



Voel jij je angstig in het bijzijn van andere mensen?

Beste lezer,

Maak jij je soms zorgen dat mensen negatief over jou denken of dat je erg verlegen overkomt? Als je een sociale angststoornis hebt, kun je je hier snel zorgen over maken. Maar het kan ook zijn dat je bang bent voor je eigen reacties, zoals blozen of trillen. Je probeert daarom sociale situaties te vermijden. En als je toch in de gevreesde situatie terecht bent gekomen, kan het veel moeite kosten om deze te doorstaan.

Wil je graag handvatten en tips hoe om te gaan met sociale angst? Vraag dan onze gratis flyer aan en ontvang deze direct per mail.

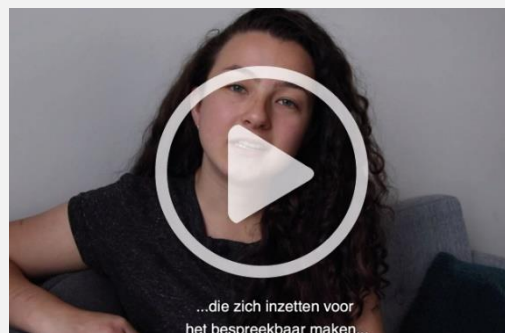
[Vraag de gratis flyer aan](#)



Anoniem ervaringen delen

Ervaringen van anderen kunnen je helpen

Ervaringsverhalen kunnen mensen helpen die te maken hebben met een soortgelijke situatie. Door de informatie, inspiratie, tips en troost die deze verhalen bieden, kan dit mensen handvatten geven om zelf ook hulp te zoeken of er met iemand over te praten. Of ze kunnen helpen om te weten dat je niet de enige bent. Wil je in contact komen met



...die zich inzetten voor het bespreekbaar maken...

Iris vertelt over haar betrokkenheid bij de MIND Young Studio

Ontmoet Iris van de MIND Young Studio. Zij maakt samen met andere ervaringsdeskundige jongeren video's voor social media om psychische problemen bespreekbaar te maken. De afgelopen tijd was het lastiger om video's te maken

mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt als jij? Kijk dan eens naar onze Connect app. Met de Connect app kun je e-mailberichten uitwisselen met mensen met dezelfde ervaringen en interesses. Het contact is afgeschermd binnen de omgeving van de Connect app, waardoor je elkaars e-mailadres niet kunt zien.

[De Connect app](#)

vanwege corona, maar de komende tijd gaat Iris weer aan de slag met een geheel nieuw team. Daarnaast gaat ze dit jaar afstuderen bij de MIND Young Studio en hiervoor voert ze gesprekken met jongeren die veel psychische klachten hebben gehad en hiervoor zijn behandeld: "Ervaringsverhalen zijn super-waardevol, en mensen hebben er echt heel veel aan. Bij de MIND Young Studio kan dit gewoon, en op die manier creëren we een beetje meer openheid met zijn allen".

[Bekijk hier de video](#)



Schenk voor een psychische gezonde toekomst

Wil je bijdrage aan een psychisch gezonde toekomst als je er zelf niet meer bent? Dat kan door MIND op te nemen in je testament. Hiervoor hoef je geen groot vermogen te hebben. Je kunt er bijvoorbeeld voor kiezen om een bepaald bedrag na te laten (legaat). Of om MIND als (mede)erfgenaar op te nemen. Lees meer over nalaten aan een psychisch gezonde toekomst in de gratis brochure.

[Vraag de brochure aan](#)



Breng je stem uit

Wie wint de MIND Poëzie Award? Breng je stem uit!

Jij bepaalt wie de MIND Poëzie Award 2020 wint! In maart 2020 riep MIND mensen op een gedicht in te sturen met de thema's kwetsbaarheid en kracht. In de afgelopen weken heeft de jury van de MIND Poëziewedstrijd zich gebogen over alle ingezonden gedichten. Dat waren er maar liefst 205. Het beoordelen ervan was een inspirerende en soms ook lastige klus, want er zitten veel mooie en ontroerende gedichten bij. De thema's 'kwetsbaarheid' en 'kracht' blijken veel mensen te inspireren tot poëtische gedachten. Welk gedicht vind jij het mooist?

[Stem nu](#)

[Meld je aan voor de nieuwsbrief](#)