

## Aan de slag met Evie

Heeft de huisarts of poh-ggz al een specifieke training, ook wel e-healthmodule genoemd, aan je toegewezen? Dit betekent dat hij of zij ook een account voor je heeft aangemaakt. In dit geval kun je inloggen via de website die per e-mail door jouw zorgprofessional is verstuurd.

Extra hulp nodig? Geef het aan bij je huisarts of poh-ggz.

Wil je zonder zorgprofessional aan de slag met de zelfhulptrainingen? Volg dan de volgende stappen:

1. Ga naar [www.evie.nl](http://www.evie.nl).
2. Meld je aan en maak een profiel aan. Aangezien jouw gemeente bij Evie is aangesloten, is dit gratis en kan dit anoniem.
3. Na het aanmaken van je account kun je ook via de app 'Minddistrict' met Evie aan de slag.
4. Volg via de website of de app de online zelfhulptraining die bij jou past.
5. Volg de training altijd en overal in je eigen tempo.
6. De informatie en de door jou ingevulde opdrachten vind je altijd terug in je account.
7. Praat je voor, tijdens of na de gevolgde zelfhulp toch graag met een zorgprofessional? Twijfel dan niet, en geef dit aan bij jouw huisarts.



### Praktijkgegevens:

---

---

---

---

### Heb je vragen over Evie?

Bespreek deze met je huisarts of poh-ggz.

[www.evie.nl](http://www.evie.nl)



Beter in je  
vel met Evie

Online (zelfhulp)  
trainingen  
voor jongeren en  
volwassenen

## E-health voor iedereen

Evie is het e-healthplatform dat online trainingen aanbiedt voor jou. Dit kan in combinatie met begeleiding van een zorgprofessional, zoals je huisarts of praktijkondersteuner ggz (poh-ggz). Maar bij lichte (mentale/psychische) klachten kun je met Evie ook helemaal zelf anoniem aan de slag. Pieker je bijvoorbeeld veel? Slaap je slecht? Of wil je gezonder gaan leven? Dan kan Evie voor jou een uitkomst zijn.

Evie staat voor 'e-health voor iedereen', en biedt dan ook voor iedereen - inclusief jijzelf, je ouders en je vrienden - gratis trainingen aan. Heeft de huisarts of de poh-ggz een account voor je aangemaakt op Evie? Dan heeft hij of zij waarschijnlijk al een keuze gemaakt in welke trainingen voor jou relevant zijn. Wil je zelf aan de slag met Evie zonder de hulp van een professional? Ook dat is mogelijk. Evie biedt zelfhulptrainingen die je helemaal zelf, waar en wanneer je dat wilt, kunt volgen.



### Waar en wanneer het jou uitkomt

#### Inhoud van de online trainingen

Alle online trainingen van Evie zijn ontwikkeld in samenwerking met experts en ervaringsdeskundigen. Ze bevatten uitleg, video's, illustraties, oefeningen en voorbeelden.

Naast trainingen biedt Evie ook dagboeken aan waarin je emoties, beelden of specifieke momenten kunt delen.



### Bekijk het volledige aanbod van Evie op [www.evie.nl](http://www.evie.nl)

## Ga zelf aan de slag met:



- ▶ Beter slapen
- ▶ Jeugd: Hoe maak je contact?
- ▶ Dankbaarheid
- ▶ Ontspannen naar je werk
- ▶ Aan de slag met gezonder eten
- ▶ Aan de slag met gezonder leven
- ▶ Grenzen aangeven
- ▶ Jeugd: Omgaan met je gevoelens
- ▶ Opvoedtips
- ▶ Omgaan met piekeren
- ▶ Kom in beweging
- ▶ Mindful leven
- ▶ Oefenen met ontspannen
- ▶ Pak somberheid aan
- ▶ Blij met jezelf



Evie is gratis te gebruiken en ook via de app beschikbaar.