

DISCLAIMER MENTALLY HEALTHY

De informatie op deze website vervangt niet het medische advies van een arts. Ik ben zelf geen arts of psycholoog, maar een **ervaringsdeskundige** die zelf al vanaf jongs af aan veel angst- en paniekaanvallen heeft gehad. Ik heb door de jaren heen oneindig veel websites bezocht over mentale gezondheid, online zelfhulp-programma's gevolgd, podcasts geluisterd, coaching sessies gehad en online workshops gevolgd. Tijdens mijn hbo-opleiding Biologie, voeding en gezondheid heb ik mij ook veel verdiept in mentale gezondheid, van onderwerpen zoals stress en burn-out tot verschillende soorten angststoornissen.

Je vindt op deze site geen medische adviezen of behandelingen, maar artikelen met informatie, vaardigheden en tips die je kunnen helpen. Ik werk met een zelfhulp principe, zodat je niet afhankelijk bent, maar zelf kan leren wanneer je dat wil. Ik wil je op deze manier tools geven, zodat je daar zelf niet meer naar opzoek hoeft. Mocht je medische vragen hebben, **raadpleeg dan altijd een arts**.

Je mentale problemen beter kunnen begrijpen en verbeteren kost tijd en moeite. Maar het is zeker de moeite waard!

AANSPRAKELIJKHEID

Mentally Healthy biedt een alternatieve methode aan. Deze methode vervangt niet het bezoek of een advies van een arts. Voor fysieke problemen dien je nog steeds naar een arts te gaan.

Mentallyhealthy.nl noch Alyssa kunnen aansprakelijk worden gesteld voor mogelijke gevolgen die het gebruiken van de site en de nieuwsbrieven met zich meebrengen.

Opgesteld in maart 2022. Deze voorwaarden kunnen te allen tijde worden aangepast.