



Hoe is het?

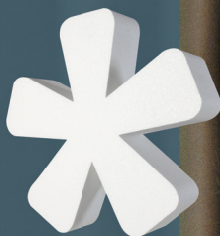


Goed...

* Eigenlijk niet echt,
ik voel me somber.

www.hoe-is-het.nl

Je soms minder goed voelen is normaal



Bijna de helft van de volwassenen in Nederland krijgt ooit te maken met een periode dat diegene zich niet goed voelt. Grote kans dus dat je dit zelf meemaakt of dat je iemand in je omgeving hebt die dat ervaart.

Maak bespreekbaar hoe het écht gaat

We zeggen snel 'het gaat goed', omdat in gesprek gaan over hoe je je voelt of er naar vragen lastig kan zijn. "Hoe is het" kan je hierbij helpen.

Kijk op www.hoe-is-het.nl voor meer informatie en tips

- * Krijg tips om een gesprek te beginnen
- * Lees hoe je deelt dat het niet goed gaat
- * Leer over stress, somberheid en angst
- * Bekijk welke ondersteuning er is



Maak bespreekbaar hoe het écht gaat.

Scan de QR-code of kijk op www.hoe-is-het.nl

