



## Examenstress! 10 tips wat jij als ouder kunt doen

Beste lezer,

De eindexamens komen er weer aan. Een spannende tijd voor veel leerlingen, maar ook voor hun ouders. Wat kun jij als ouder doen om je kind in deze periode zo goed mogelijk te ondersteunen en examenstress te voorkomen? Lees de tips in onze flyer die we samenstelden met psycholoog Jean-Pierre van de Ven.

Vraag de flyer aan



### Hoe herken je een **burn-out**?

Bij een burn-out heb je lichamelijke en psychische klachten. Gevoelens van vermoeidheid en uitputting staan sterk op de voorgrond. Maar welke klachten kun je



### Eerste **herstelwerkplaats** op Curacao geopend

Op vrijdag 6 mei werd de eerste herstelwerkplaats op Curacao geopend:

nog meer ervaren bij een burn-out? En hoe onderscheid je een burn-out van een depressie? Je leest er meer over op onze website.

[Lees meer](#)

een plek waar mensen terecht kunnen om ervaringen te delen en aan hun herstel te werken en waar ze worden bijgestaan door ervaringsdeskundigen. MIND-directeur Marjan ter Avest was bij de feestelijke opening.

[Lees meer](#)



## **LAATSTE KANS:** het MIND Magazine CADEAU

Steun MIND met € 10,- of meer en ontvang het exclusieve MIND magazine. Het magazine, bestaande uit maar liefst 72 pagina's, staat boordevol informatie over psychische gezondheid, hoopgevende en inspirerende verhalen, tips en adviezen en nog veel meer. En het magazine is alleen bij MIND verkrijgbaar. **Reageer wel snel, want de actie sluit op 15 mei a.s.**

[Doneer en ontvang het magazine](#)



Gratis brochure

## **Jouw idealen** laten voortleven

Je draagt een psychische gezonde samenleving een warm hart toe. Dit ideaal kan blijven voortleven als je er zelf niet meer bent. Hoe? Door het opnemen van MIND in je testament draag je bij aan een mentaal gezonde toekomst. Meer weten over het opnemen van MIND in je testament? Vraag dan de gratis brochure aan.

[Vraag de brochure aan](#)