

Al een tijdje down en ongelukkig?

Volg dan de online cursus Grip op je Dip



Online cursus Grip op je Dip

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).

Gripopjedip

Met de online cursus kun je zelf 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 16-27 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

