Hoe mentaal fit bent u?

Doe de test op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be/)

*Misschien moeilijk te beantwoorden. In tegenstelling tot een verkoudheid, een griepje of buikpijn, is geestelijk gezond zijn niet altijd even gemakkelijk te omschrijven. Wie zich goed in z’n vel voelt, heeft overwegend positieve gevoelens. Ook de contacten met familie en vrienden zitten wel snor.*

*Maar soms overwegen negatieve gevoelens en lijkt er geen eind aan te komen. U bent angstig, voelt zich verdrietig en futloos. Alles wijst op een mentale dip of erger. Zoek hiervoor hulp. Het heeft niets te maken met zwakheid.*

**10 tips voor een mentaal fitte geest**

Geen wondermiddeltjes of toverformules maar enkele concrete stappen om uw eigen geestelijke gezondheid te versterken. Op de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be/) vindt u 10 stappen en oefeningen om u op weg te helpen.

* [Vind jezelf oké](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12642)
* [Praat erover](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12626)
* [Beweeg](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12628)
* [Probeer iets nieuws](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12056)
* [Reken op vrienden](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12630)
* [Durf nee zeggen](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12632)
* [Ga ervoor](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12634)
* [Durf hulp vragen](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12636)
* [Gun jezelf rust](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12638)
* [Je hoofd boven water](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12640)

Kies de stap die bij u past want voor iedereen is dat anders. De een maakt immers gemakkelijk vrienden, de ander heeft geen moeite met neen zeggen. Maar ieder van ons kan iets opsteken van de stappen.

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."*

Meer info op [www.logodender.be](http://www.logodender.be)