



Zit je bol vol? Je bent niet de enige.

In je bol is jouw startpunt om
beter in je vel te zitten. Voor
iedereen tussen 16 en 27 jaar.

Ondek wat jij kunt doen op injebol.nl Hier vind je:

- Betrouwbare informatie
- Tips & tools om zelf aan de slag te gaan
- Ervaringsverhalen & een online community
- Een luisterend oor via bellen & chatten
- Gerichtte suggesties voor verdere hulp – online of in de buurt

in
je
bol

Ruimte voor jou

Bij In je bol zijn we er voor jongeren die even vastlopen. Als hun hoofd te vol zit. Als ze stress, onzekerheid of andere mentale struggles ervaren. We bieden herkenning, eerlijke info én een luisterend oor. En jij kunt daar als vrijwilliger aan bijdragen.

Bel- en chatvrijwilliger

Soms hebben jongeren gewoon iemand nodig die écht luistert. Die zonder oordeel meevoelt, meedenkt of alleen even ruimte geeft om te ventileren. Als bel- en chatvrijwilliger ben jij die persoon.



Communitymoderator

De community (het forum van In je bol) is dé plek waar jongeren elkaar anoniem vinden, ervaringen delen en steun krijgen. Als moderator zorg jij dat de community veilig, respectvol en positief blijft.



“

Ik vind het fijn om mij samen met anderen in te zetten voor de mentale gezondheid van jongeren.

“

Het vrijwilligerswerk is flexibel en goed te combineren met studie of werk.

“

Je krijgt een goede training in gesprekstechnieken én het staat mooi op je cv.

Wil jij ook iets betekenen voor jongeren?

Word vrijwilliger en draag bij aan een plek waar jongeren zich veilig voelen en hun verhaal kunnen delen.

Meer weten of meteen aanmelden? Ga naar injebol.nl/vrijwilliger

