

Zet stress
jou even
op pauze?



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



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



Hulp bij stressklachten

Stress kan je leven op pauze zetten. Het voelt als een rem die je niet zomaar kunt loslaten. Je wilt vooruit, maar de stress houdt je tegen. Toch is er een weg terug.

Met de juiste mentale oefeningen kun jij die pauzeknop weer loslaten. Stap voor stap, anoniem en in je eigen tempo. Begin vandaag nog met het versterken van je mentale gezondheid 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. 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.



Scan de QR-code en ontdek wat jou helpt.

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



evie.nl/noordlimburg

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