Positive Mental Health

Mede gefinancierd door het programma Erasmus+ van de Europese Unie

Wat is Positieve Geestelijke Gezondheid?

Positieve geestelijke gezondheid is meer dan alleen geen geestelijke gezondheidsproblemen hebben. Het gaat over iemands vermogen om van het leven te genieten, positieve relaties en vriendschappen te hebben en het hoofd te bieden aan uitdagingen. Positieve geestelijke gezondheid wordt vaak floreren genoemd, wat betekent dat je je goed voelt in een leven waarin je goed functioneert.

Waarom is het belangrijk?

Het hebben van een positieve geestelijke gezondheid helpt ons te leren, gezonde relaties te hebben, bij te dragen aan de samenleving en van het leven te genieten.

Wat beïnvloedt onze Positieve Geestelijke Gezondheid?

Ons niveau van positieve geestelijke gezondheid wordt beïnvloed door individuele competenties en persoonlijke eigenschappen, maar ook door de bredere omgeving en de kansen en uitdagingen die ons leven met zich meebrengen. Factoren zoals onze relatie met familie en vrienden, het wonen in een veilige buurt en het hebben van kansen op werk en opleiding, hebben allemaal invloed op hoe we onszelf voelen en hoe we over ons leven denken.

Hoe kunnen we onze Positieve Geestelijke Gezondheid versterken?

Het hebben van een reeks sociale en emotionele competenties kan ons helpen beter om te gaan met uitdagingen en van het leven te genieten. Sociale en emotionele competenties bepalen hoe we omgaan met onze gevoelens, gedachten en gedragingen, hoe we omgaan met anderen en hoe we ons voelen over onszelf, onze toekomst en de buitenwereld. Sociale en emotionele competenties kunnen worden onderverdeeld in zes algemene domeinen.

Ontwikkeling van Sociale en Emotionele Competenties

We kunnen sociale en emotionele competenties beoefenen in onze dagelijkse interacties bij jongerenorganisaties, scholen, gemeenschappen en thuis. Er zijn ook specifieke activiteiten die we kunnen doen om deze competenties verder te ontwikkelen. Tijd doorbrengen in de natuur, een dankbaarheidsdagboek schrijven, vrienden ontmoeten en anderen helpen zijn enkele voorbeelden van manieren waarop we ons sociale en emotionele welzijn kunnen ondersteunen. Het is goed om op de hoogte te zijn van sociale en emotionele competenties en om te herkennen welke competenties voor jou bijzonder belangrijk zijn. We hebben allemaal sterke kanten en kanten waar ruimte voor verandering is. Praat gerust over deze competenties in jouw jongerenorganisatie en denk eens na over manieren hoe je deze zou kunnen ontwikkelen.

Anatta FOUNDATION

NUI Galway OÉ Gaillimh

HPRC Health Promotion Research Centre

Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A report produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

Kijk voor meer informatie over dit Erasmus+ project op:
www.positivementalhealth.eu