

AANLEIDING

De mentale gezondheid van jongeren in Nederland staat onder druk. Uit onderzoek blijkt onder meer dat 1 op de 7 jongeren depressieve klachten heeft, 1 op de 3 prestatiedruk ervaart en dat het stigma omtrent mentale problemen ook onder jongeren nog groot is. Tijdens de coronacrisis zijn deze problemen toegenomen. **Hier wil MIND Us verandering in brengen.**

Om te bepalen wat daarvoor nodig is heeft er, met steun van Stichting MIND, een 'kwartiermakersfase' plaatsgevonden. Met input van wetenschappers, professionals en vooral jongeren is daarbij gebleken dat jongeren veel druk ervaren vanuit de maatschappij. Jongeren hebben een grote behoefte aan meer kennis en vaardigheden om mentaal fit zijn en zij ervaren een te hoge drempel wanneer zij op zoek zijn naar een luisterend oor.

DOELSTELLING VAN MIND US

Versterking van de mentale gezondheid van jongeren vraagt om een brede maatschappelijke aanpak met aandacht voor de sociale en fysieke omgeving van jongeren (denk aan prestatiedruk, eenzaamheid, onveiligheid of armoede). Samen moeten we aan de slag voor de verbetering van de mentale gezondheid van jongeren en het voorkomen van mentale klachten.

Doel MIND Us

'MIND Us wil dat jongeren grip krijgen op hun mentale gezondheid, zich veerkrachtig ontwikkelen en hulp weten te vinden als dat nodig is.'

PREVENTIEVE AANPAK GERICHT OP JONGEREN EN HUN LEEFWERELD

Uit een recent rapport van het Trimbos Instituut, in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, blijkt dat binnen- en buitenlands onderzoek bevestigt dat preventie van psychische stoornissen mogelijk is, effectief is en uiteindelijk zelfs kosteneffectief kan zijn. MIND Us is dan ook een preventief programma. Gebaseerd op wetenschappelijke modellen gaan we aan de slag op drie onderdelen of elementen van preventie, die in een continu samenspel met elkaar verbonden zijn:

- 1. Maatschappij/ samenleving:** de omgeving waarin jongeren opgroeien en die de mentale weerbaarheid juist vergroot of verkleint.
- 2. Kennis en vaardigheden:** de vaardigheden die jongeren aanleren zijn medebepalend voor de mentale veerkracht die zij ontwikkelen.
- 3. Ondersteuning:** laagdrempelige toegang tot ondersteuning en passende hulp voor jongeren met beginnende klachten.

75% van de psychische problemen ontstaat vóór het 25e levensjaar en met name de pubertijd en vroege adolescentie is een kwetsbare fase. MIND Us zal zich dus richten op jongeren tussen 12 en 27 jaar.



MIND
US



WAT GAAN WE DOEN

MIND Us bundelt krachten, stimuleert (vernieuwende) initiatieven en zorgt dat de mentale gezondheid van jongeren de juiste aandacht krijgt. Samen met jongeren, beleidsmakers, ondernemers en wetenschappers creëren we een podium waar jongeren zich gezien en gehoord voelen. En waar hun oplossingen leiden tot meer veerkracht en een goede mentale gezondheid.

MIND Us gaat zich focussen op de drie leefgebieden waar jongeren zich in bewegen: wijk/vrije tijd, opleiding en online. Er is al veel werk verzet om goed werkende initiatieven en bewezen effectieve interventies te identificeren, die aansluiten bij de behoeften van jongeren. Deze 'hot spots' zullen worden opgeschaald. Daarnaast zijn de 'white spots' geïdentificeerd: onderwerpen waaraan behoefte is, maar waar nog geen goede initiatieven of voorbeelden beschikbaar zijn.

De jongeren vormen de basis van dit programma! In alle activiteiten, overleggen en bijeenkomsten van MIND Us zijn jongeren betrokken en dragen ze bij aan de doelstellingen. Daarnaast heeft MIND Us heeft al een groot aantal onmisbare partners gevonden voor de uitvoering van de plannen; de Nederlandse Jeugdraad, partners uit het onderwijsveld, kennisinstituten, maar ook bestuurlijke en maatschappelijke partners.

Andere belangrijke aspecten in dit programma zijn data en monitoring. (Wetenschappelijke) data geven ons antwoord op de vraag wat de huidige staat van de mentale gezondheid van jongeren is en welke ontwikkelingen er zijn. Tevens helpt het ons bij de onderbouwing waarom de ene interventie wel effectief is en de andere minder.

MIND Us is een onafhankelijke stichting met een deskundig en breed samengesteld bestuur.

H.M. Koningin Máxima is erevoorzitter van MIND Us.



MIND Us
Stationsplein 125
3818 LE Amersfoort
mindus.nl
info@mindus.nl