

## Mentaal welzijn voor iedereen, ook wie jou dierbaar is.

95%

van de mensen geeft aan dat het hun eigen leven ook moeilijker maakt als een familielid worstelt met mentaal welzijn.

Bronnen: *Nationale Zorggids; Better Health, BMJ Open 2019*



## We helpen jou en je familieleden om je samen beter te voelen

BEGIN NU

Ons platform is standaard ook toegankelijk voor:

- Partners
- Voogden, inclusief biologische, adoptie- en stiefouders
- Kinderen, inclusief biologische, adoptie- en stiefkinderen

*\* In Nederland, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Spanje voor 16+. In andere landen voor 18+.*



## Zo werkt OpenUp voor jou als familielid



### 1. Maak kennis via [openup.nl](https://openup.nl)

OpenUp is een platform voor mentaal welzijn, online en preventief. We helpen je om elke dag een beetje aan je mentale welzijn te werken, zodat je de uitdagingen van het dagelijks leven beter aan kunt.

### 2. Maak je account aan met 'OpenUp Family'

Creëer een account via [MijnOpenUp](#), kies voor 'OpenUp Family' en vul de organisatie in van jouw familielid.

### 3. Vind de beste ondersteuning voor jouw welzijn

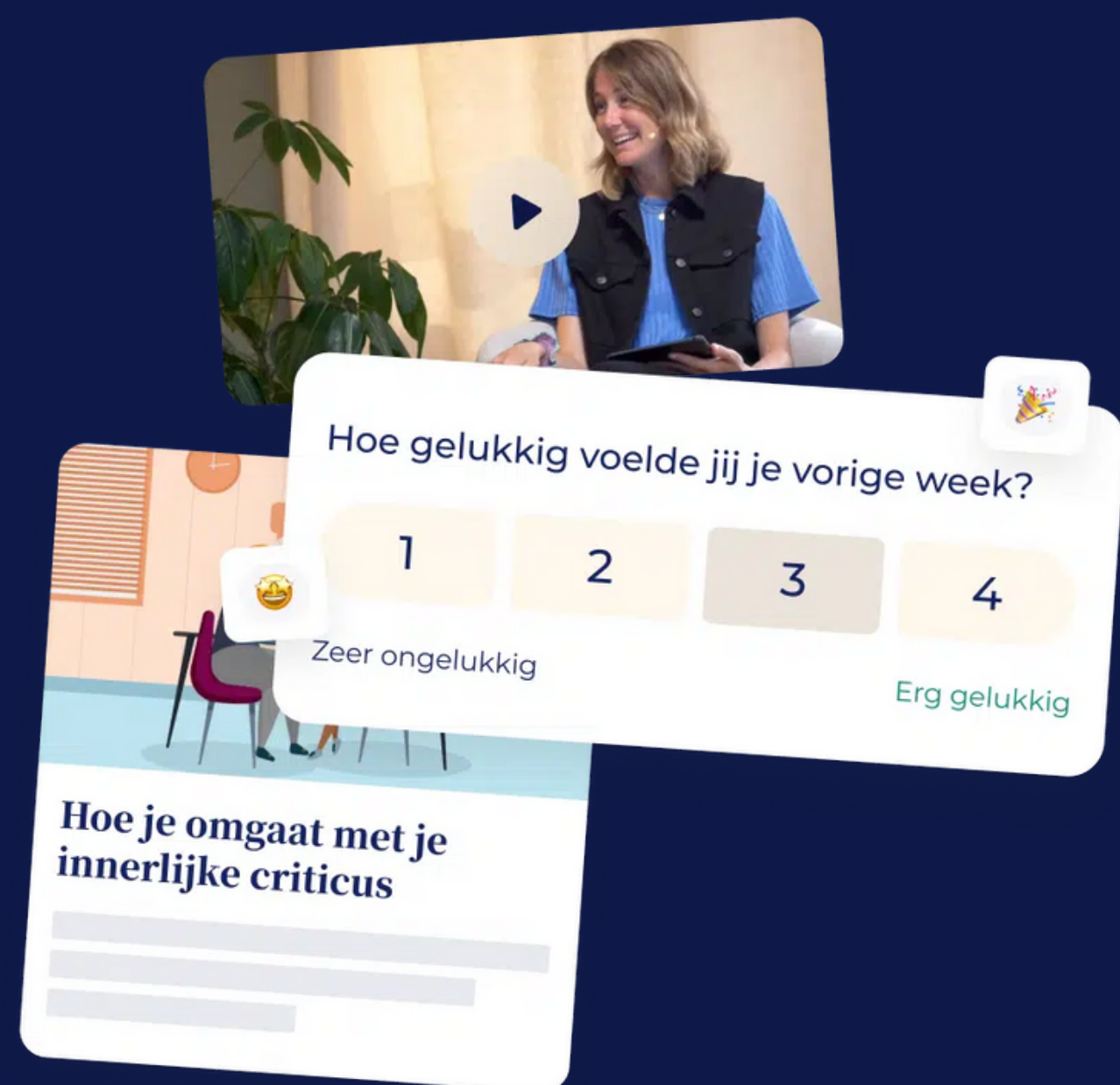
Met je OpenUp-account krijg je toegang tot al onze diensten:

- Cursussen & tips voor Self-guided care
- Groepsessies & masterclasses
- 1:1 sessies



# OpenUp op jouw manier

Preventieve ondersteuning in mentaal welzijn bij jouw  
dagelijkse uitdagingen, op je werk of privé.



## Self-guided care

Maak een MijnOpenUp-account aan en houd je mentale welzijn bij met onze check-ins.

Je hebt 24/7 toegang tot onze online bibliotheek met cursussen, video's en tips rondom verschillende thema's om op eigen tempo aan je welzijn te werken.

## Spaces to OpenUp

Ontdek live interactieve groepsessies en leerzame masterclasses begeleid door een erkend psycholoog of deskundige.

Of beoefen mindfulness in een groep tijdens begeleide mindfulness-sessies.



## 1:1 sessie

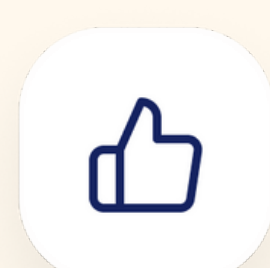
Wil je werken aan een specifieke uitdaging onder begeleiding van een erkend psycholoog of welzijnsexpert? Of één-op-één oefenen met mindfulness?

Boek een online 1:1 sessie op een moment dat jou schikt.

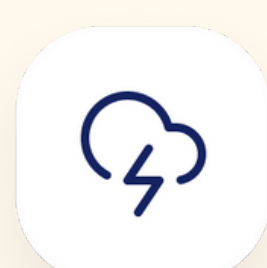
## Kies wat bij je past

Jij kiest welke uitdaging je wilt aanpakken – of die nu groot of klein is, privé of werkgerelateerd.

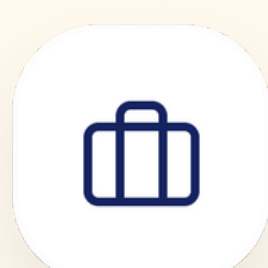
Begin vandaag via [mijn.openup.nl/welkom](https://mijn.openup.nl/welkom)



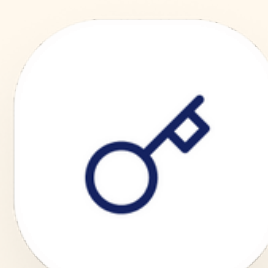
zelfvertrouwen



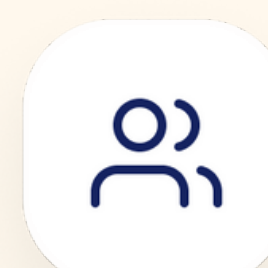
stress & angst



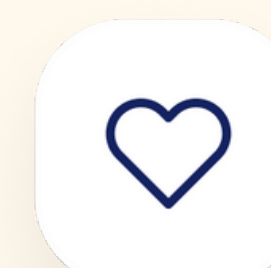
werk



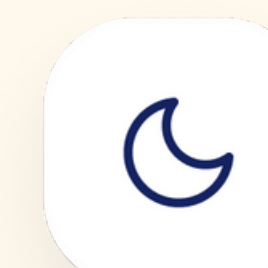
richting vinden



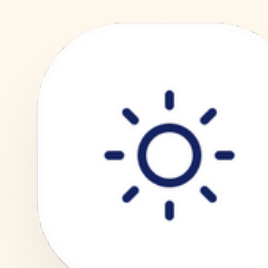
relaties



levensstijl



slaap



mindfulness