

Beschermende factoren

Wat beschermt tegen geestelijke gezondheidsproblemen?

TAKE OFF

**Tw
GK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

Eetexpert
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce
ra**

Wat?



Zelfbeeld en zelfvertrouwen

- Positief zelfbeeld VS negatief zelfbeeld
- Reële zelfbeeld VS Ideale zelfbeeld



Veerkracht



Life is not about how fast you run or how high you climb but about how well you bounce.

- Vivian Komori -



FIXED MINDSET

- 'Ik vermijd uitdagingen'
- 'Ik kan het of ik het kan niet'
- 'Ik hou niet van uitdagingen'
- 'Feedback en kritiek zijn persoonlijk'
- 'Ik blijf bij wat ik kan'




GROWTH MINDSET

- 'Ik pak uitdagingen aan'
- 'Ik kan alles leren wat ik wil'
- 'Uitdagingen helpen mij te groeien'
- 'Feedback is constructief'
- 'Ik hou ervan nieuwe dingen te proberen'

Coping ► copingstrategieën

- Meest effectief:
 - Het probleem actief aanpakken
 - Beroep doen op sociale steun
 - Geruststellende gedachten gebruiken
 - Emoties uiten via expressie of bijvoorbeeld sport
- Problemen verminderen (meestal) niet met:
 - Piekeren of negatieve gedachten
 - Vermijden
 - Afwachten



Are you coping?



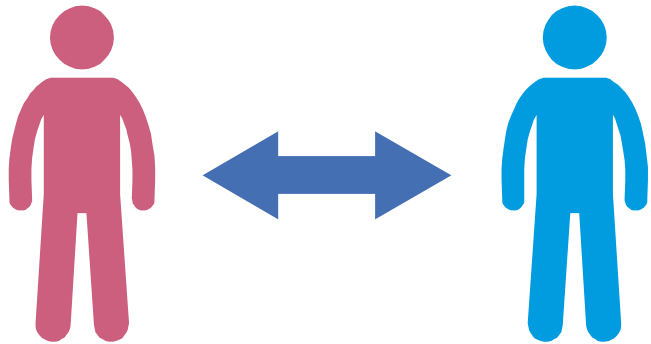
don't forget to cope

Sociale mediaweerbaarheid

Welbevinden



Sociale vergelijking



The reason we struggle with insecurity is because we compare our behind-the-scenes with everyone else's highlight reel.

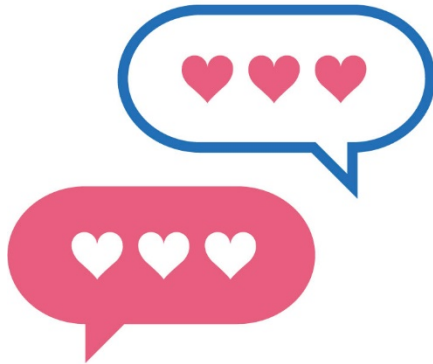
- Steven Furtick -

Sexting

BEFORE YOU PRESS

send

THINK!



Met dank aan

marlien.de.coen@psyche.be

**Tw
GEK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

