



Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen: slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, psychose, ... Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen.

Toch is praten over psychische kwetsbaarheid nog steeds een taboe in Vlaanderen. Bijna 60% van wie psychische problemen heeft, praat er niet over en zoekt geen hulp. Het is dan ook belangrijk dat we alert zijn voor signalen die aantonen dat het mogelijks niet goed gaat met iemand. Het is nog niet te laat, maar het is wel 4 voor 12.

Doe mee

Jij kan de campagne mee verspreiden en op die manier er mee voor zorgen dat mensen die het moeilijk hebben sneller geholpen worden. Deel onze filmpjes en afbeeldingen via sociale media of bestel gratis een poster.

[DOE MEE](#)

In samenwerking met



VLESP

Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

1813



GEESTELIJKEZOND
Vlaanderen

VVGG

wijzer in hoofdzaken



Vlaanderen
is zorg

In samenwerking met



VLESP

Vlaams
Expertisecentrum
Suicidepreventie

1813



GEESTELIJKEZOND
Vlaanderen

VVGG

wijzer in hoofdzaken



Vlaanderen
is zorg

Doe mee

Jij kan de campagne mee verspreiden en op die manier er mee voor zorgen dat mensen die het moeilijk hebben sneller geholpen worden. Deel onze filmpjes en afbeeldingen via sociale media of bestel gratis een poster.

[DOE MEE](#)

Doe mee

Jij kan de campagne mee verspreiden en op die manier er mee voor zorgen dat mensen die het moeilijk hebben sneller geholpen worden. Deel onze filmpjes en afbeeldingen via sociale media of bestel gratis een poster.

[DOE MEE](#)

Herken de 4 signalen

De volgende signalen kunnen erop wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Zeker wanneer je meerdere signalen opmerkt en deze zich gedurende langere tijd voordoen, kan dit erop wijzen dat deze persoon hulp nodig heeft.

verandering in gedrag



Psychische problemen brengen vaak veranderingen in gedrag mee. Wees alert als dit gedrag nieuw is of duidelijk toeneemt.

verandering in emoties



Als het niet goed gaat met iemand dan merk je dat meestal aan emoties. Vaker geïrriteerd of boos, veel minder fut, sneller huilen, ...

zich terugtrekken

Heb je signalen opgemerkt die er mogelijks op wijzen dat iemand hulp nodig heeft? Ben je bezorgd om iemand in je omgeving die het moeilijk heeft? Wil je er graag zijn voor deze persoon maar weet je niet goed hoe je dit moet aanpakken? Of denk dat deze persoon professionele hulp nodig heeft en weet je niet waar je die kan vinden? Hier vind je enkele tips die je hierbij kunnen helpen.

Hoe ga je het gesprek aan?

DO's

Wees alert voor signalen en neem ze serieus

Wanneer je merkt dat het gedrag of uiterlijk van een persoon sterk veranderd is, hij of zij zich afsluit van zijn of haar omgeving, opvallende gemoedsschommelingen of sterke emoties vertoont of aangeeft dat echt niet goed gaat met hem of haar, neem je dit best altijd serieus. Deze signalen kunnen er immers op wijzen dat deze persoon psychische problemen heeft. Vooral wanneer je meerdere signalen tegelijk opmerkt, wanneer ze zich gedurende langere tijd voordoen of wanneer ze samenhangen met een verlieservaring of negatieve levensgebeurtenis is het belangrijk om extra alert te zijn.

Praat erover

Door in te gaan op de signalen die je opgemerkt hebt en te tonen dat je erover wil praten, zorg je ervoor dat de persoon om wie je bezorgd bent niet alleen blijft zitten met zijn of haar verhaal.



Het verhaal van Laure en Hanne



Guy vertelt



Het verhaal van Katrien

Pers en media kan contact opnemen met:

- Marc Hellinckx - Te Gek!?: 0494843154
- Gwendolyn Portzky - VLESP: 0486320681
- Kirsten Pauwels – VLESP: 0497849246

Wie zijn we?

VLESP | Vlaams
Expertisecentrum
Suïcidepreventie

Het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) is partnerorganisatie van de Vlaamse overheid voor de preventie van suïcide. Zij informeert en adviseert over suïcidepreventie en geestelijke gezondheidsbevordering, onderzoekt, ontwikkelt en implementeert methodieken ter preventie van suïcide en coördineert het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie.

Meer informatie over VLESP vind je op hun website www.vlesp.be.



De Associatie Beeldvorming Geestelijke Gezondheid Vlaanderen is een samenwerkingsverband tussen Te Gek!? en de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid. Samen trachten zij aan de hand van verscheidene acties en initiatieven het stigma op geestelijke gezondheid te verminderen door psychische problemen bespreekbaar te maken.

Meer informatie over het VVGG en Te Gek!? vind je op hun websites: www.vvgg.be en www.tegek.be.

Enkele technische indicaties

- Niet-responsive website met vaste breedte van 960px.
- Achtergrond in buffer #999. Achtergrond in website: wit. Tekstkleur #444.
- Boven en onder eigenlijke website 1em vrije ruimte.
- Blauwe kleur: #12A8BB.
- Knop doe ook mee: achtergrond #E40B0F en #12A8BB. 5% afgerond.
- Centrale zone: 65% van de beschikbare breedte. Minimum 15em hoog. 2em vrije ruimte langs alle zijden. 1em ruimte tussen paragrafen.
- Regelhoogte in alinea's en opsommingsitems: 150%.
- Zijruimte: 22% breed. Achtergrondkleuren: #12A8BB en #AAA. Standaard regelhoogte.
- Footer: achtergrondkleur #333. Illustraties zijn 30% transparant. Worden volledig zichtbaar als je er met de muis over beweegt.