleren aan relevante overheden."*