Persbericht (voor lokale besturen om uit te sturen naar pers)

**Communicatietoolkit**

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
1 tot 10 oktober 2017 *Persbericht*

**Gemeente X zet in op meer veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

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

Lynn Weyns, coördinator van de actieweek bij Logo Kempen: *‘Veerkracht is meer dan ooit nodig en dat is precies waar we willen op inzetten. Veerkracht is positief, het zorgt ervoor dat je mentaal sterk bent 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 dus iedereen aan.’*

Op 10 oktober is het ieder jaar ‘Werelddag Geestelijke Gezondheid’. In Vlaanderen alleen werden vorig jaar 325 acties in 95 verschillende steden geregistreerd. Het thema van de 10-daagse is dit jaar opnieuw [‘Samen veerkrachtig’](http://www.samenveerkrachtig.be): Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht. Ook gemeente x besliste om haar schouders onder het initiatief te zetten.

Contactpersoon gemeente X: *‘Eén op drie Vlamingen kampt met psychische problemen volgens de Gezondheidsenquête van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe. Daarom willen we ook in onze gemeente het grote publiek aanspreken en oproepen tot het versterken van hun veerkracht. Heel wat activiteiten, workshops en voordrachten staan op het programma.’*

**Naar meer veerkracht: praat erover**

Het is niet gemakkelijk om je mentale balans in evenwicht te houden. Toch kan je veerkracht trainen en versterken. De Kempense actieweek focust dit jaar op één van de tien stappen naar meer veerkracht: PRAAT EROVER. In je hoofd kan een mug een olifant baren. Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust. Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je hierbij helpen. Op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) ontdek je de andere 9 stappen voor meer veerkracht.

Wil je testen hoe je veerkracht nu is, surf dan naar [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en ga naar mijn veerkracht. Op basis van jouw score krijg je info en advies op maat. Nadien krijg je toegang tot oefeningen en tips die je helpen om positief in het leven te staan.

**Button zegt hoe jij je voelt vandaag (aanvulling voor gemeenten met een gevoelsstand)**

Gemeente X installeert tijdens de 10-daagse een heuse gevoelsstand. De eye-catcher moet het grote publiek bewust maken van het belang van veerkracht. Hoe vaak krijgen we niet de vraag ‘Hoe is’t?’. En hoe vaak maken we ons uit de voeten met het antwoord ‘Goed’. Gevoelens kunnen je overweldigen, opdringen, je uit je concentratie halen of je rust verstoren. Maar hoe voel je je echt vandaag? Misschien wel een beetje gestrest, bang, enthousiast of trots? De gevoelsstand presenteert een variëteit van fel gekleurde buttons die elk een gevoel vertellen. Passanten kiezen een button en spelden hem op. Laat zien aan de mensen hoe je je voelt vandaag en praat erover.

Zichtbaar voor iedereen creëert de actie een open dialoog, motiveert het letterlijk om een gesprek aan te gaan. Ook mensen die geen button kiezen zullen ongetwijfeld geïnspireerd worden door het idee.

Kom naar de gevoelsstand van 1 tot 10 oktober en laat zien hoe jij je voelt!

Data en locaties

**Doe mee tijdens de 10-daagse**

Versterk je veerkracht en doe mee of schrijf je in voor één van de activiteiten tijdens de 10-daagse.

Aanvulling activiteiten gemeente

Kijk voor alle acties in de Kempen op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be).

**Nota: Wat is ‘veer-kracht’?**

In ons leven maken we heel wat uitdagingen en momenten van grote emotie mee. Veel van die momenten komen we goed te boven. Van andere kunnen we soms behoorlijk van de kaart zijn. Net dan kan onze mentale veerkracht goed van pas komen. Dit is het vermogen om terug recht te veren en er misschien zelfs sterker uit te komen.

Je maakt bijvoorbeeld iets ingrijpends mee, zoals een huwelijk, een overlijden of een geboorte. Heb je stress omdat de werkdruk te hoog is, je agenda veel te vol staat of plan je een verhuis. In elke situatie voel je eerst spanning, maar na verloop van tijd voel je je steeds beter tot je je weer de oude voelt. Je veert als het ware een beetje mee met het leven en groeit erdoor.

Veerkracht betekent niet dat je altijd sterk moet zijn. Je mag je gerust verdrietig of beroerd voelen als er iets naars gebeurt. Dat is normaal. Veerkracht is niet hetzelfde als onkwetsbaar zijn. Je emoties durven onder ogen zien en ze aanvaarden hoort ook bij een veerkrachtige reactie. Gun jezelf de tijd om terug te veren.

[www.samenveerkrachtig.be](file:///C%3A%5CUsers%5Clynn%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CT5YSR6VK%5Cwww.samenveerkrachtig.be)

**Voor meer informatie**

* Lynn Weyns (Coördinator 10-daagse Logo Kempen) - lynn@logokempen.be - 014 44 08 34
* Evy Bens (Communicatie medewerker) - evy@logokempen.be - 014 44 08 34

**Over Logo Kempen**

Logo Kempen is één van de 15 Logo’s in Vlaanderen en Brussel. In opdracht van de Vlaamse overheid werkt het Logo mee aan de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen op lokaal niveau: minder rokers, drug- en alcoholgebruikers, meer mensen in beweging en met een gezond gewicht, meer veerkrachtige mensen… Dat doen we door lokale krachten te bundelen en te coördineren. We motiveren, ondersteunen, begeleiden en brengen de partners uit ons netwerk samen. Zo werken we aan een onderbouwd gezondheidsbeleid en meer gezondheidswinst.

[www.logokempen.be](file:///C%3A%5CUsers%5Clynn%5CAppData%5CLocal%5CMicrosoft%5CWindows%5CINetCache%5CContent.Outlook%5CT5YSR6VK%5Cwww.logokempen.be)