

Wist je dat ...

... praten over je geestelijke gezondheid een eerste stap kan zijn naar herstel?

... het gemiddeld 18 jaar duurt voor iemand met een alcoholprobleem hulp zoekt?

... het voor anderen kan lijken alsof je perfect functioneert, terwijl je zelf het gevoel hebt dat je in een woestijn staat? Daarom is depressie voor naasten vaak moeilijk te begrijpen.

... het oké is om hulp te vragen? Je hoeft het niet alleen te doen.

... bewegen niet alleen een betere fysiek gezondheid oplevert, maar ook angsten en depressie doet afnemen?

... sommige mensen - onterecht - denken dat iemand met een psychose-gevoeligheid onberekenbaar en gevaarlijk is?

... je als naaste van iemand met een psychische kwetsbaarheid ook tijd mag nemen voor jezelf om op te laden en ontspanning te zoeken?



www.tegek.be

TE
GEKI?

maakt van
het hoofd
een zaak



Een persoon op drie krijgt ooit te maken met psychische problemen.

Door hardnekkige vooroordelen, stigmatisering, schaamte of gebrek aan kennis praten mensen te weinig over hoe ze zich echt voelen en schakelen ze vaak te laat hulp in.

Te Gek!? biedt je betrouwbare informatie over psychische klachten en problemen. We geven tips over hoe je zorg kan dragen voor jezelf en je naasten, en over hoe je hulp kan vinden. Via onze website, campagnes en projecten belichten we geestelijke gezondheid op een toegankelijke, informatieve manier.

Te Gek!? geeft een stem aan personen met een psychische kwetsbaarheid en hun omgeving. Zo maken we geestelijke gezondheid bespreekbaar, werken we stigma's weg en maken we mensen bewust van de impact ervan.

Meer weten?

 www.tegek.be

 [@projecttegek](https://www.facebook.com/projecttegek)

 [@projecttegek](https://www.instagram.com/projecttegek)



Wil je geestelijke gezondheid mee bespreekbaar maken?

Zet dan je eigen actie op via ons actieplatform. Met jouw initiatief steun je niet alleen Te Gek!?, maar open je ook deuren naar gesprekken over geestelijke gezondheid.

→ actie.tegek.be



maakt van
het hoofd
een zaak

TE GEK!?