



Tips voor naasten van mensen met psychische problemen

Beste lezer,

Als iemand met psychische problemen kampt, heeft dit vaak veel invloed op zijn of haar dagelijkse leven. Maar ook voor mensen in de omgeving kan het soms pittig zijn. Je maakt je zorgen, jouw naaste kan (tijdelijk) veranderen door de aandoening en emotioneel een beroep op je doen. Je wilt er voor die ander zijn, maar tegelijkertijd wil je niet overbelast raken. Hoe kun je het beste omgaan met jouw naaste en hoe zorg je ervoor dat je zelf overeind blijft?

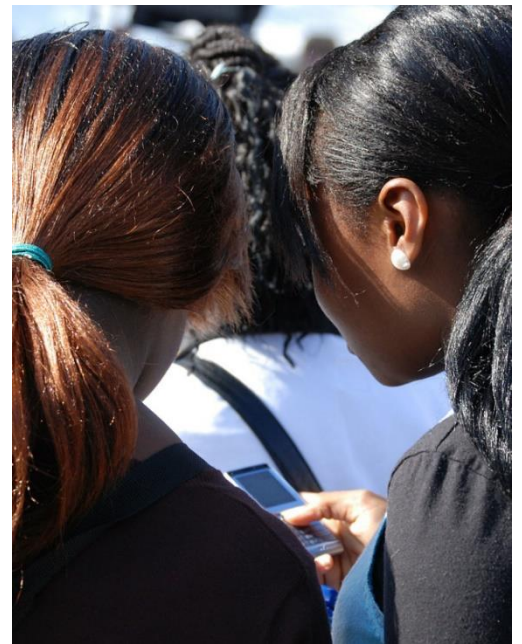
Speciaal voor naasten schreven wij hier een flyer met tips over. Vraag de flyer gratis aan en ontvang deze direct in je mailbox.

[Vraag de gratis flyer aan](#)

Landelijke Dag Psychische Gezondheid

Ieder jaar op **10 oktober** vindt de **Landelijke Dag Psychische Gezondheid** (World Mental Health Day) plaats. Op deze dag wordt wereldwijd aandacht besteed aan psychische gezondheid en hoe belangrijk het is om erover te praten. Het wereldwijde thema is 'psychische hulp voor iedereen, laten we ervoor gaan!'. Specifiek in Nederland legt MIND de focus op het thema #openup. Gedurende het hele jaar, en dit jaar nog eens extra tussen 10 en 15 oktober, stimuleren wij iedereen om open te zijn over psychische klachten. Dit kan ervoor zorgen dat beginnende klachten niet uitmonden in ernstige klachten, omdat mensen op tijd hulp zoeken als ze dat nodig hebben. We hopen dat zoveel mogelijk organisaties, zoals zorginstellingen, scholen en bedrijven, rondom deze dag aandacht willen besteden aan openheid over psychische problemen, onder de noemer #openup.

[Lees meer](#)



Alles over sociale angst

Maar liefst 10% van de Nederlanders krijgt in zijn of haar leven te maken met een sociale-angststoornis. Wanneer je sociaal angstig bent, ben je bang dat anderen negatief over jou denken. Je gaat hierdoor sociale situaties vermijden waar je angstig voor bent, zoals telefoneren, anderen ontmoeten of in het openbaar spreken. Vermijding zorgt er echter voor dat de angst blijft bestaan, en soms zelfs erger wordt. Zoek de situaties waar je tegenop ziet daarom toch op, eventueel onder begeleiding. Uitgebreide informatie over sociale angst lees je op onze website.

[Meer informatie](#)



Doneer voor de **mentale gezondheid van de jongere generatie**

Op **zaterdag 30 oktober** gaan we samen 3 uur lang staan voor de mentale gezondheid van jongeren. Want deze gezondheid staat momenteel behoorlijk onder druk. Dit komt onder meer door prestatiedruk op school en/of werk, de machteloosheid van de klimaatcrisis, de uitzichtloosheid op de woningmarkt, de financiële positie en het perspectief op de arbeidsmarkt in combinatie met beperkende coronamaatregelen die sociale ontwikkeling belemmeren. Dit alles zorgt ervoor dat jongeren vastlopen. En 40% van de jonge mensen met psychische klachten durft hier niet over te praten. Bespreekbaarheid, aandacht, preventie en ondersteuning zijn - juist nu - heel hard nodig. Met **Last Man Standing** halen we donaties op om jongeren te steunen. De opgehaalde donaties gaan onder meer naar de MIND Young Academy en de MIND Young Studio. Hiermee verzorgen jonge ervaringsdeskundigen voorlichting, preventie en ondersteuning op onderwijsinstellingen en online. Wil je de jongere generatie helpen?

[Doneer nu](#)



#openup

Van **10 tot en met 15 oktober** organiseert MIND voor het vijfde jaar op rij de **#openup week**, samen met omroep Human, NPO 3FM, NPO 3 en FunX. Tijdens deze week (maar ook de rest van het jaar) bevorderen we openheid onder jongeren en stimuleren we hen te praten over de psychische problemen waar ze mee te maken hebben, of dit nu eigen ervaring is of van naasten. Jongeren en BN-ers delen hun verhaal en dit helpt andere jongeren om ook meer met elkaar en anderen te praten over waar zij mee rondlopen. Of zij dit nu delen met een naaste, hun klas of via social media, dat maakt niet uit. Maar het is belangrijk dat ze niet in hun eentje met hun problemen blijven rondlopen, om te voorkomen dat het erger wordt.

[Meer informatie](#)



Lancering **Hoofdzaken** zodat alle kennis en wetenschap bij elkaar komen

Een op de vier Nederlanders heeft een hersen- en/of psychische aandoening. Dit aantal stijgt explosief. Om deze aandoeningen beter te begrijpen, voorkomen, behandelen en eventueel te genezen, lanceren MIND, de Hersenstichting en ZonMw Hoofdzaken. De betrokken partijen willen dat zorgprofessionals, kennisinstellingen, patiënten en naasten in de psychiatrie, psychologie en neurologie meer samenwerken en kennis uitwisselen. Over alles wat met het hoofd te maken heeft. En we willen dat er meer in geïnvesteerd wordt, zodat in het jaar 2040 mensen met een hersen- en/of psychische aandoening 5 jaar langer in goede gezondheid leven. De lancering vond plaats op 30 september met de aanbidding van het manifest Hoofdzaken aan Koningin Máxima tijdens een feestelijke bijeenkomst in de Den Haag. Lees verder en bekijk de animatie.



[Lees meer](#)