

Ik heb last van prestatiedruk

Waar vind ik hulp?

Ik maak me veel zorgen over de toekomst

Heb ik een dip of depressie?

Hoe kan ik beter slapen?

Hoe stop ik met piekeren?

Hoe word ik mentaal sterker?

Ik voel me vaak eenzaam





Meer weten over mentale gezondheid, ermee aan de slag of heb je behoefte aan een luisterend oor?

Mentaal Vitaal is al jaren dé plek voor iedereen om meer te weten te komen over mentale gezondheid. Ook is er een hulplijn voor persoonlijk advies en ondersteuning.

mentaalvitaal.nl

Neem een kijkje op de website voor:

Stel (anoniem) je vraag per telefoon, chat of mail

-  Betrouwbare informatie over mentale gezondheid
-  Tips, oefeningen en trainingen die je helpen om je mentale gezondheid te verbeteren
-  Zelftesten die je inzicht geven in je mentale gezondheid
-  Keuzehulpen die laten zien welke hulp bij je past, als je daarnaar op zoek bent

Wij luisteren naar jouw verhaal en denken met je mee.



✉ **info@mentaalvitaal.nl**

☎ **0900-1994**

(€ 0,10/min + kosten mobiele telefoon)
Of laat een terugbelverzoek achter. We bellen je dan gratis terug.