



## Last Man Standing: Sta op voor een mentaal gezonde jeugd en doe mee!

Ilse: "Al jaren leef ik in het wereldje van mentale ziektes, therapieën en wachttijden. Al jaren zie ik hoe hard de mensen, die samen met mij in dit schuitje zitten, vechten voor hun leven terwijl ze geen licht meer aan het eind van de tunnel zien. Dit ben ik zat."

Wij willen er voor zorgen dat geen enkel jong leven, zoals dat van Ilse, verwoest wordt door psychische problemen. We laten dit niet gebeuren en u kunt ons daarbij helpen. Hoe?

**Ga staan voor een mentaal gezonde jeugd**  
Ga op zaterdag 23 juni 2018 met 249 anderen op een paal staan in het Markermeer. Het doel? Een zo hoog mogelijk bedrag ophalen voor de MIND Young Academy: een scholenproject om psychische problemen bespreekbaar te maken in de klas.

Het is de bedoeling zo lang mogelijk op een paal te blijven staan, uiteraard aangemoedigd door familie en vrienden én support van ons in het water. Ook is er een klein festival op de kade met o.a. tipi-tentjes, foodtrucks en muziek.

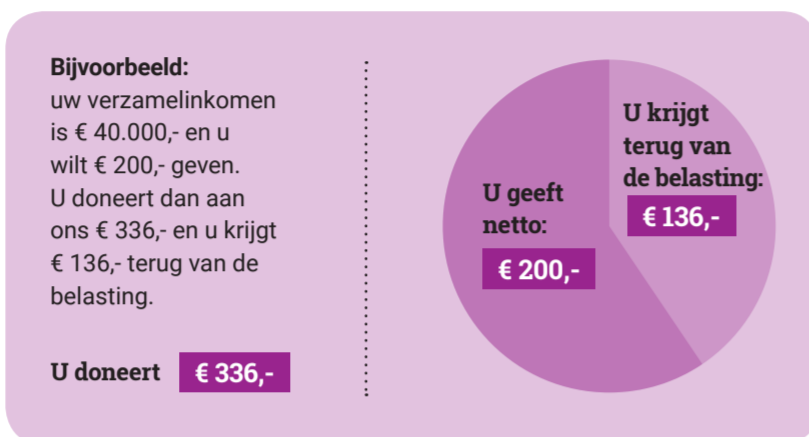
Voor meer informatie of aanmelden? Ga naar [www.lastmanstanding.nl](http://www.lastmanstanding.nl)

**P.S. Last Man Standing heeft effect!**  
Vorig jaar organiseerde MIND de eerste editie van Last Man Standing en het had effect: we kregen veel media aandacht voor, tijdens en na het event via televisie, kranten, online en social media. En er werd een bestuurlijk akkoord gesloten rondom het terugdringen van de wachtlijsten in de GGZ.

## Meer geven zonder dat het u extra geld kost!

U helpt mensen met psychische problemen en hun naasten door onze organisatie te steunen. En daar zijn we u zeer dankbaar voor. Maar wat is er mooier om meer te geven zonder dat dit u meer geld kost?

Dit kan door uw bijdrage via een zogenaamde Periodieke Schenking vast te leggen. Hierdoor kunt u uw steun volledig van de belasting aftrekken. Hoe meer u geeft, hoe groter uw voordeel is en hoe meer wij kunnen doen om mensen te helpen. Hoeveel uw voordeel is hangt af van uw persoonlijke situatie. Uw steun is voor een periode van minimaal 5 jaar.



Bel ons op 033 - 303 23 33 of e-mail naar [sandra.servellen@wijzijnmind.nl](mailto:sandra.servellen@wijzijnmind.nl) en wij kunnen u vertellen wat de mogelijkheden zijn. De Periodieke Schenkingsovereenkomst wordt geheel kosteloos en vrijblijvend voor u opgemaakt.

## Uw nalatenschap goed besteed

**Samen kunnen we het verschil maken. Voor nu en later. Steeds meer mensen kiezen er voor om een goed doel op te nemen in hun testament om op deze wijze iets moois na te laten voor de toekomst.**

Door MIND Fonds Psychische Gezondheid op te nemen in uw testament, helpt u mee psychische problemen te voorkomen en mensen die hiermee te maken hebben te ondersteunen. Dus ook wanneer u er zelf niet meer bent. Een gift uit uw nalatenschap, groot of klein, is een belangrijke bijdrage om ons belangrijke werk ook in de toekomst voort te kunnen zetten.



Ik vertel u graag wat de mogelijkheden zijn. Bel me daarom op 033 - 303 23 33 of stuurt u mij een e-mail: [willem.smit@wijzijnmind.nl](mailto:willem.smit@wijzijnmind.nl)

**Willem Smit**  
contactpersoon Nalatenschappen

### COLOFON

Dit is een uitgave voor donateurs van MIND Fonds Psychische Gezondheid en verschijnt 4 keer per jaar. MIND Fonds Psychische Gezondheid heeft het CBF keurmerk en is aangemerkt als Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI)

### MIND Fonds Psychische Gezondheid

Stationsplein 125, 3818 LE Amersfoort  
Telefoon: 033 - 303 23 33  
E-mail: [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)  
[www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)  
IBAN: NL32 INGB 000 000 4003



## Ja, ik steun MIND Fonds Psychische Gezondheid met een eenmalige donatie

De heer L. Berkens  
Lange Laan 8a  
0000 AB LANGVORST

Donateursnummer  
Segmentcode

## Ik machtig MIND Fonds Psychische Gezondheid om eenmalig:

van het onderstaand rekeningnummer af te schrijven:

Rekeningnummer:

Plaats en datum:

Handtekening:

Door ondertekening van dit formulier geeft u toestemming aan:

- MIND Fonds Psychische Gezondheid om een eenmalige incasso-opdracht te sturen naar uw bank.
- Uw bank om deze afschrijving conform de opdracht van Fonds Psychische Gezondheid uit te voeren. Als u het niet eens bent met deze afschrijving kunt u deze binnen 8 weken laten terugboeken.

Dit formulier s.v.p. in zijn geheel opsturen naar MIND Fonds Psychische Gezondheid in de bijgevoegde portvrije antwoordenvolp



Fonds Psychische Gezondheid krijgt een nieuw logo



Fonds Psychische Gezondheid

De heer L. Berkens  
Lange Laan 8a  
0000 AB LANGVORST

<0000000000000=0VEL000=0/0=0\*0SND B1/P1/A1

Amersfoort, 22 maart 2018

## Meer dan 1 miljoen Nederlanders heeft last van burn-outklachten. Een nieuw programma geeft veelbelovende resultaten om dit soort klachten te bestrijden.

Geachte heer Berkens,

Wist u dat 17% van de jonge werknemers in de leeftijd van 25-35 jaar last heeft van ongezonde stress? Dit zijn 240.000 werknemers. En dat de kosten voor ziekteverzuim als gevolg van stress jaarlijks meer dan € 1.8 miljard bedragen?

Ongezonde stress heeft een zeer negatief effect op zowel fysiek als mentaal werkvermogen. Dit kan leiden tot een langdurig verzuim van gemiddeld 8 maanden. Daarmee behoren **(werk)stress gerelateerde klachten tot beroepsziekte nummer 1** in Nederland.

In 2015 heeft MIND Fonds Psychische Gezondheid het project **Mindful2Work** mede mogelijk gemaakt. De resultaten uit de pilotstudie zijn zeer veelbelovend. Het Mindful2Work programma bestaat uit zes wekelijkse groepsbijeenkomsten en een terugkombijeenkomst, waarin actief bewegen in de buitenlucht, herstellende yoga en mindfulness meditatie worden gecombineerd.

**De resultaten laten significante verbeteringen zien** met (zeer) grote positieve effecten op: het verminderen van stress en het vergroten van fysiek en mentaal werkvermogen, de risico's op lange termijn uitval op het werk en het aantal gewerkte contracturen per week. Met de tijd bleven de effecten (zeer) groot of namen nog verder toe. In deze nieuwsbrief kunt u meer lezen over Mindful2Work.

**Mede dankzij u** kunnen wij dit soort belangrijke projecten financieren en mensen met psychische problemen helpen. Om ervoor te zorgen dat wij mensen kunnen blijven helpen hebben wij uw steun nodig.

U kunt hiervoor de aangehechte acceptgiro gebruiken of de eenmalige machtigingskaart. Op de bijgaande acceptgiro en eenmalige machtigingskaart hebben wij op basis van uw laatste donatie een bijdrage voorgesteld van [€ 25,-, € 30,- of € 40,-]. Iedere euro telt, dus we zijn enorm dankbaar voor iedere bijdrage die u doet.

Alvast hartelijk dank,



Met vriendelijke groet,

Ronald Gorter, Directeur MIND Fonds Psychische Gezondheid

**PS Samen met u kunnen we de psychische gezondheid in Nederland verbeteren en psychisch leed proberen te voorkomen. Steun ons daarom vandaag nog door bijgaande acceptgiro of machtiging in te vullen.**

MIND Fonds Psychische Gezondheid | Stationsplein 125 | 3818 LE Amersfoort  
033 - 421 84 10 | [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl) | [www.psychischegezondheid.nl](http://www.psychischegezondheid.nl)



Alleen dankzij uw steun kunnen we ons inzetten voor het verbeteren van psychische gezondheid. Help ons met een bijdrage van [€ 25,-, € 30,- € 40,-] of elk ander bedrag. Alvast dank!  
↓ Bij internetbankieren graag onderstaand betalingskenmerk meegeven

Hartelijk dank voor uw bijdrage!



## Mindful2Work:

**‘Nieuw programma met veelbelovende tussentijdse resultaten dat honderdduizenden Nederlanders met stress kan helpen’**

In Nederland zijn **meer dan 1 miljoen mensen** die last hebben van burn-outklachten. Maar liefst 36% van het werkgerelateerde ziekteverzuim is het gevolg van werkstress. De kosten van dit ziekteverzuim zijn **jaarlijks 1.8 miljard euro**. Jonge werknemers (25-35 jaar) hebben relatief gezien meer last van stress, namelijk 17%. Dit zijn 240.000 jonge werknemers.

Bron: TNO/CBS

Ongezonde stress heeft een zeer negatieve invloed op welzijn en gezondheid. Wat is stress eigenlijk? Stress betekent niets anders dan spanning of druk. Stress is niet per definitie ongezond. Je hebt een bepaalde mate van stress nodig om goed te kunnen functioneren.

### Gezonde stress

Gezonde stress is de spanning die je voelt voor een examen, optreden, sollicitatiegesprek of andere spannende gebeurtenis. Stress zorgt ervoor dat je extra alert kunt reageren en geconcentreerd kunt werken. Zodra de spannende gebeurtenis voorbij is, neemt de spanning weer af.

### Ongezonde stress

Als de stress lang duurt, is er meer tijd nodig om te herstellen. Ditzelfde geldt voor een hevige stressreactie: hoe heviger de reactie, hoe meer tijd je nodig hebt voor herstel. Ook als er veel momenten van stress zijn, is er te weinig tijd om tussendoor te herstellen. Kortom: als stress te lang aanhoudt, te vaak voorkomt en/of te groot is, is er onvoldoende gelegenheid om tussentijds te herstellen. Dan is er sprake van ongezonde stress.

### Mindful2Work: stress verminderen en voorkomen onder werknemers

In 2015 is het project Mindful2Work, mede mogelijk gemaakt door donateurs van MIND Fonds Psychische Gezondheid, van start gegaan in een samenwerkingsverband tussen UvA minds en de Universiteit van Amsterdam. Dit jaar zijn de resultaten uit de pilotstudie bekend geworden. Mindful2Work is bedoeld om het (zelf) herstellend vermogen van lichaam en geest te stimuleren. Want stressgerelateerde klachten komen zowel mentaal als fysiek tot uiting. Het doel van dit project is om te onderzoeken wat de effecten zijn van de nieuw ontwikkelde Mindful2Work training.



Projectleider, Dr. Esther de Bruin

**“ Het buiten bewust bewegen maakt je even los, zowel lichamelijk als geestelijk, zodat je uit je stramien komt. En als je dat gedaan hebt, dan ga je met yoga op een andere manier binnen lichamelijk verder, om dan vervolgens te eindigen met de mindfulness-meditaties. Het is een hele mooie flow. ”**

Deelnemer Mindful2Work

### Veelbelovende resultaten: minder uitval op werk en verbeterd mentaal en fysiek (werk)vermogen.

Aan de pilot hebben 26 mensen meegedaan. Gedurende een periode van 6 weken, werden wekelijkse bijeenkomsten gehouden met lichaamsbeweging in de buitenlucht en mindfulness meditatie. De deelnemers vulden voor en na de interventie metingen in, evenals 6 weken en 6 maanden na de training. De resultaten laten significante verbeteringen zien met zeer grote positieve effecten op de vermindering van stress, het fysiek en mentaal werkvermogen, een verlaagd risico op lange termijn uitval op het werk en de gewerkte contracturen per week. Met de tijd bleven de effecten (zeer) groot of namen nog verder toe. Conclusie: de effecten van de nieuw ontwikkelde Mindful2Work training zijn zeer veelbelovend. Vergeleken met andere programma's is de training korter (en dus goedkoper) en de uitval lager. Wij willen onze donateurs hartelijk danken die dit project mede mogelijk

## Korrelatie voortaan verder als MIND Korrelatie

**Korrelatie, de landelijke hulplijn voor alle mensen met psychische en psychosociale problemen, gaat voortaan verder onder de naam MIND Korrelatie. Hiermee wordt de samenwerking met de organisatie MIND verder versterkt en ontstaat er een directe verbinding met de voorlichting en het lotgenotencontact van MIND. MIND Korrelatie biedt niet alleen anonieme, laagdrempelige hulp via de telefoon, maar ook via WhatsApp, chat en mail. De afgelopen decennia hebben meer dan 1 miljoen mensen hulp en advies van de hulpverleners van MIND Korrelatie ontvangen.**

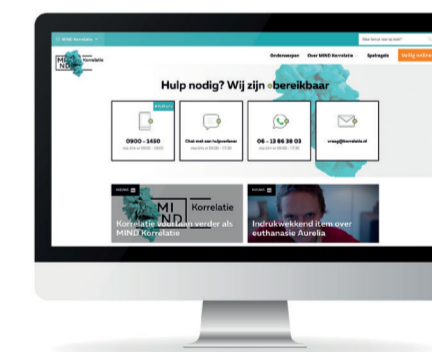
MIND Korrelatie werkt al langer intensief samen met MIND, maar nu wordt de hulplijn stevig geïntegreerd in onder meer de websites en de werkwijze van MIND. Mensen kunnen MIND Korrelatie iedere werkdag bereiken van 9:00 tot 18:00 uur. De nieuwe site [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

biedt niet alleen hulp, maar ook veel informatie over psychische en psychosociale problemen, evenals tips voor mensen die met problemen kampen en hun naasten. De ernst van de problemen waarover mensen bij MIND Korrelatie aankloppen kan variëren van gebrek aan zelfvertrouwen tot ernstige depressies.

### Laagdrempelige hulp

MIND Korrelatie biedt al 53 jaar deskundige\* hulp aan alle leeftijdsgroepen. De laatste jaren vinden veel jongere hulpvragers de weg naar de hulplijn. 34% van de mensen die voor hulp bij Korrelatie aanklopt is 11 tot 30 jaar oud. Marjan ter Avest, directeur van MIND: “Door onze digitale hulpverlening, zoals via WhatsApp en chatten, kunnen jongeren op een laagdrempelige en snelle manier vragen stellen over psychische problemen of andere problemen waar ze mee worstelen. Onderwerpen waar

jongeren het meest hulp bij vragen zijn depressie, gevolgd door angst, dwang en fobie en SOA/HIV. Zo werkt MIND samen met jongeren aan het vermogen om zelf de problemen op te lossen en kunnen we voorkomen dat zij (op latere leeftijd) vastlopen of moeten aankloppen bij de ggz. Door de laagdrempelige en anonieme hulp is MIND Korrelatie een onmisbare schakel bij preventie van psychische problemen.”



**Help ons bij het verbeteren van de psychische gezondheid en het voorkomen van psychische problemen in Nederland!**

Kom in actie, overweeg een nalatenschap of maak vandaag nog een donatie over. U kunt hiervoor bijgaande acceptgiro gebruiken of deze aangehechte machtigingskaart invullen en opsturen in de bijgaande portvrije antwoordvelop.

Alvast hartelijk dank!