

## VOEL JIJ JE FIT IN JE HOOFD?

### Goede raad

Je goed in je vel voelen is belangrijk, want wie zich mentaal goed voelt, kan zijn talenten ontplooiën, gaat beter om met de dagelijkse stress en belangrijke levensgebeurtenissen, kan beter werken en draagt meer bij tot de gemeenschap.

Iedereen maakt af en toe een moeilijke periode mee.

De tien 'fit in je hoofd' tips die je helpen om hier beter mee om te gaan zijn:

Vind jezelf oké	Praat erover
Beweeg	Probeer iets nieuws
Reken op vrienden	Durf nee te zeggen
Ga ervoor	Durf hulp vragen
Gun jezelf rust	Hou je hoofd boven water

### Nuttige websites en telefoonnummers

- Als volwassene kan je terecht op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).
- Ben je tussen 12 en 16 jaar oud? Klop dan zeker eens aan bij [www.noknok.be](http://www.noknok.be). Dit is een leuke website boordevol opdrachten, oefeningen en tips die je helpen om sterker in je schoenen te staan.
- Ben je een zestigplusser en wil je graag aan de slag met de uitdagingen van het ouder worden? Dan is "Zilverwijzer" zeker iets voor jou. Meer info vind je via [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be).
- Ben je op zoek naar informatie over een psychische klacht of aandoening? Of wil je meer lezen over geestelijke gezondheid? Surf dan naar [www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be).
- Heb je dringend nood aan een gesprek? Dan kan je terecht bij de Zelfmoordlijn 1813. Je surft naar [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of belt het nummer 1813. Tussen 19.00 u. en 21.30 u. kan je op de website ook chatten met een medewerker.
- CAW Limburg vzw biedt hulp bij al je welzijnsvragen. CAW geeft informatie en advies, biedt psychosociale begeleiding aan en verleent onderdak in crisissituaties. Via [www.cawlimburg.be](http://www.cawlimburg.be) kan je bellen, mailen of chatten met een hulpverlener of een afspraak maken.

### Hulpverlening en aanbod in onze gemeente

- Praat erover met je huisarts of een psycholoog.
- Het Limburg Initiatief voor Therapie en integrale Personenzorg – Groep LITP is een samenwerkingsverband tussen diensten actief in de ambulante geestelijke gezondheidszorg en psychosociale revalidatie in Limburg.
- Ben je tussen 12 en 25 jaar? Bij het JAC kan je terecht voor vragen, advies, ondersteuning en begeleiding over eender welk onderwerp: [www.jaclimburg.be](http://www.jaclimburg.be).
- [Psychologen in de buurt](#).
- [www.CAWlimburg.be](http://www.CAWlimburg.be).
- Belgische Federatie van Psychologen voor Halen en omgeving: <https://www.bfp-fbp.be/psycholoog/resultaten?pc=3545&fn=&ln=&radius=10>.
- Beweegactiviteiten kan je vinden op [www.halen.be](http://www.halen.be).

\*\*\*\*\*

*Uittreksel uit de 'Gezondheidsgids stad Halen', p. 21.*