



Wil jij weten hoe je mentaal fit blijft in deze coronatijd?

Beste lezer,

Het is alweer bijna 2 jaar geleden dat de eerste maatregelen werden aangekondigd om het coronavirus terug te dringen. In de tussentijd zijn er versoepelingen geweest en weer strengere maatregelen, zoals recentelijk. Dit heeft grote impact op de mentale gezondheid van heel veel mensen in Nederland. Kun jij hierbij wat tips en adviezen gebruiken? Vraag dan de gratis flyer aan.

Vraag de gratis flyer aan



De beste wensen voor **2022!**

Ook 2021 was weer een lastig jaar, mede door corona. Dit heeft gezorgd voor nog meer druk op de mentale gezondheid in Nederland. Ondanks alle beperkingen hebben we hard gewerkt om mensen



Heeft jouw **naaste een angststoornis?**

Als iemand een angststoornis heeft, kan dit veel impact hebben op zijn of haar leven. Maar ook op het leven van de mensen in de omgeving. Ben jij een

en hun naasten te helpen. Dit hebben we kunnen bereiken doordat veel mensen ons hierbij hebben gesteund. Ik wil daarom iedereen daarvoor hartelijk bedanken. Voor het nieuwe jaar wens ik jullie allemaal een goede mentale en fysieke gezondheid!

Met vriendelijke groeten,

Marjan ter Avest – directeur/bestuurder
MIND

naaste van iemand met een angststoornis en ben je op zoek naar informatie en tips?

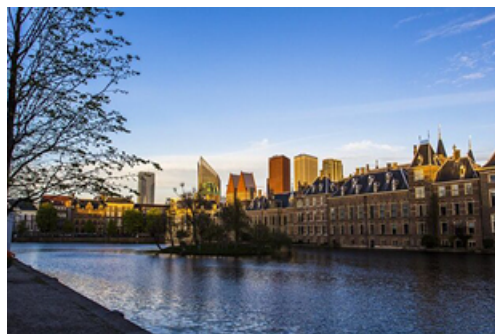
[Meer informatie](#)



Meld je aan voor de **MIND Blue Monday Run**

Op 17 januari is het Blue Monday, zogenaamd de meest sombere en depressieve dag van het jaar. Ook dit jaar gaan mensen weer hardlopen, wandelen of een andere activiteit ondernemen om aandacht te vragen en geld op te halen voor iedereen die worstelt met een depressie. Doe jij mee?

[Meld je aan](#)



Reactie MIND op **coalitieakkoord**

Woensdag 15 december kwam eindelijk het coalitieakkoord. MIND maakt zich zorgen om de extra bezuinigingen in de jeugdzorg, maar verwacht ook een flink aantal verbeteringen voor onze mentale gezondheid.

[Lees verder](#)