



Hoe kun je het beste studeren in tijden van corona?

Beste lezer,

Corona en studeren. Vanuit huis of studeerkamer met weinig interactie en zonder de gezelligheid die bij het studeren hoort. Hoe blijf je mentaal gezond terwijl je moet presteren onder deze omstandigheden? Om je hierbij te helpen organiseren wij de *Week van de prestatiedruk*. In de week van 30 november hebben wij elke dag tussen 16:00 en 17:00 uur een livestream met experts die je tips en adviezen geven. Ook kun je online vragen stellen. Daarnaast ontvang je elke ochtend automatisch per mail een challenge met een bepaald thema dat te maken heeft met prestatiedruk. **Meld je vóór 30 november aan voor het gratis online MIND-evenement de Week van de Prestatiedruk.**

Meld je aan

Gratis flyer: Maak je gedachten helpend

Veel mensen hebben het idee dat hoe ze zich voelen afhangt van de gebeurtenissen die zij meemaken. Maar als ze anders over een gebeurtenis gaan denken, zullen ook hun gevoelens daarover zeer waarschijnlijk veranderen. Mogelijk gaan ze zich ook anders gedragen in reactie op de gebeurtenis. Niet-helpende gedachten zorgen ervoor dat je vervelende gevoelens ervaart, terwijl helpende gedachten meer gewenste gevoelens oproepen, en je je hopelijk beter voelt. In de flyer staan 2 oefeningen hoe je niet-helpende gedachten kritisch onder de loep kunt nemen om



vervolgens helpende gedachten te formuleren.

Vraag de gratis flyer aan

Stap over van zorgverzekeraar en steun GRATIS MIND!

De nieuwe zorgpremies zijn van de meeste zorgverzekeraars reeds bekend. Door goed de verschillende zorgverzekeringen en premies met elkaar te vergelijken kun je veel geld besparen en de verzekering uitzoeken die het beste bij jou past. En als je nu overstapt van zorgverzekeraar kun je ook nog eens GRATIS MIND steunen met een bedrag van € 15,-. Klik op de button hieronder en klik daarna op Nu overstappen via de zorgvergelijker. Als je overstapt van zorgverzekeraar gaat er automatisch € 15,- naar MIND.



Stap over en steun gratis MIND

MIND en Hersenstichting lanceren Alliantie voor een Mentaal Gezonde Generatie

MIND en de Hersenstichting slaan samen met Nederlandse jongeren de handen ineen om een mentaal gezonde generatie te realiseren. De Alliantie wil het stigma rondom psychische problemen doorbreken, jongeren weerbaarder maken en jongeren die psychische klachten hebben de juiste zorg bieden. Om dat te bereiken richt de Alliantie zich op de jongeren zelf én op het onderwijs en de politiek. Als eerste wapenfeit overhandigde de Alliantie op 17 november, mede namens Nederlandse jongeren, een manifest aan de Tweede Kamer waarin het de politiek oproept om tot een Preventieakkoord Mentale Gezondheid te komen.



Meer informatie

Meld je aan voor de nieuwsbrief