

Online christelijke zelfhulp

PRO LIFE KLANTVOORDEEL



Meer informatie?
prolife.nl/onlinezelfhulp

PRO LIFE
De christelijke zorgverzekeraar

Online christelijke zelfhulp

Pro Life biedt Online christelijke zelfhulp aan. Dit doen wij via Eleos Zelfhulp. U volgt in een online omgeving trainingen die u verder helpen. U kunt u zich aanmelden, zonder dat het u iets kost. Daarmee heeft u 12 maanden toegang tot alle online trainingen.

Online zelfhulp maakt u bewust

In de online trainingen leert u uw klachten herkennen. U krijgt informatie over de klacht zelf en het ontstaan ervan. U leert uw gedrag en gewoontes te begrijpen. En ontdekt wat u kunt doen om minder klachten te hebben.

Er is keuze uit 18 trainingen

- Omgaan met eenzaamheid
- Beter slapen
- Voorkom een burn-out
- Kinderen en een scheiding
- Zorgen voor een ander en jezelf
- Balans in je werk
- Evenwichtig zelfbeeld
- Angst overwinnen
- De ander vergeven
- Depressieve gevoelens doorbreken
- Leven met een aandoening
- Moeder zijn en werken
- Omgaan met je boosheid
- Verder na verlies
- Sociale angst de baas
- Stoppen met piekeren
- Vitale relatie
- Hulp bij seksverslaving

U heeft makkelijk toegang tot hulp

U kunt een online training volgen op het moment dat het u uitkomt. Via eleoszelfhulp.minddistrict.nl is het aanmelden zo geregeld.

Uw gegevens zijn veilig

Pro Life ontvangt geen persoonsgegevens. Ook kunt u een zelf verzonden naam gebruiken. En u kunt een e-mailadres aanmaken die u alleen voor de training gebruikt.

+ Zoek hulp!

Hoe langer u met hulp zoekt, hoe lastiger het herstel kan zijn. Meldt u zich aan via eleoszelfhulp.minddistrict.nl en start vandaag nog.



Jeroen: “Om met mijn klachten naar een huisarts te gaan was echt een drempel voor mij. De online training was een goede oplossing om even een 1^e check te doen. De training versterkte mijn gevoel dat mijn klachten serieus waren. Ik wist toen dat het niet ‘tussen mijn oren zat’.

Dat gaf mij rust en moedigde mij aan om hulp te zoeken. Ik wil het daarom iedereen aanraden. Of je nu, net als ik, je erg vermoeid, somber en gestrest voelt. Of als je andere klachten hebt.”

Het aanmelden is zo geregeld

- 1 Aanmelden: eleoszelfhulp.minddistrict.nl
- 2 Aanmelding bevestigen

[Op eleoszelfhulp.minddistrict.nl](https://eleoszelfhulp.minddistrict.nl) meldt u zich makkelijk aan

Vul uw naam, geslacht, leeftijd en e-mailadres in.

Bevestig uw aanmelding

U krijgt een e-mail om uw aanmelding te bevestigen.

Kies een training en ga aan de slag!

Tijdens het volgen van een training kunt u 1 keer online een vraag stellen aan een hulpverlener. Heeft u meer hulp nodig? Of worden uw klachten niet minder? Neem dan contact op met uw huisarts. ●

Service & Contact



Bel ons gerust: 033 422 81 88

Wij zijn er van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.30 uur.



Bezoek onze website: prolife.nl

U vindt op de contactpagina al onze contactgegevens.

Pro Life is niet verantwoordelijk voor de inhoud en het resultaat van de online trainingen.
Heeft u hierover vragen? Stel deze dan via zelfhulp@eleos.nl.