



GA VANDAAG NOG HET GESPREK AAN OVER MENTAAL WELBEVINDEN



Voordelen van mentaal welbevinden

Je goed in je vel voelen
Sterk en veerkrachtig zijn bij moeilijke
momenten en toekomstige problemen

Aanspreken, helpt dat echt?

Ja, want door het gesprek aan te gaan
wordt mentaal welbevinden, oftewel geluk,
genormaliseerd en bespreekbaar gemaakt.
Daarnaast kan je als zorg- en welzijnsprofessional
vroegtijdig signalen opvangen en mensen
ondersteunen in het versterken van hun geluk en
omgaan met tegenslag.

Naar waar mensen doorverwijzen?



Online hulplijnen: Geluksdriehoek.be, Tele-Onthaal, De Druglijn, 1712 (bij vragen over geweld), 1813 (zelfmoordlijn). Specifiek voor jongeren: CLBch@t, AWEL, Moodspace.



Ondersteuning in je buurt: OCMW, LDC, DMW, CAW. Specifiek voor jongeren: JAC, OverKop-huizen.



Gespecialiseerde (zelf)hulp: Zoek een psycholoog, Trefpunt Zelfhulp, Eetexpert.



Preventieproject gerealiseerd met de
steun van Stichting Tegen Kanker



Meer info: geluksdriehoek.be

KRACH - T



heel weinig tijd
(1 min.)



iets meer tijd
(4 min.)

KRACH-T draait om

- samenwerking;
- respect voor persoonlijke keuzes en omstandigheden;
- het verhogen van zelfvertrouwen en motivatie zonder te overtuigen.

K

kaart het aan
via een persoonlijke
en positieve insteek

vb. 1: "Weet je dat je zelf aan de slag kan gaan om je geluksgevoel te versterken? De geluksdriehoek kan je hierbij helpen."

C

creëer motivatie

vb. 1: "Welke zaken hebben jou al geholpen om je geluksgevoel te verbeteren?"

T

Tijd

Zichtbare gedragsverandering vraagt tijd, via KRACH-T werk je aan motivatie, en volgt de gedragsverandering op het ritme van de persoon.

R

relevante vraag stellen
die aanzet tot reflectie of actie

vb. 1: "De geluksdriehoek bestaat uit 'je goed voelen', 'jezelf kunnen zijn', 'goed omring zijn' en de 'Oranje bol' (gebeurtenissen die je uit balans brengen). Over welk onderdeel wil je het hebben?"

A

advies op maat geven:
duidelijk en persoonlijk

vb. 1: "Bij elk onderdeel van de geluksdriehoek staan er tips en trics die je helpen om dat onderdeel te versterken."

H

helpen bij de volgende stappen:
verwijs (warm) door

vb. 1: "Wil je graag thuis aan de slag met je geluk? Check dan zeker geluksdriehoek.be. Op deze website vind je o.a. oefeningen over: loslaten van..., stilstaan bij je geluk, omgaan met wat moeilijk is,..."

VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

 Vlaanderen
toelagen en
gezond samenleven