

Werelddag Geestelijke Gezondheid •



HOOFDZAAK 10-10

Werelddag Geestelijke Gezondheid
Samen veerkrachtig

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 zelfs behoorlijk van de kaart zijn. Net dan kan onze **veerkracht** goed van pas komen.

Het vermogen om terug recht te kunnen veren en er misschien zelfs sterker uit te komen, noemen we onze mentale veerkracht. Het goede nieuws daarbij is dat we onze veerkracht kunnen trainen. Veerkracht is niet iets dat we wel of niet hebben. We kunnen het zelf ontwikkelen en er actief mee aan de slag aan.

Samen

Andere mensen kunnen heel wat voor je betekenen. Als supporters kunnen ze een behoorlijke ondersteuning van je veerkracht zijn. Als ze met je mee gaan, samen de berg op, je uit de wind zetten, je een duwtje of gewoon een hand geven, dan pakken jullie het samen aan en kunnen jullie zelfs beiden verder komen.

SAMEN VEERKRACHTIG

Met de Werelddag van de Geestelijke Gezondheid op 10 oktober 2015 willen we Vlaanderen wijzen op een "hoofd-zaak":

Laat mensen met psychische problemen voelen dat je er bent. Want samen sta je niet alleen sterker, maar springen we zelfs verder!

De oproep

Organiseer met je vereniging, je gemeente, je voorziening, je collega's, je buurt, je klas, je ploeg, je groep een acties die bij het thema aansluit en laat het ons weten via werelddag2015@vvgg.be. We zetten je actie in beeld, op onze site en op de kaart.

HOOFDZAAK 10-10

Onder het thema "Samen veerkrachtig" werken dit jaar voor het eerst verschillende Vlaamse organisaties en initiatieven samen om mentale veerkracht te bevorderen. Dit zijn de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGG), Te Gek!?, OPGanG, Zorgnet Vlaanderen, VIGEZ, de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (VVP) en vele andere.

Vanaf nu zal jaarlijks op elke Werelddag van de Geestelijke Gezondheid, op 10 oktober de campagnedag Hoofdzaak 10-10 georganiseerd worden.

Alle info op www.geestelijkgezondvlaanderen.be/werelddag2015.

[Tweet #samenveerkrachtig](#)

