



Hoe blijf ik mentaal fit tijdens deze coronatijd?

Beste lezer,

Gisterenavond heeft de regering nog weer vergaande maatregelen genomen om het corona virus terug te dringen. Deze lockdown en de maatregelen van de afgelopen 9 maanden heeft een grote impact op de mentale gezondheid van veel mensen. Iedereen heeft te maken met de verschillende gevolgen en reageren daar ook anders op. Misschien ervaar jij meer stress of voel je je angstiger of somberder dan anders. Of had jij al last van psychische klachten die zijn toegenomen, of krijg je nu minder hulp.

Hoe zorg je ervoor dat je mentaal fit blijft in deze moeilijke tijden? Voor iedereen die hierbij wel wat hulp kan gebruiken, hebben wij speciaal een flyer ontwikkeld met daarin 11 tips. Vraag de gratis flyer aan en ontvang deze direct in je mailbox.

Vraag de gratis flyer aan



Meld je aan voor de 4e **MIND Blue Monday Run!**

Op 18 januari, zogenaamd de meest sombere dag van het jaar, is het weer zover. We organiseren dan alweer de 4e MIND Blue Monday Run. Vanwege corona wordt het dit jaar een iets ander evenement. Waar voorheen op



Jaardonatie 2021 – Juist nu is hulp hard nodig!

2020 was een bijzonder moeilijk jaar voor velen vanwege corona. De maatregelen die werden genomen om corona tegen te gaan hadden een enorme impact op de psychische gezondheid van veel

verschillende locaties in het land mensen wandeltochten en runs organiseerden, zullen we nu meer individueel gaan lopen, rennen, hardlopen, of welke andere vorm dan ook. En kunnen deelnemers al op zondag 17 januari in actie komen. Ondanks deze aanpassingen hopen we dat het weer een groot succes wordt. Met de actie willen we geld ophalen voor preventie van depressie bij jongeren en om depressie bespreekbaar maken. Je kunt je nu aanmelden!

[Meld je aan](#)

Nederlanders. MIND heeft zich extra ingezet voor deze groep door het geven van voorlichting, hulpverlening en het pleiten voor een goede kwaliteit van zorg voor cliënten. Helaas zijn we nog steeds niet van corona af. Daarom is jouw steun voor ons belangrijke werk in 2021 hard nodig. Help jij mensen met psychische problemen en hun naasten in deze moeilijke tijden? Maak dan nu een gift over. Elk bedrag, klein of groot, helpt.

[Doneer nu](#)



Eerste **Week van de Prestatiedruk** groot succes!

In de eerste week van december was het de Week van de Prestatiedruk, waar maar liefst 1.800 mensen zich voor hadden aangemeld. Met dit 5-daagse online evenement willen wij studenten tips en concrete handvatten geven voor hoe je het beste kunt studeren in deze coronatijd. De week bestond uit een dagelijkse challenge en een livestream met experts en studenten. Ook werden er verschillende video's getoond over dit onderwerp. Tijdens de eerste livestream was er een verrassingsbezoek van een bijzondere gast: Koningin Máxima. Zij ging in gesprek met de deelnemende studenten.

[Lees meer](#)



Wij zijn de Gezonde Generatie en 2K40 is van ons!

MIND en de Hersenstichting introduceren 2K40, een community voor jongeren, als onderdeel van de wens voor een mentaal gezonde generatie. Op 3 december werden hier Levensliedjes aan toegevoegd met een online videoserie. In deze serie gaan jongeren met mentale problemen op stap met een Nederlandse artiest en creëren zij samen een nieuw nummer (een Levensliedje) dat hen helpt het gesprek aan te gaan over hun mentale gezondheid. Hiermee willen we psychische problemen onder jongeren bespreekbaar maken.

[Lees meer](#)

[Meld je aan voor de nieuwsbrief](#)