

# WEBINAR

## mentale gezondheid

### 23 mei 2023

**Wat kun je hier zelf en samen met  
ervaringsgenoten in doen?**

*Europese week van de mentale gezondheid*



# Agenda

- **Wat is dat eigenlijk mentale gezondheid?**
- **WRAP**
- **Herstelacademie en ervaringsdeskundigheid**
- **Oefening**
- **Tips en links**
- **Vragen**

# Mentale gezondheid

Even een verkenning.....Wat versta jij hieronder?

In opdracht van het ministerie van VWS is door het RIVM en Trimbos instituut een onderzoek gedaan om tot één definitie te komen.....

# Mentale gezondheid

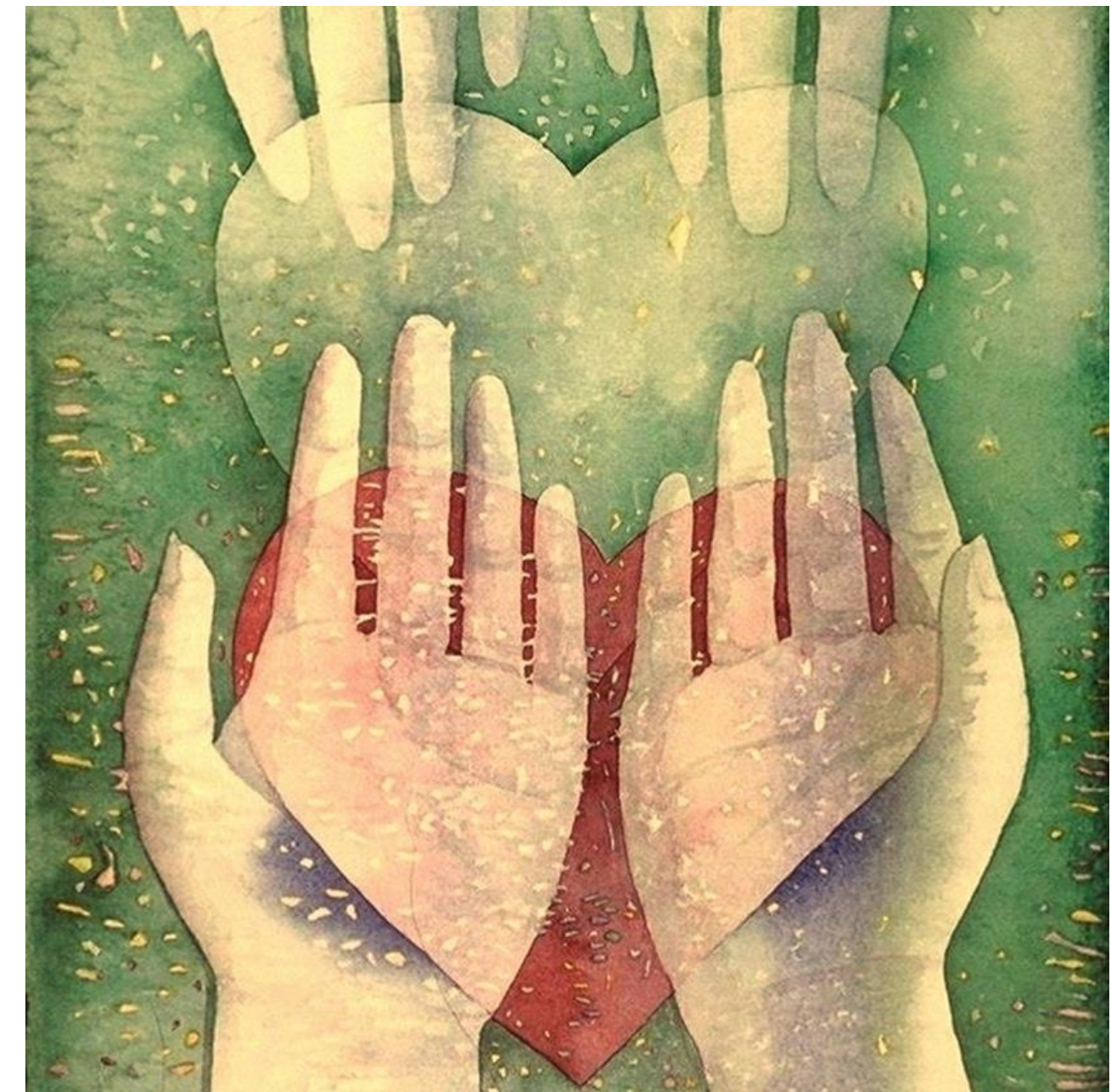
*“Mentale gezondheid is de manier waarop je je **verhoudt tot jezelf** en **tot anderen** en hoe je **omgaat met de uitdagingen** in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren”*

Bron - <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2022/05/AF1979-Factsheet-Delphistudie-Definitie-mentale-gezondheid.pdf>

# WRAP

## 5 kernbegrippen van herstel:

- Hoop
- Persoonlijke verantwoordelijkheid
- Eigen ontwikkeling
- Opkomen voor jezelf
- Steun



# WRAP

## Inhoud van de WRAP

- **Gereedschapskoffer voor een goed gevoel**

- **6 actieplannen**

*Dagelijks onderhoudsplan*

*Triggers*

*Vroege waarschuwingstekens*

*Signalen van ontsporing*

*Triggers*

*Crisisplan*

*Post Crisis plan*

- **Herstelthema's**



# Oefening

## IJkpunt

**Hoe merk je aan jezelf dat je je goed voelt?**

**Wat merken anderen aan je?**

**Wat kunnen anderen aan je zien**

---

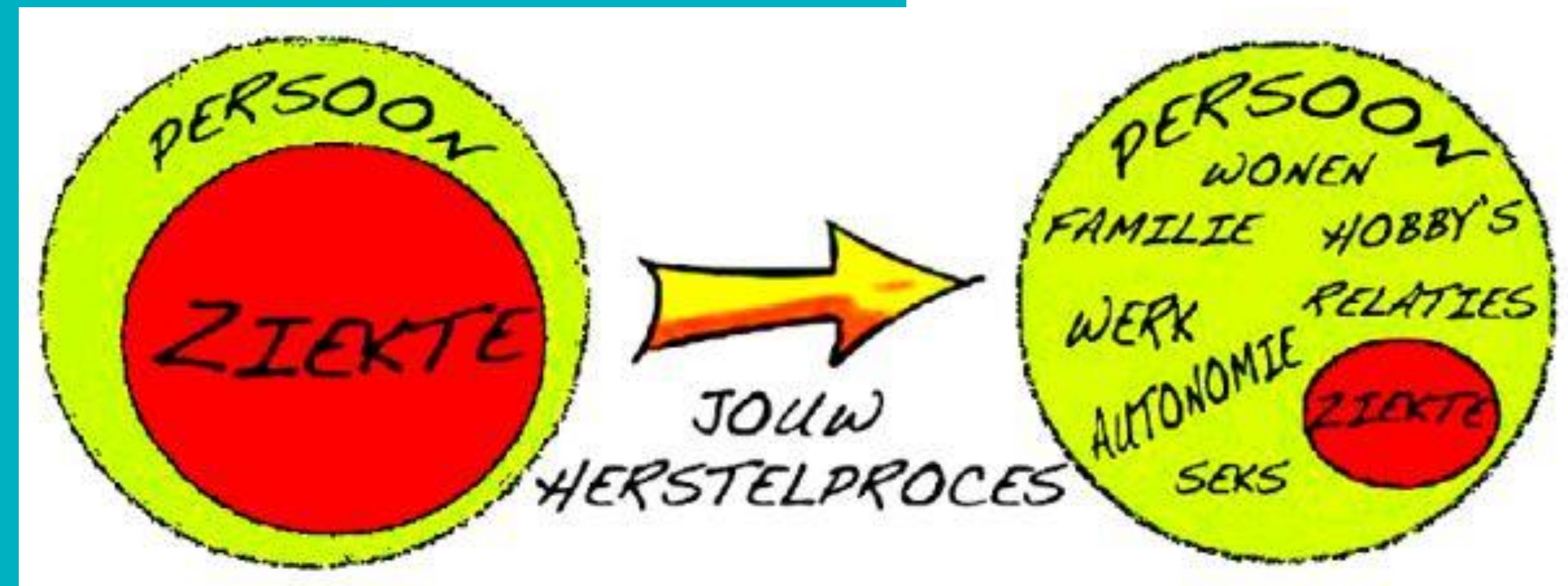
# Oefening

**Wat doe je dagelijks om je goed te blijven voelen?  
En wat zet je zo nu en dan in?**

---



# Herstelacademie en ervaringsdeskundigheid



# TIPS

- **Ga eens naar een herstelacademie of zelfregiecentrum**
- **Zoek verbinding, zodat je kunt delen en elkaar ondersteunen**
- **Bedenk eens waar je dankbaar voor bent**
- **Bedenk eens wat jouw glinsteringen zijn**
- **Zoek iets wat jou ondersteunt bij ontspanning: zoals bewust ademen, bewegen (dit helpt ook om zowel fysiek als mentaal fit te blijven), yoga, mindfulness, ci cong en niks doen**
- **Zoek de natuur op**
- **Zorg goed voor jezelf o.a. door te letten op je slaap en eetpatroon**
- **Als naaste, buur of werkgever: vraag hoe het met iemand gaat als je veranderingen opmerkt. Vraag door en vraag wat jij kan betekenen voor diegene**

# LINKS

[www.ggz-nhn.nl/herstelacademie](http://www.ggz-nhn.nl/herstelacademie)

[www.ggz-nhn.nl/zelfhulp](http://www.ggz-nhn.nl/zelfhulp)

<http://www.psychosenet.nl>

[www.ervaringskenniscentrum.nl](http://www.ervaringskenniscentrum.nl)

[www.rcodehoofdzaak.org](http://www.rcodehoofdzaak.org)

[www.dalisayrecovery.nl](http://www.dalisayrecovery.nl)

# BEDANKT VOOR HET KIJKEN

Meer weten? kijk op [www.ggz-nhn.nl](http://www.ggz-nhn.nl)

