evie
Samen Mentaal Fit

Zetten sombere gevoelens je even op pauze?

VERTROUWD DOOR JOUW HUISARTS

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

Aangeboden door PrimaCura GGZ.

Hulp bij somberheid

Iedereen voelt zich weleens somber. Een mindere dag, weinig energie of even nergens zin in hebben hoort bij het leven. Meestal gaat dat gevoel vanzelf weer voorbij. Blijft het wat langer hangen? Dan kan het fijn zijn om zelf te ontdekken wat jou helpt.

Met praktische mentale oefeningen leer je beter kijken naar de gedachten die invloed hebben op hoe je je voelt. Ook ga je aan de slag met kleine, positieve activiteiten die je kunnen helpen om weer wat meer energie en plezier te ervaren. Je hoeft niet te wachten tot je klachten groter worden. De oefeningen zijn voor iedereen goed om eens te doen.

- **gratis voor inwoners van Loon op Zand**
- **zelf aan de slag in je eigen tempo**
- **anoniem en vertrouwd door jouw huisarts**

Scan de QR-code en ontdek wat jou helpt.
Met praktische online zelfhulpmodules, anoniem en in je eigen tempo.

Over Evie
Evie helpt je snel en laagdrempelig bij je mentale gezondheid. Soms is een klein steuntje in de rug al genoeg om zelf weer verder te kunnen. Met betrouwbare online zelfhulp kun je direct aan de slag, wanneer het jou uitkomt.

evie.nl/mentaalfit

Aangeboden door PrimaCura GGZ.