



Beste lezer,

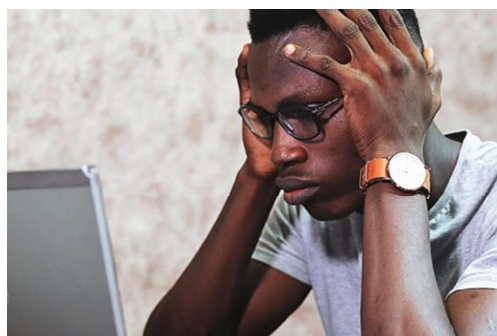
19 maart is het de Internationale Dag van de Slaap: op deze dag wordt jaarlijks aandacht gevraagd voor het belang van goede slaap. Voor veel mensen is goed slapen niet vanzelfsprekend. Dit kan behoorlijk frustrerend zijn, omdat dit vaak betekent dat je je overdag niet uitgerust voelt en mogelijk ook psychische klachten zoals somberheid ervaart. Gelukkig zijn er verschillende dingen die je kunt doen om te proberen je nachtrust te verbeteren. Meld je aan voor onze gratis Beter Slapen Challenge en ontvang opdrachten en tips om beter te gaan slapen.

Meld je aan



Tips en oefeningen om **grenzen te stellen**

Veel mensen vinden het lastig om hun grenzen aan te geven. Hoe is dat voor jou? Weet je goed waar jouw grenzen liggen en hoe je ze kunt aangeven? We stelden een flyer samen met tips en oefeningen om



Hoe ga je in deze tijd om met **angst**?

Het nieuws over de oorlog in de Oekraïne kan bij sommige mensen gevoelens van angst, woede, onrust en spanningen met zich mee brengen. Geldt dit ook voor jou? Neem dan contact op met de hulpverleners

grenzen aan te geven. Vraag de flyer gratis aan en ontvang deze direct in je mailbox.

Vraag de flyer aan

van MIND Korrelatie via 0900-1450 of mindkorrelatie.nl om te bespreken wat dit nieuws met je doet. Zij kunnen je advies geven over hoe je met angst en spanningen om kunt gaan.

Ik heb hulp nodig



Kiezen voor **mentale gezondheid** in de gemeenteraad

Op 16 maart 2022 is het weer tijd voor de gemeenteraadsverkiezingen. Kiezers kunnen die dag invloed uitoefenen op de keuzes die gemeenten maken. Welke keuzes zijn er als het gaat om de steun en hulp aan mensen met psychische klachten? En welke keuzes kunnen gemeenten maken om psychische klachten te voorkomen? Wij zetten er een aantal op een rij.

Lees verder



Help mee onze voorlichting te verbeteren

MIND wil zo goed mogelijk aansluiten bij jouw wensen. We hebben plannen om nog meer verdiepende informatie aan te bieden. We horen daarom graag van jou in welke onderwerpen je geïnteresseerd bent, of je een voorkeur hebt voor een livestream, een podcast of...? Laat het ons weten via deze korte vragenlijst.

Naar vragenlijst