

# Mentaal fit na corona

**Beter voelen – beter slapen – beter weerbaar na corona**  
**Chat 5 dagen en 4 avonden gratis. Of volg een gratis training of webinar**

**27-35 jarigen in Rotterdam** kom weer lekker in balans! Corona heeft een forse impact (gehad) op ons allemaal en is de wereld nog niet uit. Werk je en voel je je best soms eenzaam, inspiratieloos of kan je je moeilijk ontspannen? Drink je ongemerkt wat meer? Of ben je als ouder even de balans kwijt? Liepen of lopen werk en privé teveel door elkaar en draai je overuren? Weet dat je niet de enige bent. En dat er gratis hulp voor je is, laagdrempelig en anoniem. Kijk op de website [Mentaal fit na corona](#)

## 1. CHAT gratis en anoniem met een preventiecoach – ook 's avonds!

Psychologen en preventiedeskundigen van Indigo Rijnmond zitten voor je klaar. Tik en deel je situatie of stel je vraag over je mentale gezondheid. Geheel anoniem. Ze helpen je met alle liefde naar een fijner-in-je-vel-gevoel en/of adviseren je wat bij jou past op dit moment. Ook kijken ze mee naar andere hulpvormen waarmee jij weer verder kunt.

Chat tussen 16 en 20 uur (ma t/m do) en 14 en 17 uur (vr)  
Tijdens deze tijden zie je op [www.mentaalfitnacorona.nl](http://www.mentaalfitnacorona.nl) rechtsonder de [chatknop](#).  
Buiten deze tijden kun je ons een [mail](#) met je vraag sturen.

## 2. ONLINE TRAINING volgen

Momenteel kun je kiezen uit twee trainingen, verzorgt door Indigo preventie Rijnmond

- [Minder piekeren](#)
- [Mindful ouderschap](#)

## 3. WEBINAR volgen

In het najaar organiseert Indigo Rijnmond ook een informatief webinar. Meer informatie volgt op de website [www.mentaalfitnacorona.nl](http://www.mentaalfitnacorona.nl)

## Voordelen Mentaal fit na corona

Soms is een luisterend oor of advies van een professional, datgene waarmee je weer verder kunt. Dus maak gebruik van een of meer gratis hulpmiddelen en

- voel je minder eenzaam met thuiswerken en in je leven
- ben beter bestendig tegen stress en piekeren
- vind weer nieuw evenwicht in je ouderschap
- krijg handvatten hoe je ontspant en beter slaapt
- heb meer balans en zit lekkerder in je vel
- ontwikkel een positievere mindset.



## Toename psychische klachten door corona

De impact door corona op de manier waarop we ons voelen is groot. Uit [Trimbos onderzoek](#) in februari 2021 blijkt dat mensen van 20 tot 35 jaar een toename van psychische klachten ervaren, zoals gevoelens van depressie, angst en problemen met slapen. Thuiswerken is voor veel mensen nog steeds de norm. En gevoelens van stress, 'de druk om alle ballen in de lucht te houden', piekeren of somber voelen, verdwijnen niet altijd spontaan.

Daarom hebben [gemeente Rotterdam en Indigo preventie](#) de handen ineen geslagen om inwoners van Rotterdam tussen de 27 tot 35 jaar te helpen. Voor 20 tot 27-jarigen zijn er [andere mogelijkheden, waaronder bij Indigo](#).

**Voel je beter! Slaap beter! Wees weerbaar! Weer fitter en gelukkiger!**

---

**Noot voor de redactie, niet voor publicatie**

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Erny Grootveld, 06 230 283 46, [e.grootveld@parnassiagroep.nl](mailto:e.grootveld@parnassiagroep.nl)

**Gemeente Rotterdam**

Gemeente Rotterdam vindt de mentale gezondheid van haar inwoners belangrijk. En in het bijzonder voor en door jongeren en jongvolwassenen. Aan Indigo preventie heeft zij gevraagd om mentaal ondersteuning te bieden aan jongvolwassenen van 27 tot 35 jaar. Meer op [www.rotterdam.nl](http://www.rotterdam.nl)

**Indigo preventie**

Indigo werkt al 13 jaar aan mentale hulp voor iedereen. Met (gratis) cursussen en voorlichting vanuit preventie, maar ook met praktijkondersteuning bij 600 huisartsen en gesprekken met psychologen. Zo helpt Indigo mensen weer grip op hun leven te krijgen. Optimistisch, kortdurend en van goede kwaliteit. Meer op [www.indigowest.nl](http://www.indigowest.nl)