**Hoe mentaal fit bent u?**

**Doe de test op www.fitinjehoofd.be**

Misschien moeilijk te beantwoorden. In tegenstelling tot een verkoudheid, een griepje of een buikpijn, is geestelijk gezond zijn niet altijd even gemakkelijk te omschrijven. Wie zich goed in z’n vel voelt, heeft overwegend positieve gevoelens. Ook de contacten met familie en vrienden zitten wel snor.

Maar soms overwegen negatieve gevoelens en lijkt er geen eind aan te komen. U bent angstig, voelt zich verdrietig en futloos. Alles wijst op een mentale dip of erger. Zoek hiervoor hulp. Het heeft niets te maken met zwakheid.

**10 tips voor een mentaal fitte geest**

Geen wondermiddeltjes of toverformules maar enkele concrete stappen om uw eigen geestelijke gezondheid te versterken. Op de website www.fitinjehoofd.be vindt u 10 stappen, vele getuigenissen en oefeningen om u op weg te helpen.

* [Vind jezelf oké](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12642)
* [Praat erover](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12626)
* [Beweeg](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12628)
* [Probeer iets nieuws](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12056)
* [Reken op vrienden](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12630)
* [Durf nee zeggen](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12632)
* [Ga ervoor](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12634)
* [Durf hulp vragen](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12636)
* [Gun jezelf rust](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12638)
* [Je hoofd boven water](http://www.fitinjehoofd.be/WorkArea/linkit.aspx?LinkIdentifier=ID&ItemID=12640)

Kies de stap die bij u past want voor iedereen is dat anders. De een maakt immers gemakkelijk vrienden, de ander heeft geen moeite met neen zeggen. Maar ieder van ons kan iets opsteken van de stappen.

Voor het jong geweld (-16) is er nu de website [www.noknok.be](http://www.noknok.be). Verboden voor ouders. Hoe ga ik om met vervelende broers en zussen? Wat doe ik met drukke ouders? Maar ook vragen over pesten, rouwen en seksualiteit.