

Zet een slechte
nachtrust je leven
op pauze?



Pak de regie weer in handen
met gratis online zelfhulpmodules
op evie.nl/noordlimburg



Aangeboden door Gemeente Horst aan de Maas, Gemeente Venray en Provico.



Hulp bij slecht slapen

Slecht slapen kan je leven op pauze zetten. Je wilt vooruit, maar na een onrustige nacht ontbreekt de energie. Je bent moe, sneller prikkelbaar en je hoofd blijft maar doorgaan. Toch kun je die cirkel doorbreken.

Met praktische mentale oefeningen werk je aan een betere nachtrust en doorbreek je stap voor stap die pauzeknop. Ga gratis aan de slag, anoniem en in je eigen tempo op evie.nl/noordlimburg.

✓ gratis voor inwoners van Noord-Limburg

✓ zelf aan de slag in je eigen tempo

✓ anoniem en vertrouwd door jouw huisarts



Over Evie

Evie helpt je snel en laagdrempelig bij je mentale gezondheid. Geen lange wachtlijsten, maar directe toegang tot slimme online zelfhulp. Zo kun jij vandaag al beginnen, net als duizenden mensen die dagelijks op Evie vertrouwen.



Scan de QR-code en verbeter je slaap.

Met praktische online zelfhulpmodules, anoniem en in je eigen tempo.



evie.nl/noordlimburg

Aangeboden door Gemeente Horst aan de Maas, Gemeente Venray en Provico.