

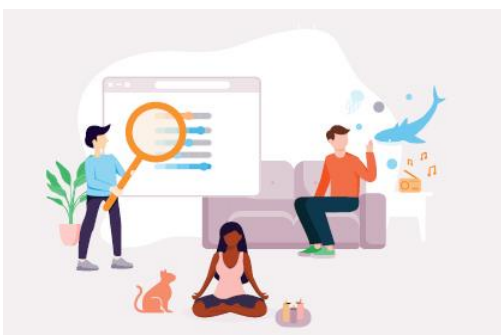


Last van negatieve gevoelens? Maak je gedachten helpend!

Beste lezer,

Veel gedachten komen onbewust en automatisch in je op. Niet-helpende gedachten zorgen ervoor dat je ongewenste, negatieve gevoelens ervaart, terwijl helpende gedachten meer gewenste gevoelens oproepen. Wanneer je je somber, angstig of gespannen voelt, heb je vaak last van niet-helpende gedachten. Wist je dat je kunt oefenen om niet-helpende gedachten om te buigen naar helpende gedachten? De helpende gedachten zullen een positieve invloed hebben op hoe je je voelt! We geven je een aantal oefeningen om hier zelf mee aan de slag te gaan. Vraag de gratis flyer aan en ontvang deze direct in je mailbox.

Vraag de gratis flyer aan



Vind
de **gezondheidsapp** die
het beste bij je past

MIND en de Nederlandse ggz hebben de website www.ggzappwijzer.nl gelanceerd. Hier kun je zien hoe apps voor een betere



Bijzonder optreden van
zangeres **S10** via
livestream vanuit Carré

Zangeres en rapper S10 -artiestennaam van de 21-jarige Stien den Hollander- geeft op donderdagavond 18 februari om

psychische gezondheid scoren op betrouwbaarheid, veiligheid en gebruiksvriendelijkheid. Op de site staan ruim 50 verschillende apps, van apps die helpen om te ontspannen of beter te slapen tot apps die ondersteunen bij het omgaan met angstklachten of het maken van een dagstructuur. Ze zijn op meer dan 100 punten beoordeeld. Hiermee geeft de site meer overzicht in het steeds grotere aanbod van mentale gezondheidsapps.

[Meer informatie](#)

20 uur via een livestream een kort optreden vanuit Koninklijk Theater Carré. Ze richt zich tijdens dit optreden specifiek op jongeren die worstelen met psychische problemen. S10 weet waar ze over praat: in haar teksten vertelt ze op openhartige wijze over de psychische problemen waar ze zélf mee te maken heeft gehad. Met dit bijzondere optreden wil ze dan ook samen met Koninklijk Theater Carré en MIND iedereen die het momenteel zwaar heeft, een hart onder de riem steken.

[Lees meer](#)



Gebruik de **Ggz Kieswijzer** voor je keuze bij de 2e Kamer verkiezingen

Op 17 maart zijn de verkiezingen voor de Tweede Kamer. Een belangrijk moment om de politiek te laten weten hoe belangrijk Nederlanders mentale gezondheid vinden en hoe de zorg moet verbeteren. Speciaal voor alle kiezers heeft het Trimbos Instituut samen met MIND de Ggz Kieswijzer gelanceerd. Wil je weten hoe de verschillende partijen denken over belangrijke thema's in de geestelijke gezondheidszorg?

Op www.kiesvoorggz.nl vind je alle informatie en standpunten van de politieke partijen hierover. Wil je weten welke punten MIND meegeeft aan het komende kabinet?

[Meer informatie](#)



Laat ons weten wat jij van onze nieuwsbrief vindt!

Graag houden we je op de hoogte met de nieuwsbrief. We zijn enorm benieuwd wat jij van deze nieuwsbrief vindt. Want het kan natuurlijk altijd beter. Deze enquête heeft 8 korte vragen en het kost je ongeveer 1-2 minuten om hem in te vullen. Met behulp van jouw feedback kunnen we de nieuwsbrief verbeteren. Alvast hartelijk dank voor je medewerking.

[Geef je mening](#)