

# INSPIRATIEGIDS BIBLIOTHEKEN



HOREN, ZIEN EN ...  
**PRATEN**  
WANT PRATEN  
MAAKT HET VERSCHIL!





## Inleiding

Eén op vier mensen krijgt in zijn leven te maken met psychische problemen. De suïdecijfers in Vlaanderen liggen heel hoog, zeker in vergelijking met andere Europese landen.

Daarbovenop blijkt uit onderzoek dat West-Vlamingen het moeilijker hebben om te praten over hun gevoelens en een negatieve attitude hebben ten aanzien van het zoeken naar hulp.

Voldoende redenen om actie te ondernemen. De werkgroep beeldvorming van het Netwerk Geestelijke Gezondheid Zuid-West-Vlaanderen en Logo Leieland werkte een inspiratiegids voor bibliotheken uit om de bevolking te sensibiliseren tot meer praten. Praten over de dagdagelijkse dingen, maar ook praten over de zaken die je bezighouden, eigen moeilijkheden en in zijn uiterste praten over psychische problemen. Want praten maakt het verschil...

De gids is opgedeeld in inspirerende activiteiten voor volwassenen en voor jongeren. De activiteiten zijn op die manier opgebouwd dat ze bestaan uit visuele (zien), auditieve (horen) of verbale (praten) activiteiten. Bij de gids hoort een materialenbox met de basismaterialen waarmee u aan de slag kan in de bibliotheek.

De materialen die aanwezig zijn in de box zijn in de gids te herkennen door volgend symbool:



*Hebt u dankzij de box en de inspiratiegids ideeën gekregen om met dit thema aan de slag te gaan, laat het ons dan weten. Stuur gerust een aantal foto's, een videofragmentje, uw bevindingen of de ervaringen van bibliotheekbezoekers... naar ons door via [charlotte@loqoleieland.be](mailto:charlotte@loqoleieland.be) of [info@psy107zwwl.be](mailto:info@psy107zwwl.be).*

*Alvast bedankt om dit thema mee in de kijker te zetten!*

# Piloottraject bib Dentergem en Wervik

September 2015 ontving dit project financiering van de provincie West-Vlaanderen voor het proefdraaien van de ontwikkelde materialen en de uitrol van de gids en de materialenbox naar zoveel mogelijk West-Vlaamse bibliotheken.

Het project werd in het voorjaar van 2016 getest in de bibliotheek van Wervik en Dentergem. Op basis van hun ervaringen werden de gids en materialenbox bijgestuurd voor verdere uitrol.

Enkele sfeerbeelden:

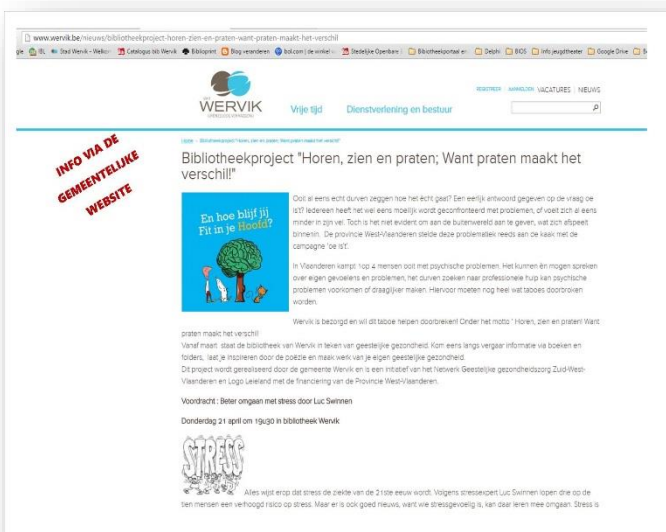


**VOORDRACHT : BETER OMGAAN MET STRESS**  
door **Luc Swinnen**

**de Bib**

**DONDERDAG 21 APRIL OM 19U30 IN**  
**BIBLIOTHEEK VAN WERVIK**

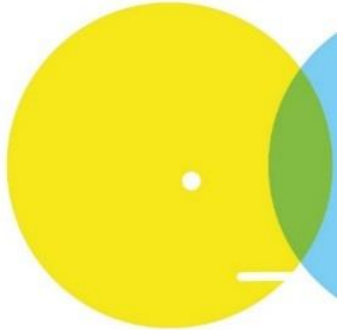
**GRATIS INKOM**  
**MAAR VOORAF INSCHRIJVEN**



## OVERZICHT ACTIVITEITENKAART

### Volwassenen

#### Visuele activiteiten



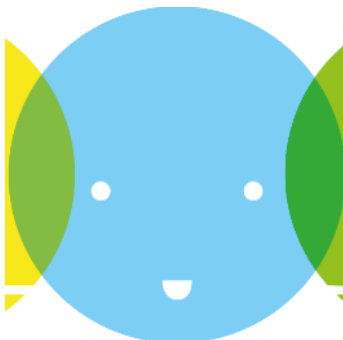
- Zet de thematiek in de kijker
- Peil het goed gevoel van uw bezoekers
- Internet en computer
- Filmpjes en reportages
- Poëzie en spreuken
- Aan de slag met veerkracht
- Bekendmaking hulpverleningsaanbod
- Kunst in de kijker
- Tourbus 'Te Gek!?'
- Boeken in de kijker
- Film in de kijker

#### Auditieve activiteiten



- Lezingen
- Muziek in de kijker

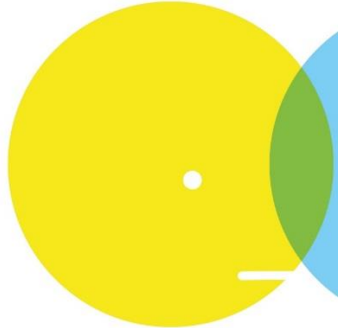
#### Verbale activiteiten



- Draag de campagne uit
- De bib, een plaats om thuis te komen
- Stimuleer gesprek
- Infobeurs: lokale hulp-en dienstverlening
- Ontleen een levend boek

---

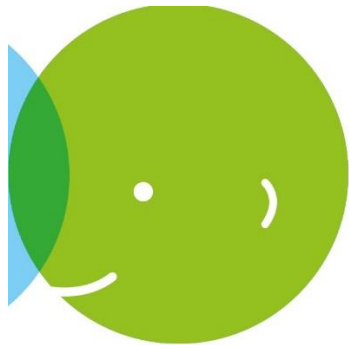
### VISUELE ACTIVITEITEN



- Zet de thematiek in de kijker
- Internet en computer
- Poëzie en spreuken
- Aan de slag met veerkracht
- Zet uw bezoekers aan de slag
- Kunst in de kijker
- Tourbus 'Te Gek!?'
- Boeken in de kijker
- Magazines in de kijker
- Film in de kijker

---

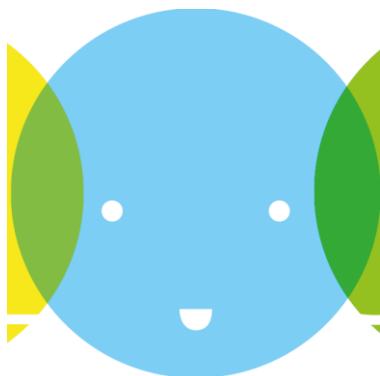
### AUDITIEVE ACTIVITEITEN



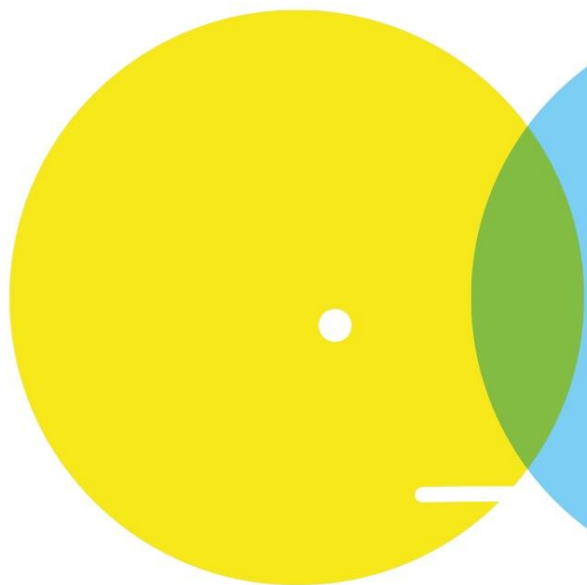
- Lezingen en workshops

---

### VERBALE ACTIVITEITEN



- Infobeurs: lokale hulp- en dienstverlening
- De bib, een plaats om thuis te komen
- Stimuleer gesprek
- Workshops en spelbegeleiding



ZET DE THEMATIEK IN DE KIJKER

“Oe is 't” campagne



De “oe is 't”-campagne is een campagne van de provincie West-Vlaanderen gelanceerd in juni 2014. De zorg voor elkaars welzijn/gezondheid is een zorg van iedereen. Deze zorg start met het praten over en luisteren naar elkaar.

De provincie West-Vlaanderen ontwikkelde heel wat campagnemateriaal dat besteld of ontleend kan worden. Beschikbaar materiaal:

Buttons - Affiches - Blocnotes - Banners



Een beperkte oplage kunt u terugvinden in de materialenbox.

Is het aantal onvoldoende? **Bestel dan gratis extra materiaal op [www.oeist.be](http://www.oeist.be)**

## 'Fit in je hoofd'-campagne



De 'Fit in je hoofd'-campagne is een campagne van de Vlaamse overheid. De campagne is opgebouwd rond 10 beschermende factoren tegen depressie en suïcide. Deze beschermende factoren worden afgebeeld in 10 tips. De campagne kreeg een volledig nieuw jasje in 2015.

Op de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) kunnen organisaties informatie terugvinden, maar kan ook de bevolking terecht voor een zelftest en tips.

Vanuit deze campagne werd héél wat campagnemateriaal ontwikkeld dat besteld of ontleend kan worden:



Een beperkte oplage kunt u terugvinden in de materialenbox.

Is het aantal onvoldoende?

Bestel dan gratis extra materiaal bij uw Logo

(contactgegevens kan je achteraan terugvinden)



## Peil het goed gevoel van uw bezoekers

### "Oe is 't wall"

Installeer een prikbord waar mensen een boodschap kunnen nalaten. Hoe voelen de bezoekers zich vandaag?  
Was het bibliotheekbezoek een opkikker?



### Visuele tevredenheidsmeting

Installeer 3 doorschijnende bokaal. Iedere bokaal staat voor een bepaalde stemming. Gelukkig, neutraal, ongelukkig. Laat bezoekers hun stemming visualiseren door een knikker te gooien in de bokaal die past bij hun stemming. Geef wekelijks de resultaten weer.



## Internet en computers

---

### Startpagina aanpassen:

Wijzig de standaard startpagina naar de website [www.fitinje hoofd.be](http://www.fitinje hoofd.be).

Op de website [www.fitinje hoofd.be](http://www.fitinje hoofd.be) kunnen organisaties informatie terugvinden, maar daar kan ook de bevolking terecht voor een zelftest en tips.

---

### "Oe is 't"-screensaver:

Op de website [www.oeist.be](http://www.oeist.be) kunt u een screensaver downloaden die wisselende slogans weergeeft wanneer de computer over gaat in ruststand. Een aanrader!

---

### Andere interessante websites:

Er zijn nog héél wat andere websites die interessant kunnen zijn:

[www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)

[www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)

## Filmpjes en reportages



Plaats waar mogelijk een tv toestel en laat sensibiliserende filmpjes afspelen.

In de materialenbox zit een cd-rom met diverse filmpjes die u kunt afspelen.

Of gebruik de filmpjes op uw bibliotheekwebsite of facebook-pagina.



Is geluid storend voor de rust in de bibliotheek?

Hang dan een koptelefoon aan het tv toestel, zo blijft de stilte bewaard.

## Poëzie en spreuken



In de materialenbox kunt u gedichten en spreuken terugvinden die u kunt ophangen in de bibliotheek.



**SOMS BEN IK  
ZO ONAFHANKELIJK  
DAT IK VERGEET  
NAAR MEZELF  
TE LUISTEREN**

*Loesje*

Poesje 1045 8801 SA Arnhem www.loesje.nl

## Aan de slag met veerkracht

Volgens de positieve psychologie heb je zelf invloed op je eigen goed gevoel en kan je ook leren beter met stress om te gaan. Laat de bezoekers werk maken van hun eigen veerkracht. Zet uw bezoekers aan tot meer geluk.

- 1) **Gelukskaarten:** geef iedere bezoeker een gelukskaartje mee met een doe – opdrachten voor deze week
- 2) **Fortune cookies:** bak koekjes met een geluksspreuk of geef het recept aan uw bezoeker mee.
- 3) **Praatsnoepjes:** geef uw bezoekers een zakje met 'lipsnoepjes' mee. Hang aan het zakje: 'hou de lippen niet gesloten, maar praat erover'.



De gelukskaarten, slogans voor fortune cookies met recept kunt u terugvinden in de materialenbox.

## Bekendmaking hulpverleningsaanbod

In kader van de “Oe is ’t”-campagne werden bladwijzers gemaakt met het laagdrempelig hulpverleningsaanbod. Geef deze bladwijzer aan iedere bezoeker bij het ontlenen van een boek of geef gericht bladwijzers bij mensen met vragen.



Een beperkte oplage kunt u terugvinden in de materialenbox.  
Is het aantal onvoldoende? **Bestel dan gratis extra materiaal op [www.oeist.be](http://www.oeist.be)**

## Kunst in de kijker

Enkele creatieve duizendpoten verbonden aan psychosociaal revalidatiecentrum De Mare werkten in kader van het bib project ‘Horen, zien en praten’ kunstwerkjes uit die tentoongesteld kunnen worden.

De kunstwerken kunnen ontleend/ besteld worden. Neem afhankelijk van uw locatie contact op met:

- Regio Zuid-West-Vlaanderen:  
Netwerkcoördinator Soetkin Kesteloot, [info@psy107zwwl.be](mailto:info@psy107zwwl.be)
- Regio Roeselare :  
Netwerkcoördinator Prit, Lieven Lust, [lieven.lust@prit.be](mailto:lieven.lust@prit.be),
- Regio Ieper, westhoek :  
Netwerkcoördinator Accolade, Koen Demuynck, [koen.demuynck@netwerkacolade.be](mailto:koen.demuynck@netwerkacolade.be)
- Regio Noord-West-Vlaanderen:  
Ardéfoo contactpersoon: [johan.mattheus@ib.gzvj.be](mailto:johan.mattheus@ib.gzvj.be)

## Tourbus ‘Te Gek!?’

Sinds begin 2008 wordt de Te Gek !? werking ondersteund door de Te Gek !? infomobiel.  
In deze tot mobiele infostand omgebouwde lijnbus kan men terecht voor allerlei achtergrondinformatie.  
Het biedt vele mogelijkheden om inhoudelijke thema’s bij het grote publiek kenbaar te maken.

De Te Gek !? infomobiel is een rijdende informatiekiosk. Hij is momenteel uitgerust met 3 laptops, een groot flat-screen tv toestel met dvd-functionaliteiten, meerdere informatiestands, een geluidsinstallatie en voldoende plaats om alle informatie rustig te absorberen.

### Meer info:

[www.sad.be/tegek/educatief](http://www.sad.be/tegek/educatief)

Onderstaand kan je enkele inspirerende boeken terugvinden. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment over dit thema. Mogelijks kent u zelf werken die kunnen aansluiten bij de thematiek.

**Zoektermen die u kunt gebruiken:** geluk, depressie, burn-out, veerkracht, zelfzorg, psychiatrie, geestelijke gezondheid,...



**Te vriendelijk!- Swinnen Luc- Davidsfonds- 2013**

Verklaring van burn-out doordat men te weinig voor zichzelf opkomt, met een stappenplan voor meer assertiviteit.

**Help! Mijn batterijen lopen leeg- Dewulf Luk – lannoo Campus- 2012**

Hoe komt het dat mensen plots een hevige daling in hun motivatie en energie voor hun werk kunnen ervaren? Hoe raken mensen uitgeblust of uitgeput, puur door hun job? In dit boek gaan de auteurs op onderzoek naar oorzaken en oplossingen.

**De last van het leven – Demyttenaere Bart- Van Halewyck- 2012**

Informatief boek over zelfdoding met o.a. definities en cijfers. Daarnaast bevat het ook gesprekken met nabestaanden en worden hulporganisaties besproken.

**Veel geluk, het grote geluksonderzoek- Borremans Leo- 2014**

Voor de eerste keer onderzocht de KULeuven de impact van positieve interventies op grote schaal. Dankbaarheid uiten, iemand vergeven, een doel stellen... allemaal adviezen die onder de noemer 'gelukstip' vallen. Maar werken die tips ook effectief? Bij wie wel en bij wie niet? Dit boek toont hoe je in je eigen ontwikkeling, in relaties, opvoeding, onderwijs, zorg en maatschappij kunt werken aan een beetje meer geluk voor jezelf en voor anderen.

**De Kracht van kwetsbaarheid – Brown Bréne – Bruna Uitgevers- 2013**

Brené Brown beschrijft in haar boek wat het betekent om je kwetsbaar op te stellen in een wereld die gericht is op perfectionisme en het nemen van risico's zonder dat succes gegarandeerd is. Brené Brown zegt dat kwetsbaarheid de basis is van alle mooie dingen in het leven als liefde, vertrouwen en vreugde. Ze moedigt de lezer in De kracht van kwetsbaarheid aan om perfectionisme te laten varen, kwetsbaarheid te omarmen en uitdagingen aan te gaan.

**Beter zorgen voor jezelf – Vermeiren Ann- Lannoo- 2010**

Beter zorgen voor jezelf zet de gouden stelregels om beter voor jezelf te zorgen heel helder uiteen: ken jezelf, waardeer jezelf, kies en bemin je keuze, verander je kijk op de wereld en verwen jezelf. Het is een uitnodiging om even stil te staan bij je leven, en er de motivatie uit te halen om enkele dingen te verbeteren.

**Je bent wat je doet – Vonk Roos- Maven publishing – 2015**

Als leesboek biedt 'Je bent wat je doet' een boeiende kijk op de kronkels van de mens, maar het is ook een werkboek met tips en opdrachten om het beste uit jezelf te halen. Heb je gewacht op het goede moment om je leven ter hand te nemen? Dit is het: aan de slag!

**Niets is wat het lijkt – Byron Tanya – Spectrum -2014**

Belevenissen en ervaringen van een klinisch psychologe in opleiding. Byron slaagt er in dit boek in verder te komen dan een serie ziektegeschiedenissen. Ze laat in haar verhalen mensen zien die de lezer bijblijven. Een

meeslepen boek voor een brede lezersgroep van mensen die zich interesseren voor psychologie en geestelijke gezondheidszorg.

**Het slimme Lichaam – Lobel Thalma – Business Contact- 2014**

Overzichtswerk van het nieuwe onderzoeksveld van de embodied psychologie, geschreven voor de leek. Dit vakgebied bestudeert hoe lichamelijke waarneming ons denken en oordelen beïnvloedt. Een gewicht vasthouden maakt dat men meer waarde hecht aan een beslissing, een zoete smaak dat men beter over iemand denkt enzovoort.

**Donkere kamers- Allegaert Patrick – Hannibal – 2014**

Het boek end e gelijknamige huidig lopende tentoonstelling laat zien dat zwaarmoedigheid niet alleen veel kunstenaars en onderzoekers heeft getroffen, maar ze ook sterk heeft geïnspireerd.

**Te Gek- Ruyts Annick- Van Halewyck- 2011**

Tegenwoordig slikken steeds meer mensen medicijnen en worden er steeds gemakkelijker labels als ADD, ADHD, en OCS opgeplakt, aldus Ruyts. Ligt dit aan de huidige maatschappij? Hebben we vandaag te kampen met nieuwe problemen op het vlak van geestelijke gezondheid? Ze gaat opzoek naar antwoorden op deze vragen.

**Borderline times- De Wachter Dirk- Lannoo Campus- 2015**

Tegenwoordig is 'borderline' een van de meest frequente diagnoses binnen de psychiatrie. Voor het stellen van deze diagnose zijn minimaal 5 van de 9 criteria vereist. De psychiater De Wachter heeft deze criteria nu gebruikt om zijn maatschappijvisie te beschrijven. Een pessimistische maatschappijkritiek waarin de westerse samenleving zelf ziek is en aan een borderlinebeeld lijdt.

**Kopzorgen – Guy Van Gestel- Lannoo – 2001**

Over psychische problemen van elke dag.

**Depressief – Meganck Hans- Lannoo Campus – 2014**

Dagboek over (omgaan met) depressie, voorbij de taboes Hans Meganck, welzijnswerker en docent, laat zich vrijwillig opnemen in een Vlaams psychiatrisch centrum.

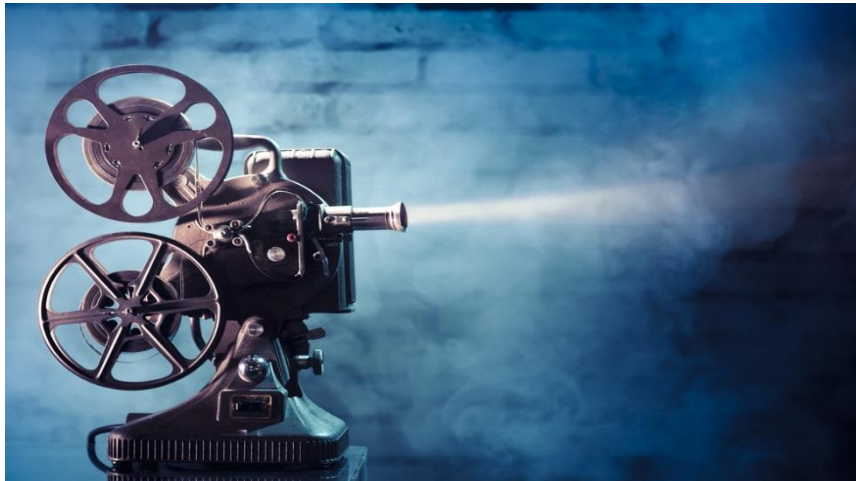
**Depressievrij- Leahy Robert L.- Nieuwezijds- 2011**

Dit boek is gericht tot de persoon met een depressie. Waar kun je op letten, welke gedachtegang kan je best proberen te vermijden om niet verder in een depressie te gaan...

## Film in de kijker

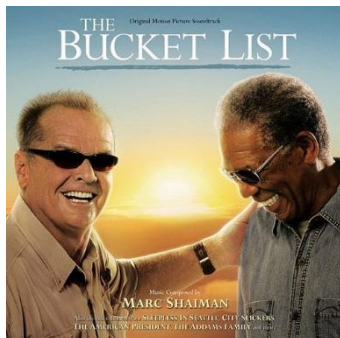
Onderstaand kunt u enkele inspirerende films terugvinden. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Mogelijks kent u zelf ook films die kunnen aansluiten bij de thematiek.

Wij raden aan om een voor - of nabespreking te voorzien (bv. met een ervaringsdeskundige). U kunt hiervoor contact opnemen met het Logo in uw buurt. ( contactgegevens: zie achteraan)



---

### The bucket list



Miljonair Edward Cole (Jack Nicholson) en arbeider Carter Chambers (Morgan Freeman) ontmoeten elkaar op een speciale kanker-afdeling in een ziekenhuis. Beide mannen zijn terminaal ziek en hebben niet lang meer te gaan. Toch hebben ze beide nog genoeg dingen die ze willen gaan doen. Op een dag besluit het oude tweetal om uit het ziekenhuis te ontsnappen om de lijstjes met dingen die ze ooit nog hadden willen doen te gaan uitvoeren.

Speelduur: ca. 93 minuten

Doelgroep: volwassenen

---

### Into the wild



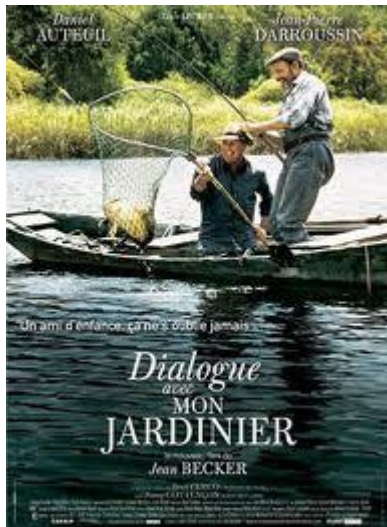
Hoewel de pas afgestudeerde Christopher McCandless een veelbelovende toekomst voor zich heeft, besluit hij zijn comfortabele leventje de rug toe te keren en te gaan backpacken. Het lot brengt hem onder meer naar Dakota, Colorado, Californië en zelfs naar Alaska, waar hij volledig in overeenstemming van de natuur zal moeten leven...

Speelduur: 148 minuten

Doelgroep: vanaf 17 jaar

---

## Dialogue avec mon jardinier



Mr. Dupinceau, een vermoeide schilder, gaat terug naar het huis van zijn jeugd. Daar ontmoet hij zijn vroegere klasgenoot Mr. Jardinier, een oude spoorwegaarbeider die zich bekeerd heeft tot het tuinieren. Dupinceau wil het huis van zijn moeder in haar oude glorie herstellen, haar moestuin opnieuw laten aanleggen en zich ondertussen bezinnen over zijn relaties. De twee herontdekken elkaar en er groeit een wederzijds respect en vriendschap. Hun gemeenschappelijk doel brengt een onderhoudende dialoog op gang.

Speelduur: 109 minuten  
Doelgroep: volwassenen

---

## Le fabuleux destin d'Amélie Poulain



De kleine Amélie Poulain groeit op met een gebrek aan liefde en aandacht. Haar moeder verloor het leven door een vrouw die haar verpletterde toen ze het leven vaarwel wuifde met een sprong van de Notre Dame. Haar vader, een arts, raakte haar alleen aan bij medische controles. Daarom sluit Amélie zich op in haar eigen droomwereld. Eenmaal ouder en op zichzelf wonend verdient Amélie de kost als dienstster in een café in de Montmartre-wijk. Daar neemt haar leven een andere wending. Haar doel: andere mensen gelukkig maken. Ze beslist het leven en de liefde te omhelzen.

Speelduur: 122 minuten  
Doelgroep: vanaf 14 jaar

---

## Another year



Gerri is psychologisch hulpverlener, Tom is ingenieur. Ze leiden een geregeld leven van samen koken en tuinieren. Daarnaast hebben ze vrienden en familieleden die er niet in slagen om hun leven op orde te krijgen: hun volwassen zoon Joe die maar niet de juiste vrouw vindt, weduwnaar Ken die ongezond leeft en de nerveuze Mary die haar wanhoop achter een masker van lacherige zelfkritiek verbergt. In vier seizoenen en episodes toont Another Year het leven in al haar eenvoud en

complexiteit. De misère en de humor, in zomer en winter, met liefdesgeluk en tegenslag, hoop en wanhoop.

Speelduur: 129 minuten

Doelgroep: volwassenen



---

## Elling



Elling is een warme film over twee mannen die in een psychiatrische inrichting komen, behandeld worden en later samen in een begeleid woonproject komen en op eigen benen moeten leren staan. Het is even wennen natuurlijk, want de twee krijgen nu met zaken te maken die voor ons heel gewoon zijn, maar voor hen helemaal niet! Maar met vallen en opstaan gaat het iedere dag een stukje beter.

Speelduur: 89 minuten

Doelgroep: vanaf 16 jaar

---

## Nothing personal



Anne is een jonge vrouw die wil ontsnappen aan haar verdriet door alles wat ze bezit weg te gooien en zichzelf een staat van eenzaamheid op te leggen. Ze besluit een zwerversbestaan te leiden totdat ze Martin, een oudere, intrigerende en eenzame man, tegenkomt.

Speelduur: 85 minuten

Doelgroep: volwassenen

---

## Goodbye solo



Solo is een vriendelijke 34-jarige taxichauffeur in North Carolina, van Senegalese afkomst. Hij wordt door de 70-jarige blanke Amerikaan William ingehuurd om hem over twee weken naar een bergtop te rijden, waar William vervolgens van af zal springen en sterven. Solo weet William echter te overtuigen om tot die tijd zijn persoonlijke

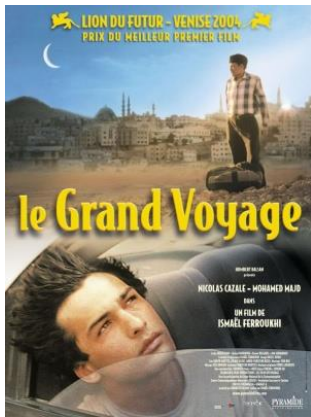
chauffeur te worden. Er ontwikkelt zich een bijzondere vriendschap waarin Solo hoopt, binnen die twee weken, William op andere gedachten te brengen.

Speelduur: 91 minuten

Doelgroep : Volwassenen

---

## Le grand voyage



Réda woont al meer dan twintig jaar in de Provence. Vlak voor zijn eindexamen moet hij zijn vader met de auto naar het bedevaartsoord Mecca brengen. Vanaf het begin lijkt dit een vervelende rit te worden, aangezien de twee weinig gemeen hebben. Ze praten bijna niet, en ieder ervaart de reis vanuit zijn eigen geïsoleerde gedachtegoed. Zo passeren ze diverse landen en ontmoeten ze verschillende mensen. Hoewel ze amper communiceren, zien ze elkaar wel. De vader ziet hoe andere mensen op zijn zoon reageren, en Réda ziet dat zijn vader behalve zijn vader ook gewoon een man is. De afstand die ze afleggen is 4500 kilometers, de afstand tussen vader en zoon is misschien nog groter. Toch komen ze op hun bestemming aan.

Speelduur: 108 minuten

Doelgroep: volwassenen en jongeren



## Lezingen

### “Fit in je hoofd goed in je vel ”

“Fit in je hoofd, goed in je vel” is een methodiek die zich richt op alle 16-plussers die hun eigen geestelijke gezondheid willen verbeteren. Meer informatie vindt u terug op

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be). Tijdens deze voordracht krijgen de luisteraars zicht op de 10 tips van de campagne en hoe dit kan omgezet worden in de dagelijkse praktijk.

#### Contact en info:

Duur: 1,5 uur

Groepsgrootte: voor een interactieve voordracht maximum 25 deelnemers

Prijs: gemiddeld 125€ afhankelijk van spreker + kilometervergoeding

Reserveren: neem contact op met het Logo in uw buurt ( contactgegevens: achteraan)

### Dirk de wachter



Dirk De Wachter is psychiater-psychotherapeut en diensthoofd systeem- en gezinstherapie aan het Universitair Psychiatrisch Centrum van de KU Leuven, campus Kortenberg. Hij is opleider en supervisor in de gezinstherapie in verschillende centra in binnen- en buitenland. Hij publiceerde diverse boeken waaronder ‘borderline times’ en geeft diverse lezingen.

---

## " De auto is in orde maar de accu staat plat." – dr. Luc depuydt

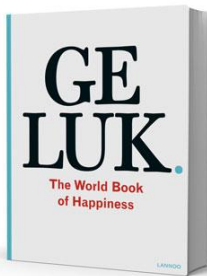
Dr. Luc Depuydt is lid van de commissie Psychosociale problematiek van Domus Medica. Hij is auteur van patiëntencursus 'Gelukkig zijn, kun je dat leren?' Hij geeft lezingen voor Similes over depressie, zelfvertrouwen, " mogen we ook eens van geluk" in zijn zeer toegankelijke, verhalende en metaforische stijl geeft hij zijn visie op depressie en gelukkig zijn als beschermende factor tegen depressie. Een absolute aanrader voor iedereen met of zonder depressie. Want "... elke batterij kan al eens leeg lopen".

### Contact en info:

Dr. Luc Depuydt  
Frankrijklaan 20 , 8450 Bredene  
T: 059 32 34 03  
@: [lucros@skynet.be](mailto:lucros@skynet.be)

---

## Leo Borremans – het geheim van geluk



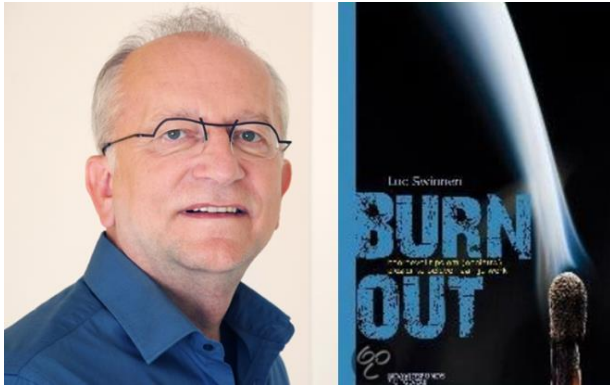
Leo Borremans , ambassadeur van het geluk', reist de hele wereld rond met zijn lezingen en boek ' the world book of happiness'. In de lezing wordt samen op zoek gegaan naar de kern van geluk en een positieve levensstijl. Met honderd concrete tips die bijdragen tot een wereld van geluk voor onszelf en voor anderen. Optimisme kan je leren. En wie zich optimistisch opstelt is gelukkiger, gezonder en succesvoller in studie, relaties, beroep en vriendschap.

### Contact en info:

Duur: 100 minuten  
Contact: [leo@leoborremans.be](mailto:leo@leoborremans.be)  
Opmerking: Leo Borremans geeft slechts een beperkt aantal voorstellingen meer. Voorstellingen worden enkel nog voorzien aan grote groepen.

---

## Luc Swinnen - stres een burn-out



Luc Swinnen is arts, licentiaat in de verzekeringsgeneeskunde en statisticus. Sinds meer dan twintig jaar is hij bedrijfsconsulent en coach in verband met stress, emoties en geluk. Zijn passie is de impact van emoties op het functioneren van mensen. Hij publiceerde in tal van internationale en nationale tijdschriften en is een welbespraakt spreker op congressen. Hij publiceerde ook de boeken 'Werk en stress', 'De kleur van stress', 'Stress is geen probleem'.

### Contact en info:

+32 (0)9 377 71 62  
+32 (0)475 73 06 14  
info@stressmanagement.be

---

## Lezingen persoonlijkheid en relaties Vlaanderen

PRH biedt persoonlijkheidsvorming aan voor een breed publiek, onder levenswijzer en groeiperspectief. PRH ontwikkelde een eigen methode en pedagogie. Naast een algemeen aanbod is er een thematisch aanbod voor jongvolwassenen, ouders en partners. Zo bieden zij lezingen rond stress en burn out.

### Contact en info:

Persoonlijkheid en Relaties vzw  
Otto Veniusstraat 15, 2000 Antwerpen  
T: 03 226 53 25  
@: info@prh.be  
www.prh.be

---

## Vormingplus VZW



Dertien Vormingplus-centra, verspreid over Vlaanderen en Brussel, organiseren een waaier aan activiteiten die volwassenen persoonlijke, sociale en culturele competenties bijbrengen en de deelname aan de samenleving stimuleren.

De Vormingplus-centra streven ernaar de kans om blijvend bij te leren binnen het bereik van iedere inwoner te brengen, met bijzondere aandacht voor groepen die moeilijker hun weg naar vorming vinden.

De Vormingplus-centra zijn vertrouwd met workshops en voordracht rond het thema persoon & relaties die perfect aan sluiten bij het thema van dit project.

**Contact en informatie: [www.vormingplus.be](http://www.vormingplus.be)**

---

## Zorgzaam VZW



Zorg-Saam is een landelijke vormingsinstelling gespecialiseerd in 'zorg' en erkend door het ministerie van cultuur. Centraal in de vormingen en opleidingen staat het zorgvaardiger worden binnen de eigen omgeving, het kwalitatief groeien en omgaan met jezelf en anderen. Zorg-Saam vzw behandelt onderwerpen als 'liever communicatiever', 'vragen stellen hoe doe je dat', 'omgaan met rouw'

### Contact en info:

Zorgzaam vzw  
Remysite, remyalaan 4B, 3018 Wijnmaal  
T: 016/ 24 39 73  
@: [zorgzaam@zorgzaam.be](mailto:zorgzaam@zorgzaam.be)

---

## Auteurslezingen

Héél wat auteurs bogen zich al over maatschappelijk gevoelige thema's als relaties, vriendschap, sociale en psychische problemen.

Op diverse auteurs kan je beroep doen voor het voorzien van een lezing. In de box kan u het draaiboek terugvinden voor het organiseren van een auteurslezing.

Op de website [www.auteurslezingen.be](http://www.auteurslezingen.be) kan je een overzicht van sprekers terugvinden per thema, doelgroep en regio.

---

## Lezingen psychische problemen

Ben je op zoek naar een spreker specifiek rond psychische en psychiatrische problemen?

### **Neem afhankelijk van uw locatie contact op met:**

- Regio Zuid-West-Vlaanderen:  
PZT Vesta, Jannie Vanhollebeke, [jannie.vanhollebeke@pzvesta.be](mailto:jannie.vanhollebeke@pzvesta.be)
- Regio Roeselare :  
Netwerkcoördinator Prit, Lieven Lust, [lieven.lust@prit.be](mailto:lieven.lust@prit.be),
- Regio Ieper, westhoek :  
P.Z.T. (Psychiatrische Thuiszorg) regio Ieper-Diksmuide 0498 10 31 60 (Lut Smet)  
of 0495 32 15 83 (Tine Vandewalle)- [info@pztieper.be](mailto:info@pztieper.be) [www.pztieper.be](http://www.pztieper.be)
- Regio Noord-West-Vlaanderen:  
PET team: Filip Desmit, via 050/342424 of [petnwvl@netwerkggzregionw-vl.be](mailto:petnwvl@netwerkggzregionw-vl.be)

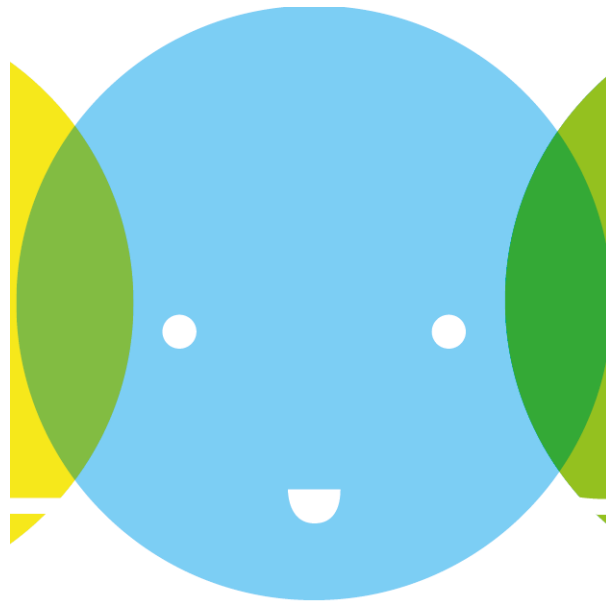
## Muziek in de kijker

Specifiek in kader van psychische problemen en taboedoorbreking werkt organisatie 'Te Gek!?' op regelmatige basis CD's uit met muziek van diverse bekende muzikanten. Ondertussen is al Te Gek!? CD 6 op de markt.









Draag de campagne uit



Het uitdragen van een campagne start bij het eigen personeel. Laat iedereen de 'oe is 't-button' dragen en vraag aan iedere bibliotheekbezoeker hoe het met hem/haar gaat.

Komen hierdoor verschillende verhalen los waar je als bibliothecaris ook geen weg mee kan?

Verwijs de bezoekers dan door naar het laagdrempelige hulpverleningsaanbod. Dit kan je doen door het aanreiken van de bladwijzers van de 'oe is 't-campagne'.

## Maak van de bib een plaats om thuis te komen

Maak van de bibliotheek een plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Creëer in enkele hoekjes een gezellig salon. Werk hiervoor samen met een lokale kringloopwinkel.

Geef de mogelijkheid tot het nuttigen van koffie, soep of een koekje.



## Stimuleer gesprek



In de box kan u het doosje 'gespreksstarters' terugvinden. Maak een gezellige hoek en nodig mensen uit tot een gesprek aan de hand van 'de gespreksstarters' kaartjes. Op iedere kaart staat een vraag die een aanknopingspunt kan zijn voor een gesprek.



## Infobeurs: lokale hulp -en dienstverlening

Organiseer een infobeurs met folders van lokale hulp- en dienstverlening ( OCMW, Dienst sociaal welzijn, sociaal huis, lotgenotengroepen, CAW, CGG, psychiatrische ziekenhuizen, ...) Spreek ook hulp- en dienstverlening aan. Mogelijks zijn zij bereid om een stand te bemannen met meer info over hun dienst.



Nodig hierop alle bibliotheekbezoekers, socioculturele verenigingen uit.

In de box kan je folders van het laagdrempelig hulpverleningsaanbod terugvinden.

## Ontleen een levend boek – The Human Library



The Human Library is een origineel concept waar geen papieren boeken worden ontleend, maar levensechte verhalen. Binnen dit concept kan je mensen ontmoeten van vlees en bloed. Mensen met een inspirerend verhaal over verlies, hoop, herstel, verdriet, geluk, ziekte... . Als een Levend Boek. Elk verhaal is een begin van een goed en persoonlijk gesprek. Eén op één. Praten met een Levend Boek als beste remedie tegen vooroordelen en taboes.

Deze Levende Boeken zijn patiënten, familieleden van of hulpverleners uit de geestelijke gezondheidszorg met een bijzonder verhaal, die bereid zijn dit verhaal met anderen te delen. Ze wisselen op deze manier hun unieke ervaringen met elkaar uit met als doel het taboe rond geestelijke gezondheidszorg te verminderen en stigma's te doorbreken.

Dit concept draaide piloot in de Gent en de bib in Menen. Laat je voor dit concept ondersteunen door het netwerk geestelijke gezondheidszorg.

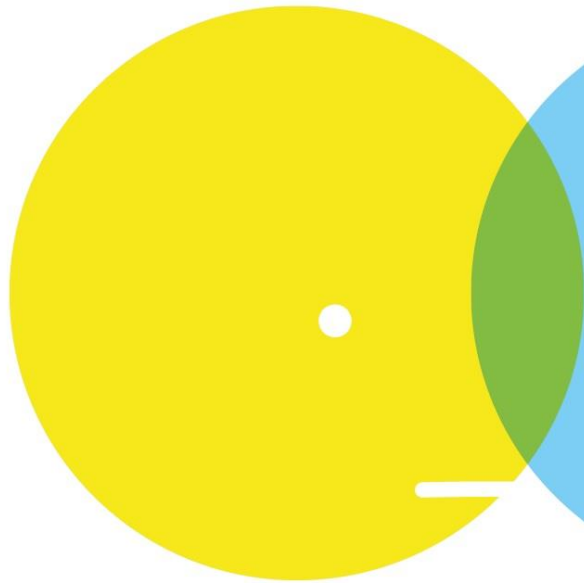
**! Inzetten op deze actie is een absolute meerwaarde maar vraag wel de nodige tijdsinvestering!**

**Neem afhankelijk van uw locatie contact op met:**

- Regio Zuid-West-Vlaanderen en regio Ieper, Westhoek:  
Netwerkcoördinator Zuid-West-Vlaanderen Soetkin Kesteloot, [info@psy107zwwl.be](mailto:info@psy107zwwl.be)
- Regio Roeselare :  
Netwerkcoördinator Prit, Lieven Lust, [lieven.lust@prit.be](mailto:lieven.lust@prit.be),
- Regio Noord-West-Vlaanderen:  
[getuigenis@netwerkggzregionw-vl.be](mailto:getuigenis@netwerkggzregionw-vl.be)







Zet de thematiek in de kijker

'NOKNOK' campagne



NokNok is de centrale campagne rond welbevinden bij jongeren. NokNok is een campagne van de Vlaamse overheid die zich richt op jongeren van 12 tot 16 jaar.

Vanuit deze campagne werd campagne materiaal ontwikkeld dat besteld of ontleend kan worden. Beschikbaar materiaal:

Affiches Stickers

Een beperkte oplage kunt u terugvinden in de materialenbox.

Is het aantal campagne materiaal onvoldoende?

Bestel dan gratis extra materiaal bij uw Logo ( contactgegevens: achteraan)



## Startpagina aanpassen

Wijzig de standaard startpagina naar de website [www.noknok.be](http://www.noknok.be).

NokNok is een interactieve website voor jongeren tussen 12 en 16 jaar om hun eigen geestelijke gezondheid, hun eigen welbevinden te trainen en te verzorgen. Hiervoor werkt NokNok rond 4 knaltips en is informatie te vinden rond diverse problemen en vragen waar jongeren mee geconfronteerd worden.



---

## "Oe is 't"-screensaver

Op de website [oe.ist.be](http://oe.ist.be) kan je een screensaver downloaden die wisselende slogans weergeeft wanneer de computer over gaat in ruststand.

"Oe is 't" stond dit jaar ook in teken van jongeren door het peterschap van de West-Vlaamse rapper 'Brihang'. Op de website kunnen liedjes beluisterd worden van diverse rappers die een woordje spreken over de thematiek.

---

## Andere interessante websites:

Er zijn nog héél wat andere websites die interessant kunnen zijn voor jongeren:

[www.awel.be](http://www.awel.be)

[www.holebifoon.be](http://www.holebifoon.be)

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

## Poëzie en spreuken



In de inspiratiebox kunt u gedichten en spreuken terugvinden die u kunt ophangen in de bibliotheek.



## Aan de slag met veerkracht

Volgens de positieve psychologie heb je invloed op je eigen goed gevoel en kan je ook leren beter met stress om te gaan. Laat de bezoekers werk maken van hun eigen veerkracht. Zet uw bezoekers aan tot meer geluk.

- 1) **Gelukskaarten:** geef iedere bezoeker een gelukskaartje mee met een doe – opdrachten voor deze week
- 2) **Fortune cookies :** bak koekjes met een geluksspreuk of geef het recept aan uw bezoeker mee.
- 3) **Praatsnoepjes:** geef uw bezoekers een zakje met 'lipsnoepjes' mee. Hang aan het zakje: 'hou de lippen niet gesloten, maar praat erover'.



De gelukskaarten, slogans voor fortune cookies met recept kunt u terugvinden in de materialenbox.

## Zet uw bezoekers aan de slag



Laat kinderen en jongeren tekenen of gedichten maken rond het thema gevoelens, problemen en vriendschap. Geef extra aandacht door hieraan een wedstrijd te koppelen.

## Kunst in de kijker

Enkele creatievelingen verbonden aan De Korbeel, de kinder – en jeugdpsychiatrische afdeling van het PZ H Familie Kortrijk werkten in kader van het bibliotheekproject ‘Horen, zien en praten’ kunstwerkjes uit die tentoongesteld kunnen worden.

De kunstwerken kunnen ontleend/ besteld worden: Neem afhankelijk van uw locatie contact op met:

- Regio Zuid-West-Vlaanderen:  
Netwerkcoördinator Soetkin Kesteloot, [info@psy107zowl.be](mailto:info@psy107zowl.be)
- Regio Roeselare :  
Netwerkcoördinator Prit, Lieven Lust, [lieven.lust@prit.be](mailto:lieven.lust@prit.be),
- Regio Ieper, westhoek :  
Netwerkcoördinator Accolade, Koen Demuyne, [koen.demuyne@netwerkacolade.be](mailto:koen.demuyne@netwerkacolade.be)
- Regio Noord-West-Vlaanderen:  
Ardéfoo contactpersoon: [johan.mattheus@ib.gzbi.be](mailto:johan.mattheus@ib.gzbi.be)

## Tourbus ‘Te Gek!?’

Sinds begin 2008 wordt de Te Gek !? werking ondersteund door de Te Gek !? infomobiel.  
In deze tot mobiele infostand omgebouwde lijnbus kan men terecht voor allerlei achtergrondinformatie.  
Het biedt vele mogelijkheden om inhoudelijke thema’s bij het grote publiek kenbaar te maken.

De Te Gek !? infomobiel is een rijdende informatiekiosk. Hij is momenteel uitgerust met 3 laptops, een groot flat-screen tv toestel met dvd-functionaliteiten, meerdere informatiestands, een geluidsinstallatie en voldoende plaats om alle informatie rustig te absorberen.

### Meer info:

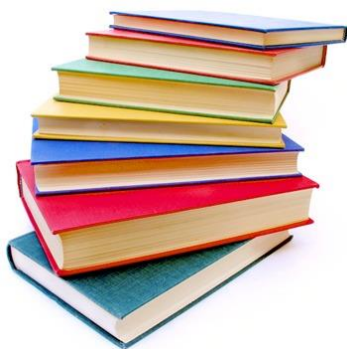
[www.sad.be/tegek/](http://www.sad.be/tegek/) educatief



## Boeken in de kijker

Onderstaand kunt u enkele inspirerende boeken terugvinden. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Mogelijks hebt u eigen werken die kunnen aansluiten bij de thematiek.

**Zoektermen die u kunt gebruiken:** geluk, depressie, zelfzorg, psychiatrie, geestelijke gezondheid, pesten, identiteit, holebi, vriendschap, faalangst...



### Geluk voor kinderen – Borremans Leo- 2015

Geluksexpert Leo Bormans schreef nu ook voorleesverhalen voor kinderen over de tien sleutels van geluk. Geluk voor kinderen is een speelse zoektocht naar oprecht geluk en een warm nest. Lees samen met je kind of kleinkind de tien verhalen over bijzondere vogels, bewonder de kleurrijke illustraties van Sebastiaan Van Doninck, en laat je leiden door de tips, opdrachten en weetjes aan het eind van elk verhaal.

### Stop examenstress en faalangst – Hans Peter Roel – 2014

STOP! Examenstress & Faalangst In dit boek leer je omgaan met examenstress en faalangst. Je krijgt meerdere praktische handvatten aangereikt om examenstress en faalangst de baas te worden.

### Antidepriboek – De brauwer Kathelijne – Clavis- 2013

Dimi ziet het niet meer zitten. Hij heeft puistjes, een bril en geen vriendin. Moedeloos wordt hij ervan. Depressief. Depri. Dan krijgt hij een geniaal idee: hij start een kettingbrief. De gevolgen laten niet lang op zich wachten. Dimi wordt bestookt met brieven en e-mails. Serieuze en minder-serieuze. Vrolijke, grappige, eenzame, diepe, oppervlakkige, ... Ze werden allemaal verzameld in dit antidepriboek.

### Eeuwig zwijgen – Didelez Guy – Davidsfonds – 2004

De vijftienjarige Janne wordt opgenomen in een psychiatrische instelling. Op haar eigen vraag. Toch is ze nog niet aan praten toe. Niemand weet wat er echt met haar aan de hand is. Zelf zou Janne liever voor eeuwig zwijgen...

Guy Didelez breekt de stilte in Jannes wereld. Hij opent de deuren van een psychiatrische instelling en gunt ons een blik op het dagelijkse leven binnenin. Een plek vol uitersten: van euforische blijdschap tot intens verdriet, van hechte vriendschap tot koele haat, van onmetelijke stiltes tot overdonderende waarheden

### Geen zin- Vissinga Heleen – CPS- 2002

Ruud was pas vijf jaar toen zijn moeder overleed. Dat is nu vijf jaar geleden en Ruud heeft het er nog steeds moeilijk mee. Hij droomt naar en plast soms in zijn bed. Hij voelt zich akelig en heeft nergens zin meer in. Gelukkig begrijpen de grote mensen om hem heen heel goed wat er mis is. (B)

### Mag ik even jou hippocampus zien? – Van Vaerenbergh Griet – Davidsfonds – 2006

Een team psychologen en studenten van de Lessius Hogeschool Antwerpen verzamelde onder leiding van Griet van Vaerenbergh en Gert De Kinder een jaar lang de meest gestelde vragen van kinderen over zichzelf en hun omgeving.

### **Verboden voor ouders- Jansen Gijs – 2009**

Op een zeer persoonlijke manier neemt succesauteur Gijs Jansen je mee in de puberwereld van tegenstrijdige gedachten, heftige gevoelens en verwarrende beelden uit de media. In elk hoofdstuk krijg je een stappenplan waarmee je leert wie je bent, wat je dromen zijn en hoe je zorgt dat die uitkomen.

### **Nachtvinders- Van Erkel Gerda – Davidsfonds**

Sinds ze Daan heeft ontmoet, kan Loekie weer lachen. Zijn gekke ideeën en maffe, uitbundige buien zorgen voor de vlinders in haar buik. Nachtvinders, want gewone vlinders in haar buik heeft ze niet. Daarvoor maakt Loekie zich te veel zorgen. Over oma die dement is, over papa die geen werk heeft en over het probleem met mama.

### **Een papa met vleugels- Boonen Stefan – Clavis – 2001**

De vader van Klipp is in de war. Klipp begrijpt hem niet en mist de dingen die vaders met hun kinderen doen. Prentvertelling met zacht gekleurde tekeningen over een ouder met psychiatrische problemen.

### **De redding van Francesca- Marchetta Melina- Houtekiet- 2006**

De 16-jarige Frankie begint net aan een nieuwe school als haar moeder in een langdurige depressie komt

### **Een regenbui van tranen- Baeten Rob- Clavis – 2001**

Johnny Shit (16) hangt de stoere held uit op school, maar zorgt in het weekend voor zijn opa en is ook nog scoutingleider bij jongere kinderen. Zijn wensdroom is eens een eigen garage te bezitten. Als Ilse, het meisje op wie hij verliefd is, door een brommerongeluk een dwarslaesie krijgt, laat John haar niet in de steek. Samen vechten ze voor hun toekomst: Ilse tracht greep te krijgen op haar handicap, John krijgt uiteindelijk zijn garage. Na enige jaren wordt Ilse, in rolstoel, zijn bedrijfs- en levenspartner. Dit wat traag op gang komende verhaal, maakt later ineens grote snelle sprongen in de tijd.

### **De vogels van heer droogstempel- Bardeli Marlies- Clavis – 2002**

Meneer Droogstempel is dol op vogels en hij heeft er dan ook een heleboel thuis. Maar een voor een worden ze ziek.

### **'Depressief' – Hans Meganck - 2014**

Dagboek over (omgaan met) depressie, voorbij de taboes. Dit boek kreeg de 'Laureaat Ups & Downsprijs 2015' en werd verkozen tot 'Beste boek over depressie'.

### **'Depressief? Loser!' – Riadh Bahri – 2015**

Op het scherm was Riadh Bahri een gevatte VRT-reporter met een brede glimlach, een geslaagde jongeman in de fleur van zijn leven. Buiten beeld kampte Riadh echter met een slopende depressie. Overmand door verdriet sloot hij zich vaak urenlang huilend op in een donker toilet. Uiteindelijk stopte hij met werken, lag enkel nog in bed, waste zich niet en at nauwelijks.

### **'Verborgene kopzorgen' – Leslie Hodge- 2015**

Wat als je jarenlang last hebt van paniekaanvallen, zoals Otto-Jan Ham? Je moeilijk rust vindt in je hoofd, zoals Ben Segers? Of met een eetstoornis kampte, zoals Kate Ryan?

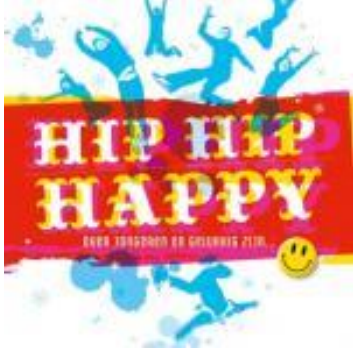
Leslie Hodge ging in gesprek met tien bekende mensen over hun psychisch probleem. Ze schetst zo niet alleen een portret van de meest voorkomende psychische aandoeningen, maar toont ook aan hoe belangrijk het is een dergelijk probleem op tijd te herkennen en gerichte hulp te zoeken.

**'Als je iemand verliest die je niet kan verliezen'- Ish Ait Hamou - 2016**

Soms kan het behoorlijk fout gaan. Dat is precies wat er gebeurt bij dokter Sheila. Het leven lachte haar toe. Ze was een topchirurg, werkte in een vermaard ziekenhuis en had de beste man ter wereld. Tot het noodlot haar genadeloos trof. Sheila wordt overgeplaatst naar een eenvoudig ziekenhuis in een klein stadje en zal daar moeten vechten tegen vele vooroordelen. En vooral tegen zichzelf. De spoken in haar hoofd zijn immers een goed bewaard geheim. Onderweg naar haar nieuwe leven ontmoet ze in de trein Sulayman, een Palestijnse vluchteling die twee jaar in het land verblijft. Een paar dagen later komt er een spoedgeval binnen in het nieuwe ziekenhuis. Een man is zwaar toegetakeld door messteken. Dokter Sheila wordt erbij gehaald. Ze is bloednerveus. Ze wil vooral niet dat de geschiedenis zich herhaalt...

---

### Hip hip happy magazine



Hip Hip Happy' is een magazine over gelukkig en ongelukkig zijn. Door jongeren, voor jongeren!

Geluk. Willen we dat niet allemaal? Maar hoe werkt dat nu eigenlijk, geluk? Voor opgroeiende jongeren is dat niet altijd even eenvoudig. Alles in je leven verandert de hele tijd. Onzekerheid schuilt achter de hoek.

Doelgroep: 12+

---

### Lost and found magazine



Een magazine over rouw en verlies. Waaraan denk je als je 'verlies' hoort? Hoe ga je om met verlies? Waar kun je terecht als je iemand verloren hebt?

Verlies kan natuurlijk veel betekenen. Verliezen in een sportmatch. Maar ook: iemand verliezen die je graag ziet. In dit magazine vind je: getuigenissen en wat informatie over het onderzoek dat werd uitgevoerd.

Doelgroep: 14+

---

### Pets!



Een magazine voor en door jongeren!

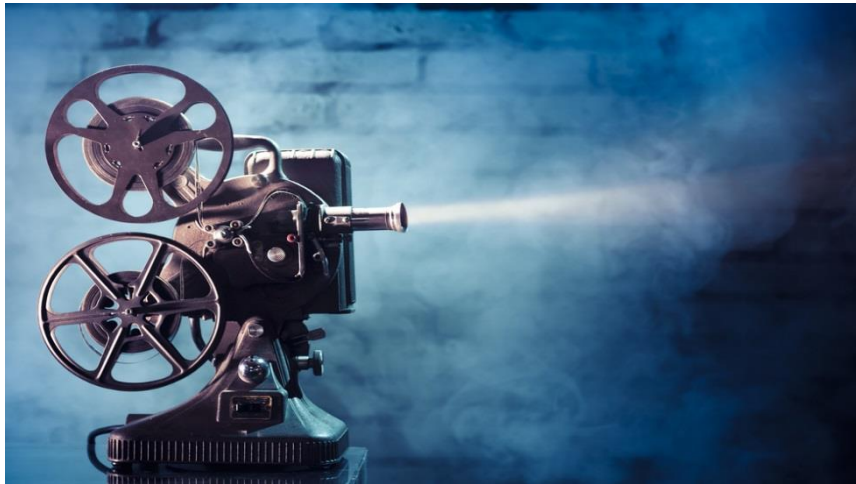
Via interessante artikels, tips, testjes bekijk je pesten en uitsluiting vanuit vele invalshoeken.

Doelgroep: 12 +

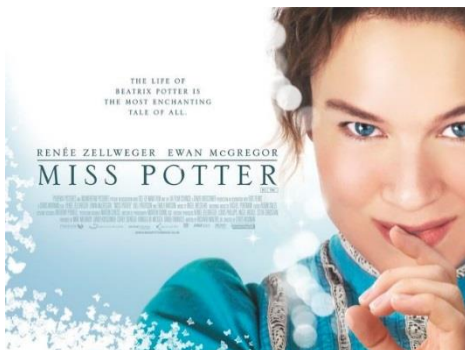
Met uitzondering van het magazine 'Lost and found kan je magazines terugvinden in de materialenbox. Het magazine 'Lost and found' kan u digitaal terugvinden op de USB stick.

## FILM IN DE KIJKER

Onderstaand kunt u enkele inspirerende films terugvinden. Dit is slechts een greep uit het ruime assortiment. Mogelijks heeft u eigen werken die kunnen aansluiten bij de thematiek. Wij raden aan om een voor - of nabespreking te voorzien. U kunt hiervoor contact opnemen met het Logo (contactgegevens kan u achteraan terugvinden)



### Miss potter

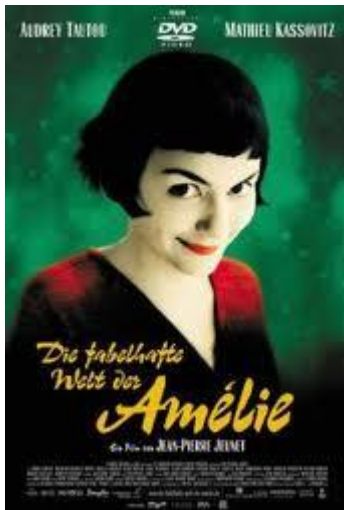


Peter Rabbit, Benjamin Bunny, Tiggy-winkle, Tom Kitten... wie is er niet groot geworden met de prachtig getekende verhalen van Beatrix Potter? Haar bijzondere levensverhaal bleef echter verborgen. Het verhaal van hoe de man die haar talent erkende, Norman Warne, ondanks alle tegenkantingen ook haar geliefde werd. Het verhaal van een vrouw die zich losrukte uit haar verstikkende bourgeoisieomgeving en tegen de stroom inzwom...

Speelduur: 92 minuten  
Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Le fabuleux destin d'Amélie Poulain



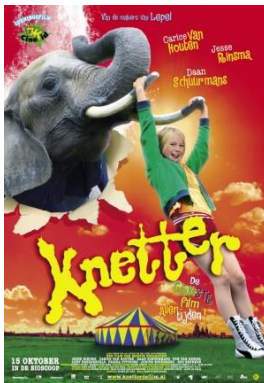
De kleine Amélie Poulain groeit op met een gebrek aan liefde en aandacht. Haar moeder verloor het leven door een vrouw die haar verpletterde toen ze het leven vaarwel wuifde met een sprong van de Notre Dame. Haar vader, een arts, raakte haar alleen aan bij medische controles. Daarom sluit Amélie zich op in haar eigen droomwereld. Eenmaal ouder en op zichzelf wonend verdient Amélie de kost als dienster in een café in de Montmartre-wijk. Daar neemt haar leven een andere wending. Haar doel: andere mensen gelukkig maken. Ze beslist het leven en de liefde te omhelzen.

Speelduur: 122 minuten

Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Knetter



Bonnie en haar moeder Lis houden van olifanten. Lis is wel een lieve maar geen gewone moeder. Soms is ze heel druk en vrolijk, en dan weer heel somber. Bonnie's vriendje Koos heeft een heleboel broertjes en zusjes en eigenlijk wil Bonnie ook graag een broertje. Maar dat vindt haar moeder niet zo'n goed idee. Baby's krijg je niet zomaar, dan kun je beter een huisdier nemen, vindt Lis. Om Bonnie te verrassen neemt Lis op een dag een olifant mee naar huis.

Speelduur: 84 minuten

Doelgroep: kinderen

---

## Elling



Elling is een warme film over twee mannen die in een psychiatrische inrichting komen, behandeld worden en later samen in een begeleid woonproject komen en op eigen benen moeten leren staan. Het is even wennen natuurlijk, want de twee krijgen nu met zaken te maken die voor ons heel gewoon zijn, maar voor hen helemaal niet! Maar met vallen en opstaan gaat het iedere dag een stukje beter.

Speelduur: 89 minuten

Doelgroep: vanaf 16 jaar

---

## No et moi



Lou, een gevoelig meisje van dertien, is superintelligent maar heeft op school weinig vrienden. Ook thuis voelt ze zich wel eens eenzaam. Door de wiegendood van haar zusje is haar moeder in een depressie geraakt. Op een dag ontmoet ze op het station de negentienjarige dakloze No. Lou trekt zich het lot van de zwerfster aan en besluit haar te redden. Met hulp van klasgenoot Lucas haalt ze No van de straat. Lou's ouders vinden het goed dat ze komt logeren. Toch is het nog niet zo eenvoudig om iemand te redden, zo blijkt uit deze ontroerende film.

Gebaseerd op het boek van Delphine De Vigan.

Speelduur: 105 minuten

Doelgroep: vanaf 12 jaar

---

## Stella



De elfjarige Stella hoort nergens helemaal bij. Zowel op de rijkeluissschool waar ze is toegelaten als thuis in het café van haar ouders, is ze een buitenstaander. Ook bij haar klasgenootje Gladys lijkt ze eigenlijk niet te passen. Toch worden de twee hartsvriendinnen. Ondertussen staan haar ouders op het punt van een scheiding en moet ze alles op alles zetten om over te gaan. Stella is een liefdevolle coming-of-age-film over een meisje uit een probleemgezin dat leert succes te hebben in het leven.

Speelduur: 103 minuten

Doelgroep: Vanaf 12 jaar

---

## 'Inside out'



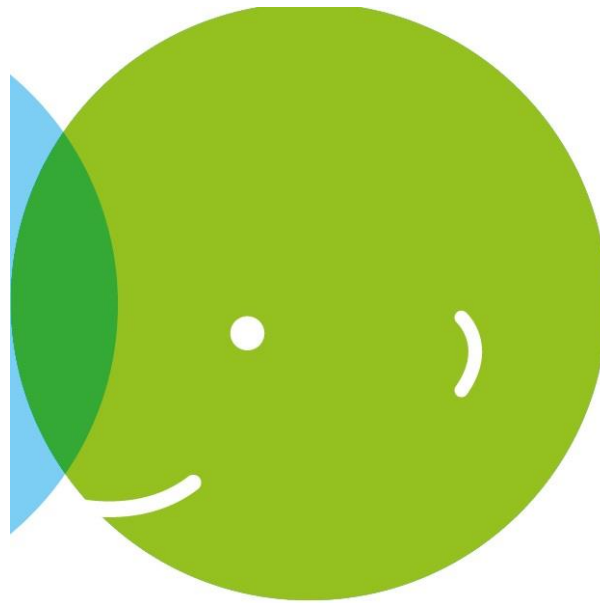
Animatiefilm van Pete Docter (Up) waarin we worden meegenomen in het brein van een 11-jarig jongetje en kennismaken met zijn vijf emoties. Opgroeien gaat niet zonder vallen en opstaan, en dat geldt ook voor Riley. Wanneer haar vader een nieuwe baan krijgt in San Francisco, moet ze haar leventje in het Middenwesten van Amerika achter zich laten. Riley laat zich, net als iedereen, leiden door haar emoties: Plezier, Angst, Woede, Afkeer en Verdriet. De emoties wonen in het Hoofdkwartier, de commandoruimte in Riley's hoofd, waar ze haar van advies voorzien bij de dagelijkse dingen. Riley en haar emoties hebben moeite om zich aan te passen aan het nieuwe leven in San Francisco, wat leidt tot opschudding in het Hoofdkwartier.

Speelduur: 95 minuten

Doelgroep: kinderen







## LEZINGEN EN WORKSHOPS

### Auteurslezingen

Héél wat auteurs bogen zich reeds over maatschappelijk gevoelige thema's als relaties, vriendschap, sociale en- psychische problemen.

Op diverse auteurs kan je beroep doen voor het voorzien van een lezing. In de box kan u het draaiboek terugvinden voor het organiseren van een auteurslezing.

Op de website [www.auteurslezingen.be](http://www.auteurslezingen.be) kan je een overzicht van sprekers terugvinden per thema, doelgroep en regio.

### Zet gevoel om in woorden

#### Jeugd en poëzie

Jeugd en poëzie biedt diverse workshops aan om jongeren aan het werk te zetten bij het uitwerken van poëzie. Werk samen met jeugd en poëzie en neem het centrale thema gevoelens, relaties, psychische problemen centraal.

Mogelijke workshops:

- Gedichtenworkshop
- Slam!
- Posterpoëzie
- ...

Alle praktische informatie kan je terugvinden op de website: [www.jeugdenpoezie.be](http://www.jeugdenpoezie.be)

---

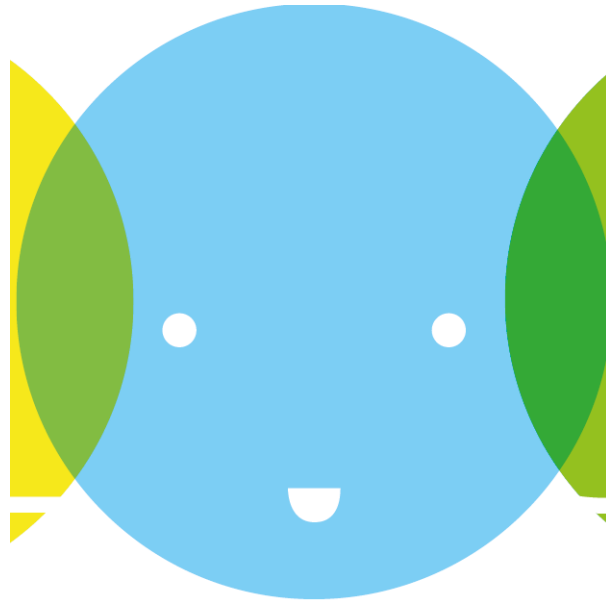
## Scholencampagne Te Gek!?

Te Gek!? lanceerde januari 2016 hun nieuwe scholencampagne. De campagne wil taboedoorbrekend werken rond psychische problemen. Scholen en andere organisaties kunnen aanvraag doen voor verschillende activiteiten:

- Hoopvolle boodschap van ervaringsdeskundigen
- Deskundigen die naar aanleiding van verhalen van jongeren komen spreken over specifieke psychische problemen
- Interactieve lezing over opzettelijk zelfverwondend gedrag door Imke Baetens, Prof. Klinische psychopathologie aan de VUB
- Muziektheatervoorstelling Guy Swinnen
- Lezing 'Verborgene Kopzorgen', gekoppeld aan het gelijknamige boek van VRT Journaliste Leslie Hodge

### Meer info en inschrijven:

[www.sad.be/tegek](http://www.sad.be/tegek), scholencampagne 2016



### INFOBEURS: LOKALE HULP-EN DIENSTVERLENING VOOR DE SECUNDAIRE SCHOLEN

Organiseer een infobeurs met folders van lokale hulp- en dienstverlening ( OCMW, jeugddienst, JAC, CLB, ...) Spreek ook hulp- en dienstverlening aan. Mogelijks zijn zij bereid om een stand te bemannen met meer info over hun dienst. Nodig hierop alle secundaire scholen uit.



In de box kunt u een overzicht van hulpverleningsdiensten terugvinden en folders van het laagdrempelig hulpverleningsaanbod.

### DE BIB EEN PLAATS OM THUIS TE KOMEN



Maak van de bibliotheek een plaats waar mensen elkaar kunnen ontmoeten. Creëer in enkele hoekjes een gezellig salon. Werk hiervoor samen met een lokale kringloopwinkel of kunstacademie om meubeltjes om te toveren tot kleurrijke tafereelen.

## GESPREKSTARTERS – KINDEREN



In de box kunt u het doosje 'gespreksstarters' terugvinden. Maak een gezellige hoek en nodig kinderen uit tot een gesprek aan de hand van 'de gespreksstarters' kaartjes. Op iedere kaart staat een vraag die een aanknopingspunt kan zijn voor een gesprek.



## Workshops en spelbegeleiding

### DE GELUKZOEKERS

Nodig leerlingen uit het secundair onderwijs uit voor het spel 'De gelukzoekers'.



De gelukzoekers is een educatief spel opgemaakt door de dienst gezondheidspromotie van de CM.

De gelukzoekers wil jongeren informeren en sensibiliseren om werk te maken van hun eigen geluk en mentale weerbaarheid

De spelers van het spel zijn een team van gelukzoekers die op weg gaan naar duurzaam geluk door te reizen op een metronetwerk met 7 gelukslijnen.

#### Contact en info:

Doelgroep: + 14 jaar

Aantal spelers: 8 – 25 jaar

Speelduur: 100 minuten

Spelbegeleider: CM dienst gezondheidspromotie

Prijs: gratis

Meer info: [pieter.portier@cm.be](mailto:pieter.portier@cm.be)

---

## Spelbegeleiding de Aanstokerij



De Aanstokerij ondersteunt de ontwikkeling van vaardigheden, attitudes en kennis via spel. De Aanstokerij ontwikkelde diverse materialen rond specifieke maatschappelijke thema's of stelt materialen van andere organisaties ter beschikken. Naast het ter beschikking stellen van materialen wordt ook voor specifieke spelen spelbegeleiding voorzien. Ga je graag met een groep jongeren aan de slag aan de hand van spelmateriaal? Doe dan beroep op 'De Aanstokerij' voor spelbegeleiding.

Spelen die tegemoetkomen aan het thema geestelijke gezondheid zijn:

**D- Stress:** D-Stress' overloopt op een speelse manier de factoren die stress kunnen veroorzaken. Het spel stimuleert de spelers om stressfactoren te vermijden en tot rust te komen.

**Babbelspel:** Het Originele Babbelspel' geeft de spelers de kans om op een speelse wijze sociale vaardigheden in te oefenen. De vaardigheden zijn verdeeld in 6 rubrieken: het uiten van meningen, praten over een onderwerp, praten over de eigen persoon, rollenspel, inzicht krijgen in sociale vaardigheden en non-verbale communicatie.

**Eigen – Aardig:** 'Eigen-Aardig' behandelt de volgende thema's: relaties, eigen persoon, maatschappij & ethiek, werk, vrije tijd, ouder worden en pensioen.

### Contact en info:

De Aanstokerij vzw  
Naamsesteenweg 130, 3001 Leuven  
M: [Info@aanstokerij.be](mailto:Info@aanstokerij.be)  
T: 016 29 74 58  
[www.aanstokerij.be](http://www.aanstokerij.be)

---

## Workshop creAnders

CreAnders tracht jongeren concreet en actief te laten reflecteren. Via vier V's: Verbinden, Verdiepen, Verbreden en Verankeren, gaan de jongeren 2 tot 2,5 uur aan de slag met hun eigen verhaal. Ze vertellen aan elkaar waar ze fier op zijn en waar ze soms van wakker liggen. Ze maken dapper plannen voor de toekomst of brengen de uitdagingen in kaart. De leerlingen krijgen ook een stuk-je theorie mee. Over het brein, over gevoel, over verwachtingspatronen en gele auto's. En ze ma-ken iets, een herinnering om mee naar huis te nemen. An van CreAnders begeleidt een groep van max. 30 personen in een reflectie- en expressieworkshop. Want teenager zijn is niet altijd simpel. En toch is het in feite ook allemaal zo moeilijk niet. CreAnders biedt enkele tools aan, waar de jongeren ook daarna verder mee aan de slag kunnen

Deze workshop kadert binnen de scholencampagne van Te Gek!?

**Info:** [www.sad.be/tegek](http://www.sad.be/tegek)



## Inhoud materialenbox

In de materialenbox kan u diverse materialen terugvinden om direct mee aan de slag te kunnen gaan.

- **USB Stick:**
  - Campagnebeeld 'Horen zien en ... praten'
  - Campagne affiche 'Horen zien en... praten' met witruimte voor eigen activiteiten
  - Sensibiliserende filmpjes
  - Gelukskaartjes voor volwassenen en jongeren
- **Poëzie affiches**
- **Spreuken bond zonder naam**
- **Spreuken' Loesje'**
- **Gesprekstarters origineel + kinderen**
- **Campagne materiaal "Oe is 't": buttons, affiches, blocnotes**
  - ⇒ Bijbestellen kan op de website: [www.oeist.be](http://www.oeist.be)
- **Campagnemateriaal fit in je hoofd: affiches, folders, stylo's**
  - ⇒ Bijbestellen kan door te mailen naar uw Logo
- **Campagnemateriaal Nok Nok: stickers**
  - ⇒ Bijbestellen kan door te mailen naar uw Logo
- **Folders:**
  - Tele-onthaal: bijbestellen kan via [www.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.be)
  - Zelfmoordlijn: bijbestellen kan via [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)
  - Werkgroep verder: bijbestellen kan via [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)
  - Awel: bijbestellen kan op [www.awel.be](http://www.awel.be)
- **Gelukskaartjes voor volwassenen en jongeren :**
  - terug te vinden op vellen A4 papier zodat kopiëren mogelijk is.
- **Magazines jongeren – Jong en van zin**

**Logo Leieland**

[Logo@logoleieland.be](mailto:Logo@logoleieland.be)

T: 056 44 07 94

[www.logoleieland.be](http://www.logoleieland.be)

**Logo Midden- West-Vlaanderen**

[info@logomiddenwvl.be](mailto:info@logomiddenwvl.be)

051 23 17 40

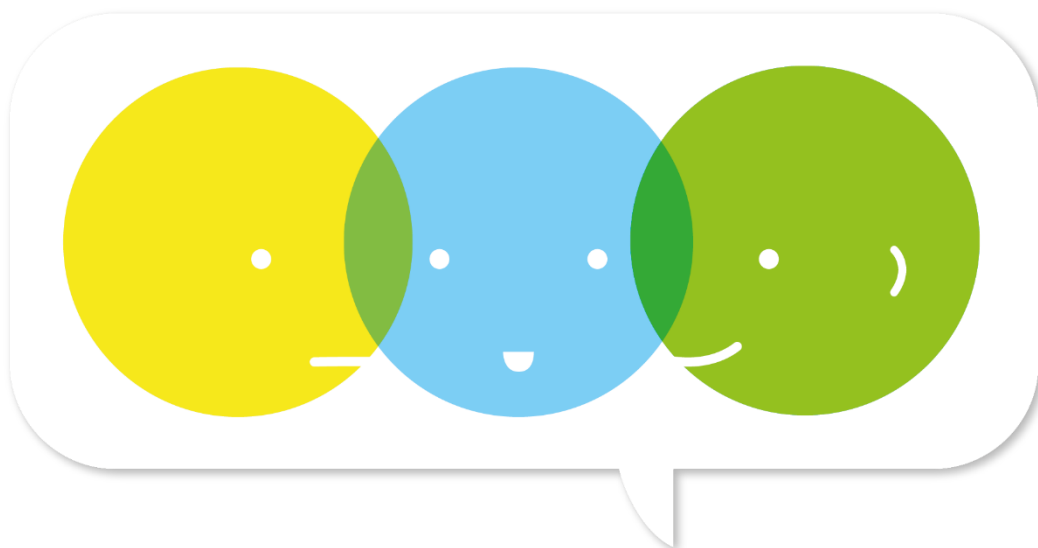
**Logo Brugge – Oostende**

[info@logobrugge-oostende.be](mailto:info@logobrugge-oostende.be)

T: 050/ 32 72 95







Dit project is een realisatie van de werkgroep beeldvorming van het Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen.

Gedragen door Logo Leiland, de netwerkcoördinator geestelijke gezondheidszorg Zuid-West-Vlaanderen, PC Menen, Vesta, PZ Heilige Familie en Eigen Woonst.

Met de financiële ondersteuning van de Provincie West-Vlaanderen