



## Tips bij paniekaanvallen

Vraag de gratis flyer aan!

Beste lezer

Als je een paniekaanval hebt, word je overvallen door intense angst. Je kan het gevoel hebben de controle te verliezen en 'gek te worden' of dood te gaan. Daarnaast ervaar je tijdens een paniekaanval lichamelijke klachten, zoals koude rillingen, misselijkheid, zweten, trillen en/of druk op de borst.

Heb jij zelf of heeft iemand in jouw omgeving last van paniekaanvallen? Wij schreven een flyer met tips. **Vraag de flyer gratis aan** en ontvang deze direct in je mailbox.

[Vraag de flyer aan](#)



### Wie schudde de zorg afgelopen jaar op?

Elk jaar zijn er mensen die op een bijzondere manier een bijdrage leveren aan het verbeteren van de zorg. Ken jij (of ben jij) zo iemand, die met een onderscheidend idee of opvatting de wereld van de zorg en welzijn heeft opgeschud? **Nomineer degene (of**

### Mindfulness: leven met aandacht

Mensen met én zonder psychische problemen kunnen baat hebben bij mindfulness. Deze vorm van aandachtstraining is het tegenovergestelde van leven op de automatische piloot. Je komt dichterbij je gevoel, zonder erover te oordelen of

### jezelf) dan voor de Shakingtree Award!

Sinds 2016 wordt deze prijs jaarlijks door een jury toegekend. De award is vernoemd naar Niels Schuddeboom (1982-2017), die zich met niet aflatende positieve energie onnodige regels en ongelijkwaardigheid in de zorg zichtbaar heeft gemaakt. Niels was ook de eerste die de award in ontvangst mocht nemen. Winnaars hebben met elkaar gemeen dat zij de zorg vooruit hebben geholpen met innovatieve ideeën, verstand van zaken en een gezonde dosis positiviteit.

Lees verder

er direct gevolg aan te geven. Als je oefent met mindfulness kan het stress en piekeren verminderen en je kunt leren situaties te aanvaarden zoals ze zijn, waardoor je meer ruimte krijgt om problemen van een andere kant te bekijken. Door dit proces te trainen, leef je intenser en met meer aandacht en kun je tegelijkertijd makkelijker ontspannen.

Wil je meer weten over mindfulness en ben je op zoek naar **gratis tips en oefeningen**?

Lees verder



## Wanhoop en hoop; **hand in hand**

Gemiddeld overlijden in Nederland vijf mensen per dag aan suïcide. **Suïcide is doodsoorzaak nummer 1 onder jongeren van 10 tot 25 jaar**, en daarnaast doen 135 mensen per dag een suïcidepoging. Het is erg belangrijk dat we ons volop blijven inzetten om het aantal suïcides en suïcidepogingen terug te dringen. Op 10 september is het Wereld Suïcide Preventie Dag. MIND deelt die dag op social media een nieuwe campagne van collega-organisatie 113 Zelfmoordpreventie. Er wordt 10 september ook een congres georganiseerd. Dit gaat over samenwerking tussen cliënten, professionals, naasten en ervaringsdeskundigen en wordt mede mogelijk gemaakt door MIND.

Meer informatie



## Een mooi geschenk voor **de toekomst**

Het is een groots gebaar iets moois achter te laten voor anderen als we er zelf niet meer zijn. Dit kan zijn voor je dierbaren en/of bijvoorbeeld voor een Goed Doel.

Nalaten aan MIND betekent toekomstige generaties helpen mentaal gezond te blijven of te worden. Dit kan op verschillende manieren. Wil je meer weten over nalaten voor een psychisch gezonde toekomst? **Vraag dan de gratis brochure aan** en wij sturen deze binnen enkele werkdagen per post naar jou op.

Vraag de brochure aan