

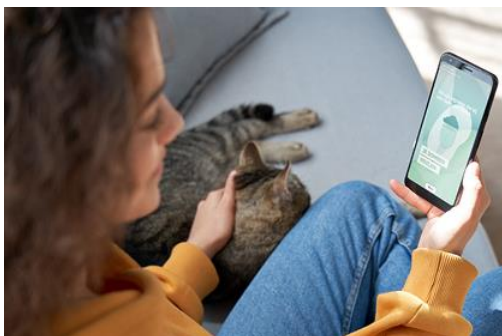


10 tips om succesvol thuis te studeren

Beste lezer,

Al meer dan een jaar werken en studeren we thuis door de coronapandemie. Dat vraagt veel van ons. Samen met Hogeschool Inholland maakten we tips om succesvol thuis te studeren. Zo is voldoende slaap enorm belangrijk: je prefrontale cortex (het gebied waarmee je informatie verwerkt en beslissingen neemt) heeft voldoende rust nodig en dat bereik je met zo'n acht uur slaap per nacht. Heb jij of heeft jouw kind moeite met studeren in deze buitengewone periode? Meer tips om succesvol te studeren vind je in onze flyer.

Vraag de gratis flyer aan



Snapchat en MIND lanceren samenwerking rond psychische gezondheid

23 maart lanceerde Snapchat samen met MIND "Here For You", een nieuwe functie voor welzijn en psychische gezondheid. De functie biedt informatie en hulp aan



Meer weten over angststoornissen?

Veel mensen ervaren angst in deze tijd waarin de coronapandemie heerst. Het kan zijn dat je bang bent om ziek te worden, iemand te verliezen, of om eenzaam te zijn. En dat is helemaal niet gek natuurlijk. Maar angst kan mensen

Snapchatters die in de app zoeken naar onderwerpen die te maken hebben met psychische problemen. In diverse video's besteedt MIND Young aandacht aan onderwerpen die op dit moment relevant zijn voor jongeren als het gaat om hun psychische gezondheid: burn-out, depressie, angst, verslaving en eetstoornissen. MIND is heel blij dat we ook op deze manier hulp kunnen bieden aan mensen die worstelen met psychische problemen en hun naasten.

[Lees meer](#)

ook in de weg gaan staan in het dagelijks leven. Er kan dan sprake zijn van een angststoornis. Er zijn verschillende angststoornissen en bijna 20% van de Nederlanders krijgt hierin het leven mee te maken. Meer informatie over angststoornissen vind je op onze website. Ook kun je hier een angsttest doen, om te kijken of jij meer dan gemiddeld last hebt van angstklachten.

[Lees meer](#)



Ben je toe aan een **goede nachtrust**?

Een derde van de Nederlandse volwassenen heeft last van slaapproblemen. Vrouwen hebben twee keer zo vaak last van slapeloosheid als mannen. En ook komen slaapproblemen vaker voor op latere leeftijd. Slaap heb je nodig om tot rust te komen. Tijdens je slaap herstel je lichamelijk en geestelijk en krijg je weer energie. Heb jij ook regelmatig moeite om in slaap te komen? Doe dan mee aan onze gratis 10-daagse Beter Slapen Challenge. Je ontvangt dan 5 challenges per mail met tips en oefeningen voor een betere nachtrust. Meld je vandaag nog aan en ontvang morgen al de eerste challenge.

[Meld je aan](#)



Last Man Standing dit jaar op zaterdag 3 juli

MIND Last Man Standing@home is een uniek evenement waarbij je – tegelijk met honderden anderen, verspreid door het hele land - l etterlijk gaat staan voor psychische gezondheid. Via een livestream met o.a. BN'ers, muziek en interviews zijn we online met elkaar verbonden, dus staan we t och een beetje samen. Het doel is zoveel mogelijk geld ophalen om psychische problemen bij jongeren te voorkomen en hen die er last van hebben te ondersteunen. Dat is nu harder nodig dan ooit!

[Doe mee!](#)