



Meld je aan voor de *Week van de Prestatiedruk*

Beste lezer,

Bijna 70 procent van de studenten geeft aan vaak tot zeer vaak druk om te presteren te ervaren. Prestatiedruk kan leiden tot psychische klachten, zoals stress, slapeloosheid, depressieve gevoelens en burn-out. Daarom organiseert MIND voor de tweede keer het online evenement de **Week van de Prestatiedruk van 17 t/m 21 mei**. Tijdens deze week ontvang je elke ochtend per e-mail een challenge met tips, informatie en handvatten over een bepaald onderwerp. Er is ook een livestream met experts die je tips en adviezen geven en aan wie je vragen kunt stellen. **Meld je vóór 17 mei aan en doe GRATIS mee!**

Meld je aan



Lees alles over **misofonie**

Word jij er agressief van als er naast je iemand een appel eet? Of voel je walging als iemand in je buurt steeds zijn neus ophaalt? Als je dit soort geluiden zoveel



Heb jij vaak te maken met **stress op je werk?**

We hebben allemaal wel eens last van stress op ons werk. Dat hoeft niet erg te

mogelijk probeert te vermijden omdat het heftige emoties bij je oproept, kan er sprake zijn van misofonie. Misofonie betekent letterlijk 'haat van geluid.' Mensen met misofonie ervaren extreme walging, afschuw, haat en/of woede bij bepaalde 'normale' geluiden. Vaak zijn dit geluiden die door mensen worden gemaakt, zoals adem- of eetgeluiden. Meer weten? Op onze website vind je meer informatie over misofonie.

[Lees meer](#)

zijn, zolang het binnen de perken blijft en niet te lang duurt. Maar als je te veel of te lang achter elkaar last hebt van stress is het wél iets om rekening mee te houden. Je lichaam vertelt je dat je meer rust moet nemen. Maar hoe doe je dat? In de gratis flyer vind je 10 tips die je helpen om met werkstress om te gaan. Vraag de flyer nu aan en ontvang deze direct in je mailbox.

[Vraag de flyer aan](#)



Extra hulp voor jongeren met psychische problemen

De coronacrisis treft ons allemaal. Sommige groepen hebben het extra zwaar, zoals jongeren die al worstelen met een psychische kwetsbaarheid. MIND en andere jeugdzorgorganisaties riepen vorig jaar al op om rekening te houden met de impact van de coronamaatregelen op jongeren. De afgelopen maanden is gebleken dat steeds meer jongeren een beroep doen op de geestelijke gezondheidszorg en er meer hulp nodig is. Op 23 april heeft het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport daarom extra geld aan gemeenten toegezegd voor hulp. MIND-voorzitter Wilma van der Scheer pleit ervoor dat een deel van dit geld naar herstelinitiatieven gaat. Lees de gedachte hierachter in haar opiniestuk, dat op 28 april in Trouw verscheen.

[Lees meer](#)



Deze meiden staan ergens voor!

Het is nog geen zomer, maar deze meiden weten al wat ze op zaterdag 3 juli gaan doen. Ze gaan niet op het terras zitten. Ze gaan niet zwemmen. Ook niet voetballen. Ze gaan staan. Drie uur lang staan op een verhoging! Ze doen dat ieder vanuit hun eigen motivatie, waarover ze in de video kort iets vertellen. Heb jij ook een reden om te gaan staan voor mentale gezondheid? Meld je dan nu aan voor Last Man Standing op www.lastmanstanding.nl

[Bekijk hier de video](#)