

Samen veerkrachtig: Kortrijk zet van 1 tot 10 oktober versterkt in op mentaal welzijn

Onder het jaarthema 'Goed omringd zijn' brengt de stad opnieuw tal van partners samen rond mentale gezondheid. Van 1 tot 10 oktober 2026 loopt in Kortrijk 'Samen veerkrachtig', de campagne die vroeger bekend stond als de Tiendaagse van de Geestelijke Gezondheid. Het jaarthema is 'Goed omringd zijn'. Met ontmoetingen, lezingen, workshops, vormingen en creatieve initiatieven wil de stad mentaal welzijn bespreekbaar maken, verbinding versterken en inwoners ondersteunen in hun veerkracht.

Psychische problemen raken veel mensen. Eén op drie volwassen Vlamingen kampt met psychische problemen en één op vijf voelt zich psychisch onwel. Ook het suïcidecijfer in België ligt nog steeds hoger dan het Europese gemiddelde. Jongeren en mensen die te maken krijgen met eenzaamheid, verlies, stress of ingrijpende levensgebeurtenissen verdienen extra aandacht. Kortrijk wil daarom niet alleen sensibiliseren tijdens de tiendaagse, maar bouwen aan een blijvende beweging rond mentaal welzijn. Dat past binnen de ambitie van de stad om sterk in te zetten op gezondheidspreventie, welzijn en sociale verbondenheid.

"Iedereen krijgt in het leven te maken met moeilijke momenten. Daarom is het belangrijk dat mensen weten dat ze er niet alleen voor staan. Met 'Samen Veerkrachtig' willen we ontmoeting, verbinding en mentale gezondheid extra onder de aandacht brengen. Het thema 'Goed omringd zijn' herinnert ons eraan hoe belangrijk familie, vrienden, buren, collega's en verenigingen zijn voor ons welzijn. Samen met onze vele partners bouwen we verder aan een Kortrijk waar mensen steun vinden, naar elkaar omkijken en zich mentaal sterker voelen."

Maxim Veys, schepen van Zorg en Gezondheid

Goed omringd zijn, met een breed partnerschap

Een sterk sociaal netwerk, een luisterend oor en échte ontmoeting beschermen onze mentale gezondheid. Daarom zet 'Samen Veerkrachtig' bewust in op activiteiten die mensen samenbrengen en ruimte geven voor gesprek, herkenning en steun.

De editie 2026 wordt gedragen door een uitgebreid netwerk van organisaties uit welzijn, geestelijke gezondheidszorg, onderwijs, cultuur en jeugdwerk. Onder meer az groeninge, VIVES, Howest, Avansa Mid- en Zuidwest, Netwerk GGZ PsyZuid, De MaRe, Huis Van de Mens, De Stroate, de brede eerstelijnspraktijk Lijn 1 en verschillende stadsdiensten werken mee. Samen bieden ze een toegankelijk en divers programma aan voor verschillende doelgroepen en levensfasen.

Het programma omvat onder meer: ontmoetingsmomenten zoals de Veerkrachtboom en Soep met babbeltjes en de Lijn 1-talk met Onbespreekbaar, lezingen en gespreksavonden, vormingen rond onder meer suïcidepreventie en mediawijsheid, initiatieven voor jongeren en scholen, activiteiten voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun netwerk, online sessies rond zelfzorg en veerkracht, opendeurmomenten zoals de open geestdagen in az groeninge en creatieve projecten die mentale gezondheid vanuit een andere invalshoek benaderen.

Kleur Kortrijk warm: een tekening om te kleuren en uit te hangen

Voor 'Samen Veerkrachtig' maakte Zita, kunstenares bij De Stroate, een tekening die uitnodigt om even stil te staan bij wat ons verbindt. Er is een versie voor kinderen en een versie voor volwassenen, zodat jong en oud samen aan de slag kunnen. Kleuren en tekenen zijn een eenvoudige manier om tot rust te komen. Even met je handen bezig zijn, je hoofd leegmaken en jezelf de tijd gunnen: ook dat is zorg dragen voor je mentaal welzijn. De tekening is gratis te downloaden en af te drukken via www.kortrijk.be/samenveerkrachtig. Daarna kun je ze een plek geven, bijvoorbeeld aan jouw raam, op school of op kantoor. Zo groeit er in heel Kortrijk een zichtbaar teken van een warme stad waar we graag goed omringd zijn.

Meer info

Het volledig programma vind je op www.kortrijk.be/samenveerkrachtig en www.samenveerkrachtig.be

De kleurtekening van Zita (De Stroate) voor kinderen en volwassenen is gratis te downloaden via www.kortrijk.be/samenveerkrachtig

Zit je met vragen over zelfdoding of heb je donkere gedachten? Praten helpt. Je kan 24 uur op 24, 7 dagen op 7, terecht bij de Zelfmoordlijn via 1813 of via chat op www.zelfmoordlijn.be

Bevoegd

Maxim Veys

schepen van Zorg, Kinderopvang, Toerisme,
Natuur en Klimaat

maxim.veys@kortrijk.be

[0477718096](tel:0477718096)

Giovanny Saelens

schepen van Sociale Zaken

giovanny.saelens@kortrijk.be

[0474927031](tel:0474927031)

Kopieer link

<https://pers.kortrijk.be/272826-samen-veerkrachtig-kortrijk-zet-van-1-tot-10-oktober-versterkt-in-op-mentaal-welzijn/>