**Boilerplate In je bol**

**In je bol** is dé vindplek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Jongeren vinden er betrouwbare informatie, verhalen van anderen en praktische tips en tools om zelf aan de slag te gaan. Ook kunnen ze terecht voor een luisterend oor bij onze vrijwilligers via telefoon of chat en krijgen ze suggesties voor verdere hulp – online of in de buurt. Het platform is ontwikkeld door Stichting De Kindertelefoon, MIND Us, MIND, 113 Zelfmoordpreventie, Stichting Join Us, Transformers Community en @ease.

Samen met jongeren creëerden de initiatiefnemers een veilige en anonieme omgeving waar jongeren steun vinden, ervaren dat ze niet alleen zijn en zelf stappen kunnen zetten. **In je bol** maakt mentale steun toegankelijker, stimuleert onderlinge support en versterkt de zelfredzaamheid van jongeren die even vastlopen – door bijvoorbeeld stress, twijfel of somberheid.

**injebol.nl**