



Samen mentaal fit

COMMUNICATIEPAKKET
Social Mediaposts maart - april

Social Mediaposts - preventie

Social media posts kunnen als preventiemiddel worden ingezet. De afbeelding en de tekst kunnen eenvoudig worden gekopieerd naar het social media platform. Bij elke tekst is de link toegevoegd naar de betreffende informatiepagina. De social media posts opgedeeld in de verschillende onderwerpen, net zoals op Evie.nl

Angst
Eenzaamheid
Geldzorgen
Gezond leven
Middelengebruik
Ontspannen
Piekeren
Slapen
Somberheid
Stress
Werkdruk
Zelfbeeld

Het uitgelichte thema van de maanden maart en april is het thema "stress".
De social media posts in dit document moedigen de lezer aan om actie te ondernemen om minder stress in het leven te ervaren. Ook de gerelateerde onderwerpen zoals "stoppen met roken" en "gezonder leven" komen aan bod.



Heb je soms ook het gevoel dat je zoveel moet? Er zijn zoveel mensen die iets van je vragen; de docenten op school, je collega's bij je bijbaan, je vrienden en ook thuis. Ook via social media komt er veel informatie op je af en kun je (prestatie)druk ervaren. Je wil meer van het leven genieten en relaxter door het leven gaan. Dat kan!

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/relaxter-door-het-leven-gaan/#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp>



Op het werk helpt gezonde stress om goed te presteren. Het maakt je alert en helpt om geconcentreerd en efficiënt te werken. Als de klus geklaard is, dan neemt de spanning weer af. Je lichaam en geest kunnen weer herstellen. Maar wat als je teveel stress hebt? Wat doe je dan?

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/pak-je-werkstress-aan/#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp>



Ons brein maakt soms echt overuren. Geef je hersenen een break maak je hoofd leeg. Een ontspanningsoefening zoals een meditatie kan je hierbij helpen. De meditatie in deze podcast is gericht op het legen van je hoofd en het ervaren van diepe ontspanning in je lichaam.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/neem-even-een-moment-om-goed-te-ontspannen/#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp>



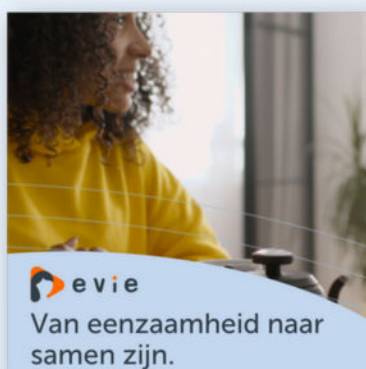
Iedereen heeft wel eens last van stress. Een beetje stress op zijn tijd is normaal en zelfs gezond. Maar voel je altijd spanning of druk en ga je er bijvoorbeeld slecht van slapen, dan is het tijd om er iets aan te doen.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/altijd-stress-doe-er-wat-aan/#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp>



Als je uitgerust wakker wordt kan de je dag een stuk beter aan. Maar als je regelmatig wakker ligt en daardoor vermoeid raakt dan wil je daar graag vanaf.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/ondersteuning-nodig-bij-het-verbeteren-van-je-slaappatroon/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Eenzaamheid kan veel verschillende oorzaken hebben. En het uit zich bij iedereen op een andere manier. Op de website van Mentaalvitaal lees je welke signalen op eenzaamheid duiden, hoe je de eenzaamheid kunt doorbreken en waar je lotgenoten vindt. Blijf niet lopen met je gevoel van eenzaamheid en kom in actie.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/neem-even-een-moment-om-goed-te-ontspannen/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Piekeren doen we allemaal wel eens. Maar wanneer het je overdag en 's nachts in zijn greep houdt, ben je misschien overmatig aan het tobben. Psycholoog Bart Verkuil vertelt je wat de sleutel is naar een leven met minder gepieker.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl/bron/malen-piekeren-en-tobben-hoe-leer-je-het-af/>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Iedereen kent tijden waarop het even wat minder gaat. Dat hoort bij het leven. Je vraagt je dan bijvoorbeeld af hoe je beter met stress om kan gaan, hoe je beter kan slapen of hoe je gezonder kan leven. Helemaal niet gek dus als jij jezelf ook een van deze vragen stelt.

Op het e-health platform Evie vindt je tip's en informatie om hiermee om te leren gaan. <https://evie.nl>
#eviehelpt #jijkandid #zelfhulp



Samen mentaal fit

Dit document is onderdeel van het e-health
communicatiepakket van Evie.