

logo

ANT ME KEM

GEZONDHEID
TROEF

Vlaamse logo's in een notendop

- Logo = Lokaal gezondheidsoverleg
- Onze opdracht: Mee instaan voor de realisatie van het Vlaams preventief gezondheidsbeleid

www.vlaamse-logos.be

Apps Bookmarks Sharepoint Logo Kempen FB Home - Hulpkompas Logo Kempen

logo VL GEZONDHEID TROEF

Diensten Webshop Vacatures Over Logo Contact

Kies jouw Logo

Vlaamse Logo's Gezondheid troef!

Totaal aanbod In de gemeente Op school Op het werk In de zorg

Kies je sector en/of thema

Voeding en beweging Gezondheid en milieu Valpreventie Vaccinaties Geestelijke gezondheid Bevolkingsonderzoeken Tabak, alcohol en andere drugs Andere thema's

VLAAMSE OVERHEID, AGENTSCHAP
ZORG EN GEZONDHEID

OPDRACHTGEVER

BEPAALT DE DOELSTELLINGEN

PARTNERORGANISATIES

DESKUNDIGEN

ONTWIKKELEN STRATEGIEËN EN METHODIEKEN

LOGO'S

REGIONALE VERSPREIDERS

MOBILISEREN EN COACHEN HUN NETWERK

ORGANISATIES MET TERREINWERKING

UITVOERDERS

VOEREN UIT OF ADVISEREN EN COACHEN BIJ DE UITVOERING



Bv Vigez, Vlesp

Logo's

Bv CGG 's



**Met de ‘Fit in je hoofd Carrousel’
samen op weg naar een geestelijk
gezonde gemeente**

Waarom een geestelijk gezonde gemeente?



België zit met drie
zelfdodingen per dag in de
top drie van Europa.
West-Vlaanderen scoort
het hoogst van alle
Vlaamse provincies



Wat is geestelijk gezond?

- Wie zich mentaal goed voelt kan zijn talenten ontplooiën, gaat beter om met dagelijkse stress en belangrijke levensgebeurtenissen, en draagt meer bij aan de gemeenschap (WHO)
- Hangt nauw samen met veerkracht



Wat is de Fit in je hoofd Carroussel?



Methodiek om laagdrempelige acties op te zetten rond de 10 stappen van Fit in je hoofd



Wat is Fit in je hoofd?

- Voor? 16+
- Wat? 10 stappen voor een betere geestelijke gezondheid
- www.fitinjehoofd.be:
 - Zelfbeoordelingstest
 - Suicidealarm
 - Oefeningen
 - Dagboek
 - Advies



Wat is Fit in je hoofd?

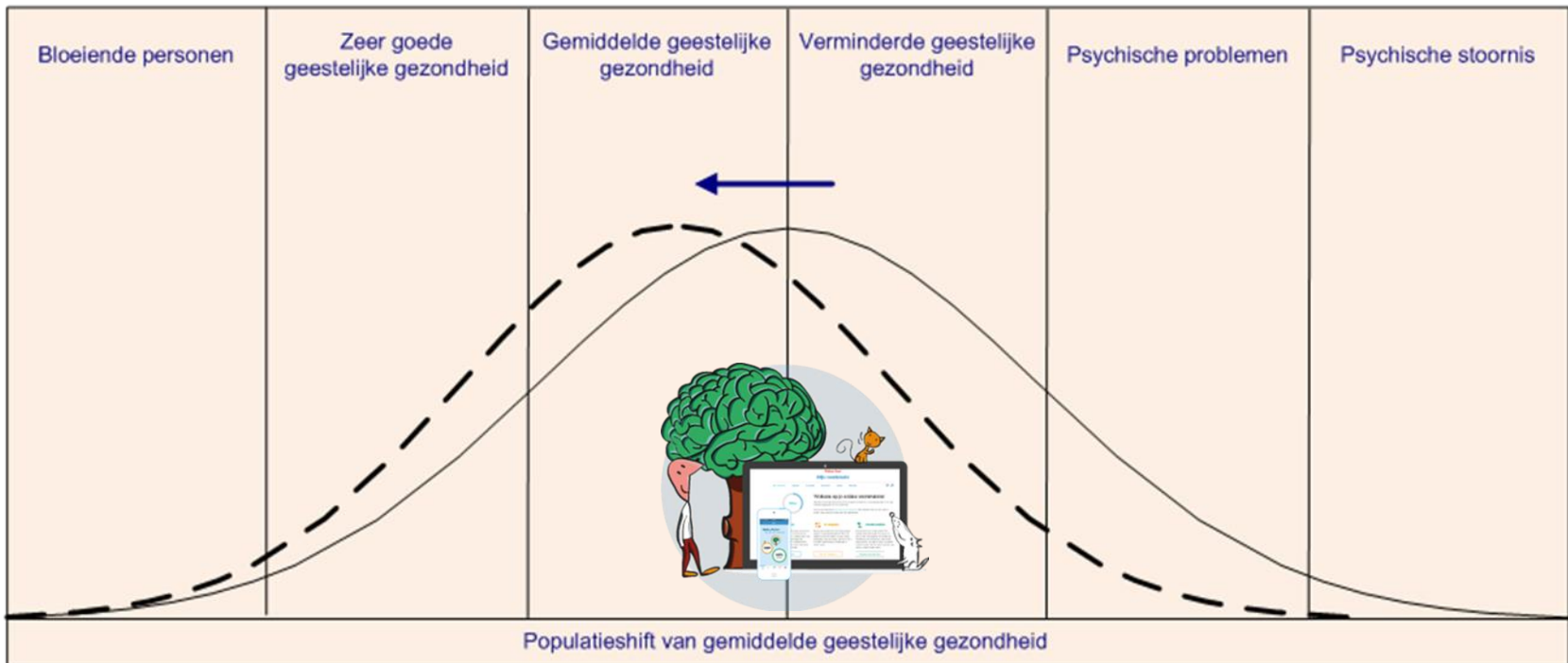
The infographic is titled "De 10 stappen van Fit in je Hoofd" (The 10 steps of Fit in your Head). It features ten numbered steps, each with a small illustration and a text box below it. The steps are:

1. Vind jezelf oké (Find yourself okay)
2. Praat erover (Talk about it)
3. Beweeg (Move)
4. Probeer iets nieuws uit (Try something new)
5. Reken op je vrienden (Count on your friends)
6. Durf nee te zeggen (Dare to say no)
7. Ga ervoor (Go for it)
8. Durf hulp te vragen (Dare to ask for help)
9. Gun jezelf rust (Give yourself rest)
10. Hou je hoofd boven water (Keep your head above water)

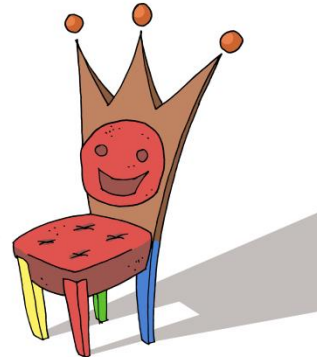
At the bottom of the infographic, there is a blue banner with the text "Versterk jouw veerkracht." (Strengthen your resilience.) and the website "www.fitinjehoofd.be". To the right of the text is a circular logo for "DE APP" (The App) with "GEZONDHEID" (Health) written around it.



Wat is Fit in je hoofd?



Wat is Fit in je hoofd?



Wat is Fit in je hoofd?



Wat is Fit in je hoofd?

VOLWASSENEN (20-60j)

ONTWIKKEL TAKEN:

- Zinvol leven uitbouwen
- Productiviteit
- Stabiliteit

- **Positieve ervaringen kindertijd**
- **Stabiele, ondersteunende partnerrelatie**

Sociale steun
Goede sociale dienstverlening
Sociale verdraagzaamheid
Sociale participatie
Positieve Interpersoonlijke interactie

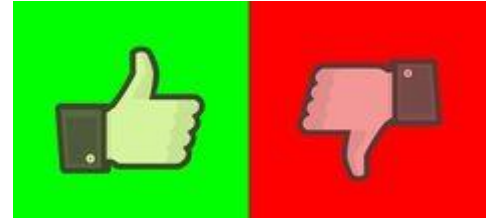
Actieve leefstijl, gezonde voe, beperkt middelengebruik
Self-efficacy, self-agency
Voldoende opleiding
Voldoening gevend job
Zinvolle VT besteding



- **Doelstelling:** “Tegen het jaar 2020 een daling van het aantal zelfdodingen met 20% ten opzichte van het jaar 2000 realiseren”
- **5 strategieën:**
 - Geestelijke gezondheidsbevordering met betrekking tot individu en maatschappij
 - Suicidepreventie door laagdrempelige telefonische en online hulp
 - Bevorderen van deskundigheid en netwerkvorming bij intermediairs
 - Strategieën voor specifieke risicogroepen
 - De ontwikkeling en implementatie van aanbevelingen en hulpmiddelen voor de preventie van suicide

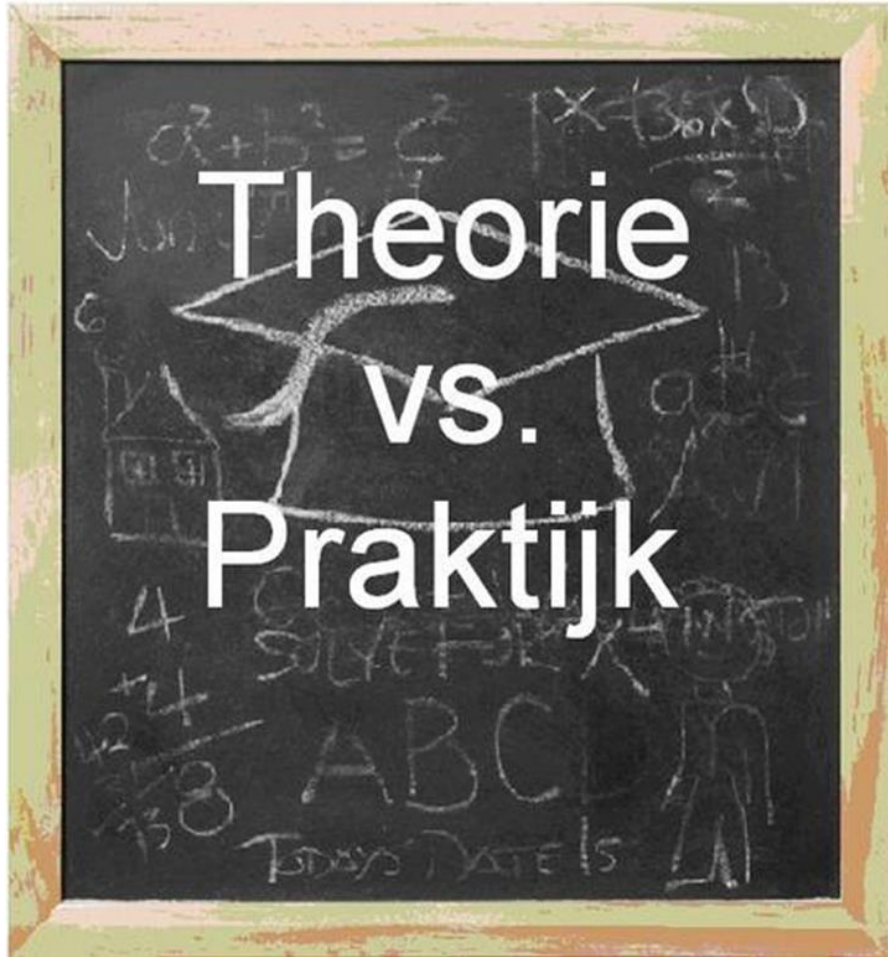


Wat denken jullie?



- Ik kom elke dag in aanraking met geestelijke gezondheid?
- Werken aan veerkracht vraagt altijd inspanningen?





Hoe beginnen we er aan?

- Versterken van individuele veerkracht

www.fitinjehoofd.be

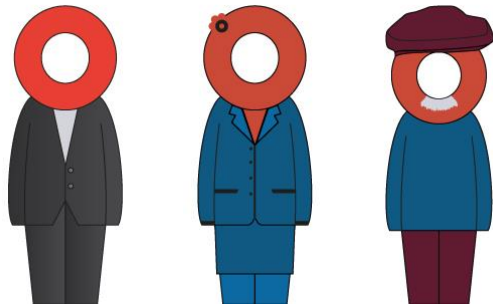


- Versterken van beschermende factoren
= zaak van de samenleving



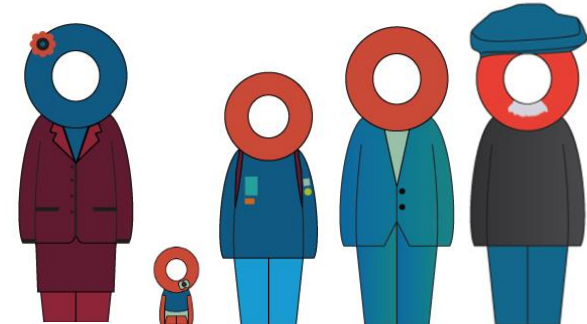
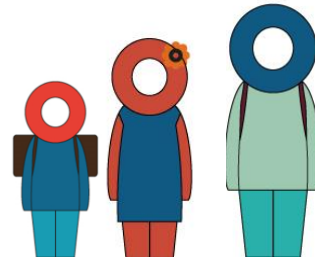
SAMEN - LEVEN

... Hoe draag ik mijn steentje bij?



Professioneel

- Organisatie
- Team



Privé

- Gezin
- Buurt
- Soc. netwerk

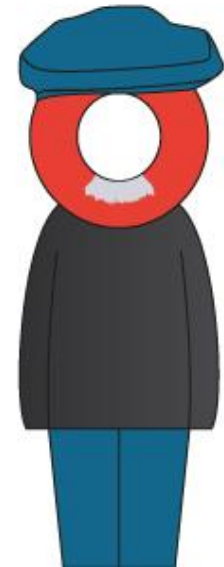
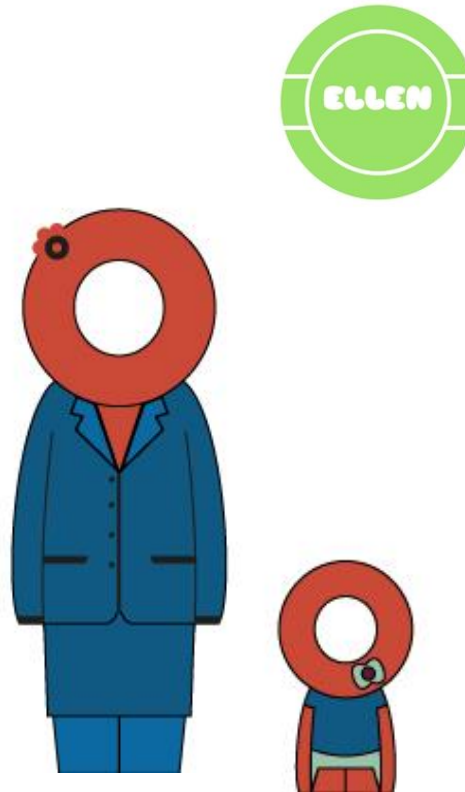
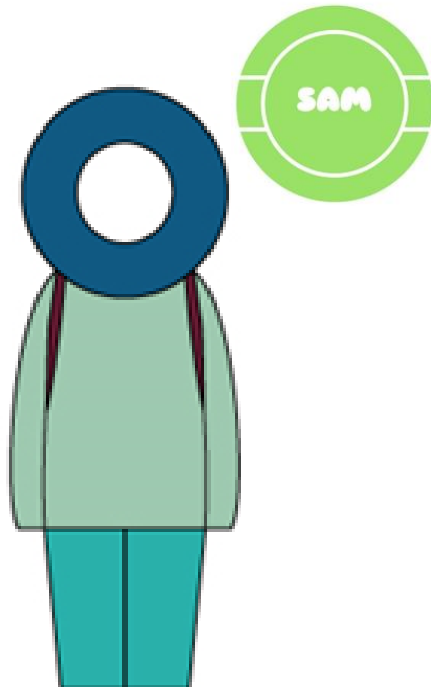
Fit in je hoofd carrousel

... ook iets voor jouw organisatie?



Fit in je hoofd carroussel

... even kennis maken met



Fit in je hoofd carrousel

... hoe breng je die in beweging?



Engagement van jouw gemeente



Oefening startfoto.

Ken beginsituatie

- Wat leeft er in mijn gemeente?
- Waarop zetten we in?
- Startfoto: inventaris bestaande initiatieven

Fit in je hoofd carroussel

... hoe breng je die in beweging?



Langetermijnvisie
Resultaatgericht gezond vooruitdenken



www.gezondegemeente.be **vigez**
thuis in gezond leven.



Fit in je hoofd carrousel

... hoe krijg je de gewenste snelheid?



Bouw aan een sterk FIJH-netwerk



Oefening welke partners betrekken?

Zoek partners

- die werken met de doelgroep, het thema
- met tijd en/of middelen
- met toegang tot pers/media
- met kennis van gekozen acties

Fit in je hoofd carrousel

... hoe krijg je de gewenste snelheid?



Intersectorale samenwerking en netwerking

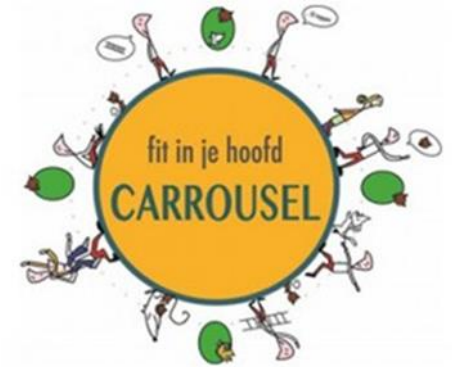
Werk samen en beter aan een sterk lokaal gezondheidsbeleid



www.gezondegemeente.be **vigez**
thuis in gezond leven.

Fit in je hoofd carrousel

... hoe boek je succes?



Zet een FIJH-plan op



Oefening mix van acties

Informeer en sensibiliseer

- Kennis verhogen, onwaarheden weerleggen

Structurele maatregelen bieden

- Voordelen laten doorwegen, versterken

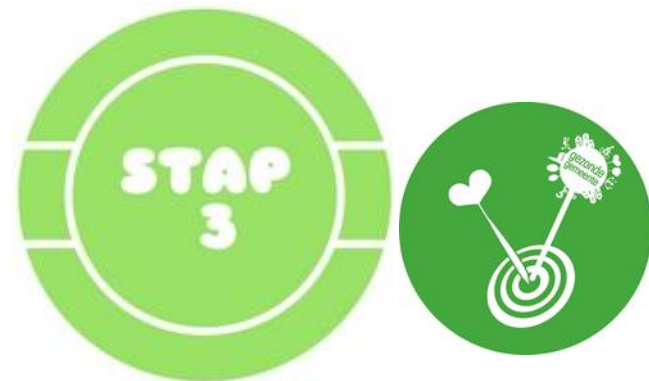
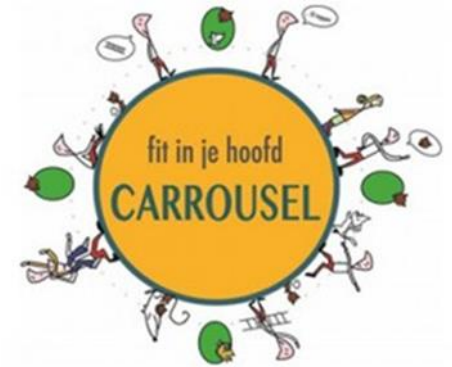
Reglementering/afspraken/pleitbezorging

- Belemmeringen wegwerken

Zorg en begeleiding

Fit in je hoofd carroussel

... hoe boek je succes?



Mix van acties
Diverse acties voor een maximaal resultaat

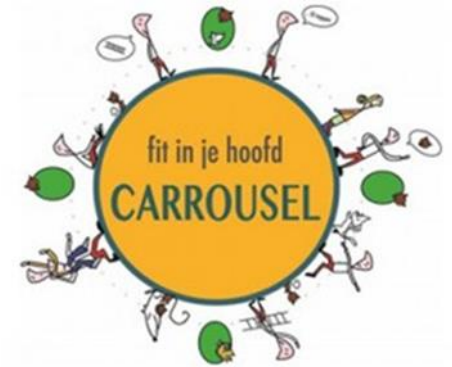


www.gezondegemeente.be **vigez**
this in gezond leven.



Fit in je hoofd carrousel

... hoe wek je interesse?



Maak bekend en voer activiteiten uit



Oefening ruis op communicatie

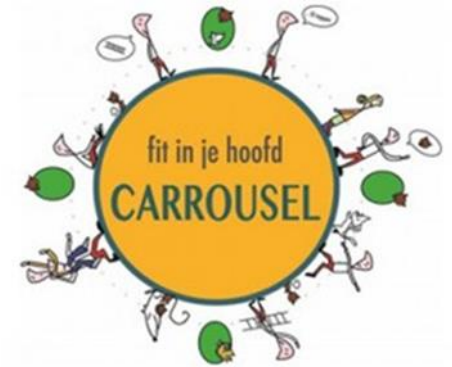
Communiqueer... op maat! (intern & extern)

- Welke ontvanger te bereiken?
- Welke boodschap te brengen?
- Welke zender te gebruiken?
- Welk beeld in te zetten?



Fit in je hoofd carroussel

... hoe wek je interesse?



Communicatie

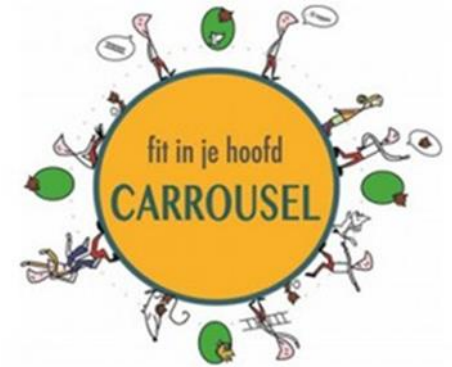
Hoe communiceren over je lokaal gezondheidsbeleid?



www.gezondegemeente.be **vigez**
thuis in gezond leven.

Fit in je hoofd carrousel

... hoe hou je die draaiende?



Geestelijke gezondheidsbevordering in het beleid



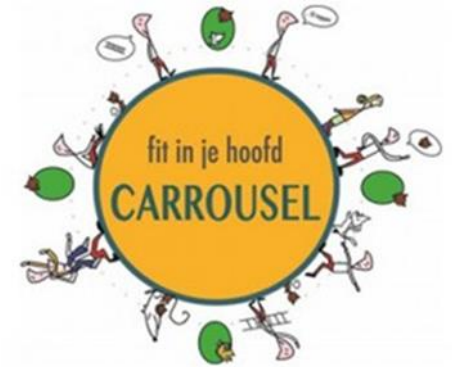
Evalueer en stel bij om

- indrukken te bevestigen of te ontkrachten
- bruikbare informatie te verzamelen
- betrokkenheid en geloofwaardigheid te verhogen



Fit in je hoofd carroussel

... hoe hou je die draaiende?



Burgerparticipatie
Hoe betrek je burgers maximaal bij je lokaal gezondheidsbeleid?



www.gezondegemeente.be

vigez
thuis in gezond leven.

Lokaal bestuur als voorbeeld
Ga voor gezonde medewerkers en mandatarissen

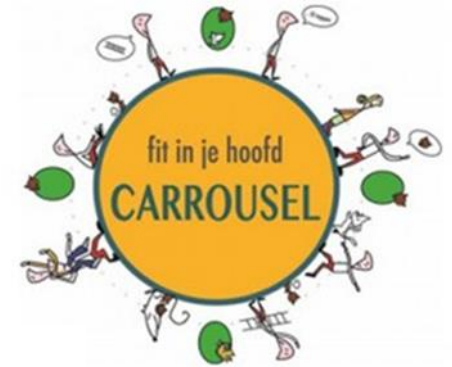


www.gezondegemeente.be

vigez
thuis in gezond leven.



Fit in je hoofd carroussel



Fit in je hoofd carrousel



Logo Kempen: Lynn Weyns
Logo Antwerpen: Elke Keyenberg
Logo Mechelen: Hilde Janssens

MEER INFO

www.logoantwerpen.be | www.logokempen.be | www.logomechelen.be |



Bedankt voor je aandacht!

