



Beste lezer,

Bijna iedereen slaapt wel eens slecht. Dat kan gebeuren als je een spannende of drukke dag voor de boeg hebt of als je je bijvoorbeeld zorgen maakt vanwege de coronamaatregelen. Kom jij ook moeilijk of niet goed in slaap? Doe dan mee aan onze nieuwe gratis Beter Slapen Challenge. Je krijgt dan 5 dagen op rij elke dag een e-mail met een uitdaging en tips voor een betere nachtrust.

[Doe de gratis challenge](#)



Heb jij last van een herfst-dip? Doe vandaag nog de test!

De bladeren vallen en de dagen worden korter en de nachten langer. Veel mensen hebben last van een seizoensgebonden depressie. Voel jij je nu ook meer lusteloos, slaap je veel en beleef je minder



Kamerverkiezingen: zicht op beter

Op 17 maart 2021 zijn de verkiezingen voor de Tweede Kamer. Alle partijen stellen nu hun programma's op en starten met campagnes. MIND heeft vijf punten op een rij gezet die nodig zijn om iedereen

plezier? Ontdek of je gevoelig bent voor een herfstdip en doe de herfstdepressietest.

[Doe de test](#)

met psychische problemen zicht te bieden op tijdige en passende hulp

[Lees meer](#)



Antonie Kamerling en openheid over psychische problemen

Op 6 oktober 2020 is het tien jaar geleden dat acteur en zanger Antonie Kamerling een einde aan zijn leven maakte. Antonie had te maken met psychische problemen en zijn vrouw Isa Hoes schreef er het boek 'Toen Ik Je Zag' over. In overleg met Isa en de familie van Antonie bedacht MIND de MIND Antonie Kamerling Award, om TV-programma's, documentaires en boeken te prijzen die openheid over psychische problemen bevorderen. Dit jaar is er geen uitreiking vanwege corona, maar MIND besteedt op 6 oktober wel extra aandacht aan het belang van open zijn over je psychische klachten en het doorbreken van het taboe hierop.

[Lees meer](#)



MIND Young en Time-out maken prestatiedruk bij studenten bespreekbaar

Stichting Time Out organiseert voor en met jongeren Time Out Events. Hiermee besteden ze aandacht aan stress en prestatiedruk met behulp van theater, muziek, discussie en onderzoek. Elk Time Out Event bestaat uit een interactieve theatervoorstelling en een nagesprek. Een speciale editie, het Time Out XL Event, wordt op 2 november 2020 om 20.30 uur geheel coronaproof in het ITA te Amsterdam uitgevoerd. Dit is een initiatief van stichting Time Out i.s.m. MIND Young.

[Meer informatie](#)

[Meld je aan voor de nieuwsbrief](#)