



# Ik voel me (helemaal niet) goed!

06/12/2021

## MIND start bewustwordingscampagne rond angst, depressie en stress



Vandaag start MIND met een online en offline bewustwordingscampagne rond de veelvoorkomende psychische klachten angst, depressie en stress. Dit is belangrijk, omdat bijna de helft van de Nederlanders op een zeker moment te maken krijgt met psychische klachten. MIND wil openheid over psychische problemen bevorderen en de mentale gezondheid in Nederland verbeteren. Deze campagne draagt hier hopelijk aan bij.

### Ik voel me goed!

Veel mensen houden hun klachten en gevoelens helaas (nog) verborgen voor anderen, terwijl erover praten vaak de eerste stap is naar herstel en hulp. De campagne speelt hierop in door mensen 'tussen de regels door' te laten lezen hoe het daadwerkelijk met iemand gaat. Zo kun je bijvoorbeeld in de tekst over depressie tussen de regels door lezen dat het helemaal niet goed gaat met iemand: "IK ben steeds vaker somber en vraag me af wat voor zin het allemaal heeft. Ik **VOEL ME** alleen en durf er niet goed met vrienden over te praten. Mijn ouders wil ik er gewoon niet mee belasten. Toch zou ik het wel uit willen schreeuwen: het gaat helemaal niet **GOED!**"

## **MIND biedt informatie en hulp**

MIND roept mensen met de campagne op psychische klachten serieus te nemen en te denken aan hun mentale gezondheid. Mensen die zich herkennen in depressie, angst of stressklachten kunnen op de site van MIND een flyer met tips aanvragen en meer informatie vinden over deze en andere psychische klachten.

## **Social media en kranten**

De MIND bewustwordingscampagne is vanaf vandaag drie weken lang te zien op [YouTube](#), [Instagram](#) en [Facebook](#) en ook in het Algemeen Dagblad, de Volkskrant en Trouw. Mensen die het ook belangrijk vinden om openheid over psychische problemen te bevorderen, kunnen de berichten via hun eigen social media delen met #openup, #pratenhelpt en @wijzijnmind.

## **Hulp MIND Korrelatie**

Heb jij last van psychische klachten en wil je anoniem en gratis met een professionele hulpverlener praten? Ga dan naar [www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl).

## **In gesprek met een ervaringsdeskundige**

Wil je liever eerst eens praten met iemand die zelf ervaring heeft met depressieve gevoelens of angstklachten? Neem dan contact op met de hulplijn van de [Depressievereniging](#) of [ADF Stichting](#) (Angst, Dwang en Fobie).