

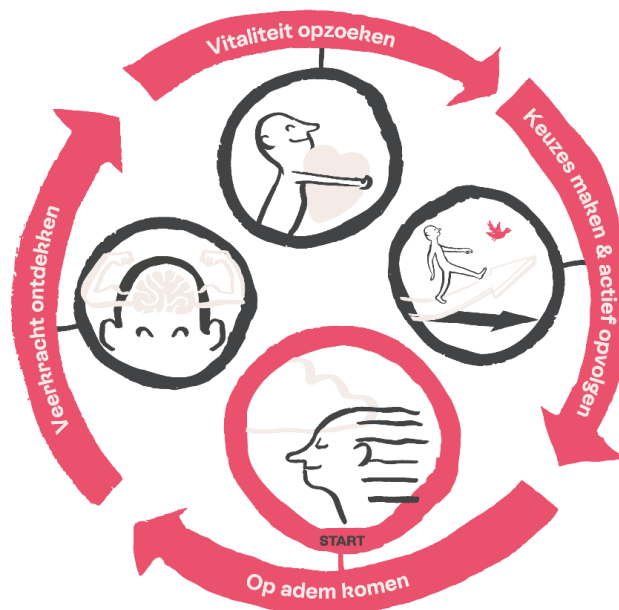
## Over mentale gezondheid

De mentale gezondheid staat onder druk in Nederland. De druk op die mentale gezondheid vormt één van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst. Onze samenleving stelt hoge eisen aan mensen, er ligt een grote nadruk op prestatie en zelfredzaamheid. Tegelijkertijd neemt de sociale cohesie af en neemt de druk op de arbeidsmarkt toe waardoor er minder personeel is om zorg en ondersteuning te bieden. We hebben 24 uur per dag toegang tot internet en sociale media, we raken overprikkeld. Het leven lijkt daarbij perfect te moeten zijn en de druk om dit te evenaren kan leiden tot mentale problemen.

### Onze aanpak om mentaal gezonder te worden

We dagen mensen uit om tijd te maken. Bewuste kwaliteitstijd. Tijd voor jezelf en tijd voor elkaar. Om in die tijd, enkele minuten per dag, bezig te zijn met onderhoud en verbetering van jezelf.

Hieronder zie je de cirkel van balans, die jou helpt herinneren om herhaaldelijk tijd te maken om op adem te komen, veerkracht te ontdekken, vitaliteit op te zoeken en keuzes te maken & actief op te volgen. Het helpt jou om je mentale gezondheid op een plezierige en laagdrempelige manier op peil te houden.





## **Op adem komen**

Het is van belang om rust- en herstelmomenten in te bouwen. Voor je brein, voor je lichaam, voor jezelf. Dit is de basis van mentale gezondheid. Hoe kom jij op adem?

## **Veerkracht ontdekken**

We gaan je hoofd in: wat zijn jouw gedachten, jouw overtuigingen, jouw patronen en gewoontes?

Door vervolgens rust & overzicht in je hoofd te creëren (mentaal opruimen) verbeter je jouw aanpassingsvermogen bij negatieve gebeurtenissen. Veerkracht is deels bepaald, en deels trainbaar.

## **Vitaliteit opzoeken**

Levendig en alert bezig zijn. Met energie je doelen nastreven. Dat is waar vitaliteit om draait. Op zoek gaan naar wat voor jou de moeite waard is in je (werk) leven. Individueel en samen met elkaar.

## **Keuzes maken & actief opvolgen**

Gedragsverandering in de praktijk. Eerst kiezen waar je daadwerkelijk iets mee wilt doen, waar je tijd voor wil maken. Wat jou gaat helpen om mentaal fitter te worden. Om vervolgens in kleine stappen aan de slag te gaan. Nieuwe gewoontes creëren voor een betere mentale gezondheid.