

Webinar

'Hoe is het?'



Vrijdag 3 juli 2026
10.00 - 11.15 uur

Maak bespreekbaar hoe het écht met je gaat!

Mentale klachten komen veel voor. Bijna de helft van de volwassenen in Nederland krijgt er ooit in het leven zelf mee te maken. Grote kans dus dat je iemand bent of kent die niet lekker in zijn vel zit. Toch deel je het niet altijd als het tegenzit. Ook durven mensen vaak niet aan de ander te vragen hoe het gaat. Terwijl het gesprek aangaan een wereld van verschil kan maken.

Tijdens het interactieve webinar 'Hoe is het?':

- * Bespreken we het belang van verbondenheid.
- * Verlagen we de drempel om het gesprek aan te gaan: wat kun je zeggen als het niet goed met je gaat? Wat kun je vragen als je je zorgen maakt over iemand?
- * Delen we concrete adviezen over communicatie die je helpen bespreekbaar te maken hoe het écht gaat.
- * Bieden we praktische handvatten om ondersteuning te bieden bij psychische problemen.

Tijdens het webinar is er ruimte om vragen te stellen en met elkaar ervaringen te delen wat wél en juist niet helpend is in het maken van contact.



Praktische info:

- * Gratis en anoniem te volgen via Zoom.
- * Meld je aan via de QR-code of via onze website propersona.nl/preventie
- * Na aanmelding ontvang je van ons een deelnamelink.

Pro Persona
geestelijke gezondheidszorg

hoe-is-het.nl



*'Hoe is het?' is een initiatief van 11 samenwerkende gemeenten in het Rijk van Nijmegen en Rivierenland:
Berg en Dal, Beuningen, Druten, Heumen, Mook en Middelaar, Nijmegen, Wijchen, Buren,
Neder-Betuwe, Tiel en West Maas en Waal.*