



Nieuwe flyer: tips bij borderline

Beste lezer,

Iemand met een borderline persoonlijkheidsstoornis (meestal kortweg borderline genoemd) ervaart veel instabiliteit in zijn of haar leven. Abrupte veranderingen in gevoelens, stemmingen, relaties, zelfbeeld en gedrag zijn kenmerkend. Als je borderline hebt, heeft dit vaak een grote invloed op je dagelijks leven. In samenwerking met Stichting Borderline maakten we een flyer met 10 tips die je kunnen helpen bij het omgaan met een borderline persoonlijkheidsstoornis.

[Vraag de gratis flyer aan](#)

MIND en Oranje Fonds vragen samen aandacht voor psychische problemen

Tijdens de uitreiking van de Appeltjes van Oranje gisteren (1 juni) werd door Koningin Máxima bekend gemaakt dat MIND en Oranje Fonds samen starten met een meerjarig programma om mensen met psychische problemen te steunen. Het Oranje Fonds wil de komende jaren extra steun bieden aan vrijwilligersprojecten die zich voor deze doelgroep inzetten en start daarom samen met MIND het gezamenlijke programma Herstel dichtbij. Deze nieuwe samenwerking werd gisteren bekrachtigd door het aanbieden van het boekje Herstel Dichtbij aan Koningin Máxima.



[Lees verder](#)

Terugblik op de **Week van de Prestatiedruk**

In de week van 17 tot en met 21 mei was de tweede Week van de Prestatiedruk. In totaal hadden zich hiervoor 650 mensen aangemeld. Met dit 5-daagse online evenement willen wij studenten tips en concrete handvatten geven hoe je het beste kunt studeren in deze lastige tijden. De week bestond uit een dagelijkse challenge en een livestream op donderdagavond met expert studentenwelzijn Jolien Dopmeijer. We hebben deze week veel positieve reacties ontvangen van deelnemers. Binnenkort zullen wij daarom opnieuw een dergelijke week gaan organiseren. We houden je hiervan op de hoogte. Meer weten over prestatiedruk? Klik dan op de onderstaande link:

[Informatie over prestatiedruk](#)



Alles over **burn-out**

Een burn-out: vroeger associeerden veel mensen dit puur met een hoge werkdruk, maar inmiddels weten we dat een burn-out met veel meer factoren te maken heeft dan dat. Ook jongeren kampen steeds vaker met een burn-out. Wat is een burn-out precies, hoe herken je een burn-out, en hoe herstel je er weer van? Je leest er alles over op onze website.

[Meer informatie](#)



Het mooiste geschenk voor later

Steeds meer mensen kiezen ervoor een Goed Doel op te nemen in hun testament om iets moois aan de wereld na te laten. Als supporter van MIND ligt psychische gezondheid je na aan het hart. De zorg voor mensen met psychische problemen en hun naasten hoeft niet te stoppen als je er zelf niet meer bent. **Nalaten aan MIND betekent dat je investeert in een psychisch gezonde samenleving voor de toekomst.** Je kunt ons opnemen in je testament als erfgenaam of door een legaat (bijv. een vast geldbedrag) toe te kennen. Dan heb je een mooi geschenk voor de toekomstige generatie(s). Meer weten? Vraag de gratis brochure aan



[Vraag de brochure aan](#)

MIND vraagt informateur om **Deltaplan Mentale Gezondheid** in regeerakkoord

Onze psychische gezondheid is in gevaar. Suïcide is de belangrijkste doodsoorzaak onder 10- tot 30-jarigen. Tienduizenden mensen staan op een wachtlijst voor geestelijke gezondheidszorg. De ggz kan de toenemende vraag niet aan. Dit tijt moet keren. Dit kunnen we doen door aan de voorkant te voorkomen dat mensen psychische problemen krijgen. Dat kan alleen door psychische gezondheid breed op te pakken; in het onderwijs, op de werkvloer, in de zorg. Het nieuwe Kabinet kan het verschil maken. MIND heeft hierom een brief aan de informateur geschreven en vraagt daarin om in het regeerakkoord een Deltaplan Mentale Gezondheid op te nemen. Wij vinden dat alle ministeries die onze psychische gezondheid raken zoals OCW, SZW, VWS en Financiën de handen ineen moeten slaan en integraal moeten werken aan psychische gezondheid. Lees hier meer over onze brief aan de informateur:



[Lees meer](#)

Last Man Standing wordt verzet naar **zaterdag 30 oktober 2021**

Veel van de deelnemers die ieder jaar meedoen met Last Man Standing geven aan dat ze juist het letterlijk fysiek samen staan zo ontzettend gaaf vinden aan het evenement. Dan sta je er – soms in tegenstelling tot het dagelijks leven voor je gevoel – een keer letterlijk niet alléén voor. Om deze reden en met het oog op de aanstaande versoepelingen van de coronamaatregelen, is ervoor gekozen om Last Man Standing te verplaatsen naar **zaterdag 30 oktober 2021**. Met het verplaatsen van Last Man Standing naar deze nieuwe datum wordt het weer mogelijk om fysiek samen te komen en samen te staan. Tegelijkertijd zal er ook weer een livestream zijn, zodat de mensen die het juist prettig vinden om in hun eigen omgeving deel te nemen, ook mee kunnen doen.



[Meer informatie](#)