

Geestelijke gezondheid: Wat!?

Kennismaking met geestelijke
gezondheid

TAKE OFF

**Tw
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

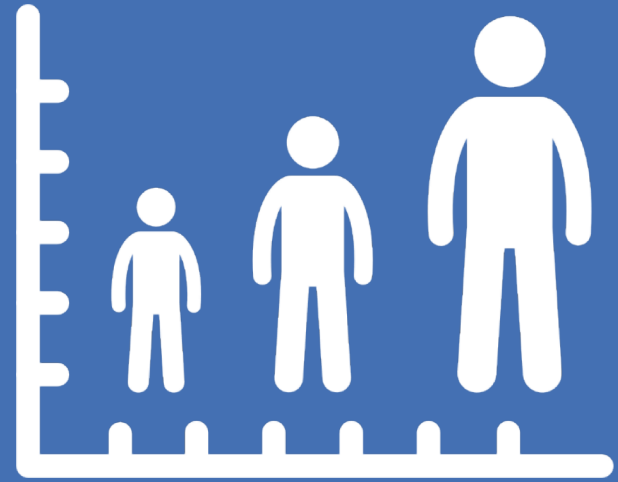
- Normaal VS Abnormaal
- Herstel



Beïnvloedende factoren

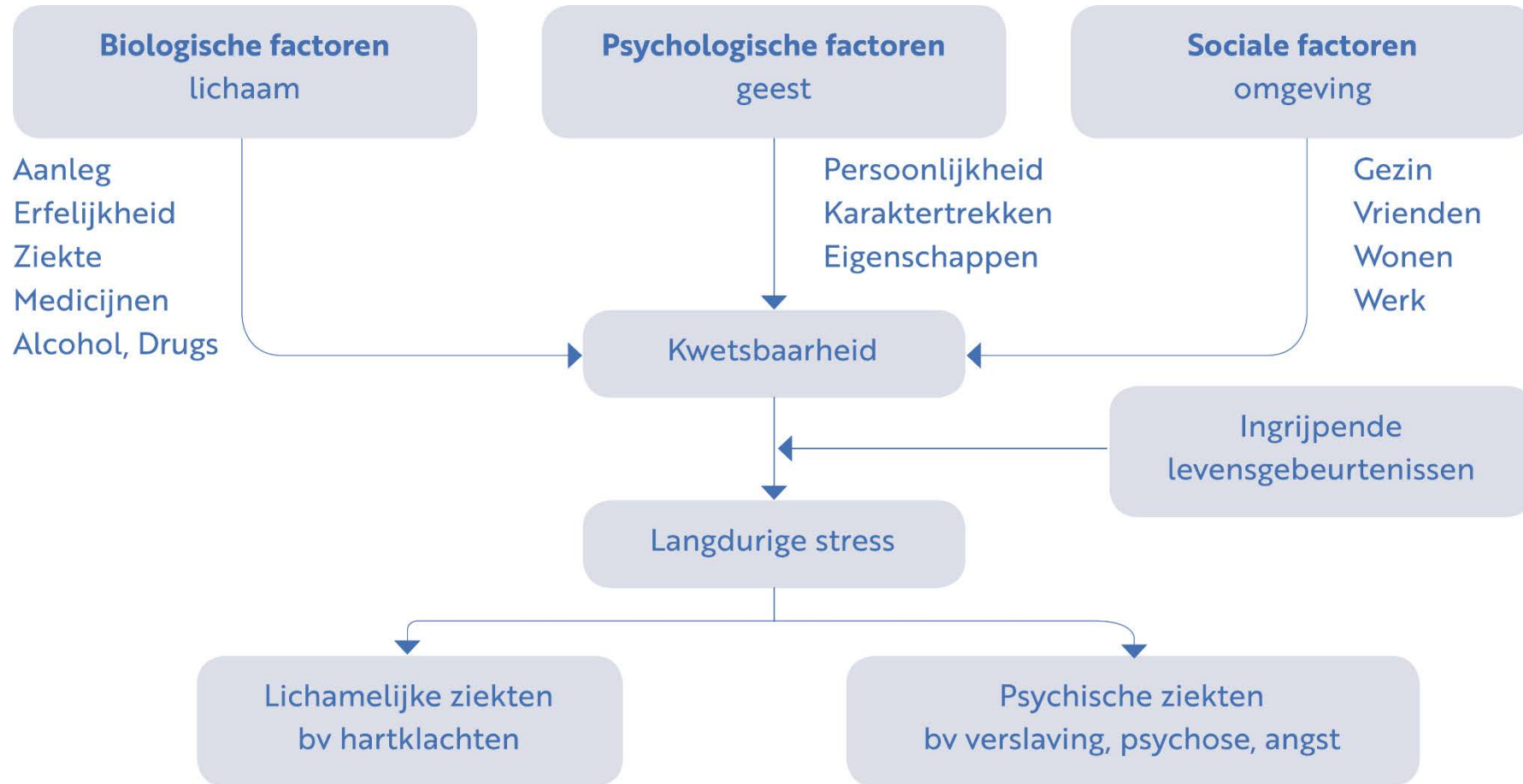
- Belangrijke levenservaringen
- Persoonlijkheid
- Erfelijkheid
- Perceptie
- Coping
- Lichamelijke toestand
- Gebeurtenissen en levensperioden

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

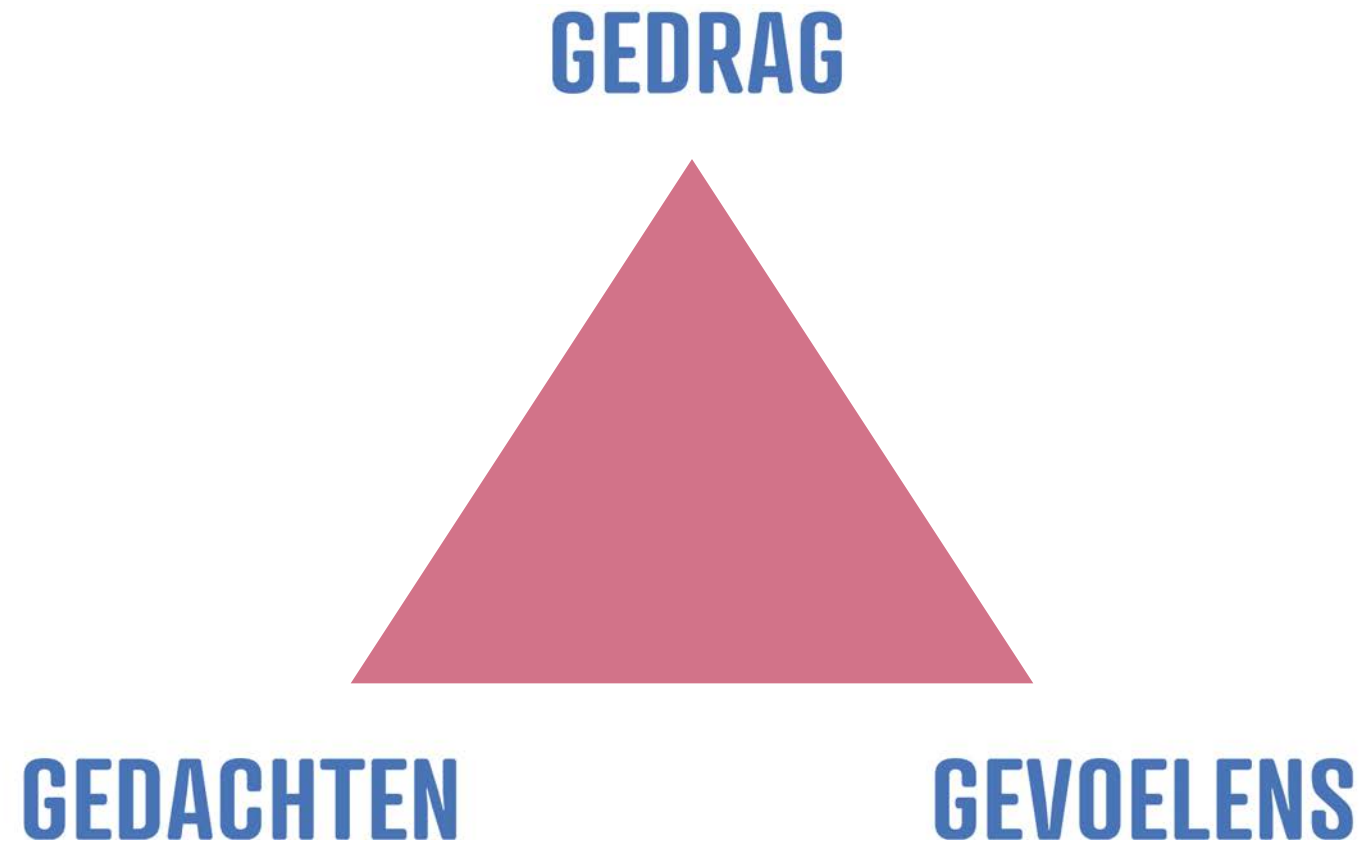
EMOTIES

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

- 
- 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



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
 - Telefoonnummer: 102
 - brievenbus@awel.be
- JAC
 - www.jac.be
- Tele-Onthaal
 - www.tele-onthaal.be
 - Telefoonnummer: 106
- ...

Met dank aan

marlien.de.coen@psyche.be

**Tw
GEK!?**

maakt van
het hoofd
een zaak

 **Eetexpert**
Kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen

