

Niemand kan gedachten lezen, durf de eerste stap te zetten

Lees voor

13 december 2023



Hoe kan je als man opboksen tegen moeilijke periodes? En hoe ondersteun je mannen uit je omgeving die het moeilijk hebben? De website [komuitjekop.be](https://www.komuitjekop.be) helpt je op weg.

Ook mannen staan vaak voor mentale uitdagingen zoals stresserende levensgebeurtenissen of psychische problemen. Het stereotype beeld dat je als man 'sterk moet zijn' helpt mannen niet vooruit.

Ook mannen hebben baat bij een betere bespreekbaarheid van stress en psychische problemen en behoefte aan een meer ondersteunende omgeving.

Met 'Kom Uit Je Kop' willen we mannen en hun omgeving aanmoedigen om open te spreken over mentale moeilijkheden en sneller de stap naar hulp te zetten.

Meer info: <https://www.komuitjekop.be/>