

Ijsbreker - Mentale gezondheidsbingokaart

'Ik luister naar muziek als ik gestrest ben'

'Ik schrijf graag mijn gedachten van me af'

'Ik ga af en toe offline voor een mentale pauze'

'Ik heb een rolmodel, iemand die mij inspireert'

'Ik ga graag sporten om mijn hoofd leeg te maken'

'Ik kom tot rust in de natuur'