

OPEN

OVER DEPRESSIVITEIT

STICHTING
Open
mind

BUITENEXPOSITIE

15 MEI - 05 JUN '23
BLARICUM
BURGEMEESTER
TYDEMANPLEIN



SCAN ME





Beeld: Linelle Deunk

LOOP ER NIET MEE ROND WEES OPEN

De meeste jongeren zitten goed in hun vel, maar iedereen voelt zich weleens bang, onzeker of ongelukkig. Voel je je weken achter elkaar somber of verdrietig? En heb je weinig interesse in de dingen om je heen, ook in dingen die je eerst leuk vond? Daar kun je wat aan doen. De eerste stap is hierover praten. Veel mensen vinden dat lastig. Om hier verandering in aan te brengen is in Gooi en Vechtstreek extra aandacht voor mentale gezondheid en depressiviteit.

In het kader van de Week van de Mentale Gezondheid (22 t/m 28 mei) is daarom de reizende tentoonstelling OPEN te zien op het Burgemeester Tydemanplein voor het Buurtcentrum Malbak - Bijvank in Blaricum van 15 mei t/m 5 juni. Voor meer informatie kijk op ggdgv.nl/open.

Je staat er niet alleen voor

Er is hulp beschikbaar, ook anoniem. Met wie je praat, kies je natuurlijk zelf. Bijvoorbeeld met familie, vrienden, een mentor, trainer of een andere professional. Iemand die je vertrouwt en waar je je goed bij voelt. Wees OPEN, want praten lucht op!

Hieronder vind je een paar gratis en anonieme hulplijnen:

- Chat via JouwGGD: jouwggd.nl
- Kindertelefoon (tot 18 jaar)
bel: 0800-0432 of
chat: kindertelefoon.nl
- Allesoké (18-25 jaar)
bel: 0800-0450 of
chat: allesoke.nl
- Voor iedereen: deluisterlijn.nl

Of kijk op jongerenhulponline.nl om de hulplijn te vinden die jou het meest aanspreekt.