

Mentaal Vitaal

Jouw partner op het gebied van mentale gezondheid

Mentaal Vitaal is een onderdeel van het Trimbos-instituut. We zijn er voor iedereen, dus ook voor professionals. Denk daarbij aan mensen in de zorg, het onderwijs, gemeenten, HR-medewerkers, werkgevers en iedereen die te maken krijgt met vragen over mentale gezondheid.

- Vraag jij je af hoe je met een bepaalde situatie om moet gaan?
- Krijg je vragen die je zelf niet kan beantwoorden?
- Zoek je een plek waar je iemand met vragen naar kan verwijzen?
- Heb je zelf last van mentale klachten, heeft dat invloed op je werk en wil je weten wat je kunt doen?

We zijn dé plek voor antwoorden op alle vragen over mentale gezondheid. Ook zijn we de betrouwbare bron om naar te verwijzen.

Mentaal Vitaal heeft een website en Info- en advieslijn. Je vindt er **betrouwbare informatie over mentale gezondheid**, gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap. Ook kun je er terecht voor **persoonlijk advies en ondersteuning**. Bijvoorbeeld als je wilt weten hoe je de informatie kunt toepassen in de praktijk.



De Info- en advieslijn is beschikbaar van maandag tot en met vrijdag, van 09:00 tot 17:00 uur.





Mentaal fit blijven of worden

Alle informatie over mentale fitheid, zoals over balans, ontspanning en veerkracht.

Veel gelezen door professionals:

Informatie over balans

Hoe houd je werk en privé in balans nu we meer thuiswerken? En hoe zorg je voor een digitale balans nu we meer digitale media gebruiken?

Problemen oplossen

Informatie over mentale klachten, zoals piekeren, slaapproblemen en stress. Inclusief tips en oefeningen.

Veel gelezen door professionals:

Informatie over werkstress en werkplezier

Hoe verminder je werkstress op de werkvloer? En hoe zorg je voor meer werkgeluk?

Psychische aandoeningen

Informatie over psychische aandoeningen, de laatste cijfers, zelfhulp, welke behandelingen er zijn, en informatie voor naasten.

Testen en oefeningen

De Mentale Fitheidstest en de Depressietest kunnen een beeld van de mentale gezondheid geven. Ook zijn er voor elk onderwerp meerdere oefeningen, waarvan we weten dat ze werken.

Iemand verwijzen naar hulp?

Het is fijn om te weten welke hulp er is en bij iemand past. Bekijk het overzicht op de website, vul een keuzehulp in of neem contact op met onze Info- en advieslijn.



Info- en advieslijn: voor meer informatie, advies en ondersteuning

Chat, mail of bel (0900-1994, €0,10/min* + kosten mobiele telefoon) **anoniem** met Mentaal Vitaal. De Info- en advieslijn is er voor iedereen, dus ook voor jou als professional.

