Tekst website

**Communicatietoolkit**

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

**‘Praat erover’ tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid**

Van 1 tot 10 oktober zetten we samen in op het verhogen van onze veerkracht. Want veerkracht is meer dan ooit overal nodig. Eén op drie Vlamingen kampt met psychische problemen, blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe.

Jouw mate van veerkracht bepaalt in hoeverre jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag in het leven. Je kan je beschermen tegen psychische problemen door je veerkracht te trainen. De 10-daagse focust 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.

In de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid worden er heel wat ‘Praat erover’ acties in de Kempen georganiseerd. Ook in gemeente X doen we mee! Kijk voor een actie in je buurt op [www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be).