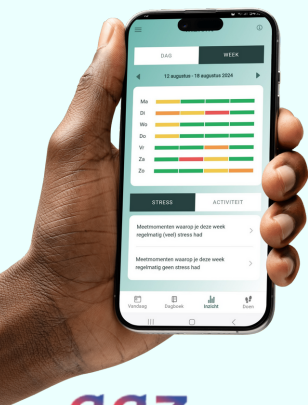


STA JIJ OP DE WACHTLIJST VOOR MENTALE HULP (GGZ)?



Deelnemers gezocht voor een studie naar de effecten van een wachtlijst-app, **Stappvoorstap**, die is ontwikkeld vóór en dóór mensen op de **GGZ-wachlijsten**.



ggz
CENTraal

Stappvoorstap is een app speciaal ontwikkeld om ondersteuning te bieden tijdens de GGZ-wachttijden. De app helpt je **beter om te gaan** met de **dagelijkse stress**. Zo krijg je met de app meer **inzicht** in je dagelijkse **stressniveaus** en **eigen stresspatronen**. Daarnaast biedt de app **ontspanningstips**, praktische **oefeningen**, **informatieve artikelen** en inspirerende **ervaringsverhalen**.

VOOR WIE?



Volwassenen (18+) die momenteel op de wachtlijst staan voor een eerste intake bij een GGZ-instelling.

WAT VRAGEN WE VAN JE?



- ✓ Stappvoorstap voor 4 weken gebruiken.
- ✓ Wekelijks 1 vragenlijst invullen (+/- 5 min) voor 10, 11 of 12 weken.
- ✓ Je kan volledig digitaal meedoen.

Interesse? Scan de QR-code om je aan te melden en/of voor meer informatie!



0641807329

www.stapp@ggzcentraal.nl