



DACTARI SUPPORT VETERINAIRE HULPLIJN



DAG VAN
DE MENTALE GEZONDHEID

10 OKTOBER

DACTARI BESTEEDT DE HELE MAAND
OKTOBER EXTRA AANDACHT AAN DE
MENTALE GEZONDHEID VAN ALLE
VETERINAIRE PROFESSIONALS EN
STUDENTEN DIERGENEESKUNDE MET
DE VETERINAIRE HULPLIJN

UITDAGINGEN

IK HEB SLECHTE GEWOONTES
ONTWIKKELD OM MET STRESS
EN DRUKTE OM TE GAAN EN
ERVAAR HINDER. IK EET
ONGEZOND, ROOK, DRINK, ZOEK
AFLEIDING OF STEL UIT

IK HEB REGELMATIG LAST VAN
HOOFDPIJN, GESPANNEN
SPIEREN, OVERVERMOEIDHEID,
SLAPELOOSHEID EN
STEMMINGSWISSELINGEN

IK DURF NIET VOOR MIJZELF
OP TE KOMEN, DOE WAAR IK
NIET ACHTERSTA EN LAAT
MAKKELIJK OVER MIJ HEEN
LOPEN

IK KAN MIJ SLECHT
CONCENTREREN.
IK MAAK VAKER FOUTEN.
DIT BEN IK NIET VAN
MIJZELF GEWEND

IK HEB HET GEVOEL DAT IK DE
HUIDIGE SITUATIE MOET
ACCEPTEREN, HET ZAL NOOIT
BETER WORDEN

IK HEB GEEN ZIN MEER OM
LEUKE DINGEN TE DOEN EN
KRIJG DAAR OOK WEINIG
ENERGIE VAN

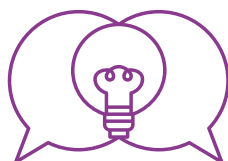
IK KAN GEEN AFSTAND
NEMEN VAN MIJN WERK
EN/OF STUDIE EN DAAR
BEGIN IK ONDER TE LIJDEN

IK VIND HET MOEILIK
STUDIE, WERK,
ONSTPANNING EN FAMILIE
EN VRIENDEN TE
COMBINEREN

VETERINAIRE HULPLIJN: WAT MAG JE VERWACHTEN?



LUISTEREND OOR
EXTERNE PROFESSIONAL



ADVIES INDIEN
GEWENST



ERKEN, BENOEM &
ONDERZOEK HET PROBLEEM



BELLEN/APPEN: 0641694949



MAILEN: LAURA@DACTARI.NL



MA TM VRIJ: 8.30-17.00
DO: 8.30-20.00



GEEN GEHOOR? SPREEK
DE VOICEMAIL IN EN JE
WORDT TERUG GEBELD

ANONIEM CONTACT?

#31#0641694949

SMS

WHATSAPP: VERWIJDER FOTO EN NAAM



DACTARI
Dierenartsencoöperatie