



TAKE OFF

**TE  
GEEK!?**

maakt van  
het hoofd  
een zaak

 **Eetexpert**

Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**

# Geestelijke gezondheid: Wat!?

Kennismaking met geestelijke  
gezondheid

TAKE OFF

**TE  
GEEK!?**

maakt van  
het hoofd  
een zaak

**Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**



# Wat is geestelijke gezondheid?

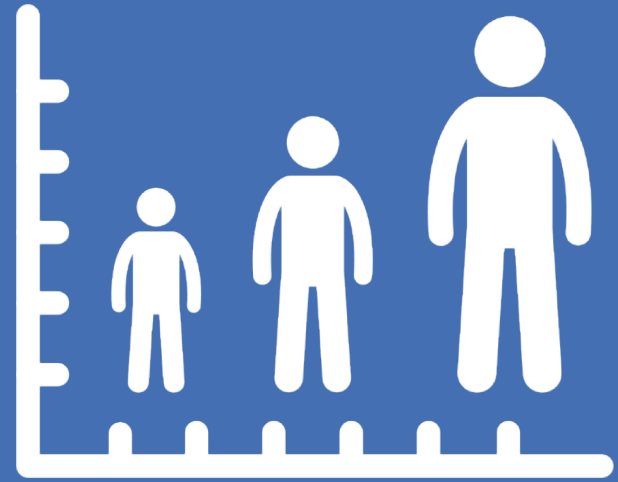
- Geestelijke gezondheid
- Dipje
- Psychische of psychiatrische ziekte
  
- Normaal VS Abnormaal
- Herstel



# Beïnvloedende factoren

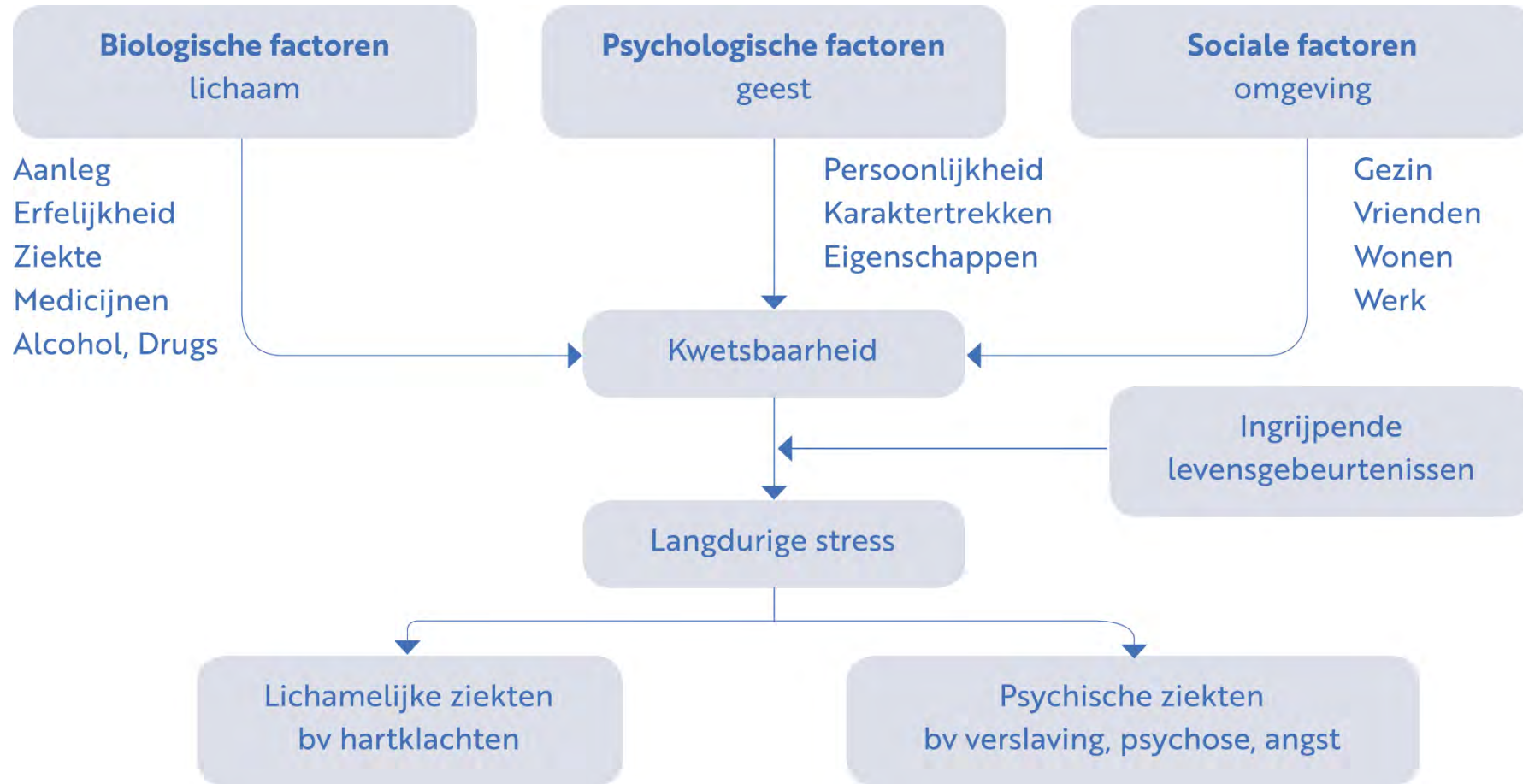
- Belangrijke levenservaringen
- Persoonlijkheid
- Erfelijkheid
- Perceptie
- Coping
- Lichamelijke toestand
- Gebeurtenissen en levensperioden

# Feiten en cijfers



# Jouw geestelijke gezondheid

## Bio-Psycho-Sociaal model:



## Draaglast VS Draagkracht:

**DRAAGLAST**



stress,  
negatieve ervaringen,  
kwetsbaarheden,  
weinig steun, ziekte,  
erfelijke belasting,...



**DRAAGKRACHT**



weerbaarheid, steun,  
positieve ervaringen,  
goede relaties, zingeving  
gezondheid,...

# Stress:

## LICHAAM

HOOFDPIJN  
FREQUENTE INFECTIES  
GESPANNEN SPIEREN  
SPIERSCHOKKEN  
VERMOEIDHEID  
HUIDIRRITATIES  
KORTADEMIGHEID

## GEDACHTEN

PIEKEREN  
WARRIG DENKEN  
NACHTMERRIES  
BESLUITELOOS  
NEGATIVITEIT  
HAASTIGE BESLISSINGEN  
SLECHT OORDEELVERMOGEN

## STRESS

## EMOTIES

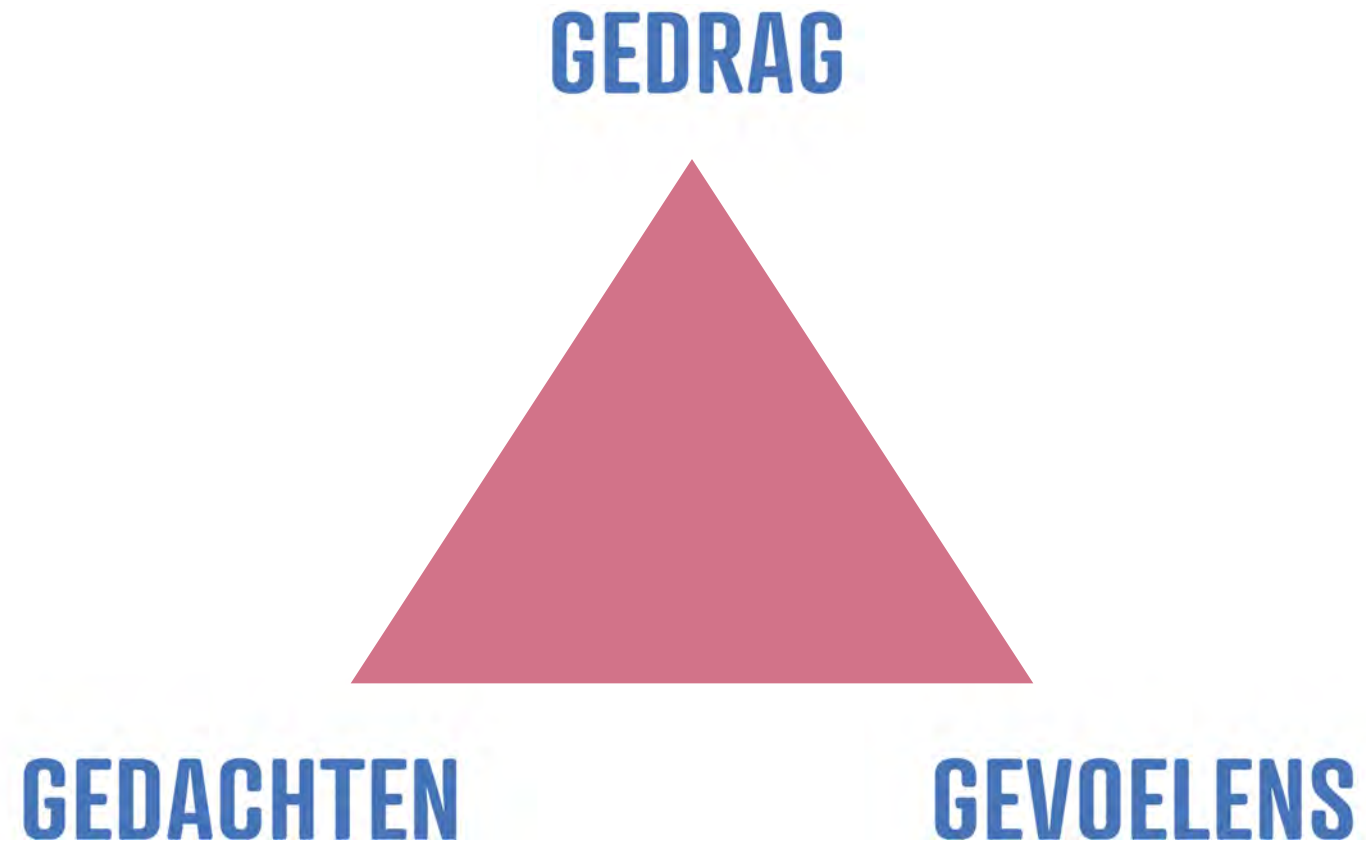
VERLIES VAN VERTROUWEN  
MEER KIESKEURIG  
PRIKKELBAARHEID  
DEPRESSIE  
LUSTELOOSHEID  
VERVREEMDING  
ANGSTEN

## GEDRAG

KANS OP ONGEVALLEN  
VERLIES VAN EETLUST  
VERLIES VAN LIBIDO  
MEER DRINKEN  
SLAPELOOSHEID  
RUSTELOOSHEID  
MEER ROKEN




De 3G's: Gedrag, gevoelens en gedachten:



# Wegwijs: Waar kan je terecht?

- **Anonieme hulp:**
  - Awel
  - Tele-onthaal
  - Zelfmoord 1813
  - Druglijn
  - Teleblok
  - Nu praat ik erover
  - Sensoa
  - Lumi
  - ...
- Initiatieven waar je, naast telefonisch of online, ook **gratis** met je problemen en vragen terecht kunt:
  - Jongerenadviescentrum (JAC)
  - Centrum voor algemeen welzijn (CAW)
  - Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)
  - Tejo
  - Zelfhulpgroepen
  - OverKop
  - Eerstelijns psychologische zorg

Meer info op [www.tegek.be/hulpnodig](http://www.tegek.be/hulpnodig)

- 
- Psychiater, Psycholoog, Therapeut?
  - Psychologische ondersteuning:
    - Psycholoog, psychiater, psychotherapeut
    - Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
    - Psychiatrische Afdeling in een Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)
    - Mobiele teams
    - Psychiatrisch ziekenhuis
    - Psychiatrisch dagcentrum
    - Psychiatrisch VerzorgingsTehuis (PVT)
    - ...

Meer info op [www.tegek.be/zorgvormen](http://www.tegek.be/zorgvormen)



# Zit je wat in de knoop? Spreek erover met...

- Je ouders
- Je vrienden
- Het CLB of de zorgleerkracht
- Je huisarts
- Awel
  - Awel
  - [www.awel.be](http://www.awel.be)
  - Telefoonnummer: 102
  - [brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)
- JAC
  - [www.jac.be](http://www.jac.be)
- Tele-Onthaal
  - [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
  - Telefoonnummer: 106
- ...

# 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



ZELFVERTOUWEN

# 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?*



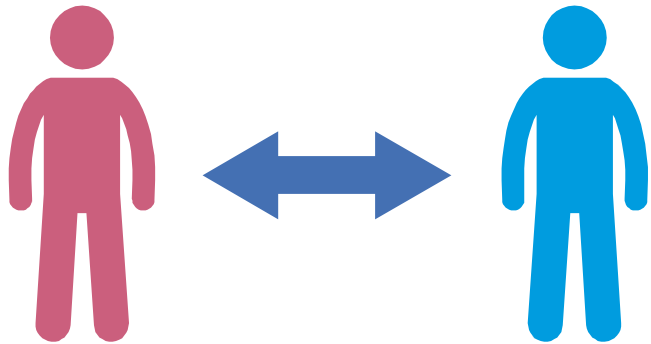
*don't forget to cope*

# 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.

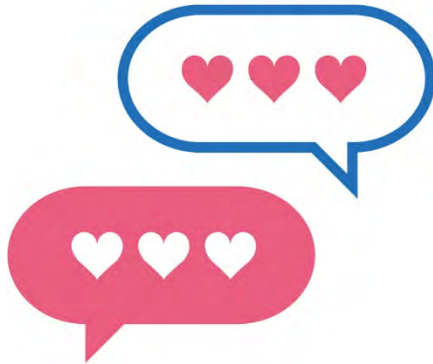
- Steven Furtick -

# Sexting

**BEFORE YOU PRESS**

send

**THINK!**



# Zorg dragen voor elkaar

Hoe elkaar helpen?

TAKE OFF

**TE  
GEEK!?**

maakt van  
het hoofd  
een zaak

**Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**

Hoe een  
gesprek  
beginnen?



# Ooit al zo gereageerd?

Ooit al zo gereageerd?  
“ Je zoekt  
gewoon  
**AANDACHT** ”

Ooit al zo gereageerd?  
“ Je **beelot**  
het je allemaal  
maar **in** ”

“ Het is allemaal  
zo erg niet. Het had  
**VEEL ERGER** ”  
gekund  
Ooit al zo gereageerd?

“ Maak je geen  
zorgen. Het gaat  
wel **over** ”  
Ooit al zo gereageerd?

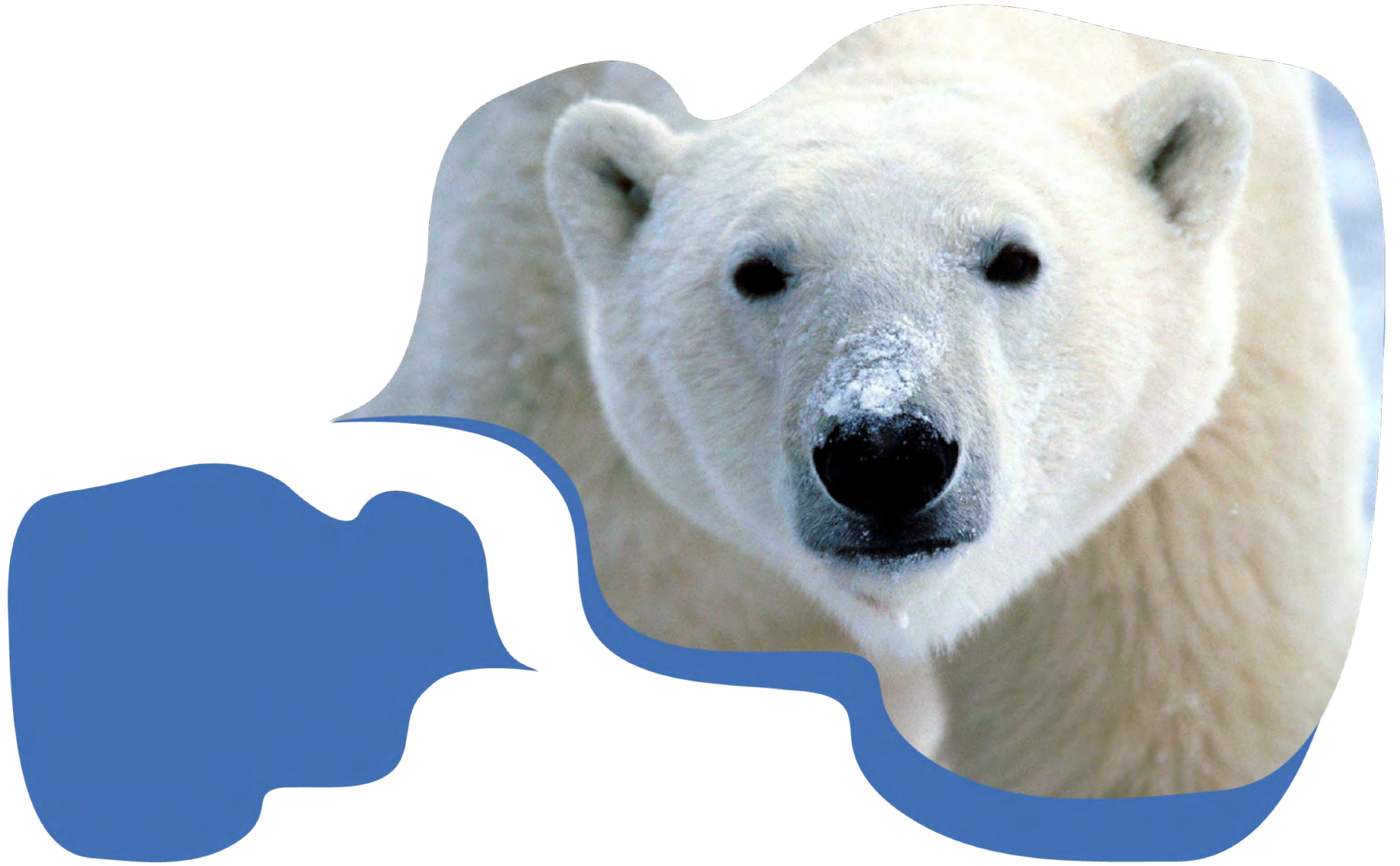
“ Je maakt het  
véél **erger**  
dan het maar is ”  
Ooit al eens zo gereageerd?

“ Gewoon niet  
meer aan  
**denken** ”  
Ooit al zo gereageerd?

“ Ik weet  
**PERFECT**  
hoe jij je voelt ”  
Ooit al zo gereageerd?

Ooit al zo gereageerd?  
“ Stop met dat  
**zelfmedelijden** ”

2





# Wat helpt er dan wel?



Spreek erover,  
maar luister ook.



Toon je bezorgdheid,  
je betrokkenheid.



Hou contact!



Geduld!



Spreek niet enkel over over  
de psychische problemen.



Ontken niet wat  
er gezegd wordt!



## Innerlijke overtuigingen

- Veronderstellingen
- Oordelen
- Angsten en bezorgdheden
- Normen en waarden

# Communicatieve vaardigheden



*Openness vs. Defensiveness*



*Expectancy vs. Frustration*



*Evaluation vs. Suspicion*



*Self-control vs. Nervousness*



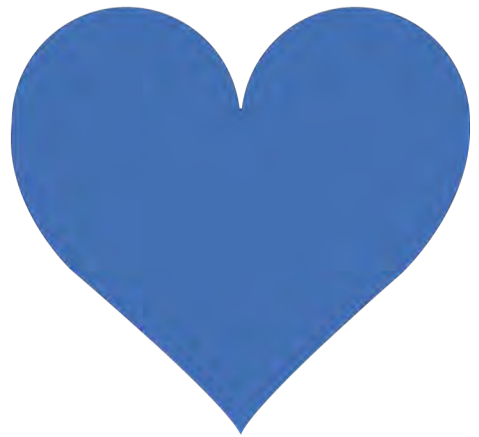
*Readiness vs. Boredom*



*Confidence vs. Insecurity*

Engaging Approachable Body Language

Grenzen



**ZORG VOOR JEZELF**



**ZEG OP TIJD STOP!**

# Stigma en discriminatie

TAKE OFF

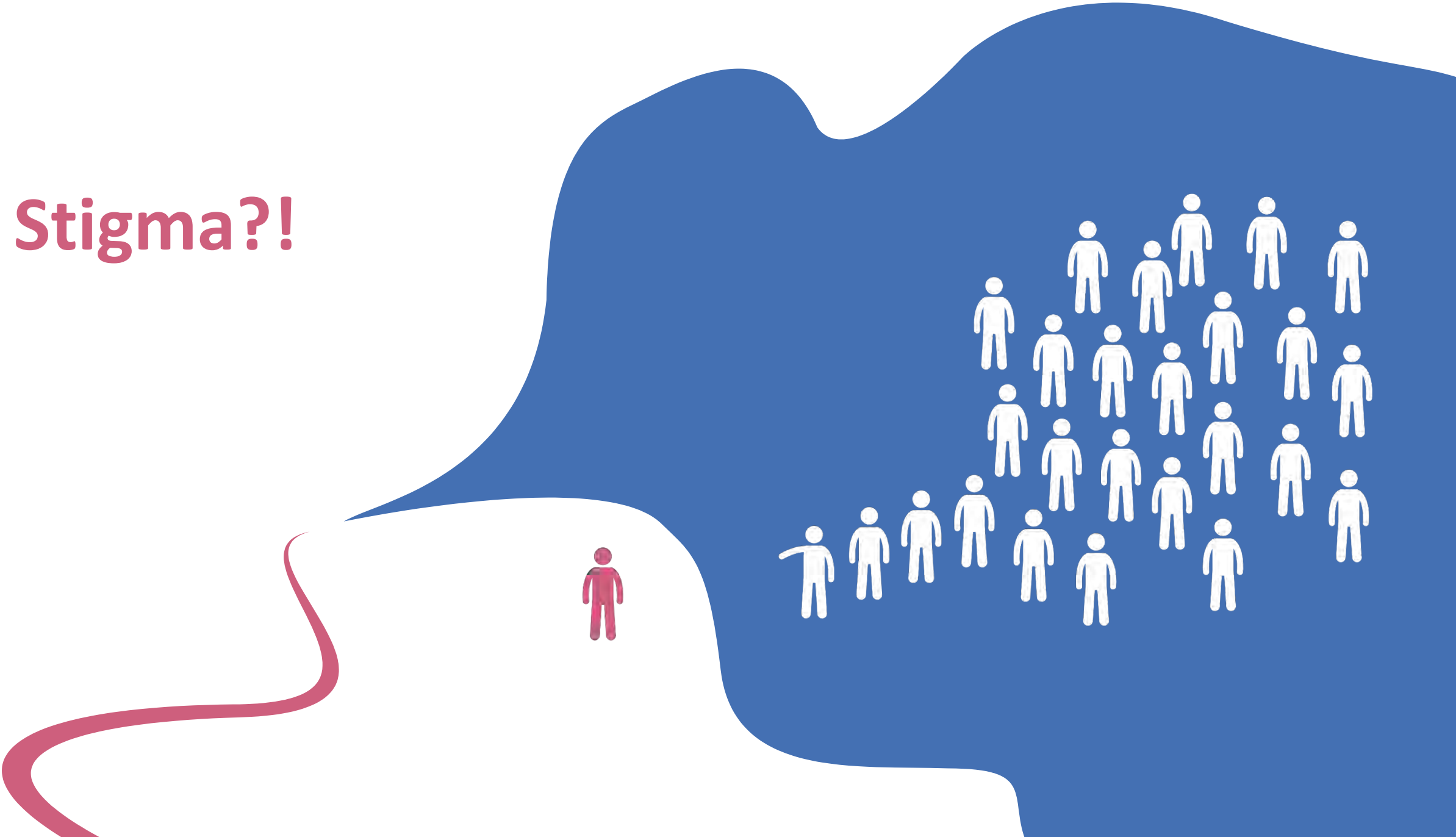
**TE  
GEEK!?**

maakt van  
het hoofd  
een zaak

 **Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**

**Stigma?!**





# Frames

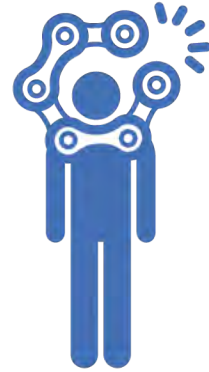
= Sterk vereenvoudigde voorstelling van de realiteit

- Duiken op in media, literatuur, films, ...
- Soorten:
  - Problematiserende
  - Deproblematiserende (Counterframes)

# Problematiserende frames



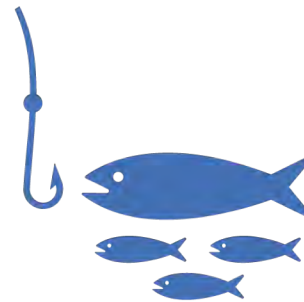
angst voor het  
onbekende



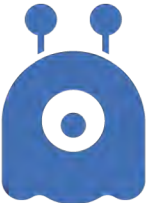
de zwakste schakel



zelfcontrole



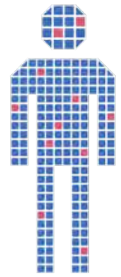
een gemakkelijk prooi



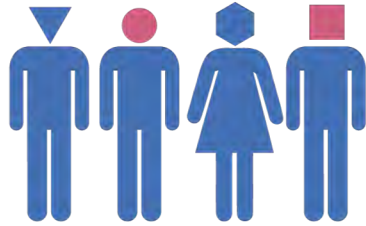
het monster



# Deproblematiserende (counter-) frames



Een mozaïek



Het bijzondere



Een gebroken been



De ongenode gast



Een aardverschuiving



De tocht



De kanarie in de mijn

# Misvattingen en mythes



- Psychische problemen komen weinig voor
- Mensen met psychische problemen zijn gevaarlijk
- Psychische problemen kunnen opgelost worden door medicijnen
- Psychische problemen zijn aanstellerij
- Mensen met psychische problemen zijn minder intelligent/ dom

- Mensen met psychische problemen hebben geen maatschappelijk nut
- Psychische problemen worden veroorzaakt door persoonlijke zwakte
- Mensen met psychische problemen hebben het aan zichzelf te danken
- Psychische problemen zijn een tijdelijk probleem en gaan vanzelf wel weer over
- Mensen met psychische problemen zorgen voor overlast



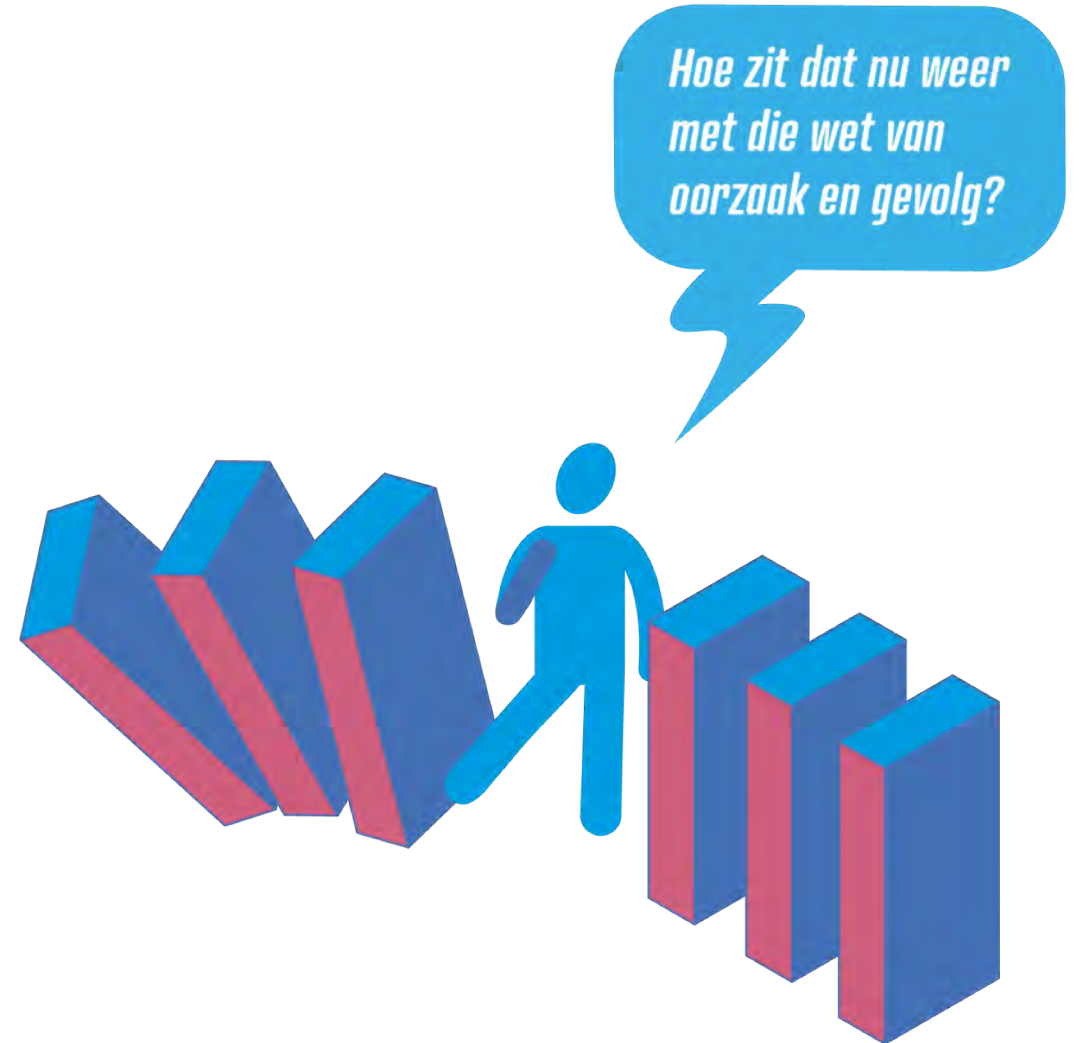
# Soorten stigma

- Zelfstigma
- Publiek stigma
- Structureel stigma
- Associatief stigma



# Gevolgen van stigma

- Sociale relaties
- Fysieke gezondheid
- Psychische gezondheid
- Zelfwaarde
- Levenstevredenheid
- Belemmering van herstel
- Geanticipeerde discriminatie
- Tewerkstelling
- Huisvesting
- Armoede
- ...



# Ontmoeting

TAKE OFF

**TE  
GEEK!?**

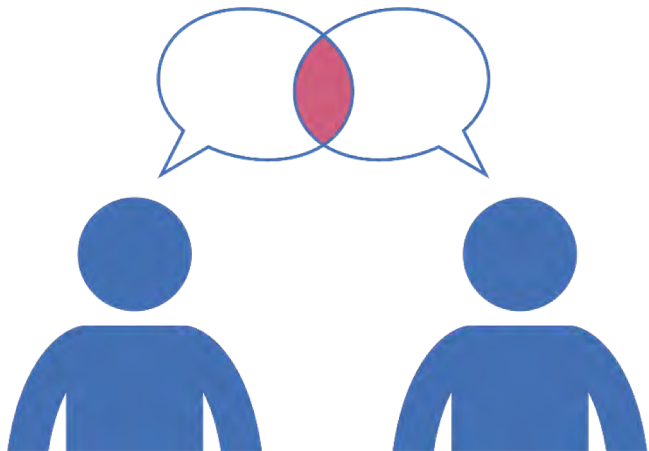
maakt van  
het hoofd  
een zaak

 **Eetexpert**

Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**

# Ontmoeting



- Ervaringsdeskundige?  
= een persoon die zelf ervaring heeft met een bepaalde ziekte of stoornis, in dit geval een psychisch probleem. Deze ervaring kan zowel in het verleden zijn of de persoon kan nog steeds hinder ondervinden van zijn problematiek.
- Ontmoeten door het delen van levensverhalen.

# Reflectie

TAKE OFF

**TE  
GEEK!?**

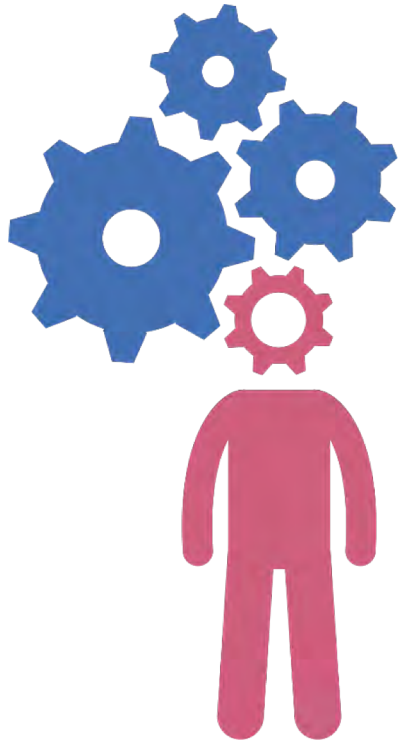
maakt van  
het hoofd  
een zaak

 **Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**



# Reflectie



- **BEKEND:** Wat deed ik al?
- **BESLUITEN:** Wat doe ik niet meer?
- **BEREIKEN:** Wat ga ik anders doen?

# Met dank aan

[marlien.de.coen@psyche.be](mailto:marlien.de.coen@psyche.be)

**Tw  
GEK!?**

maakt van  
het hoofd  
een zaak

 **Eetexpert**  
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

**ce  
ra**