Berichten sociale media

**Communicatietoolkit**

10-daagse van de Geestelijke Gezondheid
1 tot 10 oktober *Sociale media*

* **Vooraankondiging**

Algemeen Fit in je hoofd: Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober. Want veerkracht is meer dan ooit nodig en kan je beschermen tegen psychische problemen. Train je veerkracht met de [10 stappen van Fit in je Hoofd](http://www.fitinjehoofd.be).

Vooraankondiging acties: Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober. Want veerkracht is meer dan ooit nodig en kan je beschermen tegen psychische problemen. Train je veerkracht en schrijf je in voor een actie in je buurt (link website gemeente). www.fitinjehoofd.be

* **Tijdens de week**

Algemeen Fit in je hoofd: Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 1 tot 10 oktober. Want veerkracht is meer dan ooit nodig en kan je beschermen tegen psychische problemen. Train je veerkracht met de [10 stappen van Fit in je Hoofd](http://www.fitinjehoofd.be).

Acties in de kijker: Versterk je veerkracht tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid van 10 tot 16 oktober. Want veerkracht is meer dan ooit nodig en kan je beschermen tegen psychische problemen. Train je veerkracht tijdens één van de ‘Praat erover’ acties. Link website gemeente en www.fitinjehoofd.be

Praat erover: Versterk je veerkracht en 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 gesprekspartner kan je hierbij helpen. www.fitinjehoofd.be

Gevoelsstand bericht:Hoe is’t? Een beetje gestrest, bang, enthousiast of trots? Kom vandaag naar de gevoelsstand (locatie), kies een button en speld hem op. Laat zien aan de mensen hoe jij je voelt vandaag. Praat erover.