



Stepped Care Zorgmodel Klimaatstress

1. Inspiratie door een podcast, boek of film.
2. Gesprek met een gelijkgestemde uit je omgeving.
3. In groepsverband iets doen. Bijvoorbeeld een webinar of workshop.
4. Gesprekken in de vorm van intervisie of coaching.
5. Gesprekken in de vorm van therapie bij een psycholoog.