



Geestelijke gezondheid

Eén op de drie Vlamingen voelt zich niet fit in zijn hoofd. Geestelijk gezonde mensen voelen zich beter en zijn tot meer in staat. Maar hoe verhoog je je veerkracht? Veerkrachtig zijn is niet een kwestie van alleen maar 'je best doen'. En veerkracht is ook geen persoonlijkheidskenmerk. Je wordt dus niet geboren als super-veerkrachtig! **Het is een samenspel van factoren:** een deel van ieders veerkracht wordt weliswaar bepaald door de biologie en is dus genetisch. Maar even belangrijk zijn je ervaringen doorheen je levensloop. Die bepalen ook voor een stuk hoe je in het leven staat. De wisselwerking tussen verschillende factoren kan ervoor zorgen dat 'terugveren' na een tegenslag soms (tijdelijk) niet meer lukt.

Maar er is ook goed nieuws: je kan je veerkracht voor een stuk zelf versterken, net zoals je een spier traint. Belangrijk hierbij is dat je probeert te achterhalen wat voor jou het best werkt –want iedereen is uniek- en dat doe je het liefst op momenten dat er niet te veel tegelijkertijd op je afkomt.

Je veerkracht versterken: dat heb je dus voor een deel zelf in handen. Tegelijkertijd spelen de mensen rondom je een grote rol. Er gewoon mogen zijn en er door anderen gewaardeerd worden. Beseffen dat er ook andere mensen zijn die met gelijkaardige dingen worstelen of gelijkaardige dingen meemaken, of horen van iemand dat er een weg terug is en dat herstel mogelijk is. We hebben allemaal nood aan verbondenheid en erkenning. En zeker op moeilijke momenten is verbondenheid met de mensen rondom ons extra krachtig.

Bij iemand terecht kunnen waar je op verhaal kunt komen wanneer het minder gaat kan een groot verschil maken. **Durf dus hulp vragen wanneer het nodig is:** het is geen uiting van kwetsbaarheid, maar een uiting van veerkracht!

Omgekeerd geldt: sta open voor signalen van anderen. Weet dat je heel wat voor anderen kan betekenen. Door aandachtig te luisteren bijvoorbeeld, zonder te oordelen. En open te praten over je eigen moeilijkheden en de manier waarop je ermee omgaat. **Je oprechte betrokkenheid kan wonderen doen voor de veerkracht van anderen.** En je houdt er zelf ook nog eens een goed gevoel aan over!

Veerkrachtig zijn en blijven, dat betekent dus verschillende hulpbronnen ontwikkelen en zoeken, zowel individueel als in je omgeving. Op die manier kan je de juiste competenties inzetten wanneer nodig, afhankelijk van de situatie. Veerkrachtig zijn is eigenlijk altijd een verhaal van *samen* veerkrachtig zijn.

(bron: www.samenveerkrachtig.be)

Nuttige adressen & info: Geluksdriehoek

Geluksdriehoek

Geluksdriehoek.be is een online platform waarop je een brede waaier aan tools vindt. Grasduin in de informatie over veerkracht en andere thema's en laat je inspireren door de verhalen van anderen of probeer zelf uit wat jou kan helpen om je (nog) beter in je vel te laten voelen en veerkrachtig te zijn!

Hulpkompas

De tool www.hulpkompas.be bevat meer dan 200 diensten uit de zorgregio Kempen die actief zijn in preventie en zorg voor geestelijke gezondheid. De tool omvat alle diensten met uitzondering van privé-initiatieven en diensten voor personen met een handicap. (ZIE LOGO)

Kom uit je kop

Hoe kan je als man opboksen tegen moeilijke periodes? En hoe ondersteun je mannen uit je omgeving die het moeilijk hebben? Deze [website](#) helpt je op weg.

Centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG)

Een [CGG](#) biedt medisch-psychiatrische en psychotherapeutische hulpverlening aan mensen met ernstige psychische problemen. Elk CGG heeft een aparte werking voor kinderen en jongeren, volwassenen, en ouderen. Daarnaast kan een CGG ook bijvoorbeeld specifieke vormen van zorg aanbieden (bv. alcohol-, drugs- en suïcidepreventie, forensische hulpverlening, verslavingszorg, hulpverlening aan personen met een handicap en bijkomende psychische problemen ...).

Terugbetaling geestelijke gezondheidszorg

De patiënten die geestelijke gezondheidszorg nodig hebben, kunnen worden verzorgd door verschillende soorten zorgverleners en in verschillende soorten instellingen, afhankelijk van hun specifieke behoeften.

De ziekteverzekering neemt de kosten van die geestelijke gezondheidszorg gedeeltelijk of volledig ten laste. Ook organiseert je ziekenfonds vaak (gratis) activiteiten over de meest uiteenlopende gezondheids- en welzijnsonderwerpen.

Ook in onze bibliotheek vind je tal van interessante boeken en magazines over geestelijke gezondheid.

Contactinformatie

- **Gezondheid**

- T 013 67 01 10
- gezondheid@laakdal.be