



Werelddag Geestelijke Gezondheid  
Samen veerkrachtig

## Persbericht 'Werelddag Geestelijke Gezondheid – 10 oktober 2016'

Geachte,

**Op 10 oktober, werelddag van de geestelijke gezondheid, willen we iedereen in Vlaanderen wijzen op de "hoofd-zaak": 'Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht'.**

Eén op drie mensen krijgt vroeg of laat af te rekenen met min of meer ernstige psychische problemen. En de laatste berichten wijzen er op dat dit aantal alleen maar toeneemt. Maar we kunnen iets doen: **ONZE STEUN KAN HEN HELPEN!**

In 2015 werden de eerste stappen gezet naar een Vlaamse werelddag van de geestelijke gezondheid. En dit met succes! Zo werden in Vlaanderen 246 acties in 85 verschillende steden geregistreerd. Voor de werelddag van 2016 werd beslist om opnieuw onze Vlaamse schouders onder deze dag te zetten. Ook dit jaar is het thema 'Samen veerkrachtig'.



### **THEMA**

De wereldgezondheidsorganisatie (WHO) zegt "There is no health without mental health" ("geen gezondheid zonder geestelijke gezondheid"). Je psychisch goed voelen heeft namelijk gevolgen op alle levensdomeinen. Zo zal je beter om kunnen gaan met dagelijkse stress en levensgebeurtenissen. Je zal productiever en vruchtbaarder werken en je zelf ook beter ontplooien. Het is dus heel belangrijk om voldoende aandacht te geven aan de positieve geestelijke gezondheid en aan de veerkracht van mensen.

### Veerkracht

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 het overlijden van een naaste, een scheiding of ontslag. Of je hebt stress omdat de werkdruk te hoog is, of je agenda veel te vol staat. In zo'n situatie voel je eerst spanning, verdriet of boosheid, 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 echter niet dat je altijd maar sterk hoeft te 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.

Soms is het niet gemakkelijk om je mentale balans in evenwicht te houden. Uit de gezondheidsenquête van 2013 blijkt dat één derde van de volwassen bevolking (32%) psychische problemen heeft. **Veerkracht kan een bescherming zijn tegen psychische problemen.** En we hebben goed nieuws! Veerkracht is niet iets dat we wel of niet hebben. We kunnen onze mentale veerkracht trainen. En daarbij kunnen anderen een grote rol spelen.

### Samen

We komen constant in contact met andere mensen, hoe dicht of hoe ver ze ook van je staan. Jij kan dus ook heel wat voor anderen betekenen. Zo kan je een luisterend oor bieden of een duwtje in de rug geven, waardoor je moed geeft om door te gaan. Immers, kwaliteiten die we aan 'veerkrachtige personen' toeschrijven, zijn gelinkt aan ondersteunende relaties met o.a. familieleden, vrienden, collega's en burens die begrip, betrokkenheid en steun bieden. Kortom, **sociale veerkracht helpt de individuele veerkracht.**

### **ACTIES**

In het teken van de werelddag geestelijke gezondheid worden er heel wat acties georganiseerd:

#### Database

Diverse Vlaamse organisaties (organisaties binnen en rond de zorg, steden en gemeenten, scholen, jobcentra, sportorganisaties, ...) sparen rond 10 oktober tijd noch middelen om te sensibiliseren over het belang van het thema 'samen veerkrachtig'. Wij verwachten een boeiend en uiterst gevarieerd aanbod (lezingen, workshops, getuigenissen, infostands, Levende Bibliotheken, films, wandelingen, goed-gevoel-muren, yoga-, Fit in je Hoofd- en mindfulness-sessies, picknicks, theater- en muziekvoorstellingen, beeldende kunst, ...) die mensen duidelijk wil maken dat geestelijke gezondheid een 'hoofdzaak' is. Het (voorlopige) overzicht van alle acties kan je terugvinden op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

#### Postkaarten

Laat mensen met psychische problemen voelen dat je er bent. Want, hoe klein je inbreng voor anderen ook is, samen sta je sterker en **samen springen we zelfs verder!** In dit kader ontwikkelden wij een postkaartencampagne. Ken je iemand die een kaartje verdient of een steuntje in de rug kan gebruiken? Dan bieden wij jullie hier de mogelijkheid toe. Via onze postkaarten kan je mensen een kaartje sturen met de boodschap 'Jij bent ok!' en 'Ik ben er voor jou!'. Deze kaarten kan je bestellen via [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

#### Ambassadeurs

Psychische gezondheid en veerkracht bevindt zich over alle sectoren heen. Daarom gingen we op zoek naar 10 ambassadeurs uit 10 verschillende sectoren (mantelzorgers, sportverenigingen, werkgevers, ziekenhuizen, woonzorgcentra, scholen, steden en gemeenten, jeugd, landbouwverenigingen en zorgbedrijven). Zij geven via een filmpje aan waarom ze 'samen veerkrachtig' belangrijk vinden en hoe zij dit helpen ondersteunen.

#### Thunderclap

Om onze campagne en slogan rond de werelddag geestelijke gezondheid duidelijk te maken, laten we op 10 oktober om 10 na 10 een "**donderslag**" weerklinken. Iedereen die zich hiervoor inschrijft zal, via

Thunderclap, het volgende bericht ontvangen op Twitter, Facebook of Tumblr: 'Zorg voor elkaar, zorg voor veerkracht!'

### **OPROEP**

Organiseer met je vereniging, je gemeente, je voorziening, je collega's, je buurt, je klas, je ploeg, je groep, ... een actie die bij het thema aansluit en laat het ons weten via onze database op [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be). We zetten je actie in beeld, via een overzicht op onze website. Samen kunnen we een succes van deze dag maken!

### **PARTNERS**

Onder het thema "Samen veerkrachtig" werken ook dit jaar verschillende Vlaamse organisaties en initiatieven samen om mentale veerkracht te bevorderen. Dit zijn de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGGG), Te Gek!?, OPGanG, Zorgnet-Icuro, de Federatie van Diensten Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG), VIGEZ, de Vlaamse Vereniging voor Klinisch Psychologen (VVKP), de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (VVP) en vele andere. Wij organiseren op elke Werelddag van de Geestelijke Gezondheid, op 10 oktober, de campagne Hoofdzaak 10-10.

Namens "Samen Veerkrachtig"

Bijkomende informatie en Contactgegevens coördinator:

Website: [www.samenveerkrachtig.be](http://www.samenveerkrachtig.be)

E-mail: [werelddag@vvgg.be](mailto:werelddag@vvgg.be)

Telefoon (Marlien): 09 221 44 34