

Al een **tijdje**
down?

Krijg

Grip
op je
Dip

Volg de **online cursus**
en leer wat je kunt doen
om je **in een paar weken**
beter te voelen.

In de cursus leer je in een paar weken wat je kunt doen om je beter te voelen. Naast de cursus heb je begeleidingsgesprekken in de huisartsenpraktijk (praktijkondersteuner GGZ).

Je kunt zelf thuis aan de slag.
De cursus bestaat uit 5 stappen.
Elke week doe je één stap.
Een stap duurt ongeveer 20 minuten.
Iedere stap bestaat uit informatie, oefeningen en filmpjes.

Voor wie

Jongeren van 16-26 jaar

Aanmelden voor de cursus

Wil je de cursus volgen of meer informatie? Laat dit weten aan je huisarts of vraag naar de praktijkondersteuner GGZ in de huisartsenpraktijk.

Grip
op je Dip