

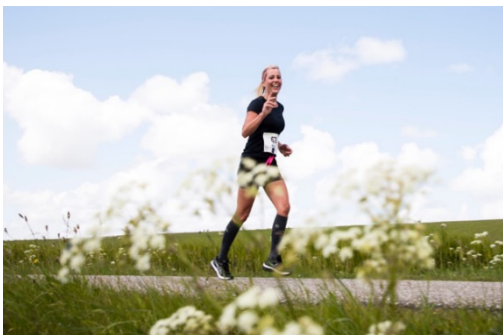


Ben jij gevoelig voor een herfst dip? Doe de test!

Beste lezer,

Het najaar is begonnen en de dagen worden nu echt flink korter. Sommige mensen ervaren dit als een vervelende periode: ze voelen zich vermoeid, somber of lusteloos. In de volksmond wordt dit vaak een herfst dip genoemd. Een herfst dip is iets anders dan een seizoensgebonden depressie. Van een seizoensgebonden depressie spreek je pas wanneer iemand in twee aaneengesloten jaren binnen een specifiek seizoen minimaal twee aaneengesloten weken last heeft van depressieve gevoelens die het dagelijks leven verstoren. Hoe dan ook is het belangrijk signalen van een dip serieus te nemen en in de gaten te houden of je klachten niet verergeren. Ben jij gevoelig voor een herfst dip? Ontdek het met onze test.

[Doe de test](#)



Meld je aan voor de 5e **MIND Blue Monday Run!**

17 januari is het zo ver: de 5e editie van de MIND Blue Monday Run. Op de zogenaamd meest sombere dag van het



Tips voor **volwassenen met AD(H)D**

Iemand met ADHD heeft last van aandachts- en concentratieproblemen. Ook impulsiviteit en hyperactiviteit staan op de voorgrond. ADHD begint al op

jaar willen we in beweging komen – hardlopen of wandelen – en daarmee geld ophalen om jongeren met psychische klachten te ondersteunen. En jij kan meedoen! Trek je hardloopschoenen vast aan en begin met trainen. Samen gaan we ervoor: een psychisch gezonde samenleving! Vergeet niet om je vast aan te melden.

[Meld je aan](#)

kinderleeftijd, maar wordt soms pas herkend wanneer iemand volwassen is. Op onze website vind je een nieuwe flyer met hierin tips voor volwassenen met AD(H)D. Vraag de flyer gratis aan en ontvang deze direct per e-mail.

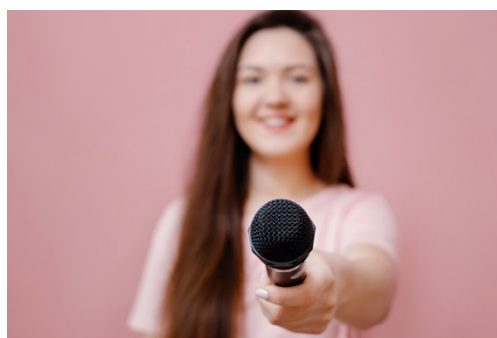
[Vraag de gratis flyer aan](#)



Burn-out klachten? Neem contact op met MIND Korrelatie

Het laatste anderhalf jaar is voor veel mensen stressvol geweest. Ervaar jij mentale klachten door je werk, of door het combineren van je werk en privéleven? Voel je je bijvoorbeeld vermoeid, prikkelbaar of opgejaagd? Neem dit soort signalen serieus. Je kunt bellen of chatten met een van de deskundige hulpverleners van MIND Korrelatie voor hulp en advies. Dit is gratis en anoniem. Ga voor de contactmogelijkheden naar:

[MIND Korrelatie](#)



Meld je aan voor het ggz-panel

Maak jij je zorgen over de wachtlijsten binnen de ggz? Of heb je een mening over andere actuele zaken in de ggz? En heb je ervaring met psychische klachten, zelf of in je omgeving? Meld je dan aan voor het MIND ggz-panel. Je krijgt 8 tot 10 keer per jaar een uitnodiging per mail om een vragenlijst in te vullen. De resultaten gebruiken we onder meer bij onze belangenbehartiging en lobby voor een betere ggz.

Meld je nu aan voor het MIND ggz-panel en help de zorg verbeteren!

[Meld je aan](#)