



Beste lezer,

### Hier staan we voor

Mentale gezondheid is essentieel voor ieder mens. Daarom staan we op zaterdag 24 september bij **MIND Last Man Standing** samen voor betere psychische zorg en meer begrip voor mensen die met psychische problemen worstelen. Midden in Utrecht, op de Neude! We hopen op veel aandacht van publiek en media. Omdat 75% van de psychische klachten ontstaan voor het 25e levensjaar, zet MIND de donaties in voor [projecten gericht op voorlichting en preventie bij jongeren](#). Wil je nog meedoen? Aanmelden kan nog tot en met woensdag 21 september, maar wees snel, want het aantal plekken is beperkt!

Meld je snel aan!



### Tips voor naasten van iemand met PTSS

Wij schreven een flyer met tips die je helpen bij de omgang met iemand met PTSS en tips om zelf overeind te blijven. Zoals tips om jouw naaste te stimuleren om hulp te zoeken, over hoe je met elkaar



### MIND Familie-/naastendag op 15 oktober

De MIND Familie-/naastendag vindt dit jaar plaats op zaterdag 15 oktober! Deze dag komt tot stand door samenwerking van organisaties die verbonden zijn aan MIND.

in gesprek gaat, over het scheppen van vertrouwen en hoe je goed voor jezelf blijft zorgen.

[Vraag de flyer aan](#)

Het thema van deze dag is: 'Geef je grenzen aan?!' Deelname kost 30 euro. Er is plaats voor 250 mensen.

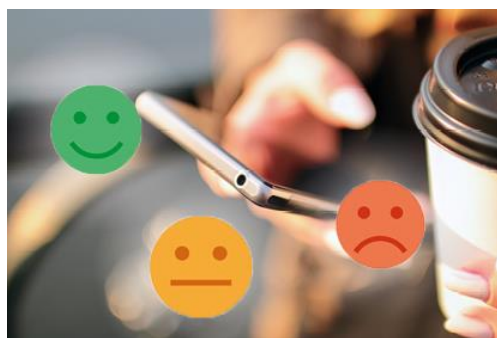
[Meer informatie](#)



### Mentaal fit op het werk?

Blijf jij vaak piekeren over situaties op je werk? Lukt het jou om na het werk goed te ontspannen? Iemand die zich [mentaal fit](#) voelt op het werk, heeft over het algemeen plezier in de werkzaamheden en is stress de baas. Benieuwd naar hoe mentaal fit jij bent op het werk?

[Meer informatie](#)



### Laat ons weten wat jij van onze nieuwsbrief vindt!

Graag houden we je op de hoogte met onze nieuwsbrief. We zijn enorm benieuwd wat jij van deze nieuwsbrief vindt. Want het kan natuurlijk altijd beter. Deze enquête heeft 8 korte vragen en het kost je ongeveer 1-2 minuten om hem in te vullen. Met behulp van jouw feedback kunnen we de nieuwsbrief verbeteren. Alvast hartelijk dank voor je medewerking.

[Geef je mening](#)