



Mentaal Vitaal: iets voor u?

Iedereen heeft weleens last van spanning, piekeren of slecht slapen. Op internet vindt u daar veel tips over, maar die zijn niet altijd betrouwbaar.

De website Mentaal Vitaal geeft duidelijke en betrouwbare informatie. U vindt op de website zelftesten, tips en oefeningen om beter met stress, somberheid of slaapproblemen om te gaan. Ook zijn er online programma's waarmee u stap voor stap zelf aan de slag kunt. Maar ook als u zich goed voelt en mentaal fit wilt blijven, kunt u op de website tips vinden.

Wilt u weten wat deze website voor u kan betekenen? Dan is dit boekje met uitleg en tips echt iets voor u!

Wat is het?

Mentaal Vitaal is een website van het Trimbos-instituut, een onafhankelijke organisatie in Nederland. De informatie op de site is betrouwbaar en actueel. Op Mentaal Vitaal vindt u onder andere:

- ✓ Informatie en tips om mentaal fit te blijven, zoals over ontspanning en veerkracht.
- ✓ Informatie over stress, piekeren, somberheid, angst en slapen.
- ✓ Zelftesten om te zien hoe u zich voelt.
- ✓ Tips en oefeningen die u direct kunt uitproberen, vaak met een filmpje erbij.
- ✓ Zelfhulp-modules (online programma's), die u stap voor stap kunt volgen.
- ✓ Een overzicht van waar u hulp kunt krijgen, als u dat nodig heeft.

De website bevat ook informatie over psychische aandoeningen.



Voor wie is het?

De website is er voor iedereen die zich mentaal fitter wil voelen of met klachten aan de slag wil gaan. Bijvoorbeeld:

- ✓ Als u tips zoekt om mentaal fit te blijven.
- ✓ Als u vaak stress ervaart en rust zoekt.
- ✓ Als u moeite heeft met slapen.
- ✓ Als u veel piekert of zorgen maakt.
- ✓ Als u zich somber voelt en minder energie heeft.
- ✓ Als u last heeft van angst of paniek.

Ook als u iemand in uw omgeving wilt steunen, vindt u op Mentaal Vitaal duidelijke informatie en tips.

Hoe gebruikt u het?

U gaat naar mentaalvitaal.nl. Daar kiest u een thema dat bij u past, zoals *Ontspanning* of *Veerkracht* (onder 'Mentaal fit') of *Slaapproblemen*, *Piekeren*, *Somberheid* of *Angst* (onder 'Problemen oplossen'). Op de website kunt u:

- ✓ Een korte test doen om te zien hoe het met u gaat.
- ✓ Tips lezen of een oefening of filmpje proberen.
- ✓ Een zelfhulp-module volgen om stap voor stap aan de slag te gaan.
- ✓ Onder 'Hulp' kijken waar u terecht kunt als uw klachten erger worden of u extra steun wilt.

U kiest zelf waarmee u begint en hoe ver u wilt gaan.

Is het betrouwbaar en veilig?

Ja, Mentaal Vitaal is betrouwbaar en veilig. Het is een website van het Trimbos-instituut. Dat betekent:

- ✓ De informatie is actueel en gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.
- ✓ Er is geen reclame en er worden geen producten verkocht.
- ✓ Uw gegevens blijven privé. Als u een test of oefening doet, worden uw antwoorden alleen gebruikt om de uitslag of tips te laten zien. Ze worden niet opgeslagen en niet gedeeld.

Belangrijk: Mentaal Vitaal vervangt geen huisarts of psycholoog. Heeft u ernstige of aanhoudende klachten? Neem altijd contact op met uw huisarts.



Het Trimbos-instituut is een onafhankelijke organisatie in Nederland. Het doet onderzoek naar mentale gezondheid, verslaving en middelengebruik. Het instituut zorgt voor betrouwbare en actuele informatie, zoals de website Mentaal Vitaal. Zo weet u zeker dat de adviezen onafhankelijk en wetenschappelijk onderbouwd zijn.

Contact

Heeft u een vraag over uw mentale gezondheid of over die van iemand in uw omgeving? Klik dan in het menu op 'Contact'. U kunt ons (anoniem) bereiken voor een luisterend oor, advies of hulp bij het zoeken naar passende zorg.

Wij zijn bereikbaar op **maandag, dinsdag en donderdag van 09.00–12.00 en 13.00–17.00.**

U kunt contact opnemen via:

- ✓ Telefoon (0900-1994)
- ✓ Chat (via de website)
- ✓ Mail (via contactformulier op de website)



Buiten openingstijden: kijk op de webpagina 'Hulp' voor andere mogelijkheden.

Meer leren over digitale zorg?

Op de website digivitaler.nl vindt u een handige video over Mentaal Vitaal. Hier vindt u ook video's en boekjes over andere vormen van digitale zorg. Bijvoorbeeld over thuisarts.nl of over het patiëntenportaal van het ziekenhuis.

Wilt u oefenen?

Wilt u een les volgen, waarbij u onder begeleiding kunt oefenen met Mentaal Vitaal? Of wilt u kennis maken met andere vormen van digitale zorg? Dat kan! Neem hiervoor contact op met de bibliotheek bij u in de buurt.

Bron: de tekst in dit boekje is gebaseerd op de inhoud van de website mentaalvitaal.nl.