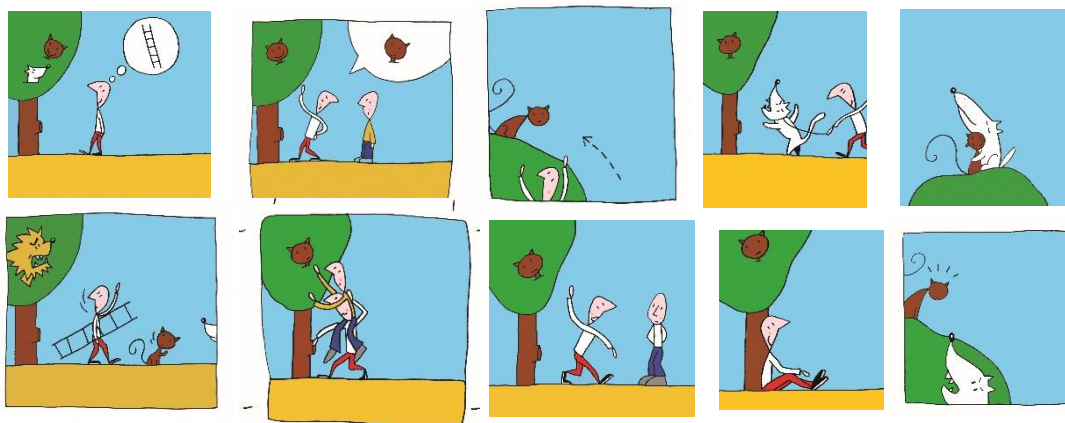


# Fit in je Hoofd, Goed in je Vel



Je bouwt aan je veerkracht!

En dat is belangrijk. Dit boekje is een hulpmiddel tijdens de workshop. En je kan het nadien als naslagwerk gebruiken.

Werken aan jezelf is niet altijd even gemakkelijk. Om je af en toe een boost te geven, vind je dan ook een leuk citaat of positieve opdrachten in dit boekje. Dat geeft je weer nieuwe moed om er tegenaan te gaan!

## Inhoud:

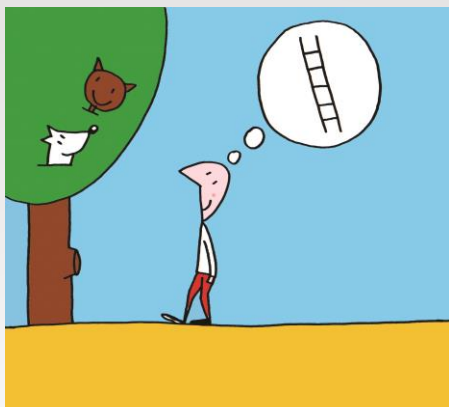
Stap 1: Vind jezelf oké.....	2
Stap 2: Praat erover .....	4
Stap 3: Beweeg .....	6
Stap 4: Probeer iets nieuws .....	10
Stap 5: Reken op vrienden .....	13
Stap 6: Durf nee zeggen.....	16
Stap 7: Ga ervoor .....	18
Stap 8: Durf hulp vragen.....	21
Stap 9: Gun jezelf rust .....	24
Stap 10: Hou je hoofd boven water .....	26

## Nu ook op je smartphone!

Vergeet ook niet om een kijkje te nemen op de website [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be). Maak je profiel aan, doe de veerkracht-test en ga aan de slag. Je vindt er allerlei oefeningen, tips en adviezen die je op weg helpen. Er is een dagboek, een luikje motivatie en een hulpmiddel om je doelen te stellen. Er is ook een gratis app. Waar wacht je nog op?



## Stap 1: vind jezelf oké



Beter onvolmaakt en  
echt, dan gemaakt  
volmaakt.

Voel jij ook de behoefte om door iedereen  
gewaardeerd te worden?

Streef je ook de perfectie na en wil je ook alles steeds  
onder controle hebben?

Dat is onmogelijk. Je hoeft helemaal niet perfect te  
zijn.  
Niemand is het. Je bent uniek en je verdient respect  
zoals je bent.

Blijf voor ogen houden dat je meer dan de moeite  
waard bent.

Zoals je nu bent, mag je er echt zijn.

### Wat?

Deze oefening leert je positieve zaken herkennen en  
waarderen. En draagt bij tot een goed gevoel.

### Hoe?

Soms lijkt het leven enkel te bestaan uit tegenslag.  
Nochtans gebeurt iedere dag wel iets dat de moeite  
waard is. Zoek het niet te ver! Een straalje  
zonnenschijn in een regenachtige week, de glimlach  
van een kind, mooi verzorgde nagels, met smaak een  
appel opeten, de trein die op tijd komt, of je persoonlijk  
record met een seconde verbeteren. Het telt allemaal  
mee! Het vraagt wat oefening deze positieve zaken te  
herkennen, maar het helpt om je batterijen op te  
laden!

Noteer hieronder 3 goede of positieve dingen die de  
afgelopen week zijn gebeurd.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

## TIPS om jezelf oké te vinden:

- Concentreer je op dingen waar je goed in bent.
- Denk positief over jezelf ook al is het moeilijk. Zit je even wat minder in je vel? Denk dan aan iets waar je goed in bent. Je bent altijd ergens goed in!
- Ga na wat jou bijzonder maakt. Schaam je niet maar ga uit van je krachten.
- Sta open voor veranderingen. Alles gaat voorbij, zowel het goede als het slechte. Dit aanvaarden brengt rust met zich mee.
- Probeer aardig te zijn voor jezelf. De wereld is al hard genoeg! Als je met mildheid naar jezelf kan kijken, en tevreden zijn met wat er is, brengt dit een gevoel van vrede mee. Je mag kritisch zijn voor jezelf, maar niet zo kritisch dat je jezelf neerhaalt.
- Zet af en toe de 'piekerknop' eens uit. Het start vaak met één gedachte, maar voor je het weet gaat er een stoomtrein door je hoofd. Als je dit opmerkt, roep jezelf dan een halt toe en concentreer je even op iets anders. Op de afwas bijvoorbeeld. Of op een voorbij drijvende wolk. En zeg tegen jezelf: 'Hey, het is oké!'

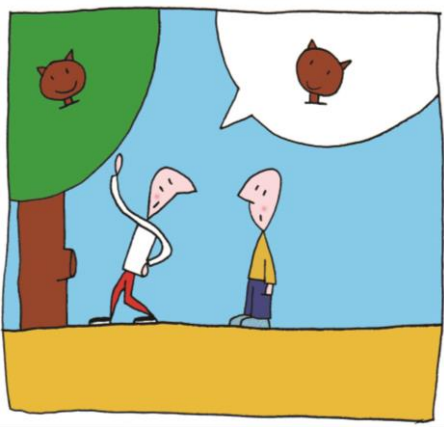
## Go positive!

- Bedenk iets leuks dat je morgen kan doen. Maak concrete plannen. Merk morgenvroeg op dat je er zin in hebt. Sta je met een glimlach op?
- Geef je vandaag een compliment telkens je iets positiefs denkt of doet.
- Pieker je soms? Focus je alleen op dingen waar je wat aan kan doen. Is het iets waar je niks aan kan veranderen? Probeer het dan los te laten. Met piekeren los je niets op.
- Wat kan jij vandaag doen om van de wereld een mooiere plaats te maken? Dat kan iets kleins zijn. Doe dit dan ook vandaag.

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... Gelukstips zoals je hier in dit boekje vindt, wel degelijk invloed hebben op ons geluksgevoel? Gelukstips doen ons dieper nadenken over het leven dat we leiden en hebben zo een gunstig en blijvend effect, zowel op korte als op lange termijn.

## Stap 2: praat erover



We moeten niet de  
gevangene worden van  
onze gedachten en  
gevoelens.

In je hoofd kan een mug een olifant baren.

Je gevoelens overweldigen je, ze dringen zich op, halen je uit je concentratie en verstoren je nachtrust.

Door er met iemand over te praten, krijgen de dingen een naam en heb je er vat op. Je ziet beter wat er aan de hand is en wat je eventueel kunt doen. Je gesprekspartner kan je hierbij helpen. Dat je erover durft te praten, ziet hij eerder als een teken van sterkte dan van zwakte.

### TIPS om erover te praten:

Praten over een probleem is als het masseren van een pijnlijke spier. Problemen die anders dreigen vast te roesten, worden zo losgeweekt.

Degene met wie je praat, ziet misschien een oplossing die jij niet ziet.

Soms lijkt het alsof er niemand is om mee te praten. Maar als je goed rondkijkt, merk je dat je er niet alleen voor staat.

Begrijp wel dat niet iedereen altijd tijd heeft. Beschouw dit niet als een afwijzing. Er is vast een ander moment waarop het wel lukt.

Voor de eerste opvang vind je meestal iemand in je eigen omgeving: een buur, een vriend, een familielid. Professionele hulp is niet meteen nodig.

Vind je niemand om mee te praten, stap dan naar de huisarts of zoek hulp via een telefonische hulplijn.

## Met wie kan je praten?

- Iemand uit de eigen omgeving bij wie je je goed voelt: vriend(in), partner, familie, buur, kennis, ...
- Telefonische hulplijnen: 24/24u bereikbaar, gratis en anoniem.



- Huisarts
- Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW): [www.caw.be](http://www.caw.be)
- Huis van de Mens: [www.demensnu.be](http://www.demensnu.be)
- Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)
- Geestelijk Gezond Vlaanderen: [www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulp-zoeken](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/hulp-zoeken)

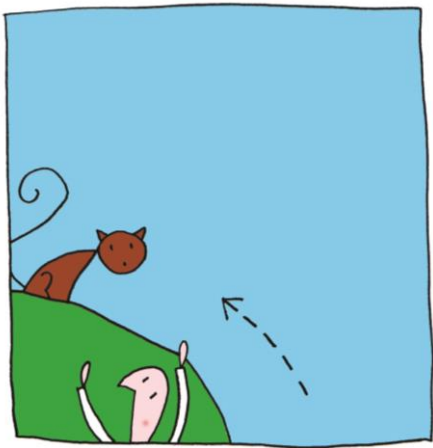
## Go positive!

- Zeg vandaag 'asjeblijft' en 'bedankt' in al je gesprekken (ook de kleine).
- Probeer de ganse dag alleen positief over anderen te praten. Merk je een verschil in de gesprekken?
- Uit je waardering eens naar een familielid. Broer, zus, vader, moeder, nonkel, neefje ... Spreek af of bel hen op.

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... 1 op 4 mensen vroeg of laat af te rekenen krijgt met een psychisch probleem? Met deze hoge cijfers mag België zich wel bij de middelste van de internationale klas rekenen. Gelukkig kan je werken aan een betere veerkracht, waardoor je psychisch beter in je vel zit.

## Stap 3: beweeg



Het eerste stukje  
bewegen is voor de  
conditie, het tweede  
stukje is voor de geest.

Pieker jij je soms ook suf?

Gaat al je energie naar dat stomme gepieker?  
Wel, je kunt er iets tegen doen!

Kies een bewegingsactiviteit die je leuk vindt en makkelijk kan doen: fietsen, wandelen, joggen, sporten, ... Je gaat vanzelf minder piekeren, je verhoogt je energiepeil én je doorzettingsvermogen. Bovendien krijg je er een heerlijk ontspannen gevoel van. Gezonde vermoeidheid verbetert ook je slaap.

### Wat?

Beweging is goed voor je (geestelijke) gezondheid. Onderzoek toont aan dat regelmatig bewegen je stemming kan verbeteren, je meer energie geeft en je slaapt er beter door. Het gaat gevoelens van angst en depressie tegen en vermindert stress. Het verrijkt ook je sociale leven. Kortom, je zit lekker in je vel en het helpt je om meer positief naar het leven te kijken.

Om fit te blijven, helpt het om 30 minuten per dag (matig) intensief te bewegen of om 10.000 stappen zetten. Deze opdracht geeft je een idee in welke mate je beweegt. We willen je op die manier aanmoedigen om dagelijks méér te bewegen. Meer beweging in je dagdagelijkse leven integreren is vaak eenvoudiger dan je denkt, zoals je verder in deze oefening zal zien.

### Hoe?

We helpen je om meer te bewegen. Bewegen kan je echt overal: thuis, in de vrije tijd, op school of op het werk. Hieronder vind je een lijst met een aantal tips en activiteiten om meer te bewegen. Duid aan welke je handig vindt.

Thuis	Vrije tijd	
Doe je huishouden met leuke dansbare muziek op de achtergrond, werkt aanstekelijk!	Ga regelmatig wandelen met de hond, ook je hond heeft beweging nodig!	
Bel je elke dag? Doe dat niet vanuit een luie zetel, maar wandel ondertussen rond in het huis.	Maak tijd om met de (klein)kinderen te spelen, te wandelen of te fietsen.	
Woon je in een appartement: gebruik niet de lift, maar de trap: dat is meestal sneller en gratis fitness erbovenop!	Stap eerst langs alle winkels voor je die nieuwe jas koopt.	
Ruim je tuinhuis of garage een keertje extra op. Minder rommel geeft rust in je hoofd.	Tuinieren is goed voor de spieren. Tuinieren op je terras en balkon telt ook als beweging.	
Laat de afstandsbediening op tafel liggen, en sta elke keer op als je naar een andere zender wil kijken.	Laat je verleiden om samen met de kinderen te spelen.	
Was zelf je auto in plaats van het vaste ritje naar de carwash.	Sluit aan bij een vereniging die bewegingsactiviteiten organiseert.	
Zet de flessen water of andere voorraad wat verder weg van de keuken, zodat je altijd wat extra stappen moet zetten als je alles moet bijvullen.	Ontdek in het weekend eens een museum in de buurt. Of verdiep je in de natuurfotografie en zoek elk weekend een ander bos of park op.	
Doe bewegingsoefeningen terwijl je tv kijkt (gewichtjes heffen, lichte buik-, bil- en armspieroefeningen doen, mee dansen met de muziek, ...).	Check het aanbod van bewegingsactiviteiten in het gemeentelijk infoblaadje, bij de gemeentelijke sportdienst of gezondheidsdienst.	



Actieve verplaatsing		Op het werk	
Ga te voet of met de fiets naar het werk, je voelt je beter als je toekomt.		Neem zo veel mogelijk de trap in plaats van de lift.	
Bij langere afstanden kan je de trein of bus met wandelen en fietsen combineren.		Zit niet langer dan 30 minuten stil achter je bureau. Neem geregeld een actieve pauze. Strek je armen, benen, nek en schouders. Zo ontlast je ook je nek, je rug en je ogen.	
Parkeer je auto verder weg en zet zo extra stappen.		Ga geregeld een glas water of een gezond tussendoortje halen.	
Vraag een stap- of fietsvergoeding voor je woon-werkverkeer.		Plaats de printer buiten je kantoor. Dat is goed voor de luchtkwaliteit en zorgt voor een extra wandeling.	
Wandel naar de eerste of de laatste wagon op het perron.		Staand en zittend vergaderen of werken kunnen perfect afgewisseld worden.	
Neem je de bus of tram, stap dan een halte vroeger af.		Wandel rond terwijl je met je gsm of draadloos toestel aan het telefoneren bent.	
Probeer eens iets anders! Verplaats je met skeelers of op een step.		Neem sportkleding mee naar het werk. Zo kun je op elk onverwacht moment vrij bewegen.	
Doe boodschappen te voet, omdat 'elke stap telt', of spring op de fiets, omdat 'elke trap telt'. Ter info: brood halen met de auto doet je maar 3 kcal verbranden, te voet verbrand je maar liefst 52 kcal! (afstand huis-bakker = 2 km).		Ga langs bij een collega in plaats van te telefoneren of te e-mailen.	
Breng de kinderen te voet of met de fiets naar school.		Maak een korte wandeling tijdens de middagpauze. Dit is plezierig samen met collega's.	
Laat de auto zo veel mogelijk staan. Je bespaart op brandstof, wat goed is voor je portemonnee, het milieu en je gezondheid.			

Zoals je ziet, zijn er vele kansen die je kan benutten om meer te bewegen. Welke beweegactiviteiten kies jij? Kan je ze toepassen in het leven van alledag?

## TIPS om meer te bewegen:

- Probeer elke dag 3 keer 10 minuten matig intensief te bewegen of probeer dagelijks 10.000 stappen te zetten. Plan deze bewegingsmomenten op voorhand in.
- Voor extra hulp of meer beweegtips surf naar [www.10000stappen.be](http://www.10000stappen.be).

## Go positive!

- Stretch af en toe! Doe het zodra je er de kans toe krijgt. Voel de spanning uit je lichaam stromen.
- Je werkende leven zittend doorbrengen is ongezond. Het kan zelfs dodelijk zijn, dat hebben meerdere onderzoeken aangetoond. Zittend werken vergroot de kans op depressie en/of angststoornissen. Heb je een zittende job? Sta dan om het uur eens recht en maak een ommetje. Of werk eens rechtstaand.

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... wandelen goed is voor je gezondheid? Naast de fysieke voordelen zoals een betere bloeddruk, gewicht en een fitter gevoel, heeft wandelen ook een positief effect op je humeur en kan je je beter focussen. Wandelen in groep biedt ook sociaal contact en helpt je makkelijker vol te houden. Uit onderzoek blijkt nu ook dat wandelen in de natuur nóg beter voor je is. Het vermindert de kans op depressie.

## Stap 4: probeer iets nieuws



Word jij meester  
over je eigen  
gedachten?

Misschien droom je ervan om Spaans te leren?

Of wil je de tango leren dansen?

Je hoeft geen kunstenaar te zijn om iets nieuws te creëren. Iedereen kan iets maken of onder de knie krijgen. Je huis opnieuw inrichten, bloemschikken, een taart bakken, een leuke e-mail versturen, iemand aan het lachen maken, ...

Doe iets of maak iets. Gebruik je fantasie. Het geeft je het gevoel dat je uniek bent en dat je leeft.

### Wat?

Iedereen denkt wel eens negatief. En dat is heel normaal. We proberen iets geheel nieuws in deze oefening! We gaan onze hersenen 'positief tunen'!

### Hoe?

We zetten onze negatieve gedachten om in een positieve gedachte!

# Omgaan met negatieve gedachten: Maak jij de switch?

---

*Upload een slogan*

---

Je hoofd zit soms vol negatieve gedachten. Vooral als je een rottdag hebt of een moeilijke periode. Daarom is het goed om een positieve slogan voor jezelf te bedenken die je in je hoofd herhaalt. Zo stuur je het signaal in je hersenen van je grumpy unit naar je controlekamer. Door iets positiefs te denken lukt het om oplossingen te bedenken en je beter in je vel te voelen. Waar wacht je nog op?

Mijn slogan:

.....

.....

**Tip:** Schrijf de slogan op een briefje en neem het overal met je mee. Kijk er geregeld naar. Zo wordt het een deel van je gedachten patroon.

Een tweede trucje is om jouw grumpy unit een naam te geven. Op die manier kan je er met wat afstand naar kijken en activeer je de controlekamer. Denk eens na over een naam voor jouw grumpy unit. Hoe zou je tegen je eigen negatieve gedachten kunnen praten? Bijvoorbeeld: "Onze Willy is weer bezig hierboven. Hij is weer aan het roepen. Typisch Willy. Even laten uitrazen, dat gaat zo wel weer over". Het is soms grappig om ons brein een naam te geven. En humor is steeds een goede manier om de dingen niet zo serieus te nemen. Je kan op die manier ook weer wat afstand nemen van je negatieve gedachten. Het helpt je om de switch te maken van negatieve gedachten, naar iets positiefs.

**Een naam die past bij mijn grumpy unit:**

.....

## TIPS om eens iets nieuws te proberen:

- Geniet van de dingen die je goed kunt en van de dingen die je graag doet.
- Zoek het niet te ver! Koken, schrijven, dansen, beeldhouwen, bloemschikken, ... iets nieuws proberen kan in iets kleins zitten.
- Wees realistisch: Wat kost het? Heb ik er tijd voor? ...
- Geef niet te snel op! Iets nieuws leren kan frustrerend zijn in het begin. Alle begin is moeilijk maar het is de moeite waard!
- Geen inspiratie? Ga eens langs bij een vormingscentrum ([www.vormingsplus.be](http://www.vormingsplus.be)), het lokaal dienstencentrum of een vrijwilligersorganisatie.

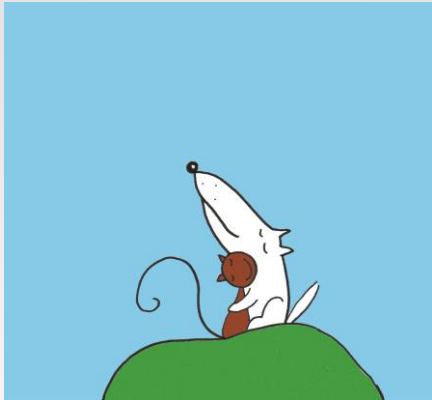
## Go positive!

- Geef je woning een leuke nieuwe 'look'. Hang een nieuwe kader, zet een leuke foto, koop een vaasje, ... Verandering in je omgeving geeft een verfrissend gevoel.
- Nadenken over wat je blij maakt, helpt je om gelukkiger te worden. Wat kan jij uitproberen dat je gelukkiger kan maken? Er eenvoudigweg over nadenken, kan je al een goed gevoel geven.

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... optimistische mensen een gezonder hart hebben? Uit onderzoek blijkt dat optimistische mensen opvallend minder lijden aan hart- en vaatziekten. Ze hebben dubbel zoveel kans op een optimale cardiovasculaire gezondheid dan hun meer pessimistische tegenhangers. Optimisten zijn ook actiever, roken minder en hebben een betere Body Mass Index (de verhouding tussen je lengte en gewicht).

## Stap 5: reken op vrienden



Thank you for being  
my friend!

Zolang je het zelf niet zegt, kunnen je vrienden ook niet weten hoe jij je voelt en hoeveel behoefte je hebt aan contact. Heb je het moeilijk, dan kost het meer energie om naar hen toe te stappen, maar je moet het absoluut doen.

Er is niets dat meer kracht geeft dan je door je vrienden aanvaard en begrepen te voelen. Mensen genoeg: collega's, teamgenoten, kennissen, burens, kameraden, vrienden. Met iedereen deel je wel iets.

Sociale contacten houden je in leven.

### Wat?

Je kan je gevoel van geluk vergroten door dankbaar te zijn voor wat je hebt en wat je kan, ook in relaties.

### Hoe?

Dankbaarheid tonen aan je vrienden en familie zorgt ervoor dat positieve relaties ontwikkelen en onderhouden blijven. Het is een vaardigheid die je kan leren. Door dankbaarheid te uiten, zet je de sterke kanten van de relatie in de verf en laat je het positieve gevoel toe. Dit herlaadt de batterijen!

Kies een belangrijk persoon uit jouw omgeving. Bedenk waarom je hem/haar dankbaar bent. Wie kan je bedenken?

.....

Nu schrijven we een bedankkaartje aan die persoon. Omschrijf kort waarom je hem/haar dankbaar bent.

Opmerking: Neem tijd om je gevoelens te delen. Niet de eenvoudige, beleefde 'dank u', maar de oprechte emoties. Vertel je vriend(in) hoe zijn/haar steun en gevoel voor humor jou helpt door moeilijke tijden, en hoeveel het voor jou betekent. Zie het niet als vanzelfsprekend.

Beste/liefste/dierbare ....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Met veel liefde/vriendschap/genegenheid...

.....

Ben je tevreden over het resultaat? Misschien kan je deze persoon eens oprecht bedanken. Je kan het hem/haar vertellen of je kan het op een bedankkaartje schrijven. Je zal er alvast iemand heel erg blij mee maken!

**TIPS om op vrienden te rekenen:**

- Je hebt meer contacten dan je soms denkt: buren, vrienden, familie, ex-schoolkameraden, kennissen, ... Bij de een kan je terecht voor een losse babbel, bij de ander met je zorgen.
- Onderhoud je contacten. Als je een persoon wat minder vaak ziet, stuur dan eens een berichtje of mailtje.
- Denk goed na vooraleer je vrienden/iemand afschrijft. Iedereen is anders, toch?
- Graag nieuwe vrienden maken? Dat kan! Schrijf je in bij een vereniging of sportclub. Of doe aan vrijwilligerswerk. Je zal snel nieuwe mensen leren kennen.

## Go positive!

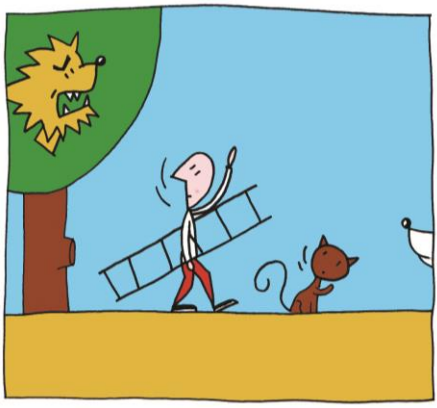
- Stel dat je op een onbewoond eiland strandt met drie personen. Wie zou je het liefst bij je hebben (kinderen en partner niet meegerekend)? Kan je die persoon dat vertellen?
- Schrijf eens een lieve/ grappige boodschap op een post-it voor een ander. Plak dit aan de spiegel, de deur, het bureau, ... Wat is hun reactie?
- Bel vandaag iemand op die je al lang niet meer hebt gehoord. Het zal fijn zijn om elkaars stem te horen.
- Had je een positieve ervaring? Deel ze met iemand. Want gedeelde vreugde levert nog meer vreugde op.

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... je van knuffelen socialer wordt? Bij lichamelijk contact maken onze hersenen het stofje 'oxytocine' aan. Dit 'knuffelhormoon' vermindert de neiging om mensen op afstand te houden. Daarnaast zorgt oxytocine er ook voor dat we minder stress hebben of angstig zijn.



## Stap 6: durf nee zeggen



Als je 'Ja' zegt tegen iemand anders, zorg er dan voor dat je geen 'Nee' zegt tegen jezelf.

Op lange termijn loont een nee.

Nee tegen dat glas te veel, nee tegen iemand die iets vraagt waar je geen zin in hebt. Pas als je nee durft te zeggen, ervaar je jezelf als iemand met eigen gevoelens en een eigen wil. Pas als je nee durft te zeggen, krijg je respect.

Als nee kan, wordt ja een woord waar je echt plezier aan beleeft. Dan doe je weer dingen in volle vrijheid en geniet je ervan.

### Wat?

Vind jij nee zeggen tegen anderen ook moeilijk? Nochtans loont een nee op lange termijn. Als nee kan, wordt ja een woord waar je plezier aan beleeft.

### Hoe?

Nee zeggen tegen anderen is niet gemakkelijk. Het vraagt kracht en enige oefening. Lees de stellingen aandachtig. Geef aan of ze juist of fout zijn. Nadien overlopen we de antwoorden.

1. Nee zeggen bouwt relaties op.	J / F
2. Als ik ja zeg, is iedereen tevreden.	J / F
3. Als ik mensen te vriend wil houden moet ik ja zeggen.	J / F
4. Nee zeggen geeft zelfvertrouwen.	J / F
5. Bij het nee zeggen moet je vooral zelf argumenten aanhalen.	J / F
6. Nee zeggen tegen een ander en begrip tonen voor die ander kan samengaan.	J / F
7. Er is geen goede manier om nee te zeggen.	J / F
8. Nee zeggen is altijd egoïstisch.	J / F

## TIPS om nee te zeggen:

- De vorige oefening ging over nee zeggen tegen de ander. Soms moet je echter ook nee durven zeggen tegen jezelf. Nee tegen dat glas te veel, die sigaret, dat derde stuk chocoladetaart, ...
- Let op een gezonde levensstijl: voeding, beweging, ... Probeer bewust te zijn van wat je doet: wat je eet, wat je drinkt, hoe je leeft en waarom je iets doet.
- Zoek hulp om te stoppen met roken, drinken of om van andere verslavingen af te geraken. Een zelfhulpgroep bijvoorbeeld.

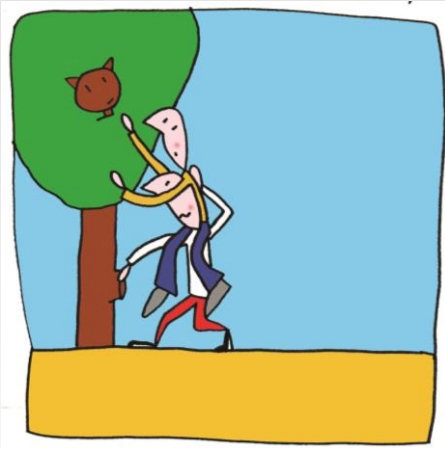
## Go positive!

- Ga eens na bij jezelf: vind jij het moeilijk om nee te zeggen? Wat merk je bij jezelf als je 'ja' zegt en het eigenlijk niet wil doen?
- Geef je een compliment telkens je 'nee' hebt kunnen zeggen tegen iets waar je 'ja' op wilde zeggen (sigaret, snoep, alcohol, ...)

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... evenwichtig eten essentieel is voor onze gezondheid? Wie gezond eet en voldoende beweegt, voelt zich fitter in zijn hoofd. Om je lichaam en geest van energie te voorzien, is gevarieerd eten nodig. De actieve voedingsdriehoek kan je hierbij helpen.

## Stap 7: ga ervoor



We zijn hier allemaal om een bijzondere reden.

Wees geen gevangene van je verleden, maar de architect van je toekomst

Durf je te engageren.

Wie opgaat in een activiteit, vergeet even zijn beslommeringen en krijgt het gevoel dat hij echt leeft.

Er bestaan 1001 manieren om je te engageren: een film bekijken, vrienden opzoeken, een recept uitproberen, je dochter helpen bij haar huistaak, voetballen, vrijen, poetsen, toneelspelen, actief zijn in een vereniging.

Soms kan een groep ervoor zorgen dat je kan opgaan in een activiteit. Daarnaast helpt de activiteit je om bij de groep te horen.

### Wat?

Maar welke activiteiten vind je nu écht belangrijk? Wat geeft jou een goed gevoel? Waaraan hecht jij waarde? Wat zou je niet kunnen missen? En plan je dit ook voldoende in je leven in? Kom het te weten met deze oefening.

### Hoe?

Vul de oefening met de post-its in en kijk of je er nadien een waarde aan kan koppelen.

Deze 5 activiteiten hou ik over:

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)

Ik zie er volgende waarde(n) in:

.....  
.....

De aankomende week plan ik volgende activiteit(en) in:

.....

Voorbeelden van waarden kunnen zijn:

Aanzien, actief zijn (doen), afwisseling, alledaagsheid, assertiviteit, attentheid, autonomie, avontuurlijkheid, bedrevenheid, befaamdheid, begrip, behulpzaamheid, bekendheid, bekwaamheid, beleving, bevlogenheid, blijdschap, charisma, competitie, creativiteit, dankbaarheid, dapperheid, deskundigheid, discipline, doelgerichtheid, duurzaamheid, educatie, eenvoud, eer, eerlijkheid, empathie, engagement, enthousiasme, esthetiek, expressiviteit, evenwicht, faam, flexibiliteit, felheid, fijngevoeligheid, gedrevenheid, groei, geduld, geestigheid, gelijkwaardigheid, geloof, geluk, gemeenschappelijkheid, genot, gezondheid, gezelligheid, goedheid, gelovigheid, gulheid, handigheid, hartstocht, heerlijkheid, helderheid, hoop, hulpvaardigheid, humor, idealisme, integriteit, kameraadschap, kennis, klasse, kwaliteit, liefde, macht, moed, nauwkeurigheid, nuchterheid, netheid, nut, onafhankelijkheid, ontplooiing, ontspanning, openheid, optimisme, passie, participatie, plezier, rechtvaardigheid, respect, samenwerking, serieusheid, snelheid, spontaniteit, sportiviteit, succesvolheid, stijl, tevredenheid, toewijding, tolerantie, traditie, trouw, uitgelatenheid, vermaakt, verrassing, voldoening, volharding, vrede, vriendschap, vrijgevigheid, waardering, welvaart, wijsheid, zachtheid, zelfstandigheid, zelfrealisatie, zelfzorg, zorgeloosheid, zingeving, zorgzaamheid.

## TIPS om ervoor te gaan:

- Kies iets waarvoor je je wil inzetten, wat kan dat zijn? Waar ben je goed in?
- Zoek het niet te ver! De kansen liggen voor het grijpen (familie, buurt, vrienden, ...).
- Wissel ervaringen uit met anderen. Zo kan je gepieker en somberheid relativieren.

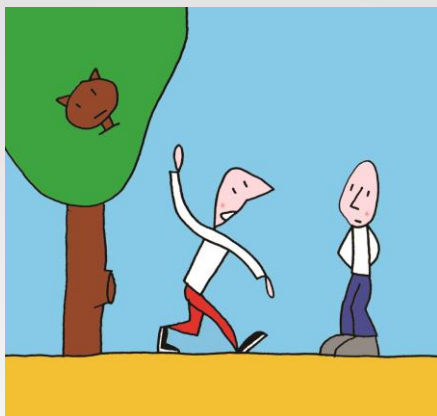
## Go positive!

- Plant een zaadje! Het maakt niet uit welk: bloem, plant groente, boom... Als je de wereld maar weer wat groener maakt.
- Richt je blik vandaag eens naar boven. Naar de hemel, de wolken of de gebouwen. Ontdek je iets nieuws? Neem er een foto van.
- Trakteer jezelf op een koekje of iets lekkers en geniet van elke hap!
- Als je voor 1 dag koning of koningin was, wat zou je dan doen? Kan je daar dingen van waarmaken?

## Wist-je dat... ?

Wist je dat... schrijven een therapeutisch effect heeft en je geest gezond houdt? Als je schrijft, maak je je hoofd leeg door allerlei gedachten van je af te schrijven en los te laten. Het is een manier om inzicht te krijgen in jezelf en je problemen, je creativiteit aan te wakkeren en je te inspireren.

## Stap 8: durf hulp vragen



Trotse mensen  
verdwalen liever dan  
de weg te vragen.

Je kunt niet alles zelf.

Hulp vragen getuigt van bescheidenheid en zelfkennis. Het is helemaal geen teken van hulpeloosheid, maar het bewijst dat je jezelf kunt redden. Hulp vragen is dus helemaal oké. Je zult ervaren hoeveel deugd het doet dat iemand anders met je meedenkt.

Ga bij jezelf na waarvoor je precies hulp nodig hebt en wie je daarvoor het best kunt aanspreken.

Volgend stappenplan kan je helpen om hulp te vragen.

### Stap 1:

Ga na bij jezelf **waarvoor** je precies hulp wil. Het is belangrijk omdat zo concreet mogelijk te omschrijven. Soms is het niet zo makkelijk om uit te zoeken waarvoor je hulp wil. Misschien moet je zelfs bij iemand te rade gaan om uit te zoeken welke hulp je precies nodig hebt. Ook een luisterend oor zoeken, is hulp vragen.

Bedenk nu aan **wie** je dit best kunt vragen. Aan wie durf je het te vragen? Van wie zou je het liefst hulp krijgen? Wie kan je hulp bieden? Wie heeft er tijd voor? Wie durft nee zeggen als het niet past? Wie heeft wel iets voor je over?

Nu rest nog de vraag **wanneer** je het kan vragen. Kies een goed moment. Niet wanneer iemand zeer geboeid naar een voetbalwedstrijd aan het kijken is, net van plan is om weg te gaan, of iets aan het vertellen is, ... Heeft de persoon tijd om naar jou te luisteren? Wanneer heeft die er tijd voor? Je kan steeds vragen of het een geschikt moment is.

Denk ook na over **hoe** je de vraag gaat stellen. Probeer dit op een kalme en vriendelijke manier te doen waarbij je duidelijk omschrijft wat de hulpvraag is.

Waarvoor wil je precies hulp?

.....  
.....  
.....

Wanneer ga je dat vragen?

.....  
.....

Formuleer hier hoe je de vraag gaat stellen?

.....  
.....  
.....

Hoe kunnen anderen jou helpen? (partner, vrienden, collega's, burens, ...)

.....  
.....  
.....

Hoe kunnen anderen jou niet helpen? (partner, vrienden, collega's, burens, ...)

.....  
.....  
.....

## Stap 2:

Stel je vraag zoals je ze voorbereid hebt. Doe dit op een vriendelijke, directe en concrete manier. Geef de andere persoon de gelegenheid om zijn mening te geven. Hierdoor maak je duidelijk dat je een vraag stelt en niet iets eist. In het voorbeeld zou je kunnen vragen: "Wat denk je ervan?". Luister goed naar de ander zijn/haar mening en probeer die niet te weerleggen. Durf aan te geven dat je zijn/haar mening begrijpt en dat je het fijn/jammer vindt dat hij/zij je al dan niet wil helpen.

## TIPS om hulp te vragen:

- Zwijgen maakt het vaak alleen maar erger. Schaam je niet om over je problemen te praten of om hulp te vragen. Het zal je op weg helpen! En vaak brengt het mensen dichterbij elkaar.
- Weten waarom je hulp wilt is een eerste stap. De geschikte persoon zoeken is echter ook belangrijk. Kijk eerst in je eigen omgeving wie je zou kunnen helpen. Vind je daar niemand, dan kan je eventueel op zoek naar een professionele hulpverlener.
- Ook voor praktische zaken kan je hulp vragen. Hulp in het huishouden bijvoorbeeld. Wees niet bang om hier ook hulp te vragen. Kleine, dagdagelijkse dingen kunnen na een tijdje ook doorwegen.

## Go positive!

- Is er iemand in je omgeving die je hulp zou kunnen gebruiken? Dat kan iets kleins zijn. Kan je die persoon ook je hulp aanbieden?
- Hou vandaag eens een ganse dag de deur open voor iemand anders. Welke reacties krijg je?

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... mensen die moeilijk over hun gevoelens kunnen praten of zich er minder van bewust zijn, makkelijker lichamelijke symptomen ontwikkelen zoals hoofdpijn en buikpijn? Lucht je hart daarom regelmatig bij je partner, een goede vriend of familielid.



## Stap 9: gun jezelf rust



Alles wat je aandacht geeft, groeit. Dus als je iets wilt loslaten, moet je er geen aandacht meer aan geven.

Slorpen je werk, je kinderen, je ouders, ... haast al je tijd op?

Zo krijg je stress. Je wordt er prikkelbaar en slechtgehumeurd van.

Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf en las activiteiten in die je helpen om tot rust te komen. Zo vermijd je dat de spanning zich ophoopt.

### Wat?

Last van stress, piekergedachten of pijn? Kan je de slaap niet vatten? De 3-minuten adempauze is een korte maar krachtige oefening die verlichting brengt.

### Hoe?

Stress en zorgen komen veelal voort uit gedachten. Deze gedachten gaan steeds over het verleden en de toekomst. Door je aandacht te richten op wat er in het huidige moment gebeurt, roep je nare gedachten een halt toe en kan je weer ontspannen. Doorbreek dat gepieker. Word meester over je eigen gedachten aan de hand van volgende stappen. Je verdient het immers om gelukkig te zijn en jezelf die rust te gunnen. Neem een adempauze en laat de spanning los in slechts drie minuten.

We spelen nu een geluidsbestand af. Ga lekker zitten en sluit je ogen.

Kan je tot rust komen? De volgende keer dat je piekert, keer dan terug naar deze oefening. Lukt het je om de dingen los te laten? Let op: dit is niet altijd even gemakkelijk. Oefening baart kunst ...

Je vindt deze oefening op [fitinjehoofd.be](http://fitinjehoofd.be). Maak je eigen profielpagina aan en surf naar de oefening 'Laat stress los'.

## TIPS om jezelf rust te gunnen:

- Maak regelmatig een moment vrij voor jezelf om tot rust te komen. Doe dit doorheen je dag. Al is het slechts 3 minuutjes! Las, wanneer je maar kan, een 3-minuten adempauze in.
- Elke ochtend, middag en avond zou je 5 à 10 minuten moeten hebben om helemaal niets te doen, alles los te laten en te ontspannen.
- Hoe? Dat is voor iedereen verschillend: met de hond wandelen, mediteren, op een bankje in het park zitten, tekenen, fietsen, naar muziek luisteren, ...
- Ook een goede slaap hygiëne is belangrijk. Voldoende slapen en dit op regelmatige tijdstippen geeft een uitgerust gevoel. En dat is noodzakelijk om Fit in je Hoofd te zijn.

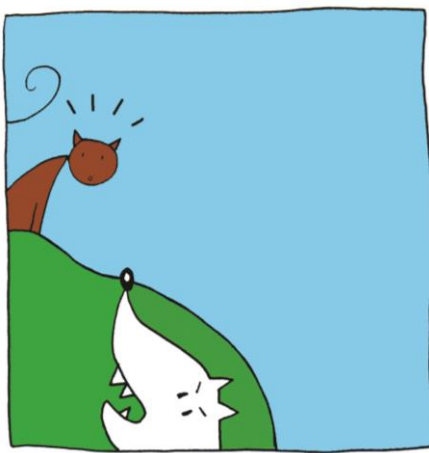
## Go positive!

- Neem even de tijd om uit te zoeken wat jou het best ontspant. Wat brengt jou helemaal tot rust? Hoe kan je dit meer inplannen?
- Bedenk 3 dingen die je NU al in je bezit hebt waarvan je geniet. Geniet vandaag eens extra van 1 van deze 3? (of van allemaal, dat mag ook natuurlijk!).
- Neem even de tijd om te dromen over de toekomst die je voor jezelf wil. Inspireert dit jou? Wat doet het met je gevoel?

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... ons brein dagelijks het equivalent van 175 kranten te verwerken krijgt? Om overbelasting en 'kortsluiting' in onze hersenen te voorkomen, is het doseren van prikkels en informatie sterk aangeraden. Gun jezelf dus voldoende rust!

## Stap 10: hou je hoofd boven water



Het zijn niet de  
sterksten die  
overleven, maar  
degenen die zich het  
beste aanpassen aan  
de omgeving  
(-Darwin)

Zit je in een periode waarin alles tegenvalt?

Dan kun je soms niks meer doen dan het hoofd boven water proberen te houden: gewoon van dag tot dag leven en niet te hard zijn voor jezelf.

Als je verdrietig bent, huil dan eens uit, trek je even terug, bestel een kopje thee op een terrasje, ga de stad in, wat frisse lucht snuiven of laat je koesteren. Misschien merkte je het al eens: ooit komen er betere tijden.

### Wat?

Soms kan je door de bomen het bos niet meer zien. We voelen ons verdrietig, gestrest, boos, miserabel... We hebben allemaal zo wel eens een periode. Vergeet dan zeker geen zorg te dragen voor jezelf.

### Hoe?

Wees aardig voor jezelf! En leg je eens extra in de watten. Tot je erin geslaagd bent om deze periode te doorzwemmen. Onderaan vind je een lijst met rustgevende en/ of fijne activiteiten. Welke kan jij inplannen? Wat zou kunnen helpen? En gun het je om elke dag een momentje voor jezelf te hebben. Je verdient het!

Activiteiten die je toch (al is het een beetje!) plezier of rust geven. Draag zorg voor jezelf! Zoek even afleiding...	Wat kan jij doen?
Luister naar jouw favoriete 'happy' muziek.	
Drink een kopje lekkere thee of koffie.	
Ga eens sporten of beweeg: lopen, voetballen, fietsen, zwemmen, wandelen, ...	
Speel een spel je graag speelt.	
Knuffel met je huisdier: je hond, je kat, je cavia, ... Heb je zelf geen huisdier? Ga dan eens wandelen met de hond van een vriend(in) of knuffel hun kat.	
Sta stil bij de kleine dingen: geur van nat gras na een plensbui, geluid van regen op een verlaten paadje, vorm van de wolken, de wind door je haren, de eerste zon na een lange grijze winter...	
Zoek schoonheid in de natuur of in je omgeving.	
Doe iets leuks of ontspannend samen met je beste vriend(en).	
Bezoek een pretpark.	
Ga naar een sportmatch, of kijk er eentje op tv.	
Zoek nabijheid van wie je steunt. Of geef een knuffel aan een vriend of familielid.	
Trek je favoriete trui, broek, ... aan.	
Bezoek een museum of kunstgalerij.	
Ga naar een speciale film, concert of toneelstuk.	
Neem ongestoord een bubbelbad met kaarsjes, leuke muziek, ... Of neem een lange douche. Focus je op het warme water, de geur van zeep, het schuim, ...	
Kook jezelf een gezonde verwen maaltijd of nodig vrienden uit.	
Bekijk je favoriete film: actie, romantiek of komedie.	
Ga wandelen of fietsen op een mooie plek.	
Onthaast, doe eens even niets.	
Lees een goed boek.	
Speel met je (klein)kinderen.	
Verwen jezelf: ga naar de kapper, laat je masseren, een manicure, ...	

Werk in de tuin, zorg voor je planten.
Pak dingen aan, maak kleine veranderingen die je op weg helpen ook grote veranderingen te maken.
Bel naar een vriend of vriendin en vraag hoe het met hen gaat. Soms kan je focus verleggen op een ander helpen. En je versterkt de vriendschap.
Wist je dat sommige mensen blij worden van geuren? Ruik eens aan thee, parfum, bloemen of eten dat je lekker vindt. Misschien vergeet je even je zorgen.
Mediteer.

## TIPS om je hoofd boven water te houden:

Hou contact met de mensen om je heen.

Aanvaard dat het soms minder goed gaat. Iedereen heeft wel eens mindere momenten. Dat is ook oké.

Probeer dingen te doen die je toch nog leuk vindt.

Probeer ook aandacht te hebben voor dingen die wél nog goed gaan. We moeten voor onszelf zorgen als we even een dipje hebben. Maar probeer niet opgeslokt te worden in de negatieve spiraal.

## Go positive!

's Ochtends last om de dag goed te starten? Wist je dat we ons humeur kunnen beïnvloeden? Begin de dag met je lievelingsliedje en neem een blije start. Weg dat ochtendhumeur!

## Wist-je dat... ?

Wist je dat ... je houding een invloed heeft op hoe je je psychisch voelt? Leg je armen rond je heen of kruiselings over je hart. Voel je geborgenheid?

Versterk jouw veerkracht! Met de vernieuwde Fit in je Hoofd.  
Nu ook als app.

Surf naar [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).

Voor vragen, neem contact op met Anne Verlinden:  
[anne.verlinden@gezondleven.be](mailto:anne.verlinden@gezondleven.be) – 02 422 49 62