Lang artikel infomagazines (2000 tekens incl spaties)

**Communicatietoolkit**

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
1 tot 10 oktober *Redactionele artikelen voor infomagazines*

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

Van 1 tot 10 oktober organiseren we in heel Vlaanderen de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende 10 dagenzetten 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, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe.

**Wat is ‘veer-kracht’?**

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 aan je veerkracht. Jouw veerkracht bepaalt in hoeverre jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag.

**Veerkracht kan je trainen**

Veerkracht kan van moment tot moment verschillen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Een lage veerkracht betekent niet dat je er niets aan kan doen. 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 vaardigheden voor meer veerkracht leren, dan is de eerste stap testen hoe je veerkracht nu is. Surf naar [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en ga naar [mijn veerkracht](https://www.fitinjehoofd.be/login). 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.

**De Kempen praat erover!**

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2017 in de Kempen zetten we 1 van de 10 stappen naar meer veerkracht centraal: 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).

Kort artikel infomagazines (1000 tekens incl spaties)

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

Van 1 tot 10 oktober organiseren we in de hele Kempen de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid. Gedurende 10 dagenzetten 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, zo blijkt uit de Gezondheidsenquête van 2013 (WIV). En dat aantal neemt alleen maar toe.

Het leven zit vol uitdagingen en momenten van grote emotie. Jouw mate van veerkracht bepaalt in hoeverre jij je kan aanpassen aan stress en tegenslag. Veerkracht kan je trainen en je beschermen tegen psychische problemen.

**De Kempen praat erover!**

Tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid 2016 zetten we 1 stap van de 10 stappen naar meer veerkracht centraal: 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).