

PERSBERICHT

GGzE lanceert gratis adviesplatform: Mentalekracht040.nl

Vandaag op 1 mei is de officiële aftrap van het gratis online hulpplatform 'Mentale Kracht 040' voor mentale klachten. GGzE zet hiermee - samen met Welshop - haar kennis en kunde online in voor iedereen die een steuntje in de rug kan gebruiken. 'Mentale Kracht 040' geeft praktische oplossingen om deze coronatijd mentaal zo goed mogelijk door te komen.

www.mentalekracht040.nl is gratis en voor iedereen toegankelijk.

Mentale klachten verergerd door coronacrisis

Corona heeft een grote impact op ons welbevinden. De kans op besmetting met het coronavirus en de overheidsmaatregelen leveren veel mensen stress op. Volgens het ministerie van VWS hebben meer dan een miljoen Nederlanders te maken met psychische problemen. Mensen geven aan meer last te hebben van bijvoorbeeld piekeren, slecht slapen, angst en depressiviteit. De coronatijd kan deze klachten verergeren. Daarnaast is er een drempel om naar de huisarts te gaan voor hulp en voor veel mensen nu ook een stap te ver. Uit onderzoek van NRC en GGZ Nederland blijkt dat het aantal nieuwe aanmeldingen van cliënten sinds de coronacrisis gehalveerd is. Dinsdag is het kabinet daarom een campagne begonnen om aandacht te vragen voor mentale problemen en het praten erover.

Overheidscampagne

GGzE wil als grote GGZ-aanbieder met 'Mentale Kracht 040' een bijdrage leveren aan de mentale gezondheid van alle bewoners in de regio Eindhoven en daarbuiten. Hiermee ondersteunt zij bovendien huisartsen en werkers uit andere sectoren die te maken hebben met mensen in psychische nood. Om dit platform extra kracht bij te zetten, wordt samenwerking gezocht met regionale partners en gemeente Eindhoven. Met 'Mentale Kracht 040' sluit Eindhoven aan bij de landelijke campagne. PSV ad interim coach en hoofd jeugdopleiding Ernest Faber trapt het platform mee af, vanuit de samenwerking die GGzE en PSV hebben.

Quote van burgemeester Jorritsma.

Burgemeester John Jorritsma van Eindhoven is enthousiast: "Ik vind dit een heel mooi initiatief van GGzE. Ik spreek in deze periode veel mensen en vang via verschillende kanalen veel geluiden op. Ook geluiden van angst en onzekerheid. Ik denk dat Eindhovenaren die behoefte hebben aan een geestelijk steuntje in de rug, hier hun antwoord vinden of de weg wordt gewezen. En het mooie is dat het om een gezamenlijk initiatief gaat, waarmee Eindhoven maar weer eens laat zien dat dit een stad is van samenwerken.

Een digitale plek met praktische tips en adviezen

Op www.mentalekracht040.nl kan de bezoeker terecht voor praktische tips en antwoorden op vragen als:

- Hoe ga ik om met somberheid, angst en slaapproblemen?
- Hoe vind ik in deze lastige tijd mijn weg in mijn dagelijkse leven?
- Hoe vind ik een uitweg uit de ' chaos' die ik ervaar?
- Hoe ga ik als ouder om met mijn kinderen?

GGzE biedt waardevolle informatie die verzorgd wordt door deskundigen: psychologen, psychiaters, ervaringsdeskundigen, coaches en e-health specialisten. Handige tips, geruststellende vlogs, bemoedigende verhalen, leerzame webinars en praktische trainingen. Kortom: een digitale plek voor meer rust in je hoofd en het bevorderen van je veerkracht.

Kijk voor meer informatie www.mentalekracht040.nl en op www.ggze.nl/nieuws

#Somberofgespannendoorhetcoronavirus?Praaterover #jebentnietalleen #VWS #ggze #welshop
#psv #gemeenteeindhoven