



Fit in je Hoofd: Versterk je veerkracht met het online coaching platform

Kim Van Den Berge – Projectmedewerker Geestelijke Gezondheidsbevordering

VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE EN ZIEKTEPREVENTIE

- ❑ Expertisecentrum
- ❑ Partnerorganisatie Vlaamse overheid
- ❑ Advies, methodieken, ondersteunen implementatie, evaluatie, vorming
- ❑ Voor gezondheidswerkers en professionals

www.vigez.be

OVERZICHT

- 1) Wat is geestelijke gezondheidsbevordering?
- 2) Versterk je veerkracht met Fit in je Hoofd
- 3) Demonstratie en oefening

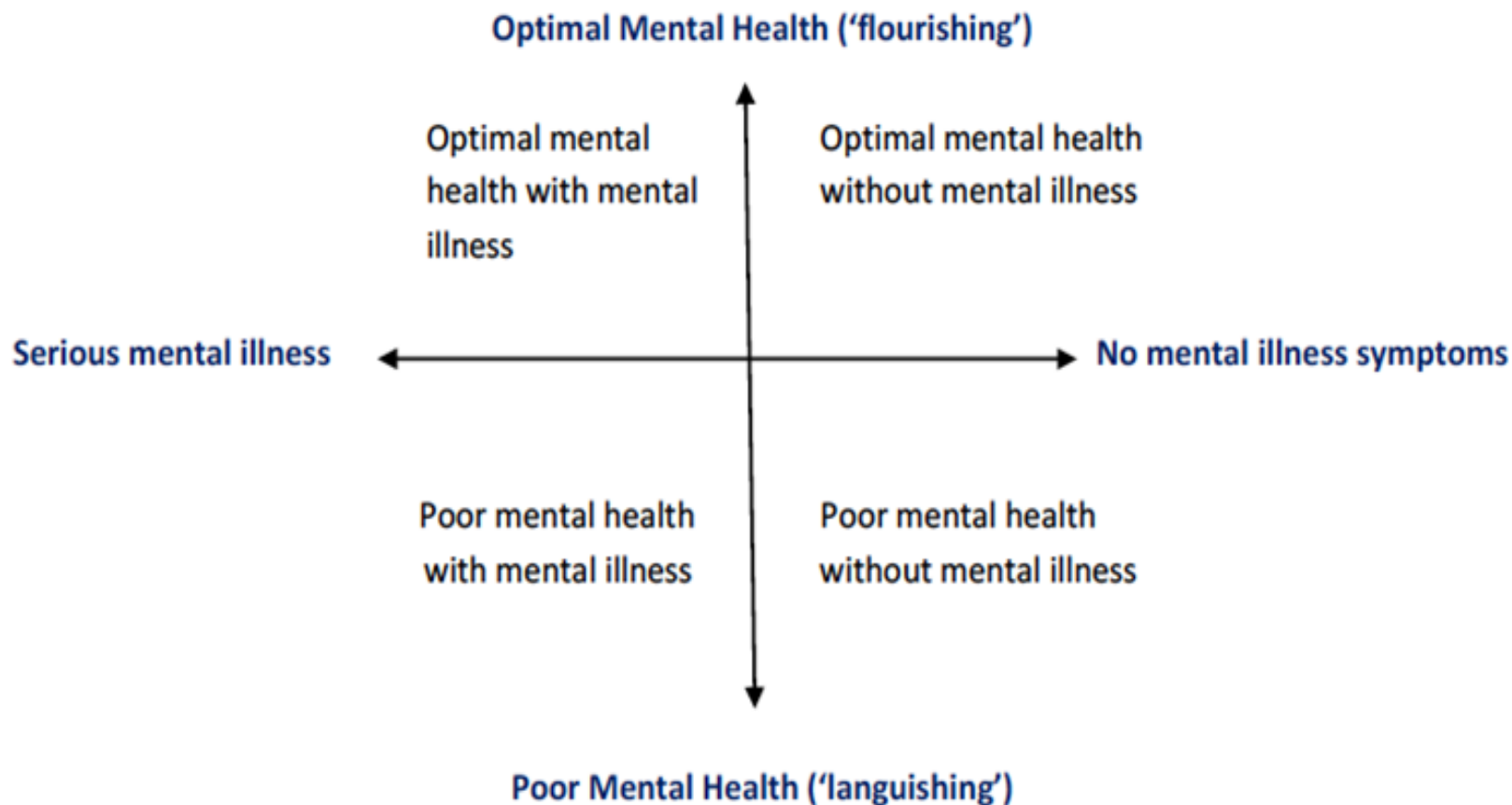
Geestelijke gezondheidsbevordering (GGB)

□ Wat is geestelijk gezond?

'Mental health can be understood as a state of wellbeing in which the individual realises his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her own community' – WHO (2001)

□ Positieve geestelijke gezondheid: 'welbevinden', continuüm Keyes (2002)

Positieve geestelijke gezondheid



Veerkracht

- ❑ Geestelijke gezondheid hangt samen met veerkracht

- ❑ Veerkracht:
 - Omgaan met verandering
 - Omgaan met dagelijkse stressoren
 - In brede zin: 'doorgroeivermogen'

Fit in je hoofd, Goed in je Vel

- ❑ E-tool om individuele veerkracht te versterken
- ❑ = online zelfzorg
- ❑ Voor wie werkt het?
- ❑ Hoe werkt het?
- ❑ www.fitinjehoofd.be

Hoe blijf jij **Fit in je Hoofd?**

Versterk jouw veerkracht!
www.fitinjehoofd.be.
Ook als app beschikbaar.

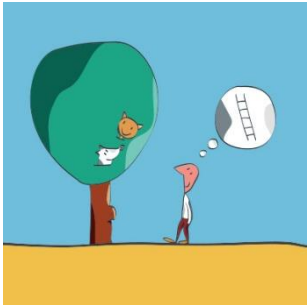
A cartoon illustration showing a man in a white shirt and brown pants, a white dog, and an orange cat standing under a large tree. The tree's canopy is shaped like a human brain, symbolizing the connection between the mind and the body. The background is a light blue oval.

www.fitinjehoofd.be

- **Online coaching platform:** breng in kaart hoe het staat met je veerkracht en hoe je met stress om gaat + geeft advies op maat + motivatie + doelen stellen
- Informatie over **psychische klachten:** wat is een dip, een depressie, stress ...?
- **Waar** kan ik terecht: adressen, cursussen, telefoonlijnen,...
- **Activiteiten:** informatie over geplande activiteiten in het kader van Fit in je hoofd
- **10 stappen:** informatie, opdrachten per stap, links naar andere websites ...

FIT IN JE HOOFD

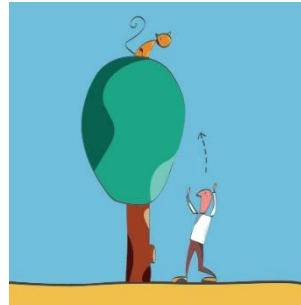
10 Stappen



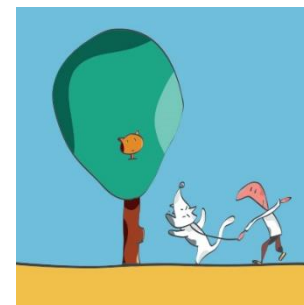
Vind jezelf oké



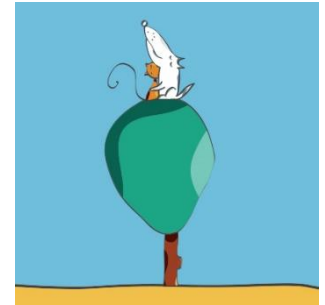
Praat erover



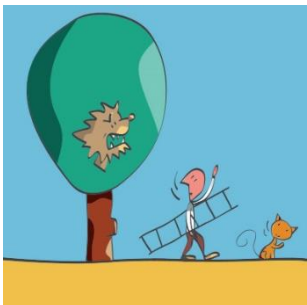
Beweeg



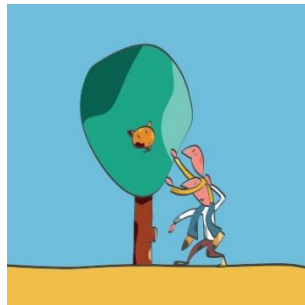
Probeer iets nieuws



Reken op vrienden



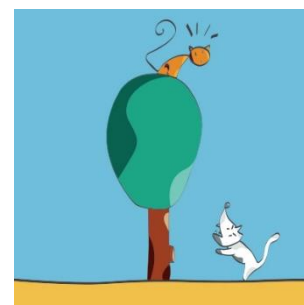
Durf nee zeggen



Ga ervoor en geniet



Durf hulp vragen



Gun jezelf rust

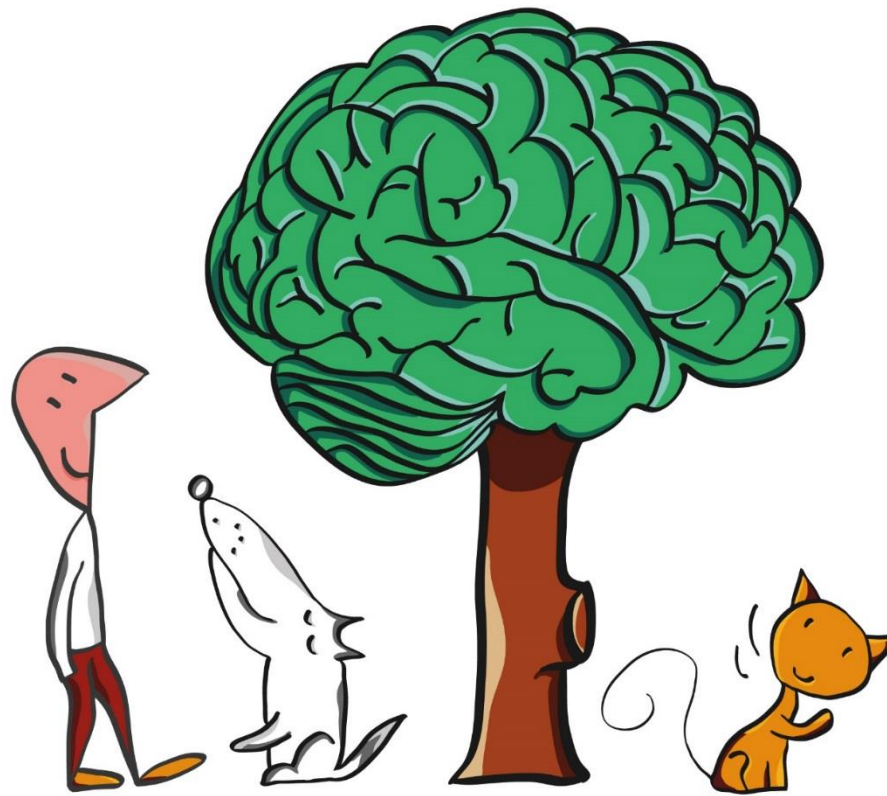


Hou je hoofd boven water

Vragen?

"IT IS NOT THE STRONGEST OF THE SPECIES THAT SURVIVES, NOR THE MOST INTELLIGENT THAT SURVIVES, IT IS THE ONE THAT IS THE MOST ADAPTABLE TO CHANGE"
- Charles Darwin





Versterk je veerkracht!
Met de vernieuwde Fit in je Hoofd. Nu ook als app.

Surf naar www.fitinjehoofd.be
Voor vragen neem contact op met:
Kim.vandenberge@vigez.be – 02/ 422 49 50