

ENYOY



volg je eigen pad

ENgage YOung people early

Zit je niet lekker  
in je vel?

En wil je er  
iets aan doen?

Misschien is ENYOY iets voor jou!

- Je bent tussen de 16 en 25 jaar en spreekt Nederlands.
- Je hebt op dit moment lichte psychische klachten of twijfelt over je klachten.
- Je bent nieuwsgierig naar hoe je zelf iets aan jouw klachten kunt doen. Online en in je eigen tijd.
- Je wilt een bijdrage doen aan wetenschappelijk onderzoek voor jongeren.

Neem contact met ons op via:  
[ENYOY@amsterdamUMC.nl](mailto:ENYOY@amsterdamUMC.nl)

# Beginnende psychische klachten

Veel psychische problemen ontstaan voordat mensen 25 jaar worden. Vaak beginnen de klachten klein: met **sombere gevoelens**, het **horen van een stem** of **angstige gevoelens**. Wanneer je op tijd hulp zoekt, kun je voorkomen dat klachten erger worden. We weten dat het zetten van die eerste stap naar hulp best moeilijk kan zijn. Je hebt niet altijd zin om er met iemand over te praten, je **schaamt je** of je **weet niet goed waar je moet beginnen**. Hierdoor kun je je **eenzaam** en **onbegrepen** voelen. Bij ENYOY kun je op een veilige manier aan de slag: gratis, in je eigen tijd, online en samen met andere jongeren en ervaren psychologen. Zo sta je er niet meer alleen voor.

## Wat is ENYOY?

ENYOY is een website om jongeren met **beginnende psychische klachten** hulp te bieden. Hierbij leren we jou hoe je **jezelf zo goed mogelijk kan helpen**. De website wordt aangepast aan jouw behoeften en klachten en je kan er helemaal zelf mee aan de slag.

## Onderzoek

Wij onderzoeken met een team van wetenschappers of de website werkt en of jouw klachten verminderen. Daarom vragen we je om een aantal vragenlijsten in te vullen, terwijl je ENYOY gebruikt. cAls jij meedoet, werk je dus niet alleen aan **je eigen gezondheid**, maar zorg je ook dat we de website verder kunnen verbeteren. Je ontvangt daar ook een financiële vergoeding voor.

Interesse? Neem contact met ons op via:  
**ENYOY@amsterdamUMC.nl**