



Tips bij een bipolaire stoornis

Beste lezer,

Wanneer je een bipolaire stoornis hebt, maak je afwisselend manische en depressieve perioden door. Tijdens manische perioden ben je opvallend opgewekt of prikkelbaar, zelfverzekerd en actief. Tijdens depressieve perioden ervaar je grote somberheid, een negatieve kijk op jezelf en futloosheid. Dit heeft meestal een grote invloed op je dagelijks leven. Je kunt zelf dingen doen om te proberen zo goed mogelijk om te gaan met deze aandoening. Je leest hierover in onze flyer 'Tips bij een bipolaire stoornis'.

[Vraag de gratis flyer aan](#)



Een fysiek en mentaal gezond 2021 gewenst!

We hebben een vreemd en voor velen een vervelend jaar achter de rug. De coronapandemie heeft een enorme impact (gehad) op de psychische gezondheid voor heel veel Nederlanders. Ik wil iedereen bedanken die zich het afgelopen jaar heeft ingezet voor het verbeteren van de psychische gezondheid en de belangen van cliënten. Ik hoop dat we dit jaar corona achter ons kunnen laten. En voor 2021 wens ik iedereen een mentaal en fysiek heel gezond jaar toe met veel geluk en liefde. - Marjan ter Avest, directeur van MIND

Start 2021 met een goed voornemen en kom in actie!

Verleden jaar zijn honderden mensen in actie gekomen voor MIND. Wij willen hen hartelijk danken voor hun inzet en gedrevenheid. We hopen ook dit jaar weer dat er veel mensen gemotiveerd zijn in actie te komen voor een betere psychische gezondheid. Je kunt zelf een actie starten of je kunt bijvoorbeeld meedoen met de 4e MIND Blue Monday Run op 18 januari. Tientallen mensen hebben zich al opgegeven om op de zogenaamd meest sombere dag van het jaar te gaan rennen, wandelen of een andere activiteit te ondernemen om op die manier geld op te halen en aandacht te vragen voor onder meer jongeren met psychische problemen.

[Doe mee!](#)



MIND ggz-panel: forse impact huidige coronagolf

De impact van corona en de coronamaatregelen op mensen met psychische klachten neemt beduidend toe. Drie op de vier mensen ervaren negatieve gevolgen zoals angst, oplopende spanning



Ggz krijgt voorrang bij het vaccineren

De afgelopen weken heeft VWS vastgesteld wie in welke volgorde het vaccin tegen corona krijgt. MIND heeft intensieve gesprekken met hen gevoerd, waardoor ggz-medewerkers en ggz-

en stress, eenzaamheid, somberheid en depressie, gemis aan sociale contacten en gemis aan contacten met hulpverleners. Velen raken in een sociaal isolement door het wegvallen van dagbesteding, (vrijwilligers)werk en vrijetijdsactiviteiten buitenshuis. Dit blijkt uit het vierde onderzoek door MIND onder het ggz-panel dat nog net voor de huidige lockdown werd gehouden.

[Lees meer](#)

patiënten die in een instelling verblijven, voorrang krijgen bij het vaccineren. De noodzakelijke zorg voor mensen met complexe psychische aandoeningen kan zo doorgaan en deze groep hoeft niet ook nog eens voor besmetting te vrezen. Bovendien is het uitermate moeilijk om de corona-maatregelen te hanteren bij het verlenen van zorg in een instelling. We zijn erg blij dat VWS hiermee erkenning geeft aan de noodzaak van de ggz.

[Lees meer](#)