**Tekst voor studentenverenigingen over de MIND Blue Monday Run 2023**

Heel erg fijn wanneer jullie een oproep om mee te doen met de MIND Blue Monday Run willen verspreiden onder jullie leden!

Hieronder een tekst van 94 woorden.

***Hardlopen voor een heel goed doel***

*Somberheid en depressie staan in de top 3 van meest voorkomende psychische problemen. 40% van Nederland krijgt zelf of in z’n directe omgeving te maken met mentale klachten. En 75% van de psychische klachten ontstaan voor het 25e levensjaar. Laten we eerlijk zijn: Dit is oprecht actueel onder studenten. Dus: Kom in beweging, laat je sponsoren en haal geld op voor* [*MIND*](https://wijzijnmind.nl/?utm_source=studentenvereniging&utm_medium=email&utm_campaign=blue-monday-run)*, die zich inzet voor een psychisch gezonde samenleving. Meld je nu aan voor de* [*MIND Blue Monday Run*](https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/project/mind-blue-monday-run-2023?utm_source=studentenvereniging&utm_medium=email&utm_campaign=blue-monday-run) *en ontvang voor jouw run een gratis T-shirt!*

***Run 4 MIND***

*Depression is in the top 3 of most common psychological problems. Almost 40% of all people in The Netherlands experiences the impact of mental health problems personally or in their inner circle. And 75% of all psychological issues emerge before the age of 25. Let’s be honest: Mental health is crucial to us, students. This is why we invite you to join us in the MIND Blue Monday Run, on Monday 16 January 2023. Get moving and raise funds for the* [*MIND*](https://wijzijnmind.nl/?utm_source=studentenvereniging&utm_medium=email&utm_campaign=blue-monday-run) *foundation. No one should have to face psychological issues alone. That’s why MIND works towards a mentally healthy society in which everyone that struggles can count on support and proper help. Sign up today and receive a free T-shirt for your* [*MIND Blue Monday Run*](https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/project/mind-blue-monday-run-2023?utm_source=studentenvereniging&utm_medium=email&utm_campaign=blue-monday-run) *! Good for your own mental health ánd someone else’s 😊*

Wil je er ook een plaatje bijzetten? Die kun je hier downloaden: <https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/veelgestelde-vragen/promotiemateriaal>

Mocht je nog iets anders nodig hebben of willen doen, dan hoor ik het graag.

Super fijn dat we ons op deze manier samen kunnen inzetten voor mentale gezondheid!

Misschien gaaf om vanuit bijvoorbeeld jullie goede doelencommissie een eigen Ichthus Utrecht team te maken? Zoals bijvoorbeeld ook ASPV PAVLOV in Amsterdam doet met meer dan 40 leden: <https://bluemondayrun.doemeemetmind.nl/team/aspv-pavlov>