

# VERSTERK JE VEERKRACHT! FIT IN JE HOOFD, GOED IN JE VEL

Hoe veerkrachtig ben jij?  
Kun jij met stress om?  
Bestel een drankje, giet je glas half vol en doe de test!

**FITINJEHOOFD.BE**



Je beste vriendin is een plaatselijk stijlicoon. Je buurvrouw onthoudt elke verjaardag. En jij ...

timmert creatieve kastjes in elkaar of bakt de allerbeste pizza of .... Iedereen zijn talenten.

blinkt nergens echt in uit.

Je ziet vooral jouw gebreken, terwijl je een ander al waardeert om één talent. Wees niet zo streng voor jezelf. Niemand is perfect en iedereen heeft unieke talenten.

**Ook jij bent meer dan oké.**



Natuurlijk kun je tegen een stootje. Maar deze tegenvaller zag je niet aankomen. Jij ...

piekert je suf om een oplossing te vinden

bespreekt je zorgen met je vrienden of familie.

Blijf niet hangen in je eigen hoofd, maar ga tijdig elders ten rade. Een luisterend oor doet altijd deugd en wie weet heeft de ander wel een interessante kijk op de zaak.

**Praat erover.**



Soms blijft het malen in je hoofd en kun je je gedachten niet verzetten. Jij ...

geraakt maar niet af van dat rusteloze gevoel en ook 's nachts kun je niet slapen

trekt even naar buiten, wandel of loop en maak je hoofd leeg

Beweging helpt om te ontstressen en piekergedachten te stoppen. Fietsen, wandelen, zwemmen, ... Kies een activiteit die jij leuk vindt. Ready, set ...

**Beweeg!**



Als je terugdenkt aan de voorbije weken, stel je vast dat ...

jij wekelijks dezelfde activiteiten inplant

je naast vaste afspraken, regelmatig iets nieuws probeert. Geen sleur voor jou!

Af en toe een klein avontuur of een nieuwe uitdaging verkrijgt en geeft energie.

**Probeer eens iets nieuws en voel dat je leeft!**



Alles zit tegen en je ziet niet direct hoe je eruit kun geraken. Jij ...

bent boos op jezelf: hoe komt het toch dat jij weer in de problemen zit

Verwent jezelf even en komt op adem.

Soms overkomen je zaken die je niet direct kunt oplossen. Wees mild voor jezelf en leg jezelf even extra in de watten. Ooit komen er betere tijden.

**Hou je hoofd boven water!**

De tien stappen doorlopen?  
Proficiat!  
Kijk nu of je glas eerder halfVOL of halfLEEG is!



**VOL** Zeer goede veerkracht! Super! Jij weet goed om te gaan met tegenslagen en veert mooi mee met het leven. Nog zin om aan de slag te gaan of anderen te inspireren? Dan is [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) de website.

**LEEG** Soms brengt het leven je uit evenwicht. Daar kun je mee aan de slag! Neem een kijkje op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en ontdek tien tips die jouw veerkracht verder versterken.

Op zoek naar hulp?

- Praat er over met vrienden of kennissen
- Ga eens langs bij je huisarts of het CAW in je buurt
- Neem contact met teleonthaal op 106
- Bel naar de zelfmoordlijn op 1813

# VERSTERK JE VEERKRACHT! FIT IN JE HOOFD, GOED IN JE VEL

Hoe veerkrachtig ben jij?  
Kun jij met stress om?  
Bestel een drankje, giet je glas half vol en doe de test!

FITINJEHOOFD.BE



Jij belt je vrienden ...

als je plezier wilt maken, maar ook om even te praten

enkel als je je goed in je vel voelt.

Ook als het wat minder gaat, kun je gezelschap goed gebruiken. Jij vindt het toch ook oké om er voor hen te zijn op moeilijke momenten.

Durf rekenen op je vrienden!

Nee zeggen vind jij...

heel moeilijk. Je stemt graag mensen positief.

niet makkelijk. Maar je doet het wel, omdat het soms gewoon nodig is.

Voor jezelf opkomen is belangrijk. Als nee kan, wordt ja een woord waar je echt plezier aan beleeft.

Durf nee te zeggen.

Wanneer heb jij je voor het laatst geëngageerd voor iets?

Gisteren nog! Door te helpen bij het schoolfeest of een compliment aan een vriend of ...

Geen idee.

Zet je in voor een ander. Als je opgaat in een activiteit, vergeet je je zorgen. Er zijn 1001 manieren om uit jezelf te breken.

Ga ervoor!

Hoeveel mensen heb je vandaag om raad gevraagd?

Ik los mijn problemen zelf wel op.

Meerdere, ik vraag makkelijk om raad.

Je kunt niet alles zelf. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar net het bewijs dat je jezelf kunt redden.

Durf hulp vragen!

Een bad nemen, een boek lezen, ... iedereen komt van iets anders tot rust. Jij ...

last wekelijks een ontspanningsmoment voor jezelf in

komt hier niet aan toe. Anderen hebben je nodig of je hebt gewoon geen tijd!

Tijd maken voor jezelf is het beste medicijn om de spanning niet te laten ophopen. Plan wekelijks zeker een activiteit in die jou goed doet.

Gun jezelf rust!

De tien stappen doorlopen?  
Proficiat!  
Kijk nu of je glas eerder  
halfVOL of halfLEEG is!



**VOL** Zeer goede veerkracht! Super! Jij weet goed om te gaan met tegenslagen en veert mooi mee met het leven. Nog zin om aan de slag te gaan of anderen te inspireren? Dan is [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) de website.

**LEEG** Soms brengt het leven je uit evenwicht. Daar kun je mee aan de slag! Neem een kijkje op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) en ontdek tien tips die jouw veerkracht verder versterken.

Op zoek naar hulp?

- Praat er over met vrienden of kennissen
- Ga eens langs bij je huisarts of het CAW in je buurt
- Neem contact met teleonthaal op 106
- Bel naar de zelfmoordlijn op 1813