

Nieuw!

Doe de Minder Stress Challenge!

Beste lezer,

Veel mensen ervaren stress. Stress kan verschillende oorzaken hebben, zoals een hoge werkdruk of spanningen privé. Een beetje stress af en toe is niet ongezond, zolang stress zich niet opstapelt of te lang duurt en je daarnaast voldoende ontspanning hebt.

Ervaar jij regelmatig stress en kun je wel wat handvatten gebruiken hoe hier mee om te gaan? Doe mee aan onze nieuwe gratis *Minder Stress Challenge*. Je ontvangt dan zeven dagen lang elke dag een mail met opdrachten en tips om beter met stress om te gaan.

Doe de challenge!



Mijlpaal: 1.300 lessen MIND Young Academy

Het lesprogramma van MIND en Diversion voor het middelbaar- en beroepsonderwijs, maakt psychische problemen bespreekbaar in de klas en wijst jongeren de weg naar hulp als ze dat nodig hebben. We hebben een mijlpaal bereikt en



Lees alles over ADHD

Als je ADHD hebt, vind je het lastig om je aandacht bij één ding te houden. Je vindt het dan moeilijk om je te concentreren. De dingen die om je heen gebeuren, maar ook je eigen gedachten, vragen namelijk óók je aandacht. Dit zorgt ervoor dat je plotseling iets anders wil doen, of keuzes maakt zonder erover na te denken. Ook kan het

ondertussen al 1.300 lessen mogelijk gemaakt. De lessen worden zelfstandig door jonge ervaringsdeskundigen gegeven. Deze peer education bepaalt een groot deel van de impact. Valérie is peer educator en neemt je een dagje mee in een klas.

Lees verder

je opvallen dat je drukker bent en meer beweegt dan anderen. Of je onderdrukt die neiging om te bewegen, maar voelt je van binnen erg onrustig. Uitgebreide informatie over ADHD lees je op onze website.

Lees verder



Ruth strijdt voor zichzelf en andere jongeren

Ruth, 17 jaar oud, heeft dagelijks last van psychische problemen. Elke dag opnieuw ervaart zij als vallen en proberen op te staan, maar vooral ook weer doorgaan. Ze wil graag andere jongeren helpen die ook worstelen met psychische problemen en daarom doet zij mee met Last Man Standing. Op zaterdag 30 oktober gaat ze 3 uur lang op een verhoging staan, met als doel zoveel mogelijk donaties op te halen om psychische problemen bij jongeren te voorkomen en ze te ondersteunen. Want dat is in haar eigen woorden "superhard nodig!" Wil jij ook gaan staan voor de mentale gezondheid van jongeren? Het aantal plekken op de verschillende locaties is beperkt, dus meld je nu aan via www.lastmanstanding.nl! Of steun Ruth in haar actie. Dank voor je betrokkenheid!

Steun Ruth!



Jaarverslag 2020



Jaarverslag 2020

Het jaar 2020 was een bewogen jaar. Een jaar zoals we dat nog niet eerder hebben meegemaakt met een enorme impact op de mentale gezondheid. Maar het was ook een jaar waarin we met nog meer mensen de schouders eronder hebben gezet om hulp te bieden, voorlichting te geven, belangen te behartigen en nog veel meer andere activiteiten uit te voeren om mensen met psychische problemen en hun naasten te helpen. Lees in het jaarverslag 2020 de belangrijkste werkzaamheden en resultaten van verleden jaar.

Naar het jaarverslag