

Mentaal Vitaal

Voor iedereen die meer wil weten
over mentale gezondheid

Een vraag over je mentale gezondheid, je hart luchten of meer weten over mentale gezondheid in het algemeen?

Bij Mentaal Vitaal vind je betrouwbare informatie en is er een hulplijn om je advies en ondersteuning te geven.

Mentaal Vitaal is onderdeel van de afdeling Publieksinformatie van het Trimbos-instituut.

“ Omdat mentale gezondheid altijd een rol speelt ”



Door aan de slag te gaan met je eigen mentale gezondheid en oog te hebben voor een ander, komen we dicht bij een mentaal gezonde samenleving.

Op de achterkant lees je wat Mentaal Vitaal voor jou kan betekenen.

**MENTAAL
VITAAL**

Infolijn
0900-1994

€ 0,10/min (+ de kosten van je mobiele telefoon)



www.mentaalvitaal.nl



**Trimbos
instituut**

Betrouwbare informatie over mentale gezondheid

Bellen, chatten of mailen met de Info- en advieslijn

Bij Mentaal Vitaal vind je tips, zelftesten, oefeningen en keuzehulp die je helpen om aan de slag te gaan met je mentale gezondheid. Hierbij hebben we aandacht voor:

- Hoe blijf ik lekker in mijn vel zitten (**Mentaal fit**). Denk hierbij aan onderwerpen zoals geluk en ontspanning.
- Hoe ga om met problemen (**Problemen oplossen**). Bijvoorbeeld als je veel negatieve gedachten hebt of veel stress ervaart.
- Welke hulp en ondersteuning past bij mij (**Psychische aandoeningen**). Bijvoorbeeld bij een burn-out of depressie.

Je kunt met ons bellen (0900-1994, €0,10/min), chatten of mailen. Onze deskundige medewerkers hebben speciale trainingen gevolgd. Je kunt met ons in contact komen voor:

- **Een luisterend oor.** Je kunt (anoniem) je verhaal kwijt, wij luisteren naar je.
- **Advies op basis van betrouwbare informatie.** Hierdoor weet je wat je kunt doen om je mentale gezondheid te verbeteren.
- **Ondersteuning bij het zoeken naar hulp.** We praten over welke hulp bij jou past en kunnen je eventueel doorverwijzen naar andere hulporganisaties.



Voor professionals

Heb jij in jouw werk te maken met mensen met mentale problemen en/of psychische aandoeningen en wil je hier meer over weten? Of wil je mensen verwijzen naar een goede informatiebron? Op Mentaal Vitaal staat actuele en wetenschappelijk onderbouwde informatie over mentale gezondheid.

Wil je op de hoogte blijven van alle informatie over mentale gezondheid? Volg ons op:



www.mentaalvitaal.nl



 Trimbos
instituut