



Voel jij je vaak angstig? Vraag de flyer met tips aan!

Beste lezer

Wist je dat angst heel gezond is? Het waarschuwt je voor gevaar, zodat je dit uit de weg kan gaan. Iedereen is wel eens bang, maar sommige mensen zijn regelmatig bang zonder dat er daadwerkelijk gevaar dreigt. Ze maken zich bijvoorbeeld zorgen over alledaagse dingen, zijn bang voor een bepaalde situatie, dier of ding of ze hebben last van paniekaanvallen. Heb jij last van angstklachten of ken je iemand in je omgeving die hier last van heeft en ben je op zoek naar handvatten om hiermee om te gaan? Wij schreven een flyer met tips bij angstklachten. Ook lees je wat je kunt doen als er meer aan de hand is.

Vraag de gratis flyer aan



Voel jij je **mentaal fit** op je werk?

Zo aan het einde van het jaar krijgen veel mensen last van werkstress. Om werkstress te voorkomen is het belangrijk je mentaal fit te voelen. Als je je mentaal fit voelt op je werk, zit je lekkerder in je vel en heb je over het algemeen plezier in je werkzaamheden. Je kan dan goed omgaan met dingen die anders lopen op je werk en bent stress de



Jaardonatie 2022 – **help mensen en hun naasten. Juist nu!**

2021 was weer een bijzonder moeilijk jaar. Vanwege de langdurige en veranderende maatregelen om corona tegen te gaan en andere onzekerheden heeft een groeiende groep mensen last van psychische problemen. Hierdoor is het nog belangrijker

baas. Hoe zit dat met jou? Op onze website kun je je mentale fitheid testen. Ook kun je hier een gratis flyer aanvragen met tips om je te helpen mentaal fit te worden of te blijven.

[Doe de test](#)

dat wij onze activiteiten en hulp kunnen voortzetten en uitbreiden. Nú is de periode dat we moeten bepalen hoeveel geld er beschikbaar is voor onze belangrijke werkzaamheden in 2022. Daarom hopen we dat je ons wilt helpen in het verbeteren van de psychische gezondheid in Nederland. Maak vandaag nog je jaardonatie 2022 over. Alvast bedankt voor je steun!

[Doneer nu](#)



Ik voel me (helemaal niet) goed

Op maandag 6 december startte MIND met een bewustwordingscampagne rond de veelvoorkomende psychische klachten angst, depressie en stress. Veel mensen houden hun klachten helaas (nog) verborgen voor anderen, terwijl erover praten vaak de eerste stap is naar herstel en hulp. De campagne speelt hierop in door mensen 'tussen de regels door' te laten lezen hoe het daadwerkelijk met iemand gaat. Meer weten?

[Lees verder](#)



Wat laat jij na aan de volgende generatie?

Helaas is er een groeiende groep jongeren die last heeft van psychische klachten. Zeker nu in deze moeilijke tijden van onder meer corona en klimaatverandering. We hebben diverse activiteiten en programma's om jongeren te helpen. Dit kunnen we alleen doen met hulp van onze donateurs. Deze hulp kan op verschillende manieren plaatsvinden, bijvoorbeeld door je vermogen (of een deel daarvan) na te laten aan MIND. Door MIND op te nemen in je testament als erfgenaam of met een legaat (bepaald bedrag) draag je bij aan de psychische gezondheid van de volgende generatie. Meer weten? Vraag de gratis brochure aan. Je kunt deze ontvangen via e-mail of per post.

[Aanvragen per e-mail](#)

[Aanvragen per post](#)