



Pieker jij vaak? Vraag onze flyer aan met tips bij piekeren

Beste lezer,

Gedachten die maar door je hoofd blijven malen: iedereen heeft er wel eens mee te maken. Omdat je je zorgen maakt over iets wat is gebeurd, of wat juist nog moet gaan komen: een moeilijk gesprek, een afspraak waar je tegenop ziet. Het kan ook zijn dat je ongerust maakt over mensen die je dierbaar zijn, of over dingen die spelen in de wereld, zoals de coronacrisis of klimaatverandering. Het kunnen allemaal redenen zijn om te gaan piekeren. Een eindeloze reeks gedachten die vaak met de woorden 'Wat als...?' 'Stel dat...?' beginnen. Dergelijke gedachten lossen niets op. Veel piekeren kan leiden tot stress, angst en somberheid. Bovendien kost het veel tijd en energie. Pieker je vaak? Misschien heb je iets aan de tips in onze flyer over piekeren.

Vraag de gratis flyer aan



Talkshow Deltaplan **Mentale Gezondheid: Meld je aan!**

Op 12 maart organiseert MIND in samenwerking met De



Profiteer van maximaal **belastingvoordeel** als u MIND steunt

Dit is de tijd van het jaar dat veel mensen hun belastingaangifte invullen. Steunt u MIND of wilt u MIND gaan steunen? Dan kunt u met Periodiek

Argumentenfabriek een online talkshow over psychische gezondheid en de verkiezingen. Politieke partijen, werkgeversorganisaties, jongeren en de onderwijssector gaan met elkaar in gesprek over het verbeteren van de psychische gezondheid in Nederland. Ook bespreken ze welke rol ze verwachten van het nieuwe kabinet. De presentatie is in handen van Aldith Hunkar, bekend van onder meer het NOS Journaal.

Ben jij benieuwd hoe we psychische gezondheid vooruit kunnen brengen? En welke rol politici daarin willen pakken? Kijk op 12 maart vanaf 10:30 uur via een livestream vanuit De Balie in Amsterdam naar de Talkshow Deltaplan Mentale Gezondheid

[Meer informatie](#)

Schenken profiteren van maximaal belastingvoordeel, aangezien een periodieke gift volledig aftrekbaar is van de inkomstenbelasting. Een periodieke schenking geldt voor minimaal 5 jaar en het bedrag moet elk jaar ongeveer hetzelfde zijn. En hoe meer u geeft, des te groter uw voordeel en hoe meer wij kunnen doen om mensen te helpen. Aan Periodiek Schenken zijn geen (notaris)kosten verbonden.

[Meer informatie](#)



Staatssecretaris Blokhuis start nieuwe **Hey** campagne

Deze week startte de nieuwe **Hey het is oké campagne** van het Ministerie van VWS. Staatssecretaris Blokhuis trapte deze campagne, die gericht is op het stimuleren van het praten over psychische problemen, dinsdag af met een werkbezoek aan de hulpverleners van MIND Korrelatie. Blokhuis: "Praten is een eerste stap naar herstel en kan ervoor zorgen dat je psychische klachten minder zwaar worden". MIND is vanaf het begin betrokken bij de Hey campagne.

[Meer informatie](#)



MIND Korrelatie verruimt openingstijden hulpverlening

Sinds de start van de coronacrisis vorig jaar merkt MIND Korrelatie dat psychische klachten onder Nederlanders zijn toegenomen, en dat coronagerelateerde hulpvragen een belangrijk onderdeel vormen van haar huidige hulpverlening. Wat opvalt is dat mensen met beginnende klachten vaak geen actie ondernemen of vanwege corona met hun hulpvraag niet naar de huisarts gaan. MIND Korrelatie verruimt daarom de openingstijden van haar telefonische en chathulplijn naar 21:00 uur (voorheen was dit maandag - vrijdag van 9:00 tot 18:00 uur).

[Lees meer](#)